



Tydzień Zdrowia

Zdrowie wg WHO (Światowej Organizacji Zdrowia)

Zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności



Czynniki wpływające na zdrowie człowieka

Pozytywne czynniki

- Uprawianie sportu
- Zdrowe odżywianie
- Odpowiednia ilość snu
- Badania profilaktyczne
- Spotkania z przyjaciółmi
- Poświęcenie czasu na zainteresowania

Negatywne czynniki

- Stres
- Złe odżywianie
- Brak ruchu
- Przemęczenie
- Unikanie wizyt u lekarza
- Brak odporności i częste choroby osłabiające organizm

Uprawianie sportu

Rekomendacje aktywności fizycznej wg WHO:

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ: 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie

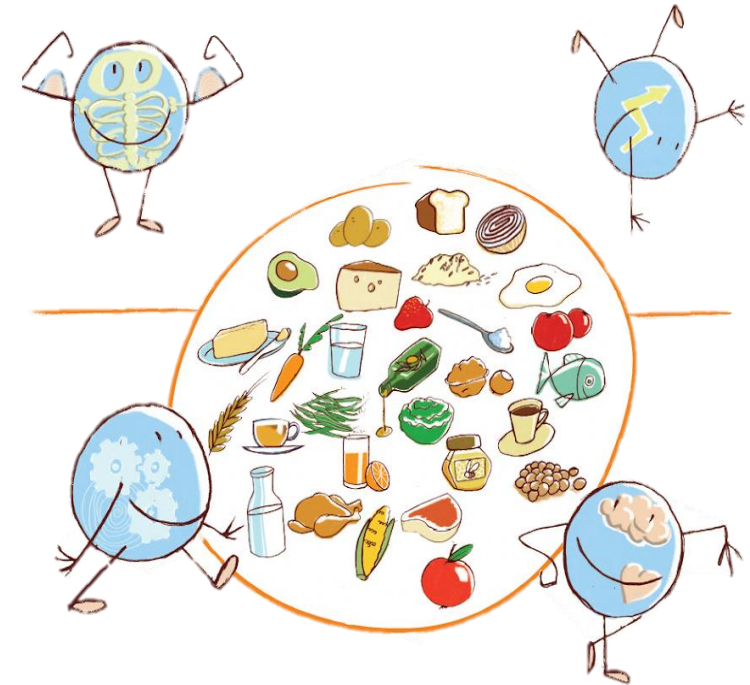
DLA ZDROWEJ OSOBY DOROSŁEJ (18 - 65 LAT):

- 30 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu lub
- 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej - 3 razy w tygodniu; takiej, która uwzględnia 2 lub 3 razy w tygodniu ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość.



Prawidłowe odżywianie

- Dzięki żywności, nasz organizm może być prawidłowo zbudowany (prawidłowa budowa, skóry, mięśni, kości, itd.) i na bieżąco się regenerować. Procesy budowy zachodzą głównie u dzieci i nastolatków, u dorosłych głównie regeneracja istniejących struktur.
- Żywność dostarcza nam potrzebnej do życia energii bez niej nie byłoby możliwe poruszanie się, nauka czy praca.
- To także sekret prawidłowego funkcjonowania dzięki niej, a ściśle składnikom w niej zawartym widzimy, jak nasza krew krąży w ciele, oddychamy, myślimy, trawimy i wydalamy.
- Żywność poprawia nam także samopoczucie – jest smaczna.



W naszej szkole odbył się konkurs fotograficzny promujący zdrowy styl życia

Wyniki

1 miejsce Łucja Dzięgiel 3C

2 miejsce Julita Jędo 3B

3 miejsce Martyna Gądek 3A

3 miejsce Nikola Juszczyk 1A

3 miejsce Filip Krawczyk 3C

3 miejsce Kacper Kusiak 1D

3 miejsce Julia Bzduła 1D

W naszej szkole odbył się konkurs fotograficzny promujący zdrowy styl życia klasy IV-VIII

WYNIKI

1.miejsce Lilianna Morawiec 5C

2.miejsce Kacper Gądek 7C

3.miejsce Karol Dudkiewicz 4C

3. miejsce Kacper Madura 5C

Lilianna Morawiec 5C



Kacper Madura Szymon Madura



Filip Krawczyk 3C



Nikola Juszczyk 1A



Julia Bzduła 1D



Kacper Gądek 7C



Łucja Dzięgiel 3C



Julita Jędo 3B



Kacper Kusiak 1D



Karol Dudkiewicz 4C



Martyna Gądek 3A



Niepełnowartościowe odżywianie

- Śmieciowe jedzenie oraz złe nawyki żywieniowe to główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, które są odpowiedzialne za 80 proc. wszystkich zgonów. Śmieciowe jedzenie zawiera dużo tłuszczu, soli i węglowodanów prostych - taka mieszanka sprawia, że szybko tyjemy.
- **Nadwaga i otyłość** to dwie dolegliwości, które najczęściej łączymy ze spożyciem przetworzonej żywności.
- Warto jednak wiedzieć, że częste sięganie po burgery, frytki i kebaby może mieć dużo poważniejsze konsekwencje niż kilka dodatkowych kilogramów.
- Sięganie po śmieciowe jedzenie powoduje również: **zespół jelita drażliwego, niedobór witamin, zakwaszenie organizmu, nadmierne zmęczenie, choroby nerek i serca**



Brak ruchu powoduje:

- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca
- otyłość
- osteoporoza
- udar mózgu
- depresja
- rak jelita grubego
- wady postawy



Przemęczenie

- przemęczenie jest cięższą postacią zmęczenia, a przy jego występowaniu towarzyszą również inne problemy i zaburzenia zarówno psychiczne jak i natury somatycznej. Znika po regeneracji i odpoczynku.

Objawy przemęczenia:

obniżenie poziomu funkcjonowania intelektualnego,

stałe uczucie senności,

zawroty i bóle głowy,

bóle gardła,

problemy z pamięcią,

częste wahania nastroju,





Dziękuję za uwagę.

Anna Dulak