6 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Zapraszam was do prezentacji, w której przedstawię wam **6 podstawowych zasad zdrowego stylu życia** oraz wytłumaczę dlaczego powinniśmy je stosować.

Zaczynajmy!

Milena Ziomek

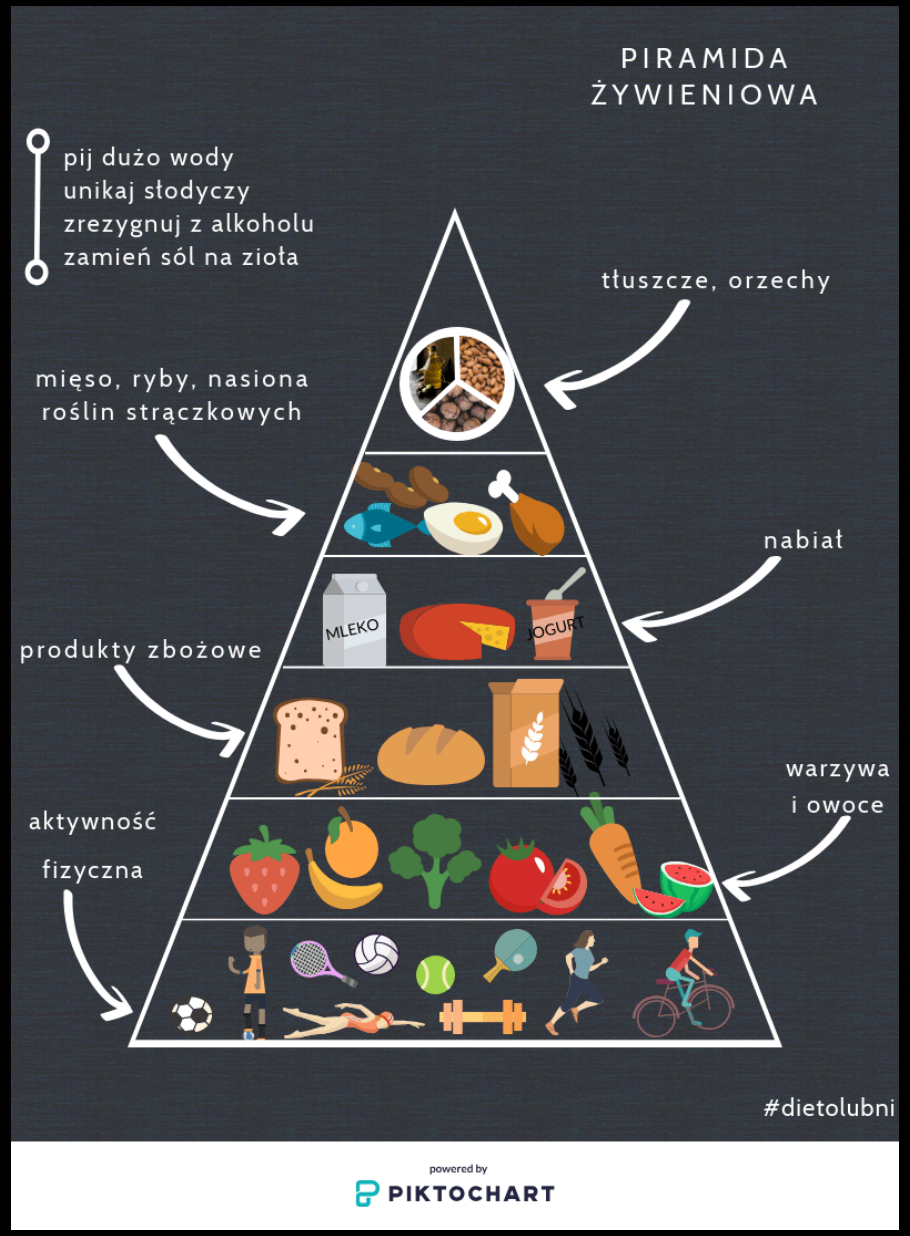
PO CO SĄ ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA?

- Korzystnie wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu.
- Pozwalają zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym głównie otyłości, która przyczynia się do rozwoju wielu innych chorób.
- Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.
- Często zdrowy styl życia stanowi część leczenia wielu chorób.

CIEKAWOSTKA: O tym, jak ważny jest **zdrowy styl życia**, wiadomo już od 1974 roku.

1. PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE SIĘ.

- **Piramida zdrowego żywienia** to graficzny sposób na pokazanie w jaki sposób należy się odżywiać. Piramida zbudowana jest na bazie trójkąta, w którym, na dole są grupy produktowe które **powinny** stanowić bazę naszej codziennej diety a na górze tę które powinniśmy spożywać rzadziej.
- **Prawidłowe odżywianie się** to sposób dzięki którym można zmniejszyć ryzyko chorób takich jak: otyłość, cukrzyca, nowotwory czy choroby serca.



2. SYSTEMATYCZNE ĆWICZENIA FIZYCZNE.

- Aktywność fizyczna poprawia nasze samopoczucie I zdrowie.
- Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób takich jak: depresja, zawał serca, wylew, artretyzm I niektóre rodzaje raka.
- Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na rozwój kości, mięśni I stawów dziecka.

3. ODPOWIEDNIE PROPORCJE MIĘDZY WYPOCZYNKIEM CZYNNYM A BIERNYM.

- Wypoczynek czynny to pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona w prawie każdym ruchu, jaki wykonujemy lub w codziennych czynnościach, takich jak: gotowanie, sprzątanie lub chodzenie.
- Wypoczynek bierny to ograniczenie do minimum aktywności fizycznej - zarówno umysłowej, jak I mięśniowej. Najbardziej efektywną formą tego odpoczynku jest sen, lecz odpoczynkiem biernym jest również: czytanie, oglądanie lub słuchanie muzyki

4. OPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU W CIĄGU DOBY.

Dzięki odpowiedniej ilości snu nie tylko będziemy czuć się lepiej, ale również pozbędziemy się nieestetycznych worków pod oczami.

Opowiednia ilość snu wpływa dobrze, również na wzrost masy ciała, umysł, serce oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu

Dzieci powinny spać od 8-10 godzin na dobę, a osoba dorosła powinna spać od 6-9 godzin.

5. UTRZYMYWANIE SIEBIE I SWOJEGO OTOCZENIA W CZYSTOŚCI.

- Aby zadbać o siebie trzeba zadbać również o skórę ciała, zęby, włosy i paznokcie. Aby zadbać o swoje otoczenie możesz posprzątać w pokoju.
- Postaraj się myć zęby 2 razy w dniu, chodzić na wizyty kontrolne i używać własnej szczotki do zębów.
- Ciało oraz miejsca intymne myj codziennie i odpowiednim płynem.
- Włosy powinno się myć przynajmniej raz w tygodniu lecz to wszystko zależy od człowieka.
- Paznokcie obcinaj gdy będą już długie.
- Nie używaj szczotek, obcinaczy, ręczników lub pantofli innych, ponieważ możesz zarazić się chorobą.

6. UNIKANIE ZACHOWAŃ, KTÓRE MOGĄ PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA.

Uzależnienie to zachowania lub czynności nad, którymi osoba nie potrafi zapanować.

Najczęściej ludzie uzależnieni są między innymi od: alkoholu, papierosów, leków lub telefonu.

Gdy zauważamy że nie możemy oderwać się od, na przykład telefonu, powinniśmy coś z tym zrobić.

MAM NADZIEJĘ ŻE UDAŁO WAM SIĘ WYCIĄGNĄĆ WNIOSKI Z TEJ PREZENTACJI.

Bardzo dziękuje za obejrzenie

oraz za uwagę.

Milena Ziomek