

Mój styl życia -

w zdrowym ciele zdrowy

duch

W Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej najważniejsze jest zrozumienie zasady, że im wyżej znajduje się dany produkt, tym rzadziej powinien się pojawiać w menu.

Głównym celem utworzenia schematu jest wprowadzenie zdrowego trybu życia, z którym niepodzielnie wiąże się z zachowaniem sprawności intelektualnej oraz fizycznej.



Ogólne zasady dotyczące Piramidy Zdrowego Żywienia

Do ogólnych zasad dotyczących Piramidy Zdrowego Żywienia można zaliczyć przede wszystkim:

- spożywanie regularnych posiłków;
- jedzenie codziennie jak największej liczby warzyw i owoców;
- włączenie do diety produktów pełnoziarnistych;
- codzienne spożywanie produktów mlecznych;
- unikanie tłuszczów zwierzęcych;
- unikanie soli i cukru;
- całkowite wykluczenie alkoholu;
- picie wody (1,5 l dziennie).

Jedz owoce i warzywa



Poznaj dziesięć korzyści dla Twojego organizmu wynikających z prowadzenia zdrowego trybu życia!

- Dłuższe **życie**. ...
- Poprawa wyglądu.m.in: zapobiega otyłości ...
- Więcej energii, dobre samopoczucie ...
- Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów. ...
- Regulacja ciśnienia krwi. ...
- Profilaktyka przeciw osteoporozie i bólom stawów. ...
- Redukcja „złego cholesterolu” ...
- Zmniejszenie ryzyka chorób serca.

Ja też staram się przebywać jak najdłużej na świeżym powietrzu.
Razem z moim rodzeństwem i rodzicami często chodzimy na spacer.



Kiedy pogoda mi na to pozwala
aktywnie spędzam czas dworzu.
Trochę ćwiczeń nie zaszkodzi



„Kijki“to moja
ulubiona forma ruchu





Gwarancją udanej zabawy jest gra w planszówkę z rodzinką.

Moim zdaniem zdrowym stylem życia można nazwać:

- prawidłowe odżywianie się
- odpowiednia ilość snu w ciągu doby
- systematyczne ćwiczenia fizyczne
- utrzymanie siebie i swojego otoczenia w czystości
- odpowiednie proporcje między wypoczynkiem czynnym a biernym
- unikanie zachowań ,które mogą prowadzić do uzależnienia

Szczególną uwagę chciałabym poświęcić ostatniemu zagadnieniu „uzależnieniom”.

Osiągnięcia cywilizacyjne ułatwiają nasze funkcjonowanie, sprawiają, że szybciej zdobywamy informacje, pełniej uczestniczymy w życiu społecznym, kulturalnym, mamy szerszy dostęp do wiedzy i do rozrywki. Niestety, mają one również swoją „ciemną stronę”. Powodują, że czyha na nas więcej pułapek, zwiększają ilość uzależnień, które stanowią potencjalne zagrożenie. Problem uzależnień wśród dzieci i młodzieży jest powszechnie znany w obecnych czasach. Obserwujemy gwałtowny wzrost liczby osób uzależnionych, a dotyczy to głównie dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie, szczególnie u progu dorostania podejmują wiele różnorodnych, niekiedy zupełnie nowych dla nich zachowań, są podatni na różne „nowinki” – często szkodliwe dla ich zdrowia. Współczesna młodzież może uzależnić się od wielu rzeczy m.in. alkoholu, narkotyków, papierosów, gier komputerowych, telefonu.

MOJE MOTTO

***Nauczmy się mówić NIE
wszelkim uzależnieniom!***

Od dawna wiemy, że najważniejszą wartością, oprócz życia, jest zdrowie. Aby być zdrowym, silnym, móc cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną przez wiele, wiele lat, powinniśmy kontynuować zdrowy styl życia.