

szych czynników wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, na stan zdrowia i jakość życia.

Aktywność fizyczna, przede wszystkim u ludzi w wieku średnim i starszym, wydłuża życie, zapobiega przedwczesnej śmierci i poważnym chorobom. Zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem systematycznych ćwiczeń są wszechstronne. Aktywność ruchowa wpływa na poprawę cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość i wytrzymałość. Korzystne zmiany zachodzą również w tkankach organizmu.

Korzyści, jakie płyną ze zwiększonej aktywności ruchowej, to m.in.:



Każdy powinien wybrać sobie ulubiony rodzaj aktywności ruchowej.

- szybsza utrata masy ciała,
- zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej,
- zwiększenie wydolności organizmu,
- poprawa samopoczucia oraz wzrost energii życiowej,
- zmniejszenie napięcia i stresu,
- lepsze funkcjonowanie układu trawiennego,
- poprawa ogólnego stanu zdrowia,
- obniżenie ciśnienia tętniczego,
- wydolny układ sercowo-naczyniowy,
- obniżenie całkowitego poziomu cholesterolu oraz cholesterolu LDL.

Podstawowe parametry życiowe

Tętno – skurcz komór serca powoduje powstanie tzw. fali tętna w tętnicach. Częstość tętna – ilość uderzeń serca na minutę. Prawidłowe wartości to:

- u dorosłych ok. 60–80 uderzeń na minutę,
- u dzieci 90–140/minutę.

Oddech – rytmiczne wciąganie i wypuszczanie powietrza w celu pobrania tlenu i wydalenia dwutlenku węgla. Częstość oddechów powinna wynosić:

- u dorosłych 12–16 oddechów na minutę,
- u dzieci – 20–30,
- u noworodków 30–40.

Ciężnienie krwi – ciśnienie wywierane przez strumień krążącej krwi na ściany naczyń tętniczych. Prawidłowe ciśnienie krwi wynosi średnio:

- u osoby dorosłej 120/80 mm Hg,
- u dziecka 110/75 mm Hg,
- u noworodka 102/55 mm Hg.

Parametry te mogą być wykorzystywane do oceny wysiłku fizycznego. Podczas aktywności fizycznej przyspieszeniu ulegają oddech, tętno i podwyższa się ciśnienie krwi. Na czas treningu przydatne są pulsometr lub zegarek z funkcją pulsometru. Takie urządzenia mierzą aktualne tętno. Można wprowadzić do nich swoje dane, jak: wiek, waga, płeć, zmierzyć swój zakres tętna – zbadać tętno w spoczynku i tętno maksymalne.



Pulsometr

Sen

Bez snu jest ciężko żyć. Sen jest uzależniony od wielu czynników.

Sen odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka. Jest on niezbędny do regeneracji nerwów i z energii. W życiu dzieci i młodzieży sen ma ogromne znaczenie. Mózg szybciej przetwarza informacje, a organizm łatwiej się regeneruje. Małe dzieci i młodzież mają trudności z zasypianiem i rozdrażnieniem, mają problemy z koncentracją.

Aby zdrowo spać, należy przestrzegać pewnych zasad. Wśród nich: spanie we właściwej pozycji, regularny rytm snu, unikanie niekorzystnych czynników.

Badania profilaktyczne

Podstawowe badania profilaktyczne to badania krwi i moczu, badania rentgenowskie i pomagają wczesnie wykryć choroby. Dlatego należy regularnie się badać.

Wiele chorób, zwłaszcza nowotworów, nie daje żadnych objawów na wczesnym etapie. Dlatego ważne jest regularne badanie się. Jeśli więc w rodzinie występują choroby, również i my musimy regularnie się badać. Badania diagnostyczne pomagają wykryć istniejące problemy zdrowotne.

Główne zagrożenia

I. Niewłaściwy styl życia

1. Niska aktywność fizyczna.
2. Nieprawidłowe odżywianie:
 - spożywanie nadmiernej ilości tłuszczów, soli kuchennej, cukru,
 - zbyt mała ilość owoców, warzyw i produktów roślinnych,
 - niedostateczna ilość wody.
3. Palenie tytoniu.
4. Nadmierne spożycie alkoholu, wysokoprocentowych napojów.
5. Używanie substancji psychoaktywnych, dopalaczy.

Wielu młodych ludzi nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia.