

3. Zasady zdrowego życia

NA TEJ LEKCJI

- poznasz związek między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym;
- przedstawisz zagadnienia związane z racjonalnym żywieniem;
- wyjaśnisz zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu;
- zademonstrujesz sposoby oceny intensywności wysiłku fizycznego;
- poznasz wartość odżywczą produktów żywnościowych na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu.

W trosce o wszystkie wymiary zdrowia należy uświadomić sobie, jak trzeba o nie dbać, a jakich zachowań unikać. Na niektóre czynniki mamy wpływ, inne nie są od nas zależne. Jednak profilaktyka i podstawowe badania pomagają zachować zdrowie albo wykryć chorobę we wczesnym stadium. Warto prowadzić zdrowy styl życia, eliminować niekorzystne skutki nieprawidłowego odżywiania się, braku ruchu czy niewłaściwych przyzwyczajeń.

Zdrowy człowiek ma większe szanse na szczęśliwe życie, realizację swoich celów i dobre relacje społeczne. Skuteczniej adaptuje się do zmian środowiska.

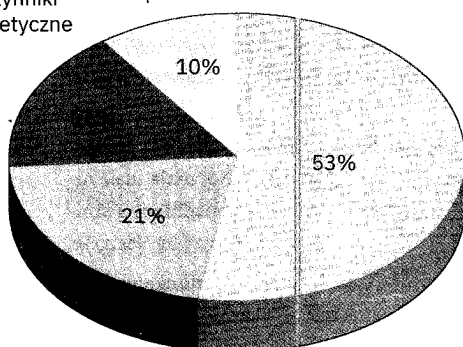
Czynniki
wpływające
na zdrowie



Czynniki
genetyczne



Opieka zdrowotna



Środowisko fizyczne



Styl życia



Na utrzymanie zdrowia mają wpływ:

1. styl życia (53%):

- sposób odżywiania się,
- aktywność fizyczna,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- eliminowanie używek,
- prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie;

2. środowisko fizyczne (21%):

- czyste powietrze,
- nieskażona woda,
- zdrowa żywność,
- bezpieczne warunki nauki i pracy;

3. czynniki genetyczne (16%):

- mogą powodować dziedziczne predyspozycje do wystąpienia określonych chorób czy problemów zdrowotnych.

4. opieka zdrowotna (10%):

- jej struktura i funkcjonowanie,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym,
- dostępność do świadczeń medycznych oraz ich jakość.

Wymienione czynniki wpływają na ludzki organizm i na jego funkcjonowanie. Wpływają one oddziałujemy poprzez czynniki makroekonomiczne.

Według WHO do czynników wpływających na zdrowie należą: edukację, żywność, czystość, sprawiedliwość społeczną.

Zachowania zdrowotne to takie, które przyczyniają się do utrzymania zdrowia. Dlatego tak ważne są.

Zachowania prozdrowotne

Właściwa dieta

Prawidłowe żywienie to takie, które ma korzystny wpływ na zdrowie. Polega ono na stosowaniu produktów o odpowiednim składzie i ich nadmiar mają negatywny wpływ na zdrowie.

Piramida zdrowego żywienia

zasady prawidłowego żywienia. Właściwa dieta to taka, która jest gotowana w myśl zasad zdrowego żywienia. Dostarczają one organizmowi niezbędne składniki (mineralnych, witamin), które zmniejszają zachorowalność na choroby układu krążenia, a także pomagają w utrzymaniu długości życia. W badaniu z 2016 r. znalazły się, że jednym z ważnych elementów diety jest ograniczenie soli, które nie tylko pomaga w utrzymaniu zdrowia, ale także pomaga w utrzymaniu życia soli, które w dużych ilościach mogą prowadzić do zawału serca.

Poza żywieniem dla zdrowia bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która powinna trwać 30–45 minut dziennie. Aktywność fizyczna z dobrze zbilansowaną dietą pozwala na osiągnięcie rozwoju wielu ról cywilizacyjnych.