

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWE ODŻYWIANIE

**Program autorski „Miej świadomość”**

**Program „Trzymaj formę”**

**Opracowały: Jolanta Zarembka**

**Ilona Wrzeńska**



## **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**Jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka.**

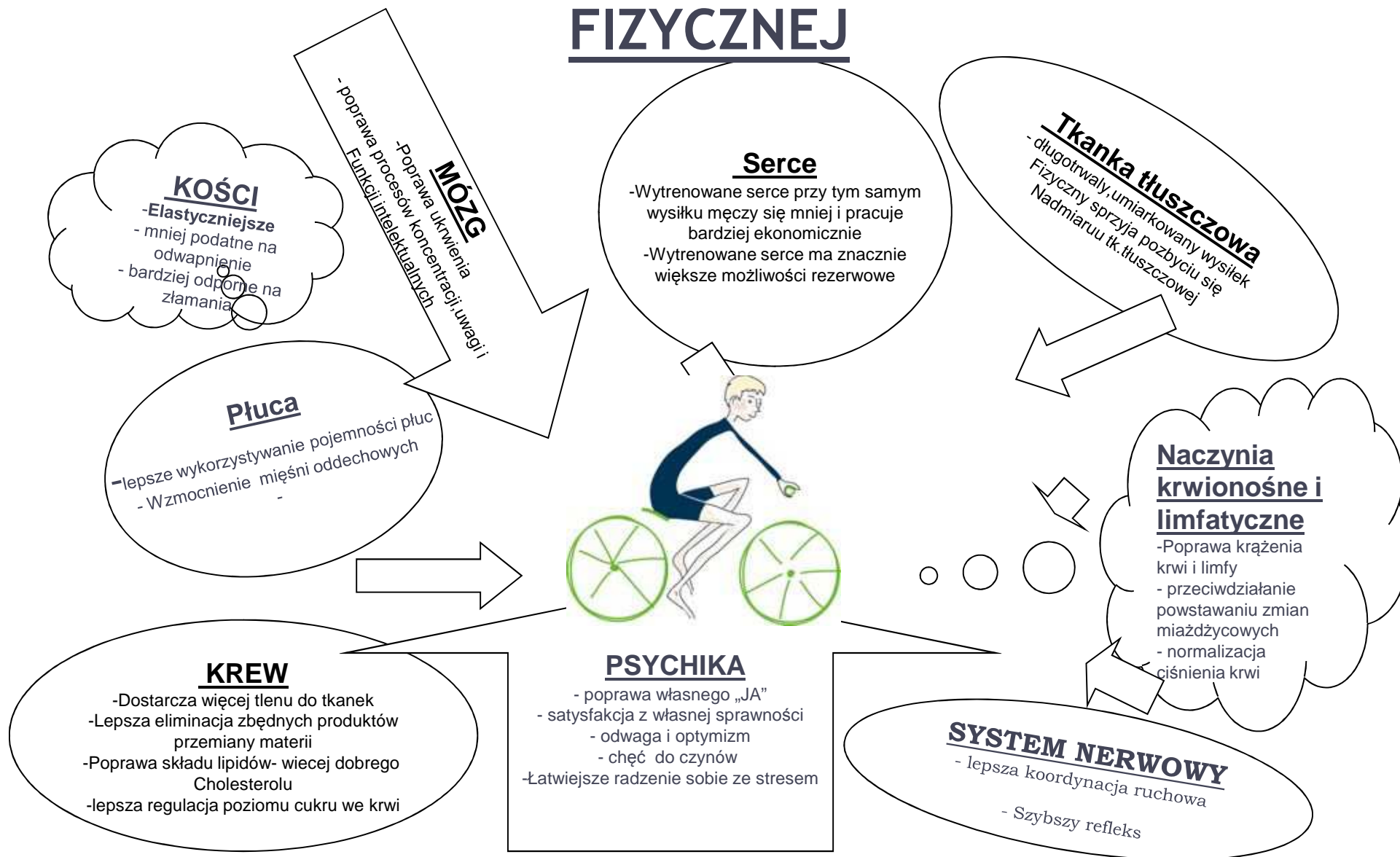
**Wynika z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności.**

**Jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia.**

**Poprawia stan naszego zdrowia i samopoczucie.**

**Jest naturalną potrzebą dziecka**

# ZDROWOTNE ELEMENTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



# Układ kostno - stawowy i ścięgna

Kości są:

- Elastyczniejsze
- Mniej podatne na odwapnienie
- Bardziej odporne na złamania

Stawy:

- Mają większy zakres ruchów
- Mają większą odporność na urazy



## Mięśnie i skóra

### Mięśnie:

- Lepsza wytrzymałość i większa siła
- Możliwość dłuższej pracy bez zmęczenia
- Prawidłowy stan napięcia – lepsza, sprężysta sylwetka

### Skóra:

- Lepsze ukrwienie
- Opóźnienie procesów starzenia się skóry
- Młodszy wygląd

# Krew oraz naczynia krwionośne i limfatyczne

- Dostarcza więcej tlenu do tkanek
- Lepsza eliminacja zbędnych produktów przemiany materii
- Poprawa składu lipidów (mniej „złego”, a więcej „dobrego” cholesterolu)
- Lepsza regulacja poziomu cukru we krwi
- Poprawia krążenia krwi i limfy
- Przeciwdziałanie miażdżycy
- Normalizacja ciśnienia krwi

# Układ sercowo - naczyniowy i oddechowy

Co dzieje się dzięki aktywności fizycznej?

- Zwiększa się objętość serca
- Lepsze wykorzystanie pojemności płuc
- Wzmocnienie mięśni oddechowych
- Sprawniejsze oczyszczanie oskrzeli

Serce ludzi aktywnych jest:

- większe, mocniejsze
- (pracuje bardziej ekonomicznie)
- Ma większą szansę na wyjście z zawału
- Maleje również możliwość zatorów, udarów



# Przewód pokarmowy

- Lepsze trawienie
- Normalizacja apetytu
- Mniej problemów z zaparciem





# Mózg i system nerwowy

- Poprawa ukrwienia
- Poprawa procesów koncentracji uwagi i funkcji intelektualnych
- Lepsza koordynacja ruchowa (obydwie półkule mózgowie pracują)
- Szybszy refleks

# Psychika

Nie powinniśmy zapominać oczywiście że ruch ma ogromny wpływ na psychikę człowieka.

Uwalnia od:

- napięć psychicznych
- Reakcji nerwowych
- Apatii
- Znużenia psychicznego
- Rozładowuje napięcia emocjonalne.
- Poprawia obraz własnego „Ja”
- Dodaje odwagi i optymizmu
- **Podczas wysiłku fizycznego w naszym organizmie wytwarzane są endorfiny – neuroprzekaźniki (zwane „hormonem szczęścia”), które powodują doskonały nastrój**

# Odporność na choroby - hartowanie

Poprzez aktywność fizyczną znacznie poprawia się odporność organizmu poprzez mobilizację układu immunologicznego.

Dla wzmocnienia organizmu najlepsze są sporty wytrzymałościowe: aerobik, pływanie, uprawiane 2 - 3 razy w tygodniu.

**Kilka ćwiczeń pobudzających krążenie może zapobiec rozpoczynającemu się przeziębieniu**



Zalecana dla dzieci i młodzieży minimalna dawka aktywności ruchowej to:

Dzieci i młodzież powinni uprawiać wybraną formę aktywności fizycznej co najmniej przez 60 minut dziennie, minimum 5 dni w tygodniu /wysiłek fizyczny o umiarkowanej i dużej intensywności/

Aby aktywność fizyczna przynosiła odpowiednie efekty powinna być **systematyczna**

# PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## DLA MŁODZIEŻY



Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające kształujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, fitness, pływanie, ćwiczenia mięśni posturalnych

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa na ogólnodostępnych obiektach sportowych, jazda na rowerze, biegi lub marszobieg

Codziennie: spacer, wchodzenie po schodach, pomoc w obowiązkach domowych, droga do szkoły w miarę możliwości na piechotę

**Obserwuje się obecnie zarówno u młodzieży  
jaki u dorosłych, tendencję  
do ograniczania aktywności ruchowej**

**Winą za to należy obciążyć zdobycze cywilizacji  
takie jak:**

- **samochód,**
- **TV,**
- **komputer,**

**zapewniające wygodną i nie męczącą rozrywkę.**

**Jedynie 10% dziewcząt i 20% chłopców uprawia  
jakąś dyscyplinę sportową.**



# Wyniki badań HBSC *(Zachowania zdrowotne dzieci* w *wieku szkolnym)* z 2006 r. wskazują, że:

- w Polsce ok. 2/3 młodzieży nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej
- stanowi to poważne zagrożenie dla zdrowia i sprzyja rozwojowi otyłości.



## Mała aktywność fizyczna i często niewłaściwa dieta sprzyjają:

- ❖ Pogorszeniu wydolności organizmu
- ❖ Wadom postawy ciała
- ❖ Zmniejszeniu odporności na choroby
- ❖ **Nadwadze i otyłości**






## **NASZA SZKOŁA UCZESTNICZY W PROGRAMACH POPRAWIAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ DZIECI**

- **MULTISPORT**
- **OŚRODKI ROZWOJU PIŁKI RĘCZNEJ**

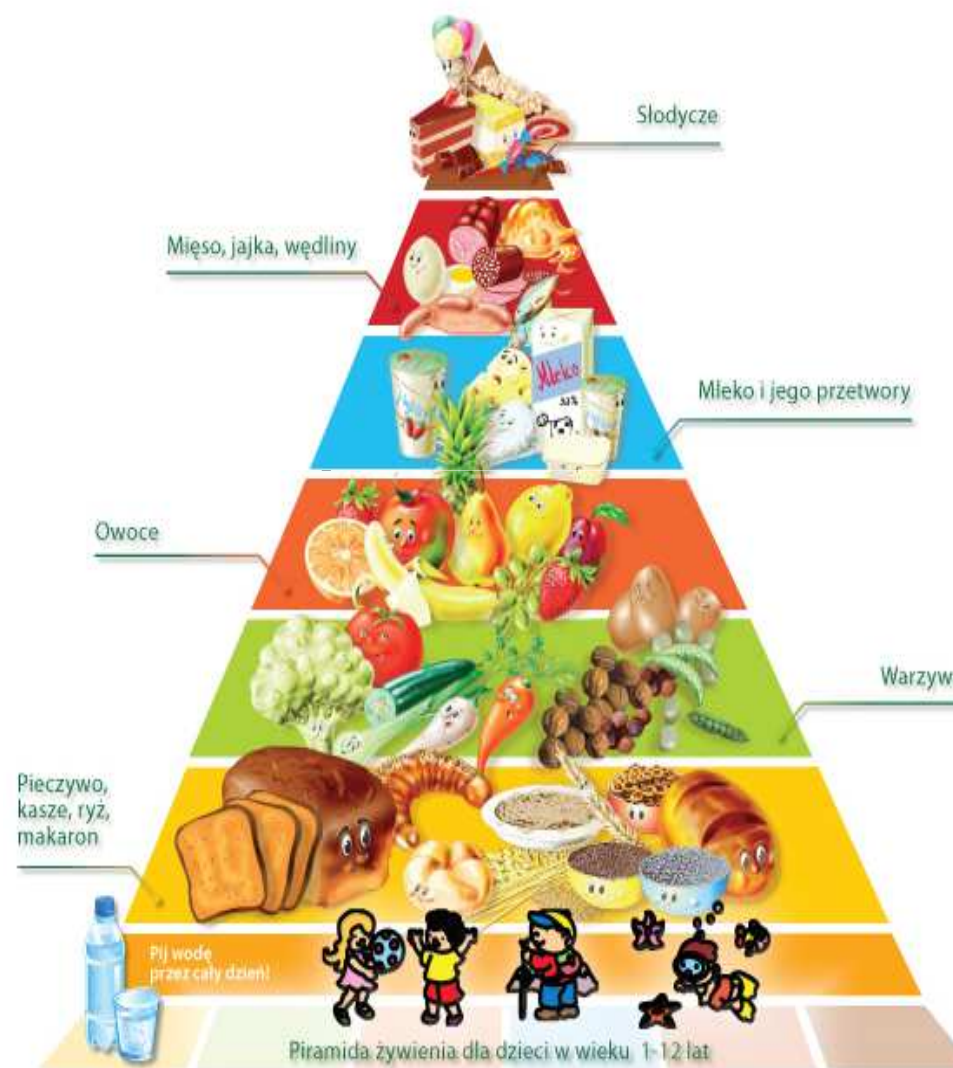
# ZDROWE ODŻYWIANIE





Każdego dnia nasz organizm potrzebuje około 60 różnych składników. Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby je wszystkie niezbędne składniki w odpowiednich ilościach. Wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na zbilansowanie diety.

Produkty spożywcze można podzielić na 5 grup, zawartych w Piramidzie Zdrowego Żywienia dla dzieci młodzieży.



\*Piramida zdrowego żywienia merytorycznie zatwierdzona przez dr A. Herten i dr J. Wyrkownika-Kyciek z Zakładu Dietetyki SGGW

## Regularność posiłków

Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczanie organizmowi niezbędnych składników pokarmowych, ale także ich regularność. Dzieci i młodzież powinny spożywać od 4-5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach dnia. Spożywanie posiłków rzadziej niż 3 razy dziennie powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi, co wywołuje uczucie głodu, zmęczenia, pogarsza koncentrację.

Talerz Zdrowia  
dla dzieci w  
wieku szkolnym  
opracowany przez  
Radę ds. Diety,  
Aktywności Fizycznej  
i Zdrowia przy  
Ministrze Zdrowia.





## Podjadanie między posiłkami


Wśród nieprawidłowości występujących w sposobie żywienia dzieci należy wymienić częste podjadanie między posiłkami tzw. przekąsek. Bez kontroli rodzaju spożywanej żywności i jej ilości łatwo doprowadzić do nadwagi i otyłości dziecka.




# Zasady zdrowego żywienia dzieci w wieku szkolnym

1. Podawaj dziecku codziennie różne produkty uwzględnione w Piramidzie Zdrowego Żywienia oraz w Talerzu Zdrowia
2. Zachęcaj do codziennej aktywności fizycznej
3. Produkty zbożowe jako podstawa codziennej diety dziecka



- 
4. Proponuj co najmniej 3-4 porcje produktów mlecznych np. kefir, jogurty, mleko, sery
  5. Podawaj minimum 2 porcje produktów, które są źródłem białka - mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych
  6. Owoce i warzywa do każdego posiłku



7. Ograniczaj spożywanie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych

8. Zachowaj umiar dostarczaniu dzieciom cukru i spożywaniu słodczy

9. Ograniczaj spożycie soli

10. Dostarczaj dziecku odpowiednią ilość płynów.

# Nadwaga i otyłość

Są najczęstszymi zaburzeniami rozwoju występującymi u dzieci. Dotyczy 5 - 15% populacji, a częstość jej występowania wzrasta z wiekiem. Otyłość zaburza wszystkie aspekty zdrowia dziecka, ogranicza jego potencjał rozwojowy, możliwości rozwojowe i obniża jakość życia.

## Ocena stopnia wagi

Wskaźnikiem oceny wagi stosowanym u dzieci jest tzw. BMI ( Body Mass Index) wyrażony wzorem:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]}$$

