

ZDROWIE TO NAJWIĘKSZY SKARB

Zdrowy tryb życia to wszelkiego rodzaju działania, które możemy podejmować samodzielnie, aby chronić organizm przed chorobami i zachować dobre samopoczucie. Elementy, które się na niego składają, to przede wszystkim dieta, aktywność fizyczna, sen i odpoczynek.

Zasady zdrowego stylu życia

- Prawidłowe żywienie,
- Aktywność ruchowa,
- Wypoczynek czynny i bierny,
- Brak nałogów,
- Higiena osobista.



9 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.

5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30–45 minut dziennie. Korzyści zdrowotne zapewnia regularne wykonywanie umiarkowanej aktywności aerobowej, takiej jak np. spacer, rekreacyjna jazda na rowerze, pływanie rekreacyjne, aqua-aerobik, nordic walking, wchodzenie po schodach. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem, aktywność ruchowa korzystnie wpływa na zdrowie i pozwala zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym, m.in. rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

AKTYWNY WYPOCZYNEK

To pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona w praktycznie każdym ruchu, jaki wykonujemy, również w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie czy chodzenie. Ale aby aktywność ruchowa sprawiała przyjemność, najlepiej dobierać ją w zależności od stopnia i rozległości zmęczenia oraz indywidualnych upodobań. Mogą to być np. spacer, turystyka, praca na działce czy sport. Ważne, żeby wypoczynek aktywny był regularny.

ODPOCZYNEK BIERNY

Jest to ograniczenie do minimum wszelkiej aktywności - zarówno mięśniowej, jak i umysłowej. Najbardziej efektywną formę takiego odpoczynku stanowi sen.. Wtedy właśnie następuje wyraźne obniżenie napięcia mięśni szkieletowych.

Obejrzymy teraz film dotyczący dzisiejszego tematu.

<https://www.youtube.com/watch?v=FFuZuarFBho>

poproś rodzica, aby przeczytał treść zagadki, a Ty odpowiedz na nią.

Zestaw zagadek

1. Ma 4 rogi, nie bodzie nimi, cichutko siedzi w twojej kieszeni. (chustka)
2. Co to za maszyna, posłuchajcie dzieci; wrzuc do niej marchewkę, a soczek wyleci. (sokowirówka)
3. Służy do picia, służy do mycia, bez niej na ziemi nie byłoby życia. (woda)
4. Gdy masz gorączkę - wkładasz go pod rączkę. (termometr)

5. Mały krasnoludku, wyrosłeś w ogródku, jesteś smakołycek, choć szczypiesz w języczek. (szczypiorek)
6. Używasz go na co dzień , co dzień w wodzie moczysz. Gdy nim buzie myjesz, trochę szczypie w oczy. (mydło)
7. Do tego sklepiku czasami chodzimy po krople, syropik no i witaminy. (apteka)
8. Skórka fioletowa, a miąższ w środku złoty smakuje wybornie, wszyscy wiedzą o tym. (śliwka)
9. Na nią pastę kładę, gdy ząbki szoruję, a jak się zużyje, inną kupuję. (szczoteczka)
10. Latem w ogrodzie, wyrósł zielony, a zimą w beczce będzie kiszony. (ogórek)
11. Obficie się pieni, miętowa lub słodka, pięknie czyści zęby, bez niej na nic szczotka. (pasta do zębów)
12. Ma on nóżkę, nie ma buta. Ma kapelusz, nie ma głowy. Czasem gorzki i trujący, częściej smaczny jest i zdrowy. (grzyb)
13. Kiedy kaszlesz, lub masz chrypkę, pijesz coś słodkiego. To coś ulgę ci przyniesie mój mały kolego. (syrop)
14. Głowę nim polewam, gdy ją myje sobie, tyle piany teraz, że z niej czapkę zrobię. (szampon)
15. Okrągła głowa zielona, z soczystych i zdrowych liści złożona. (kapusta)
16. Szklana rurka z ostrą igłą, boją się jej dzieci. Chociaż boli gdy ukłuje chorego wyleczy. (strzykawka)

<https://miastodzieci.pl/zagadki/zagadki-dla-dzieci-o-warzywach/>

<https://apetytnapolskie.com/download/zdrowy-rebus.pdf>

A teraz usiądź, zastanów się i wykonaj pracę pt. „ Jem smacznie, zdrowo, kolorowo”.
Powodzenia.

Czas na krótki spacer, bądź inną aktywność fizyczną.

Miłego dnia!