**Informacje dodatkowe**

1. Co to jest zdrowie?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka. Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami oraz chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.

1. Zasady zdrowego stylu życia.  
   1. Prawidłowe żywienie. 2. Aktywność ruchowa. 3. Wypoczynek czynny i bierny. 4. Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie. 5. Brak nałogów. 6. Higiena osobista. 7. Odpowiedni ubiór.
2. Przestrzegaj zasad racjonalnego żywienia.

* Spożywaj odpowiednią ilość zróżnicowanego pożywienia!
* Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste!
* Jedz warzywa i owoce! Są niezastąpionym źródłem witamin i błonnika.
* Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu. Sięgaj często po oliwę z oliwek – najlepiej z pierwszego tłoczenia.
* Mięso spożywaj z umiarem. Unikaj grillowanych potraw! Dość często zawierają one związki rakotwórcze, co wynika z samego procesu spalania.
* Jedz nabiał (sery, mleko, jogurty, kefiry), unikaj spożywania cukru i słodyczy.
* Wybieraj zioła! Ograniczaj spożycie soli!
* Pij codziennie 2 litry czystej źródlanej wody. Unikaj coli!

Szklanka coca-coli to 26,5 g , czyli niemal 5 i pół łyżeczek cukru  
Szklanka coca-coli to 26,5 g , czyli niemal 5 i pół łyżeczek cukru! To odpowiada 106 kcal = 1/20 dziennego zapotrzebowania na energię dorosłego człowieka. Osoba pijąca regularnie dwie-trzy szklanki coca-coli dziennie z czasem coraz bardziej ryzykuje zapadnięciem na cukrzycę i choroby układu krążenia. Głównym składnikiem aktywnym coca-coli jest kwas fosforowy. Eliminuje on wapń z kości i z tego powodu jest głównym powodem zwiększenia ryzyka osteoporozy (choroby polegającej na osłabieniu kości związanym ze zmniejszeniem ich gęstości i niszczeniem struktury).

* Doceń rolę śniadania jako n a j i s t o t n i e j s z e g o posiłku w ciągu całego dnia! Dostarczając z rana odpowiednich składników zyskujemy energię, która nas rozbudzi i pozwoli odpowiednio funkcjonować organizmowi do drugiego śniadania.
* Nie zapominaj również zabierać ze sobą do szkoły drugiego śniadania!
* Unikaj niezdrowych przekąsek: - pączków; - frytek; - chipsów; - zup błyskawicznych.
* Jedz ryby i bądź zdrów jak ryba! Badania wykazały, że kwasy tłuszczowe Omega-3, zawarte głównie w rybach morskich, zmniejszają procesy zapalne w organizmie i mogą redukować ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych: układu krążenia (w tym serca), nowotworów i chorób stawów. Kwasy te w dużym stężeniu znajdują się w mózgu i wiele wskazuje na to, że mają bardzo istotny wpływ na funkcje poznawcze i behawioralne, czyli rozwój intelektualny i emocjonalny. Gdy ryby morskie częściej zjadamy, To mózg i serce mocniejsze mamy!

1. Aktywność ruchowa.

Uprawiaj sport! Ruszaj się – pływaj, jeźdź na rowerze, spaceruj, biegaj, graj w piłkę, tenisa. Znajdź sport, który sprawia ci radość. Przebywaj dużo na świeżym powietrzu!

|  |
| --- |
| Tabela spalania kalorii |
| •      Wchodzenie po schodach  - 948 kcal/godz.  •      Szybki marsz - 600 kcal/godz.  •      Powolny spacer - 172 kcal/godz.  •      Pływanie - 468 kcal/godz.  •      Energiczny taniec - 366 kcal/godz.  •      Aerobik - 300 kcal/godz.  •      Gra w kręgle - 204 kcal/godz.  •      Jazda na łyżwach - 426 kcal/godz.  •      Odkurzanie - 135 kcal/godz.  •      Skakanka - 492 kcal/godz.  •      Brzuszki - 400 kcal/godz. |

1. Wypoczynek czynny i bierny.  
   Pozwól sobie na chwilę odpoczynku, ciszy i wytchnienia. Znajdź czas na relaks i nie zaniedbuj zdrowego snu! Miej kontakt z naturą.
2. Bez nałogów.

- Nie pal! Nie zatruwaj swojego i innych organizmu szkodliwymi toksynami! Ciesz się mocnym sercem, czyściutkim oddechem i dobrym trawieniem!

Stosuj: PRECZ Z PALENIEM !

- Nie pij alkoholu! Do 18 roku życia naprawdę warto nie znać jego smaku, a potem – sięgać po niego sporadycznie i z wielkim umiarem. Bystry umysł, stabilny nastrój, silny organizm, zdrowe dorastanie – warto pójść tą ścieżką.

- Nie bierz dopalaczy i narkotyków. NIGDY I ANI TROCHĘ NIE POKONASZ ICH Z POMOCĄ NARKOTYKÓW! Nigdy nie masz pewności, czy pierwsze sięgnięcie po narkotyk nie okaże się jednak pierwszym krokiem ku życiowym dramatom i może nawet śmierci.

1. Profilaktyka zdrowotna.

 Regularne badanie, samokontrola stanu zdrowia, szczepienia, higiena osobista.