

Moi kochani, dziś proszę Was tylko o zapoznanie się z informacjami na temat zachowań prozdrowotnych. Przepiszcie temat do zeszytu. Pozdrawiam, trzymajcie się zdrowo.



Temat: Przykłady zachowań prozdrowotnych.

Przykłady zachowań prozdrowotnych i ryzykownych dla zdrowia

ZACHOWANIA PROZDROWOTNE

- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**
sport, ruch, wyślinki fizyczny
- SEN**
odpowiednia ilość i regularność warunkach
- RACJONALNE ŻYWIENIE**
zróżnicowane i regularne posiłki bogate w składniki odżywcze
- KONTROLA WŁASNEGO ZDROWIA**
m.in. poddawanie się badaniom profilaktycznym
- DBANIE O CIĄD I NAJBLIŻSZE OTOCZENIE**
higiena osobista, troska o środowisko
- BEZPECZNE ZACHOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM**
m.in. w drodze, w domu, na drodze
- RADZENIE SOBIE ZE STRESEM**
wskazywanie konstruktywnych sytuacji, korzystanie ze wsparcia psychologicznego, rozmowy z bliskimi

ZACHOWANIA RYZYKOWNE

- ZACHOWANIA AGRESYWNE**
- PICIE ALKOHOLU**
- LIZYWANIE INNYCH ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH**
m.in. dopalaczy, leków, narkotyków
- PALENIE PAPIEROSÓW**
- RYZYKOWNE ZACHOWANIA SEKSUALNE**
w tym wczesna inicjacja seksualna
- NIEDOPOWIADZIALNE ZACHOWANIA**
m.in. w sporcie i rekreacji

1. Profilaktyka zdrowotna

Na zdrowie mają wpływ nie tylko nasze działania świadome i celowe, wynikające z nabytej wiedzy i przyjętej postawy, lecz także nawyki – zautomatyzowane czynności, wykonywane codziennie, zwykle dość nieświadomie.

Trosce o zdrowie sprzyjają też umiejętności dotyczące zarówno zdrowia fizycznego (np. umiejętność kontrolowania stanu swojego organizmu, przygotowania zbilansowanych posiłków), jak i psychicznego. Jedzenie pełni też funkcje społeczne – pomaga budować relacje, np. w rodzinie (tzw. umiejętności życiowe, np. asertywność).

2. Aktywność fizyczna

Przez aktywność fizyczną rozumie się zarówno zaplanowane i świadomie wykonywane ćwiczenia fizyczne (sport), jak i czynności dziennie życia codziennego wiążące się z wysiłkiem, np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze do szkoły, do znajomych czy na zakupy, praca w ogrodzie, domu, gospodarstwie.

Skutkiem braku aktywności ruchowej mogą być m.in.: otyłość, choroby układu krążenia, cukrzyca, niektóre nowotwory, osteoporoza.

Najlepsza dla zdrowia jest aktywność fizyczna zgodnie z zasadą $3 \times 30 \times 130$

– czyli przynajmniej 3 razy w tygodniu przez 30 minut poddaj się takiemu wysiłkowi, aby tętno osiągnęło ok. 130 uderzeń na minutę.

W wieku dojrzewania (14–18 lat) zapotrzebowanie energetyczne organizmu gwałtownie wzrasta i jest większe niż w wieku dorosłym.

Zdrowe odżywianie powinno zaspokajać różne potrzeby człowieka (np. biologiczne, psychiczne), zapewniać mu prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, odporność na choroby oraz sprawność ruchową i intelektualną. Zła dieta jest przyczyną otyłości i nadwagi, zaburzeń odżywiania (np. anoreksji) i próchnicy zębów, a w przyszłości może skutkować wieloma innymi chorobami (np. chorobami układu krążenia, cukrzycą, osteoporozą).

3. Racjonalne odżywianie

- zróżnicowane jedzenie, bogate we wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, wodę), regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie, zwłaszcza śniadań, składających się w dużej części z warzyw i owoców,
- dostarczanie odpowiedniej ilości energii (w zależności od wieku, płci czy aktywności fizycznej),
- zaspokajanie zapotrzebowania organizmu na wodę (ok. 1,5 l dziennie).

Wszelkiego rodzaju diety, zwłaszcza ograniczające ilość czy różnorodność spożywanych produktów, powinny być stosowane pod kontrolą lekarza lub dietetyka.

4. Sen

Przyjmuje się, że optymalna długość snu dorosłego człowieka to 7–9 godzin na dobę. Niedobór lub zła jakość snu obniża nasze zdolności poznawcze, pogarsza ogólne samopoczucie i nastrój, zmniejsza refleks, motywację do działania i powoduje wiele innych nieprzyjemnych skutków.

Popołudniowa drzemka jest bardzo zdrowa dla ludzkiego organizmu. Najlepsze efekty daje drzemka do godziny 18.00 trwająca 10–30 minut. Drzemka taka:

- regeneruje siły, odświeża i pobudza organizm,
- daje nową motywację i wzmacnia kreatywność,
- poprawia nastrój,
- stymuluje rytm pracy serca, poprawia ukrwienie, obniża ciśnienie krwi,
- poprawia skupienie, czujność (popęlniamy mniej błędów) i wydajność w pracy,
- łagodzi negatywne skutki stresu.

Trwający przez dłuższy czas niedobór snu może też wpłynąć na odporność organizmu i zdrowie psychiczne. Najbardziej wrażliwe na braki snu są osoby w wieku dojrzewania, kiedy w związku z szybkim rozwojem organizmu i przebudową struktur mózgu zapotrzebowanie na sen bardzo wzrasta i może nawet przekraczać 10 godzin.

Młódzież sypiąca średnio mniej niż 6 godzin dziennie jest szczególnie narażona na pojawienie się objawów depresji i bezsenności.

Warto wiedzieć

Prawidłowe parametry organizmu dorosłego człowieka w spoczynku:

- oddech – 10 do 12 razy na minutę, miarowy, głęboki, trwający ok. 4–5 sekund, zawsze przez nos,
- tętno – ok. 72 uderzeń serca na minutę,
- temperatura ciała – ok. 36,6°C (zmienia się naturalnie od 0,5°C do 1°C w ciągu doby, a u kobiet także w czasie cyklu owulacyjnego),
- ciśnienie tętnicze – 120/80 mm Hg.

5. Kontrola własnego stanu zdrowia i badania profilaktyczne

Najlepsze efekty Prócz zachowań pomagających w utrzymaniu zdrowia fizycznego ważne są również działania mające na celu wczesne wykrycie chorób. Kontrola własnego zdrowia oznacza m.in. sprawdzanie podstawowych wyznaczników stanu naszego organizmu. Oprócz samodzielnego monitorowania tych wyznaczników, dla pełnej, pogłębionej analizy stanu naszego organizmu przeprowadza się wiele badań kontrolnych, dostarczających precyzyjnych danych empirycznych. Najczęściej stosowane są: laboratoryjne badania krwi i moczu, zdjęcie rentgenowskie (RTG), badanie ultrasonograficzne (USG) i elektrokardiograficzne serca (EKG). W sytuacjach wątpliwych, przy różnicowaniu podobnych objawowo chorób coraz częściej, sięga się po zaawansowane technologie, chociażby tomografia komputerowa (TK) czy rezonans magnetyczny. Badania te zlecają lekarze medycyny rodzinnej lub lekarze specjaliści. Oni także powinni interpretować wyniki i decydować o dalszych działaniach (nie warto próbować samodzielnie postawić diagnozy na podstawie np. niepewnych stron internetowych).

