



ŻYJĘ ZDROWO

Warszawa 2019

Żyję Zdrowo

Materiały edukacyjno-promocyjne dla uczniów klas VII szkoły podstawowej

Opracowanie w ramach projektu NPZ pn.: Prowadzenie badań w obszarach celów operacyjnych 1–6, ukierunkowanych na wspólną analizę czynników ryzyka i czynników wspierających prawidłowy rozwój, w szczególności dzieci i młodzieży, w zakresie punktu – 17.

Kierownik projektu: dr hab. n. med. Anna Fijałkowska prof. IMiD

Autorzy:

Magdalena Korzycka

Wiśława Ostręga

Katarzyna Radiukiewicz

Dorota Zawadzka

*Zadanie inansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020*

CO SPRZYJA NASZEMU ZDROWIU



**AKTYWNY
WYPOCZYNEK**



**RUCH
NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU**



**SPOTKANIA
Z PRZYJACIÓŁMI**



**DOBRE RELACJE
Z INNYMI
LUDŹMI**



**BRAK
NAŁOGÓW**



**HIGIENA OSOBISTA
W TYM MYCIE RĄK
PRZED POŚIŁKIEM**



**SPOŻYWANIE
OWOCÓW
I WARZEW**



**UPRAWIANIE
SPORTU**



**UNIKANIE SOLI, CUKRU
I NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH**



**ODPOWIEDNIA
ILOŚĆ SNU**



**UNIKANIE ŻYWNOSCI
TYPU FAST FOOD**

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Spożywaj posiłki regularnie
(4-5 posiłków co 3-4 godziny)

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych
na rzecz tłuszczów roślinnych
(w umiarkowanych ilościach)

Pij wodę!
Przynajmniej 1,5 l dziennie.
Zrezygnuj z dosładzanych napojów.
Coca cola 330 ml = 7 łyżeczek cukru.
Zalecana dawka dziennego
spożycia cukru to max
10-12 łyżeczek!

Jedz codziennie 2 porcje
produktów, które są źródłem
białka - ryby, jaja, nasiona
roślin strączkowych



Spożywaj codziennie
3-4 porcje produktów mlecznych
- kefir, jogurt naturalny, maślanka

Zrezygnuj z białego pieczywa
na rzecz
produktów pełnoziarnistych

Owoce, a zwłaszcza warzywa,
powinny mieć
największy udział
w codziennej diecie.
Warzywa staraj się włączać
do każdego posiłku
(min. 5 porcji dziennie)

Bądź codziennie
aktywny fizycznie!

PRZEKONUJ INNYCH DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ I UPRAWIANIA SPORTU!



WYSPIAJ SIĘ!
ŚPIJ OD 7 DO 9
GODZIN DZIENNIE

GDY MASZ OCHOTĘ ZJEŚĆ

SŁODYCZE (CUKIER)



PRODUKTY CZEKOLADOWE



SŁONE PRZEKĄSKI



BIAŁE PIECZYWO



PRODUKTY SMAŻONE



POTRZEBA CI

magnez
chrom
witaminy z grupy B

magnez
chrom
woda

błonnik
energia
glukoza

błonnik
elektrolity
woda

zdrowe tłuszcze
wapń

ZJEDZ TO

NASIONA SŁONECZNIKA



OWOCE



WARZYWA



ORZECHY



ZDROWE OLEJE ROŚLINNE



ZDROWSZE ZAMIENNIKI

 FRYTKI SMAŻONE W GŁĘBOKIM TŁUSZCZU	 DOMOWE FRYTKI Z PIECZONYCH WARZYW	 MLEKO KROWIE	 DOMOWE MLEKO MIGDAŁOWE	 SZKLANKA MLEKA KROWIEGO TO OKOŁO 140 KALORII, SZKLANKA MLEKA MIGDAŁOWEGO BEZ CUKRU TO 30 KALORII
 PANIERKA Z TARTEJ BULKI	 PANIERKA Z SZESZAMU PANIERKA Z AMARANTUSA PANIERKA ZE ZMIELONEGO SIEMENIA LNIANEGO KOTLET SMAŻONY W PANIERCE, KTÓRA BARDZO MOCNO WCHŁANIA TŁUSZCZ, MOŻE MIEĆ NAWET 2 RAZY WIĘCEJ KALORII NIŻ TEN SAM KOTLET PRZYGOTOWANY BEZ PANIERKI	 JOGURT OWOCOWY	 JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI SEZONOWYMI	10% NAWET W NAJLEPSZYM I NAJDRÓŻSZYM JOGURCIE OWOCOWYM, OWOCY STANOWIĄ NAJWIĘCEJ 10%
 MAJONEZ	 AVOCADO 1 ŁYŻECZKA TO 160 KALORII. ŻEBY JE SPALIĆ, POTRZEBA 17 MINUT JAZDY NA ROWERZE	 BIAŁY CUKIER	 MIÓD	 STEWIA KSYLITOL CUKIER JEST ŹRÓDŁEM ENERGII, ALE GDY TEJ ENERGII MAMY ZA DUŻO, NASZ ORGANIZM ZACZYNA GROMADZIĆ JĄ NA ZAPAS W POSTACI „NAJGORSZEGO” TŁUSZCZU, KTÓRY OBRASTA NARZĄDY WEWNĘTRZNE
 BIAŁY RYŻ	 BRAZOWY RYŻ BRAZOWY RYŻ MA 3X WIĘCEJ BŁONNIKA NIŻ BIAŁY, DZIĘKI CZEMU DAJE UCZUCIE SYTOŚCI NA DŁUŻEJ	 SŁODKIE NAPOJE	 WODA Z OWOCAMI	 SZKLANKA TAKIEGO NAPOJU MOŻE ZAWIERAĆ W SOBIE NAWET 7 ŁYŻECZEK CUKRU!

**Zdrowa dieta pozbawiona jest składników przetworzonych i chemicznych.
Czytaj etykiety. Im krótszy skład tym lepiej!**

TRĄDZIK A DIETA

JAK ODŻYWIANIE WPŁYWA NA STAN SKÓRY?



TRĄDZIK jest to rezultat procesu oczyszczania organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii, a ich ilość jest bezpośrednio uzależniona od tego, w jaki sposób na co dzień się odżywiamy!

Nieodpowiednio skomponowana dieta może sprawić, że gruczoły łojowe zaczną produkować nadmierną ilość

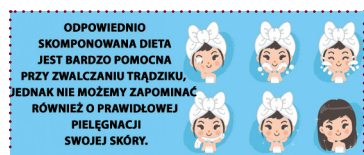
sebum. Zablokowane w ten sposób **pory** zatrzymują wewnątrz skóry łój oraz zanieczyszczenia, przez co pojawia się **skłonność do zaskórników** oraz zapalnych zmian trądzikowych.



CZEGO NIE JEŚĆ PRZY TRĄDZIKU?

Produktów wysokoprzetworzonych, czyli żywności, do której w procesie obróbki przemysłowej dodawane są duże ilości cukru, tłuszczu, soli, barwników, konserwantów, wzmacniaczy smaku i zapachu, itp.

Zdecydowanie należy unikać spożywania słodczy, dań typu fast food, słonych przekąsek, słodzonych napojów gazowanych oraz innych "sztucznych" produktów. Należy też ograniczyć stosowanie ostrych przypraw.



PRODUKTY NA ZDROWĄ CERĘ

Częściej należy spożywać dania przygotowywane na parze lub w piekarniku niż smażone. Olej zaś najlepiej zastąpić oliwą z oliwek lub olejem lnianym.



RYBY
I OWOCE MORZA



ORZECHY



POMIDORY



PRODUKTY
PEŁNOZIARNISTE



PESTKI
DYNI



NATKA
PIETRUSZKI



KASZA
GRYCZANA



ZIELONA
HERBATA



BROKUŁY



POMARAŃCZE



CZERWONA
PAPRYKA



SOK Z CZERWONYCH
BURAKÓW

Dlatego:

- ◇ Codziennie staraj się mieć umiarkowany wysiłek fizyczny przynajmniej przez 60 minut.
- ◇ Liczy się każda Twoja aktywność fizyczna, która sprawia, że Twój oddech i bicie serca przyspiesza.
- ◇ Jesteś aktywny np. gdy jeździsz na rowerze, na rolkach, gdy spacerujesz z rodzicami, gdy wyprowadzasz psa na spacer, gdy wchodzisz po schodach zamiast korzystać z windy, ścigas się koleżanką/kolegą, tańczysz, itp.
- ◇ Staraj się ograniczać czas spędzany w bezruchu. Po zajęciach w szkole, jeśli możesz bądź aktywny, unikaj długotrwałego siedzenia, zwłaszcza ponad 2 godziny bez żadnej przerwy.
- ◇ Odrabiając lekcje, czytając książkę lub oglądając telewizję czy grając w gry komputerowe, pamiętaj o tym, że potrzebujesz przerwy i aktywnego odpoczynku.
- ◇ Zamiast długo siedzieć przed monitorem, wstań i wyprowadź psa, albo zaproponuj rodzicom, że pomożesz w zakupach i skocz do pobliskiego sklepu.
- ◇ Jest mnóstwo sposobów, aby zdrowo i aktywnie spędzać czas wolny. Znajdź coś dla siebie.



TEST WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

Test polega na wykonaniu 30 przysiadów w czasie 1 minuty
(1 przysiad w 2 sekundy) i pomiarze tętna:

1. przed próbą (spoczynkowe),
2. bezpośrednio po jej zakończeniu,
3. a następnie po 1, 2 i 3 minucie od zakończenia testu.

Test najlepiej wykonywać w odstępach tygodniowych, tak aby sprawdzić czy podnosisz wydolność swojego organizmu. Pomiedzy testami sprawdzającymi staraj się wzmoczyć swoją aktywność fizyczną (wchodź po schodach zamiast windą, więcej chodź piechotą i to coraz szybszym krokiem, biegaj). Gdy nabierzesz kondycji tętno po wysiłku będzie miało niższe wartości i szybciej będzie powracać do wartości spoczynkowej.

Badanie tętna na tętnicy promieniowej. Opuszki palców jednej ręki należy położyć na wgłębieniu pomiędzy kością promieniową a ścięgnum zginaczy palców, tak aby poczuć tętnienie. Następnie policzyć uderzenia przez 15 sekund i pomnożyć wynik przez 4.

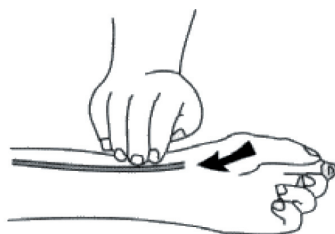


TABELA TĘTNA

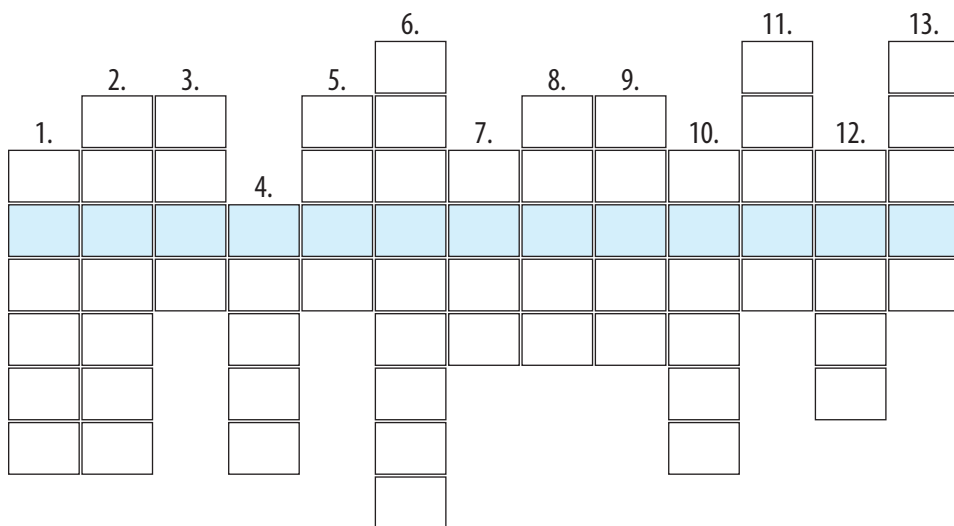
DATA							
tętno spoczynkowe							
tętno po przysiadach							
tętno po 1 minucie							
tętno po 2 minutach							
tętno po 3 minutach							

Tętno spoczynkowe u nastolatków różni się u poszczególnych osób i wynosi zazwyczaj od 60 do 100 uderzeń na minutę, a docelowe tętno po wysiłku nie powinno przekraczać 120 do 140 uderzeń na minutę. Jeśli twoje tętno przekracza te wartości, należy zmniejszyć intensywność ćwiczeń.

KRZYŻÓWKA „SPORTOWA”

Odgadnij wyrazy i wpisz je pionowo w odpowiednie, ponumerowane pola.
Następnie odczytaj hasło z pól zaznaczonych kolorem niebieskim
i zapisz je poniżej.

1. Gdy trafi do niej piłka, to gol zdobyty!
2. Grupa piłkarska
3. Rozgrywany na boisku
4. Gra zespołowa rozgrywana na lodowisku
5. Tam, gdzie kończy się wyścig
6. Miejsce jazdy na łyżwach figurowych
7. Młotem lub dyskiem na stadionie
8. Dla zwycięzcy
9. Długie płozy służące do ślizgania się po śniegu
10. Miejsce rozgrywek piłkarskich
11. Dla łyżwiarza
12. Okrągła, służy do gry
13. Jednoślad dwukołowy, żeby na nim jechać musisz użyć siły swoich mięśni



HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

O ASERTYWNOŚCI

Postawa asertywna:

- * **bronimy własnych praw, jednocześnie uznając prawa innych**
- * **wyrażamy swoje potrzeby, myśli, uczucia**
- * **nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie**

Prawo do szacunku

Sprawdź, co masz do zyskania, kiedy reagujesz asertywnie, i co tracisz, kiedy odmawiasz sobie tego prawa.

Dokończ poniższe zdania. Zrób to pisemnie:

- Gdyby udawało mi się zawsze mówić „tak”, kiedy chcę powiedzieć „tak”, i „nie”, kiedy chcę powiedzieć „nie”, to wtedy
- Gdybym był/a w stanie częściej wyrażać swoje myśli i opinie, to wtedy
Kiedy nie dopuszczam do głosu swoich myśli i opinii, to wtedy
- Jeżeli będę potrafił/a prosić o to, czego chcę, wówczas
- Kiedy ignoruję i bagatelizuję to, czego chcę, to wtedy

Jeśli nie jesteś pewien/pewna, czy masz do czegoś prawo, np. do tego, by mieć swoje zdanie, odmówić zrobienia czegoś, czego nie chcesz, lub by oczekiwać przeprosin, jeśli ktoś Cię źle potraktuje, zastanów się, czy byłbyś/ byłabyś w stanie odmówić tych praw jakimukolwiek innemu człowiekowi.

Jak brzmi Twoja odpowiedź? Nie?

A zatem jaki jest powód, by odmawiać ich sobie? Przecież wszyscy ludzie są równi.

1. Zadaj sobie pytanie: chcę być swoim największym przyjacielem czy wrogiem?

Przypomnij sobie kilka sytuacji, w których zabrakło Ci asertywności – z czegoś ważnego zrezygnowałeś/aś, udałeś/aś, że nic się nie stało, zgodziłeś się na coś, czego nie chciałeś/aś.

Spójrz na nie z perspektywy przyjaciela. Co widzisz?

- Jakich uczuć miałeś/aś prawo doświadczyć? Np. zażenowania, złości, gniewu, rozczarowania, itp.

.....

- Czego miałeś/aś prawo oczekiwać? Np. uszanowania Twoich praw i granic, wzięcia pod uwagę Twojego zdania, respektowania wyrażonego przez Ciebie sprzeciwu, itp.

.....

- Co miałeś prawo powiedzieć i zrobić w tej sytuacji? Np. wyrazić swoją opinię, powiedzieć jak się z tym czujesz, poprosić o pomoc w rozwiązaniu problemu, itp.

.....

Jaka jest rada przyjaciela odnośnie do podobnych sytuacji? Np. *zadbaj o siebie i o swoje emocje w tej sytuacji, itp.*

.....

Zanotuj odpowiedź. Wracaj do niej za każdym razem, kiedy nie jesteś pewny/pewna, co powinienesz/powinnaś czuć i jak się zachować.

Wyznacz swoje granice

Zastanów się, czy ty sam/a szanujesz granice innych osób? Czy pozwalasz im mieć inne zdanie?

Wyrażaj jasno, czego oczekujesz

1. Zwróć uwagę na różnice między zdaniami:

Muszę się dziś przygotować do klasówki z matematyki (w domyśle: odwołaj wyjście do kina)



Bardzo żałuję, ale muszę odwołać nasze wyjście do kina. Mam dziś za dużo nauki i się nie wyrobię, jeśli pójdę.

Właśnie uczę się do klasówki, ale nie, nie przeszkadzasz mi...



Przepraszam Cię, jestem teraz zajęty/a. Zadzwoń do mnie wieczorem, ok?

2. POMOCNA WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie sytuację, w której chcesz wyrazić jasno i wyraźnie jakieś swoje oczekiwania. Postaraj się wyobrazić ją sobie jak najdokładniej, zwłaszcza siebie mówiącego/mówiącą to, co chcesz powiedzieć. Przećwicz to kilka razy przed lustrem, zwracając uwagę na postawę swojego ciała, ton głosu, wyraz twarzy.

Dlaczego warto zrobić wizualizację tej sytuacji?



Poprzez wizualizację „oswajasz” nową dla siebie sytuację. Nasz mózg nie rozróżnia sytuacji, które wydarzyły się naprawdę, od tych, które wydarzyły się w naszych myślach. Wyobrażając sobie tę sytuację, sprawiasz, że w Twojej głowie powstaje jej wspomnienie - dzięki czemu, gdy będziesz mówił te słowa w rzeczywistości, ta sytuacja będzie już dla Ciebie znajoma, a dzięki temu łatwiejsza.

Stosuj komunikat „Ja”

Żeby wyrazić złość w niezagrażający sposób, stosuj komunikat „ja” zamiast „ty” (bo ty nie rozumiesz, bo ty nigdy... bo ty zawsze... itp.), który wiąże się z wtargnięciem na cudze terytorium i nie prowadzi do

rozwiązania problemu, tylko go eskaluje. Np. *Wkurza mnie bardzo kiedy jesteś taki ślamazarny.*

Co obejmuje komunikat „JA”? Trzy elementy:

- **To, jak się czuję w danej sytuacji**

.....

- **Czego nie akceptuję**

.....

- **Czego oczekuję**

.....

Stosując go, możesz precyzyjnie wyrazić, co czujesz, czego chcesz lub nie chcesz, czego potrzebujesz. Pozwoli Ci on uniknąć zarówno uległości, jak i agresji. Niezadowolenie wyrażaj od razu, nie czekaj, aż wzbiorą w Tobie wielkie emocje. Np. *Jestem niezadowolony/a z powodu takiego obrotu sprawy.*

Do refleksji:

Co masz do zyskania, mówiąc otwarcie, co Ci się nie podoba? Np. Zyskam pewność, że zadbałem/am o siebie i swoje potrzeby i emocje, zachowam szacunek do swojej Osoby.

Znajdź przynajmniej 3 odpowiedzi na to pytanie:

1

2

3

W jakich sytuacjach najbardziej przyda Ci się komunikat „JA”?

.....

Przypomnij sobie zdania, jakich najczęściej używasz podczas kłótni, i przekształć je w komunikat „ja”, np.: *„Nie lubię, kiedy spóźniasz się bez uprzedzenia. Czuję się wtedy nieszanowany/a. Uprzedź mnie zawsze, kiedy masz się spóźnić”*.

Zdystansuj się wobec opinii innych

1. Pomyśl, za co siebie lubisz – wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Np. za pewność siebie, za lojalność, za szczerość, bezinteresowność, przebojowość, itp. Przywołaj w pamięci sytuacje, na samo wspomnienie których uśmiechasz się, np. kiedy darzyłeś/aś siebie sympatią i wykorzystywałeś/aś swoje najlepsze i najbardziej wartościowe cechy.

.....
.....

2. Następnie, za co siebie szanujesz – za jakie decyzje, zachowania, osiągnięcia? Wypisz je poniżej. Np. za posiadanie zawsze swojego zdania, za umiejętność znalezienia się w każdej sytuacji, za umiejętność pracy w grupie, za zdolności przywódcze. Przypomnij sobie sytuacje, w których darzyłeś/aś siebie podziwem i byłeś/aś z siebie zadowolony i dumny/a.

.....
.....

Jak się czujesz, widząc to co napisałeś/aś czarno na białym? Co ciekawego i może nowego zauważyłeś/aś? Czy coś Cię zaskoczyło?

Użyj czerwonego długopisu lub flamastra. Zanotuj swoje odczucia drukowanymi literami.

.....
.....
.....
.....

Jeśli masz problem i odczuwasz bariery wewnętrzne przed docenieniem samego siebie/samej siebie – spójrz na to, co wypisałeś/aś, jak na doświadczenia innej osoby.

Co teraz widzisz i jak je odbierasz? Poniżej wypisz swoje spostrzeżenia i emocje im towarzyszące. Np. jest mi bardzo miło, czuję się doceniona/y, czuję się wartościową Osobą, czuję się dobrze z sobą samym/samą.

.....
.....
.....

Daj sobie prawo do błędu

Daj się zaskoczyć

Każda sytuacja, w której postąpisz w zgodzie z samym/ą sobą, będzie budować Cię wewnątrznie i pozwoli Ci postępować asertywnie także w ważniejszych sprawach.

Wybierz trzy sytuacje, z którymi możesz zetknąć się w szkole i na których będziesz wzmacniać swoją asertywność. Np. znajomi chcą Cię namówić na urwanie się z treningu, a Tobie zależy na starcie w zawodach i wolisz potrenować, dlatego nie chcesz rezygnować albo znajomi namawiają cię, żebyś ze swoich pieniędzy kupił dla wszystkich pizzę, a ty nie chcesz tego zrobić bo wiesz, że jeśli się zgodzisz, to nie wystarczy ci wówczas pieniędzy na planowane wyjście do kina, na którym bardzo ci zależy.

1

2

3

