

Здрави стилови живота,
Значај хигијене за здравље



Здравље

Здравље је стање потпуног, физичког, психичког и социјалног благостања, а не само одсуство болести.

Савремена наука квантитативно дефинише здравље као суму "резервних капацитета"

- У том смислу треба

да размислимо да

ли

својим начином

живота само

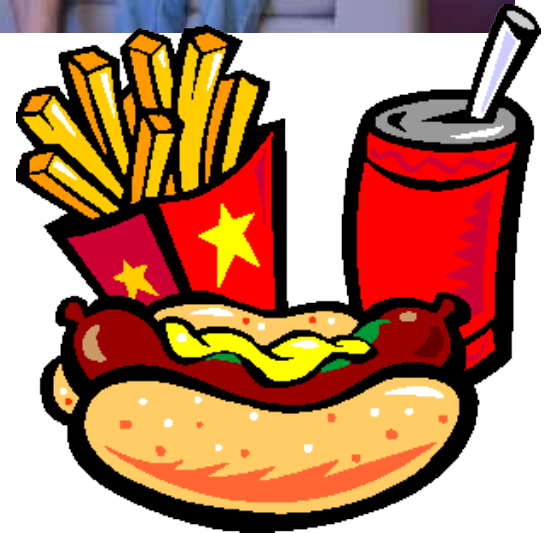
трошимо и



- Данас здравље све чешће угрожавају болести савременог доба
- Узрок смртности се најчешће повезује са факторима ризика

Не можемо
утицати

Активно их
контролишемо





Исхрана

- Здрава исхрана-контролише телесну тежину, даје снагу и енергију читавом организму и чува опште здравље
- Енергетска вредност у складу са препорученом за енергетску потрошњу
- Умереност и разноврсност



Пирамида исхране



База пирамиде:
намирнице које треба
да буду основа
исхране: житарице,
производи од
житарица, кромпир...
(6-11 порција/дан).

Други ниво пирамиде:
воће (2-4 порције/дан)
и поврће (3-5
порција/дан).

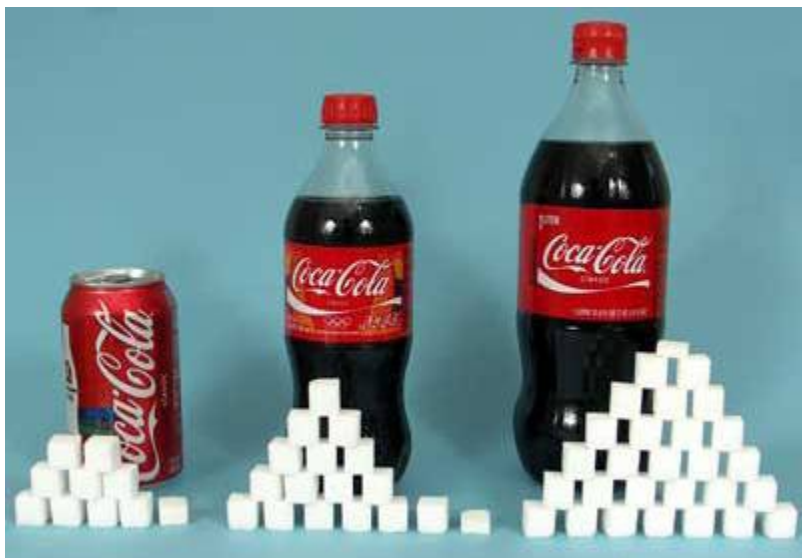
- Највећи део вишка енергетског уноса пореклом је из намирница велике енергетске густине које садрже велике количине масти („брза“ храна, пржена храна, лисната теста, „грицкалице“) и простих шећера (слаткиши, кексеви, безалкохолна газирана и негазирана



Шта једу деца?



Шта пију?



Добре навике:

- 5 мањих оброка
- Не прескапати доручак
- Кување на пари
- Избегавати пржену храну
- Обавезна салате
- Избегавати пијење напитака
- Избегавати једење на брзину
- Избегавати преједање



*Здрав ситиш,
мој ситиш*

Физичка активност

- Физичка активност позитивно утиче на усвајање здравог начина живота, унапређује здравље и квалитет живота.
- Редовна физичка активност један је од кључних фактора за здрав живот.



- Деца која се од малена баве неком спортском активношћу, већ у раној животној доби развијају радне навике и самодисциплину.
- Спорт има улогу и у емоционалном развоју, олакшава и процес њихове социјализације.
- Деца која се баве спортом имају здравије навике храњења, мање пуше, мање конзумирају алкохол, мање се разводе, мање се депушта их нег, мање социјализирају, мање се занимају дрогама и криминалом.
- Све је то зато што се рано специјализирају.



- Многа деца постају спонтано активнија када смање телесну масу.
- Седентарни начин живота
- Треба да се ограничи време гледања телевизије, седења за рачунаром
- Редовна физичка активност



Савети:



- Почните слабијим темпом и једноставним вежбањем
- Шетња-не користи аутобус или аутомобил на кратким дистанцама
- Не користити лифт - пењати се степеницама
- Обавезан одмор од најмање после обилнијег оброка, а пр
- Активности у друштву



Вода



„Док је човек здрав и вода му је слатка“



Да избегнемо дехидратацију:

- На дан 1-2 литра
- Држати надокхват руке
- Спортски напици
- Избавати напитке са кофеином и алкохол
- Дан започети са чашом воде, никако шољицом кафе
- Избегавати газиране напитке



Ваздух

- Кисеоник
- Основ за здравље и живот људи, чист ваздух
- Загађивачи



Да поправимо квалитет ваздуха

- Неопходно је проветравање просторија
- Собне биљке
- Замењивање средстава за чишћење која садрже штетне и агресивне материје неким природнијим

Areka palma



Ficus elastica





Сан



- Здрав сан је основа здравог живота и функционисања организма у физичком и менталном смислу
- Човек скоро трећину живота проведе спавајући
- Спавање је природни процес који нам омогућава чишћење од нагомиланог животног стреса накупљеног у свести који спречава ментални и спиритуални развој

Против инсомније:

- Пријатна температура
- Испрекидан



ВИШАК СНА



Умереност

- У свему...
- Бити умерен не значи рећи “не”



...у алкохолу

- Човек не види последице
- Алкохолизам није болест појединца, већ болест породице и болест друштва
- По општим стандардима, два пића дневно за мушкарца и једно пиће у току дана за жене





..у узимању лекова

- Главни проблем је развој отпорне бактерија
- Појачати имунитет ради избегавања лекова
- Савети:
- Само за јаке и дијагностификоване инфекције.
- Не узимати туђе антибиотике или оне који су остали од прошле терапије.



... у стресу

- Негативна и позитивна осећања

- Адреналин и кортизол

- Срчани и мождани удар

- Суочавање са проблемом

- Не дозволити упадање у к самосажаљења, осећања беспомоћности и безизлаза

- Опуштање (добра књига, музика, шетња, забава)

- Смех



... у сунчању

- Избегавати излагање Сунцу у периоду од 11 до 16 часова.
- Одећа од светлих материјала
- Шешири, качкети, капе штите главу, лице и уши. Не треба заборавити наочаре са UV филтром
- Препарати, креме, уља и лосиони, наносе се тридесет минута пре излагања сунцу и тај поступак се понавља на



Хигијена

- *“Чистоћа је пола здравља.”*
- име –Хигија
- Превентивни део медицине, која покушава да спречи настанак болести



Лична хигијена

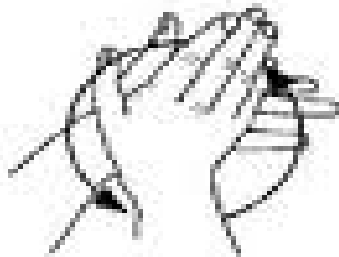
- Одржавање чистоће тела
- Навика одржавања- од детињства



Хигијена руку

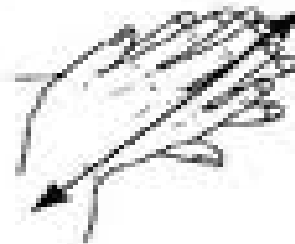
- Руке су у непрекидном покрету и додиру са спољном средином
- Нечисте руке представљају највећу опасност за преношење и ширење заразних болести
- Прљаве руке које рукују са намирницама упропастиле су и загадиле читав производ
- Нехигијенске навике у исхрани ружне већ и опасне





POSTUPAK 1

Na mokre ruke i zglobove
nanijeti sapun
Pranje vrši kružnim
pokretima ruku



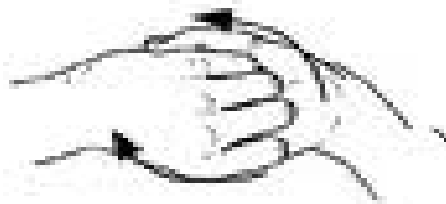
POSTUPAK 2

Priloži desnu ruku preko
lijeve i trljaj u smjeru pokazanom
na crtežu



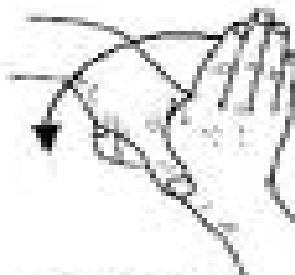
POSTUPAK 3

Spoji dlanove i ukloni prste.



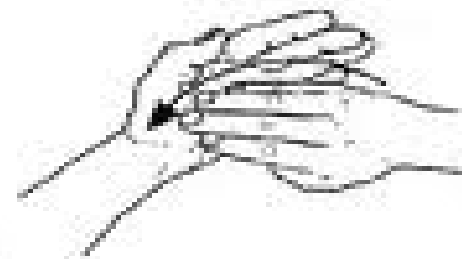
POSTUPAK 4

Spoji prste unutar dlanova. Pranje
vrši u smjeru pokazanom na
crtežu



POSTUPAK 5

Kružno trljaj lijevom rukom područje
između palca i ostatih prstiju
i obratno



POSTUPAK 6

Kružno, u oba smjera pranje jedne
ruke. Trljaj unutar udjelov dlanova i
obratno

Хигијена косе

- Коса има естетску и здравствену улогу
- Коса је изложена спољним загађењима и може да се сматра увек нечистом
- Перут, свраб, масноћа
- Чешљање прање



Хигијена лица

- Умивање
- Пилинг
- Акне, митисери, бубуљице у пределу Т-зоне
- Проверена косметика за сваки тип коже





Хигијена уста и зуба

- „Зуби су огледало здравља“



Одевање и обување

- Одећа и обућа треба да штити човека од механичких повреда, физичких и хемијских оштећења, високих и ниских температура, влаге и прљавштине
- да одговара спољашњим условима
- да је лагана
- да буде одговарајућа
- да је трајна
- да се лако одржава





Животни простор

- Не постоје само здрав и болесни људи, већ здрава и болесна окружења
- Болесна окружења су она места у којма људи бораве, а која су препуна заразних бактерија и вируса



- Радне површине на којима се припема храна редовно треба дезинфиковати
- Редовно треба мењати сунђер за прање посуђа
- Толет – шољ, умиваоник и када сваки дан треба перити одговарајућим средствима
- Канте за отпатке треба редовно празнити
- Сваки дан дезинфиковати телефонску слушалицу, радни сто, тастатуру
- Свакодневно усисавање тепиха и брсање прашине.

- Тематски школски час
- Тематски родитељски састанак
- Тематске акције у оквиру здравственог васпитања
 - Дан без грицкалица
 - Дан без брзе хране
 - Дан пешачења
 - Недеља промоције правилне исхране
 - Увек ужинам воће
 - Викенд без кока коле
 - Вода је моје најбоље пиће

Питања за размишљање?

- Да ли је људски организам створен да једе биљке или животиње?
- Да ли је смех лек који не кошта, а лечи све?
- Зашто спавамо?
- Које је најбоље, а које најгоре пиће после тренинга?
- Шта је здравије- чај или кафа?
- Да ли су свесни здрави људи колико су срећни?

„Здравље можда и није све,но све остало без здравља не вреди ништа“

Бирам храну која је добра за здравље!

