

## DBAJMY O JAKOŚĆ SNU

ILOŚĆ SNU (GODZIN DZIENNIE)	WIEK
9-11	6-13
8-10	14-17
7-9	18-65
7-8	>65

- Dbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni (18-21°C).
- Wietrz sypialnię.
- Co najmniej 1h (najlepiej 3h) przed snem nie włączaj telewizora, smartfona, tabletka (mogą one emitować niebieskie światło które może tłumić melatoninę – hormon niezbędny do zaśnięcia)
- Zasypiaj i budź się o tej samej porze/godzinie dzięki czemu będzie Ci łatwiej zasnąć i obudzisz się wypoczęty.
- Ostatni posiłek zjedz 2h przed snem. Nie kładź się głodny spać.

Funkcje snu:

- Oczyszczenie mózgu z toksyn
- Regeneracja organizmu
- Wzmacnianie układu odpornościowego
- Regulowanie nastroju
- Przetwarzanie informacji

## NAUCZANIE ZDALNE →

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE  
PAMIĘTAJ O:

- ✓ ŚNIE
- ✓ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ✓ PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU
- ✓ PRAWIDŁOWEJ POSTAWIE  
PODCZAS PRACY PRZY  
KOMPUTERZE



## Szkoła Podstawowa nr 15

Opracowała: Izabela Tarasek

# Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży

(4-18 lat)



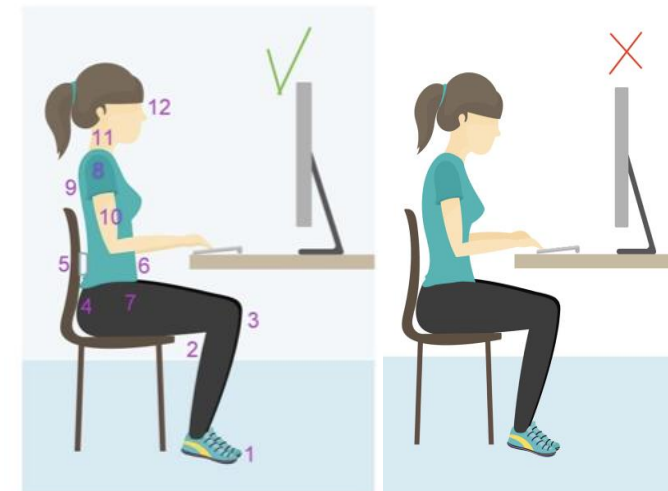
Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

## PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

- Zaczynij swój dzień od śniadania – najlepiej do 1h po wstaniu, pobudzi to Twój metabolizm do działania.
- Najlepiej spożywaj 5 posiłków w ciągu dnia: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja; w odstępach 3-4h.
- Staraj się jeść o stałych porach dniach. Dzięki temu utrzymasz określony rytm fizjologiczny czynności układu pokarmowego i nie będziesz odczuwał głodu.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe (pełnoziarniste).
- Nie pij słodkich napojów i nie jedz słodczy (zastąp je owocami i orzechami).
- WODA to uniwersalny napój zmniejszający pragnienie.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- postaraj się wykonywać ćwiczenia śródlekcyjne codziennie między lekcjami online, np. pjacyki, przysiady, ćwiczenia oddechowe.
- Wg WHO aktywność fizyczna obejmuje:
  - ✓ zabawy i gry ruchowe
  - ✓ przemieszczanie się (ruch lokomocyjny)
  - ✓ prace domowe
  - ✓ szkolne lekcje wf
  - ✓ inne aktywności ruchowe z rodziną, szkołą i znajomymi.
- Wskazana jest codzienna minimum godzinna aktywność fizyczna o umiarkowanej i średniej intensywności (m.in. codzienny szybszy spacer, rower, zajęcia sportowe).
- Dzienna minimalna ilość kroków dla dzieci i młodzieży jaka jest rekomendowana to 6000 kroków dziennie.



## PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

podczas pracy przy komputerze to bardzo ważny element na który trzeba zwrócić uwagę podczas nauczania zdalnego.

1. Oprzyj stopy płasko na podłodze lub podnóżku
  2. Ugnij kolana pod kątem prostym lub lekko ostrym (pięty pod kolanami patrząc z przodu).
  3. Nogi powinny być na szerokość bioder.
  4. Dosuń pośladki do końca siedziska
  5. Oprzyj odcinek lędźwiowy kręgosłupa o oparciu krzesła lub podpórkę lędźwiową
  6. Delikatnie wciagnij brzuch
  7. Ściągnij łopatki
  8. Obniż barki (jak najdalej od uszu)
  9. Opuść ramiona wzdłuż tułowia a przedramiona oprzyj na biurku lub podłokietnikach (łokcie kąt prosty lub lekko rozwarty)
  10. Ustaw głowę w przedłużeniu kręgosłupa (nie wysuwaj brody przed klatkę piersiową – tzw. „żółwik”)
  11. Ustaw twarz (i ekran) równoległe do klatki piersiowej (nie skręcaj głowy w bok).
- [/www.fizjoterapiaholostycznie.pl/](http://www.fizjoterapiaholostycznie.pl/)

# Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

