

ECHO

DOBROCINA

Nr 1 „W zdrowym ciele zdrowy duch.”

Kwiecie 2015

Ważne aspekty wychowania fizycznego

Aby poznać pojęcie wychowania fizycznego należy najpierw zaznajomić się z definicją kultury fizycznej.

Otóż kultura fizyczna jest ogółem wartości, zachowań i ich rezultatów odnoszących się do przymiotów ludzkiego ciała. To nic innego jak wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny człowieka, dbanie o jego sprawność ruchową, zdrowie, higienę osobistą. Formami kultury fizycznej są:

- Sport,
- Wychowanie fizyczne,
- Rehabilitacja,
- Rekreacja.

Człowiek w swoim życiu ma do czynienia ze wszystkimi formami kultury fizycznej. Trzy z nich człowiek wybiera, tak jak sport czy rekreację, bądź z powodu zaistniałej sytuacji, tak jak jest to w przypadku rehabilitacji. Co w takim razie z wychowaniem fizycznym?

Otóż wychowanie fizyczne towarzyszy nam przez cały okres naszego kształcenia i przygotowania do dorosłego życia.

Mamy z nim do czynienia podczas zabawy z rodzicami w latach najmłodszych, w przedszkolach oraz w szkołach. Jak wiemy sami nie potrafimy się wychować więc kto nam jest do tego potrzebny. Jeżeli chodzi o wychowanie fizyczne są to nauczyciele wychowania fizycznego, którzy pomagają nam w zrozumieniu tego pojęcia poprzez ich działania. I tak wychowanie fizyczne definiujemy jako wiadome i zamierzone działania mające wpływ na kształtowanie naszego stosunku do naszego ciała i jego fizycznego funkcjonowania, a także postaw prospołecznych, czyli stosunku do życia i innych ludzi, przekonań i wartości moralnych. Wychowanie fizyczne jest nastawione na wspieranie rozwoju

fizycznego, zdrowia oraz kształtowanie wiadomości odnoszących się do zwyczajów aktywności fizycznej i troski o wydolność, sprawność motoryczną i prawidłowe postawy ciała, ale również motywacji do działania na swoją korzyść. Nie bez powodu używa się określenia „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Jeżeli zadbamy o swoje ciało i zdrowie fizyczne, unikniemy niepotrzebnych dolegliwości związanych z naszym psychiką, czyli naszym nastrojem, humorem, pewno siebie.

Jak widzimy to pojęcie obejmuje wiele aspektów naszego życia, bez których ciłko by nam się funkcjonowało.

Musimy więc pamiętać, że wychowanie fizyczne w szkole nie powinno być naszym wrogiem i musimy zrobić pierwszy krok ku niemu, aby otworzyć się nie tylko na polepszenie swojej sprawności fizycznej, ale również zacząć czerpać z tego dużo radości, dobrze się bawić i przede wszystkim nauczyć się wiadomego podejścia do kultury fizycznej, aby móc ją wykorzystać w swoim dorosłym życiu nie tylko na sali gimnastycznej, ale również poza nią.



Wiem, kiedy zdrowo jem!

Każdy z nas powinien być świadomy co jemy, aby to co spożywamy wpływało nie tylko pozytywnie na nasz organizm, ale także na nasz humor i dobre, pełne energii samopoczucie.

Poniżej przedstawiam Wam piramidę zdrowego żywienia, czyli co i w jakich ilościach powinniśmy zjadać, aby zachować zdrowe ciało i zdrowego ducha.



Produkty, które powinny być podstawą naszej diety są umieszczone na dole piramidy i powinny stanowić podstawę naszej diety. I tak produkty zbożowe powinny zajmować pierwsze miejsce naszego żywienia, natomiast produkty tłuszczowe miejsce ostatnie.

I poziom to produkty zbożowe, które:

- stanowią główne źródło energii,
- dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego,
- zawierają przede wszystkim witaminę z grupy B oraz witaminę E, składniki mineralne (żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor);

II i III poziom to stanowią warzywa i owoce, które:

- są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B – karotenu,
- dostarczają kwasu foliowego,
- zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód,
- zawierają błonnik pokarmowy, który korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi,
- odznaczają się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna;

IV poziom to mleko i przetwory mleczne, które:

- są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D,
- są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk;

V poziom zajmuje mięso i ryby.

- Mięso to źródło pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B oraz łatwo przyswajalnego żelaza.
- Powinniśmy wybierać chude mięso, a także zastępować je roślinnymi strączkowymi i rybami,
- rośliny strączkowe, ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka,
- ryby są źródłem składników mineralnych (żelazo, wapń, fosfor), a także jodu i fluorku oraz kwasów omega-3;

I ostatnie VI poziom to stanowią produkty tłuszczowe.

- Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy, zawierają dużo złego cholesterolu i powinniśmy go zastępować tłuszczami roślinnymi.

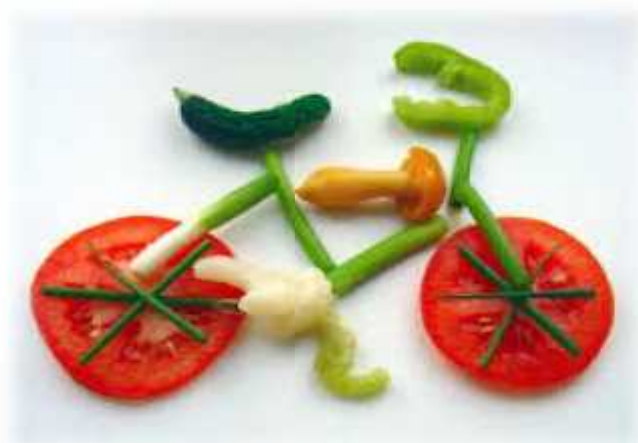


ZASADY ZDROWEGO WYWIENI

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a także ciwo tak i serem.
5. Miłoś spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużą ilość warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.

Do tych 10 punktów można dodać jeszcze parę zdrowych zasad. Jednak każdy z nas musi pamiętać, że sam jest kowalem swojego losu i to jak dbasz o swoje ciało i umysł zależy od Ciebie, a warto się zapoznać ze wskazówkami dobrego, zdrowego odżywiania.

Nie zapominaj o ruchu!!!!



Popraw swój nastrój, schowaj swoje kompleksy do kieszeni!!!

Czasami pomimo zdrowej diety i aktywno ci fizycznej, która zapewnia nam dobry nastrój i uśmiech na twarzy, pojawia si co co przeszkadza nam w cieszeniu si yciem - zła samoocena.

Oto 8 pomysłów na poprawę samooceny:

1. Pozytywne myślenie!
2. Nie bierz wszystkiego do siebie!
3. Nie pesz się komplementami!
4. Hamuj złe myśli!
5. Unikaj ludzi, którzy blokują Twoje pomysły!
6. Z nikim się nie porównuj!
7. Negatywne oceny porównuj z pozytywnymi wydarzeniami!
8. Bądź dla siebie dobry i pamiętaj o małych przyjemnościach!

