****

**Temat : Zdrowy styl życia.**

Od dawna wiemy, że najważniejszą wartością, oprócz życia, jest **zdrowie**. Aby być zdrowym, silnym, móc cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną przez wiele lat, powinniśmy uprawiać zdrowy styl życia. Jednym z najważniejszych jego elementów jest odpowiednie odżywianie się i ruch na świeżym powietrzu. Od dobrze ułożonych posiłków zależy nasze samopoczucie, wiadomo też, że niektóre produkty wpływają źle na nasz organizm, niszczą go, doprowadzając do groźnych chorób. Inne zaś wspomagają rozwój człowieka i doskonale mu służą.

Zasady zdrowego odżywiania:

* Spożywaj 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach  
  Regularne posiłki zapobiegają wystąpieniu silnego głodu, podczas którego często spożywamy duże, wysokokaloryczne posiłki.
* Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce  
  Owoce i warzywa są cennym źródłem witamin i mikroelementów. Zawierają także pewien rodzaj błonnika, który obniża stężenie cholesterolu, opóźnia wchłanianie tłuszczów z jelita.
* Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych  
  W zbożowych pełnoziarnistych produktach znajdują się zdrowe węglowodany, to znaczy takie, które dostarczają energii przez długi czas. Zarówno produkty pełnoziarniste jak i nasiona roślin strączkowych są cennym źródłem błonnika nierozpuszczalnego w wodzie, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego. Udowodniono, że dieta bogata w błonnik chroni przed chorobami jelita grubego w tym rakiem jelita grubego.
* Staraj się codziennie spożywać nabiał: co najmniej 2 duże szklanki mleka lub kefir, jogurty, ser. Nabiał jest źródłem wapnia, który jest budulcem kości.
* Postaraj się ograniczyć spożycie czerwonego mięsa - udokumentowano niekorzystny wpływ jego spożywania na rozwój miażdżycy.
* Jedz ryby - są one cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, których nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować.
* Postaraj się nie korzystać z tłuszczów zwierzęcych - zastąp je świeżo tłoczonymi olejami roślinnymi.
* Unikaj nadmiernego spożycia cukru i słodyczy.
* Ogranicz spożycie soli - nie dosalaj potraw.   
  Nadmiar soli w diecie może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Według Światowej Organizacji Zdrowia spożycie soli nie powinno być większe niż 5g na dzień
* Staraj się spożywać jak najmniej przetworzoną żywność. Unikaj gotowych produktów - zazwyczaj zawierają dużą ilość soli i konserwantów.
* Pamiętaj o piciu wody - staraj się pić co najmniej 1,5-2,5l wody dziennie.

Napisz, której z powyższych zasad najczęściej nie przestrzegasz .

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

Wykonaj dwa polecenia. (dla chętnych)

* 1. Poniżej wypisano różne przedmioty, które znajdują się w łazience. Czerwonym kolorem podkreśl te przybory higieniczne, które każdy powinien mieć i których nie wolno nikomu pożyczać.

Mydło, grzebień, krem do rąk, szczoteczka do zębów, suszarka do włosów, dezodorant, pasta do zębów, ręcznik, gąbka do kąpieli proszek do prania, szampon do włosów.

2. Dokończ poniższe zdania na temat higieny osobistej. Powstanie w ten sposób dekalog zasad, które każdy człowiek powinien stosować.

1. Szczotkuj zęby przez ............... minuty, przynajmniej 2 razy dziennie.

  2. Zmieniaj szczoteczkę do zębów na nową, co ...............................

3. Myj całe swoje ciało pod prysznicem lub w wannie.....................

4. Po wizycie w toalecie ............................................................

5. Zmieniaj .............................................. bieliznę osobistą.

 6. Myj ręce przed każdym .....................................................

