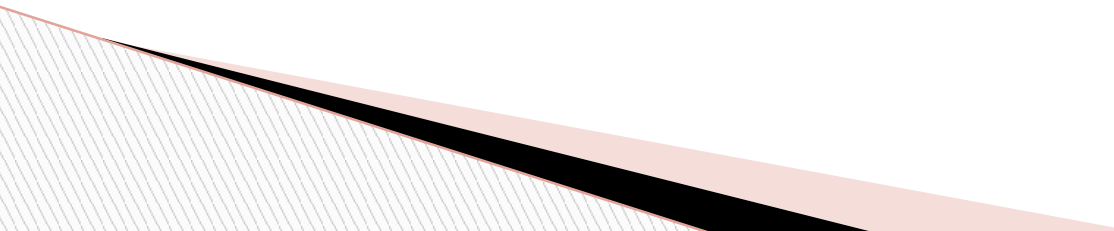




**„Mens sana in corpore sano” –  
słynna łacińska sentencja  
tłumaczona w języku polskim:  
"W zdrowym ciele zdrowy  
duch"**



# Oto 5 powodów, dla których warto wybrać zdrowy styl życia:

- ❑ Rzadziej będziesz chorować.
  - ❑ Będziesz wysportowany.
  - ❑ Będziesz atrakcyjniej wyglądać.
  - ❑ Twój mózg będzie sprawniejszy.
  - ❑ Nabędziesz właściwych nawyków, które zapewnią Ci długie i szczęśliwe życie.
- 

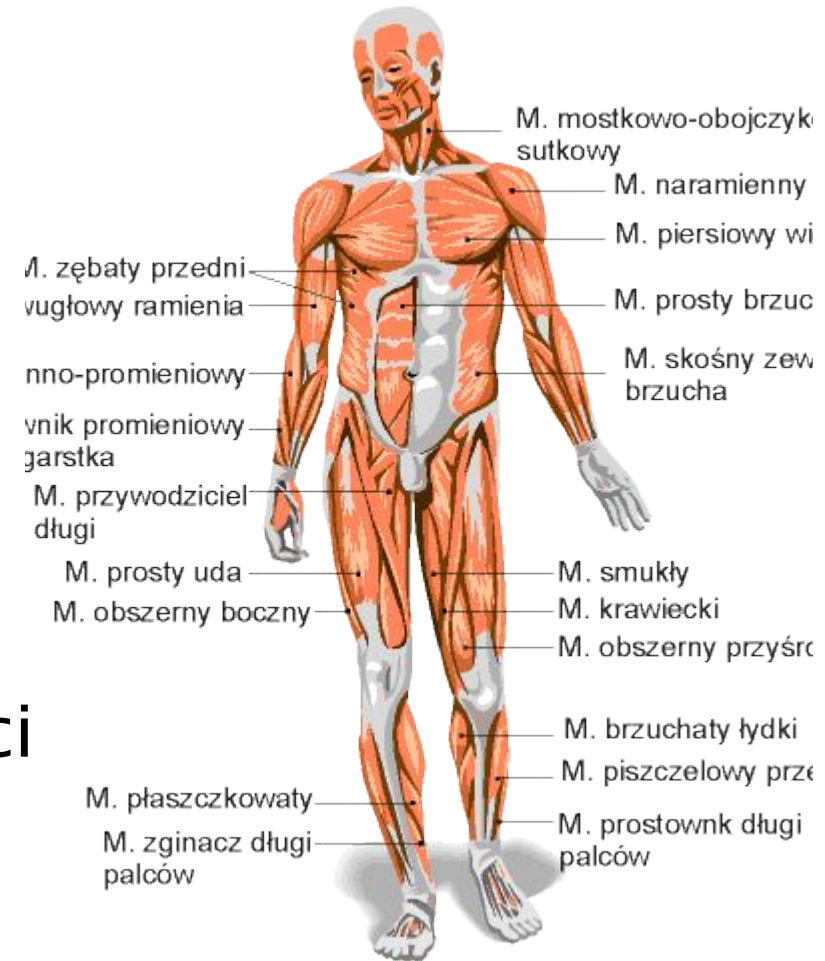
# Wpływ aktywności fizycznej na ciało człowieka:

- Dotlenienie
  - poprawienie lub zachowanie wydolność fizycznej,
  - utrzymanie odpowiedniej wagi,
  - zachowanie siły mięśniowej, która stabilizuje stawy i kręgosłup,
  - wzrost odporności,
  - lepsze samopoczucie.
- 

# Wpływ aktywności fizycznej na poszczególne układy w ciele człowieka:

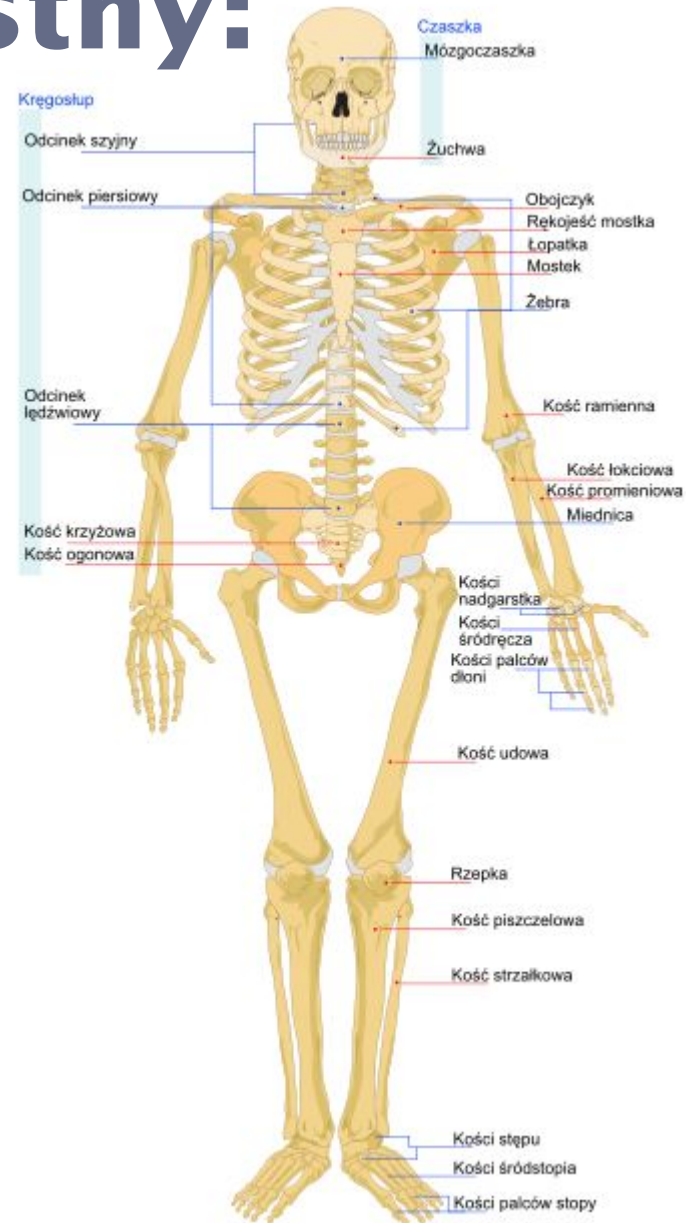
## 1. Układ mięśniowy:

- wzrost masy mięśniowej pod wpływem wysiłku
- wzrost ilości substancji energetycznych w mięśniach
- zmiany biochemiczne prowadzące do zwiększenia się odporności na zmęczenie oraz do szybszej odnowy sił



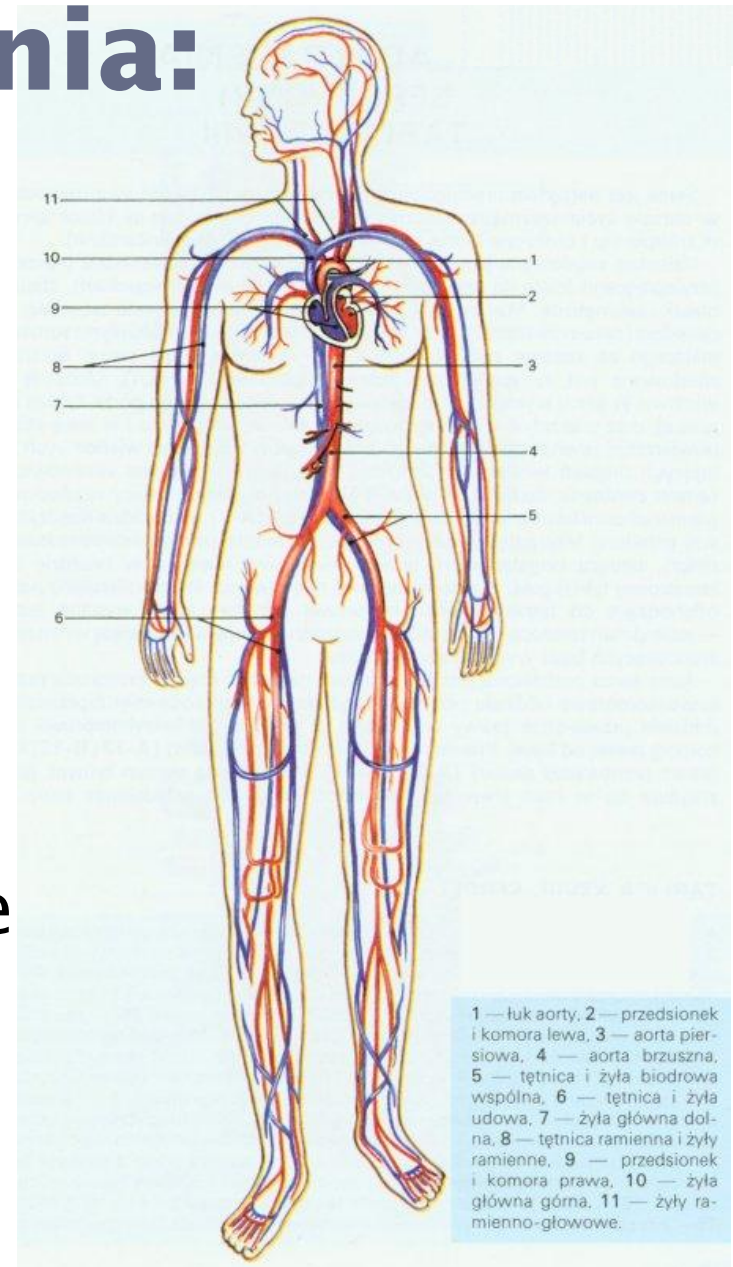
## 2. Układ kostny:

- kości stają się bardziej masywne, zwiększa się szerokość powierzchni stawowych
- u dzieci i młodzieży trening przeciwdziała tworzeniu się odkształceń, oraz zapobiega wadom postawy.



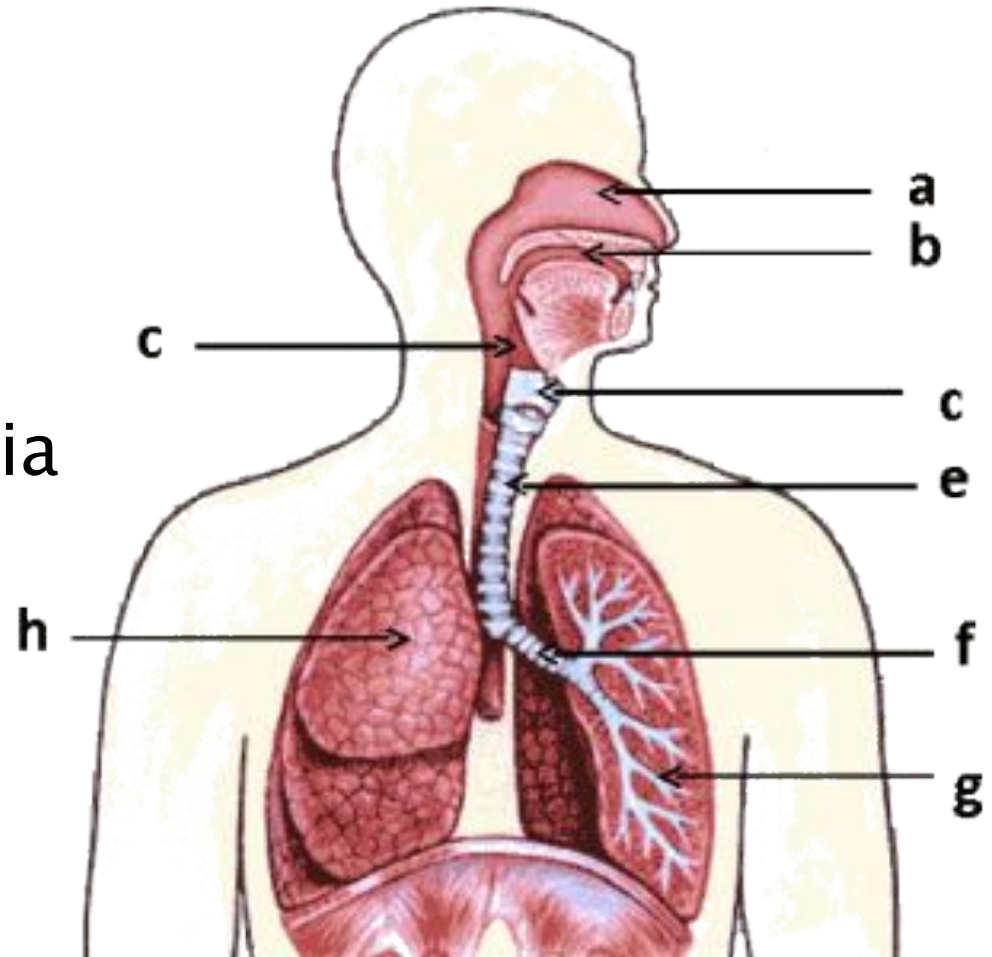
# 3. Układ krążenia:

- zmiany przystosowawcze układu krążenia do zwiększonego wysiłku fizycznego
- wzrost pojemności minutowej serca, które zmuszane do częstego wysiłku podczas treningu wszechstronnie dostosowuje się do nowych, większych wymagań.



# 4. Układ oddechowy:

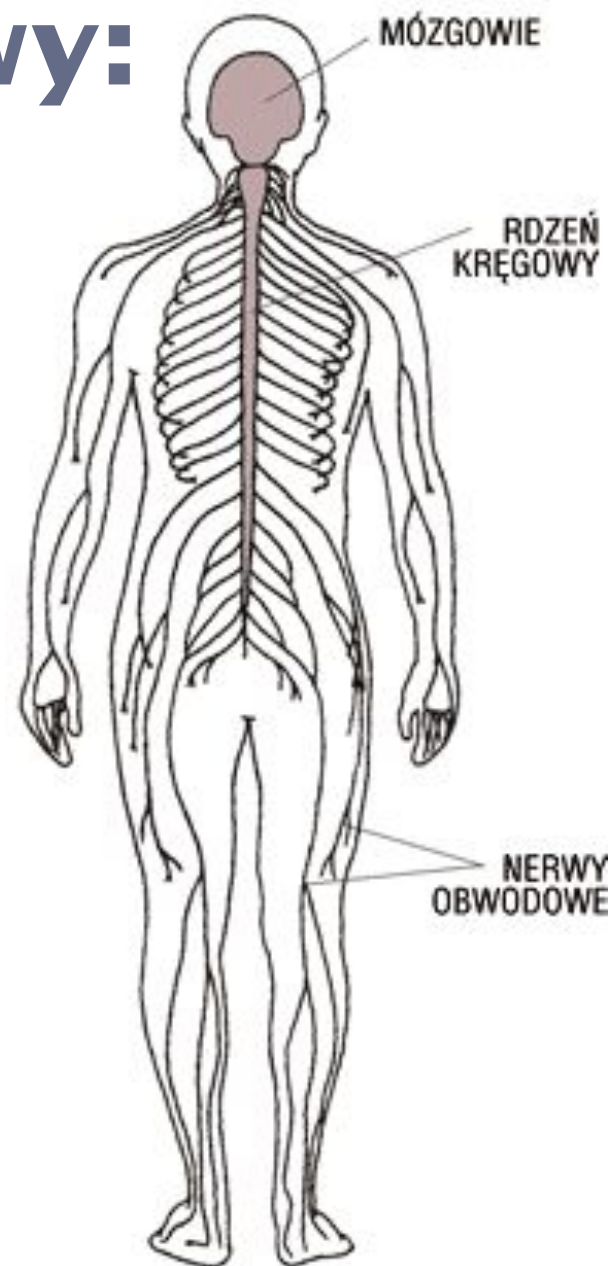
- zwolnienie rytmu oddechowego
- zwiększanie pojemności płuc
- wzrost wykorzystania tlenu w powietrzu wdychanym





# 5. Układ nerwowy:

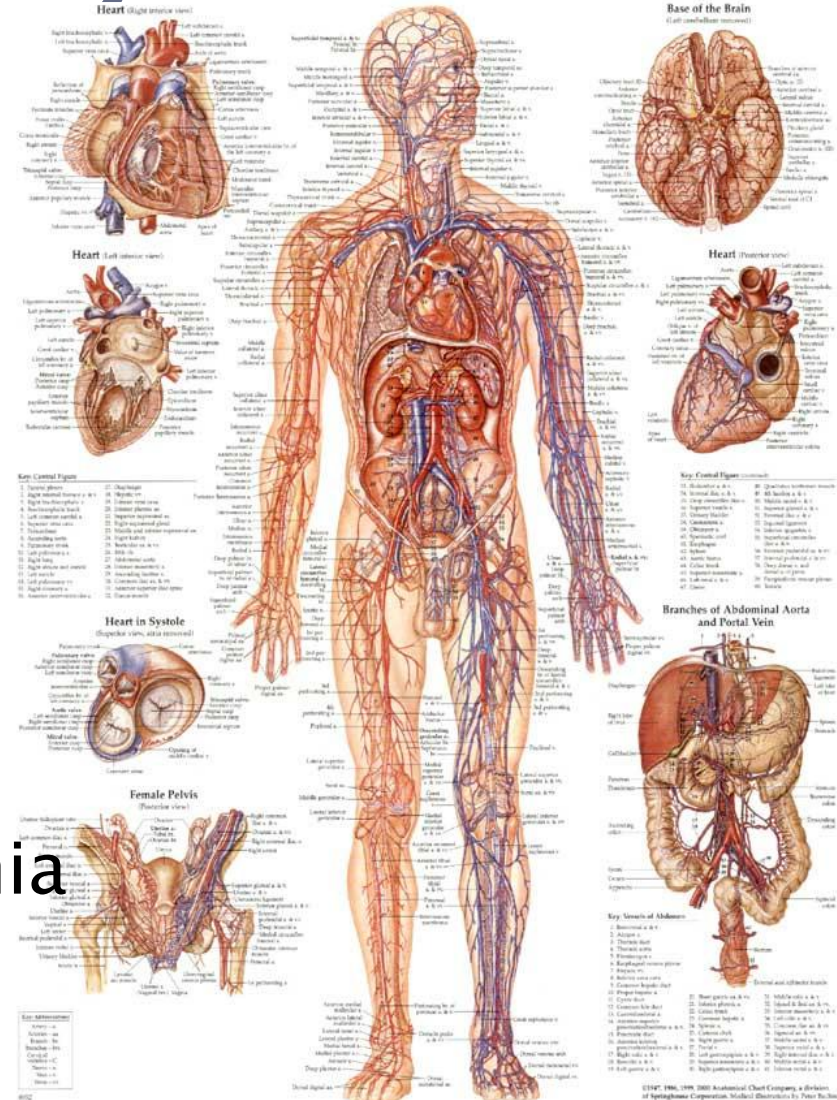
- ▣ rozwój dodatkowych gałązek nerwowych prowadzących do włókien mięśniowych
- ▣ ćwiczenia pobudzają pracę ośrodkowego układu nerwowego
- ▣ rozwija się pamięć ruchowa oraz szybkość i łatwość oddziaływania na bodźce zewnętrzne





# 6. Zmiany w narządach wewnętrznych:

- poddawany systematycznym ćwiczeniom organizm doskonali funkcjonowanie wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarkę hormonalną i enzymową
- poprawia się system obronny, wzrasta odporność na zachorowania



# Formy rekreacji ruchowej:



spacer



jazda na  
rowerze



jazda na  
łyżwach



aerobik



biegi



jazda na  
rolkach



pływanie



różne sporty  
nie wyczynowe

# ZDROWE ODŻYWIANIE

Aby być zdrowym, należy uwzględnić w codziennej racji pokarmowej produkty z każdej grupy.



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.



**Podstawę „piramidy zdrowia”  
stanowią warzywa i owoce.**



# Aby się uodpornić:

- Jedz zupę gotowaną na włoszczyźnie z dodatkiem kapusty, np. włoskiej,
- Zupę przypraw lubczykiem, curry i kozieradką
- Do swojego menu wprowadź grube kasze i sezonowe warzywa np. brokuły, buraki, mrożony koper, natkę oraz kiszoną kapustę
- Na deser zjedz kisiel na domowym soku zagęszczonym
- Pij kompoty domowej roboty z czarnych porzeczek i żurawin.
- Herbatę i kawę zaparzaj ze szczyptą lukrecji
- Dwa razy w tygodniu pij napar ze skrzypu i pokrzywy z odrobiną soku cytrynowego.