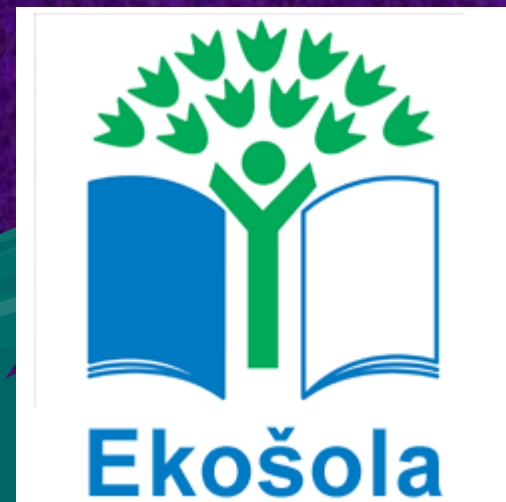


ŽIVETI PO PAMETI



Lidija Leskovšek, prof. kem.

Radenci, 10. 05. 2018

- Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja." (Sebastian Kneipp)
- Vsak človek je avtor svojega zdravja in bolezni.
(Buda)



Cilji

- – pregledati učne načrte in ugotoviti, koliko in katere vsebine, povezane z zdravjem, so vanj že vključene,
- – pripraviti učne ure ali smernice za izvajanje določenih vsebin zdravja, jih pilotirati, evalvirati in ter jih medpredmetno in kros-kurikularno povezovati, kjer je to mogoče,
- – vsebine zdravja želimo pripraviti na način, ki bo dijake spodbudil h kritičnemu razmišljanju in samoovrednotenju lastnega vedenja.

Ključne kompetence v odprtem delu kurikula:

- socialna zmožnost (sposobnost razumeti sebe in druge, odgovornost do samega sebe in svojega delovanja v naravi in družbi, sodelovalna zmožnost, zmožnost reševanja konfliktov),
- varovanje zdravja in skrb za dobro počutje (zdrav življenjski slog in odgovornost za ohranjanje lastnega zdravja in zdravja drugih ljudi ter športne dejavnosti).

Kaj vpliva na naše zdravje?

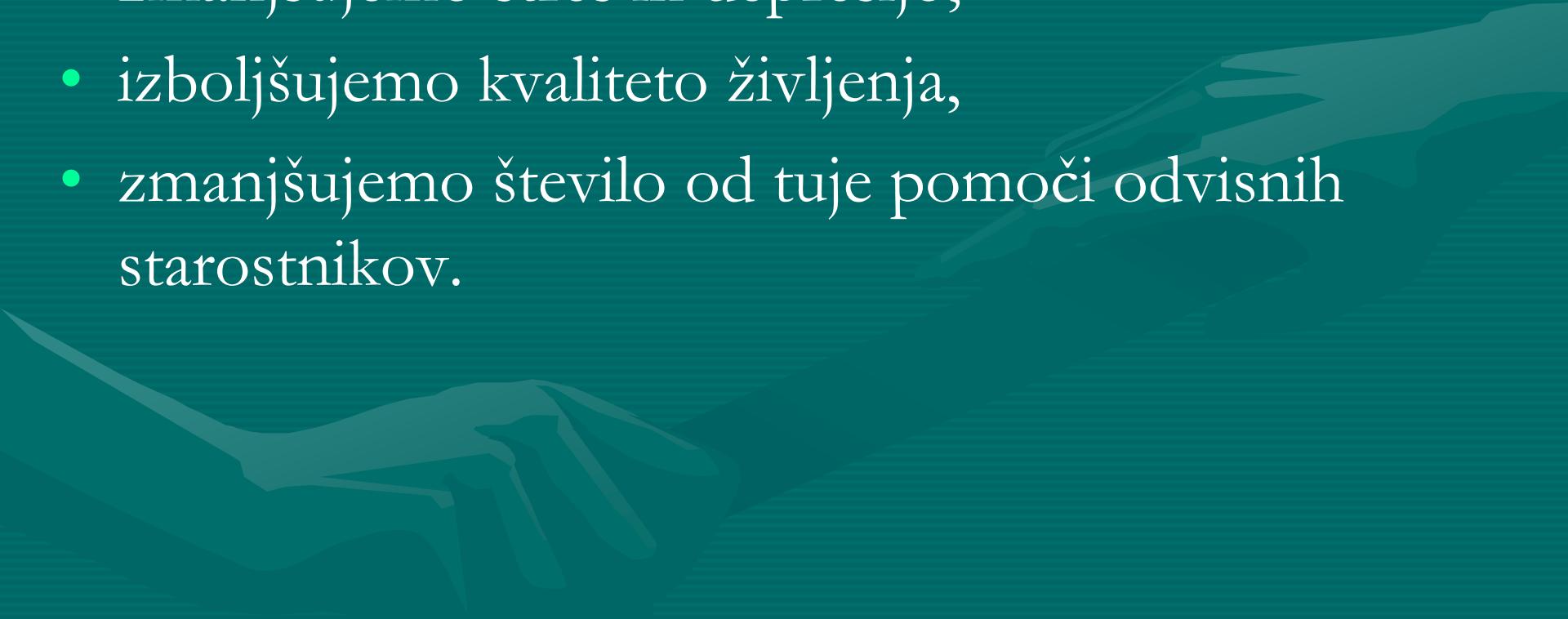
- Naš genski zapis.
- Okolje, v katerem odraščamo, delamo in živimo.
- Naše lastno delovanje.



Koristi aktivnega življenjskega sloga :

- preprečujemo bolezn srca in ožilja,
- zmanjšujemo tveganje za možgansko kap, obvladati krvni tlak,
- zmanjšujemo tveganje za sladkorno bolezen,
- obvladujemo prekomerno telesno maso in debelost,
- preprečujemo krhkost kosti (osteoporozo) in zmanjšamo možnost zlomov,

- izboljšamo telesno pripravljenost,
- vzdržujemo mišično moč in gibljivost sklepov,
- zmanjšujemo stres in depresijo,
- izboljšujemo kvaliteto življenja,
- zmanjšujemo število od tuje pomoči odvisnih starostnikov.





HRANA IN HRANILNE SNOVI

- Hrana vsebuje pet osnovnih skupin hranilnih snovi:
 - beljakovine,
 - maščobe,
 - ogljikove hidrate: jedilni sladkor, škrob, prehranske vlaknine
 - vitamine: A, B, C, D, E, K
 - mineralne snovi, ki vsebujejo: kalcij, železo, magnezij, fosfor in druge elemente.

VODA

- NAJPOMEMBNEJŠI SESTAVNI DEL PREHRANE.
- ZAVZEMA VEČJI DELEŽ V VSEH TELESNIH TKIVIH.
- NEPOGREŠLJIVA ZA URAVNAVANJE TELESNE T IN TEŽE.
- POPOLNOMA NEŠKODLJIVA IN BREZ ENERGIJSKE VREDNOSTI.
- Poraba vode pri odraslem človeku = 6% mase
- POPIJTE VSAJ 2 LITRA VODE NA DAN!
- DEHIDRIRANOST: zmanjšanje mišične moči, nižanje volumna medceličnine, izčrpavanje jetrnega glikogena, krči, slabo počutje...

VITAMINI IN MINERALI

- Dobimo jih s hrano, življenjsko pomembne snovi.
- Delujejo antioksidativno, povečujejo odpornost, zavirajo staranje (C,E, betakaroteni), ključni pri veliko bioloških procesih.
- PAZIMO, da pojemo čimveč svežega, surovega in doma (BIO) pridelanega sadja in zelenjave, to je najbolj dragocen vir vitaminov in mineralov.

SEJEM ALTERMED



- Vloga šole za promocijo zdravega življenjskega sloga mladostnikov je, da vsebine, povezane z zdravjem, vključi v kurikulum. Učitelji moramo pripraviti smernice za izvajanje določenih vsebin zdravja in jih medpredmetno povezovati.

ZAKLJUČEK

- Aktivno življenje = srečno življenje

