



## *Sport, Dieta, Zdrowie*



Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski



Stworzyłem tę prezentację w ramach realizacji **MAZOWIECKIEGO PROGRAMU STYPENDIALNEGO DLA UCZNIÓW UZDOLNIONYCH** . Przedstawię w niej w jaki sposób uprawiając swoją ulubioną dyscyplinę sportową wpływam lub mogę wpłynąć na stan swojego zdrowia oraz zdrowia innych osób. Omówię choroby , których można uniknąć dzięki zdrowemu stylowi życia..  
Zapraszam :)

# Na początek

---



- Zdrowie (health) jest najważniejszą częścią naszego życia. Bez niego trudno cieszyć się życiem w pełni.
- Aktywność fizyczna, (**physical activity**) czyli sport, odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego.
- W tej prezentacji postaram się pokazać wam w jaki sposób sportem i dietą możemy wpłynąć na nasze życie



*A to „zdrowie” to co to takiego?*

---

→ **Zdrowie to stan dobrostanu fizycznego i psychicznego. Nie oznacza ono tylko brak chorób czy niepełnosprawności.**



# Zdrowie psychiczne (Mental Health)

→ **Zdrowie umysłowe-**  
czyli zdolność do logicznego myślenia

**Zdrowie emocjonalne** czyli zdolność  
do rozpoznawania emocji i ich  
wyrażania

# Zdrowie fizyczne (Physical Health)

To prawidłowe funkcjonowanie organizmu w tym układów  
i narządów



# *Sposoby zapobiegania chorobom i dbania o zdrowie:*

---



- **Zrównoważona dieta**
- **Regularna aktywność fizyczna**
- **Unikanie nałogów**
- **Regularne badania kontrolne**
- **Zachowanie zdrowego stylu życia**
- **Odpowiednia higiena**
- **Szczepienia**
- **Unikanie stresu**

*Regularna aktywność fizyczna. Co możemy zaliczyć do sportu i co to jest sport?*

---

→ **Sport to aktywność fizyczna, obejmująca gry, rywalizację lub ćwiczenia, mająca na celu poprawę kondycji fizycznej, rozwój umiejętności, zabawę, rekreację lub osiągnięcie sukcesu w konkurencji. Może być profesjonalny, semiprofesjonalny lub amatorski. Ma wiele pozytywnych aspektów, takich jak poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego, rozwój umiejętności społecznych i integracja społeczna.**

→





# *Moja dyscyplina sportowa - piłka nożna(soccer)*

**Wybrałem piłkę nożną, ponieważ jest to mój ulubiony sport.**

**Trenuje go od 9 lat w klubie Broń Radom.**

**Do treningów postanowiłem zachęcić innych w ramach realizacji akcji prozdrowotnej, ponieważ ten sport ma wiele zalet dla naszego zdrowia.**







**Poprawa kondycji fizycznej:** Piłka nożna jest wymagającym sportem, który angażuje wiele grup mięśniowych, w tym nogi, ramiona, brzuch i plecy.



**Poprawa wydolności tlenowej:** W trakcie gry w piłkę nożną serce pracuje intensywniej, co prowadzi do poprawy wydolności tlenowej organizmu.



**Zwiększenie koordynacji i zręczności:** Gra w piłkę nożną rozwija umiejętności takie jak precyzja ruchów, szybkość, zręczność i koordynacja



**Redukcja tkanki tłuszczowej:** Regularna aktywność fizyczna, taka jak gra w piłkę nożną, może pomóc w redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej i utrzymaniu zdrowej masy ciała.



**Zdrowe serce:** Regularna aktywność fizyczna, w tym gra w piłkę nożną, może wspierać zdrowie serca poprzez obniżenie ciśnienia krwi, poprawę krążenia i zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

# *„Piłkarska przerwa” - akcja prozdrowotna*



→ W ramach akcji prozdrowotnej postanowiłem promować swoją dyscyplinę sportową włączając się w organizację w swojej szkole tzw. "Piłkarskiej przerwy".

→ Są to zawody piłkarskie pomiędzy klasami odbywające się na długiej przerwie. Każdy z około 800 uczniów z naszej szkoły duży czy mały może wziąć w nich udział.

---

*Wystartowaliśmy także w zawodach okręgowych  
na terenie miasta Radomia.*





*Oprócz piłki nożnej promuję  
w szkole także  
drugą dyscyplinę sportową -  
Koszykówkę (basketball)*



# Główne zalety gry w koszykówkę

---

**Rozwijanie umiejętności motorycznych:** Koszykówka wymaga precyzyjnych ruchów, szybkości, zwinności i koordynacji. Regularna gra w koszykówkę może przyczynić się do rozwijania umiejętności motorycznych oraz zręczności.

**Zwiększenie elastyczności i mobilności:** W trakcie gry w koszykówkę gracze wykonują różnorodne ruchy, co może przyczynić się do zwiększenia elastyczności i zakresu ruchu w stawach.

**Poprawa zdrowia psychicznego:** Sporty zespołowe, takie jak koszykówka, mogą przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego poprzez redukcję stresu, poprawę samopoczucia oraz budowanie relacji społecznych z innymi graczami.

**Poprawa samodyscypliny:** Gra w koszykówkę wymaga regularnego treningu oraz zaangażowania, co może przyczynić się do rozwinięcia samodyscypliny i motywacji do osiągnięcia celów.



# Przykładowe sporty zimowe. Narty i snowboard



**Redukcja stresu:** Spędzanie czasu na świeżym powietrzu w otoczeniu pięknej przyrody podczas jazdy na nartach lub snowboardzie może pomóc w redukcji stresu i poprawie samopoczucia psychicznego.



**Poprawa zdolności adaptacyjnych:** Narciarstwo i snowboarding wymagają często szybkich reakcji na zmienne warunki terenowe i atmosferyczne, co może prowadzić do poprawy zdolności adaptacyjnych i skuteczniejszego radzenia sobie w różnych sytuacjach.



**Wzmacnianie układu odpornościowego:** Regularna aktywność fizyczna może wzmacniać układ odpornościowy organizmu, co może pomóc w zapobieganiu infekcjom i chorobom.



**Rozwój umiejętności społecznych:** Uprawianie narciarstwa i snowboardingu często odbywa się w otoczeniu innych osób, co może sprzyjać budowaniu relacji społecznych i zdolności do współpracy.



# Przykłady chorób których możemy unikać dzięki regularnemu uprawianiu dyscyplin sportowych



- **Choroby serca:** Regularna aktywność fizyczna może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, kontroli poziomu cholesterolu, poprawie funkcji serca i obniżeniu ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak choroba wieńcowa, zawał serca czy udar mózgu.
- **Cukrzyca typu 2:** Regularna aktywność fizyczna pomaga w regulacji poziomu glukozy we krwi oraz poprawia wrażliwość na insulinę, co może zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.
- **Otyłość:** Aktywność fizyczna przyczynia się do spalania kalorii i utrzymania zdrowej masy ciała, co pomaga zapobiegać nadwadze i otyłości.
- **Choroby układu oddechowego:** Regularna aktywność fizyczna może poprawić wydolność płuc i zdolność organizmu do dostarczania tlenu do tkanek, co pomaga w zapobieganiu chorobom układu oddechowego, takim jak astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).
- **Depresja i zaburzenia zdrowia psychicznego:** Aktywność fizyczna wywołuje uwalnianie endorfin, hormonów szczęścia, co może pomóc w redukcji stresu, poprawie samopoczucia i zapobieganiu depresji oraz innym zaburzeniom zdrowia psychicznego.



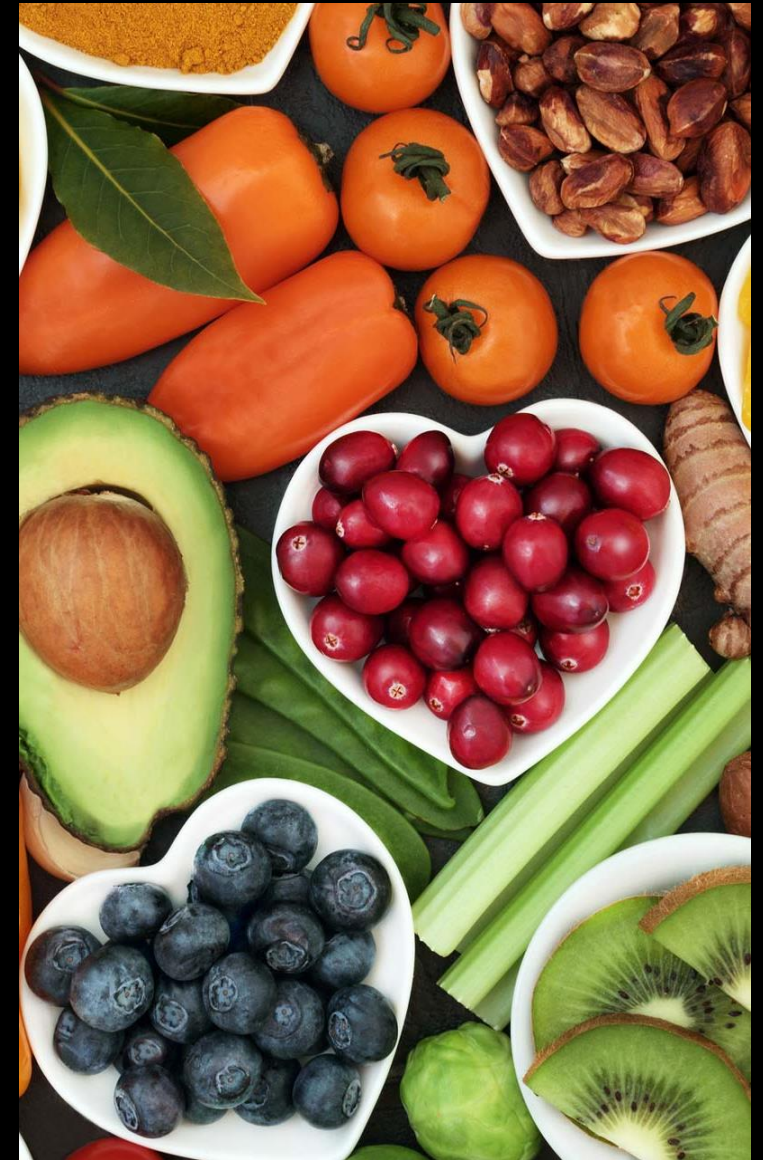
# *Promuję także zdrową dietę.*



→ **Dieta odnosi się do wszystkich spożywanych pokarmów i napojów w codziennej rutynie żywieniowej, obejmując zarówno ich rodzaj, jak i ilość. Ma na celu zapewnienie organizmowi odpowiednich składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania oraz może być dostosowana do różnych celów, takich jak utrzymanie wagi, poprawa zdrowia lub osiągnięcie określonych celów żywieniowych.**

# Dieta. Podstawowe zasady

- **Zrównoważona dieta** - obejmuje spożywanie różnorodnych grup pokarmowych, kontrolowanie wielkości porcji oraz unikanie przekąsek wysokokalorycznych.
- **Regularne ćwiczenia fizyczne** - zaleca się wykonywanie co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej każdego tygodnia.
- **Picie odpowiedniej ilości wody** - zapewnienie odpowiedniego nawodnienia organizmu poprzez regularne spożywanie wody każdego dnia.
- **Ograniczenie spożycia alkoholu** - zaleca się spożywanie alkoholu w umiarkowanych ilościach, aby uniknąć negatywnych skutków zdrowotnych.
- **Regularne badania lekarskie** - ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia



# *Dieta **niskotłuszczowa** (Low-fat diet)- mój wybór*

- W ramach akcji prozdrowotnej postanowiłem też zacząć dietę niskotłuszczową.
- Przedstawię teraz kilka wskazówek, którymi kierowałem się w trakcie moich zmagania:
- **Ograniczenie tłuszczów nasyconych i trans**
- **Wybieranie tłuszczów roślinnych**
- **Duża ilość warzyw i owoców**
- **Wybieranie chudego mięsa i produktów mlecznych**
- **Unikanie przetworzonych produktów**
- **Regularne spożywanie posiłków**
- **Unikanie słodkich napojów i przekąsek**
-



# Przykładowy dzień z dietą niskotłuszczową



- **Śniadanie:**
- Omlet z białkiem jajek, szpinakiem i pomidorami, przygotowany na odrobinie oleju z oliwek
- **Drugie śniadanie (przekąska):**
- Jogurt naturalny niskotłuszczowy
- **Obiad:**
- Grilowany filet z kurczaka bez skóry
- Sałatka z mieszanki liści, pomidora i ogórka z dressingiem z octu balsamicznego
- **Podwieczorek (przekąska):**
- Marchewka pokrojona w słupki z hummusem
- **Kolacja:**
- Pieczona ryba (np. łosoś) z koperkiem i cytryną
- Koktajl ze szpinaku, banana i mleka roślinnego

# *Wskazówki w sytuacji, gdy zdecydujemy się na daną dietę*

---



- **Ustalenie celów:**
- **Znalezienie motywacji**
- **Zrozumienie diety**
- **Monitorowanie postępów:**
- **Planowanie posiłków:**
- **Zachowanie zdrowych nawyków**
- **Bądź cierpliwy i wytrwały**
- **Odwiedź specjalistę**

# Choroby, którym diety zapobiegają



- **Nowotwory:** Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i białko roślinne, a także ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i przetworzonego, może pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów, w tym raka jelita grubego, piersi i prostaty.
- **Choroby układu pokarmowego:** Dieta bogata w błonnik, woda i zdrowe tłuszcze może pomóc w zapobieganiu chorobom jelit, takim jak zaparcia, hemoroidy i choroba refluksowa przełyku.
- **Otyłość:** Zdrowa dieta, oparta na odpowiedniej ilości kalorii, zrównoważonych makroskładnikach i zminimalizowanym spożyciu produktów wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych, może pomóc w utrzymaniu zdrowej wagi ciała i zapobieganiu otyłości.
- **Choroby neurodegeneracyjne:** Dieta bogata w przeciwutleniacze, zdrowe tłuszcze i składniki odżywcze wspierające zdrowie mózgu, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, może pomóc w zapobieganiu chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera i Parkinsona.
-



.

# *Radom w ruchu*

→ Aby szerzyć swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia poprowadziłem wywiady z losowymi przechodniami i zadawałem im pytania odnośnie ich stylu życia. Poniżej przedstawiam w formie audio wywiady. Aby jedną z ikonek głośniczka



# *Bibliografia*

---

## Literatura:

Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, J. Gawęcki (red.), tom 1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.

Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, M. Grzymisławski, M. Moszak (red.), tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022

Dietoterapia, D. Głąbska, L. Kozłowska, E. Lange, D. Włodarek, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022.

Współczesna dietoterapia, E. Lange, D. Włodarek, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2022.

<https://ncez.pzh.gov.pl/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

<https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci>

- **Dziękuję za obejrzenie mojej prezentacji**
- **Stypendysta Ksawier Szczepaniak kl.7**
  - **PSP nr 34 w Radomiu**
- **Opiekun Stypendysty : Ewelina Dębicka**