



A+

ЗДРАВЉЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

- МАЛИ ШКОЛСКИ ПРИРУЧНИК -



Аутори
ученици 8. разреда
Основне школе "Вук Караџић", Житковац

Наставница:
Данијела Милчић Ђошић

Садржај

01

З Д Р А В А
Х Р А Н А

02

В Е Ж Б А Њ Е

03

Л И Ч Н А
Х И Г И Ј Е Н А

Садржај

04

НАРКОМАНИЈА И
БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ

05

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

06

РАВНОПРАВНОСТ И
ПОШТОВАЊЕ
РАЗЛИЧИТОСТИ

Садржај

07

З Д Р А В О О К Р У Ж Е Њ Е

08

У Т И Ц А Ј К У Л Т У Р Е Н А
З Д Р А В Љ Е

09

П Р Е Д Р А С У Д Е

10

Б О Р А В А К У П Р И Р О Д И

УВОДНА РЕЧ АУТОРА

ПОЖЕЛЕЛИ СМО ДА МИ, УЧЕНИЦИ, НАПРАВИМО МАЛИ ПРИРУЧНИК КОЈИ ЋЕ БИТИ НАШ ЕКСПЕРИМЕНТАЛНИ РАД, А КОЈИ ЋЕ ИМАТИ ВЕЗЕ СА ЗДРАВЉЕМ.

Све текстове смо урадили тако што смо истраживали интернет портале.

Текстове смо куцали у ворду, а онда слали наставници на мејл. Она је од тих текстова састављала мале приче.

НАДАМО СЕ ДА СМО ИСПУНИЛИ ОЧЕКИВАЊА И ДА ОД ЈЕДНЕ ОВАКВЕ КЊИГЕ МОЖЕ ПОСТАТИ ОЗБИЉАН ПРИРУЧНИК

За презентацију користили смо изванредан програм са бесплатном услугом, под називом Canva.

ЗДРАВА ХРАНА

Здрава храна је добра за добро здравље. Смањује ризик од разних болести. У здраву храну спада: воће, поврће, витамини, протеини, угљени хидрати. Протеини помажу расту мишића тако да су битни за људе који тренирају, поред тога и угљени хидрати нам дају енергију.

Храна богата протеинима коју би требали да једемо за развој мишића:

- Јаја – 7g протеина
- Месо – 22g протеина
- Соја – 81g - протеина
- Риба – 22g протеина
- Сир – 25g протеина

Све намирнице могу бити део правилне исхране само је потребно да водимо рачуна о томе колико често их једемо и у којој количини.

Сва храна која је богата калоријама, а не садржи разноликост и богатство хранљивих материја попут слаткиша и грицкалица требала би се јести у што мањим количинама. Неправилна исхрана је фактор ризика за наставак различитих обољења.

Пирамида исхране је један од начина планирања добро избалансираног оброка ради оптималног здравља. Служи као смерница које намирнице би требало користити и у којим количинама. Намирнице у дну пирамиде представљају основне намирнице. Намирнице са врха пирамиде се конзумирају ређе и у мањим количинама.

Јако је битно да уносимо све врсте намирница. Један тањир правилне и здраве исхране би требао да садржи воће и поврће и то би требала да буде половина тањира, четвртину тањира нека чине житарице, а преосталу четвртину протеини (предност има риба, месо живине, јаја, пасуљ и друге махунарке). И масти имају своје место на тањиру (маслиново, сунцокретово и бундевино уље). Жеђ гасити водом, а не слатким напицима. Ограничити унос млека и млечних производа. Бити активан и уживати у храни али и не преједати се. Храном добијамо хранљиве материје које су јако битне за раст и развој али такође је важно и колико енергије унесемо дневно у организам.

Када пожелимо грицкалице или нешто слатко, треба да пазимо на количину коју уносимо која не би требала да буде већа од количине која стаје у нашу шаку.



ВЕЖБАЊЕ



Физичка вежба је свака телесна активност која побољшава или одржава физичку кондицију и опште здравље и добробит. Физичко вежбање се изводи из различитих разлога, како би се потпомогао раст и побољшала снага, успорило старење, развили мишићи и кардиоваскуларни систем, усавршиле атлетске вештине, изгубили килограми или ради одржавања, побољшања здравља а такође и ради уживања. Многи се одлучују за вежбање напољу где се могу окупљати у групама, дружити се и побољшавати благостање. Што се тиче здравствених користи, количина препоручене вежбе зависи од циља, врсте вежбања и старости особе. Вршење чак и мале количине вежби здравије је него да се ништа не ради.

Примери вежби снаге су склекови, подизање руку, искорачивање, чучњеви, подизање тегова лежећи на клупи. Анаеробично вежба такође укључује тренинг са утезима, функционални тренинг, екцентрични тренинг, интервални тренинг, спринтовање и интервални тренинг високог интензитета повећавају краткорочну мишићну снагу.

Вежбе флексибилности истезу и продужују мишиће. Активности попут истезања помажу у побољшању флексибилности зглобова и одржавању мишића гипким. Циљ је да се побољша опсег кретања што може умањити шансе за повреде.



- Аеробично вежбање је свака физичка активност која користи велике мишићне групе и узрокује да тело користи више кисеоника него што би то чинило док се одмара. Циљ аеробичке вежбе је да се повећа кардиоваскуларна издржљивост.[6] Примери аеробних вежби укључују трчање, вожњу бициклом, пливање, брзо ходање, прескакање канапа, веслање, планинарење, плес, играње тениса, континуирани тренинг и трчање на дуже стазе.

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА



Најчешће се под појмом хигијене подразумева скуп пракси које се обављају ради очувања здравља. Такође, у популарној култури и жаргону се врло често под хигијеном рачуна само „одржавање чистоће“.

Међутим, хигијена у свом пуном и изворном значењу обухвата много више — све околности и праксе, начин живота, средину и средства које обезбеђују здраву и безбедну околину и услове за живот појединца.

Лична хигијена односи се на хигијенске поступке које нека особа одржавањем чистоће проводи ради неге о властитом телесном здрављу и благостању.

Мотивација за поступке личне хигијене лежи у редукцији особних болести, лечењу од њих, оптималном здрављу те осећају за благостање, социјалну прихваћеност и превенцију ширења болести на друге.



Назив хигијена потиче од имена грчке богиње здравља, Хигије.

НАРКОМАНИЈА

Наркоманија или зависност од дрога је снажна везаност особе за неку психоактивну супстанцу, која се испољава као неодољива страст за њеним конзумирањем.

Наркомани мењају друштво и углавном се друже са особама сличним себи, са којима могу да буду отворени, размењују дрогу или је несметано узимају. Мења се њихов социјални статус. Запостављају обавезе према учењу или послу, често позајмљују новац или лажу, чак и краду новац из куће и од других. Касније им треба све више новца и неретко и сами препродају дрогу и улазе у криминал. Злоупотреба дрога често води у криминал како даљом препродајом дрога тако и другим кривичним делима да би се дошло до дроге. Врло често су то крађе, разбојништва, проституција...

Изузетно је битан однос породице и пријатеља, школа, поверење у стручна лица и институције и тражење професионалне помоћи.

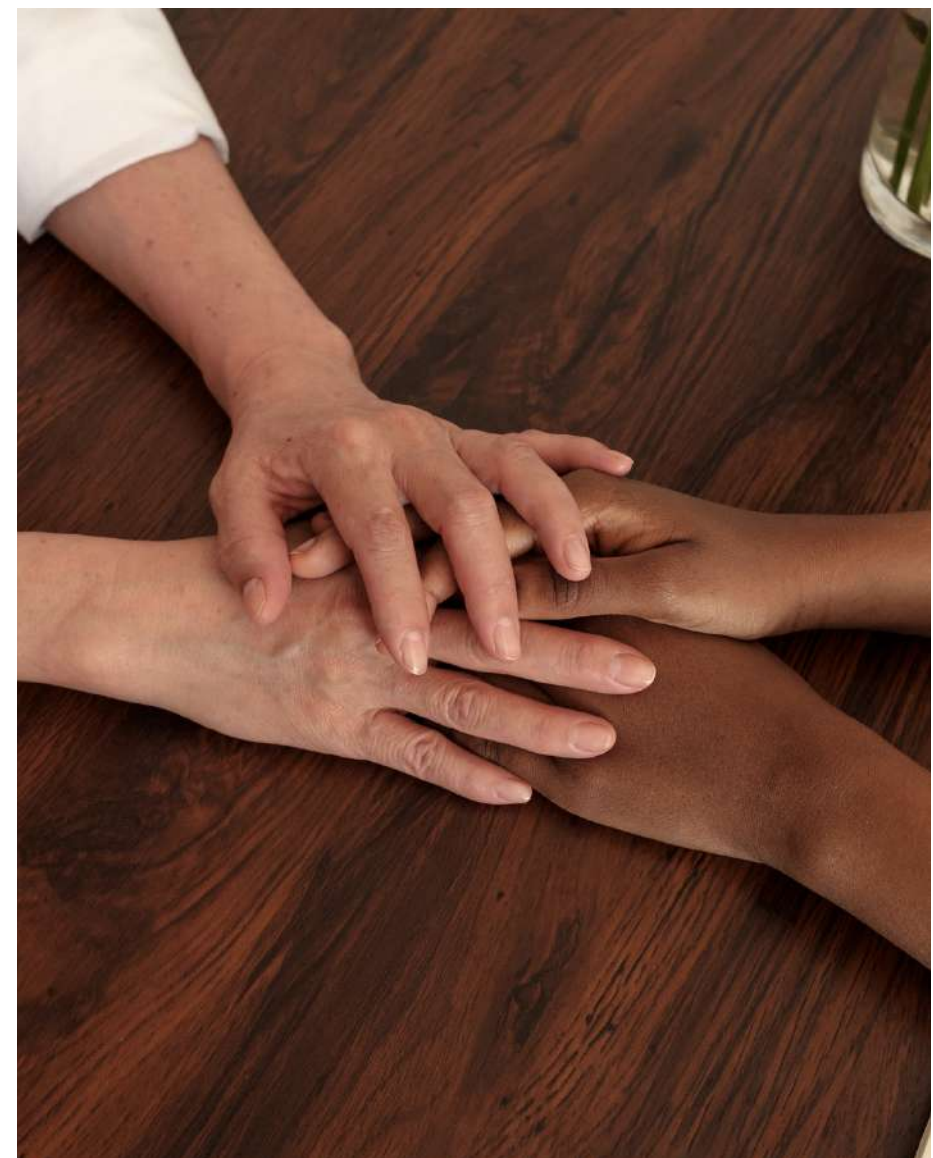
Породице неретко и када сазнају да постоји, крију овакав проблем, а познато је и да дуго одбијају да прихвате сумње да он постоји.

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ



Душевно или ментално здравље је стање складног психичког и социјалног функционисања личности које подразумева одсуство душевних поремећаја, али и изражених сукоба у личном и социјалном животу са нежељеним последицама.

Ментално здравље је ниво психолошког благостања или одсуство менталних болести. То је стање некога ко функционише на задовољавајућем нивоу емоционалог прилагођавања.



Проблеми са менталним здрављем могу настати услед стреса, усамљености, депресије, анксиозности, проблема са међуљудским везама, смрти вољене особе, самоубилачких мисли, туге, зависности, хиперкинетичког поремећаја, самоповреда, разних поремећаја расположења или других менталних болести различитог степена, као и потешкоћа у учењу

РАВНОПРАВНОСТ



Родна равноправност (такође равноправност полова или једнакост полова) је начело социјалне филозофије које по ужој дефиницији подразумева једнакост мушкараца и жена у друштвеном и политичком животу.

Родна равноправност претпоставља да у једном друштву, заједници или организацији постоје једнаке могућности за жене, мушкарце и особе другачијих родних идентитета да допринесу културном, политичком, економском и социјалном напретку, као и да имају једнаке могућности да уживају све користи и добробити од напретка једне заједнице.



Трпељивост односно толеранција јесте појам из области друштва, културе или религије који се односи на колективну и појединачну праксу прихватања и сарадње са особама које нису исте вере, не мисле на исти начин, имају другачији политички став или се разликују по неком другом основу. Толеранција укључује свесну одлуку да се поступи ненасилно или уздржано.

ЗДРАВО ОКРУЖЕЊЕ



Здраво окружење је све оно око нас што нас чини сигурним. Сваки човек би требао имати омогућен живот у безбедној и срећној средини.

- У средини у којој нема психичког и физичког насиља. Многи градови у Србији имају барем један део града који није безбедан. Људи који живе тамо трпе константно психичко или физичко злостављање.
 - У средини без загађеног ваздуха, загађене воде и неисправне хране.
- Све оно што унесемо у екосистем на крају нам се враћа. Загађивачи које одбацујемо у наш екосистем проналазе свој пут назад кроз ваздух који удишемо, храну коју конзумирамо и воду коју пијемо.



У средини пуној љубави.

У средини са омогућеним правом на образовање и лечење.

УТИЦАЈ КУЛТУРЕ НА ЗДРАВЉЕ

Елементи здравствене културе:

1. Ниво опште културе;
2. Социјално економски услови живота и рада;
3. Друштвени систем и друштвене норме;
4. Прихваћеност система вредности у заједници;
5. Писменост и образовање;
6. Систем здравствене заштите.

Кроз процес едукације одбацују се старе навике и схватања, а изгрђују се нови ставови о здрављу и значају здравља на подизању здравствене културе на научним медицинским (медицинско – психолошким) принципима.



Здравствена култура се примарно формира у породици, а затим се обогаћује у школи, околини где живи, радном месту, заједници.

У млађем узрасту стиче се највише информација и знања, зато се истиче да је информисаност основа здравствене културе. Унапређује се систематским здравственим васпитањем.

ПРЕДРАСУДЕ



Предрасуде су врста ставова који се не заснивају на истинитом искуству нити на разумним доказима.

Предрасуде су тежње уопштавања, оптерећена и веома отпорне на промену. У друштвеној психологији се нарочито проучавају расне и етничке предрасуде.

Ставовe према другим људима често усвајамо несвесно. рано могу почети да одбацују и омаловажавају особе које се од њих разликују по полу, способностима, обичајима, култури и раси.

И одрасли и деца често доносе закључке о другим особама и групама људи не познавајући их стварно, већ на основу непотпуних и врло често нетачних података.



У основи стереотипа налази се погрешна и неоправдано широка генерализација, уверење које се заснива на минималном познавању групе о којој се говори и претпоставци да сви припадници те групе имају одређене особине које су само њима својствене и по којима се разликују од других. Стереотипи негирају индивидуалност особе.

БОРАВАК У ПРИРОДИ



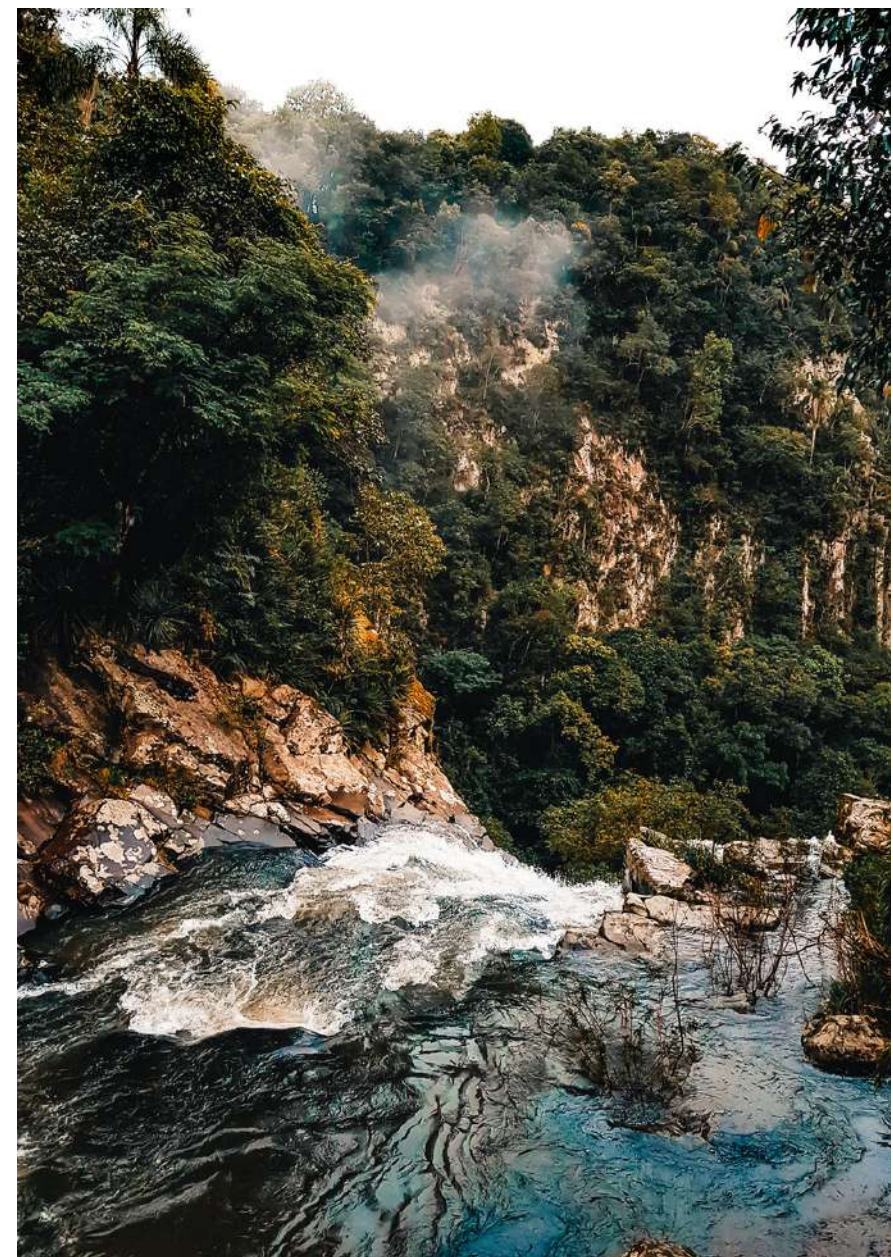
ТБоравак у природи даје вам прилику да поново успоставите ту стварну везу,далеко од вашег Андроида,Iphone-а или рачунара.То је прилика да размислите о свему,сами са собом,вратите се у свакодневницу пуни енергије и бистрог ума.То је непроцењиво.

Природа је препуна мириса и звукова који поспешују развој људских капацитета и чула. Боравком у природи и на планини позитивно утичемо на повећање црвених крвних зрнаца,еритроцита.

Боравак у природи утиче на добар сан, бољи апетит и боље расположење.

Боравак у природи подразумева активности као што су:

1. камповање
2. планинарење
3. адреналински спортови
4. бициклизам
5. шетња
6. а понекад и роштиљање



Родитељи који нађу начине за породично дружење ван куће, негују тело свог детета исто колико и његову повезаност са животом уопште као и везе између деце и родитеља.

Боље уче деца која се играју напољу, имају дуже периоде пажње, боље толеришу фрустрације и боља су у школи. Боље раде и тестове.То све могу да захвале кисеонику који је допро до њиховог мозга.

Свако ко је одрастао пењући се на дрвећу и хватајући скакавце, сложиће се да сва деца заслужују такво искуство. Ако имате своје двориште, могућности су вам неограничене, од шутирање лопте до камповања испод шатора, играње жмурки.

2021.

У З Д Р А В О М Т Е Л У
З Д Р А В Д У Х !

Б Р И Н И М О О
З Д Р А В Љ У !

2022.

