

Sveikos gyvensenos principai

Sveikos gyvensenos principus apima:

- Miegas (individualiai);
- Mityba (subalansuota);
- Fizinis aktyvumas (reguliarus);
- Pozityvus požiūris į gyvenimą.



1

MIEGAS

Miego trukmė ir poreikis priklauso nuo daugelio veiksnių, bet labiausiai nuo žmogaus amžiaus ir individualių savybių. **Miego trukmė:**

- Kūdikiams, vaikams 16–20 val. per parą;
- Paaugliams reikia 9–10 valandų nakties miego;
- Suaugusiųjų optimali miego trukmė – 7–8 val., tačiau ši trukmė gali kisti nuo 5 iki 10 valandų miego per parą – tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus.

Miego kokybė yra vertinama sunkumais užmigti, prabudimų naktį skaičiumi, rytiniu poilsio jausmu ir kitais rodikliais. **Miego kokybę lemia:**

- Amžius;
- Aplinka (triukšmas, temperatūra, svetima vieta, miego inventoriųs);
- Mobilų telefonų spinduliuotė (apsunkina užmigimą ir pakeičia miego struktūrą);
- Sveikatos būklė;
- Stresas;
- Mityba.

Miego kokybę gerina:

- Kėlimasis ir gulimasis tuo pačiu laiku.
- Išvėdintas kambarys. Optimali miegamojo temperatūra turėtų būti 16 – 18 laipsnių.
- Natūralaus pluošto naktiniai drabužiai – medvilnės ar šilko, jie puikiai sugeria prakaitą.
- Patogaus čiužinys ir pagalvė.
- Neužkandžiavimas prieš miegą (valgykite 2–3 valandos prieš miegą, venkite aštraus, riebaus ir sunkiai virškinamo maisto).
- Pasivaikščiavimas lauke prieš miegą.
- Eterinių aliejų (valerijono, vaistinės ramunėlės, levandos ir k.t.) naudojimas prieš miegą. Kvapai turi didelę reikšmę mūsų miegui ir savijautai.
- Kitos raminančios priemonės (raminanti muzika, šilta žolelių arbata, pienas ir kt. malonūs dalykai).



2

MITYBA

Mityba – tai viena iš pagrindinių gyvensenos veiksnių, turinčių įtakos žmonių sveikatai. Priklausomai nuo to, kaip mes maitinamės, galime sustiprinti savo sveikatą, išvengti daugelio ligų, tačiau nesveika mityba gali sukelti ir daug nepageidaujamų rūpesčių.

Maistas yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis, taip kaip ir miegas, poilsis, vanduo...

Daugelį dalykų kasdieninėje savo veikloje stengiamės kontroliuoti, tačiau mažai kas iš mūsų pagalvojame kas yra tinkamas maitinimasis ir kokia jo esmė ir prasmė. Žmogaus organizmas nėra sandėlis, kuriame tiesiog laikomas suvalgytas maistas. Jame nuolat vyksta medžiagų apykaitos procesai, todėl labai svarbu užtikrinti tinkamą jų veikimą.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

- Subalansavimas (tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose).
- Įvairumas (su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms).
- Saikingumas (tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai).

Rekomenduojama maitintis penkis kartus per dieną – trys pagrindiniai patiekalai bei du užkandžiai, ryte geriausia rinktis angliavandenius, o po pietų – baltyminių maistą. Svarbu suprasti, kad sveika mityba – tai ne dietos laikymasis, ji turi tapti gyvenimo būdu. **Sveikas maistas yra tas, kuris neturi sudėties etikečių: tai daržovės, vaisiai, mėsa, žuvis, įvairios kruopos, riešutai ir sėklos.**

FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinis aktyvumas – tai visuma aktyvių judesių, atliekamų raumenų ir sąnarių pagalba. Reguliarus fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių dalykų, stiprinančių sveikatą bei palaikančių fizinį pajėgumą.

Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja:

- Suaugusieji fiziškai aktyvūs turi būti bent 30 minučių per dieną didesnę dalį savaitės dienų, o geriausiai – kasdien.
- Vaikai – ne mažiau 60 min. per dieną.

Fizinio krūvio poveikis mūsų organizmui yra teigiamas, nes geriau veikia kvėpavimo bei širdies ir kraujagyslių sistemos, stiprėja imunitetas, grūdinama valia, mažėja streso hormonų.

Fizinis pasyvumas daro žalingą poveikį sveikatai, padidina riziką susirgti: galvos smegenų insultu 60 proc., širdies ligomis – 45 proc., arterine hipertenzija – 30 proc.



POZITYVUS POŽIŪRIS Į GYVENIMĄ

Laimė – mūsų pačių pasirinkimas!

Streso simptomai: miego sutrikimai, nuovargis, persivalgymas, slogi nuotaika, depresija, pyktis ar irzlumas. Siekiant sumažinti stresą dažnai griebiamasi maisto, žalingų įpročių, taip pat vaistų.

- Veiksminga priemonė nuo streso yra fizinis aktyvumas. fizinis aktyvumas paskatina „geros savijautos“ neurotransmiterių-endorfinų gamybą galvos smegenyse. Mankšta sumažina depresijos simptomus ir pagerina miego kokybę.
- Autotreniruotė: mąstyti pozityviai, paskatinti save: „aš galiu tai padaryti“, „aš galiu padaryti geriau už kitus“.
- Rasti malonių pomėgių: hobį, filmus, sportą, knygas ir kt.
- kasdieninė relaksacija: užsiimti įvairiomis relaksacijos technikomis, meditacija, joga, kurios sumažins streso lygį.
- Jei jaučiate, kad su stresu nesusidorojate, pradeda kankinti suicidinės mintys, negalite atsisakyti priklausomybės vaistams ar alkoholiui, būtina ieškoti profesionalios pagalbos.



SVEIKO ŽMOGAUS KODAS 035140530

- 0 (nerūkyti),
- 3 (kasdien nueiti greitu žingsniu ne mažiau kaip 3 km., mankštintis laisvalaikio metu bent 30 min. 4 kartus per savaitę),
- 5 (suvalgyti kasdien 5 porcijas daržovių ir vaisių),
- 140 (sistolinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg),
- 5 (kraujyje bendrojo cholesterolio koncentracija turi būti ne didesnė kaip 5 milimoliai litre),
- 3 (mažo tankio lipoproteinų MTL koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 milimoliai litre),
- 0 ((neturi būti antsvorio, KMI= svoris (kg)/ūgis (m)², norma 18,5- 24,99)).

