

Veselīga dzīvesveida paradumi

Straumēni, 2023

Irēna Dravniece, Antra Gulbe

3 «vaļi»

- **Kas ir veselīgs dzīvesveids?**
- 1) Mieg
- 2) Uzturs
- 3) Fiziskās aktivitātes

1. MIEGS

Organisms atpūšas un atjaunojas

Miegs ir cieši saistīts ar imūnsistēmu, vielmaiņu, atmiņu, mācīšanos un citām dzīvībai svarīgām funkcijām. Miega laikā notiek vēl sarežģītāki un svarīgāki procesi nekā dienas laikā, kad mēs neguļam: ķermeņa šūnu atjaunošanās, saņemtās informācijas apstrāde, imūnsistēmas stiprināšana utt.

Viens no vērtīgākajiem miega aspektiem ir atmiņas apstrādāšana. Tas ir laiks, kad īstermiņa atmiņas tiek pārstrādātas ilgtermiņa atmiņās.

Smadzenes turpina apstrādāt un sakārtot dienas laikā apgūto un piedzīvoto.

Labi izgulējušies cilvēki retāk slimo, biežāk mēdz būt labā noskaņojumā.

Miega ilgums katram indivīdam ir atšķirīgs. Jāguļ tik ilgi, cik to prasa "fizioloģiskais pulkstenis". 4-5 un virs 10 stundām ir ekstremāli.

Mēs varam uzlabot sava miega kvalitāti, attīstot pareizus miega ieradumus un pareizi saplānojot savas ikdienas gaitas.

80% dziļais miegs

20% seklais miegs

Miega higiēna

Miegu uzlabo:

Saules gaismas uzņemšana dienas laikā.

Temperatūra kvalitatīvam miegam ir apmēram 15-20 °C.

Miega režīms - Cilvēka ķermenis vislabāk atjaunošanos veic miega laikā no plkst. 22:00 – 02:00.

Gulēšanas apstākļi:

Guļamistabai vajadzētu būt paredzētai tikai gulēšanai, nevis darbam vai TV skatīšanai.

Istabai vajadzētu būt tumšai

Uzturs – miega kvalitāti ietekmē ēdiens, ko ikdienā ēd. Ēdiens ir arī informācija. Kāda veida un kvalitātes ēdienu ēd, aktivizē procesus, kuri noteiks, kāda būs veselība, izskats un miegs. 95% no serotonīna, kas ir miega hormona melatonīna “pamati”, atrodas zarnās.

Gulēšanas poza ietekmēs asinsriti smadzenēm, mugurkaula stabilitāti, hormonu ražošanu, skābekļa apgādi un efektīvu elpošanu, muskuļu funkcijas un atjaunošanos, sirds funkcijas un asinsspiedienu, gremošanu un vielmaiņu.

Miega traucējumi



Miega medicīna

Negatīvi ietekmē vispārējo veselību, garastāvokli un kopējo psihisko veselību.

Bez miega

2 – 3 dienas –

4 un vairāk –

10 dienas –

Miega režīmu izjauc:

Laika zonas

Darbs maiņās

Miega kvalitāti traucē:

Datori, televizori, telefoni, planšetes utt. izdala miega ienaidnieku – zilo gaismu no ekrāniem. Elektronisko ierīču radiācija, atrodoties ķermeņa tuvumā, negatīvi ietekmē miega kvalitāti.

Kofeīns. Nikotīns. Alkohols. Kofeīna uzņemšana pat 6 stundas pirms gulētiešanas negatīvi ietekmē miega kvalitāti. Alkohols izskalo no organisma šķidrumu, kas paaugstina iespēju dehidrēties.

Liekais svars rada stresu uz iekšējiem orgāniem un nervu sistēmu, traucējot endokrīnajai sistēmai hormoniem veikt savu darbu.

Gulēšanas poza.

2.Uzturs

Tā nosacījumi

Veselīgi Pilnvērtīgi / sabalansēti

Regulāri Daudzveidīgi / dažādi Mēreni

Svarīgākā ēdienreize?

UZTURVIELAS

Ogļhidrāti ciete un cukuri

Olbaltumvielas aminoskābes

Tauki redzami un apslēptie

Regulējošas, aktivizējošas vielas:

Ūdens

Minerālvielas Ca, P, Na, Fe

Vitamīni A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K

2. Veselīgs uzturs



Veselīga uztura piramīda



Ko ēst?
No kā izvairīties?

L.T.Rotaļa

Sporta uztura piramīda



Burtu mīkla

Norise

Veselīgi / Neveselīgi

Burtu mīklā atrast **45** pārtikas produktu,
garšvielu un dzērienu nosaukumi

Horizontāli, vertikāli, pa diagonāli

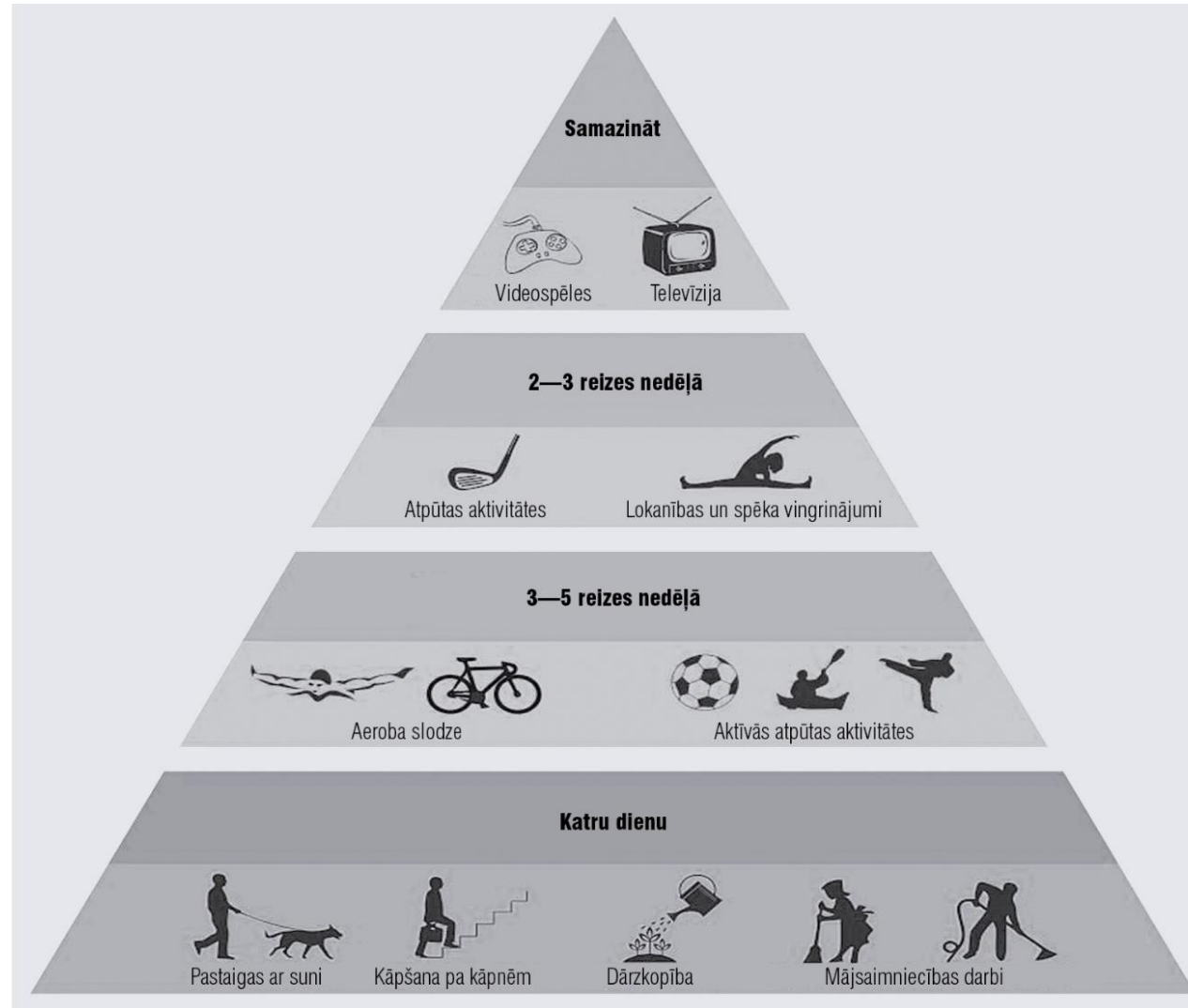
**Virzienā pa labi, pa kreisi, uz leju, uz
augšu**

Atminējumi

Aknas, alus, ananāsi, aprikozes,
bietes, biezpiens, ciete, desa, dilles,
dzērvenes, fanta, gaļa, griķi, ingvers,
jogurts, kaviārs, kazenes, kāļi,
kāposti, kefīrs, kivi, kvass, ķirbji,
lācenes, magones, maize, majonēze,
margarīns, paprika, piens, rabarberi,
raugs, rieksti, rīsi, rozīnes, saldējums,
siers, siļķes, sīpoli, spināti, sviests,
sula, ziedkāposti, zirņi, zivis

3. Fiziskā aktivitāte

Viens no cilvēka veselības
priekšnosacījumiem.



Fiziskā aktivitāte

= viens no cilvēka veselības priekšnosacījumiem un svarīgākajiem faktoriem fiziskās un garīgās veselības uzturēšanā

Dod enerģiju.

Regulē ķermeņa svaru.

Palēnina novecošanas procesu, labvēlīgi ietekmē balsta un kustību aparātu.

Uzlabojas garīgā veselība.

Pacilāts garastāvoklis.

Nostiprina pašapziņu un saskaņu ar sevi.

Fiziski trenēts cilvēks vieglāk pārcieš slimības un dažādas negatīvas situācijas dzīvē.

Ieteicamās fiziskās aktivitātes

Vismaz 1 h **dienā** mērenas līdz augstas intensitātes slodze

Lielākai daļai FA jābūt aerobām – ilgstoša mērenas intensitātes cikliska fiziska slodze. Aerobie vingrinājumi būtiski paaugstina galveno organisma sistēmu (sirds asinsvadu sistēmas, elpošanas sistēmas, balsta kustību sistēmas, endokrīnās un imūnsistēmas u.c.) funkcionālo stāvokli.

FA veidi

Augstas intensitātes FA – 3 x nedēļā – nodarbību veidi

Piramīdu veidi

Fizisko aktivitāšu piramīda

Kā veidot savu fizisko aktivitāšu programmu veselīgākai ikdienai



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

Piramīdu veidi



Fizisko aktivitāšu piramīda

IETEIKUMI PIEAUGUŠAJIEM (18 — 64 GADI)



Piramīdu veidi

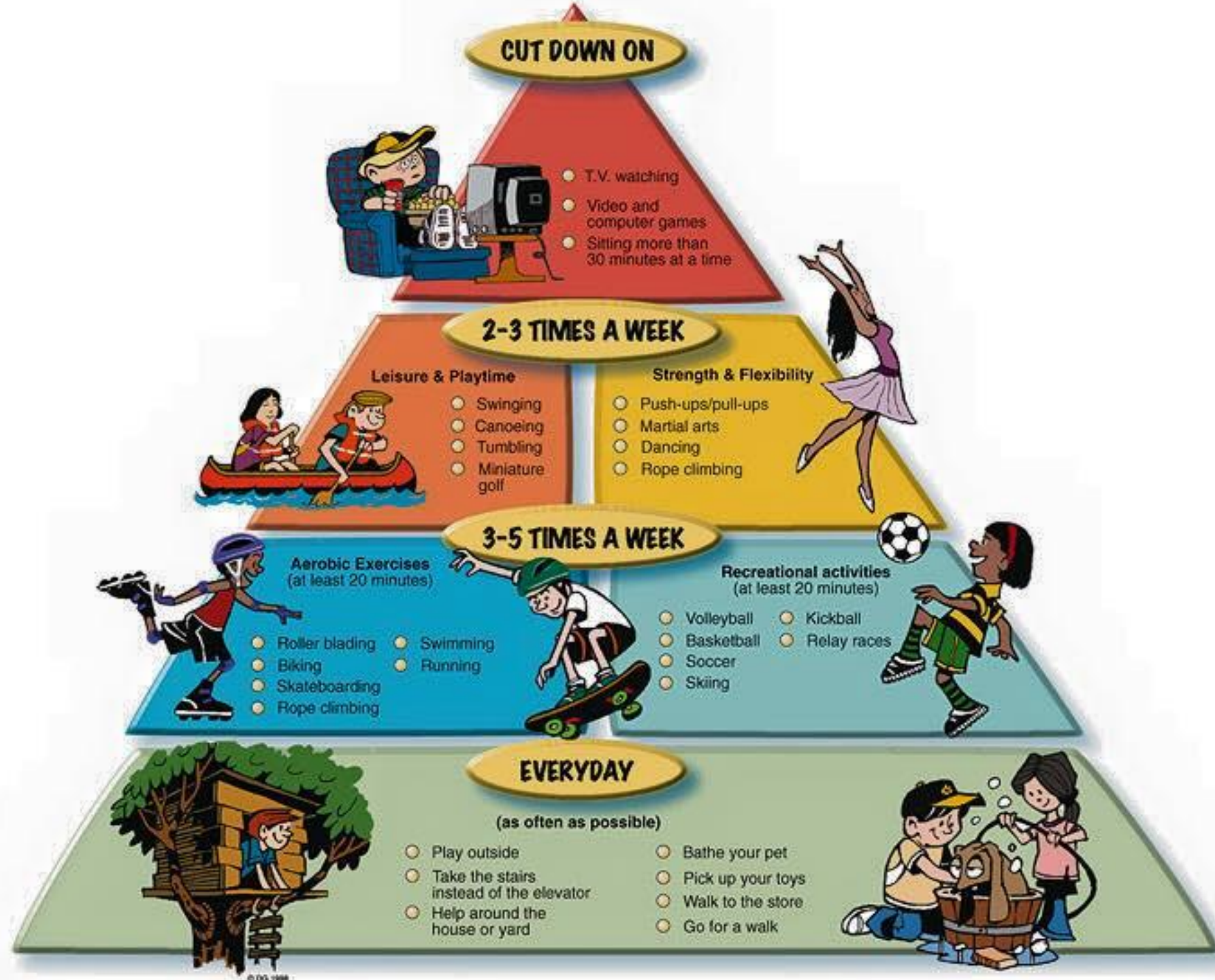


FIZISKO AKTIVITĀŠU PIRAMĪDA

Piramīdu veidi

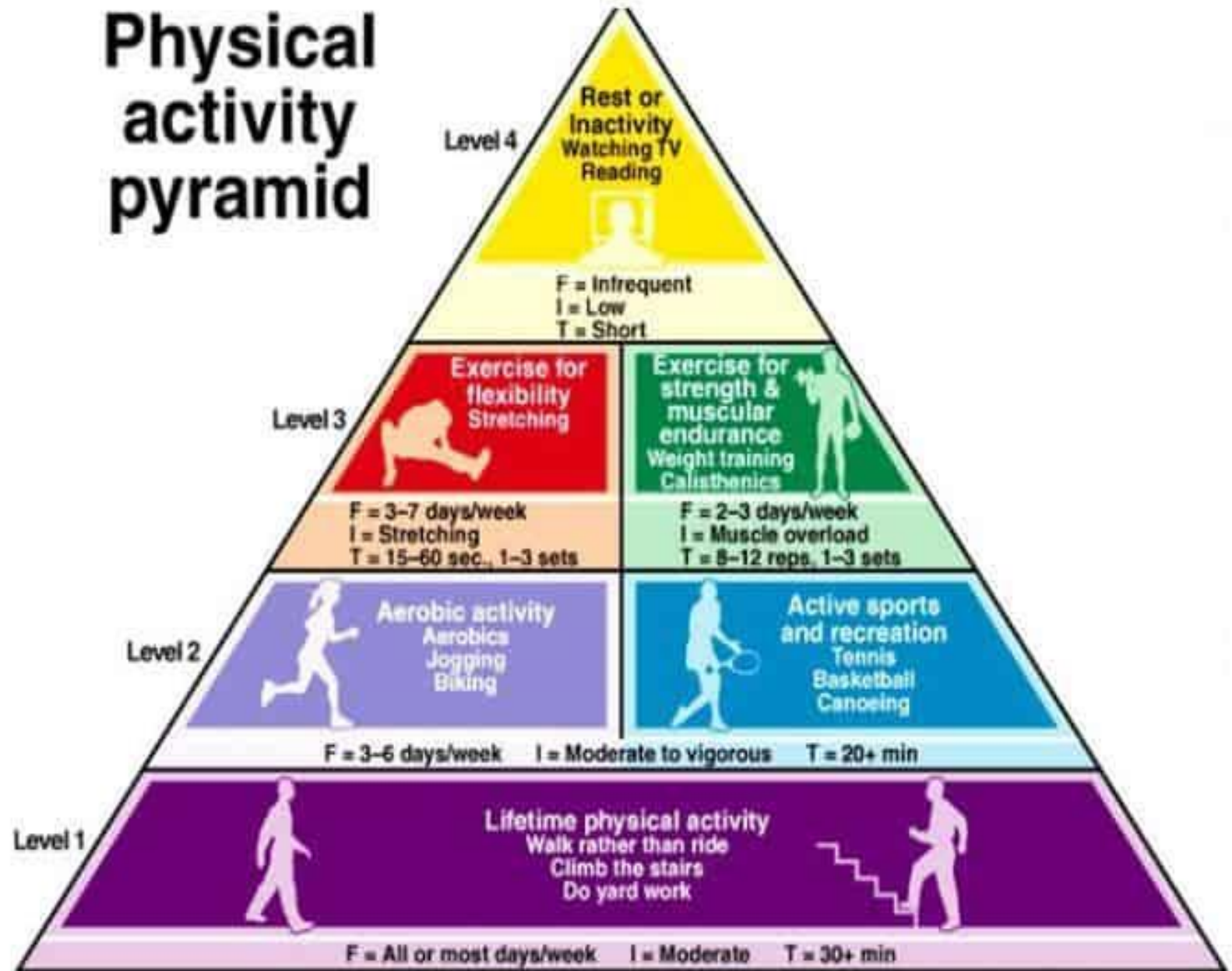


Piramīdu veidi



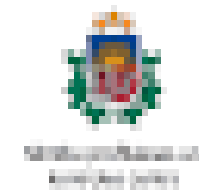
Piramīdu veidi

Physical activity pyramid



Piramīdu veidi

FIZISKO AKTIVITĀŠU PIRAMĪDA PIEAUGUŠAJIEM

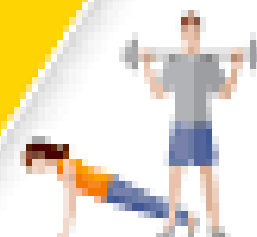


IZBĒGILO +



Pasīvais dzīvesveids

VIDĒGĀT
2 PĀRĀKŠNĒGIĀ
VEIDĀ +

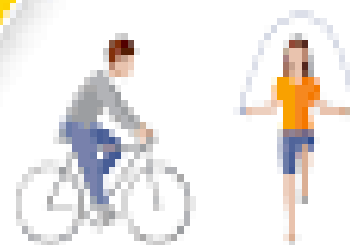


Izgājis vingrojumus

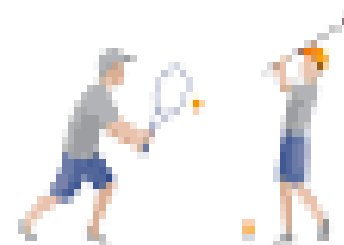


Lielākoties vingrojumus

VIDĒGĀT 30-60 MIN
JEB KURĀS VEIDĀS
PĀR 30 MIN
VEIDĀ +



Aerobas dzīvības aktivitātes



Izbalējis aktivitātes

CIK VEIĻI VEID
IETĒKAMĀ
VEIDĀ +



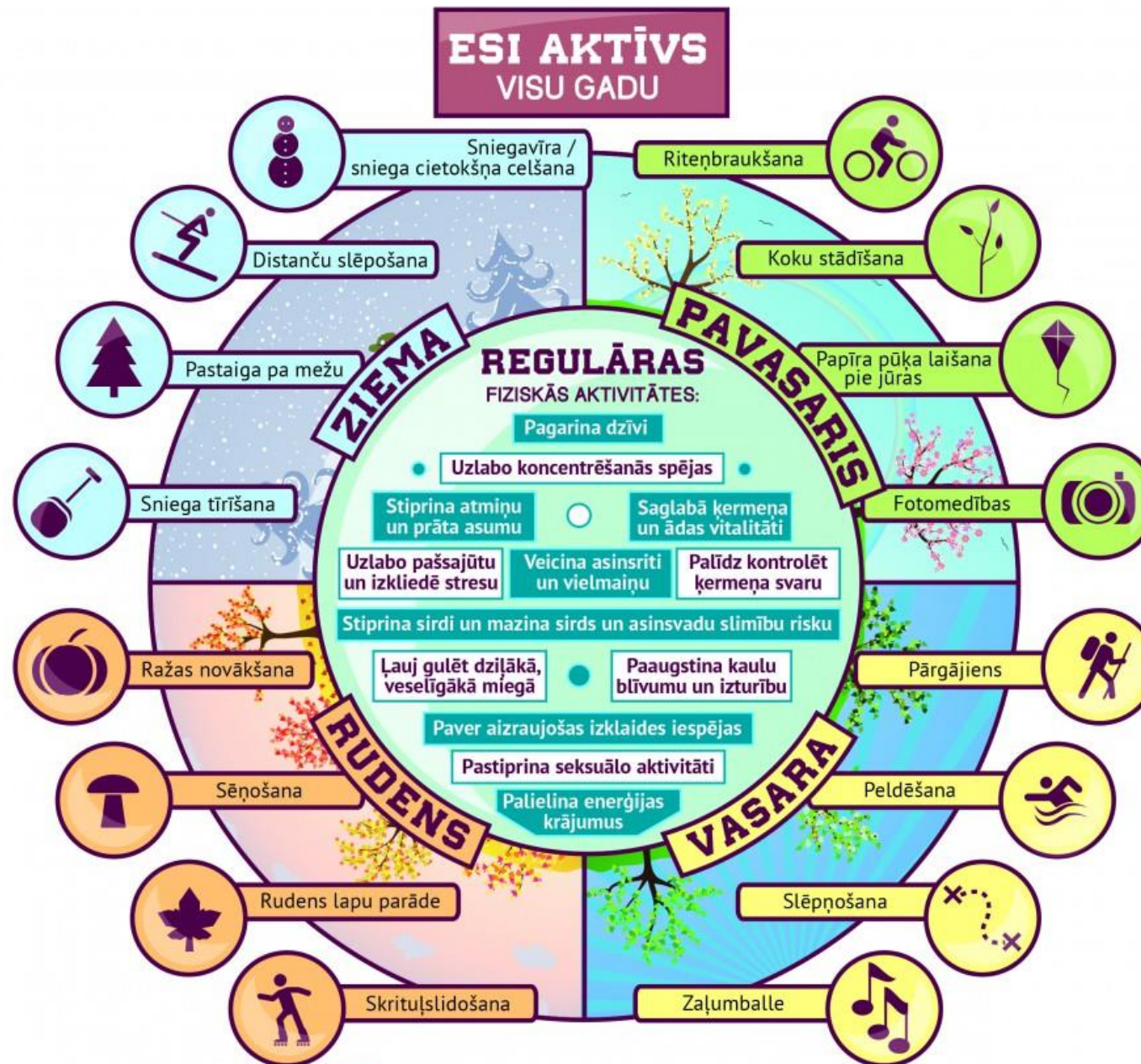
Sākotnējās aktivitātes

Fizisko aktivitāšu piramīda

www.
fizisko.lv



Piramīdu veidi



**Kā var noteikt savu
fizisko sagatavotību?**

Pulsa noteikšana (uz miega vai spieķa artērijas) – slodzes laikā un tā normalizēšanos pēc slodzes – uzreiz, pēc 1 min un 2 min.

Pulss:

1) Mierīgi sēžot pirms slodzes _____ Pulss 10 sek. x 6

2) Iesildīšanās = organisma pielāgošanās slodzei un traumu profilakses līdzeklis.

5 – 10 min.

3) Pulss pēc nelielas iesildīšanās _____ Pulss 10 sek. x 6

4) Slodze, piem., 2 min lekt ar lecamauklu vai skrējieni 120 soļi minūtē, vai pietupieni vai HST. Tautas bumba

5) Pēc slodzes _____ Pulss 10 sek. x 6

6) 1 min pēc slodzes _____ Pulss 10 sek. x 6

7) 2 min pēc slodzes _____ Pulss 10 sek. x 6

8) 3 vai 4 min pēc slodzes. _____ Pulss 10 sek. x 6

9) Normalizējās _____ minūtē.

REZULTĀTS

Aprēķini:

Pulss **pēc slodzes** mīnus pulss **1 min pēc slodzes** (piem., $192 - 156 = 36$)

Izdala ar 10 ($36:10=3,6$)

legūtais rezultāts = skaitlis no 1- 7

legūtais skaitlis

mazāks par 2 – fizisko stāvokli vajadzētu uzlabot

2 – 3 – vidējs

3 – 4 – labs

4 – 6 - ļoti labs

Lielāks par 6 – lielisks.

BŪSIM fiziski
aktīvi
un

VESELI