

UWARUNKOWANIA WSPÓŁCZESNEGO TRYBU ŻYCIA:

- *przeniesienie prawie całego życia człowieka do rozmaitych „wnętrz” – mieszkania, szkoły, biura, sali gimnastycznej, kina itp.*
- *coraz rzadszy kontakt z przyrodą,*
- *zmniejszona aktywność fizyczna,*
- *niewłaściwy sposób odżywiania się,*
- *sytuacja rodzinna i społeczna.*



NIEKORZYSTNE SKUTKI ROZWOJU CYWILIZACJI

- *eliminowanie z życia człowieka ruchu i pracy fizycznej,*
- *dewastacja i zanieczyszczanie naturalnego środowiska,*
- *choroby cywilizacyjne.*

Wśród młodzieży co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Plagą stały się coraz częściej występujące wady postawy.



WARUNKI NAUKI I ZABAWY MŁODZIEŻY

Najważniejsze ograniczenia w życiu dzieci i młodzieży:

- *wymuszona, siedząca pozycja ciała przez kilka godzin dnia,*
- *nadmiernie długa i uciążliwa nauka,*
- *stresujące obowiązki,*
- *odpoczynek i zabawa przed ekranem telewizora lub komputera.*

Bilans pracy uczniów współczesnej szkoły:

- *od 6-10 godzin pracuje w szkole i w domu, najczęściej siedząc,*
- *od 2-3 godzin spędza przed telewizorem, również siedząc.*

W skali tygodnia około 70 godzin dziecko spędza w pozycji, w której jego ciało jest niemal nieruchome, a procesy metaboliczne są spowolnione.

ZNACZENIE SNU

Sen jest bardzo skomplikowanym zjawiskiem fizjologicznym mającym na celu regenerację i odnowę układu nerwowego.



Czas snu jest sprawą indywidualną:

- *dorośli śpią przeciętnie 6 - 8 godzin,*
- *młodsze dzieci powinny spać 11 - 12 godzin dziennie,*
- *starsze dzieci mogą nieco mniej, ale sen krótszy niż 8 - 9 godzin ujemnie wpływa na ich rozwój i zdrowie.*

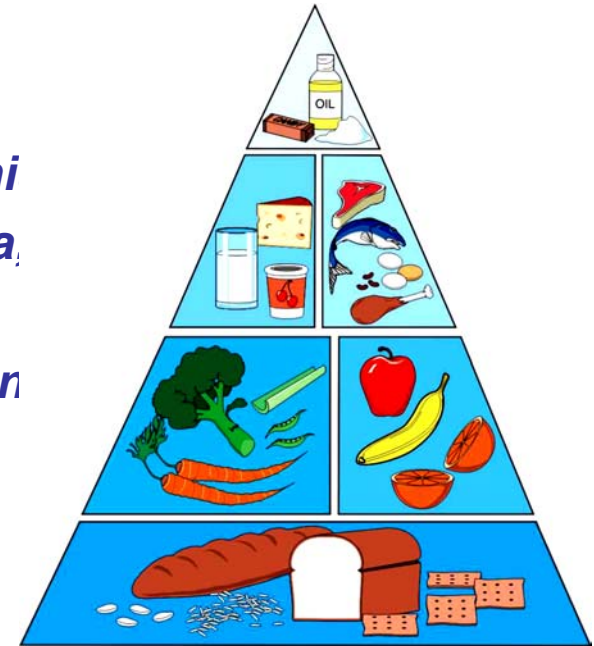
Najlepszym wskaźnikiem dostatecznej ilości snu jest przebudzenie się samoistne z uczuciem dostatecznego wypoczynku.

ZNACZENIE RACJONALNEGO SPOSOBU ODŻYWIANIA

Duży wpływ na zdrowie i rozwój człowieka ma zarówno ilość jak i jakość pożywienia.

Najważniejsze błędy popełniane w zakresie odżywiania

- *zbyt duża obfitość i kaloryczność pożywienia,*
- *nieregularność posiłków,*
- *przewaga produktów zwierzęcych nad roślinnymi*
- *za mała ilość posiłków w ciągu dnia,*
- *zbyt dużo tłuszczów i cukrów,*
- *za mało owoców i warzyw.*



Efektym takiego stylu żywienia jest nadwaga dzieci i młodzieży, która w połączeniu z małą aktywnością fizyczną prowadzi do otyłości będącej przyczyną wielu groźnych chorób.