



Sveikata ir jaunimas

Darbą rengė: Radviliškio r. Grinkiškio Jono
Poderio gimnazijos 8-os klasės mokinė
Austėja Kavaliauskaitė

Darbo vadovė: biologijos mokytoja
metodininkė Silva Morkūnienė



Koks mūsu tyrimo tikslas?



Sužinoti triju ugdymo ištaiju 7-10 klasiu mokiniu fizines sveikatos ypatumus. Siekti apibendrinti gautus rezultatus. Sužinoti ka reiskia savokos pvz. fizine sveikata ir t.t.. Supazindinti su judėjimą skatinančia programa.



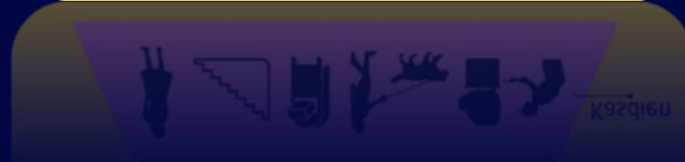
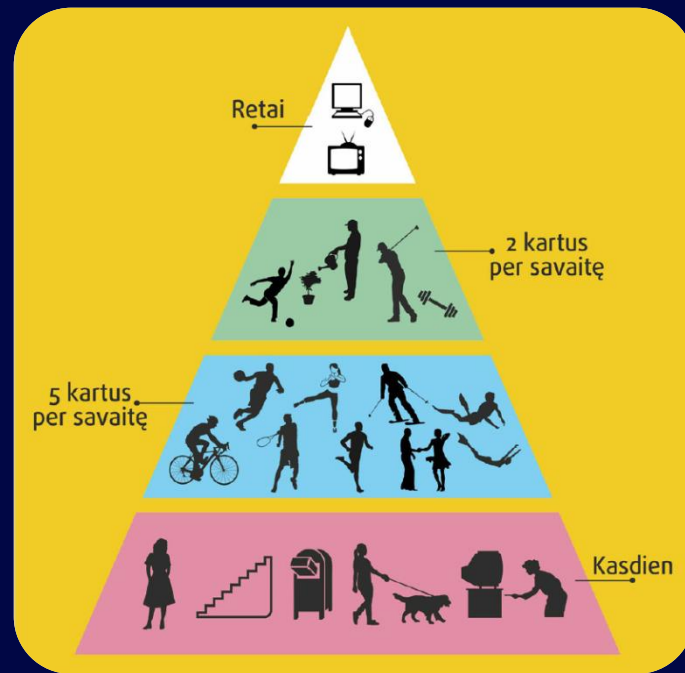
Fizinė sveikata

Rūpinimasis kūnu yra stiprus pirmasis žingsnis psichinės ir emocinės sveikatos link. Psichika ir kūnas yra susiję. Kai pagerinsite savo fizinę sveikatą, automatiškai patirsite didesnę psichinę ir emocinę gerovę. Veikla, kuria užsiimate, ir jūsų kasdieniai pasirinkimai turi įtakos jūsų fizinei ir emocinei savijautai. Kad geriau rūpintumėtės savo fizine gerove, stenkitės gauti pakankamai poilsio, pasidomėkite maistu, kurį valgote ir sportuokite.





Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Remiantis tyrimų duomenimis, aktyvi veikla net 30-50 procentų mažina nutukimo, o tuo pačiu ir II tipo cukrinio diabeto išsivystymo riziką.



Kodėl mūsų organizmui svarbus vanduo?

Todėl, nes vanduo yra pagrindinis energijos šaltinis organizmo gyvavimui. Vandens hidrolitinė savybė padeda išsklaidyti medžiagas į pirminius komponentus ir yra būtina pasisavinimo gerinimui: baltymus skaido į amino rūgštis; riebalus – į riebiąsias rūgštis; krakmolą – į paprastuosius cukrus. Nepakankamas organizmo aprūpinimas vandeniu gali sukelti ląstelių dehidrataciją, suardyti cheminę organizmo pusiausvyrą ir sukelti įvairias ligas. Vanduo pašalina iš organizmo nuodingas medžiagas ir medžiagų apykaitos šalutinius produktus.





Kodėl svarbu valgyti pusryčius?

Pusryčiai – tai pirmasis dienos valgis, kuris svarbus tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Nuo pusryčių prasideda valgymo režimas. Racionaliausias yra toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5–6 valandos ir pusryčiaujama ne vėliau kaip praėjus 12 valandų nuo vakarienės. Sakoma: „Pusryčius suvalgyk pats, pietus pasidalyk su draugu, o vakarienę atiduok priešui“. Šiai senolių išminčiai pritaria ir šių dienų gydytojai bei mokslininkai, taigi pusryčiauti būtina!





Kas bus, jei miegosime nepakankamai?

Neišsimiegojusiam žmogui blogiau sekasi susikaupti dieną, padidėja dirglumas, prarandamas budrumas bei lėtėja reakcija. Ilgainiui ir nuolatos neišsimiegant, sutrinka žmogaus sveikata: smegenų funkcijos, susijusios su dėmesio sukaupimu ir atmintimi, sumažėja imunitetas, sutrinka apetitas. Mokslininkų nuomone, paaugliai turėtų miegoti 9-10 valandų per parą.



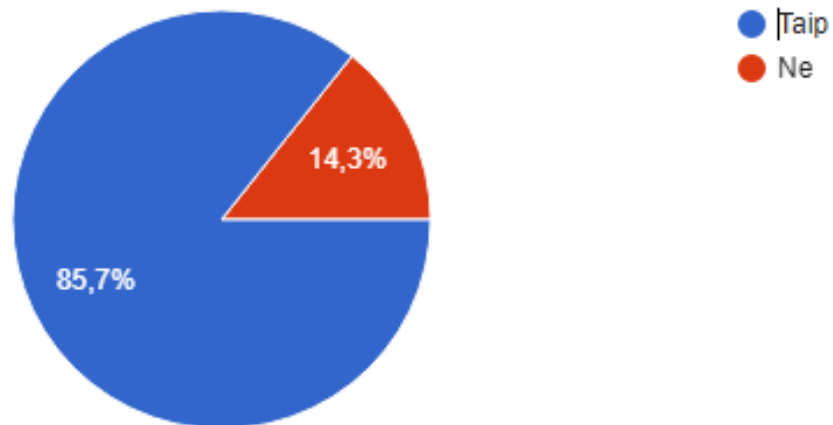


Tyrimo rezultatai...

1 Klausimas

Ar esate fiziškai aktyvus(-i)?

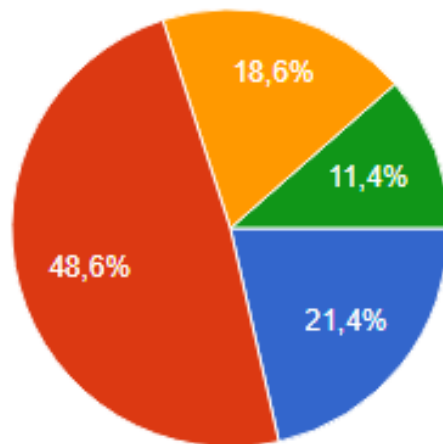
70 atsakymų



2 Klausimas

Kiek vandens išgeriate per parą?

70 atsakymų

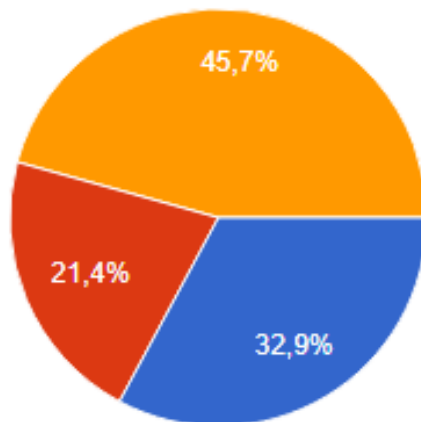


- Iki 1 litro
- Iki 2 litrų
- 2 ir daugiau litrus
- Mažiau nei 1 litrą

3 Klausimas

Ar valgote pusryčius?

70 atsakymų

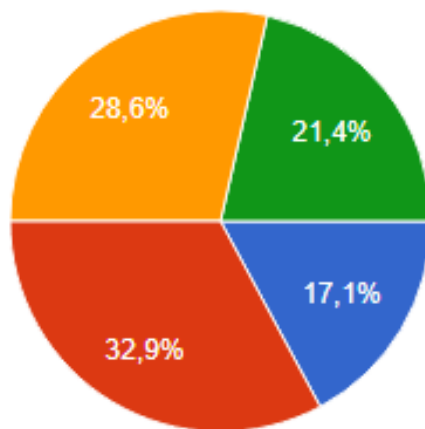


- Taip
- Ne
- Kartais

4 Klausimas

Kiek per dieną nueinate žingsnių?

70 atsakymų

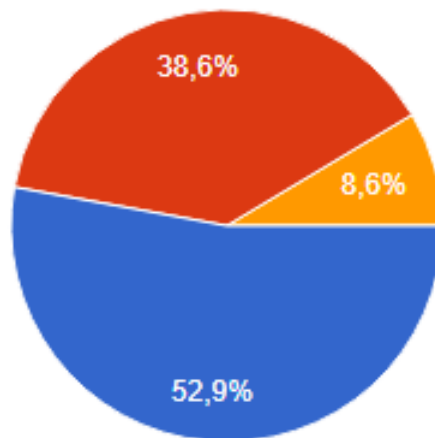


- Iki 2000 žingsnių
- Iki 6000 žingsnių
- Iki 10000 žingsnių
- 10000 ir daugiau žingsnių

5 Klausimas

Kiek valandų skirate miegui?


70 atsakymų



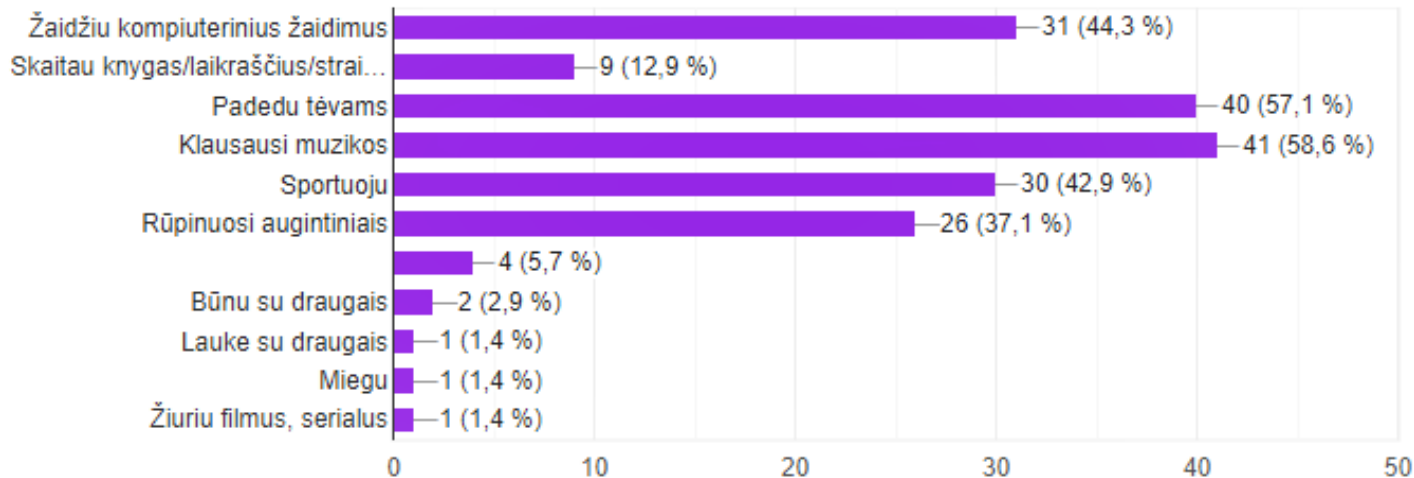
- 6-7 valandas
- 8-9 valandas
- 9 ir daugiau valandų

6 Klausimas

Ką veikiate laisvalaikiu?

 Kopijuoti

70 atsakymų

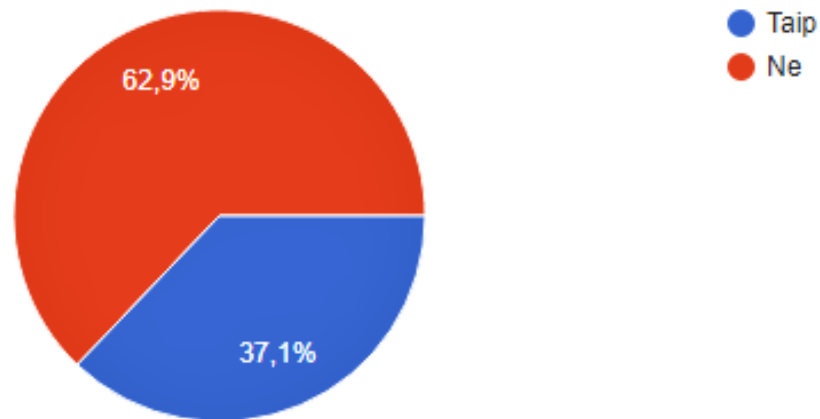


7 Klausimas

Ar Jūsų mityba yra visavertė?

Visavertė mityba - maitinimasis pagal maisto piramidę

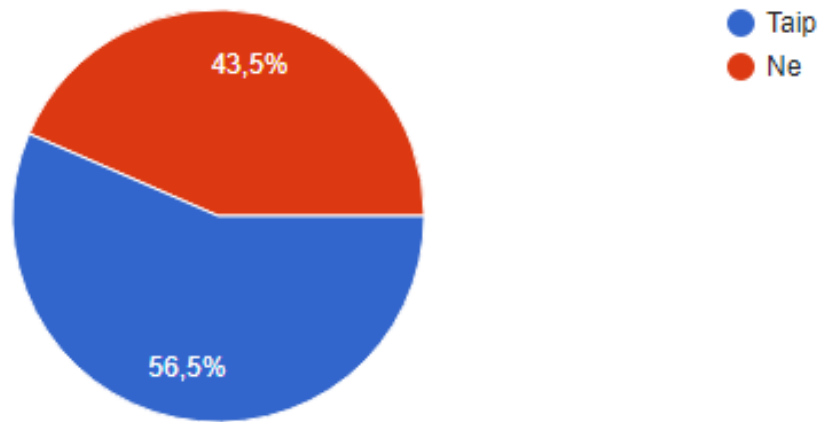
70 atsakymų



8 Klausimas

Ar esate girdėję apie mobiliąją programėlę „walk15“?

70 atsakymų





Mobilioji programėlė „Walk15“

Tai yra žingsnių iššūkių kūrimo programa. Dalyvaujant iššūkyje daugiau judame norėdami pasiekti aukščiausių rezultatų. Galima įtraukti savo draugus ir šeimos narius. Subūrus komandą galima pasiekti labai daug ir tai įkvepia judėti.

**NAUDINGŲ
ŽINGSNIŲ
PROGRAMĖLĖ.**

VERTA PASIVAIKŠCIOTI!



#walk15



#walk15

Išvados

- Jaunuoliai yra fiziškai aktyvūs, turi įvairių pomėgių
- Išgeria pakankamai vandens
- Didelė dalis respondentų valgo pusryčius



- **Jaunuoliams reikia daugiau laiko skirti miegui**
- **Stebėti savo mitybą ir kuo dažniau maitintis sveikai**



Informacijos šaltiniai

- <https://www.belon>
- <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/fizinio-aktyvumo-nauda-zmogaus-organizmui>
- <https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1474654/fizinio-aktyvumo-abc-tinkamai-parinktas-kruvis-gali-zenkliai-pagerinti-gyvenimo-kokybe-ir-sveikata>
- <https://ktu.edu/news/kodel-musu-organizmui-svarbus-vanduo/>
- <http://www.naujasisgelupis.lt/?p=34432>



Ačiū už dėmesį

Linksmumas yra pagrindinis indėlis į
sveikatos mišrainę.

Airių rašytojas Arthur Murphy, žinomas pseudonimu Charles Ranger