Projekt edukacyjny

Jak styl życia wpływa na aktywność dobową nastolatka

Wydanie specjalne

Livia Nędziak
Marta Bannach
Oliwia Wołek
Kinga Benysek
Aleksandra Modrzyk

Na aktywność dobową nastolatka wpływa m,in. ilość snu, aktywność fizyczna, oraz sposób odżywiania się.

Odżywianie wpływa nie tylko na stan skóry i sylwetkę, ale również na aktywność w ciągu dnia. Nawet jak się dobrze wyśpimy, a nic nie zjemy to będziemy zmęczeni. Człowiek głodny często ma problemy ze skupieniem, jest marudny, a nawet zły.

Właściwe odżywianie oznacza przyjmowanie składników odżywczych, które:

- zapewniają dobrą sprawność umysłową i równowagę emocjonalną
- gwarantują dobrą kondycję
- zmniejszają ryzyko chorób
- uwzględniają maksymalną długość zdrowego życia

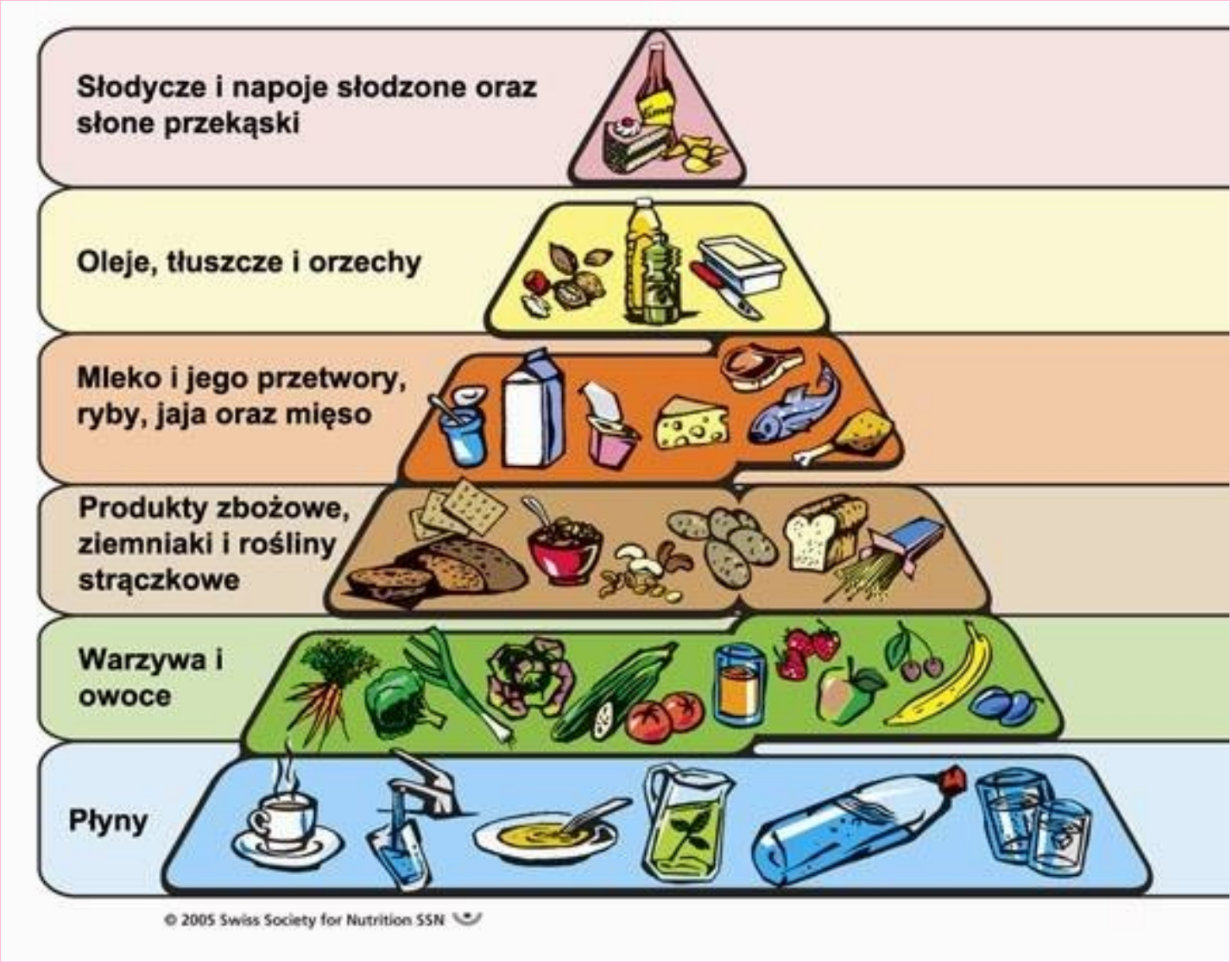
Złe odżywianie prowadzi do wielu chorób np.

1. Anoreksji
2. Bulimii
3. Próchnicy zębów
4. Kamicy żółciowej
5. Osteoporozy
6. Otyłości
7. Szeregu chorób jelita grubego
8. Insulinoniezależnej cukrzycy
9. Różnego rodzaju nowotworów
10. Nieprawidłowościami układu krwionośnego np.

· nadciśnienia tętniczego lub miażdżycy z jej następstwami w postaci np. udaru mózgu, choroby niedokrwiennej serca, a nawet zawału.

Rola diety w okresie dorastania

Większe zapotrzebowanie organizmu nastolatka na kalorie i kluczowe składniki odżywcze to wynik wzmożonego wzrostu. Szczególnie ważne dla młodego organizmu są żelazo i wapń. Żelazo pomaga w transportowaniu tlenu do mięśni, wzmacnia układ odpornościowy i korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu. **Zapotrzebowanie na żelazo** jest większe u dziewcząt przechodzących menstruację, dlatego w ich diecie powinny znaleźć się produkty bogate w ten składnik. Równie ważny dla funkcjonowania organizmu nastolatka jest wapń. Zbyt mała jego podaż oznacza osłabienie kości i zwiększenie ich podatności na złamania w późniejszym okresie życia. Naukowcy szacują, że każdy 5% ubytek masy kości w okresie dorastania oznacza 40% wzrost ryzyka złamań kości w przyszłości.



Jak sen wpływa na samopoczucie?

Sen – stan czynnościowy ośrodkowego układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się i przemijający w rytmie dobowym, podczas którego następuje zniesienie. świadomości i bezruch.

Sen w głębszym pojęciu to:

stan czynnościowy ośrodkowego układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się i przemijający w rytmie dobowym, podczas którego następuje zniesienie świadomości i bezruch.

fizjologiczny stan występujący w regularnych odstępach czasu w którym świadomość w znacznej części lub zupełnie zanika.

Podczas snu:

- powieki są zamknięte
- gałki oczne są zwrócone ku górze i na zewnątrz
- spada temperatura ciała, tętno oraz oddech staję się wolniejszy
- do krwi jest uwalniany hormon wzrostu (który jest bardzo ważny we wczesnych etapach życia człowieka)
- przyśpieszenie gojenia się ran.

Sen dzieli się na dwie główne fazy:

1. Sen o wolnych ruchach gałek ocznych (skrót: NREM; inna nazwa: sen wolno falowy)
2. Sen REM - jest to sen o szybkich ruchach gałek ocznych (skrót: REM, inna nazwa: sen paradoksalny). W tej fazie występują najczęściej marzenia senne. Następuje w niej całkowite rozluźnienie mięśni, dlatego śniący o ruchu człowiek nie porusza się.

Samopoczucie – odczuwany stan psychiczny i fizyczny. Sen i dieta to dwa najważniejsze elementy w naszym życiu, od których zależy prawidłowe funkcjonowanie. Wystarczy jedna bezsenna noc, bądź też kilkudniowa dieta, która nie dostarcza nam adekwatnej liczby witamin i minerałów i reagujemy złym samopoczuciem, osłabieniem i zniechęce-

Skutki bezsenności

Sen można uznać nie tylko za odpoczynek, ponieważ spełnia wiele funkcji dla naszego organizmu. Przede wszystkim reguluje funkcje życiowe, dodaje nam energii, poprawia samopoczucie, a także wspomaga oczyszczanie całego organizmu.

Niedobór snu powoduje, że nasza odporność staje się słabsza, ponieważ organizm obniża produkcję białych krwinek. Pojawiają się problemy z pamięcią, mózg błędnie odczytuje sygnały a także wolniej reagujemy. To właśnie sen pozwala

utrwalić nam w mózgu informacje, poprawia pamięć i aktywność ośrodkowego układu nerwowego. Sen regeneruje więc cały nasz organizm, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Warto wspomnieć, że sen jest także doskonałym eliksirem dla naszej urody, utrzymuje poziom libido, oraz obniża działalność hormonów stresu.
Jeżeli śpimy zbyt krótko, stajemy się drażliwi, a także nasz organizm nie jest w dobrej kondycji. Sen potrzebny jest człowiekowi tak samo jak woda i pokarm. Bez względu na to czy troszczymy się, aby nasze dzieci spały wystarczającą ilość godzin, czy też chcemy zadbać o swoje samopoczucie, starajmy się aby nasz sen przebiegał optymalnie, zgodnie z potrzebami całego organizmu. Oznacza to, że każdy z nas potrzebuje innej ilości snu. Niektórzy potrzebują aż 8 – 10 godzin aby porządnie się wyspać, zaś innym wystarczy jedynie 6. O zapotrzebowaniu naszego organizmu na sen.

Jakość i długość snu

Adekwatną ilością czasu wypoczynku określamy najczęściej czas ośmiu godzin. Jest to czas adekwatny, aby organizm mógł się zregenerować, nabrać sił i energii.

Aby sen przyczyniał się do prawdziwej regeneracji ciała zachodzi potrzeba zadbania nie tylko o jego długość, ale również jakość. Zdarza się, że budząc się rano, czujemy ból kręgosłupa i zmęczenie.

Odpowiedzialna jest za to pozycja, w której śpimy a także nieodpowiednie dobranie poduszki. Aby poprawić komfort naszego snu, warto zastosować poduszkę ortopedyczną. Dzięki niej kręgosłup w czasie snu będzie ułożony w naturalnej pozycji, zaś mięśnie będą odpoczywać. Poduszkę należy dobrać adekwatnie do własnych potrzeb, indywidualnie sprawdzić rozmiar jakiego potrzebujemy, czy też wybrać materiał wypełniający poduszkę.

Sen jako jeden z ważnych czynników w dobrym rozwoju nastolatka

Nastolatkowie wraz z wiekiem coraz później chodzą spać, ponieważ wcześniej nie czują senności, ale pory wstawania przesunąć nie mogą. Nie obniża się również czas trwania snu, jakiego potrzebują, aby być wyspanym. Rezultat jest jasny – niedosypianie. Zgodnie z badaniami, osoby w okresie dojrzewania potrzebują około 9-10 godzin snu na dobę, ale około połowa z nich śpi mniej niż 8 godzin. Osoby w wieku 12 a 14 lat od poniedziałku do piątku śpią średnio 8-9 godzin, a następnie odsypiają w weekendy śpiąc 9,5-10,5 godzin. Starsi nastolatkowie, w wieku 15-18 lat podczas dni szkolnych śpią średnio 7-8 godzin, a w weekendy 8,5-10. Przeciętny nastolatek do szkoły musi wstać o 7, ale w weekend, kiedy może spać zgodnie ze swoim rytmem – wstaje między 9 a 10.

Skutkami tego niedoboru mogą być:

- znacznie niższe stopnie w szkole,
- rozdrażnienie,
- ryzyko zachorowań na nadwagę i otyłość
- dekoncentracja,

Podsumowując :

- Sen sprawia, że czujesz się lepiej lecz ma dużo większe znaczenie, niż poprawa nastroju i pozbycie się worków pod oczami.
- Odpowiednia ilość snu to podstawa zdrowego stylu życia, mająca wpływ na serce, masę ciała, umysł i prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.
- Intensywny tryb życia sprawia, że często spychamy odpoczynek na drugi plan. Nie warto jednak rezygnować ze snu.
- Nawet gdy ucinasz sobie drzemkę, twój umysł pracuje zaskakująco intensywnie.
- Dba o utrwalenie wspomnień z danego dnia i przyswojenie nowych umiejętności, których nabycie ćwiczyłeś przed zaśnięciem.
- Przed przystąpieniem do zadania, które wymaga od Ciebie zaangażowania swojej kreatywnej duszy zawsze dobrze się wyśpij.
- Brak snu skutkuje u dzieci objawami podobnymi do ADHD.
- Ponieważ dziecko reaguje na zbyt małą ilość snu inaczej, niż dorosły, zamiast być w ciągu dnia senne, staje się nadpobudliwe.
- Sen jest najlepszym lekarstwem na stres, jednak jego brak działa na układ krwionośny tak samo niekorzystnie.
- Odpowiednia dawka snu wpływa nie tylko na zmniejszenie stresu, ale również na obniżenie ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu, co ma bardzo duże znaczenie dla zdrowia serca.
- Odpowiednia dawka snu znaczy więcej dla naszego funkcjonowania, niż tylko mniejsza drażliwość.
- Brak snu może przyczynić się do depresji.
- Dobrze przespana noc pomoże osobie cierpiącej na spadki nastroju uspokoić się i zacząć myśleć pozytywnie.
- Zdrowy sen wiąże się również z większą kontrolą nad emocjami.

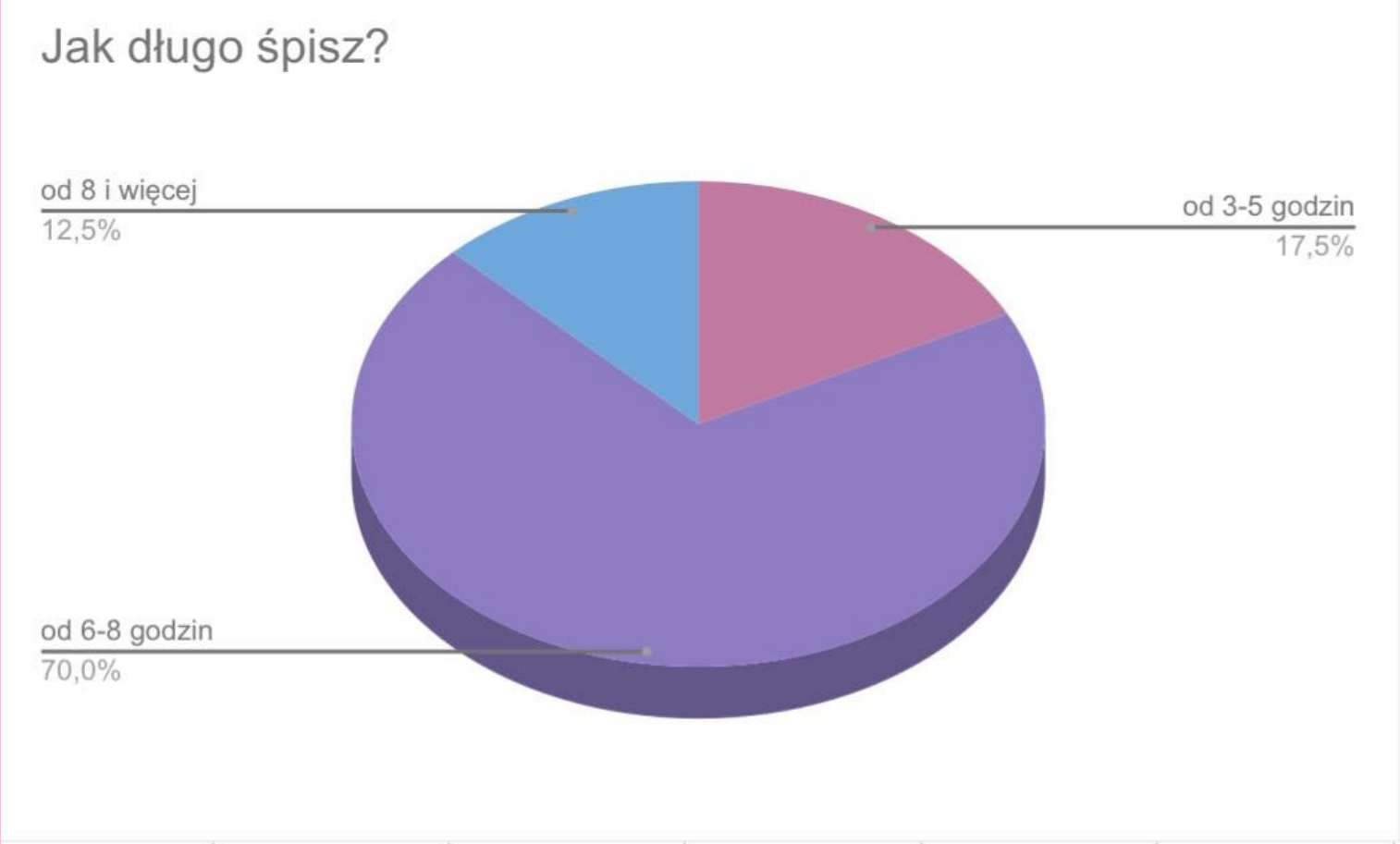
Fakty na temat ruchu :

- Ruch działa no Twoje ciało, emocje, sposób myślenia oraz zachowanie.
- Ruch zmniejsza ciśnienie tętnicze i uodparnia na choroby sercowo-naczyniowe. Pobudzasz swoje serce do wysiłku dzięki czemu pompuje więcej krwi a twój organizm jest bardziej ukrwiony.(w efekcie poziom cholesterolu i trójglicerydów jest mniejszy) Prawdopodobieństwo że dostaniesz zawału lub udaru jest statystycznie mniejsza.
- Z ćwiczeniami podnosi się twoja wydolność fizyczna- stajesz się silniejszy oraz bardziej wytrzymały. Twoje mięśnie zrobią się bardziej elastyczne i jędrne dzięki czemu Twoje poczucie komfortu automatycznie się zwiększa.
- Uprawiając sport podnosi się twoja samoocena i koncentracja. Ludzie ruszający się odnoszą większe sukcesy w życiu. Zostało to stwierdzone naukowo.
- Obniża się Twoje poczucie zmęczenia i stresu. Ćwicząc Twój układ hormonalny pracuje inaczej, lepiej. Hormony stresu takie jak kortyzol znikają z Twojego organizmu, a w zamian pojawiają się hormony szczęścia np. endorfiny.

- Osoby aktywne fizycznie odczuwają lepszą jakość życia. Są zadowolone, uśmiechnięte i rozpiera je energia. Duża ilość psychologów uważa że systematyczny ruch pomaga walczyć z depresją oraz chandrą.
- Uprawiając sport bardzo szybko możesz nauczyć się samodyscypliny, a samodyscyplina pomoże Ci przełamać Twoje słabości.
- Ćwicząc możesz zadbać o swoją sylwetkę, możesz mieć pewność że nie dopadnie Cię otyłość.
- Ruch przyspiesza Twoją przemianę materii.
- Wysiłek fizyczny wzmacnia Twój układ immunologiczny, czyli zdrowie. Aktywizują się białe krwinki, które walczą z drobnoustrojami przez co jesteś bardziej odporny a także hartujesz swój organizm.
- Ruszając się zwiększa się masa Twoich kości i ich mineralizacja dzięki czemu zapobiegasz osteoporozie.

U dzieci w wieku szkolnym sport przeciwdziała osteoporozie, zapobiega i koryguje wady postawy, Zmiany biochemiczne prowadzące do zwiększenia się odporności na zmęczenie oraz do szybszej odnowy sił, Większa objętość serca obudzenie pracy ośrodkowego układu nerwowego, Aktywność pomaga w zwiększeniu naszej pamięci o ½% rocznie. Sport może również pomóc zahamowaniu choroby Alzheimera. Ruch zapobiega depresji.

Aby dowiedzieć się, jaki styl życia prowadzą uczniowie naszej szkoły, zespół projektowy przeprowadził badanie ankietowe.



Na pytanie „Jak długo śpisz?”

- 12,5% uczniów odpowiedziało, że ponad 8 godzin
- 17,5% uczniów odpowiedziało, że 3-5 godzin
- 70% uczniów odpowiedziało, że 6-8 godzin

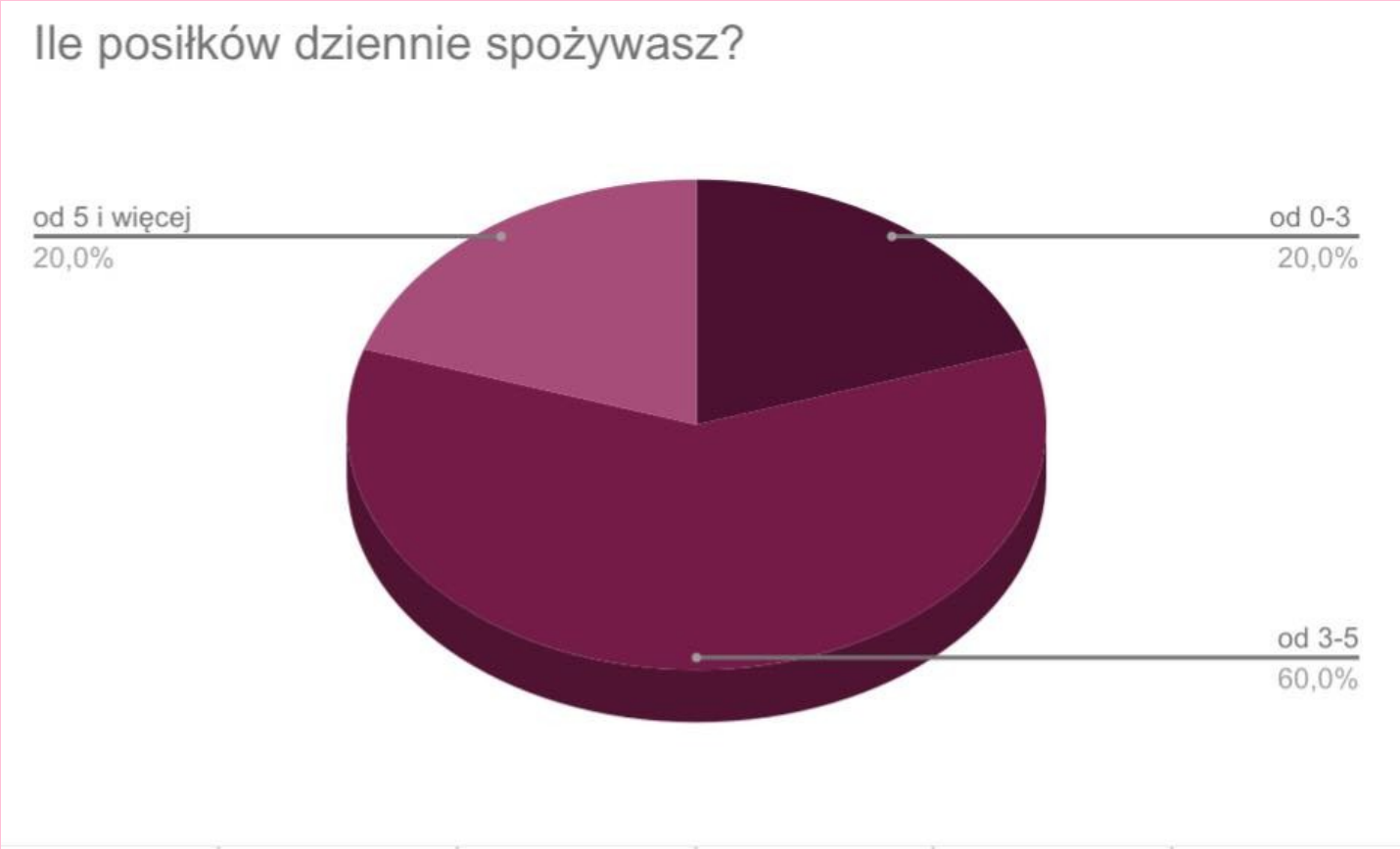
Na pytanie „Ile czasu spędzasz przed komputerem ?”

- 22,5% uczniów odpowiedziało, że od 4h i więcej
- 20% uczniów odpowiedziało, że w ogóle nie korzysta
- 57,5% odpowiedziało, że od 1 do 3 godzin

Na pytanie „Czy uprawiasz jakieś sporty?”

- 40% uczniów powiedziało, że nie
- 60% uczniów powiedziało, że tak

Na pytanie „Czy w ciągu dnia jesz owoce i warzywa?”
-32,5% uczniów odpowiedziało, że od 4 i więcej sztuk
-60% uczniów odpowiedziało, że od 1-3 sztuk
-7,5% uczniów odpowiedziało, że nie je wcale

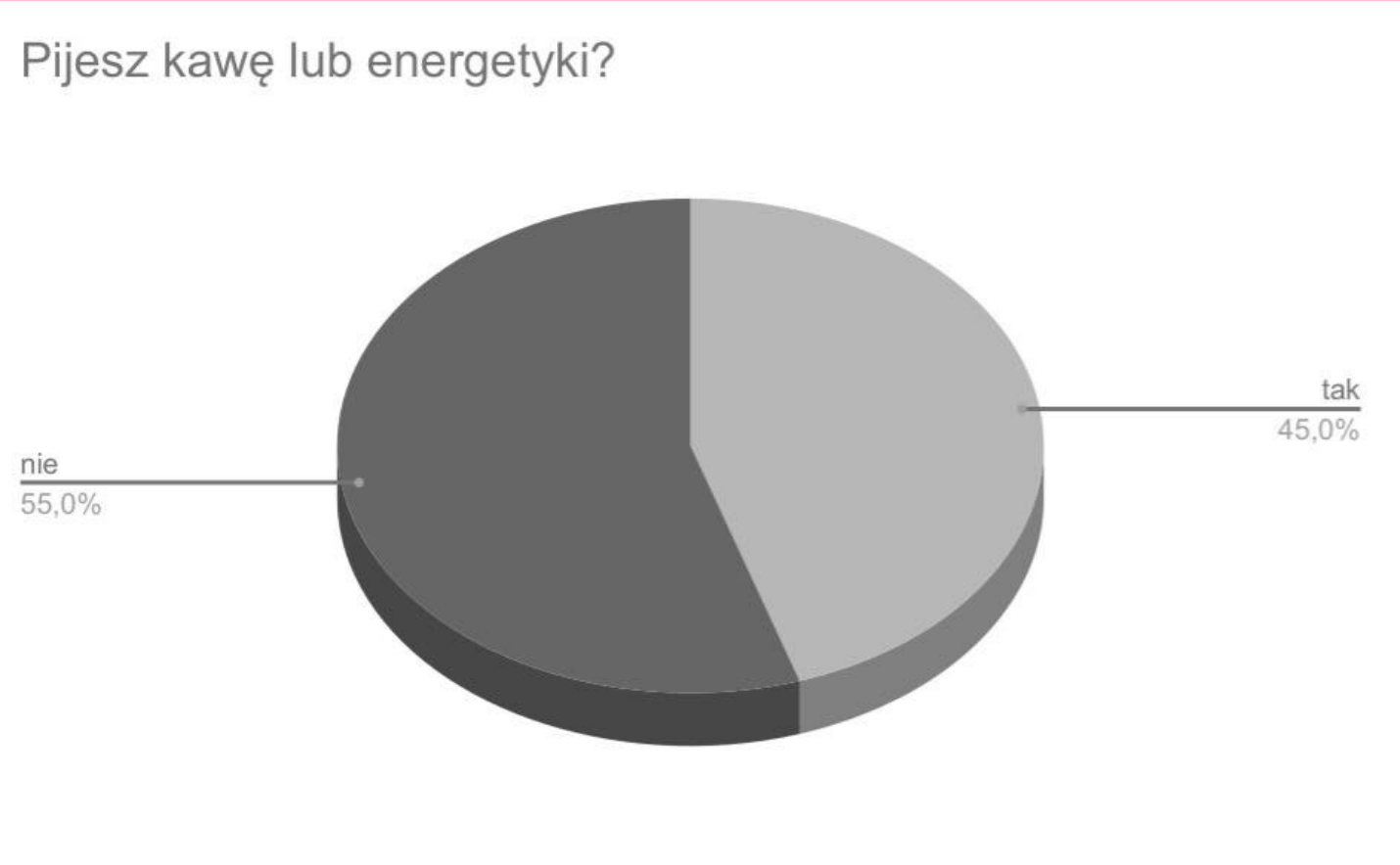


Na pytanie „Ile posiłków dziennie spożywasz?”

- 20% uczniów odpowiedziało, że od 5 posiłków i więcej
- 60% uczniów odpowiedziało, że 3-5 posiłków
- 20% uczniów odpowiedziało, że 0-3 posiłki

Na pytanie „W jakich odstępach czasu jesz?”

- 32,5% uczniów odpowiedziało, że od 3-4 godzin
- 7,5% uczniów odpowiedziało, że od 1-2 godzin
- 60% uczniów odpowiedziało, że nie kontroluje czasu



Na pytanie „Czy pijesz kawę, lub energetyki?”

- 55% uczniów odpowiedziało, że nie
- 45% uczniów odpowiedziało, że tak

Z wyników tych ankiet wynika, że większość uczniów naszej szkoły prowadzi raczej zdrowy styl życia i stara się o siebie dbać.

Większość naszych uczniów :

- **śpi 6-8 godzin +**
- **Przed komputerem spędza 1-3 godzin +/-**
- **Uprawia sporty +**
- **Je od jednej do trzech sztuk owoców, lub/i warzyw +**
- **Spożywa dziennie 3-5 posiłków +**
- **Nie kontroluje odstępu czasu w jakim zjada posiłki -**
- **Nie pije kawy lub/i energetyków +**

Brawo!