

Elektrėnų savivaldybės mokytojų konferencija
„Kolega - kolegai“

MITYBOS, FIZINIO AKTYVUMO IR POILSIO ĮTAKA SVEIKATAI BEI GYVENIMO KOKYBEI

VšĮ Elektrėnų profesinio mokymo centras
Visvaldas Ašmena

Elektrėnai
2021 – 11 - 16

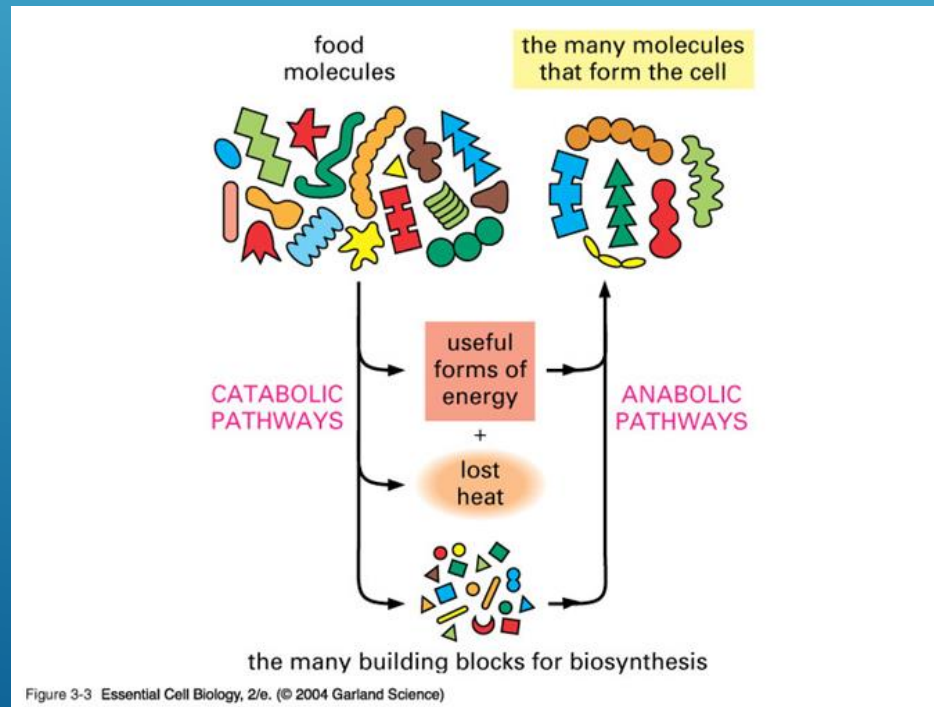
SU MAISTU MES GAUNAME:

ANGLIAVANDENIŲ
BALTYMŲ
RIEBALŲ
VITAMINŲ
MINERALŲ
VANDENS
IR KITŲ MEDŽIAGŲ...



MAISTO MEDŽIAGOS ORGANIZME NAUDOJAMOS:

- Audinių atsinaujinimui
- Organizmo augimui
- Energijai
- Hormonų, fermentų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų sintezei



Sveika mityba – tai ne badavimas, o subalansuotas liesų baltymų, sudėtinių angliavandenių ir sveikųjų riebalų vartojimas.

Veganiška ir vegetariška mityba neretai lemia vitamino B12 trūkumą organizme. Kai jo stinga, smegenys būna ne tokios atsparios uždegimui, žmogus labiau rizikuoja susirgti depresija ir demencija.

Apskritai **sveika mityba** smegenų darbui yra svarbesnė nei kokio nors vieno sveiko produkto vartojimas.

PRODUKTAI, KURIUOS VERTA ĮTRAUKTI Į PIRKINIŲ SĄRAŠĄ:

LIESI BALTYMAI	SUDĖTINIAI ANGLIAVANDENIAI	NAUDINGI RIEBALAI	VAISIAI IR DARŽOVĖS	PIENO PRODUKTAI
Vištienos krūtinėlė	Avižos	Avokadai	Bananai	Kefyras
Kalakutienos krūtinėlė	Batatai	Neapdorotų riešutų sviestas	Obuoliai	Varškė
Kiaulienos pjautinė, nugarinė	Kviečių sėlenos	Kokosų ar migdolų pienas	Uogos	Parmezanas
Jautiena	Ryžiai	Ekologiškas kokosų aliejus	Citrusiniai vaisiai	Graikiškas jogurtas
Baltos mėsos žuvys	Ryžių trapučiai	Pirmo spaudimo alyvuogių aliejus	Žalios lapinės daržovės	
Lašiša		Moliūgų sėklos	Vaisinės daržovės, pvz. agurkas, pomidoras	
Krevetės		Linų sėmenys	Kryžmažiedės daržovės	
Kalmarai		Šalavijų sėklos		
Kiaušiniai		Neapdoroti riešutai		

Medžiagos, kurios būtinos smegenims

Skaidulinės medžiagos tai gerųjų bakterijų maistas

Taip pat būtinos nesočiosios riebalų rūgštys omega 3, magnis,

kalcis, cinkas, geležis, vitaminai B1, B9, B12, D ir E

Šių medžiagų šaltiniai lapinės daržovės, mėsa, riešutai (karijų,

graikiniai, žemės, anakardžių, migdolų), jūrų gėrybės (midijos, austrės, moliuskai, aštuonkojai, kalmarai, sraigės) žuvys (lašišos, sardinės, silkės).



SKAIDULŲ NAUDA

*REGULIUOJA CUKRAUS KIEKĮ KRAUJYJE
PALAIKO ŠIRDIES SVEIKATĄ
MAŽINA CHOLESTEROLIO KIEKĮ
SUMAŽINA INSULTO RIZIKĄ
PALAIKO ODOS SVEIKATĄ
SUMAŽINA HEMOROJAUS RIZIKĄ
PADEDA, ESANT DIRGLIOSIOS ŽARNOS SINDROMUI
VALO ŽARNYNĄ IR PALAIKO JO SVEIKATĄ
REGULIUOJA ŽARNYNO RŪGŠTINGUMĄ
APSAUGO NUO VIDURIŲ UŽKIETĖJIMO
APSAUGO NUO AKMENŲ INKSTUOSE IR TULŽIES PŪSLĖJE
PREVENCIJA DĖL STOROSIOS ŽARNOS VĖŽIO*

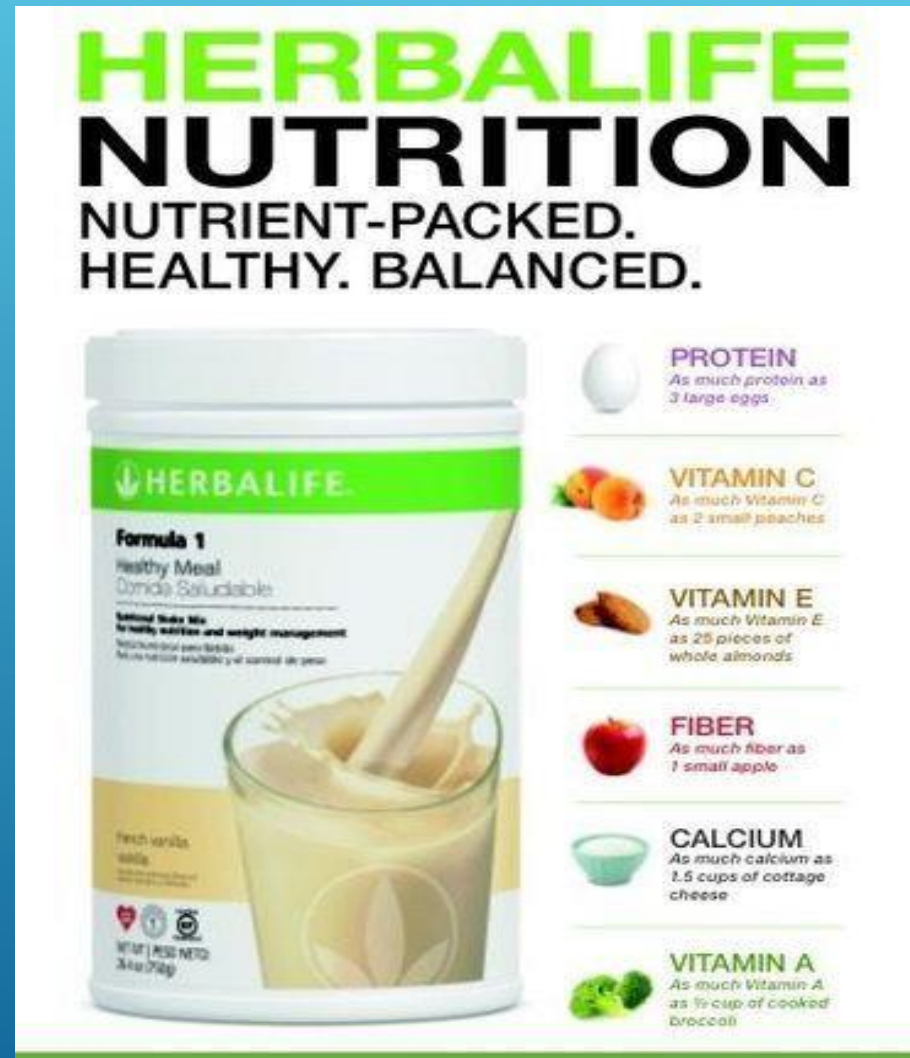
Serotoninas — „laimės“ hormonas

Apie 95 proc. laimės
hormono
serotonino
susidaro žarnyne



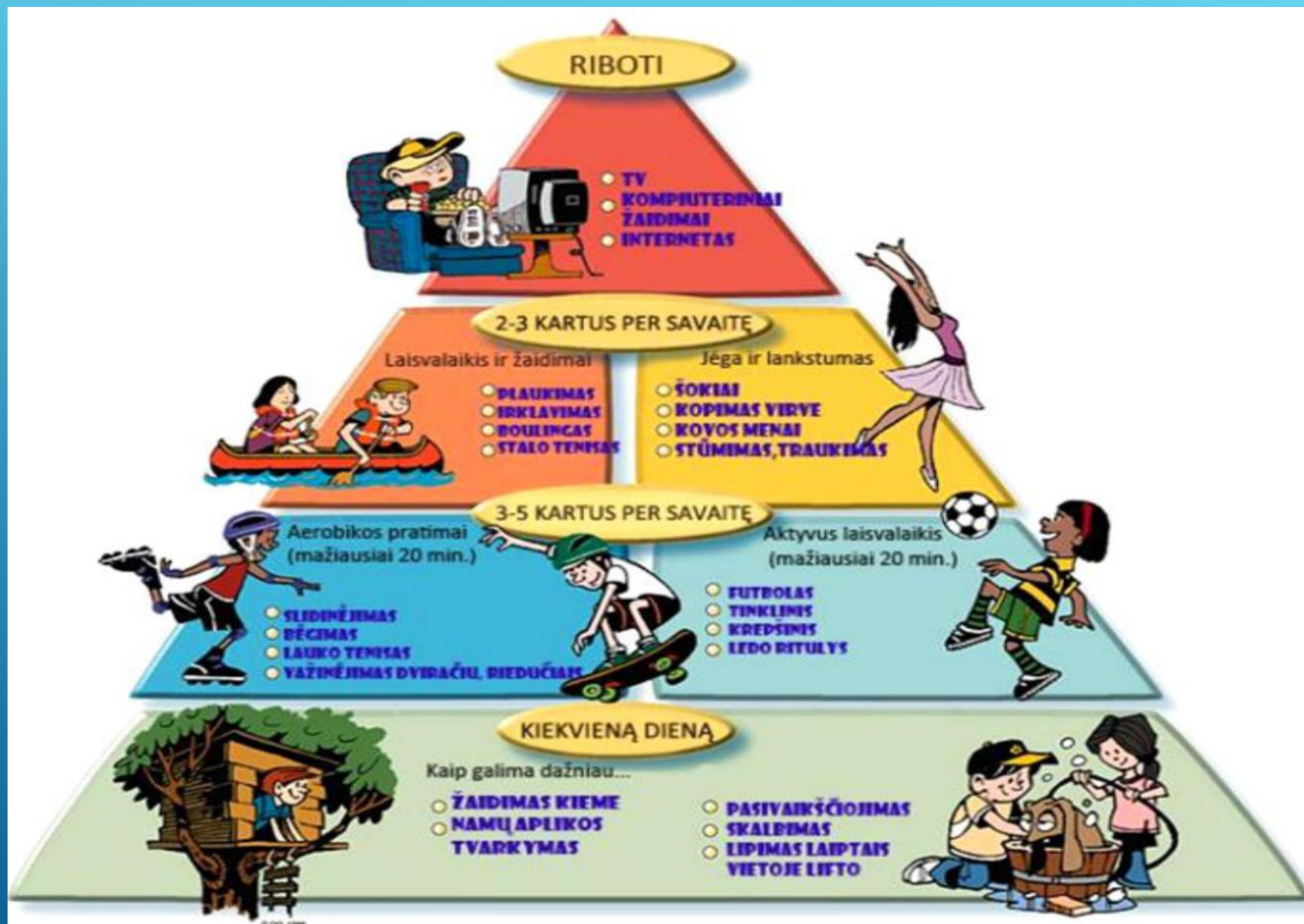
PAGALBININKAS SKUBANTIEMS IR NORINTIEMS SUREGULIUOTI KŪNO SVORĮ

- Baltyminis kokteilis Formula 1,
- Subalansuotas maistas stiklinėje
- 18 gramų baltymų*
- Gyvybiškai būtini vitaminai ir mineralai
- Tik 220 kcal vienoje porcijoje*
- Paruošimo trukmė – 2 minutės
- Sotumo jausmas kelioms valandoms
- Visavertis maistas stiklinėje



FILMAS

<https://www.facebook.com/renata.abdurahmanova.9/videos/1541667412827920/UzpfSTEwMDAwOTU0MDI4NTQ2NjpWSzoxNTQxNjY3NDEyODI3OTIw/>



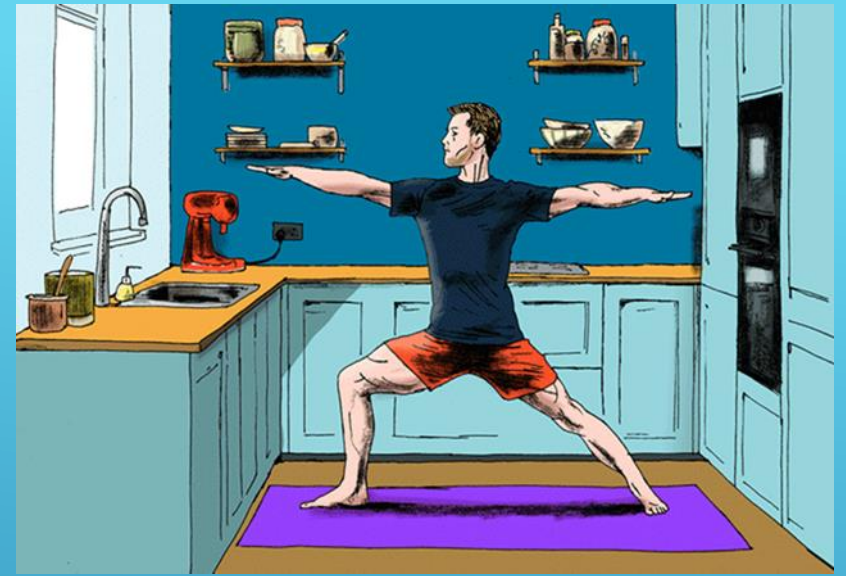
Fizinis aktyvumas (FA) skeleto raumenų sukelti judesiai, kurie ženkliai padidina energijos išsikvojimą (adapted from USDHHS, 1996; Bouchard, et al., 1990).

FA - vienas iš svarbiausių stiprinančių fizinių pajėgumą, sveikatą ir gerovę gyvensenos veiksmų (CH.B.Corbin, R.P.Pangrazi, B.Don Frank, 2000).

A series of white diagonal lines of varying lengths and thicknesses, located in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

Fizinis aktyvumas pasireiškia:

- *aktyviai poilsiaujant,*
- *sportuojant,*
- *mankštinantis,*
- *darbe,*
- *buityje,*
- *namų ruošoje ir*
- *kitoje veikloje susijusioje su energijos išsikvojimu.*



FA rūšys

*Laisvalaikio FA,
mankšta,
fizinio ugdymo pamoka,
sveikatos fiziniais prat. savarankiškas stiprinimas,
darbas sode,
fizinis darbas,
fizinė veikla buityje ir pan.*



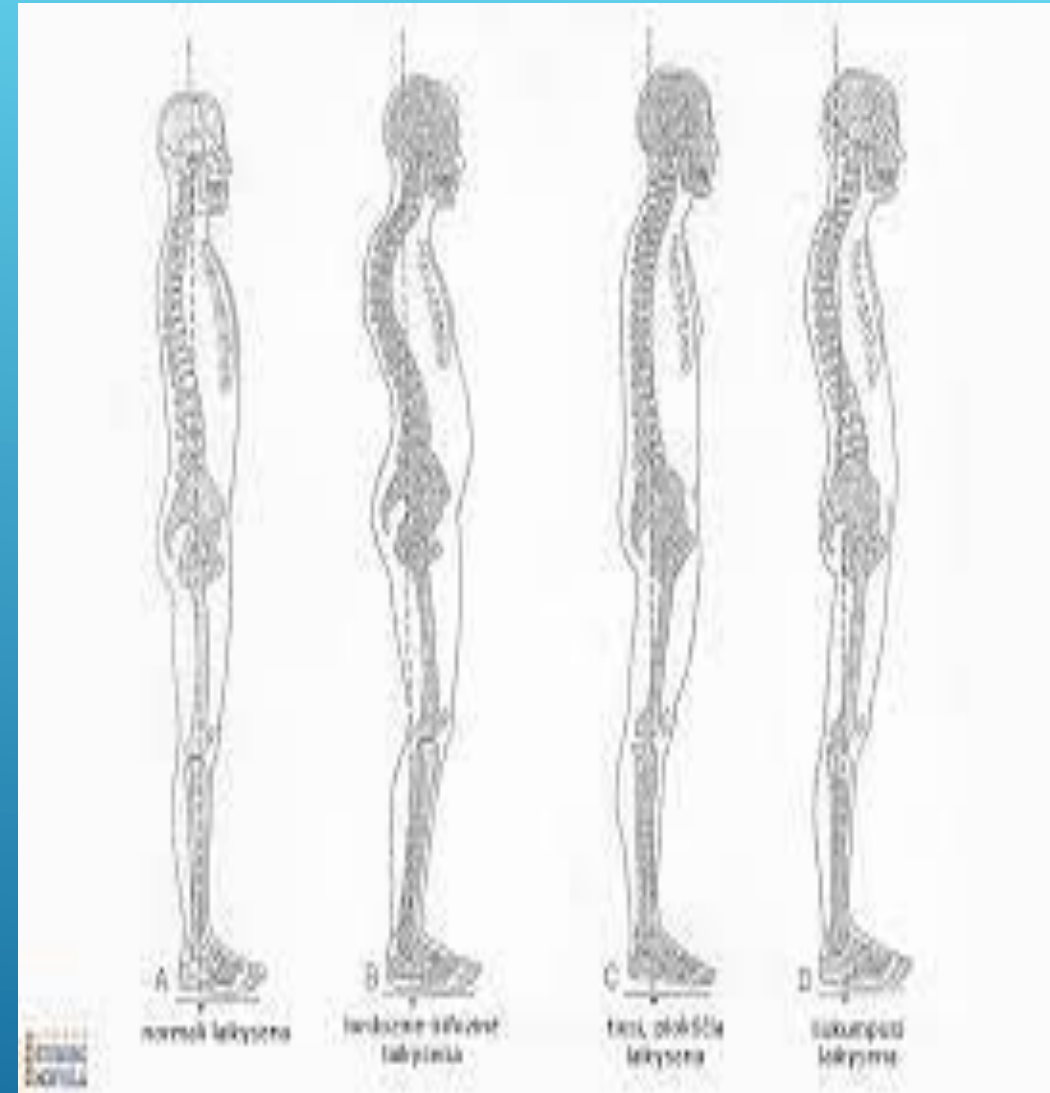
LAIKYSENA

Balčiūnienė (2011) teigia, kad laikysena yra individuali kūno padėtis judant ir nejudant.

Tai įprasta kūno padėtis, kai žmogus, ypatingai neįtempdamas raumenų, sugeba tiesiai laikyti liemenį ir galvą.

LAIKYSENA FORMUOJASI PRIKLAUSOMAI NUO:

- 5 –15% –genetinių veiksnių;
- 5 –10% –fizinės aplinkos, kurioje vaikas gyvena;
- 20 –25% –socialinės aplinkos;
- 10 –20% –reabilitacinės medicinos;
- **50% –gyvenimo būdo.**



CORRECT POSTURE

CHECK YOUR POSTURE

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.



THIS IS RIGHT

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.

DON'T FORGET!

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.



CORRECT POSES

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.



INCORRECT POSTURE

CHECK YOUR POSTURE

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.



THIS ISN'T RIGHT

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.

DON'T FORGET!

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.



INCORRECT POSES

Lorem ipsum dolor sit amet, et movet occurreret mea. Ei duo veri vocibus, quo audire tamqu am insolens ad.



VectorStock®

VectorStock.com/12317337

Immediately after

3 minutes later

5 minutes later

7 minutes later

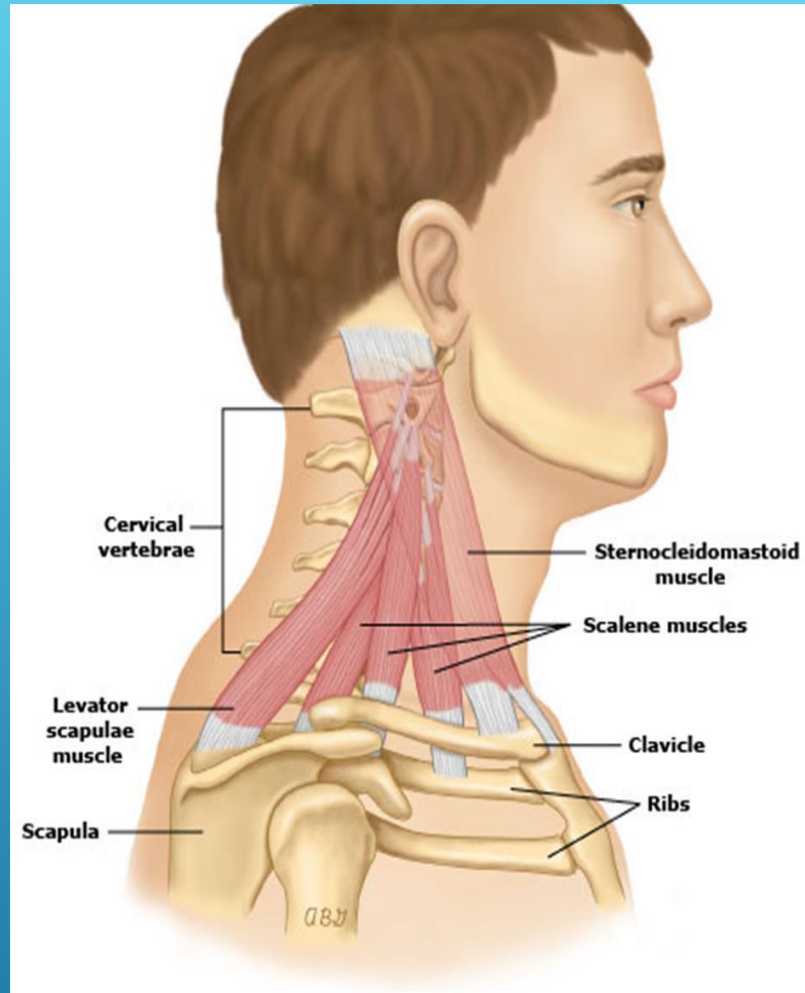
10 minutes later

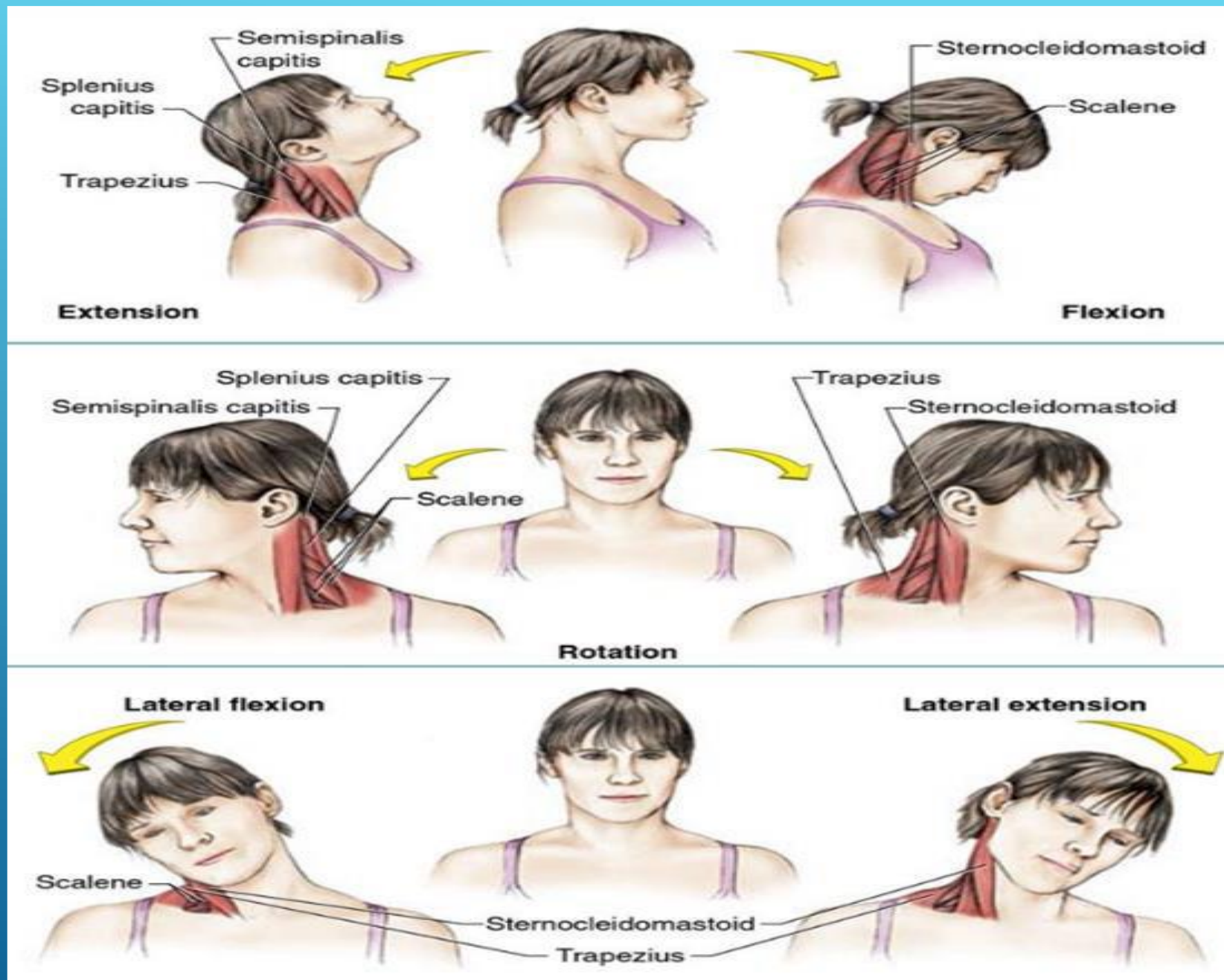


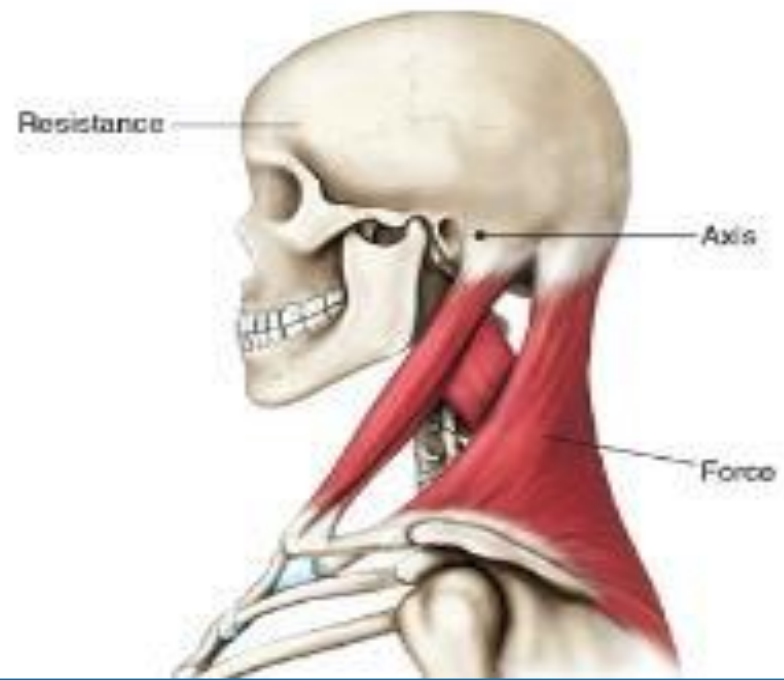
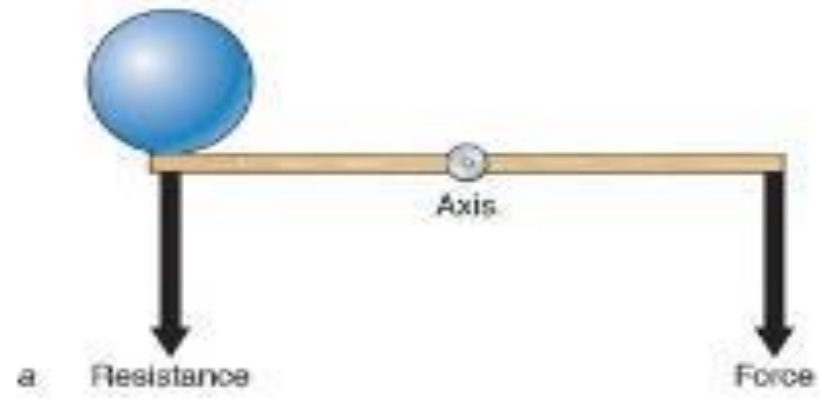
GALVOS SKAUSMAS

KAI PERTEMPIAMI RAUMENYS:
NUGAROS, KAKLO, PEČIŲ
JUOSTOS, ŽANDIKAULIŲ.

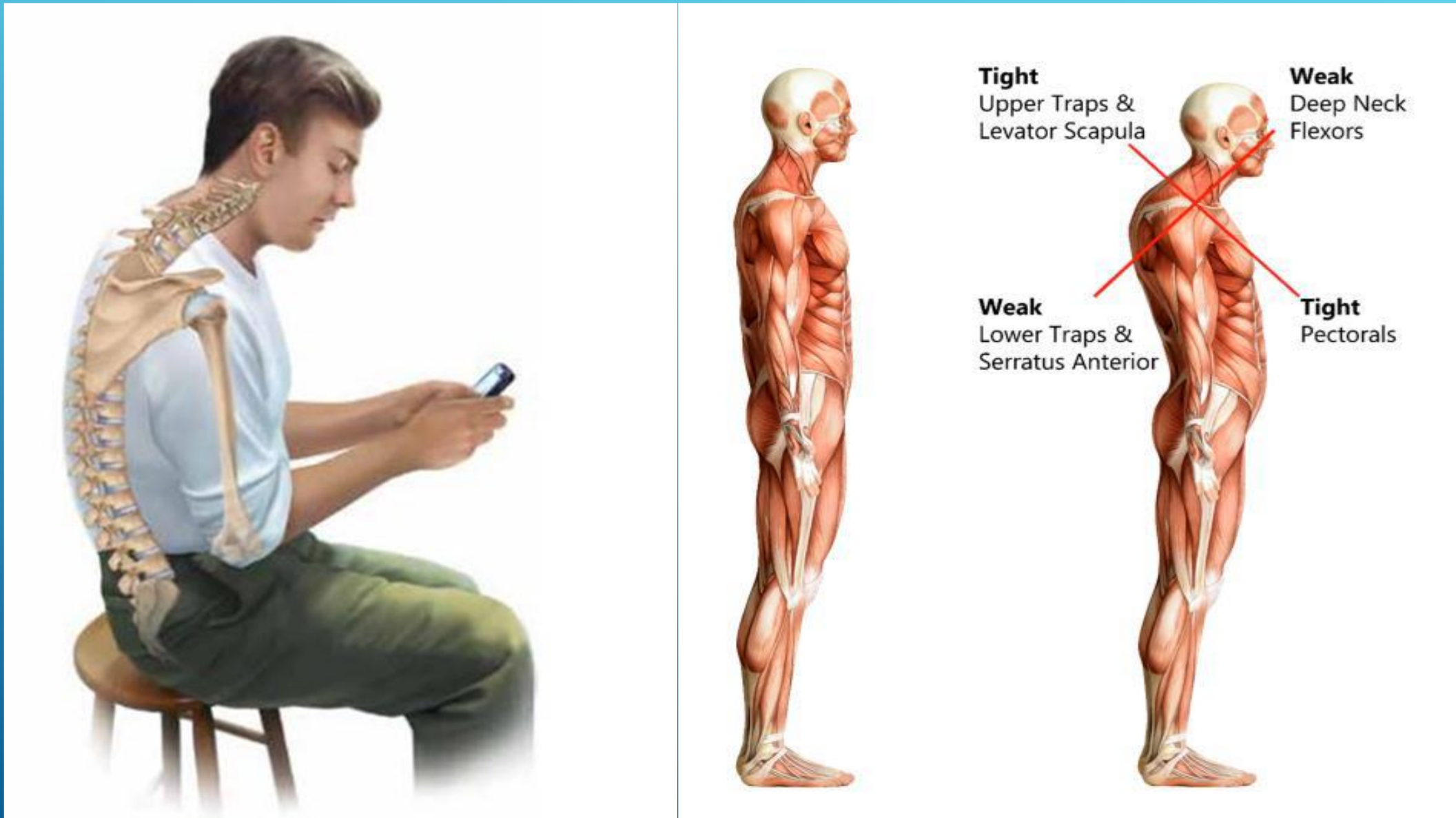
*ĮVYKSTA RAUMENŲ SPAZMAI IR
SUKELIA GALVOS SKAUSMĄ*





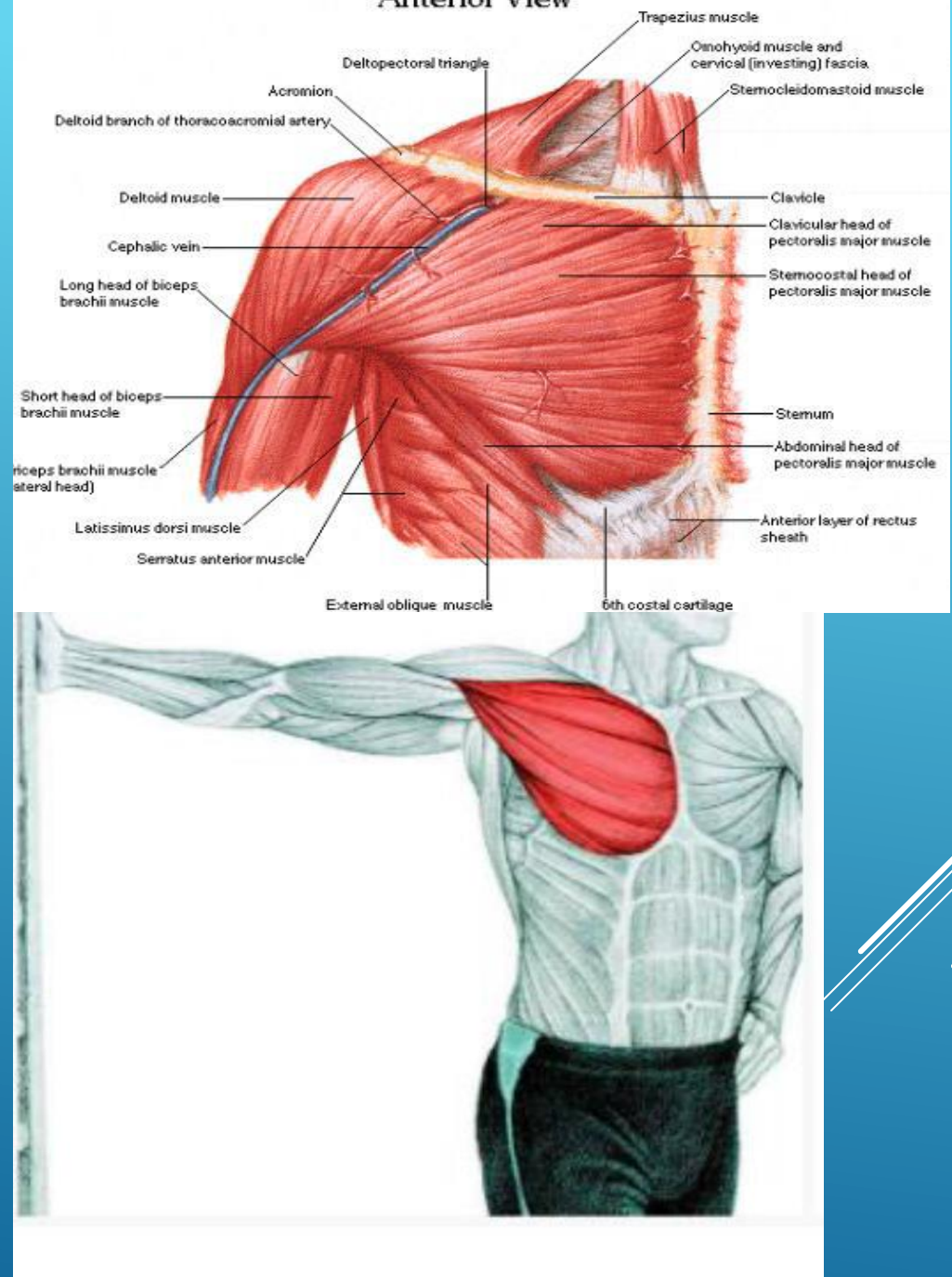
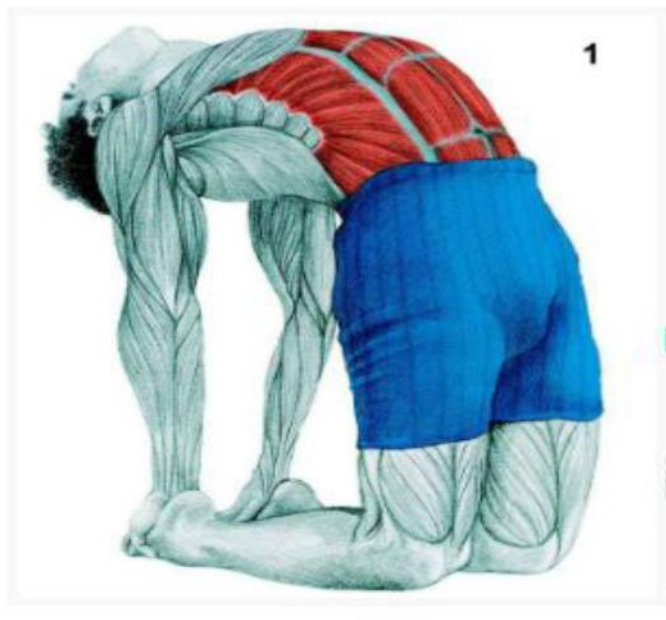


Uppercrossed syndrome „Išmanusis“ sindromas



Uppercrossed syndrome „Iřmanusis“ sindromas





Kaip pastebėti ydingus laikysenos pakitimus?

- nevienodas pečių aukštis
- atsikišusi mentė arba mentės
- nevienodai atrodantis liemuo
- nevienoda dubens padėtis
- persikreipimas į vieną šoną





Yra ryšys tarp laikysenos, nervų, raumenų, griaučių ir vidaus organų, t.y. organai negali funkcionuoti be tinkamo palaikymo.

Kvėpavimas. Kodėl?

Sutrinka laikysena

Gravitacija

Raumenų adaptacija

Sutrinka organų veikla ir raumenų silpnumas

Emocinis faktorius

Meditacija

BENEFITS



**Increase Focus
& Productivity**



**Stress
Release**



**Improve
Performance**



**Improve Heart
Function**



Improve Sleep



Relaxation



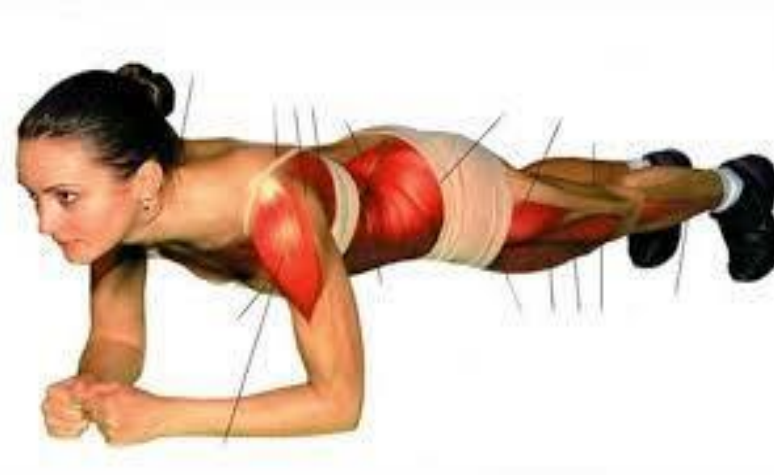
**Reduce Blood
Pressure**



**Mental
Recovery**



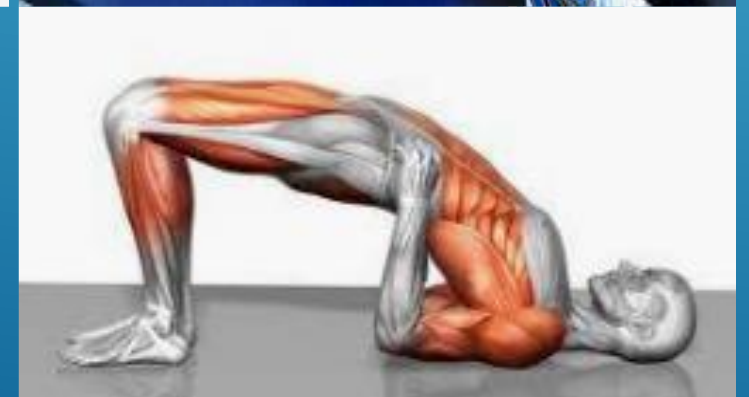
A



B



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KS_H0EH_0_Q](https://www.youtube.com/watch?v=KS_H0EH_0_Q)
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VCW88L7LLF8&T=16S](https://www.youtube.com/watch?v=VCW88L7LLF8&T=16S)



Veiksmingos sveikatos ir gyvenimo kokybės gerinimo formulės, receptai 😊

- 1) Tirpdant riebalus ir mažinant kūno svorį, be žalos sveikatai per savaitę **rekomenduojama** atsikratyti **1%** kūno masės.
- 2) MITYBA – 80%, FIZINIS AKTYVUMAS – 10%, MIEGAS – 10%
- 3) https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A&t=56s – tempimo pratimai
- 4) **VANDENS VARTOJIMAS**. Jūsų kūno svoris (kg) dauginamas iš 0,035 (35 ml) jei esate vyras arba dauginamas iš 0,037 (37ml) jei esate moteris = x litrų jūsų dienos teorinė* norma. Jei sergate širdies nepakankamumu, inkstų ar kitomis sunkiomis ligomis – dėl skysčių kiekio būtina pasikonsultuoti su gydytoju.
- 5) 8/8/8 formulė, tai skirti 8 valandas **miegui**, 8 valandas **darbui** ir 8 valandas **sau ir savo artimiesiems**. Ši formulė atskleidžia, kaip svarbu yra ilsėtis ir tai daryti kokybiškai.

6 būdai paspartinti smegenų veiklą

1 būdas: Fiziniai pratimai.

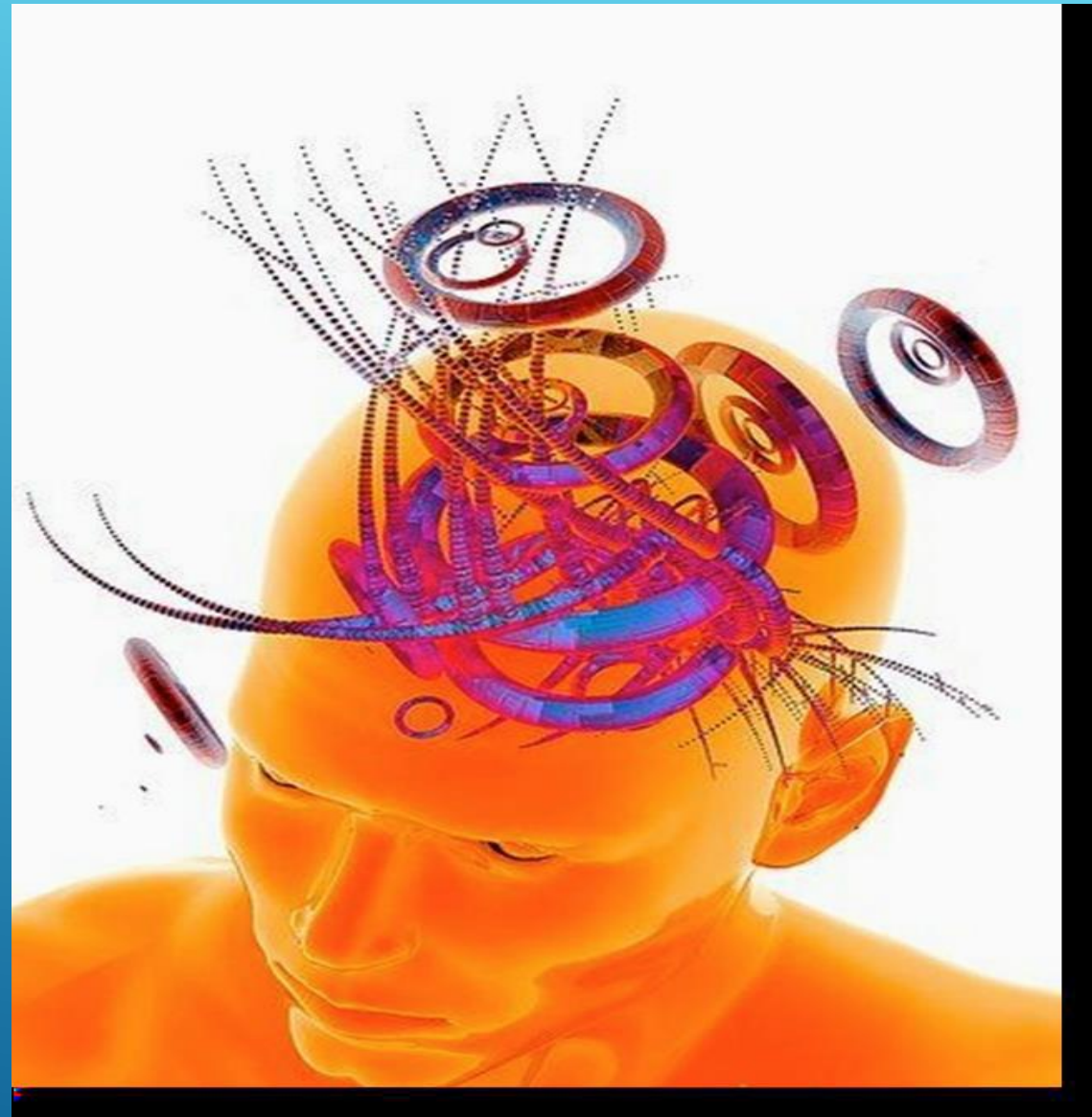
2 būdas: Mityba.

3 būdas: Stimuliatoriai.

4 būdas: Video žaidimai.

5 būdas: Muzika ir improvizacija.

6 būdas: Meditacija.



KŪNO KULTŪRA – GYVENIMO KULTŪRA



PAGRINDINIS FIZINIO UGDYMO PAMOKŲ
TIKSLAS YRA PADĖTI MOKINIAMS SUFORMUOTI
FIZINIO AKTYVUMO POREIKĮ VISAM TOLESNIAM
GYVENIMUI.

AČIŪ UŽ DĖMESĮ 😊

