

8. РАЗРЕД (04.05.-09.05.2020.)

Наставна јединица :

Савремени начин живота

За људско здравље добро је оно што га крепи, негује, храни, јача, оплемењује, подиже задовољство живљења. Нажалост, савремени начин живота углавном чини супротно. Недовољно кретање, брза храна, енергетски напаци, убрзан темпо живота, стрес, свакодневна изложеност електромагнетном зрачењу кроз сталну употребу мобилних телефона и сате које проводимо пред компјутером, а ако се томе додају пушење, гојазност или појачано конзумирање алкохола, пут до доброг здравља постаје све дужи.

Неадекватном исхраном, пре свега великим уносом теста, шећера, масноћа повећава се ризик од настанка кардиоваскуларних обољења и то је пут озбиљног нарушавања здравља. Насупрот томе, ниске вредности масноћа као последица разних, популарних и агресивних дијета, такође нарушавају здравље.

У дужем периоду, неадекватна исхрана неминовно резултира здравственим проблемима и мањком хранљивих материја неопходних за снажан имунитет и правилно функционисање организма – упозорава др Предраг Маринковић, регионални менаџер, надлежан за лекове који се издају без лекарског рецепта и дијететске производе из компаније Хемофарм.

Још једна болест савременог доба, односно савременог начина живота, је стрес. Све чешће можете чути како је неко под великим притиском, или стресом. Процењује се да је више од 75 % болести проузроковано стресом.

Стрес, на жалост, погађа све генерације.

Како победити стрес?

Ово су само неки од предлога које можете да примените, када осетите да сте нервозни или напети:

- Медитирајте: само 20 минута дневно може вам донети ослобађање од хроничног стреса и повећати толеранцију на стрес.
- Вежбајте: редовно вежбање (20-30 минута дневно) је популаран начин ослобађања од стреса.
- Живите здраво: ваш организам захтева здраву исхрану и адекватан одмор
- Поделите своја осећања са породицом и пријатељима.

- Не очекујте превише ни од себе ни од других. Запамтите, свака особа је јединствена и не трудите се да је промените и прилагодите себи.
- Научите да се одмарате, вежбе дубоког дисања могу да вас доведу у стање опуштености.

ДОДАТНИ МАТЕРИЈАЛ ЗА САВЛАДАВАЊЕ ГРАДИВА:

<https://www.slideshare.net/velkovdaniijela/uticaј-savremenog-naina-ivota-na-zdravlje>

ЗАДАЦИ:

Из ове лекције нема домаћег задатка

Замолићу све који до сада нису послали пројекте, да их пошаљу, јер ћу оцене за њих почети да уносим у дневник.

Такође, на сајт ћу стављати најбитније делове лекција и питања из овог као и из претходних разреда, као део припрема за завршни испит.

За сва питања или недоумице везане за градиво из овог или претходних разреда, можете ме контактирати на мејл vesnabiologijaosvd@gmail.com.