

DELOVANJE ČLOVEKOVEGA TELESA

Operacija se delno financira iz Evropske unije iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstva za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: 3. razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve 3.2: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.

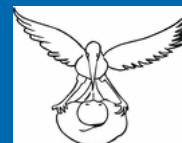
Mladost - starost

- ŽIVLJENJSKA DOBA SE DALJŠA...ZAKAJ?
- Boljši življenjski standard
- Napredek v zdravstvu (obvezno zdravstveno zavarovanje)
- Nova zdravila, cepiva
- Ljudje so bolje informirani o zdravem načinu življenja



Razlikujemo 3 vrste starosti

➤ KRONOLOŠKA STAROST



=starost glede na naš rojstni datum

➤ BIOLOŠKA STAROST



=starost oziroma vitalnost organizma v primerjavi z ostalimi ljudmi iste kronološke starosti

➤ PSIHOLOŠKA STAROST



=koliko se počutimo stari oz. mladi

POČUTJE SE ODRAŽA NA NAŠEM TELESU

- Na kronološko starost nimamo vpliva
- Biološka starost ni nujno enaka kronološki
- Če skrbimo za svoje zdravje bomo zavirali biološko staranje
- Raziskave so pokazale, da na biološko starost vpliva tudi naše prepričanje o tem, koliko se počutimo stari, torej psihološka starost

ZUNANJI VPLIVI – *BARVE*

- Barve lahko vplivajo na nas pozitivno in negativno
- Barve obleke pogosto odražajo naše počutje
- V "biznisu", navezovanju novih stikov so barve zelo pomembne – ljudje se odzivamo bolj na neverbalne namige
- Katera je vaša najljubša barva?

Pa pogledjmo kaj predstavlja vaša barva

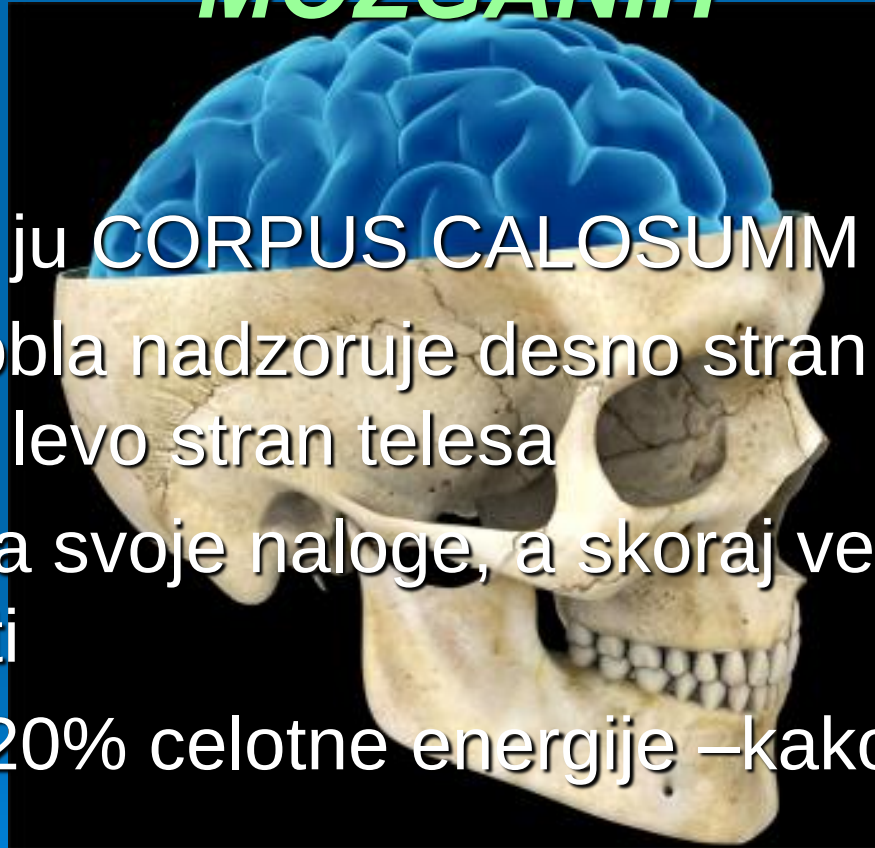
- **RDEČA:** moč, ljubezen, strast in toplina. Velja pa za čustveno najbolj intenzivno barvo. Oseba je zelo čustvena, impulzivna in strastna.
- **RUMENA:** veselje, sreča in plahost. Oseba se nerada izpostavlja in se raje izogne sporu.
- **MODRA:** varnost, zaupanje, zanesljivost, hladnost, zvestoba, pripadnost in dostojanstvo. Oseba je vredna zaupanja, pripada majhnemu krogu ljudi, neznancem se kaže kot hladna, v resnici pa je zelo ljubeča oseba, ki išče varnost in bližino.
- **ORANŽNA:** prešernost, prijateljstvo, vitalnost, veselje, igrivost, čustvenost, sigurnost in toplina. Oseba je polna veselja do življenja in vedrine, je dober prijatelj, včasih pa je lahko nekoliko preveč vsiljiva.
- **VIJOLIČNA:** duhovnost, dostojanstvo, melanholizem, žalost, avtoriteta, blaginja, hrepenenje in preobrazba. Oseba ima pogosto umetniško žilico, razpoloženje ji pogosto niha.
- **ZELENA:** osvežitev, zdravje in življenje z naravo. Oseba je pozitivno naravnana, rada ima naravo, rada je v gibanju.
- **BELA:** urejenost, čistočo in nedolžnost. Oseba je urejena, ne želi se opazno izpostavljati, niti ne želi ostati v ozadju, želi biti drugačna.
- **SIVA:** nevsiljivo in neopazno. Oseba je konzervativna, neopazna, enolična in včasih dolgočasna.
- **ČRNA:** v manjših količinah lahko nekaj naredi bolj zanimivo, v večjih količinah pa lahko utopi vse zanimanje in postane dolgočasna. Oseba je lahko zelo samosvoja in željna pozornosti, po drugi strani pa je lahko zamorjena, depresivna in se želi umakniti v ozadje.

OBČUTLJIVOST NA VREME

- Tretjina ljudi v Evropi trpi zaradi vremenskih sprememb
- glavobol, migrena, težave s spanjem, stiska, utrujenost, splošna slabost, hitre spremembe v razpoloženju, razdražljivost, nervoza, depresivnost, težave s srcem, krvnim obtokom in s koncentracijo, bolečine v kosteh in sklepih, bolečine, ki jih ne znamo razložiti, bolečine v zaceljenih ranah in kosteh.
- toplo vreme vpliva na naše razpoloženje in nam zmanjša apetit, s prvi hladnimi dnevi pa nam hrana še preveč tekne
- svoj organizem lahko naučimo prilagajanja vremenskim spremembam in ga utrdimo, če več pozornosti posvetimo zdravemu načinu življenja, zdravi prehrani, telesni aktivnosti in dihanju, ter drugim metodam sprostitve
- naj nam dež ne pokvari dneva – mislite pozitivno, tudi v dežju lahko počnemo marsikaj – kot otroci ste sigurno radi skakali po lužah ☺
...ste že pozabili na romantiko v dežju? ☺

VSE SE ZAČNE IN KONČA V... MOŽGANIH

- 2 polobli
- Povezuje ju CORPUS CALOSUM
- Leva polobla nadzoruje desno stran telesa, desna pa levo stran telesa
- Vsaka ima svoje naloge, a skoraj vedno morata sodelovati
- Porabijo 20% celotne energije –kakovostna hrana



SINHRONIZACIJA MOŽGANSKIH POLOBEL



- Bolj ko sta možganski polobli povezani bolj "pametni" smo
- FENOMEN – MEGASAVANT (film Rainman) Navdih za film = Kim Peek, fant ki je megasavant. Nima corpusa calosuma in njegovi polobli delujeta neodvisno ena od druge-fotografski spomin. Zapomni si vsako malenkost-ogromno informacij ki mu ne koristijo, ker jih ne more logično uporabiti.
- http://www.youtube.com/watch?v=vqbxPfaN_VM
- http://www.youtube.com/watch?v=8C_5q2IOIL8&feature=related

UČNI TIPI – kako informacije najlažje prehajajo v moje možgane 😊

- KINESTETIČNI – naravnani na telo, gibanje (oči se usmerjajo navzdol)
- VIZUALNI – informacije najbolje sprejemate z očmi (oči se usmerjajo navzgor)
- SLUŠNI – informacije si najbolje zapomnite, če jih slišite (oči se usmerjajo vstran)
- Vaja za ugotavljanje učnih tipov: sogovornika prosite, naj vam postavi nekaj vprašanj – splošnih. Partner se mora osredotočiti na vaše oči-kam se usmerjajo med tem ko govorite.

UČENJE SI LAHKO OLAJŠAMO

- Pravo okolje – urejeno – toliko, da imate dovolj prostora
- Ne učite se za jedilno mizo – možgani imajo jedilno mizo "programirano" za hranjenje
- Dobra razsvetljava – naravna če se da
- Dobro zračenje – kisik je zelo pomemben
- Pokončna drža – krvni obtok je boljši
- Ne ležite – postali boste zaspani
- Glasba – lahko, a vam more ugajati
- Pijte veliko vode – najpomembnejše živilo za vsa živa bitja – naše telo je sestavljeno iz kar 70% vode
- Jejte redno in zdravo, omejite vnos sladkorja!

SLADKOR – dober v majhnih količinah



- Prevelik vnos sladkorja povzroči debelost, utrujenost in stres – prekomerno izločanje insulina, nezmožnost koncentracije
- KOLIKO SLADKORJA ZAUŽIJEMO?

Kocka sladkorja- 3g sladkorja

*1 liter sadnega soka – 40kock sladkorja – 120g sladkorja –
v enem dnevu – v enem tednu 840g – SKORAJ
KILOGRAM!*

1 tablica mlečne čokolade – 23 kock sladkorja

1 dl paradižnikovega kečapa – 8kock sladkorja

- RAJE ŠTUDENTSKA HRANA – SUHO SADJE IMA NARAVEN SLADKOR – NASTAL Z ZORENJEM, OREŠČKI PA IMAJO VELIKO E VITAMINA

12 živil, ki so najbolj pomembna za naše sive celice



- Banana – veliko naravnega škroba – energija
- Magnezij – uničevalec stresa
- Kari – odličen za obnovitev imunskega sistema
- Jagodičje – njihova barvila podpirajo spomin
- Jajca in soja – veliko beljakovin
- Čokolada z več kot 70% kakava – izboljša razpoloženje
- Oreški – vitamin E
- Ribe – omega3, beljakovine
- Laneno olje – aminokisline
- Alge – veliko mineralov
- Kava in čaj – kofein v majhnih količinah pomaga pri razmišljanju
- SEVEDA VELIKO VODE – čisti naše telo in možganom prinaša razne minerale

GIBANJE – DOBRO POČUTJE

- Šport krepi krvni obtok
- Masaža za črevo
- Gibanje te osreči
- Svež zrak
- Gibanje pospešuje razmišljanje
- Izboljšanje sistema za ravnotežje
- Sprostitev in druženje

PREHRAMBENA PIRAMIDA



HVALA ZA VAŠO POZORNOST



*...zdaj pa pogledjmo kaj uporabnega
ste si zapomnili...*

