

# Jak żyć zdrowo?

## Czyli dyskusje w bibliotece o stylu życia



biblioteka  
pełna ludzi

# O czym będziemy mówić?

- ✓ O tym, w jaki sposób postrzegamy swoje ciało.
- ✓ Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie.
- ✓ O koncepcji ruchu dla zdrowia i jej podwalinach naukowych - teoria "pól zdrowia" Marca Lalondea.
- ✓ Jak zachęcić dorosłych użytkowników biblioteki do ruchu.
- ✓ O sporcie powszechnym (dla wszystkich) - gimnastyce i rekreacji w każdym miejscu.





<http://www.youtube.com/watch?v=6xPndb5tAvU&feature=youtu.be>

**Co zobaczyliście  
Państwo na tym  
filmie?**



**Czym dla tych ludzi jest  
ich ciało?**

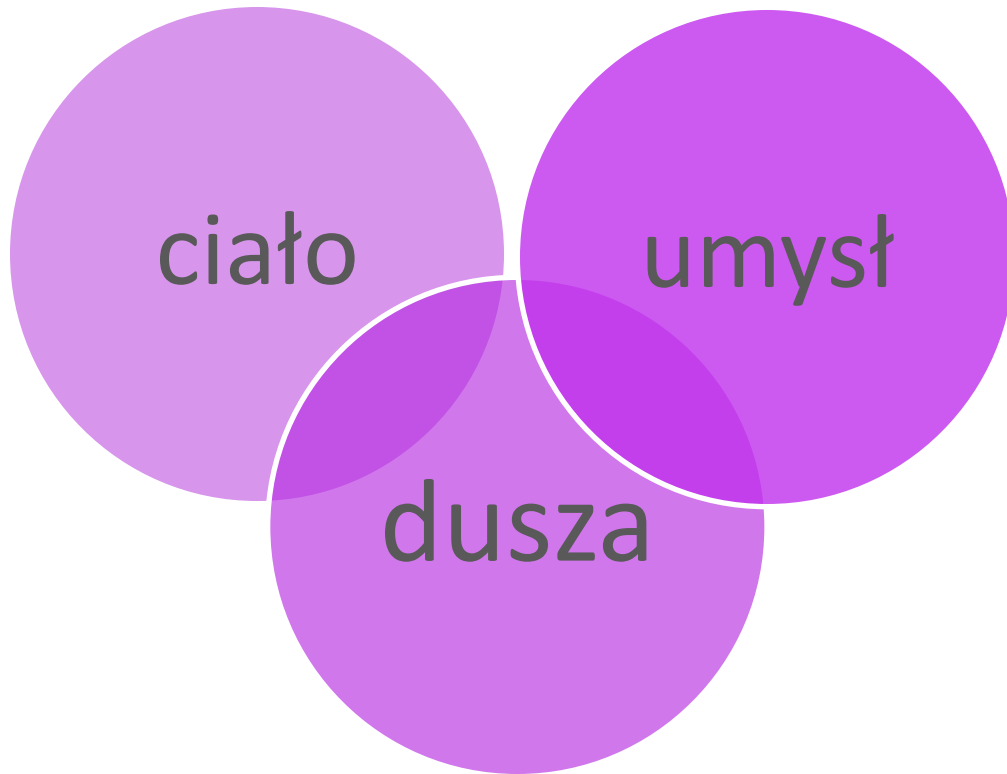


**Dlaczego w Polsce  
skwery, parki i place są  
puste?**



# Ciało w kulturze wschodu i zachodu

Wschód – podejście  
holistyczne



Zachód – rozdział



**W zdrowym ciele zdrowy Duch.**





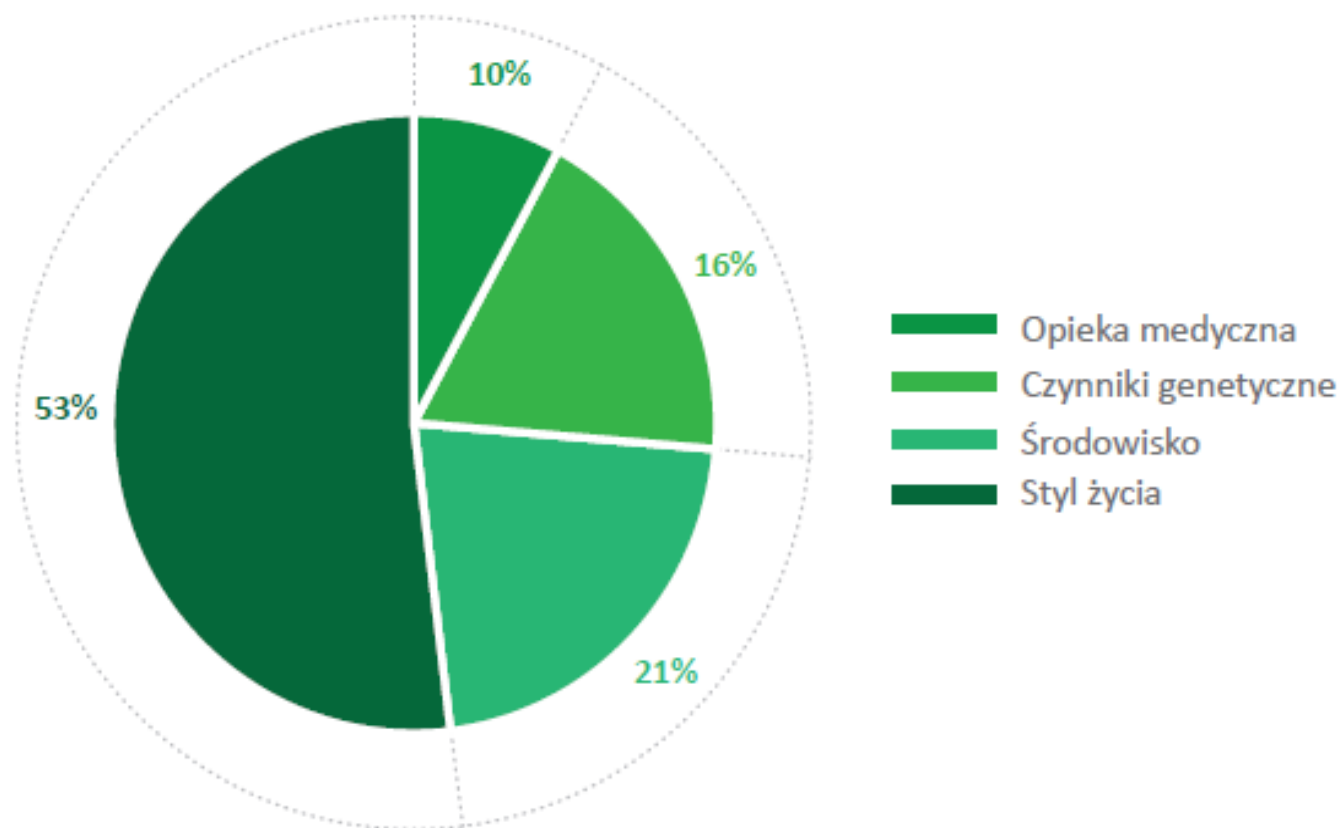
# Jedyna recepta



Koncepcja „pól zdrowia”, nazywana często również koncepcją obszarów zdrowia, opisuje 4 czynniki, którym przypisujemy wpływ na stan zdrowia ludzi.



Obszary zdrowia wg. Lalonde'a





# Styl życia, czyli:

- aktywność fizyczna,
- sposób odżywiania,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne).

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) minimum aktywności fizycznej dla osób dorosłych to codzienny, umiarkowany (na poziomie 50% maksymalnych indywidualnych możliwości wydolnościowych), minimum 30 minutowy ruch.

„Preferowane jest uprawianie tzw. sportów całego życia, do których zalicza się między innymi marsze, nordic walking, jazdę na rowerze, pływanie, taniec, biegi na nartach czy gimnastykę, a więc proste, cykliczne ruchy, angażujące duże partie mięśniowe”.

**Bez wątpliwości ruch to zdrowie.**



**Udowodniono, że stosowanie się do tych 7 postulatów może wydłużyć życie aż o 11 lat.**

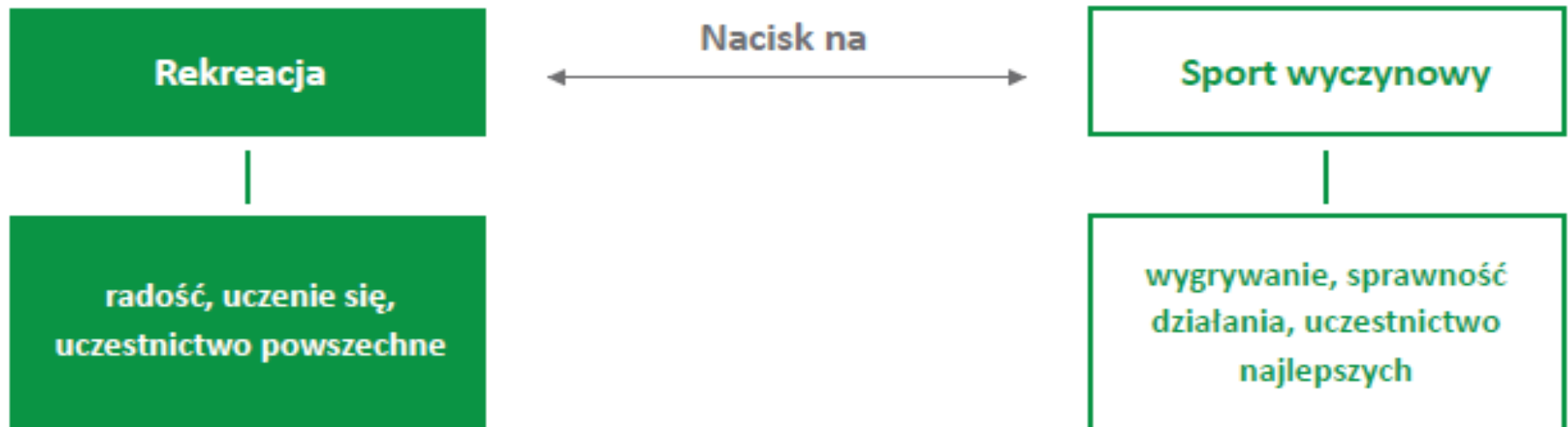
- 1) systematyczna aktywność fizyczna,**
- 2) powstrzymanie się od palenia papierosów,**
- 3) umiarkowane spożywanie alkoholu,**
- 4) regularne spożywanie śniadań,**
- 5) powstrzymanie się od jedzenia między posiłkami,**
- 6) utrzymanie prawidłowej masy ciała,**
- 7) 7-8 godzin snu na dobę.**





Sport  
powszechny  
i sport wyczynowy  
różnią się od  
siebie  
podejściem do  
roli, jaką pełni  
walka sportowa.

Na jednym krańcu znajdują się programy rekreacyjne realizowane w ramach sportu powszechnego, a na przeciwległym sportu wyczynowego.



źródło: „Poradnik Animatora Sportu - Sport dla wszystkich zdrowie dla każdego”



**Pomysły na aktywność  
rekreacyjno-ruchową  
w przestrzeni biblioteki  
i trochę poza...**





**Tańce na dechach - Seniorada na AWF, Warszawa 2012 r.**





**Mini zawody, czyli krokiet na trawniku przed biblioteką**  
Wieś Latchorzew, przestrzeń publiczna, 2013 r.





**Rekreacyjny spływ kajakowy, 2013**



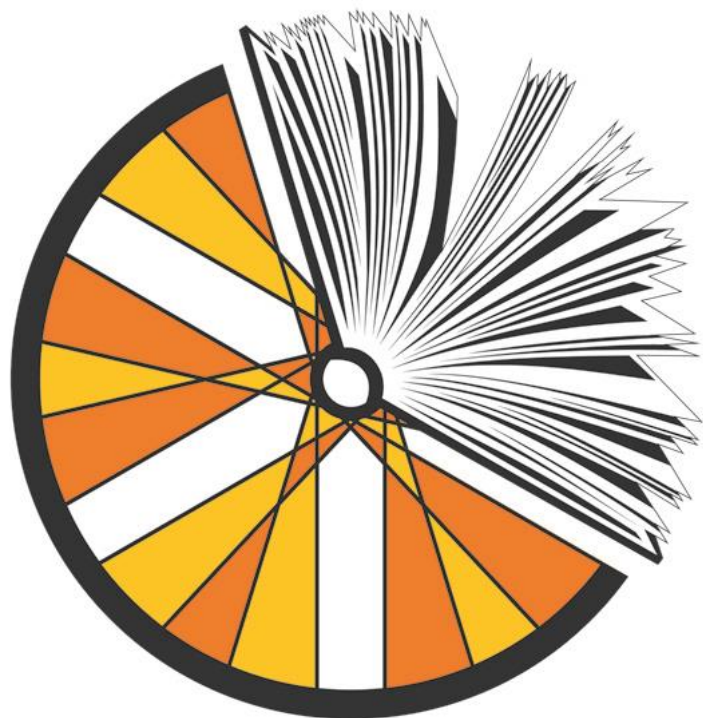


Po prostu – spacer w grupie, Władysławowo, 2012





- na [www biblioteki](#) aplikacja umożliwiająca umawianie się na wspólne marsze z kijkami (nordic walking) lub bieganie
- propagowanie sportów rekreacyjnych: Boule i Krokiet
- organizowanie spotkań ze specjalistami: lekarzami, dietetykami, rehabilitantami itp.



# ODJAZDOWY BIBLIOTEKARZ

- dołączenie do ogólnopolskiej akcji Odjazdowy Bibliotekarz

<http://bibliosfera.net/odjazdowy-bibliotekarz/>



- włączenie się w ogólnoeuropejską kampanię promującą ruch i zdrowy styl życia – MOVE Week

<http://www.tydzienruchu.pl/>





**Pamiętajmy!**  
**Oferta, propozycja  
nie wystarczy –  
ludzi zachodu  
należy do ruchu  
zachęcić 😊 Sami  
z siebie się „nie  
ruszą”.**

# **DUET EDUKATORSKI**

**czyli**

**Olga Ślifirska i Katarzyna Tadeusiak-Jeznach**

**dziękują Państwu za udział**

**[duetedukatorski@gmail.com](mailto:duetedukatorski@gmail.com)**



biblioteka  
pełna ludzi