

WIEDZA = ŚWIADOMOŚĆ

NAJPIERW PRZEWIDUJ – POTEM DECYDUJ

ZAWSZE MASZ WYBÓR

DROGI UCZNIU - TO TY DECYDUJESZ

**FAJNE ŻYCIE TO SZTUKA DOKONYWANIA WŁAŚCIWYCH
WYBORÓW**

Prowadź zdrowy i aktywny styl życia

**Bądź ZDROWYM WOLNYM NIEZALEŻNYM
I SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM**

**Prowadź zdrowy i aktywny styl życia - stosuj się
do 3 podstawowych zasad:**

ZASADA I

**UNIKAJ ALKOHOLU, TYTONIU I INNYCH SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH**

- **Substancje psychoaktywne**, działając na układ nerwowy, powodują błędne postrzeganie rzeczywistości, wahania nastroju, zaburzenia świadomości oraz niekontrolowane zachowania. Ich zażywanie może zwiększyć ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób. Pojęcie „substancje psychoaktywne” obejmuje substancje legalne, takie jak nikotyna, kofeina, alkohol czy leki, a także substancje nielegalne, np. heroinę, marihuanę lub kokainę.

Czy wiesz, że:

- ❖ Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem **alkoholu**. Obok palenia papierosów picie alkoholu jest głównym czynnikiem zagrażającym zdrowiu całej populacji i trzecią co do częstości przyczyną zgonów.
- ❖ **Palenie papierosów** jest najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce.
- ❖ **W dymie** z końcówki tłącego się papierosa zawartość nikotyny jest 4 razy większa, a trującego tlenku węgla – 35 razy większa niż w dymie wdychanym przez palacza.
- ❖ Dodatkowym zagrożeniem dla zdrowia i życia są **toksyczne substancje chemiczne**, którymi mogą być zanieczyszczone niektóre **narkotyki** oraz **dopalacze**.
- ❖ Nie ma **leków** całkowicie bezpiecznych i dobrych dla każdego. Nawet leki ziołowe mogą mieć poważne działania uboczne (zwłaszcza, kiedy się je przedawkuje). Samodzielne stosowanie leków wymaga rozwagi i stosowania się do zaleceń z dołączonej z nich ulotki.

ZASADA II

ZADBAJ O ZDROWĄ DIETĘ

Niedobory pokarmowe mogą być niezwykle szkodliwe dla zdrowia. U Polaków najczęściej występują niedobory wapna, żelaza, kwasów omega-3 i witaminy D.

Wskazówki:

- kontroluj masę ciała
- jedz dużo produktów zbożowych
- codziennie spożywaj mleko i produkty mleczne

- mięso spożywaj z umiarem
- codziennie jedz dużo warzyw i owoców
- ogranicz spożycie tłuszczów, zwł. zwierzęcych
- unikaj cukru i słodczy
- ograniczaj spożycie soli
- pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie
- jedz kilka małych posiłków dziennie

ZASADA III

ZNAJDŹ CZAS NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Aktywny styl życia – **KORZYŚCI**:

***zmniejszenie** ryzyka otyłości, ryzyka chorób serca i układu krążenia, zachorowania na cukrzycę, wystąpienia chorób nowotworowych;

* **zwiększenie** gęstości kości, ogólnej sprawności i wydolności organizmu, poprawa jakości życia;

PROWADŹ ZDROWYSTYL ŻYCIA

I BĄDŹ NIEZALEŻNY 😊

Opracowała:

mgr Dorota Andrzejewska