

ZDROWY STYL ŻYCIA



Życie dostarcza nastolatkom wielu stresujących sytuacji, które wiążą się ze szkołą, problemami rodzinnymi i rówieśnikami, a także zmieniającym się ciałem. I choć znalezienie czasu i chęci na prowadzenie zdrowego stylu życia może być trudne, to jednak warto zdawać sobie sprawę, że zdrowe nawyki, które teraz rozwijasz, będą z Tobą przez całe życie. Dbanie o ciało jest bardzo ważne, aby utrzymać przez długie lata dobry stan zdrowia.

Kilka najważniejszych rad:

- **Zachowaj wagę odpowiednią dla swojego wieku i wzrostu.** Pomogą Ci w tym regularne zajęcia sportowe i właściwe nawyki odżywiania. Mają one kluczowe znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.
- **Jedz różnorodne potrawy.** Nie pij słodzonych gazowanych napojów, jedz owoce i warzywa każdego dnia, wybieraj zdrowe przekąski, codziennie jedz śniadanie, a fast foody rzadko.
- **Unikaj złych nawyków** - w tym papierosów, narkotyków i alkoholu. Te produkty mogą mieć długotrwały negatywny wpływ na Twoje zdrowie. Tytoń może prowadzić do poważnych chorób, w tym chorób płuc i serca. Alkohol wypacza logiczne myślenie, niszczy związki rodzinne, koleżeńskie i prowadzi do wielu chorób.
- **Nie daj się namówić na użycie narkotyków.** Są niebezpieczne dla umysłu i ciała, a ich przedawkowanie może spowodować długotrwałe skutki zdrowotne, a nawet śmierć.
- **Ogranicz siedzenie przed komputerem.** Bardzo łatwo jest się uzależnić od Internetu, a to odbija się negatywnie na zdrowiu, rodzinie, nauce, a także relacjach koleżeńskich.



Zrozumienie czynników wpływających na nasze zdrowie jest pierwszym i najważniejszym krokiem w kierunku osiągnięcia najlepszego, aktywnego i zdrowego stylu życia dzisiaj i zawsze!

----- Ćwiczenie 1 -----

Odpowiedz na poniższe pytania i oceń, czy popełniasz jakies błędy. **Pamiętaj, możesz to zmienić!**

1. Jak często jesz owoce i warzywa?

2. Jakie formy wypoczynku zwykle wybierasz?

3. Czy zdarzyło Ci się palić papierosy, pić alkohol? Jak często jesz słodczyce?

4. Ile razy w tygodniu ćwiczysz?

5. Jakie są Twoje ulubione zajęcia sportowe?

6. Ile razy dziennie jesz posiłki?

7. Jak często jesz fast foody?

8. Jakie masz sposoby na rozładowanie stresu?

9. Ile godzin dziennie śpisz?

10. Ile czasu spędzasz przed komputerem w Internecie?

11. Jakie zdrowe przekąski wybierasz?
