## Chráníme si své zdraví

### Zdravý životní styl

- zdraví je stav duševní a tělesné pohody
- zdravotní stav si člověk z velké části ovlivňuje svým životním stylem

Pravidla zdravého životního stylu:

- dodržování pravidelnosti
- přijímání rozmanitých druhů potravin v menších porcích, vyhýbáme se nadměrnému množství tuků a cukrů
- dostatečný pohyb
- dostatek kvalitního spánku
- zařazení chvíle odpočinku
- pozitivní myšlení a dobrá nálada

### Nebezpečné závislosti

Závislost na návykových látkách

- největší nebezpečí pro zdravý životní styl jsou návykové látky → vzniká na ně závislost → může končit smrtí
- patří sem především drogy a alkohol, dále cigarety (nikotin) a nadměrné množství kofeinu (káva, energetické nápoje)
- dlouhodobé pití alkoholu ničí mozek a poškozuje paměť (hrozí otrava organizmu)
- drogy ovlivňují duševní stránku člověka → potřebují stále vyšší dávku → odvykání je velmi těžké
- pokud vám kdokoliv nabízí jakoukoliv drogu, měli byste umět odmítnout → stojí za tím pouze zisk prodejce (dealera)

Závislost na herních automatech a počítač. hrách

- nebezpečná je závislost na hracích automatech (gamblerství)
- lépe je hru na automatech vůbec nezkoušet
- závislost na počítač. hrách – ponocování, zanedbávání učení a opouštění dřívějších zájmů
- výběr vhodných her a pravidelné přestávky během her