



#ŻyjDobrze



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



PROFILAKTYKA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

PAPIEROSY – POWIEDZ NIE!

Nie pal! Pamiętaj, że palenie uszkadza układ oddechowy, układ krążenia, powoduje nowotwory, osłabia odporność organizmu. Dodatkowo jest wrogiem płodności – u mężczyzn zwiększa ryzyko impotencji, u kobiet natomiast może zaburzyć owulację.

Nie daj sobie wmówić, że e-papierosy są bezpieczną alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Są one toksyczne. Ich palenie szkodzi Twojemu zdrowiu, może prowadzić do uszkodzeń płuc, chorób serca i nowotworów.



PROFILAKTYKA



CIESZ SIĘ ŻYCIEM NA TRZEŹWO

Pamiętaj, że nie musisz ulegać presji otoczenia, które namawia Cię do sięgania po używki. Kontakt z alkoholem i narkotykami czasem nie kończy się na okazjonalnym spróbowaniu, a potrafi przerodzić się w uzależnienie.

Pod wpływem środków odurzających puszczają hamulce i łatwo podjąć decyzje, które będą mieć poważne konsekwencje.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma kłopoty z alkoholem lub narkotykami, skorzystaj z pomocy zaufanej osoby dorosłej.



PROFILAKTYKA



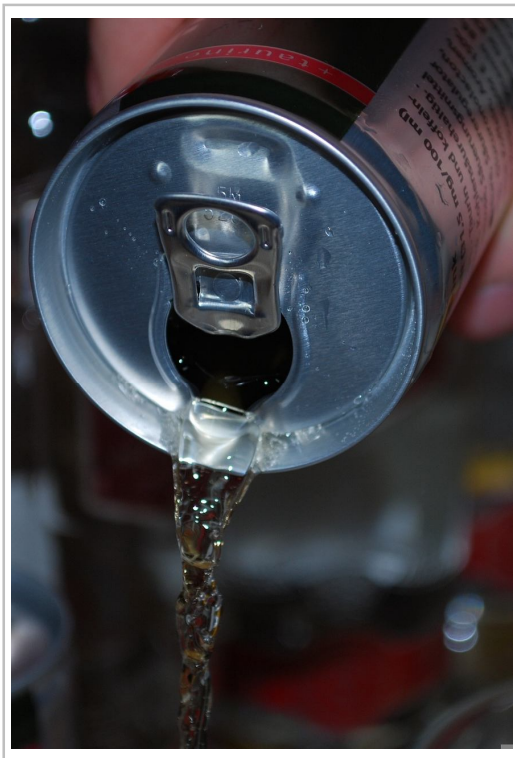
POZNAJ PRAWDĘ O ENERGETYKACH

Ostrożnie z energetykami!

Zawierają one składniki w proporcjach, które są niezdrowe dla młodego organizmu. Prowadzą do otyłości, cukrzycy i zaburzeń pracy serca.

Poprawiają koncentrację na krótki czas, łatwo można je przedawkować.

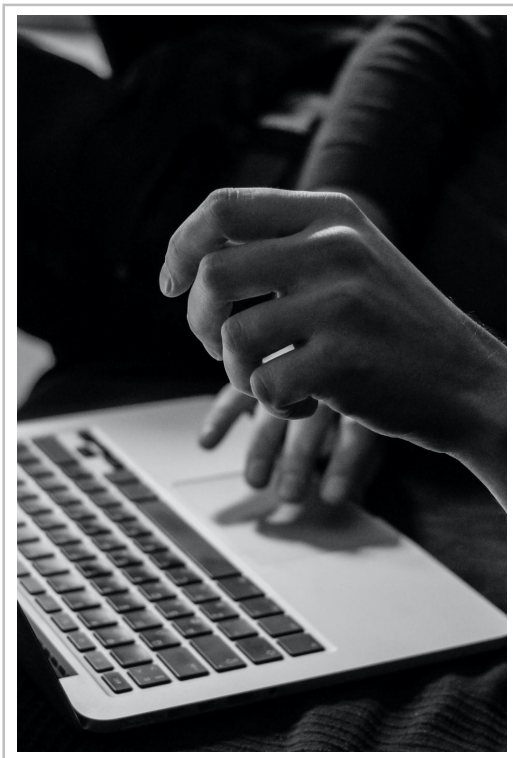
Spożywane w dużych ilościach mogą prowadzić do uzależnienia.



PROFILAKTYKA



ZNAJDŹ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY BYCIEM ONLINE A OFFLINE



Obawiasz się, że jesteś uzależniony od telefonu, a może rodzice wciąż Ci to powtarzają?
Ciągłe spędzasz czas w swoim pokoju przy komputerze?
Grasz, przeglądasz strony lub wymieniasz wiadomości ze znajomymi do późnych godzin nocnych?
Rezygnujesz ze spotkań ze znajomymi lub opuszczasz lekcje, żeby spędzić więcej czasu w sieci?

Pora coś z tym zrobić.

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

ZNAJDŹ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY BYCIEM ONLINE A OFFLINE

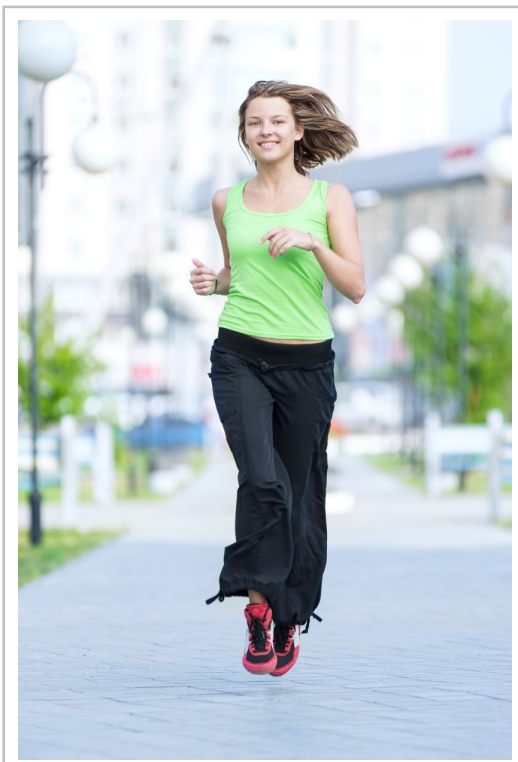
Oto kilka porad:

- wyłącz powiadomienia – będziesz rzadziej zaglądał do telefonu,
- w ramach detoksu zostaw telefon w innym pomieszczeniu,
- przejrzyj aplikacje i strony z których korzystasz, na pewno znajdziesz takie, które tylko pożerają Twój czas,
- zrób wyzwanie – spróbuj spędzić czas ze znajomymi bez telefonów. Czy na pewno Wam się to uda?
- znajdź sobie pasję, która odwróci Twoją uwagę od korzystania z urządzeń cyfrowych.



PROFILAKTYKA





DBAJ O PROSTE PLECY

W czasie nauki przy biurku dbaj o właściwą postawę – nie garb się, siedź prosto. Nie noś niepotrzebnych rzeczy w plecaku. Pakuj się wieczorem i zabierz tylko to, co niezbędne danego dnia – zeszyty, przybory do pisania, drugie śniadanie. Plecak noś na obu ramionach.

Pamiętaj, aby każdego dnia mieć chociaż godzinę ruchu poza lekcjami – gra w piłkę, rower lub każda inna, lubiana przez Ciebie aktywność fizyczna sprawi, że Twój kręgosłup odpocznie po siedzeniu przy biurku.

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



DBAJ O PROSTE PLECY

Podczas korzystania z telefonu unieś go na wysokość oczu. Staraj się nie garbić, bo to prosta droga do zwyrodnienia kręęgów szyjnych i związanych z tym dolegliwości bólowych.

Pamiętaj o regularnych przerwach, a oczy ci za to podziękują.

PROFILAKTYKA

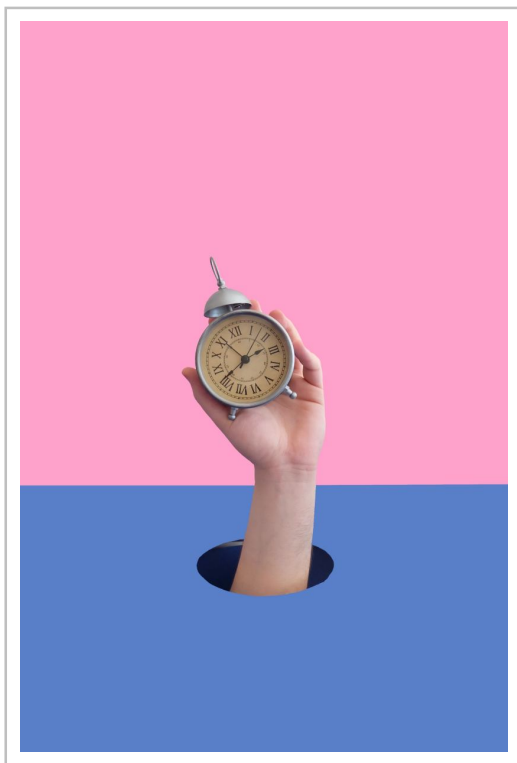




#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



WYSYPIAJ SIĘ

Staraj się kłaść spać i wstawać zawsze o tej samej porze.
Nie przesiaduj do późna, bo Twój organizm potrzebuje
czasu na regenerację.

Idealnie byłoby przesypiać 8-9 godzin.

Aby zadbać o zdrowy wypoczynek,
staraj się nie jeść na 2 godziny przed snem, nie korzystaj
z urządzeń ekranowych na godzinę przed snem,
przewietrz pokój i zgaś światło.

PROFILAKTYKA

