



Ciało osoby chorującej na anoreksję

II. Zagrożenia w środowisku społecznym

Stan zdrowia ludności na danym obszarze zależy od środowiska społecznego, relacji i sposobów komunikowania się ludzi w rodzinie, szkole, pracy, społeczności lokalnej oraz czynników ekonomicznych. **Do tych czynników** wpływających na kondycję psychofizyczną i stan zdrowia ludności **należą:**

- 1. patologie życia społecznego**, prowadzące m.in. do spadku poczucia bezpieczeństwa osobistego, takie jak: osłabienie więzi rodzinnych, wzrost przestępczości, pojawienie się zjawiska terroryzmu kryminalnego, wzrost problemów zdrowotnych i społecznych związanych z nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem substancji psychotropowych;
- 2. narastanie występowania zjawiska określanego jako syndrom opuszczonych rąk**, które polega na przekonaniu, że nic się nie może zmienić, chyba że na gorsze; taka postawa uwidacznia się m.in. w rosnącej liczbie samobójstw i samookaleczeń;
- 3. kult szczupłości** – wielu młodych ludzi za wszelką cenę stara się schudnąć, co może prowadzić do bulimii i anoreksji.

ZADANIA DO ROZWIĄZANIA

1. Wymień czynniki mające wpływ na stan zdrowia.
2. Omów elementy Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.
3. Wyjaśnij, na co należy zwrócić uwagę czytając etykietę produktu żywnościowego.
4. Omów wartości podstawowych parametrów życiowych.
5. Wyjaśnij znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.
6. Wymień zagrożenia zdrowia nastolatków.
7. Przygotuj tygodniowy jadłospis uwzględniający zasady prawidłowego żywienia.

PODSUMOWANIE LEKCJI

- s. 208 • Na utrzymanie zdrowia mają wpływ: styl życia, środowisko fizyczne, czynniki genetyczne i opieka zdrowotna. Czynniki, które mają wpływ na zdrowie, z wyjątkiem uwarunkowań genetycznych, mogą wpływać na ludzki organizm w sposób bezpośredni i pośredni.
- s. 209 • Zachowania prozdrowotne, na które mamy wpływ to: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, wykonywanie badań profilaktycznych, kontrola stanu zdrowia, radzenie sobie ze stresem.
- s. 212 • Robiąc zakupy, warto zwrócić uwagę na wartość odżywczą produktów zamieszczoną na opakowaniach żywności.
- s. 213 • Aktywność fizyczna i właściwe odżywianie zapobiegają chorobom cywilizacyjnym.
- s. 215 • Zagrożenia zdrowia nastolatków stanowią: niska aktywność fizyczna, nieprawidłowe nawyki żywieniowe: palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu, zwłaszcza napojów wysokoprocentowych, używanie substancji psychoaktywnych, patologie społeczne itp.

4. Uzależnienia

NA TEJ LEKCJI

- objawy różnych
- zasady odpowie
- i suplementów
- wpływ substanc
- przepisy prawa
- i prowadzenia p

Uzależnienie to stan, w którym osoba w wieku jest zaburzonego swojego natogu. Kom waniu konkretnego s psychiczne, jak i fizj nień. Zestresowan z życiowymi problem wują się w ryzykow

Uzależnienie oznacza **stancji, na przykład** **ności (uzależnienia** **leżnienie od intern** w zasadzie w każde i fizycznej. Wyróżn omówione uzależn

Uzależnienia chemiczne to uzależnienia spowodowane nadużywaniem substancji psychoaktywnych, które wywołują euforię, zmniejszenie bólu i innych emocji.

Uzależniać mogą:

- tytoń,
- alkohol,
- dopalacze,
- leki,
- narkotyki.

Uzależnienia cyfrowe

Przyczyn uzależnień są procesy zachodzące w mózgu. Stale rośnie liczba