



## Sen

**Bez snu** jest człowiek nie może właściwie funkcjonować. Dobre samopoczucie jest uzależnione od właściwej liczby przespanych godzin.

Sen odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka – pozwala organizmowi się zregenerować i z energią wkroczyć w kolejny dzień. Szczególnie duże znaczenie ma w życiu dzieci i młodzieży, które cały czas się rozwijają i kształcą. Wypoczęty mózg szybciej przyswaja informacje. Uczniowie, którzy śpią za mało, są nerwowi i rozdrażnieni, mają problemy z koncentracją i nie potrafią skupić się w szkole.

Aby zdrowo spać, należy stworzyć do tego odpowiednie warunki. Należą do nich: spanie we własnym łóżku, a nie przed telewizorem, wietrzenie sypialni, niekorzystanie z urządzeń ekranowych (np. smartfonów) przed snem.

## Badania profilaktyczne

Podstawowe badania profilaktyczne dostarczają wielu informacji o zdrowiu i pomagają wcześniej wykryć zagrożenia, zanim pojawią się objawy choroby. Dlatego należy regularnie się badać.

Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie daje prawie żadnych niepokojących oznak. Dotyczy to głównie nowotworów. Wskazaniem do przeprowadzenia określonego badania powinny być nasze geny i styl życia. Jeśli więc w naszej rodzinie zdarzały się przypadki raka lub innych chorób, również i my możemy być na nie narażeni i wtedy należy koniecznie wykonać badania diagnostyczne. Nawet podstawowe badania krwi mogą wskazać istniejące problemy ze zdrowiem.

## Główne zagrożenia zdrowia dla nastolatków

Zagrożenia zdrowia dla nastolatków

### 1. Niewłaściwy styl życia

1. Niska aktywność fizyczna.
2. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe:
  - spożywanie nadmiernych ilości słodczy, tłuszczów, soli kuchennej,
  - zbyt małe ilości w diecie mleka i napojów mlecznych, warzyw i owoców, ciemnego pieczywa,
  - niedostateczna liczba posiłków i ich nieregularność.
3. Palenie tytoniu.
4. Nadmierne spożycie alkoholu, zwłaszcza napojów wysokoprocentowych.
5. Używanie substancji psychoaktywnych – narkotyków, dopalaczy.

Wielu młodych ludzi eksperymentuje z narkotykami.

