DZIESIĘĆ WARUNKÓW ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ

1. **Spożywaj posiłki regularnie** .

- Jest to ważne ponieważ taki sposób odżywiania się jest to klucz do zgrabnej sylwetki. Pomaga też przeciwdziałać chorobom metabolicznym

1. **Często jedz warzywa i owoce.**

- ​Warzywa i owoce pełnią bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka. Spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców ma działanie ochronne, przeciwdziała rozwojowi różnych chorób oraz zawierają bardzo dużo witamin , które są niezbędne do życia i codziennego funkcjonowania.

1. **Jedz pieczywo pełnoziarniste.**

- Powinniśmy je jeść ponieważ **zewnętrznej warstwie ziarna**, zawierającej dużo więce błonnika, substancji bioaktywnych, witamin i minerałów niż jego środek. Produkty pełnoziarniste wspomagają **działanie układu pokarmowego, redukują ryzyko nadwagi** oraz są pomocne w **profilaktyce chorób serca i cukrzycy.**

1. **Pij dwie szklanki mleka codziennie.**

-Jedna szklanka mleka dostarcza około 300 miligramów wapnia. Badania prowadzone na Uniwersytecie w Kansas pokazały, że ludzie, którzy regularnie piją mleko, mają większą zawartość glutationu w mózgu. To substancja, która jest sprawnie działającym przeciwutleniaczem. Wiadomo również , że witamina B12 pomaga chronić komórki nerwowe przed degradacją, a jej braki powiązano ze zwiększonym ryzykiem pojawienia się depresji i demencji.

1. **Mięso czerwone zastąp rybami**.

- Przede wszystkim powinno je się zastąpić rybami morskimi. Ich mięso nie tylko zawiera potrzebne nam żelazo, ale również niezwykle wartościowe kwasy omega-3. Dodatkowo nie jest bardzo tłuste.

1. **Ograniczaj tłuszcze zwierzęce jedz roślinne.**

- Tłuszcze roślinne od zwierzęcych mają przewagę kwasów tłuszczowych nienasyconych z braku szkodliwego cholesterolu . Kwasy tłuszczowe nienasycone są biologicznie czynne i biorą udział w wielu procesach i przemianach biochemicznych zachodzących w naszym organizmie. Ponad to kwasy tłuszczowe służą do syntetyzowania hormonów min. testosteronu, hormonu wzrostu bez których byłoby niemożliwe budowanie masy mięśniowej. Ze względu na zawartość cholesterolu, a także nasyconych kwasów tłuszczowych, Należny ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych. Są to związki mniej aktywne powodujące więcej szkód niż pożytku w naszym organizmie

1. **Zrezygnuj z cukru**.

- **Ponieważ jest on bardzo kaloryczny** i zwiększa **odkładanie się tłuszczu,** a w dalszej perspektywie może przyczynić się do **cukrzycy oraz innych chorób.** Biały cukier podrażnia **śluzówkę żołądka,** powoduje nadprodukcję kwasu żołądkowego comoże doprowadzić do wrzodów**.** Jednak nie jest to jedyny szkodliwy efekt  używania cukru. Ma on również **negatywny wpływ na działanie mózgu**. Nadmierne stosowanie może nawet prowadzić do zaburzeń snu, stresu, zmęczenia oraz spadku energii..Ponadto cukier szkodliwie oddziałuje na **stan naszych zębów**. Może zniszczyć szkliwo, a jego nadmierne spożycie wiąże się z szybkim **rozwojem próchnicy.**

1. **Sól zastąp ziołami .**

- Sól znajdująca się w naszych solniczkach to związek chemiczny zawierający dwa pierwiastki: sód i chlor. Oba te składniki są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zajmijmy się tu jednak odsądzanym od czci i wiary sodem. Odpowiada on za takie funkcje w organizmie jak przewodzenie impulsów nerwowych, zachowanie równowagi w gospodarce wodno – elektrolitowej, czy czynność komórek mięśniowych. Jak widać, brak sodu mógłby skutkować dużymi problemami zdrowotnymi, ale nie musimy się obawiać jego braków.

1. **Pij 1,5 litra wody dziennie.**

- **1,5 litra** **wody** dziennie to jest absolutne minimum jakie należy przyjmować. Założenie jest takie, że na każde 30 kilogramów masy ciała dziennie powinniśmy przyjmować 1 litr wody. Czyli, jeżeli ważymy 60 kilogramów, to rachunek jest prosty, dzienne spożycie wody powinno wynosić najmniej 1,5 litra. Najlepiej przyjmować ją w niewielkich porcjach. Lepiej mniej a częściej, niż jednorazowo w dużej ilości. Wtedy jest większe prawdopodobieństwo, że nie dopuścimy do odwodnienia organizmu i przy okazji nie wypłuczemy z niego bezcennych minerałów, tj. potas czy sód. Każde, nawet najmniejsze uczucie pragnienia, to sygnał od naszego organizmu, że zaczynamy się odwadniać. Jedyna dopuszczalna duża porcja **wody** jaką powinniśmy wypić, to ta zaraz po przebudzeniu. Nie wskazane też jest popijanie w trakcie posiłków. Wbrew pozorom czynność taka utrudnia proces trawienny. Jeśli już musimy popijać, to najlepiej 10 minut przed posiłkiem i 10 minut po nim. Przyzwyczajajmy również naszych milusińskich do **picia wody** i to już od najmłodszych lat.

1. **Nie spożywaj alkoholu w dużej ilości**.

-Alkohol jest trucizną i zatruwa nasz organizm. Typowe objawy zatrucia alkoholowego, to: zaburzenia równowagi, wymioty, a także w skrajnych przypadkach poważne uszkodzenie nerwów, które kontrolują bicie serca i oddychanie (może dojść nawet do zatrzymania akcji serca). Alkohol silnie odwadnia, co może prowadzić do uszkodzenia mózgu. Regularne spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu zwiększa ryzyko raka trzustki, jelita grubego, raka piersi, a także chorób wątroby i serca.

ODŻYWIAMY SIĘ ZDROWO I REGULARNIE

1. **lepsza praca mózgu**  
   Kwasy omega-3 występujące między innymi w tłustych rybach (łosoś, makrela itd.), tranie, olejach roślinnych (rzepakowym, oliwie)  czy orzechach są niezbędne do prawidłowego działania neuronów w mózgu. Niedobór tych składników w diecie może również powodować nadpobudliwość i problemy z koncentracją, a nawet depresję. Lepsza praca mózgu, to także lepsza pamięć, spokojniejsze podchodzenie do stresów dnia codziennego.
2. **Oczyszczona skóra**

Jeśli cierpisz na trądzik, zacznij odżywiać się zdrowiej, by zyskać czystszą i zdrowszą skórę. Dodaj kilka trwałych zmian do swojej diety, a będziesz mogła wyrzucić ciężkie korektory i podkłady. Gdy będziesz jeść zdrowe produkty, twoja skóra będzie emanować naturalnym, zdrowym blaskiem i będziesz wyglądać olśniewająco nawet bez makijażu.

#### Wysoki poziom energii

Współcześnie wiele osób narzeka na niski poziom energii i chroniczne zmęczenie. Jedną z przyczyn niskiego poziomu energii jest dieta uboga w składniki odżywcze. Jeśli ciągle jesteś zmęczona i śpiąca, niezależnie od tego jak dużo śpisz, zacznij się zdrowiej odżywiać, by podnieść swój poziom energii i czuć się lepiej. Kiedy masz dużo energii, jesteś bardziej produktywna, co oznacza, że możesz osiągnąć więcej w ciągu dnia.

#### Zdrowsze serce

Kolejnym powodem, by zacząć jeść zdrowiej jest polepszenie stanu zdrowia serca. Badania dowodzą, że najbardziej efektywnym sposobem leczenia większości przewlekłych chorób, włącznie z chorobami serca jest ich zapobieganie. Dlatego upewnij się, że twoja dieta jest zasobna w produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce oraz zawiera mało cukru, soli i tłuszczów nasyconych.

#### Długie życie

Każdy chce żyć dłużej, ale nie każdy wie, że jego dieta może w znacznym stopniu mieć wpływ na długość życia. Zacznij odżywiać się zdrowiej już dziś, by żyć znacznie dłuższym życiem i widzieć jak dorastają twoje wnuki i prawnuki. Z pozoru mało znaczące wybory żywieniowe dokonywane na co dzień, mogą mieć ogromny wpływ na twoją długowieczność w dłuższej perspektywie czasu.

#### Zdrowa waga

W dzisiejszych czasach zdrowa waga jest jednym z najczęstszych powodów, dla których ludzie zaczynają jeść zdrowiej. Dieta zasobna w pełnowartościowe produkty i o obniżonej zawartości przetworzonego i „śmieciowego” jedzenia z pewnością doprowadzi do zdrowszej wagi. Gdy zbliżysz się do prawidłowej wagi, będziesz mieć mniej problemów ze zdrowiem i zmniejszysz ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz chorób serca. Codzienne spożycie większej ilości warzyw, owoców i chudych białek, pomoże tobie osiągnąć i utrzymać idealną wagę i czuć się lepiej we własnej skórze.

#### 7. Atrakcyjne i zgrabne ciało

Na to czy masz atrakcyjne i zgrabne ciało ogromny wpływ ma to, czy ćwiczysz, ale to nie jest jedyny czynnik, który wpływa na wygląd twojej sylwetki. Spożycie odpowiedniej ilości zdrowych tłuszczy, białek i węglowodanów jest równie ważne, a nawet może mieć większe znaczenie niż twój codzienny trening. Jeśli chcesz mieć zgrabne ciało, już dziś zastanów się nad tym, co mógłbyś zmienić w swojej codziennej diecie.

**Ruch to życie, ruch to zdrowie**

Dzięki aktywności fizycznej możemy m.in.: poprawić lub zachować naszą wydolność fizyczną, utrzymać odpowiednią wagę ciała, zbudować masę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, zwiększyć naszą odporność.

**UKŁAD ODDECHOWY**

Regularna aktywność zwiększa pojemność płuc i wytrzymałość całego organizmu. W efekcie wolniej się męczymy i szybciej regenerujemy.

**UKŁAD POKARMOWY**

Dzięki aktywności fizycznej zwiększamy metabolizm, poprawiamy przemianę tłuszczy i pracę układu wydalniczego. Szybciej spalamy kalorie, więc zmniejszamy również masę ciała i ryzyko otyłości czy nadwagi

.

**UKŁAD NERWOWY**

Ruch powoduje wydzielanie endorfin, czyli tzw. „hormonów szczęścia“. Poprawia się nasze samopoczucie, a dodatkowo dotleniamy mózg, co daje nie tylko spokojniejszy sen, ale i lepszą pamięć!

**UKŁAD KRWIONOŚNY**

Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa przepływ krwi przez naczynia krwionośne, obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, zatorów i zakrzepów. Dodatkowo obniża poziom tzw. „złego cholesterolu” i zwiększa stężenie tego dobrego, zapobiegając miażdżycy.  
Gdyby połowa nieaktywnych osób zaczęła się ruszać, o 14% zmalałaby liczba hospitalizacji w związku z chorobami układu krążenia, a roczna liczba zawałów w naszym kraju mogłaby spaść o prawie 11 tysięcy!

**UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**

Aktywny fizycznie organizm jest znacznie odporniejszy na różnego rodzaju infekcje czy choroby. Ruch zmniejsza także ilość insuliny w organizmie i obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę.  
Ruch może sprawić, że nie będziesz musiał zażywać leków! Dzięki aktywności m.in. zmniejsza się ból stawów czy  
kręgosłupa, częstotliwość infekcji, a także poprawia przepływ krwi. Dzięki temu zbędne stają się maści czy tabletki  
przeciwbólowe, leki na przeziębienie, a w niektórych przypadkach nawet te na krążenie.

**UKŁAD RUCHU**

Ruch wzmacnia układ kostny i elastyczność mięśni, przeciwdziała osteoporozie, zapobiega zwyrodnieniom stawów, poprawia równowagę, a nawet może pomagać w leczeniu stanów bólowych.  
Oprócz ogólnej sprawności, także siła mięśni maleje z wiekiem. W połączeniu z nieodpowiednią dietą może to prowadzić do większej skłonności do urazów! Aktywność fizyczna poprawia sprawność oraz stan kości i zmniejsza tym samym ryzyko kontuzji np. w wyniku upadku.

KOŁO LALONDE’A

[](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjnsOvmx6PnAhXTrIsKHalmDSQQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fslideplayer.pl%2Fslide%2F12628221%2F&psig=AOvVaw190TeFvuDcCRSuHsDZM5e2&ust=1580206934508594)

**ZMIANA POSTAWY WOBEC CODZIENNYCH PROBLEMÓW**

### Główne przeciwności w rozwiązaniu problemu:

- fiksacja umysłowa

- złe nastawienie

- wcześniejsze doświadczenia

- brak informacji

## Za duża ilość obowiązków

Optymiści postrzegają świat w "kolorowych barwach". Moją pozytywny stosunek do życia. Wierzą w to, że pewne negatywne zdarzenia będą miały pozytywny wynik w przyszłości.

Pesymiści koncentrują się na negatywnej ocenie rzeczywistości oraz przyszłości, dostrzegają tylko ujemne strony życia

Presja społeczna ma miejsce gdy narzuca się nam pewne wzorce bycia, zachowywania się, czy choćby ubioru i wyglądui. Są to normy, wzorce i postawy, które wynikają z dominujących w społeczeństwie zwyczajów, trendów bądź panującej mody. Każda grupa tworzy presję społeczną. Każdy reaguje na to indywidualnie Niektórzy są bardziej podatni na presję społeczną, inni mniej.

**HEALTHISM- TROSKA O ZDROWIE CZY KULT ZDROWIA?**

Zdrowe odżywianie staje się coraz bardziej modne bardzo łatwo jest popaść w obsesję na jego punkcie. To właśnie jest podstawą zjawiska healthism'u.

Ludzie wyznający taką ideologię uważają, że zdrowie jest bardziej znaczące niż inne wartości i jest celem samym w sobie, a nie środkiem do osiągania celów.. Healthism nie może być nazwany jedynie troską o zdrowie, ponieważ bardziej przypomina on uzależnienie i często również ciągnie za sobą negatywne skutki. Działania mające na celu troskę o nasze zdrowie powinny byc prowadzone racjonalnie i sensownie. W pogoni za zdrowiem nie powinno się ulegać trendom ani wzorcom wypromowanym przez media.

Jest to ideologia osób traktujących ciało jako symbol będący wskaźnikiem zdrowia.

Polega na przesadnym dbaniu o swoje zdrowie i zdrowe odżywianie się.

Uzależnienie od zdrowia odsuwa na dalszy plan realizowanie i wypełnianie innych obowiązków życiowych, równoważnych z aspektem zdrowia.

Dbanie o zdrowie jest sprawą konieczną jednak podejmowanie aktywniości i działań z nim związanych nie powinno wpływać na nasze zaangażowanie w inne sprawy.

Często ludzie praktykujący healthism swoją wiedzę na temat zdrowego trybu życia czerpią głównie z mediów, nie zaczerpując opinii ekspertów.

Obsesyjna koncentracja na własnym zdrowiu szczególnie bez odpowiedniej wiedzy na ten temat może mieć negatywne skutki, pomimo że dotyczy jednego z najważniejszych aspektów życia człowieka.

**PRAWDY I MITY ALKOHOLOWE**

* Alkohol jest to substancja chemiczna – ETANOL C2H5OH. Jest składnikiem piwa, wina, szampana,wódki, likieru, koniaku i innych napojów alkoholowych.
* Alkohol to substancja toksyczna, zatruwająca organizm.  Zakłóca funkcjonowanie mózgu, niszczy komórki nerwowe, uszkadza serce wątrobę, nerki i żołądek, jelita i inne narządy.  Wypicie dużej ilości naraz alkoholu może prowadzić do śmierci.  Skutkiem nadużywania alkoholu jest uzależnienie i prowadzi do powstawania różnego rodzaju problemów
* Alkohol zmniejsza refleks i realistyczną ocenę sytuacji – może prowadzić do wypadków drogowych, utonięć i innych nieszczęść.  Jazda na rowerze, skuterze, bądź samochodem po spożyciu alkoholu jest niezgodne z prawem i może skończyć się wypadkiem. Prawo zakazuje sprzedaży alkoholu młodzieży poniżej 18 roku życia
* Alkohol utrudnia koncentrację i sprawia, że trudniej jest się uczyć.
* Prowadzi do zmian zachowania człowieka i może powodować do utraty kontroli.  Często prowadzi do przemocy: agresji słownej, bójek i poniżania. Prowadzić może do przemocy seksualnej, lub przedwczesnych kontaktów seksualnych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia populacji.

 Większe ryzyko niesie za sobą palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze.

 Ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu.

Alkohol działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy człowieka. Alkohol, a także jego główny metabolit, aldehyd octowy, są bezpośrednio toksyczne dla tkanek. 

Alkohol i jego metabolity wchodzą w bezpośrednie reakcje z fizjologicznymi substancjami w organizmie.

 Działanie pośrednie alkoholu polega na silnym wpływie na homeostazę ustroju poprzez działanie na układ wegetatywny, endokrynny, odpornościowy, gospodarkę wodno-elektrolitową, wchłanianie niezbędnych składników odżywczych itp.

Systematyczne nadużywanie napojów alkoholowych szybko prowadzi do uzależnienia.

• W rodzinach alkoholików dzieci często są ofiarami przemocy psychicznej i fizycznej, a nieraz stają się ofiarami nadużyć seksualnych.

• Według statystyk policyjnych 20% przestępstw wśród młodzieży dokonywane jest pod wpływem alkoholu

„**Kieliszek” alkoholu nikomu jeszcze nie zaszkodził.**

Kieliszek alkoholu, wypijany sporadycznie, nie powoduje wyraźniejszych zmian w organizmie, jednak kiedy owe „kieliszki” powtarzają się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu – musi w jakimś momencie, zaszkodzić.

**Alkohol poprawia sprawność psychofizyczną.**

Wykonywane, na niezmiernie czułej aparaturze, badania psychometryczne wykazują, że nawet po niewielkich dawkach alkoholu reakcje kierowców wydłużają się nawet o 0,3-0,5 sekundy w sytuacji, kiedy czas prawidłowej reakcji u trzeźwego i pełnosprawnego kierowcy mieści się na ogół w granicach 0,5 sek.

**Alkohol dodaje sił.**

Rzeczywiście alkohol może sprawiać takie wrażenie, ponieważ poprzez swoje działanie pobudzające pozwala na krótko zapomnieć o zmęczeniu. Bardziej systematyczne picie alkoholu powoduje jednak uszkodzenie zarówno układu nerwowego, jak i mięśniowego, a tym samym osłabienie siły mięśniowej, a nawet zaniki mięśni.

**Mężczyzna jest odporny na alkohol**

Po wypiciu tej samej ilości alkoholu, jego stężenie będzie mniejsze w organizmie mężczyzny niż kobiety, nie oznacza to jednak, że mężczyzna może pić bezkarnie. Zdarza się, że przy bardzo podobnym sposobie picia – zmiany chorobowe pojawiają się wcześniej u mężczyzny niż u kobiety. Sposób reagowania na alkohol zależy bowiem od indywidualnych cech organizmu, stanu zdrowia, sposobu odżywiania się.

**Alkohol może być lekarstwem na zdenerwowanie i kłopoty.**

• Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po wypiciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych.

• Problemy pozostają nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują.

• Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem.

• Kolejne sięgnięcie po alkohol w celu zredukowania tego niepokoju grozi wystąpieniem mechanizmu „błędnego koła", prowadzącego często do uzależnienia.

**Alkohol jest lekarstwem na sen.**

• Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg (zatrucia alkoholem).

• Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

**Alkohol jest środkiem rozgrzewającym organizm.**

• Efekt „rozgrzania" jest tylko chwilowy.

• Wypicie alkoholu powoduje bowiem na krótki czas poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi „ze środka" organizmu.

• Rozszerzone naczynia krwionośne przyspieszą wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę.

• Ochłodzona krew wraca z powrotem „do środka", do narządów wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie.

• Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić na świeżym powietrzu.

**Alkohol leczy nerki.**

• Picie piwa bywa niekiedy zalecane osobom cierpiącym na kamicę nerkową („piasek w nerkach") ze względu na jego działanie moczopędnie.

• Słysząc taką propozycję, nawet od lekarza, należy zawsze pamiętać o negatywnym wpływie alkoholu (bo piwo to też alkohol) na inne układy i narządy.

Nie jestem alkoholikiem, bo nikt mnie nie widział pijanym

• Bycie pijanym nie jest objawem diagnostycznym uzależnienia od alkoholu.

• Upijają się zarówno alkoholicy, jak i nie alkoholicy.

• Jest wielu alkoholików, którzy nie byli nigdy pijani, piją bowiem alkohol w niewielkich dawkach i tylko w takiej ilości, aby nie dopuścić do wystąpienia bardzo przykrych dolegliwości związanych z zespołem abstynencyjnym.

• Niebezpieczeństwo uzależnienia od alkoholu pojawia się w chwili, kiedy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania.

• Stopniowo, osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije z chciwością, wyprzedza kolejki, powtarzają się przypadki upicia, a także pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia.

**Marihuana**

## Jakie jest działanie marihuany?

W przypadku palenia marihuany lub też jej przyjmowania drogą przewodu pokarmowego, tetrahydrokannabinol bardzo szybko przedostaje się do naszego mózgu i zaczyna na niego oddziaływać. Osoba, która zażyła marihuanę, zaczyna odczuwać zazwyczaj euforię oraz uczucie relaksu, ponadto może mieć też umiarkowane zaburzenia percepcji. Zdarza się też, że osoba pod wpływem marihuany ulegnie zjawisku synestezji, która polega na wzajemnym przenikaniu się wrażeń zmysłowych - osoba taka słysząc dźwięk widzi również jego kształt czy też kolor będzie zyskiwał zapach. Marihuana oddziałując na ośrodkowy układ nerwowy osłabia też [koncentracje](https://www.doz.pl/apteka/k334-Pamiec_koncentracja_energia), zaburza percepcję czasu oraz zdecydowanie zwiększa łaknienie- ludzie po spożyciu marihuany mają bardzo często  tzw. wilczy apetyt. Ponadto, działanie marihuany polega też na tymczasowym upośledzeniu pamięci krótkotrwałej, dodatkowo pobudza ona też wyobraźnie i zdecydowanie wzmacnia percepcję. Niestety, wszystkie te działania marihuany mogą doprowadzić do nieszczęścia, zdarza się bowiem, że ludzie zaczynają traktować okna jak drzwi lub też wydaje im się, że potrafią latać- tego typu zachowania mogą doprowadzić nawet do nieplanowanego samobójstwa.

## Jakie są skutki palenia marihuany?

Najczęstszym skutkiem palenia marihuany jest wystąpienia u człowieka, który ją zażył, tak silnej psychozy, że będzie on wymagał pobytu w oddziale psychiatrycznym. Ponadto, zażywanie marihuany wiąże się też z nadmiernym objadaniem się, ponieważ zawarty w marihuanie THC znacznie pobudza apetyt oddziałując na ośrodkowy układ nerwowy. Zdarza się też, że częste palenie marihuany doprowadza u mężczyzn do rozwoju [ginekomastii](https://www.doz.pl/czytelnia/a13257-Ginekomastia_-_objawy_oraz_jak_ja_rozpoznac_i_leczyc). Jeśli marihuana jest palona bardzo często, kolejnym negatywnym skutkiem jej działania jest wpływ na układ oddechowy, zwłaszcza, jeśli jest ona palona w skrętach z domieszką zwykłego tytoniu. W takiej sytuacji pojawia się przewlekły [kaszel](https://www.doz.pl/apteka/s0_0-Szukaj?search=kaszel), który może przerodzić się w przewlekłe zapalenie oskrzeli, które  może być połączone z dusznością oraz odpluwaniem krwistej plwociny. Częste zażywanie marihuany może też doprowadzić do powstania tzw. zespołu amotywacyjnego, który charakteryzuje się znacznym upośledzeniem pamięci i czynności poznawczych, brakiem koncentracji, apatią i otępieniem oraz brakiem zainteresowania swoim wyglądem i osiąganiem różnych celów.

## Marihuana a zdrowie

Widać zatem, że wbrew powszechnie panującej opinii, marihuana wywiera ogromny wpływ na nasze zdrowie. Absolutnie nie można jej traktować jak zwykłej używki, jak zwykłego [papierosa](https://www.doz.pl/apteka/k325-Rzuc_palenie), bowiem efekty jej niekorzystnego działania na ludzki organizm są widoczne praktycznie od razu. Poza tym, że niekorzystnie wpływa ona na ośrodkowy układ nerwowy, to może ona też niestety przyczyniać się do zwiększania ilości nieplanowanych samobójstw, do których dochodzi po jej zażyciu, kiedy pacjent jest w zupełnie innym świecie i tak naprawdę pod jej wpływem w ogóle nie wie, co robi.

CZY ZACHOWUJESZ SIĘ BEZPIECZNIE ?

ezpieczeństwo możemy podzielić na kilka kategorii. Chciałabym przedstawić kilka przeze mnie wybranych.

* nie dotykaj urządzeń elektrycznych mokrymi rękoma
* zachowuj ostrożność przy kontakcie z kuchenką gazową
* zachowuj ostrożność w kontakcie z wrzątkiem nie używaj uszkodzonych przedłużaczy ostrożnie obchodź się z nożyczkami i nożem
* Do szkoły idź drogą uczęszczaną, nie chodź „na skróty” przez miejsca nieznane oraz mało bezpieczne.
* Jeśli nie ma chodnika idź poboczem lewej strony jezdni.
* Przez jezdnie przechodź w miejscach wyznaczonych np. pasami lub oznaczonych sygnalizacja świetlną
* Nigdy nie należy przebiegać przez jezdnię.
* Nie należy przechodzić przez jezdnię w niedozwolonym miejscu.
* Ważne jest aby uczniowie nosili

odblaskowe elementy.

* Nie podawaj swoich danych. W Internecie posługuj się tylko Nickiem i nigdy nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy, czy numer szkoły.
* Mów jeśli coś jest nie tak.W sytuacji kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Helpline.org.pl czyli ze specjalistami do spraw bezpieczeństwa w Internecie, dzwoniąc pod bezpłatny numer 800 100 100

### Bezpieczeństwo w domu

* Nie ufaj osobom poznanym w sieci.Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w Sieci. Nie spotykaj się z nikim zbyt pochopnie w prawdziwym świecie. Jeżeli planujesz spotkanie, zawsze poinformuj o tym rodziców.
* Zabezpiecz swój komputer.Jeżeli Twój komputer jest podłączony do Internetu, musisz mieć zainstalowany odpowiedni program antywirusowy. Powinieneś również zaopatrzyć się w Firewall (tzn. ściana ogniowa). Pamiętaj o aktualizacji wymienionych programów, bo tylko wtedy Twój komputer będzie w pełni zabezpieczony przed atakiem wirusów i hakerów.

W czasie przerwy:

* nie wychodź poza teren szkoły
* nie biegaj po korytarzu
* nie stój pod drzwiami sal lekcyjnych i innych pomieszczeń, których otwarcie może być dla nas zagrożeniem
* nie bij, nie popchaj ani nie podstawiaj nóg kolegom
* zachowuj ostrożność na schodach
* stosuj się do uwag i próśb nauczyciela dyżurującego

### Bezpieczeństwo w szkole

### Bezpieczeństwo w internecie

W czasie zorganizowanych wyjść poza teren szkoły:

* nie oddalaj się od grupy
* zachowuj szczególną uwagę przy przechodzeniu przez ulicę
* nie zaczepiaj kolegów ani przechodniów na ulicy
* zachowuj się stosownie w środkach komunikacji miejskiej
* stosuj się do wszelkich zaleceń opiekunów
* Jeśli jesteś zaczepiany przez nieznaną osobę powiadom o tym zdarzeniu rodziców lub opiekuna.
* Nie przyjmuj od osoby nieznajomej słodyczy, zabawek, pieniędzy mimo namowy, nigdy nie można być pewnym czy osoba obca ma względem Ciebie dobre zamiary.
* Nie ufaj obcej osobie, nie oddalaj się z taką osobą od miejsca zamieszkania nawet jeśli będziesz przez taką osobę zachęcany i namawiany.
* Nigdy nie wsiadaj do samochodu nieznajomej osoby, nawet jeśli taka osoba proponuje ci podwiezienie do domu np. nowym, super sportowym samochodem - może Tobie grozić niebezpieczeństwo ze strony tej osoby.

Dziękuję za uwagę

## Czy zachowuję się bezpiecznie?

### Bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły

* nie biegaj
* nie bujaj się na krzesłach
* nie wchodź na krzesła ani stoliki
* nie rzucaj żadnymi przedmiotami
* nie opuszczaj miejsca bez pozwolenia nauczyciela
* nie wychodź z klasy przed końcem danej lekcji
* wychodź z klasy ostrożnie, aby nie uderzyć drzwiami osoby przebywającej na korytarzu