

Datum: 18. 1.

Po přečtení a zapsání dnešní látky si můžeš doplnit (opravit) zápisky z minulé hodiny.

Zdraví a rizikové chování

Do závorky vždy doplň příklad.

1) Výživa (stravování):

- nezdravá jídla (sladkosti, fast food, ...)
- neznámá jídla (exotické plody, hmyz, ...)
- syrové pokrmy
- iontové nápoje, doplňky stravy
- poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, ...)

2) Životní styl:

- málo odpočinku
- nadměrná námaha
- stres → nemoci (vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, ...)
- podceňování nemocí
- adrenalin → úrazy (poranění páteře, zlomeniny ...)
- promiskuita

3) Závislosti:

- drogové (pervitin, marihuana, ...)
- tabák a nikotin
- alkohol
- léky (proti bolesti, antidepresiva ...)
- automaty
- mobil, internet
- práce, zájmy