

# Zdravý životný štýl

Simona Smugalová, 7.C

# Obsah

1. Vitamíny

2. Drogy

3. Fajčenie

4. Alkohol

5. Moj životný štýl

6. Moje názory na životný štýl

7. Šport

8. Moj denný režim

9. Hygiena



## Vitamíny

Ľudí, ktorí za šera strácali zrak, v starovekej Číne už pred 3500 rokmi liečili pečeňou zvierat. Námorníkom v 16-17. storočí dávali jesť zelené ihličie alebo kapustu, aby ich zbavili častého krvácania z ďasien a vypadávania zubov pri dlhom pobyte na mori. Vtedy sa ešte len tušilo. Že v

určitých potravinách sú obsiahnuté látky, ktoré sú nevyhnutné pre správnu činnosť ústrojov a zdravie tela. Ich podstatu objavil koncom minulého storočia ruský lekár Kazimierz Funk. Dal im názov vitamíny. Tieto látky sa nachádzajú v rôznych druhoch rastlinnej a živočíšnej potravy. Telo z nich síce potrebuje len tisíce gramu, no pre zachovanie zdravia majú jednu z rozhodujúcich úloh.

## Bielkoviny

Každé tkanivo, ústroj i väčšina telových tekutín obsahuje niekoľko druhov bielkovín. Tieto látky tvoria takmer päťinu živej hmoty. Bez nich by život nebol možný. V tele človeka je vyše šesťsto druhov bielkovín. Ich základnou zložkou sú aminokyseliny. V ľudskom tele bez prestania prebieha postupná obmena bielkovín - staré sa rozkladajú, tvoria nové. Napríklad vo svaloch sa bielkoviny obmenia raz za 150 dní. Nové bielkoviny vznikajú z rozličných živočíšnych a rastlinných bielkovín obsiahnutých v potrave. Prijaté bielkoviny sa pri trávení rozložia na základné aminokyseliny a z tých si potom telo utvorí také bielkoviny, aké potrebuje. V jedálnom lístku nemá chýbať potrava s vysokým obsahom bielkovín, napríklad vajčička, mlieko, syry a mäso

## Ovocie

Väčšina ľudí obľubuje šťavnaté, dozreté ovocie - jablká, banány či pomaranče. Vraví sa, že telo si žiada svoje, a bez ovocia si naozaj nemožno predstaviť výživu človeka. Nemá síce veľkú energetickú hodnotu, no obsahuje rôzne druhy vitamínov i minerálnych látok, bez ktorých sa organizmus nezaobíde. V ovocí je aj hodne celulózy, ktorá podporuje činnosť čriev. Niektoré chemické látky prítomné v ovocí priaznivo ovplyvňujú činnosť tráviacich štiav, iné dokonca ničia choroboplodné zárodky. Zdraviu osoží aj konzervované ovocie, hoci už nemá takú vitamínovú hodnotu ako začerstva.

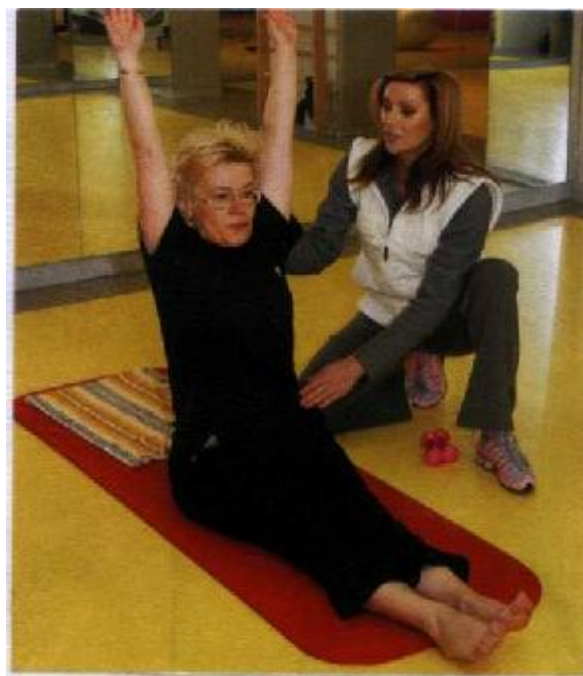
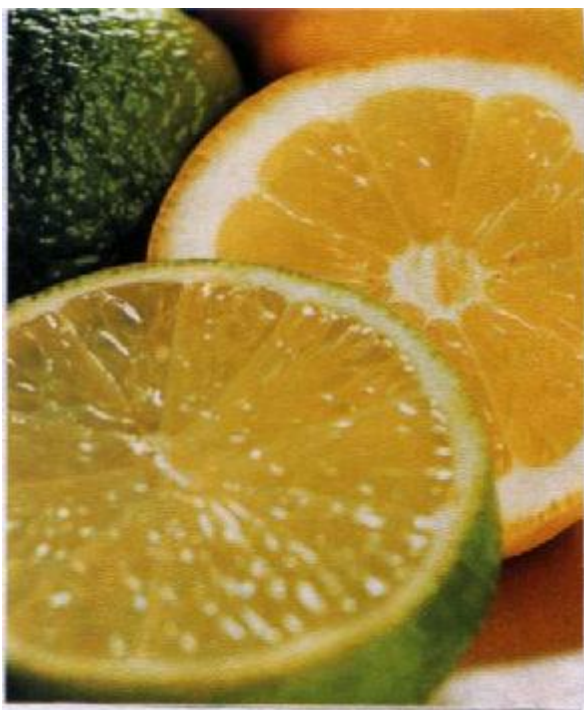
## Zelenina

Jedným z hlavných zdrojov výživy pračloveka boli rastliny, teda vlastne zelenina. Významnou zložkou potravy ostala dodnes, a to pre svoje osobitné výživné hodnoty. Zelenina nemá síce vysokú energetickú hodnotu, no obsahuje veľa vitamínov a celulózy, ktorá podporuje trávenie a činnosť čriev. V mrkve a špenáte je hodne vitamínu A, špenát je bohatý aj na vitamín B. Vitamín C vo väčšom množstve obsahuje kapusata a zemiak}. Hodnotnými zdrojmi vitamínov sú aj iné druhy zeleniny, najmä rajčiaky, šalát a cibuľa. Naši predkovia mali zeleninu vo veľkej obľube.



## BEH

Beh bol v dávnej minulosti prirodzenou súčasťou pohybovej aktivity človeka. Dnes ho pokladáme skôr za zdroj ozdravovania. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú iba pri istej pravidelnosti, pri trvalom návyku na rýchlejší pohyb. Beh zlepšuje rozvoj svalstva, činnosť srdca, krvný obeh a dýchanie, posilňuje nervovú sústavu a podporuje látkovú premenu. Ľahkí atléti pretekajú v bežeckých disciplínach na krátke trate, ale je na stredné a dlhé trate. Najdlhším bežeckým závodom je maratónsky beh na vyše 42 kilometrov. Beh je hlavnou súčasťou pohybových športov, napr. futbalu, basketbalu, volejbalu. Kto vyniká v športových disciplínach založených na bežeckej zdatnosti, má výhodu aj pri občasnom behu z povinnosti.



## FAJČENIE

Medzi najškodlivejšie ľudské návyky patrí fajčenie, odborne nazývané nikotizmus. V listoch tabaku, ktoré sa v rozdrobenom stave fajčia, sa nachádza jedovatá látka nikotín. Nazýva sa podľa vyslanca Jeana Niccota, ktorý v 16. storočí priviezol zo Španielska do Paríža prvý tabak. Do Španielska dopravili tabak Kolumbovi moreplavci vracajúci sa z Ameriky. Nikotín je prudký jed. Škatuľka s 20 cigaretami obsahuje 50 miligramov nikotínu, čo je nárazová smrteľná dávka. Ale aj fajčenie po jednej cigarete škodí zdraviu, najmä mladým ľuďom. Pôsobí zhubne na nervy, mozog, priedušky, pľúca a srdce. Fajčiari v porovnaní s nefajčiarmi chorejú desaťkrát častejšie na rakovinu pľúc osemkrát častejšie na choroby srdca a ciev.

## ALKOHOL

Alkoholy sú organické zlúčeniny, ktoré sa najčastejšie vyrábajú kvasením cukrov. Široké uplatnenie majú v chémii, lebo rozpúšťajú rôzne látky. Výrazný je ich účinok na ľudské telo, na zdravie človeka. Niektorí ľudia často používajú rozmanité alkoholické nápoje, napr. vodku, koňak, borovičku, či slivovicu, prípadne víno a pivo, ktoré obsahujú nižší podiel alkoholu. Tým iba škodia svojmu zdraviu. V malých dávkach alkohol povzbudivo pôsobí na nervovú sústavu, cievy a srdce, ale aj na látkovú výmenu, no aj takéto pitie je nebezpečné, lebo človek môže získať trvalý návyk, potrebu každodenne používať alkoholické nápoje. Ľudia, ktorí sa bez alkoholu už nevedia zaobísť, upadajú do ťažkého chorobného stavu-alkoholizmus. Alkohol pôsobí zhubne na pečeň, srdce, cievy a obličky, ničí bunky mozgu a znižuje odolnosť tela proti chorobám. Mnohí alkoholicy trpia vážnymi duševnými poruchami. Alkohol najväčšmi poškodzuje mladý, vyvíjajúci sa organizmus.



# DROGY

## 1. Droga totálne vystaví organizmus

Či si človek dá iba jednu extázu alebo si šnupne kokaín, telesná teplota organizmu sa zvýši, a on aby sa ochladil, sa začne potiť. V dôsledku potenia stratí organizmus veľa tekutín a telo sa dehydratuje. Ak je dehydratácia extrémna, začne sa cítiť veľmi zle.

Príznaky: Vysušené pery aj ústa, horúca pokožka. Bolestivé tlaky v hlave, časté nutkanie na močenie, ktoré je bolestivé, tmavý moč.



## 2. Ovláda telo

Drogy netreba brať pravidelne aby sa prejavili vážne zdravotné problémy, prípadne šok! Stačí iba jedna malá tabletká! Organizmus každého človeka reaguje na drogu inak, ak je labilnejší, človek môže aj umrieť.

Príznaky šoku: Pocit sucha v ústach, studený pot, bledá tvár, prázdny pohľad, silné búšenie srdca, pocit dusenia sa, kŕče, odpadávame, pena z úst.



## 3. Zblázni sa z nich

Drogy majú tú moc, že človeka úplne odpútajú od reality a prenesú do imaginárneho a strašidelného sveta, odkiaľ sa len málokto dokáže vrátiť so zdravou myslou. Fyzická bolesť, ktorú v takýchto prípadoch cíti je len ľahkým odvarom oproti obrazom a myšlienkam, ktoré začne produkovať zdrogovaný mozog. Začiatkové vznášanie sa a obrovskú energiu vystrieda strach, slabosť a nočné mory.

Príznaky: paranoja, nespavosť, halucinácie, pocit strachu, hysterické záchvaty, panika, strata sebakontroly, hlboká depresia, samovražedné myšlienky, strach zo smrti.

## 4. Droga + alkohol smrteľná kombinácia

Najhoršie je ak si na diskotéke dá jednu tabletku extázy a zapije ju alkoholom. Jej účinok sa zvýši a je viac ako pravdepodobné, že človeku príde strašne zle a bude potrebovať okamžitú lekársku pomoc.

Príznaky: pocit na vracanie, svalové kŕče, trpnutie končatín, strata vedomia

**5 Aj úplne minimum je veľa!**

Veľa ľudí si myslí, že drogy v malom množstve nie sú škodlivé, že z jedného prášku marišky sa im nič nemôže stať, že jedna malá tabletká extázy alebo LSD-čko pod jazyk im neublíži, ale naopak, urobí dobre. Toto je asi najväčší omyl na svete!



Príznaky: Nikto nemôže vedieť dopredu, ako bude na jeho organizmus droga účinkovať.

## 6 Nepokojné noci

Po prvom vyskúšaní drogy je pocit uvoľnenia a pohody. Ale ako na dlho? Na niekoľko minút, hodín? No a potom to príde odporné, tmavé dno a potom je potreba opäť sa dostať hore, na svetlo. A tak to spravia znova umelo si vyvolajú pocit šťastia. Ved' každý po tom túži. Lenže ten kto ho nájde len vďaka droge, sa musí zmieriť s tým, že keď mu ten božský pocit poskytne čo i len raz, vzápätí mu ho vezme na celý život. To je krutá pravda.

Príznaky: nespavosť, neustále prehadzovanie v posteli, pocit vyčerpanosti aj po dlhom spánku, chronická úvaha po celý deň

## 7. Telo kričí "pomooc"

Telo sa od drog chce naozaj oslobodiť, aj keď človeku sa zdá, že ich stále potrebuje. Organizmus sa proti nim búri zvracaním. Správne fungujúce telo v takomto prípade, rovnako ako pri pokazenom žalúdku, sa snaží čo najrýchlejšie zbaviť nežiaducich látok. Preto sa pri užívaní drog často objaví nutkanie na vracanie alebo samotné vracanie.

## 8. Konzumácia na lačný žalúdok môže byť smrteľná.

Ak sa užijú drogy na lačný žalúdok, môže to spôsobiť aj smrť. Mnoho ľudí si myslí, že ak takto užijú drogu, urýchlia ich účinok a dostanú sa skôr na vrchol. To je síce pravda, ale rýchlejšie ich aj odrovnajú. A možno natrvalo!

## 9 Zostarnutie aj o 30 rokov

Drogy zabíjajú mozgové bunky dosť nekompromisne a tie sa už nikdy neobnovia, pamäť sa zhoršuje, nastávajú problémy s nervovým systémom, človeka prenasledujú psychické choroby, ktoré sú typické pre starých ľudí.

Príznaky :Zabúdanie na udalosti, ktoré sa stali iba nedávno, príznaky schizofrénie, maniodepresie, rôzne psychózy.

## I í) Drogová cestička do stanice smrt' bolí

Mnoho ľudí vyskúša drogy iba preto, aby im pomohli zabudnúť na momentálnu nepriaznivú životnú situáciu či problémy, aby sa zbavili strachu, alebo aby dokonca schudli. Kým si však uvedomia ich negatívne účinky, už niet cesty späť - nastúpili už totiž na vlak smrti, ktorý je plný trnia a skôr či neskôr ich, celých dorážaných, dovezie do horúceho čierneho pekla.

### PREČO ZAČALI S DROGAMI?



1 útek pred depresiou :! iba zo zvedavosti  
pretože aj kamoši ich vyskúšali I z rebélie

## OSOBNÁ HYGIENA

Medzi základné podmienky zdravia patrí popri čistote životného prostredia i dodržiavanie zásad osobnej hygieny. Jej podstata spočíva v zachovávaní čistoty tela, bielizne aj iných súčastí odevu a v rešpektovaní vhodného denného režimu. Pri zdravotných prehliadkach v triede a pri návšteve v ordinácii lekára si zdravotnícki pracovníci vždy všímajú, či sme dôkladne umytí či sa staráme o nechty a vlasy, či nechodíme v špinavej a prepotenej košeli. Takáto prísna kontrola je celkom opodstatnená, lebo zanedbávanie osobnej hygieny vždy znamená hazard s vlastným zdravím, bájne určitým ohrozením aj pre okolie. Zodpovednosť za dôslednú osobnú hygienu - a tým za zdravie - nesie každý sám.

## ZUBNÁ HYGIENA

Zuby rozdrôbujú v ústach potravu, čím podstatne uľahčujú trávenie. Túto funkciu môže dobre plniť len zdravý chrup, ktorý nie je postihnutý zubným kazom alebo inými chorobami. Najčastejšou príčinou zubného kazu je nedostatočná starostlivosť o hygienu ústnej dutiny. O tom, či si dlho zachováme zdravý chrup, rozhoduje najmä zubná hygiena v mladom veku, teda pravidelné čistenie a ošetrovanie zubov. Zuby si treba čistiť pomocou zubnej kefky a zubnej pasty každé ráno i večer. Navyše by si cez deň po každom jedle mali ústa vypláchnuť čistou vodou. Takto sa odstraňujú zvyšky potravy, ktoré zostali v špárach medzi zubami. Ak zanedbáme zubnú hygienu, táto nečistota sa začne rozkladať, pričom sa porušuje zubná sklovina, usadzujú sa v nej baktérie a nakoniec vzniká zubný kaz.





## Môj názor na životný štýl

**Fajčenie:** podľa mňa je fajčenie a drogovanie veľmi nezdravé. Ľudia, ktorí fajčia a drogujú majú oveľa viac problémov ako tí, ktorí nefajčia a nedrogujú. Tak napríklad majú viac problémov so zdravím, ale aj problémy v rodine. Vyskytujú sa u nich častejšie hádky a sprevádza ich nervozita. Fajčenie a drogovanie dokonca aj zabíja.

**Ovocie a zelenina:** mám ich veľmi rada. Ovocie a zelenina sú veľmi zdravé. Preto sa ich snažím jesť vo väčšom množstve. Ľudia, ktorí jedia ovocie a zeleninu sú oveľa zdravší, ako tí, ktorí sa im vyhýbajú. Keď jeme ovocie a zeleninu náš organizmus je odolnejší aj voči chorobám. Jedzte ovocie a zeleninu a budete zdraví!

**Cvičenie a pohyb:** cvičenie a pohyb sú veľ' zdravé. Niektoré športy sú aj oddychom a zábavou. Ja športujem veľmi rada. Šport nám dodáva energiu. Pohyb na čerstvom vzduchu prospieva celému telu. Hýbte sa a športujte taktiež budete zdraví!

Môj denný režim: 1. Vstanem o trištvrte na sedem.  
2. O siedmej sa oblečiem.  
3. O sedem päť vypijem kakao.  
4. Umyjem sa o sedem desať.  
5. O štvrt' si prichystám do tašky desiatu a piť  
6. Do pol pozerám televízor.  
7. Potom odídem do školy a som tam do pol druhej.  
8. Keď prídem zo školy naobedujem sa, pozriem si televízor a potom sa učím.  
9. Keď skončím s učením idem von.  
10. Potom prídem domov zjem večeru umyjem sa niekedy si pozriem film a idem spať.

**Moje zápory:** veľa telefonujem a často jem vyprázané a sladké jedlá, ktoré dosť škodia.

**Moje klady:** často chodím na čerstvý vzduch, športujem a snažím sa pozeranie televízie obmedziť.

