



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANȚA**

**Compartiment Promovarea Sănătății și
Educație pentru Sănătate**

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

CONSTANȚA

2023

“Timpul și sănătatea sunt două atuuuri prețioase pe care nu le recunoaștem și nu le apreciem până când nu vor fi epuizate”(Josh Billings)

CUPRINS

ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI ODIHNA.....	4
SĂNĂTATEA MINTALĂ.....	11
IGIENA PERSONALĂ.....	15
SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI.....	18
SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI.....	35
CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE.....	43
SĂNĂTATEA ȘI MEDIUL.....	55
CONCLUZII.....	59
BIBLIOGRAFIE.....	60

ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI ODIHNA

MIȘCAREA ÎNSEAMNĂ SĂNTATE!

Activitatea fizică este definită ca orice formă de mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, cu consum de energie. Activitatea fizică se referă la toate formele de mișcare, exerciții fizice sau sportive, activități recreative, deplasarea de la sau spre o anumită destinație sau mișcările realizate în cursul activității casnice sau la locul de muncă. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), la nivel global, unul din patru adulți și mai mult de 80% din adolescenți au un nivel insuficient de activitate fizică, ceea ce afectează atât sănătatea lor, cât și serviciile de sănătate și societatea în ansamblu.

Activitatea fizică regulată reduce riscul de diabet zaharat, de hipertensiune arterială, de boală coronariană și accident vascular cerebral, depresie, cancer de colon, cancer de sân. Activitatea fizică este foarte importantă atât pentru sănătatea sistemului muscular și osos cât și pentru menținerea greutății corporale.

Sedentarismul te predispune la toate aceste boli!

Evită să fii inactiv!



Folosește orice prilej pentru a face mișcare, spre exemplu:

- pentru început este bine să conștientizezi numărul de pași pe care îi faci într-o zi și pentru aceasta, poți folosi dispozitive care te ajută în acest sens,
- participă la activitățile casnice împreună cu familia ta (fă curat în cameră, udă florile, mergi la cumpărături, etc.),

- alege plimbarile în pas vioi, activitățile sportive, drumețiile,
- evită hobby-urile ce predispun la sedentarism (timp petrecut în fața ecranelor),
- folosește bicicleta cât de mult poți.

DE CÂTĂ MIȘCARE AI NEVOIE PENTRU A TE MENȚINE SĂNĂTOS?

Studiile au arătat că orice activitate fizică este benefică, cu cât mai multă, cu atât mai bine.

Recomandările actuale precizează că adulții sănătoși, de orice vârstă, trebuie să aibă activitate fizică moderată între 2,5 și 5 ore săptămânal și între 1 și 2,5 ore săptămânal activitate fizică intensă.

Dacă ești sedentar începe cu un program de exerciții fizice ușoare și continuu să crești progresiv intensitatea, durata și frecvența efortului fizic.

Recomandările OMS pentru copii și adolescenți cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani sunt de a face mișcare 60 de minute în fiecare zi (activitate fizică moderată) și 3 zile pe săptămâna în care activitatea fizică să fie intensă.



Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

Minim
60 MINUTE PE ZI
 de activitate fizică moderată până la intensă

+

În cel puțin
3 ZILE
PE SĂPTĂMÂNĂ
 activitatea fizică să fie intensă.

Dacă nu ai fost activ fizic până acum, începe cu activități ușoare și exersează în ritmul tău!

Beneficiile activității fizice :

- crește rezistența organismului în special a sistemelor cardiovascular și respirator;
- crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor;
- stimulează activitatea sistemului nervos îmbunătățind rezultatele școlare, dezvoltarea abilităților practice și reduc simptomele depresiei;
- scade riscul de obezitate;
- scade riscul de a dezvolta alte boli : boli de inima, unele cancere, diabet zaharat de tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză;
- crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism;

Cateva date statistice...

La nivel mondial 27,5% din adulți și 81% din adolescenți nu îndeplinesc nivelurile de activitate fizică recomandate de OMS.

7-8% din bolile cardiovasculare, demențe, depresii și aproximativ 5% din diabetul zaharat de tip 2 ar putea fi prevenite dacă oamenii ar fi mai activi fizic.

Persoanele care au un nivel insuficient de activitate fizică au un risc de moarte prematură mai crescut cu 20-30%.

Activitatea fizică aduce beneficii indiferent dacă este vorba despre mers, ciclism, dans, sport sau joacă!

În Uniunea Europeană 6% din populație practică regulat activități fizice sau sportive.

45% din populație nu practică niciodată activități fizice sau sport.

31% din populație nu practică nici o formă de activitate fizică.

30% din elevi/studenti practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport.

In România 2% din populație practică regulat activități fizice sau sportive.

73% din băieții cu vârste cuprinse între 11 și 17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică.

87% din fetele cu vârste cuprinse între 11 și 17 ani au un nivel insuficient de activitate fizică.

50,24% din elevi/studenti practică rareori sau niciodată exerciții fizice sau sport.

Activitatea fizică aerobă (activitatea de rezistență) este acel tip de activitate în care mușchii mari se mișcă într-un mod ritmic și susținut pe o perioadă de timp. Mersul, alergatul, ciclismul, înotul îmbunătățesc condiția fizică cardiorespiratorie.

Comportamentul sedentar reprezintă orice tip de activitate ce presupune poziția șezândă sau culcată cu consum energetic scăzut: statul în bancă sau la birou, utilizarea computerului, cititul, statul în mașină, viziunea la televizor, etc. Lipsa de activitate fizică este considerată ca fiind al patrulea factor de risc privind mortalitatea globală după hipertensiunea arterială, consumul de tutun, diabet și înaintea obezității.

ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ	ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ	ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ
<ul style="list-style-type: none"> • Mai intensă decât activitatea moderată • În timpul ei nu se poate vorbi sau se poate vorbi cu greutate 	<ul style="list-style-type: none"> • Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației • Se poate vorbi sau cânta 	<ul style="list-style-type: none"> • Nu produce o creștere semnificativă a ritmului bătăilor inimii sau a ritmului respirator.
 <p>Jogging</p>	 <p>Mers în ritm rapid</p>	 <p>Plimbare cu cainele</p>
 <p>Drumeție montană</p>	 <p>Mers cu bicicleta</p>	 <p>Pescuit</p>
 <p>Ciclism rapid</p>	 <p>Grădinărit</p>	 <p>Tenis de masa</p>
 <p>Basket</p>	 <p>Mers cu skateboard-ul</p>	 <p>Dans lent</p>
 <p>Fotbal</p>	 <p>Mers cu rolele</p>	 <p>Activități casnice</p>
 <p>Înot</p>	 <p>Aerobic</p>	 <p>deplasări pe distanțe scurte în ritm lent</p>

Anual, aproape 5 milioane de decese ar putea fi evitate dacă populația lumii ar fi mai activă din punct de vedere fizic. Persoanele insuficient de active fizic au un risc de deces cu 20 până la 30% mai mare comparativ cu persoanele care au un nivel corespunzător de activitate fizică.

Pentru a avea o viață echilibrată este necesar să ai un program de muncă și de odihnă.

Programul zilnic include câteva reguli:

- ora de culcare și cea de trezire să fie respectate permanent,
- mesele să aibă loc la ore fixe,
- igiena personală să fie respectată zilnic,
- orele pentru învățat/muncă și cele de recreere să fie programate corect.

Recomandari pentru organizarea programului de studiu individual:

- programul de studiu individual începe după ce te-ai spălat, ai mâncat și te-ai odihnit cel puțin o oră,
- camera în care înveți trebuie să fie aerisită, curată și fără zgomote,
- trebuie să-ți programezi timpul astfel încât să poți acorda atenție tuturor materiilor,
- după ce înveți 30-50 de minute trebuie să faci o pauză de 10 minute,
- poziția pe care o ai la masa de scris este foarte importantă pentru a nu-ți afecta în timp sănătatea, trebuie să stai cu spatele drept iar brațele să fie așezate pe masă corect,
- lumina trebuie să cadă pe masa de scris din partea stângă (prevenirea defectelor de vedere).

Curba fiziologică zilnică, săptămânală și anuală

Capacitatea de efort este influențată de către aceste curbe fiziologice și dacă se ține cont de ele în organizarea activității zilnice, starea de sănătate nu va fi prejudiciată.

Curba fiziologică zilnică

În cursul unei zile capacitatea de efort și randamentul variază în următorul mod:

Ora 8 – se descriu valori mijlocii ale randamentului,

Orele 9-11 – nivelul randamentului este maxim,

Orele 13-14 – nivelul randamentului scade,

Orele 15-17 - nivelul randamentului crește ușor,

Dupa ora 19 – randamentul scade.

Curba fiziologică săptămânală

Luni capacitatea de muncă este redusă,

Marti - miercuri capacitatea de muncă crește,

Joi apare o scădere a capacității de muncă,

Vineri capacitatea de muncă este mult scăzută.

Curba fiziologică anuală

Capacitatea de muncă este mai scăzută la sfârșitul semestrelor, în perioadele de evaluări și la sfârșitul anului școlar.

SOMNUL

În dezvoltarea fizică și psihică a oamenilor somnul joacă un rol foarte important. Un somn odihnitor la ore regulate dezvoltă simțul atenției, puterea de concentrare, de învățare și de memorare. În schimb, un somn neodihnitor predispune la afecțiuni grave (obezitate, depresie, anxietate, hipertensiune arterială, nervozitate excesivă, dificultăți de concentrare, etc).

În funcție de vârstă, Academia Americană de Pediatrie, are următoarele recomandări în privința orelor de somn:

Copiii 0 – 1 an între 12-16 ore de somn,

Copiii 1 -2 ani între 11 -14 ore de somn,

Copiii 3 -5 ani între 10 -13 ore de somn,

Copiii 6 -12 ani între 9 -12 ore de somn,

Copiii 13 -18 ani între 8 – 10 ore de somn.

Somnul prezintă două faze : faza REM(rapid eye movement) și faza nonREM.

Faza REM se caracterizează prin relaxare musculară aproape completă și unori vise. Prima faza REM durează aproximativ 10 minute, apoi fiecare fază își prelungește durata iar ultima fază a somnului REM poate dura până la o oră. În timpul somnului REM se produc mai multe modificări:

- respirație rapidă și neregulată,
- mişcări rapide ale ochilor,
- creșterea frecvenței cardiace,
- creșterea tensiunii arteriale,
- apar schimbări ale temperaturii corpului,
- activitatea cerebrală este similară cu cea din faza conștientă,

-spasme ale feței și picioarelor.

Înainte de a intra în faza REM corpul trece prin fiecare fază nonREM, fiecare dintre acestea durează între cinci și cinsprezece minute.

Faza nonREM este împărțită în patru etape, primele două sunt numite somn superficial iar ultimile două, somn profund.

Prima etapă este reprezentată de granița fină dintre a fi treaz și a adormi.

A doua etapa este caracterizată printr-un somn puțin mai adânc (temperatura corpului scade și se reduce ritmul cardiac).

A treia și a patra etapă (somnul cu unde lente sau somnul delta) – somnul este mai profund, mușchii se relaxează, cantitatea de sânge din mușchi crește, țesutul se repară și se refac rezervele de energie.

Odată cu înaintarea în vârstă durata somnului nonREM este din ce în ce mai mică.

TRUCURI pentru un somn odihnitor

Gustarea de seară trebuie să fie una ușoară, să nu conțină mult zahar, să nu conțină cofeină sau alte substanțe excitante pentru sistemul nervos.

Activitatea fizică de seară nu trebuie să o faci cu mai puțin de trei ore înainte de culcare.

Evită să bei multe lichide înainte de culcare.

Culcă-te la aceeași ora în fiecare zi.

Crează-ți o rutină de somn – înainte de culcare spală-te pe dinți, citește ceva plăcut,

Fară ecrane cu cel puțin o ora înainte de culcare – melatonina (hormonul somnului secretat de către epifiză) reprezintă elementul cheie în ciclul de somn. Studiile au arătat ca lumina albastră a ecranelor poate afecta producția naturală a melatoninei.

Înlătură stresul înaintea somnului – nivelul crescut de cortizol (hormonul stresului) te poate împiedica să adormi ușor și să ai un somn odihnitor. De aceea este bine ca înainte de culcare să desfășori activități relaxante care te vor ajuta să menții valorile cortizolului în parametrii normali.

Asigură un mediu prietenos somnului – așternuturi plăcute, draperii opace, liniște în cameră, toate aceste lucruri te vor ajuta să ai un somn odihnitor.

Temperatura din cameră este recomandat sa fie de maxim 21 de grade.

Somnul este o stare naturală a organismului, ai nevoie de somn pentru a crește, pentru a te reface după o zi de muncă, pentru a lucra și funcționa în parametrii optimi.

SĂNĂTATEA MINTALĂ

Conform OMS sănătatea mintală reprezintă starea de sănătate în care individul își realizează abilitățile, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie și el la dezvoltarea comunității.

Sănătatea mintală a populației este determinată de o multitudine de factori: biologici (genetică, sex), individuali (experiențe personale), familiari, sociali (sprijin social), economici și de mediu (status social și condiții de viață).

Pentru oameni, sănătatea mintală este o resursă ce le permite să își realizeze potențialul intelectual și emoțional, să își găsească și să-și îndeplinească rolurile în viața socială, școlară și profesională. Pentru societate, sănătatea mintală bună a oamenilor contribuie la prosperitate, solidaritate și justiție socială. În schimb, lipsa sănătății mintale impune costuri și pierderi multiple, oamenilor și sistemelor sociale.

Sănătatea include trei componente: componenta fizică, componenta mitală și socială strâns legate între ele și interdependente.

Specialiștii din psihologie indică trei niveluri de sănătate psihologică:

nivelul creativ – persoanele cu adaptabilitate durabilă la mediu, care au forțe de rezervă de a depăși situațiile de stres și atitudine creativă față de realitate (acești oameni nu au nevoie de ajutor psihologic),

nivelul de adaptare – persoanele care în general se adaptează în societate dar au un nivel de anxietate crescut. Acești oameni nu au suficientă putere de rezervă pentru reziliență (ei au nevoie de suport în adaptare),

nivelul de asimilare/acomodare – persoanele care au un dezechilibru al proceselor de asimilare sau de acomodare. Acești oameni au un stil comportamental de asimilare caracterizat prin dorința de a se adapta la circumstanțele externe/dorințele altora cu orice preț în detrimentul dorințelor personale (defensiv). Stilul comportamental de acomodare utilizează, în schimb, o poziție activ ofensivă, ce urmărește subordonarea celor din jur nevoilor personale. Această poziție este neconstructivă, lipsită de autocritică și autoevaluare reală (aceste persoane au nevoie de asistență psihologică individuală).

Sănătatea mintala reprezintă un aspect foarte important în viața fiecărui om și de aceea trebuie să-i acordăm atenție. Bolile mintale reprezintă tulburari ale funcției cerebrale, pot avea cauze multiple și apar indiferent de țară, cultură sau grup socio-economic.

Cele mai frecvente boli mintale cu care se pot confrunta adolescenții sunt: tulburările de alimentație, anxietatea severă, depresia, fricile și fobiile patologice, stresul posttraumatic.

Semne de alertă pentru sănătatea mintală:

- lipsa fericirii/entuziasmului,
- dorința de a-și face rău sau de a supăra pe altcineva,
- frecvente stări de anxietate puternică,
- pierderea interesului pentru orice fel de activitate,
- iritabilitate și nervozitate frecvente.

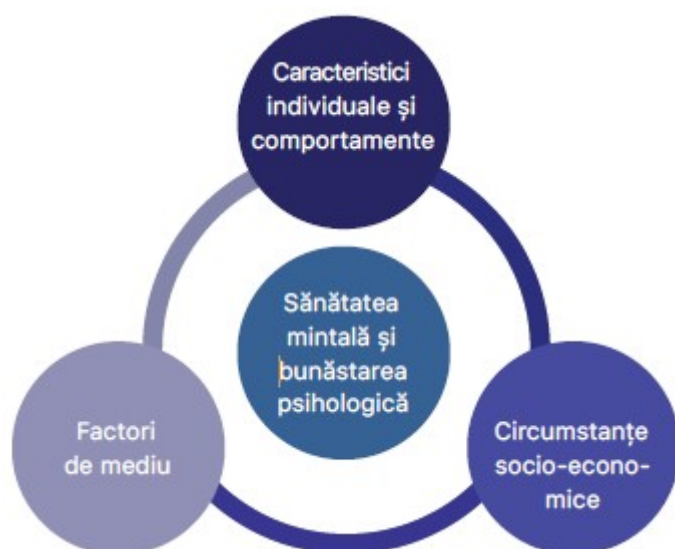
Bolile mintale fac ca totul să fie greu: relaționarea și socializarea cu alți oameni, timpul petrecut acasă cu familia, învățatul, etc.

Problemele de sănătate mitală în rândul adolescenților sunt reale și trebuie tratate cu seriozitate de la primele manifestări.

Mulți adolescenți ce au un comportament deviant suferă de o tulburare psihică, comportamentul lor trebuie luat în serios și îndrunați către un specialist.

Depresia este o boală psihică ce poate apărea la orice vârstă și trebuie tratată de către specialist. Netratată poate conduce către suicid.

Factori care contribuie la starea de sănătate mintală:



Problemele de sănătate mintală cu care se pot confrunta copii și adolescenții pot fi depășite dacă sunt depistate și tratate la timp.

Depresia este o stare de permanentă tristețe, descurajare, disperare. Persoanele care se confruntă cu depresie prezintă o dispoziție negativistă continuă, lipsă de energie și motivare indiferent de activitatea pe care o desfășoară, lipsă de concentrare, distanțare față de prieteni, familie, cunoștințe.

Aceste persoane prezintă dureri de cap, de stomac, creșteri sau scăderi în greutate, probleme cu somnul.

Stresul psihic reprezintă o stare de tensiune și disconfort, determinate de agenții afectogeni (cu semnificație negativă), de dificultatea sau de imposibilitatea rezolvării unor probleme. Stresul poate fi pozitiv în calitate de catalizator spre acțiuni dar și negativ când se finalizează cu frustrări și depresii.



Anxietatea este o reacție normală care se activează în momentul când o persoană percepe un risc sau o amenințare. Efectele anxietății se percep atât la nivel psihic cât și la nivel fizic: stare de alertă, mușchi încordați, palme transpirate, bătăi rapide ale inimii, mâini și picioare tremurânde, senzație de stomac strâns. Aceste simptome pot avea o intensitate mai mare sau mai mică. Tulburările de anxietate implică o teamă permanentă fără un motiv real. Când anxietatea devine o stare permanentă, de intensitate mare, fără un motiv real și afectează viața de zi cu zi înseamnă că au fost depășite condițiile reale și trebuie să se apeleze la un specialist.

Stima de sine reprezintă atitudinea pozitivă sau negativă a subiectului față de propria persoană și modul de a se simți capabil, valoros, important.
Persoana cu o stimă de sine pozitivă se simte bine în propria piele, reușește să facă față greutăților și acționează eficient în orice situație.
Persoana cu o stimă de sine negativă (joasă) nu are curajul de a lua decizii, este nesigură în acțiuni, nu are încredere în sine, acționează mai puțin eficient, uneori distructiv și face față cu greu greutăților și provocărilor vieții.

Luarea deciziilor reprezintă un aspect foarte important în viața de zi cu zi. Unele decizii sunt foarte ușor de luat pe când altele ne provoacă adevărate probleme. Procesul decizional poate fi influențat de mulți factori. Stilul decizional diferă de la o persoană la alta și poate fi planificat, impulsiv, intuitiv, fatalist, delăsător, compliant, etc. Specialistii recomandă **decizia informată**, cu cât decizia este mai informată și mai rațională cu atât ea este mai corectă.

Asumarea responsabilităților reprezintă modul în care oamenii aleg să trăiască. Această asumare a responsabilităților în orice situație poate aduce beneficii mari pe viitor atât în viața personală cât și în cea profesională.

Manipularea psihologică este un tip de influență socială ce urmărește schimbarea comportamentului sau percepției celorlalți folosind tactici ascunse, amăgitoare sau abuzive. Întrucât manipulatorul își urmărește doar propriile interese aceste metode pot fi considerate imorale, înșelătoare,exploatatoare.

Influența socială este percepută ca fiind inofensivă atunci când respectă dreptul celuiilalt de a alege. În funcție de context și motivații, influența socială poate fi considerată manipulare ascunsă.

IGIENA PERSONALĂ

Igiena este știința care cuprinde un ansamblu de reguli și măsuri necesare pentru menținerea stării de sănătate. Igiena este foarte importantă în viața fiecărei persoane. Respectarea regulilor de igienă previne apariția multor boli.

Igiena personală cuprinde acele deprinderi necesare pentru a avea o viață sănătoasă, incluzând igiena corpului și a hainelor, alimentația sănătoasă, regimul de muncă echilibrat, mișcare și odihnă.

Igiena gospodăriei cuprinde curățenia casei, iluminatul și aerisirea casei, pregătirea alimentelor în condiții igienice.

Igiena muncii cuprinde o serie de măsuri ce au ca scop eliminarea riscurilor apariției bolilor profesionale și a accidentelor.

Sanătatea publică vizează supravegherea aprovizionării cu apă și alimente, prevenirea răspândirii bolilor infecțioase, eliminarea deșeurilor și a apelor reziduale, controlul poluării aerului, apei și solului.

Igiena mentală se referă la acțiunea factorilor emoționali și psihologici ce determină o viață sănătoasă.

Igiena corpului presupune respectarea unor reguli importante:

- corpul se spală zilnic cu apă și săpun și după fiecare activitate fizică,
- zona intimă se spală de două ori pe zi,
- mâinile se spală înainte și după masă, înainte și după folosirea toaletei. Se mai spală după ce ne jucăm cu animalele, când venim acasă și de câte ori sunt murdare. Săpunirea trebuie să se facă pe toată suprafața mâinii inclusiv între degete și sub unghii. După spălare mâinile se șterg cu un prosop uscat și curat.
- unghiile se păstrează curate și scurte,
- părul se spală de una sau două ori pe săptămână. După spălare se usucă și se pieptănează cu un pieptăn curat,
- fața se spală obligatoriu de două ori pe zi,
- dinții se spală de două ori pe zi sau dacă este posibil după fiecare masă. Perișta de dinți folosită se spală bine după fiecare utilizare și trebuie lăsată să se usuce.





La stomatolog trebuie mers de două ori pe an pentru controalele periodice sau de câte ori este nevoie (gingi care sângerează sau sunt umflate, dureri de dinți, traumatisme la nivelul feței, etc.). Pentru a avea dinți sănătoși, alimentația trebuie să fie una corespunzătoare: consumul de fructe și legume crude care realizează o "splare" mecanică a dinților, lactate bogate în calciu, alimente bogate în magneziu, fluor, fosfor, etc. trebuie să fie nelipsite din alimentația zilnică.

Igiena hainelor

- acestea trebuie purtate doar dacă sunt curate și trebuie schimbate de câte ori se murdăresc,
- lenjeria intimă se schimbă zilnic,
- în funcție de temperatura mediului ambiant se poartă haine mai groase sau mai subțiri astfel încât să ne asigure un confort al temperaturii. Pentru o temperatură optimă a corpului sunt importante atât hainele cât și stratul de aer dintre corp și haine, de aceea sunt importante atât țesătura din care sunt confecționate hainele cât și curățenia lor (porii hainelor să nu fie astupați cu praf, transpirație, etc.). Iarna este de preferat ca îmbrăcămintea să fie formată din mai multe straturi.
- încălțăminte apără picioarele de oscilațiile de temperatură și de loviturile mecanice externe. Ea trebuie să fie confortabilă și să asigure o libertate de mișcare mare.
- încălțăminte trebuie să corespundă formei piciorului. Dacă este prea strâmtă, prea înaltă sau prea îngustă și este purtată timp îndelungat dereglează părțile moi ale piciorului și apoi scheletul tălpii,
- la intrarea în casă încălțăminte trebuie curățată deoarece cea mai mare cantitate de praf se aduce în casă odată cu încălțăminte murdară.

Igiena alimentelor

- alimentele consumate trebuie să fie întotdeauna în termenul de valabilitate pentru a nu determina apariția toxiinfecțiilor alimentare,
- înainte de a ne apuca să ne preparăm hrana este obligatoriu să ne spălăm pe mâini,
- fructele și legumele se spală sub jet de apă întotdeauna înainte de a fi consumate,
- pentru cele care necesită preparare termică trebuie respectat timpul optim de preparare,
- eticheta alimentară ne oferă informații valoroase despre termenul de valabilitate, despre proveniența alimentului respectiv și foarte important informații despre ce substanțe conține acel aliment,
- apa consumată trebuie să provină din surse controlate și autorizate,

Igiena casei

- casa trebuie menținută curată și ordonată permanent,
- temperatura în casă trebuie menținută constantă pe cât posibil pentru a preveni oscilațiile bruște ale temperaturii corporale (hipotermia sau hipertermia),
- aerisirea încăperii trebuie făcută zilnic indiferent de anotimp, iarna pentru perioade scurte de timp și vara mai ales în momentele zilei când nu este foarte cald,
- ferestrele trebuie șterse de praf cu o cârpă umedă pentru a împiedica particulele de praf să pătrundă în încăpere.

Igiena aparatului respirator – pentru a preveni îmbolnăvirile trebuie respectate următoarele reguli:

- se evită contactul cu persoanele bolnave,
- se evită aglomerațiile,
- mâinile trebuie spălate cât mai des cu apă și săpun,
- în caz de tuse sau strănut nasul și gura se acoperă cu o batistă de unică folosință care ulterior se aruncă la gunoi.

SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI

Alimentația echilibrată te ajută să crești și să te dezvolti normal.

Alimentația sănătoasă te ajută să-ți îmbunătățești performanțele la învățatură și performanțele sportive.

Un regim alimentar echilibrat presupune un consum moderat din toate categoriile de alimente, fiecare aliment furnizând nutrienți diferiți și care împreună ajută organismul să funcționeze optim.

Un regim alimentar dezechilibrat în perioada de creștere și dezvoltare (copilarie, adolescență) afectează multe organe și sisteme de organe și deci o dezvoltare deficitară iar în perioada maturității determină apariția bolilor. De exemplu, zahărul consumat în exces duce de cele mai multe ori la apariția obezității și ulterior în multe cazuri la diabet zaharat de tip2. Vitaminele și mineralele sunt substanțe fără de care organismul nu se poate dezvolta corespunzător și deși sunt necesare în cantități mici ele au un rol major în reglarea metabolismului, în transportul oxigenului, în structura și funcționarea sistemului osos și muscular, în activitatea hormonilor și enzimelor,etc.

Organismul este alcătuit din apă în proporție de 70% deci, nu uita să bei apă în cantități potrivite în funcție de necesitățile pe care le ai în momentul respectiv (cât este de cald în mediul în care te afli, dacă ai o activitate fizică intensă,etc).

Având în vedere că nu există două organisme identice se poate spune că în nutriție nu există un adevăr absolut însă, cu toate acestea, o serie de principii stau la baza unei alimentații sănătoase și corecte:

-apa reprezintă cel mai important element al corpului tău, NU UITA SĂ BEI APĂ! Pentru a evita deshidratarea apărută în cursul nopții, dimineața când te trezești, bea un pahar cu apă. Pe parcursul zilei bea apă în mod regulat și în cantități moderate. Consumul unei cantități mari de apă deodată nu te ajută să te hidratezi corespunzător,

-porția ideală de mâncare trebuie să fie similară ca dimensiune cu cea a pumnului tău (dimensiunea pumnului este aceeași cu dimensiunea stomacului),

-prima masă a zilei este foarte importantă pentru tine, ea îți oferă energie pentru corp și minte,consumă la micul dejun fructe, legume, ouă, lactate, cereale și ele îți vor da energia necesară în prima parte a zilei,

-pe parcursul unei zile trebuie să ai trei mese principale și două gustări,

-pentru a avea un aport optim de nutrienți consumă cât mai multe alimente proaspete adică neprocesate termic,

-consumă fructe cu jumătate de oră înainte de masă,

- nu consuma băuturi sau mâncăruri foarte reci sau foarte calde deoarece acestea creează un șoc termic pentru stomac,
- consumă cereale integrale, ele sunt bogate în vitamine și minerale,
- alege să ai o alimentație cât mai variată pentru a avea un aport optim de nutrienți,
- limitează consumul de zahăr, el este responsabil de apariția unor boli precum obezitatea, diabetul zaharat de tip 2, bolile cardio-vasculare și cele ale sistemului nervos,etc.
- limitează consumul de sare, aceasta este responsabilă de apariția unor boli pe măsură ce înaintezi în vârstă.

PRINCIPALII COMPUȘI AI ALIMENTELOR

MACRONUTRIENȚII

CARBOHIDRAȚII (GLUCIDELE) reprezintă principala sursă de energie a organismului. Se găsesc în făinoase, fructe, legume, lactate, ficat, carne. Ideal ar fi ca 50-60% din necesarul zilnic de calorii să provină din carbohidrați. În condițiile în care glucidele lipsesc din alimentație, rezervele organismului fiind foarte reduse, ele vor fi acoperite din lipidele existente în rezervele organismului. Alimentația exagerată cu glucide poate duce la o carență de vitamina B1 sau poate scădea rezervele de calciu.

Carbohidrații se împart în două grupe:

- carbohidrații simpli au o valoare nutrițională mai redusă. Consumul lor duce la o creștere rapidă a glicemiei, prin urmare, te simți rapid energizat dar pentru scurt timp, după care te simți obosit și simți că îți este foame. Carbohidrații simpli se găsesc în pâine, produse de patiserie, prajituri, zahăr.
- carbohidrații complexi nu produc o creștere bruscă a glicemiei și conferă organismului energie pentru mai mult timp. Alimentele care conțin carbohidrați complexi sunt bogate în fibre, vitamine și minerale. Carbohidrații complexi se găsesc în legume, cereale integrale, fasole, mazăre, fructe,etc.

Reține:

- alege cerealele integrale (paine din cereale integrale,orez brun,ovăz,etc),
- consumă legume,
- consumă fructe întregi nu sucuri de fructe,
- evită băuturile carbogazoase.

PROTEINELE fac parte din alcătuirea tuturor țesuturilor din organismul tău. Ele reprezintă suportul structural al vieții. Lipsa lor poate duce la încetinirea creșterii și dezvoltării dacă te afli în perioada de creștere și dezvoltare sau pot duce la pierderea de masă musculară, la scăderea imunității, etc.

Proteinele pot avea ca sursă:

- vegetalele și atunci vorbim de proteine vegetale. Ele se găsesc în mazăre, fasole, linte, năut, soia, nuci, etc.

- animalele și atunci vorbim despre proteine animale. Acestea se găsesc în pește, carne roșie, carne albă, ouă, lapte și produse din lapte.

Reține:

- consumă proteine vegetale,
- consumă proteine animale dar carnea respectivă este bine să nu fie bogată în grăsimi,
- consumă o cantitate moderată de proteine.

LIPIDELE (grasimile și uleiurile) reprezintă și ele o sursă de energie pentru organism și împreună cu proteinele participă la formarea membranelor celulare, la formarea unor enzime, a unor hormoni, etc. Lipidele din organism pot proveni atât din alimentație cât și din sursă proprie fiind sintetizate din glucidele și proteinele proprii organismului. Lipsa lipidelor din alimentație poate duce la tulburări de termoreglare. Excluderea lipidelor din alimentație poate opri creșterea. Excesul de lipide poate avea ca efecte imediate micșorarea randamentului la efortul fizic și apariția oboselii.

Lipidele sunt și ele de mai multe feluri:

- mononesaturate (sănătoase) se găsesc în uleiul de masline, avocado, alune, migdale.
- polinesaturate (sănătoase) se găsesc în uleiul de pește, semințe de dovleac, soia, uleiul de porumb.
- saturate (nesănătoase) se găsesc în carnea grasă, uleiul de palmier, uleiul de cocos, alimente prajite, produse de patiserie și cofetărie, margarină, s.a. Aceste grăsimi consumate frecvent cresc riscul apariției bolilor cardiovasculare, a diabetului, etc.

Reține:

- consumă produse bogate în omega-3 (pește gras, ulei de masline, galbenuș de ou),
- consumă rar prajituri, produse de patiserie, înghețată,
- consumă grăsimi de origine animală în cantități moderate (carne grasă, cașcaval, unt, smântână, etc).

MICRONUTRIENȚII

Micronutrienții sunt reprezentați de vitamine și minerale.

VITAMINELE

Sunt substanțe pe care organismul nu le poate sintetiza (produce) singur dar fără de care nu poate funcționa corespunzător. Necesarul zilnic de vitamine este de ordinul miligramelor sau microgramelor. Pentru că nu pot fi sintetizate de către organism vitaminele trebuie aduse prin alimentație.

Vitaminele se împart în două categorii:

- vitamine liposolubile (ce se dizolvă în grasimi) - A,D,E,K

- vitamine hidrosolubile (care se dizolvă în apă) - B1,B2,B3,B5,B6,B7,B9,B12,C

Vitamina A (retinol) ajută la menținerea troficității pielii, mucoaselor, este indispensabilă vederii, imunității și funcției de reproducere.

Deficitul de vitamina A determină uscăciunea pielii și mucoaselor, tulburări de vedere, probleme ale aparatului digestiv, infecții ale tractului respirator și afecțiuni ale aparatului reproducător.

Excesul de vitamina A poate provoca tulburări gastrice (greață, varsături, diaree), tulburări de vedere, căderea părului și uneori colorarea pielii în portocaliu.

Surse de vitamina A: morcovi, spanac, brocoli, cartofi dulci, ficat de vită, ficat de cod, ardei gras roșu, pepene galben, caise, mango, dovleac, roșii.

Vitamina D (colecalfiferol) este esențială în absorbția calciului și fosforului la nivelul intestinului, apoi la transportul calciului în sânge și reabsorbția fosforului la nivelul rinichilor. Este importantă pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos.

Prima sursă de vitamina D este lumina naturală care ajută la sinteza acestei vitamine la nivelul pielii. Vitamina D mai poate fi adusă în organism prin alimentație: pește gras, untură de pește, gălbenuș de ou, lapte integral, unt, lactate nedegresate, ciuperci.

Vitamina E (tocoferol) are rol antioxidant, intervine în procesul de reproducere și asigură buna funcționare a glandelor sexuale și a glandelor endocrine. Deficitul de vitamină E poate determina anemie la copii și tulburări neurologice la adulți.

Vitamina E se găsește în: nuci, semințe de floarea soarelui, migdale, arahide, cereale integrale, ulei de măsline, spanac opărit, broccoli fiert, mango, avocado, roșii, ardei roșii.

Vitamina K (antihemoragică) are un rol important în coagularea sângelui, în metabolismul oaselor și în reglarea nivelului de calciu din sânge. Deficiența vitaminei K duce la slaba coagulare a sângelui, hemoragii interne, scăderea densității osoase, echimoze (vânătaii).

Vitamina K este produsă în proporție de 50% de flora intestinală restul provenind din legume verzi (brocoli, spanac, varză, salată, lobodă, urzici, conopidă, morcovi), ficat, gălbenuș de ou, carne, pește, lapte, unt.

Vitamina B1 (tiamina) este importantă pentru multe procese metabolice ale corpului și protejează vederea. Ajută organismul să folosească energia obținută din alimente și este vitală pentru buna funcționare a celulelor. Vitamina B1 se stochează la nivelul ficatului dar aceste depozite pot rezista cel mult 18 zile și din acest motiv este bine să se consume alimente care pot reface depozitele.

Alimentele bogate în vitamina B1 sunt: drojdia de bere, algele marine, fasolea, soia, semintele de floarea soarelui, sparanghelul, varza de Bruxelles.

Vitamina B2 (riboflavina) este esențială pentru sănătate. Ea trebuie consumată zilnic deoarece organismul nu o poate depozita decât în cantități foarte mici care se epuizează rapid. Vitamina B2 ajută la transportul oxigenului către celule, contribuie la producerea de globule roșii, susține funcția vizuală și ajută la prevenția cataractei, acționează ca un antioxidant celular, contribuie la regenerarea pielii, părului și unghiilor, susține buna funcționare a tiroidei, etc.

Surse de vitamin B2: avocado, mazare, cereale, ciuperci, măceșe, coacăze, brocoli, pește, carne de pasăre, carne de vită, ouă, produse lactate.

Vitamina B3 (niacina sau vitamina PP) nu poate fi produsă de organism și de aceea trebuie adusă prin alimentație. Vitamina B3 are rol în procesarea grasimilor, diminuarea nivelului colesterolului, reglarea zahărului din sânge, contribuie la multiplicarea celulară și la regenerarea AND-ului, etc.

Surse de vitamina B3: semințe de dovleac, arahide, fasole, migdale, ciuperci, banane, ficat, carne de pui, ton, macrou, ouă, brânză, lapte, etc.

Vitamina B5 (acid pantothenic) este implicată în formarea neurotransmițătorilor, hormonilor și hemoglobinei, ajută la descompunerea carbohidraților, grasimilor și proteinelor, este implicată în sinteza colesterolului, etc.

Surse de B5: se găsește în aproape toate alimentele de origine vegetală dar și în cele de origine animală și de aceea deficitul de vitamina B5 este foarte rar.

Vitamina B6 (piridoxina) joacă un rol important în buna funcționare a sistemului nervos central, are rol în formarea hemoglobinei, în formarea anticorpilor, etc.

Surse de vitamina B6: se găsește în aproape toate alimentele de origine animală și în alimente de origine vegetală precum năut, avocado, morcovi, orez brun, spanac, alune de pădure, soia, etc.

Deficitul de vitamina B6 este rar și se poate manifesta prin oboseală, anemie, căderea părului, scădere în greutate, tulburări neurologice, etc.

Vitamina B7 (biotina) ajută la menținerea sănătății pielii, unghiilor și părului.

Surse de vitamina B7: ficat, gălbenușul de ou, carnea de porc, sardine, somon, ciuperci, conopidă, avocado, banane, zmeură, etc.

Deficitul de vitamina B7 se manifestă prin căderea părului, unghii casante, afecțiuni ale pielii, dureri musculare, etc.

Vitamina B9 (acidul folic) are rol important în prevenirea anomaliilor congenitale și în buna funcționare a sistemului nervos central.

Surse de vitamina B9: gălbenuș, sparanghel, varză, conopidă, mazăre, spanac, semințe de floarea soarelui, portocale, kiwi, papaia, etc.

Deficitul de vitamina B9 poate pune în pericol sănătatea, pot apărea defecte de tub neuronal la nou născut de aceea suplimentele cu acid folic sunt recomandate femeilor gravide, în tulburări de memorie, etc.

Vitamina B12 (cobalamina) este implicată în buna funcționare a creierului, în formarea globulelor roșii și ajută la crearea și reglarea AND-ului.

Surse de vitamina B12: carne, pește, ouă, lactate, drojdie, etc.

Deficitul de vitamina B12 poate da tulburări neurologice, pierderea memoriei, anemie megaloblastică (scăderea numărului de globule roșii), dureri musculare, etc.

Vitamina C (acid ascorbic) are acțiune antioxidantă, ajută la formarea colagenului, intervine în absorbția fierului, reglează nivelul de zahăr din organism, întărește sistemul imunitar, previne bolile cardiovasculare, reduce riscul de cancer, intervine în sănătatea dinților și gingiilor, încetinește procesul de îmbătrânire, etc. Vitamina C este o vitamină esențială adică nu poate fi produsă în organism.

Surse de vitamina C: fructele (kiwi, citrice, căpșuni, etc) și legumele (pătrunjel, ardei roșu, roșii, broccoli, conopidă, etc.).

Deficitul de vitamina C poate da afectări ale pielii, ligamentelor, tendoanelor, oaselor, sângerari ale mucoaselor, vindecare greoaie a rănilor, afectarea sistemului imunitar, etc.

MINERALELE

Calciul este mineralul cel mai bine reprezentat din corpul nostru, el aflându-se în proporție de 99% în oase și dinți. Principalele surse de calciu sunt laptele și produsele lactate. Alte surse de calciu sunt legumele cu frunze verzi, peștii cu oase mici (sardine), moluște, stridii, migdalele, alunele, susanul, etc. În organism calciul intervine în formarea oaselor și dinților, intervine în coagulare, în transmiterea impulsului nervos la nivelul sinapsei interneuronale și a plăcii neuromusculare, intervine în contracția și relaxarea musculară, în permeabilitatea membranei celulare pentru fluide, în activarea unor enzime, etc.

Fosforul se găsește în proporție de 85% la nivelul oaselor și dinților. Principalele surse de fosfor sunt carnea de pui, peștele, carnea roșie, ouăle, laptele și produsele lactate, nucile, leguminoasele, cerealele integrale. Fosforul este implicat în formarea oaselor și dinților, intervine în absorbția intestinală a glucozei, în metabolismul energetic, etc.

Magneziul se găsește în proporție de 70% la nivel osos în combinație cu calciul și fosforul, 26% la nivel muscular și restul în fluidele organismului. Sursele de magneziu sunt semințele de floarea soarelui, cerealele neprelucrate, grâul germinat, leguminoasele, legumele verzi, cafeaua, ceaiul, cacao, etc.

Sodiul intervine în balanța hidrică a organismului, în echilibrul acido-bazic, în excitabilitatea musculară, etc. Principalele surse de sodiu sunt alimentele și băuturile ce conțin clorură de sodiu.

Potasiul are rol important în activitatea mușchiului cardiac. Surse bogate în potasiu sunt alimentele neprelucrate precum fructele, legumele, carnea proaspătă, produsele lactate.

Clorul se găsește într-o proporție relativ mare în secrețiile gastrointestinale și în lichidul cefalorahidian. Clorul provine aproape în întregime din sarea alimentară și în cantități mici din pește și legume.

Fierul în organism se găsește sub formă de: fier funcțional (hemoglobina, etc.) și fier aflat în depozite (ficat, maduvă osoasă). Surse de fier sunt ouăle, carnea slabă, legumele, nucile, cerealele, vegetalele verzi.

Iodul are o singură funcție în organism aceea de sinteză a hormonilor tiroidieni. Iodul provine din alimente în proporție de 90%, restul provenind din apă. Alimentele marine conțin cantități ridicate de iod.

Zincul se găsește în cantități mici în toate organele, țesuturile și fluidele organismului. Surse de zinc sunt carnea, peștele, păsările domestice, laptele, fasolea uscată, cerealele, soia, etc.

Cuprul se găsește în cantități mari în ficat, creier, inimă, oase, păr și unghii. Surse importante de cupru sunt ficatul, fructele de mare, nucile, semințele, cerealele, etc.

Florul se găsește în special în țesuturile calcificate (oase, dinți). Conferă rezistență smalțului dinților și îi protejează împotriva cariilor dentare. Se găsește în cantități foarte mici în majoritatea alimentelor și în cantități mai mari în ceai și pește marin.

Cromul se găsește în cantități mici în piele, glande suprarenale, creier, mușchi și țesut adipos. Sursele alimentare sunt: drojdia de bere, piperul negru, carnea, ouăle, ciupercile, prunele uscate, stafidele, nucile, sparanghelul, etc.

ZAHĂRUL

Carbohidrații (glucidele) reprezintă principala sursă de energie a corpului. Carbohidrații se găsesc în produse de origine vegetală (fructe, legume, cereale) și în produsele obținute din cereale (pâine, produse de patiserie, paste, etc). Alimentele cu cât sunt mai modificate față de forma lor inițială cu atât sunt mai lipsite de nutrienți, vitamine, minerale, enzime iar organismul consumă multă energie pentru digestia lor. Pentru a metaboliza zahărul organismul folosește crom, calciu, vitamine din grupul B, magneziu și enzime din rezervele sale.

În momentul consumului de zahăr acesta trece rapid din stomac în intestinul subțire de unde este absorbit în sânge și crește indicele glicemic al sângelui (acum este momentul în care apare o stare de excitare fizică și psihică). Pentru a corecta indicele glicemic crescut, pancreasul secretă insulină în doze mari (acum apare hipoglicemia care se traduce printr-o stare de oboseală). Echilibrul se restabilește după ce din ficat se transferă glucide din rezervele proprii. Dacă aportul de zahăr depășește necesitățile energetice ale organismului excesul de zahăr este stocat sub forma de grasime.

Excesul de zahăr determină o serie de afecțiuni:

- apariția cariilor dentare prin creșterea acidității în cavitatea bucală și determinarea unui deficit de minerale la suprafața dinților,
- afectarea sistemului osos întrucât în metabolizarea zahărului se folosesc cantități mari de calciu din rezervele proprii,
- afectarea sistemului nervos central datorită deficitului de vitamine B folosite în procesul de metabolizare a zahărului,

- creșterea în greutate,
- apariția diabetului zaharat de tip 2 (afectare hormonală),
- boli cardiovasculare,
- ficatul gras nonalcoolic ce poate progresa spre ciroză hepatică,
- tulburari de concentrare,
- dependență de zahăr.

OMS recomandă să nu se depășească consumul de 5 lingurițe de zahăr într-o zi.

Din pacate zahărul adăugat se găsește în foarte multe produse (se estimează că 2 din 3 produse conțin zahăr adăugat): băuturi răcoritoare, ceai, cafea, energizante, sosuri, iaurturi, branzeturi, mezeluri, pâine, supe, cereale pentru micul dejun, conserve, fructe uscate, etc.

Zahărul adăugat se găsește sub denumiri diferite pe lista ingredientelor: zaharoză, dextroză, sirop de porumb, suc de trestie, maltoză, sirop de malț, nectaruri de fructe.

În unele alimente precum fructele, legumele, laptele zahărul se găsește în mod natural. Acest tip de zahăr se absoarbe mai lent și îi conferă organismului energie pentru mult mai mult timp plus fibre, vitamine, minerale și micronutrienți.

SAREA

Sarea denumită și clorura de sodiu în cantități mici ajută la buna funcționare a organismului și la echilibrarea hidrică a organismului. Corpul are nevoie de o cantitate de aproximativ 1500 mg. de sodiu pentru a produce impulsuri nervoase, a contracta și relaxa mușchii și pentru a menține nivelul optim de apă și minerale.

Aproape orice aliment neprocesat (fructe, legume, cereale integrale, nuci, carne, lactate) au un conținut scăzut de sodiu. Cea mai mare parte a sării provine din preparatele produse comercial și mai puțin din preparatele produse în casă.

Excesul de sare determină în timp afecțiuni cardiovasculare, afectarea rinichilor și afectare osoasă.

APA

Apa reprezintă fluidul care întreține viața fiecărei celule vii din organismul uman.

Apa este cea mai bună băutură. Cantitatea de apă care trebuie consumată într-o zi depinde de mai mulți factori: de vârstă, de sex, de temperatura mediului, de efortul fizic sau dacă organismul este deshidratat ca urmare a unei anumite simptomatologii (febră, vărsături).

Foarte importantă este calitatea apei pe care o bei. Cea mai bună apă este apa din izvoarele de munte, apa minerală îmbuteliată în sticle de sticlă, apa minerală îmbuteliată în sticle de plastic, apa de la robinet.

Corpul uman nu depozitează apă de aceea este foarte important să te hidratezi corect în fiecare zi, în mod regulat, la intervale nu foarte mari de timp. Nu este bine să bei foarte multă apă odată și la intervale mari de timp.

Cel mai bun test pentru a ști dacă ești bine hidratat îl reprezintă testul urinei, dacă aceasta este de culoare galben pai atunci înseamnă că te hidratezi corect. Apa reținută în organism (excepție când există probleme cardiace) este un semn de hidratare necorespunzătoare sau de alegeri alimentare nepotrivite (ex. consumul de alimente foarte sarate).

Câteva motive pentru a te hidrata corect:

- pentru a-ți menține sănătatea;
- pentru a te concentra mai bine și a evita oboseala și migrenele;
- pentru a avea rinichi sănătoși;
- pentru a slăbi și pentru a absorbi eficient nutrienții din alimente;
- pentru a avea articulații sănătoase;
- pentru un somn bun;
- pentru a face față schimbărilor de temperatură;
- pentru a avea o piele frumoasă;
- pentru a avea un sistem imunitar puternic;
- pentru a preveni îmbătrânirea.

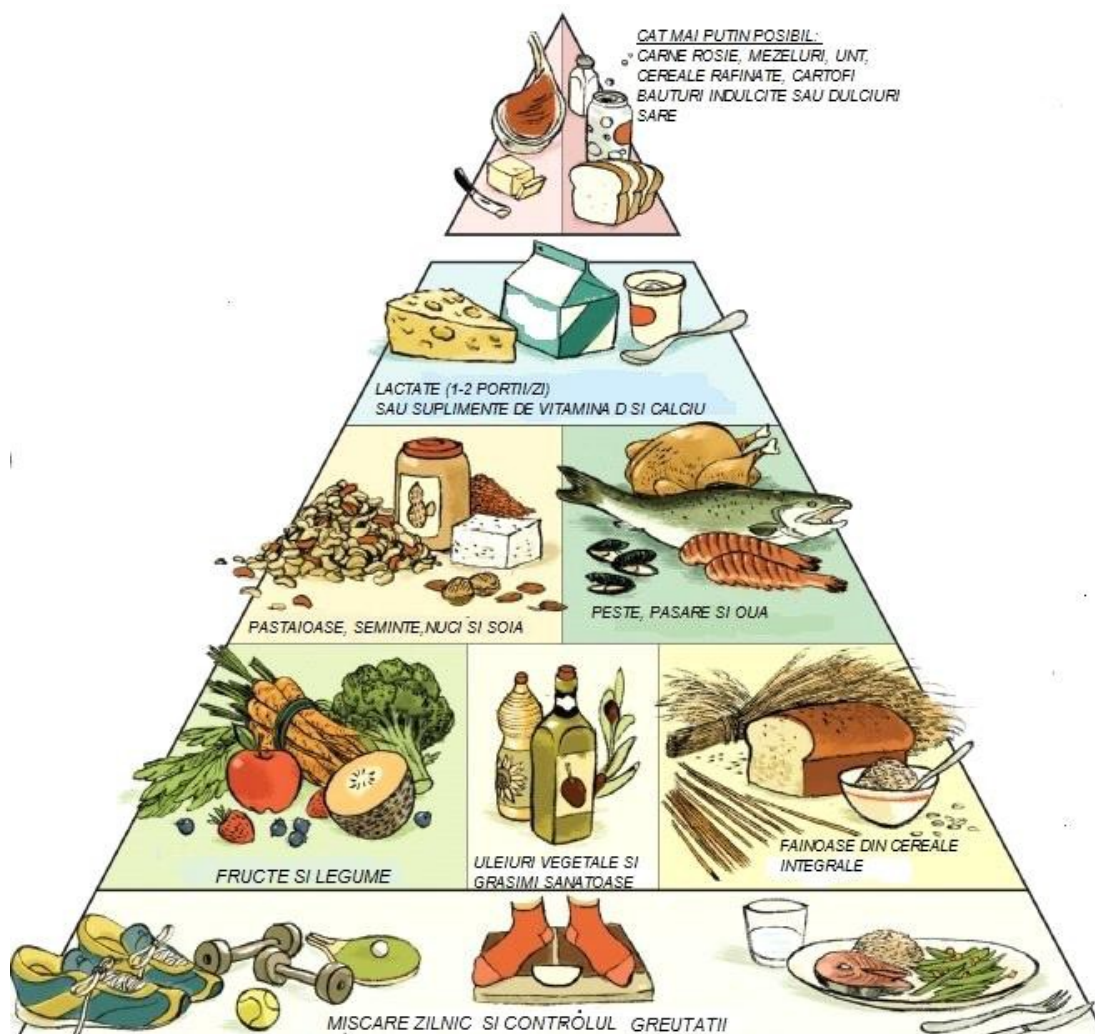
Organismul pierde cantități importante de apă prin transpirație, respirație, diureză, defecație și are nevoie de completarea rezervelor de lichide în permanență, pentru o bună funcționare.

Consumă cel puțin 8 pahare de apă într-o zi!

PIRAMIDA ALIMENTELOR

Reprezintă un ghid al alimentației sănătoase prezentat sub forma unei piramide. La baza piramidei este reprezentată mișcarea, foarte importantă în viață. Pe următorul rând este reprezentată apa fără de care nu putem trăi, apoi alimentele care sunt recomandate a fi consumate zilnic și în cantități mai mari. Pe măsură ce ne apropiem de vârful piramidei sunt prezentate alimentele ce trebuie consumate în cantități din ce în ce mai mici.

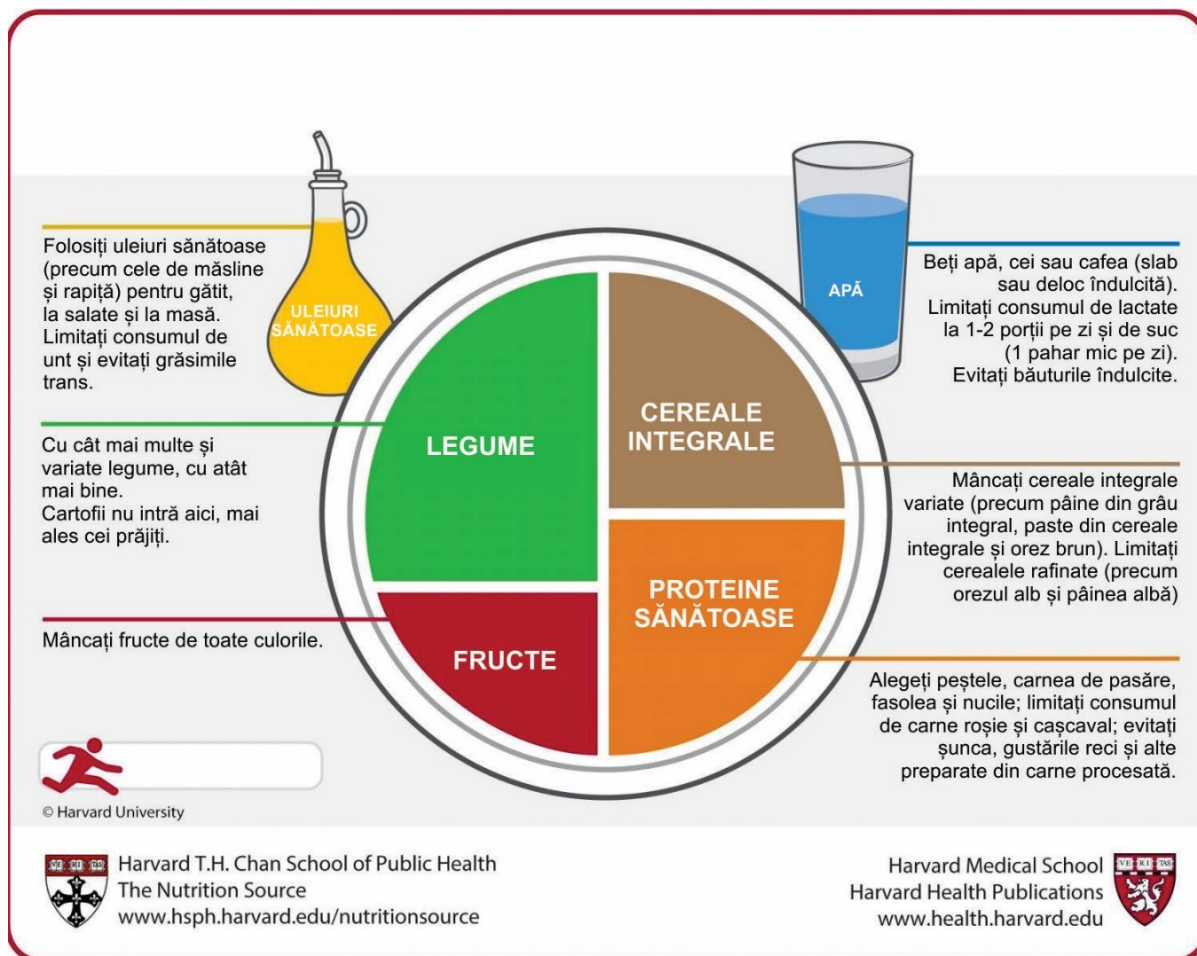
Preferințele alimentare și obiceiurile ce definesc stilul de viață ale unui adult sunt setate de cele mai multe ori în copilărie, de aceea, este bine să privești corect nutriția și să adopți un stil de viață sănătos încă din copilărie.



FARFURIA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Farfuria alimentației sănătoase alături de Piramida alimentației sănătoase concluzionează cele mai bune informații nutriționale.

Farfuria alimentației sănătoase reprezintă un ghid vizual ce oferă un plan pentru alcătuirea unei mese echilibrate și sănătoase. Marimea fiecărei secțiuni aproximează proporția fiecărei grupe alimentare care ar trebui să se regăsească pe o farfurie cu mâncare sănătoasă. Farfuria și secțiunile ei nu reflectă numărul de calorii sau porții zilnice deoarece acestea diferă în funcție de vârsta, sex, indicele de masă corporală și nivelul de activitate fizică.



Recomandările sugerate în imaginea de mai sus sunt următoarele:

- la o masă jumătate din alimente să fie legume și fructe (cartofii prăjiți nu trebuie să fie incluși aici),
- un sfert din farfurie să fie cereale integrale,
- un sfert din farfurie să fie alimente proteice (pește, pui, fasole, mazare, etc.),
- alege uleiurile vegetale sănătoase (ulei de măsline, rapiță) pentru a găti satele. Uleiurile trebuie consumate în cantități mici. Limitează consumul de unt. Bea apă sau ceai neîndulcit. Limitează consumul de lactate la 1-2 porții pe zi. Limitează consumul de sucuri. Evita băuturile îndulcite.

REGULI PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

1. Pastrează plăcerea de a mânca - alimentația sănătoasă presupune un echilibru între alimente, nu există alimente obligatorii și alimente interzise.
2. Consumă alimente variate - cu cât varietatea alimentelor este mai mare cu atât vei consuma mai mulți nutrienți esențiali.
3. Mentine-ți greutatea normală - supraponderabilitatea și obezitatea determină în timp multe probleme de sănătate.

4. Consumă o cantitate mare de legume și fructe - aceste alimente sunt surse importante de nutrienți și antioxidanți ce protejează împotriva bolilor cardiovasculare și a neoplaziilor (cancerelor).

5. Consumă alimente sărace în grăsimi - excesul de grăsimi duce la creșterea nivelului seric de colesterol și crește riscul de apariție al obezității, diabetului și bolilor cardiovasculare.

6. Consumă doar ocazional dulciuri - acestea au o valoare calorică mare dar un conținut nutritiv relativ scăzut.

7. Menține echilibrul între aportul alimentar și activitatea fizică - fă mișcare în fiecare zi pentru a reduce apariția bolilor cardiovasculare.

8. Consumă sare cu măsură - organismul are nevoie de o cantitate mică de sare pentru desfășurarea funcțiilor vitale, consumată în exces poate pune probleme grave de sănătate.

CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTET?

Pentru a crește armonios, un copil trebuie să aibă o alimentație echilibrată, să facă cât mai multă mișcare și să se odihnească corespunzător. În ceea ce privește alimentația, recomandările pentru copii sunt următoarele:

- copiii trebuie să mănânce zilnic 5 porții de legume și fructe (o porție are mărimea pumnului),
- este recomandat să mănânce zilnic 2-3 linguri de fibre alimentare naturale (mazăre, linte, nuci, năut, cereale integrale),
- pentru hidratare apa este cea mai bună băutură,
- prăjiturile trebuie înlocuite cu fructe, miere, semințe, nuci,
- consumul de sare dintr-o zi nu trebuie să depășească o jumătate de linguriță.

Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească!

5 Ce este bine să mănânci?
GRUPE DE ALIMENTE NECESARE



LEGUME - crude, rase sau gătit

FRUCTE - măr, banană, pară, zmeură, cireșe, fructe tocate, fructe uscate



CEREALE - o felie de pâine, orez sau paste fierte, fulgi de cereale.

ALIMENTE CU PROTEINE - pui sau pește, ou, mazăre, linte, soia, câteva nuci sau semințe.



LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE - lapte, brânză de vaci semidegresată, brânză.

4-5 PAHARE DE APĂ



CÂT DE MULT ÎNTR-O ZI?

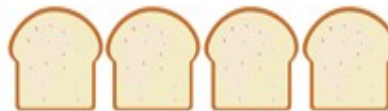
LEGUME: 3 porții
(1 porție este cât pumnul tău)



FRUCTE: 2 porții
(1 porție este cât pumnul tău)



CEREALE: 4 porții
(1 porție este cât o felie de pâine sau o ceașcă de orez)



CARNE: 4 porții
(carne cât podul palmei sau 1 ou)

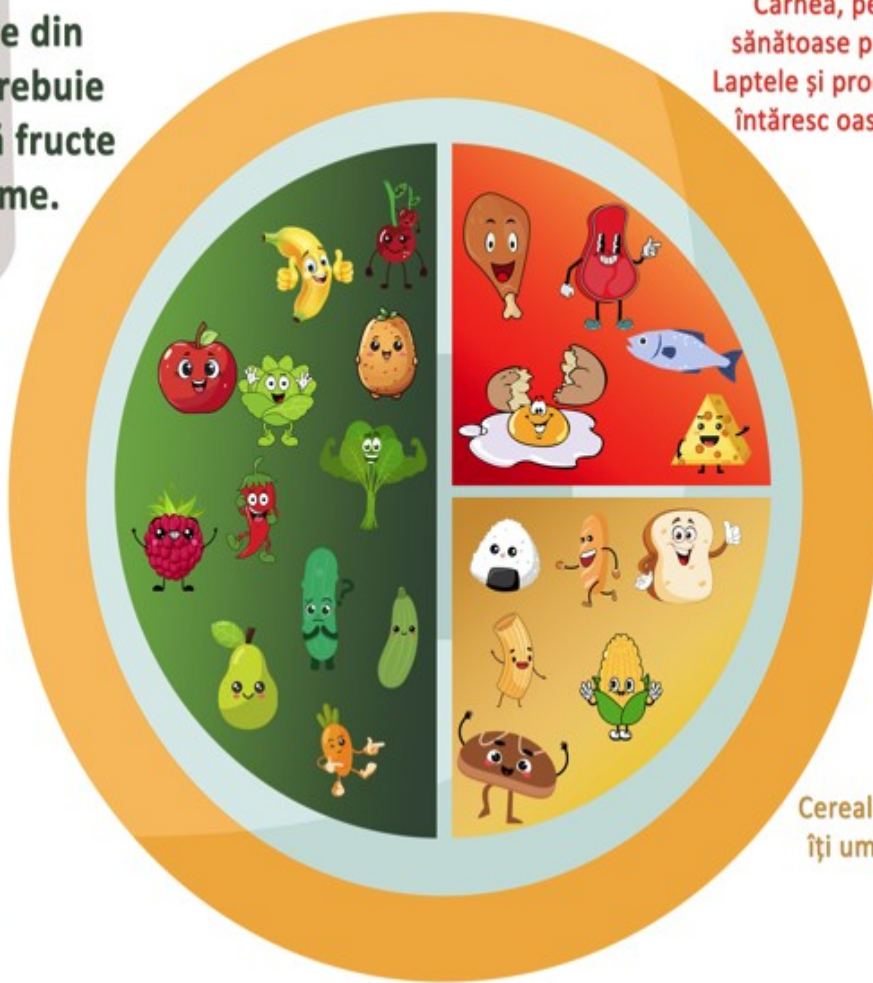


LAPTE: 2-3 porții (1 cană lapte, brânză cât o cutie de chibrituri)



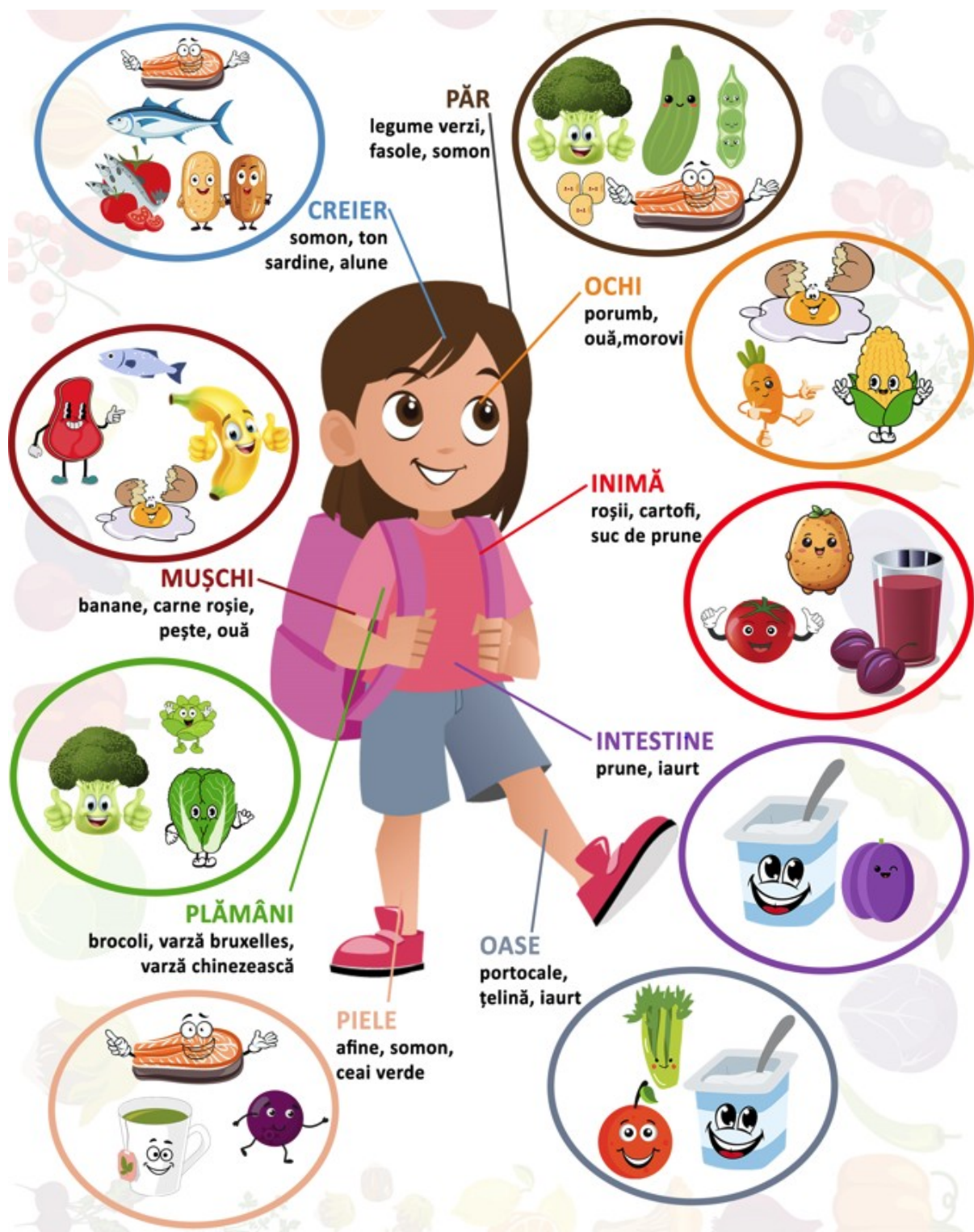
CUM ARATĂ FARFURIA TA?

Jumătate din
farfurie trebuie
să conțină fructe
și legume.



Carnea, peștele sunt
sănătoase pentru creier.
Laptele și produsele lactate
întăresc oasele și dinții.

Cerealele Integrale
îți umplu burtica.



Principală cauză a obezității și a excesului de greutate este un dezechilibru energetic între calorile consumate și calorile cheltuite (un aport crescut de alimente bogate în grăsimi și zaharuri și o creștere a inactivității fizice).

Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică (lipsa mișcării) crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți în special boli cardiovasculare, diferite tipuri de cancer, hipertensiune arterială, obezitate și diabet zaharat de tip 2.



5 OBICEIURI ALE COPIILOR ISTEȚI ȘI CURAJOȘI

1. Petrec o oră pe zi făcând activitate fizică



2. Mănâncă cel puțin 5 porții de legume și fructe în fiecare zi



3. Mănâncă puțin la fiecare masă



4. Respectă orele de masă

5. Beau apă, nu suc

DE CE SĂ MĂNÂNCI SĂNĂTOS?

- Ca să fii isteț
- Ca să te simți bine
- Ca să ai energie
- Ca să ai o greutate bună
- Ca să nu te îmbolnăvești



CÂTĂ MIȘCARE TREBUIE SĂ FACI ZILNIC?



MINIM : 60 MIN/ZI
activitate fizică moderată
până la intensă

SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI

Comportamentul sexual reprezintă felul în care oamenii aleg să-și exprime sexualitatea. Obiectivul activității sexuale este acela de a primi plăcere. Activitățile sexuale umane prezintă o serie de aspecte fizice, biologice și emoționale. Aspectul biologic se referă la mecanismul reproductiv, cel fizic variază de la considerații de ordin medical la considerații de ordin psihologic sau sociologic. În anumite culturi viața sexuală este acceptată doar în cadrul căsătoriei, deși, în general, în lume relațiile sexuale perimaritale sau în afara căsătoriei sunt foarte răspândite. În unele țări, anumite activități sexuale sunt considerate împotriva normelor sociale, spre exemplu relațiile sexuale cu o persoană minoră sau violul sunt pedepsite în foarte multe state ale lumii.

Sănătatea reproducerii este o stare fizică, mentală și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității în ceea ce privește sistemul reproducerii, funcțiile și procesele sale. Viața sexuală nu vine numai cu plăcere ci și cu amenințări pentru sănătatea noastră. Odată începută, viața sexuală ne obligă să ne protejăm.

Cum arată un comportament sexual sigur al unui adolescent?

- să cunoască și să folosească metodele contraceptive,
- să știe de unde poate obține informații despre planificarea familială,
- să știe unde să se adreseze atunci când are probleme,
- să știe că există boli care evoluează fără semne și se transmit pe cale sexuală,
- să folosească metode de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală,
- să meargă periodic la controale medicale,
- să ia decizii corecte, bazate pe cunoștințe medicale în ceea ce privește sexualitatea,
- să știe să-și asume responsabilități.

Cum arată un comportament sexual riscant?

activitate sexuală sub 16 ani,

sex neprotejat,

relații ocazionale,

parteneri multipli,

pornografie,

violență sexuală,

sex comercial,

sexting,

sex în urma utilizării de substanțe toxice.

Pubertatea este acea perioadă de timp în care apar și se dezvoltă semnele sexuale secundare sub acțiunea hormonilor sexuali. Această perioadă apare în jurul vârstei de 9-12 ani la fete și 10-14 ani la băieți, fiind un proces genetic reglat de factorii de mediu (geografici, psihoemoționali, nutriționali).

Pubertatea la fete poate dura între 1 și 5 ani. Primul semn al maturității sexuale este creșterea în înălțime și apoi creșterea sânilor. Urmează creșterea pilozității pubiene, apariția primei menstruații (cam la 12-13 ani) și pilozitatea axilară.

Pubertatea la băieți are ca prim indiciu dezvoltarea testiculelor în jurul vârstei de 10-13 ani, după care începe să se mărească penisul și să apară pilozitatea pubiană ca mai apoi să se producă creșterea în înălțime. La 13-14 ani are loc prima ejaculare iar la 14 ani apare pilozitatea facială și vocea se schimbă.

Toate aceste repere, sunt orientative atât pentru fete cât și pentru băieți!

Reproducerea reprezintă un proces complex la care participă atât aparatul genital feminin cât și aparatul genital masculin.

Spermatozoizii sunt produși la nivelul testiculilor și ajung, în timpul actului sexual, în vaginul femeii prin intermediul penisului. Un spermatozoid este format din cap, gât, corp și coada (flagel). Flagelul îi ajută să se deplaseze din vagin spre uter, apoi sunt captați de mucoasa trompelor uterine și deplasați spre ovul. Odata fecundat de către spermatozoid, ovulul deplasat în cavitatea uterului se implantează în mucoasa acestuia (proces numit nidație).

Sexualitatea este un proces complex, cu două componente, componenta fiziologică care are ca scop reproducerea speciei și componenta afectivă ce influențează semnificativ psihicul uman. Sexualitatea există pe toată perioada vieții, manifestările ei aducând plăcere și satisfacție partenerilor din cuplu.

Sănătatea reproducerii/Recomandari

Alege să-ți începi viața sexuală doar atunci când ești pregătit și corect informat.

Informează-te despre sănătatea reproducerii doar din surse de încredere.

Folosește metode de contracepție pentru a evita sarcinile nedorite.

Protejează-te de infecțiile care se transmit pe cale sexuală.

Mergi regulat la doctor pentru controale preventive.

Sanătatea reproducerii are un impact direct asupra partenerei sau partenerului. Înaintea începerii vieții sexuale este bine să se apeleze la sfatul unei persoane competente (medic din cabinetul de planificare familială, medic ginecolog, medic de familie, medic școlar, asistent medical școlar, asistent medical comunitar) pentru a preveni consecințele nedorite (sarcină nedorită sau bolile cu transmitere sexuală).

Orice contact sexual neprotejat se poate finaliza cu o sarcină. Există o gama largă de metode contraceptive cu grade diferite de siguranță. O sarcină în adolescență poate schimba viața acelei persoane și aduce riscuri pentru sănătatea mamei și copilului. Aceste riscuri sunt: nou-născut cu greutate mică, decesul nou-născutului, moartea fătului, avort spontan și complicații, naștere prematură, decesul mamei, abandonul nou-născutului, izolare socială, depresie post-partum, absenteism și abandon școlar al mamei. Este recomandat să se evite o sarcină înaintea vârstei de 20 de ani.

Metode contraceptive

Metodele contraceptive sunt folosite pentru prevenirea unei sarcini nedorite și pentru prevenirea bolilor cu transmitere sexuală (prezervativul). Pentru a lua cea mai bună decizie cu privire la contracepție, trebuie să te informezi temeinic deoarece fiecare metodă contraceptivă are avantaje și dezavantaje.

Prezervativul masculin are eficiență în sarcina de peste 85% și oferă protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală de 95%. Este realizat dintr-un material elastic dar rezistent și are ca scop împiedicarea transportului spermatozoidilor la ovul. Foarte important este ca acest prezervativ să fie utilizat corect pentru a-și atinge scopul. Pentru acesta trebuie respectate următoarele: pune prezervativul corect, verifică data de expirare, nu-l reutiliza niciodată, asigură-te că pachetul are o bula de aer ce îți arată că nu a fost perforat.

Prezervativul feminin este montat în vagin blocând patrunderea spermei. Are o eficiență de 79%.

Diafragma este o metodă contraceptivă de bariera cu eficiență de 88%. Are formă de cupă flexibilă care se introduce în vagin alături de un gel spermicid. Dimensiunea diafragmei trebuie să fie stabilită de către medic. Se introduce în vagin fie înaintea actului sexual fie cu 24 de ore înainte dar neaparat trebuie folosit gelul spermicid și scoasă la 6 ore după actul sexual. În cazul folosirii incorecte pot apărea cistite (inflamația mucoasei vezicii urinare).

Steriletul este introdus în uter și previne ca ovulul fecundat să ajungă în uter. Acesta se montează de către medic, după menstruație și are o eficiență de 99%. Steriletul nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Spermicidele sunt sub forma de tablete sau ovule și au drept scop distrugerea spermatozoidilor pătrunși în vagin. Se introduc în vagin cu o jumătate de oră înainte actului sexual și trebuie lăsate să acționeze 10-12 ore după raportul sexual.

Pilula contraceptivă conține o doză de hormoni care previn sarcina și are o eficiență de peste 90%. Se administrează zilnic la aceeași oră și pe lângă prevenirea unei sarcini, reglează hormonal

femeile cu ovare polichistice. Prezintă riscuri pentru femeile fumătoare care depășesc vârsta de 35 de ani. Această metodă nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Pilula de a doua zi se ia în primele ore după un contact sexual neprotejat sau dacă metodele contraceptive nu au funcționat (dacă ai uitat să iei pilulele contraceptive sau dacă s-a rupt prezervativul). Această pilulă previne o sarcină nedorită prin inhibarea eliberării unui ovul ce ar putea fi fecundat de către un spermatozoid (deci nu provoacă un avort). Cu cât se ia mai repede după contactul sexual neprotejat cu atât eficiența ei este mai mare (aproximativ 95%). Prezintă avantaje precum eficiența ridicată în prevenirea sarcinii dar și dezavantaje precum grețuri, vărsături, amețeli, migrene, hipertensiune, întârzierea menstruației. Nu trebuie luată mai des de două ori pe an (este o metodă contraceptivă de urgență). Nu protejează împotriva BTS!

Injecția hormonală contraceptivă se face din trei în trei luni și prezintă o eficiență de 94%. Conține progesteron ce împiedică ovulația și îngroașă mucusul de la nivelul colului uterin. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Inelul contraceptiv conține o cantitate mică de hormoni care se eliberează în vagin. Este introdus în vagin timp de trei săptămâni după care se face o pauză de șapte zile. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Plasturele contraceptive împiedică fertilizarea ovulului prin eliberarea de estrogen și progesteron și are o eficiență de peste 90%. Se aplică pe piele, oriunde exceptând zona sânilor, de unde hormonii sunt absorbiți. Se pot utiliza maxim trei plasturi pe luna cu o pauză de o săptămână. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Implantul contraceptiv conține progesteron și oferă o protecție de trei ani. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Contraceptia permanentă-ligatura trompelor (la femeie) sau vasectomia (la barbat) conferă o protecție permanentă împotriva unei sarcini nedorite. Se recurge la această metodă doar dacă persoana respectivă nu-și mai dorește niciodată copii. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Metoda calendarului presupune abținerea sexuală în perioada fertilă a ciclului menstrual al femeii. Pentru un ciclu de 28 de zile se face următorul calcul: ovulația are loc între a 12-a și a 16-a zi a ciclului menstrual dar pentru că spermatozoizii pot trăi în căile genitale feminine trei zile, este interzis orice contact sexual cu trei zile premergătoare, în timpul și la o zi după ovulație. Această metodă are eficiență destul de mică și nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Abținerea sexuală

METODE CONTRACEPTIVE



BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ (BTS)

Prezervativul reprezintă singura metodă contraceptivă care protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Aceste boli pot fi transmise prin contact sexual (genital, anal, oral), prin folosirea în comun a obiectelor de uz personal și de la mamă la făt. Sililisul, gonoreea, clamidia, HIV-ul pot fi transmise de la mamă la făt în timpul nașterii. Aceste boli se mai numesc și boli venerice.

Ele afectează în egală măsură femeile și bărbații însă de multe ori manifestările sunt mai agresive la femei. BTS pot fi cauzate de bacterii, paraziți sau virusuri. În funcție de agentul patogen care le-a produs se stabilește tratamentul.

BTS se pot manifesta prin următoarele simptome:

secreții vaginale atipice, urât mirositoare,

răni la nivelul zonei genitale sau rectale,

dureri/usturimi la urinare,

secreții neobișnuite la nivelul penisului,

sângerări vaginale neobișnuite,

durere în timpul actului sexual,

durere abdominală joasă,

febră,

inflamarea ganglionilor limfatici din zona inghinală,

iritații la nivelul mâinilor, picioarelor, trunchiului.

Cele mai frecvente BTS la femei sunt: HPV, herpesul genital, gonoreea, infecția cu chlamydia.

Cele mai frecvente BTS la bărbați sunt: herpesul genital, gonoreea, infecția cu chlamydia, tricomoniata.

Cele mai grave BTS

SIDA (sindromul imunodeficienței umane) este cauzată de virusul HIV și reprezintă cea mai gravă BTS. Virusul este transmis prin sânge, spermă, fluid vaginal și prin laptele matern. Deci HIV se poate transmite prin contact sexual neprotejat, folosirea în comun a unei serigi, alăptare (daca mama este seropozitivă). Simptomele infecției nu sunt specifice la început manifestându-se prin oboseală, dureri musculare, febră. După câțiva ani organismul nu mai poate lupta cu infecțiile de orice fel. Nu există tratament care vindecă SIDA!

Sifilis este o infecție bacteriană, cauzată de *Treponema Pallidum* care netratată corespunzător, poate cauza complicații grave ajungându-se chiar la deces. Boala se manifestă în patru faze:

În prima fază apar leziuni cutanate care arată banal ca o simplă tăietură.

În faza a doua apare o eczemă generalizată pe tot corpul, apoi leziuni în cavitatea bucală, în cavitatea vaginală, la nivelul penisului sau anusului, febră, creșterea în volum a ganglionilor limfatici, dureri de cap, scădere în greutate, căderea părului, etc.

În faza a treia simptomele dispar și de aceea se mai numește și faza latentă. Boala poate rămâne în această fază toată viața sau foarte mulți ani, după care reapare. Atenție nu toți pacienții dezvoltă această fază!

Faza a patra apare cam la 15% din persoanele infectate și se manifestă prin modificări importante la nivelul organelor (inimă, ficat, articulații, oase) și la nivelul sistemului nervos (boli mintale, boli neurologice, orbire).

O persoană infectată chiar dacă nu prezintă simptome transmite boala!

Sifilisul congenital este transmis, de la mama infectată la făt, prin placentă sau în timpul nașterii.

Testarea se realizează ușor printr-un test de sânge și se recomandă întotdeauna când:

o femeie este însărcinată,

după un raport sexual neprotejat,

la schimbarea partenerului sexual,

când există mai mulți parteneri sexuali.

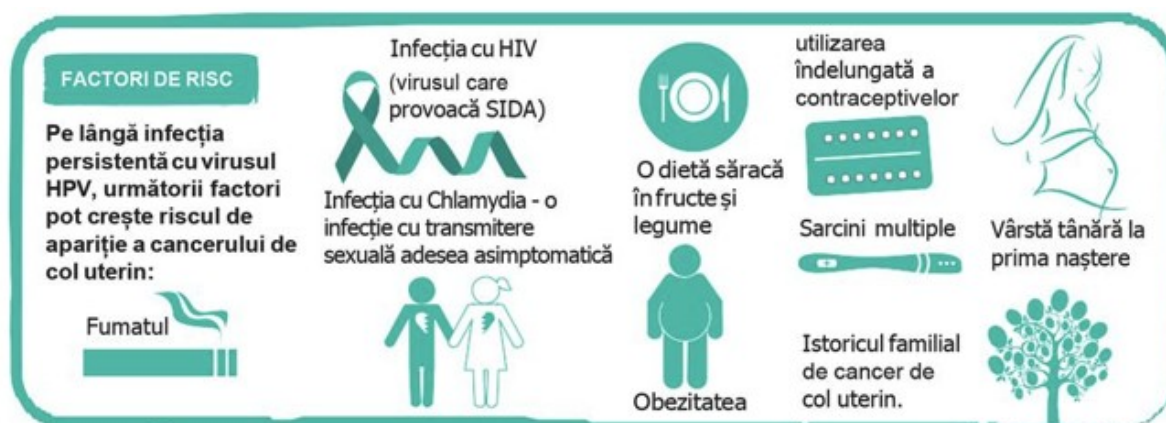
Sifilisul este o boală care se poate trata cu antibiotice!

Cele mai frecvente BTS

HPV-ul este cea mai frecventă BTS atât la femei cât și la bărbați. Există peste 120 de tipuri de HPV (human papilloma virus) însă doar câteva dintre acestea cauzează afecțiuni grave precum verucile genitale (negi genitali) sau altele pot cauza cancer (15 pot cauza cancerul de col uterin și 7 sunt asociate cu cancerul penian). Acest virus are un grad ridicat de contagiozitate și se transmite prin contact sexual neprotejat dar și prin contactul pielii în zona genitală. Se consideră ca între 70-80% din oameni se vor infecta cu HPV în decursul vieții. La nivel global s-au înregistrat 604.000 cazuri noi de infecții cu HPV și 342.000 decese în anul 2020.

Singura metodă de protecție împotriva HPV este vaccinarea!

Cancerul de col uterin este o consecință a infecției cu HPV. Apare prin multiplicarea necontrolată a celulelor care căptușesc colul uterin. Spre deosebire de alte cancere, cancerul de col uterin se dezvoltă lent trecând prin stadiul de leziune precanceroasă. Depistat în stadii incipiente se poate vindeca complet.



Simptomele cancerului de col uterin: în stadiile incipiente nu prezintă simptome, în stadii avansate pot apărea sângerari după actul sexual, sângerari între ciclurile menstruale sau scurgeri anormale.

Leziunile precanceroase și cancerul de col uterin se pot descoperii prin efectuarea testului Babeș-Papanicolaou. Această testare se recomandă să se facă o dată la trei / cinci ani la femeile cu vârste cuprinse între 25-64 de ani.

Herpesul genital este cauzat de virusul Herpes simplex și este una din cele mai frecvente BTS. După infectare afecțiunea se manifestă la nivel local. În urma tratamentului virusul rămâne inactiv dar localizat la nivelul sistemului nervos. Afecțiunea devine una cronică, cu episoade în care virusul se reactivează sub acțiunea anumitor factori declanșatori.

Medicația doar previne sau scurtează episoadele de îmbolnavire!

Chlamydia este cauzată de o bacterie Chlamidia trachomatis și reprezintă cea mai comună BTS la nivel mondial. În 2020 OMS estima 129 de milioane de cazuri de infecție la nivel mondial. În cazul femeilor simptomele sunt reprezentate de secreții vaginale albe sau gri care pot mirosi, durere

sau senzație de arsură la urinat, contacte sexuale dureroase, durere în partea inferioară a abdomenului. La bărbați apar secreții apoase la nivelul penisului și durere sau arsură la urinare.

Boala se tratează cu antibiotice, timp de câteva săptămâni, chiar dacă simptomele dispar în câteva zile!

Gonoreea este cauzată de bacteria *Neisseria gonorrhoeae*. În 2020 OMS a estimat 82 de milioane de cazuri la nivel mondial. Frecvent gonoreea se asociază cu chlamidia iar simptomele sunt similare : secreții anormale, usturimi la urinare. Boala se tratează cu antibiotice și pe toata durata tratamentului, bolnavul trebuie să nu aiba raporturi sexuale iar partenerii trebuiesc tratați chiar dacă nu prezintă simptome.

Alte BTS

Hepatita B apare prin infectarea cu virus hepatic B în general prin transmitere sexuală, prin consum intravenos de droguri sau de la mamă la făt în timpul nașterii. Hepatita B se poate croniciza. Deși există tratament de multe ori acesta trebuie luat pe tot parcursul vieții. Cea mai sigură metodă de prevenire rămâne vaccinarea la naștere. O alta metodă de prevenție constă în evitarea comportamentelor riscante care implică sexul neprotejat și consumul intravenos de droguri.

Trichomonioza este cauzată de un parazit *Trichomonas vaginalis* care odată instalat se transmite foarte ușor de la o persoana la alta. La nivel mondial, în 2020 erau 156 de milioane de cazuri. Se manifestă prin secreții vaginale de culoare gălbuie sau verzuie și mâncărimi iar în cazul bărbaților apare o secreție albicioasă și durere la urinare. Boala se vindecă cu antibiotice.

Pediculoza pubiană este o infecție cauzată de paduchi lați. Infecția se poate transmite pe cale sexuală dar și prin intermediul lenjeriei de pat, hainelor sau prosoapelor contaminate. Mâncărimea este cel mai comun simptom. Prezervativul nu protejază împotriva transmiterii acestei boli! Tratamentul constă în folosirea de loțiuni ce conțin substanțe active care acționează împotriva paduchilor.

Pentru a avea o viață sexuală sănatoasă protejează-te, mergi la medic periodic și testează-te!

În cazul în care consideri ca ai fost expus la o infecție cu transmitere sexuală este necesar să mergi la medic pentru a primi un diagnostic corect.

Este important să primești tratament dacă ai fost diagnosticat cu o BTS și să-ți informezi partenera/partenerul pentru ca și ei să primească tratament.

CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE

Adicția (dependența) este definită ca o boală cronică a sistemului nervos central caracterizată prin utilizarea și căutarea compulsivă a unei substanțe (drog) în ciuda consecințelor negative.

TUTUNUL

Epidemia tabagică reprezintă una din cele mai mari amenințări pentru sănătatea oamenilor, tutunul omorând până la jumătate din oamenii care îl consumă activ sau pasiv. Se estimează că anual, la nivel mondial, mor din cauza consumului de tutun șase milioane de oameni din care 600.000 sunt nefumători expuși la fumul de tutun (fumători pasivi). OMS estimează că în 2030 se va atinge pragul de opt milioane de decese anuale datorate tutunului.

Consumul de tutun este întotdeauna periculos pentru sănătate și afectează atât persoana care îl consumă cât și pe cei din jurul acestuia.

În România, conform Global Youth Survey 2013, 9.4% dintre copiii cu vârste între 13-15 ani fumează curent. Motivele principale pentru care au început să fumeze, invocate de către aceștia, fiind anturajul, publicitatea și teama de a nu se îngrașa.

Studiile recente au demonstrat că, la adolescenți, dependența de nicotină apare mai repede și după cantități mult mai mici de nicotină decât la adulți, datorită particularităților structurilor cerebrale implicate în procesele adictive.

Trei motive pentru a nu începe să fumezi



Fumatul convențional produce expunerea la un amestec de peste 7000 de substanțe chimice toxice, inclusiv peste 70 de agenți carcinogeni care pot deteriora aproape fiecare sistem de organe din corpul uman. Efectele negative ale acestor substanțe chimice asupra organismului uman sunt multiple de la deteriorarea funcției respiratorii, afectarea auzului, afectarea oculară, cancer și alte foarte multe afecțiuni. Problemele cauzate de tutun încep încă de la naștere, deoarece femeile însărcinate fumătoare pot da naștere unor copii ce au risc mai mare de boli congenitale, cancer, boli pulmonare, greutate mică la naștere și moarte subită.

FUMATUL ȘI SĂNĂTATEA FIZICĂ

Fumatul afectează pielea, datorită unei proaste oxigenări pielea are un aspect de piele obosită.

Fumatul este un factor de risc pentru acnee.

Fumatul poate determina apariția paradontozei și cariilor.

Fumatul diminuează simțul mirosului și implicit al gustului.

Fumatul produce un miros neplăcut al respirației (halena).

Fumatul scade capacitatea de a face sport.

In tabelul urmator sunt enumerate bolile provocate de catre fumatul activ și fumatul pasiv:

Boli provocate de fumatul activ		Boli provocate de fumatul pasiv	
Cancer	Tract respirator superior (orofaringe, laringe) Tract respirator inferior (trahee, bronhii, plămân) Tract digestiv (esofag, stomac, pancreas) Tract urinar (rinichi, ureter, vezică urinară) Col uterin Leucemie mieloidă acută	La copil	Moartea subită a nou născutului Otite medii Afectarea tractului respirator inferior (simptome respiratorii, funcție ventilatorie scăzută, boli pulmonare)
Boli cronice	Cardiovasculare : Boli ischiemice coronariene Anevrism aortic Boli vasculare periferice AVC Pulmonare: BPOC Astm Pneumonie Simptome respiratorii Cataractă, Orbire Periodontită Fractura de șold Afectarea funcției de reproducere la femei inclusiv scaderea fertilității	La adult	Boala ischemică coronariană Cancer pulmonar La femeia gravidă: greutate mică la naștere a fătului Iritație nazală

Riscul de deces și invaliditate datorat consumului de tutun crește odată cu numărul de țigari fumate.

Riscul de mortalitate (deces) și morbiditate (îmbolnăvire) în rândul fumătorilor din cauza bolilor legate de tutun (ex.boala cardiacă ischemică), crește odată cu numărul de țigări fumate într-o zi.

PRODUSELE DE FUMAT BAZATE PE TUTUN ÎNCĂLZIT

Aceste produse (HTP-heated tobacco products, IQOS, Glo, iFuse) sunt produse care eliberează vapori cu miros de tutun și nicotină fără semnele tradiționale ale combustiei (foc, fum, scrum). Aceste produse conțin tutun și expun utilizatorul la emisii toxice, dintre care multe sunt asociate cu cancerul și sunt dăunătoare sănătății. Deși, aceste produse pe bază de tutun încălzit, se vând ca o alternativă mai puțin dăunătoare sănătății, în realitate ele produc emisii de substanțe chimice, inclusiv nicotină, benzen, acroleina și nitrosamine.

Printre efectele negative semnalate se numără:

-alterarea funcției mitocondriale care, pe termen lung poate exacerba inflamația căilor aeriene, cu remodelare și posibil carcinogeneză,

-creșterea stresului oxidativ și creșterea susceptibilității la infecții a tractului respirator

-expunerea cronică la acroleină (compus identificat în concentrații mari atât în fumul de țigări convenționale, cât și în cel de tutun încălzit) duce la astm, afectare pulmonară, BPOC și chiar cancer la nivelul sistemului respirator

-potențial dăunător al amestecului de substanțe chimice asupra sănătății cardiovasculare – similar cu ale țigărilor convenționale asupra frecvenței cardiace, tensiunii arteriale și rigidității arteriale.

Emisiile de nicotină ale produselor de tutun încălzit/per unitate de produs par să fie mai mici decât ale țigărilor convenționale: între 57 și 83% din emisiile unei țigări convenționale, iar măsurătorile privind nivelul de nicotină atins în plasma variază între diferite produse putând fi mai mic sau la fel cu cel al unei țigări convenționale. Concentrația maximă de nicotină în plasma se atinge în același interval de timp ca în cazul țigărilor convenționale. (World Health Organization, 2020)

Fumatul produselor de tutun încălzit generează emisii care sunt inhalate de fumător, dar și emisii în aerul înconjurător. Înhalarea emisiilor produse de tutunul încălzit expune fumătorul la toxicele conținute de emisiile respective. Emisiile produselor de tutun încălzit în aerul înconjurător expun la fumat pasiv persoanele din mediul respectiv. (World Health Organization, 2021 iulie)



Nicotina introdusă în organism prin fumat/vapat ajunge la creier în câteva secunde legându-se de receptorii nicotiniici astfel satisfăcând pe moment nevoia de a fuma. Pe măsură ce fumezi mai mult timp, creierul dezvoltă un număr mai mare de receptori nicotiniici, proces care duce la o nevoie crescută de nicotină și apare nevoia de a fuma în continuare. În acest mod se dezvoltă adicția la nicotină.

Oprirea fumatului nu duce la scăderea numărului de receptori nicotiniici deja formați în organism, însă aceștia devin inactivi, astfel încât când te reapuci de fumat, dependența revine. De aceea este mai bine să nu începi să fumezi, pentru a nu dezvolta această adicție.

Nicotina afectează creierul

Nicotina intră în sistemul nervos central și stimulează producția de dopamină, crescând riscul de dependență.

Nicotina afectează negativ dezvoltarea creierului, inclusiv capacitatea de a lua decizii, capacitatea de a învăța și de a memora.

Nicotina poate schimba fizic structura creierului, modul în care se conectează neuronii, ceea ce produce probleme de sănătate mentală.

TREI MITURI DESPRE ȚIGĂRI



Nu uita este mult mai ușor să nu te apuci de fumat decât să te lași de fumat!

ALCOOLUL

Băuturile alcoolice conțin alcool în concentrații diferite (berea, vinul, aperitivele, spirtoasele). În doze mici, provoacă o senzație de veselie dar diminuează autocontrolul și reduce capacitatea de evaluare a riscurilor și de autoapărare. În doze mari determină apariția somnolenței, scade tensiunea nervoasă și anxietatea.

Alcoolul este interzis pentru:

- copii și adolescenți deoarece organismul lor încă nu poate metaboliza alcoolul,
- femeile gravide sau care alăptează, alcoolul afectează fătul sau copilul,
- șoferi sau persoane care desfășoară activități ce necesită atenție,
- persoane care sunt în tratament cu diverse medicamente întrucât consumul de alcool interferează cu acestea,
- persoane dependente de alcool la care consumul unei cantități mici le readuce dorința de a bea.

Conform OMS, consumul de alcool este a treia cauză de boală și moarte prematură pentru populația generală. Consumul de alcool în regiunea europeană a OMS este cel mai mare din lume. Utilizarea dăunătoare a alcoolului este un factor de risc major evitabil pentru tulburări neuropsihiatrice, boli cardiovasculare, ciroză hepatică și cancer. Este asociat cu mai multe boli infecțioase și contribuie în mare măsură la accidente și violență.

Consumul cronic de alcool interferă cu starea de nutriție ducând la apariția malnutriției. Consumul cronic de alcool se corelează cu obezitatea abdominală, principalul factor de risc pentru bolile cardiovasculare.

Consumul de alcool reprezintă un aport de calorii goale, adică nu asigură un aport de vitamine, minerale sau proteine. Deficiențele nutriționale sunt o consecință inevitabilă a consumului excesiv de alcool datorită faptului că alcoolul înlocuiește alimentele dar și pentru că alcoolul interferează direct cu utilizarea nutrienților de către organism.

Intoxicația etanolică este tranzitorie și apare după administrarea de alcool, determinând tulburări ale nivelului de conștiință, percepție, cunoaștere, dispoziție sau comportament. Ea poate apărea la orice concentrație de alcool în organism.



Pentru anumite persoane (copii, adolescenți, femeile gravide sau care alăptează, bolnavi, șoferi, etc) alcoolul este periculos în orice cantitate.

Consumul de alcool provoacă dependență și crește riscul de:

- boli cardiovasculare,
- afecțiuni ale aparatului digestiv,
- tulburări de memorie, demență,
- anxietate, depresie, halucinații, gânduri suicidare,
- probleme de ordin sexual,
- cancer (oral, esofagian, faringian, laringian, hepatic, colon, rect și de sân).

Alcoolul în asociere cu mesele copioase afectează întreg tractul digestiv (ex. poate să determine o criză de colecist sau de pancreatită), poate provoca tulburări de ritm cardiac și nu previne durerile de cap de a doua zi.

Consumat înainte de somn va produce tulburări ale acestuia.

Daca ai sub 25 de ani chiar și o cantitate mică de alcool îți poate afecta viața!



Nu există o cantitate *sigură* de alcool care poate fi consumată de către adolescenți!

Dacă nu consumi alcool nu începe să consumi pentru niciun motiv!

Evită grupurile de prieteni în care se consumă alcool!

Un sfert dintre decesele adolescenților și tinerilor între 15-25 de ani sunt legate de consumul de alcool.

Consumul de alcool îți poate compromite relația cu familia și prietenii, sănătatea, studiile și cariera.



Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice la copii și adolescenți:

Dezvoltarea sistemului nervos și cel endocrin – consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul. Determină afectarea memoriei, atenției, judecării, capacității de a lua decizii și coordonarea redusă a mișcărilor. Consumul de alcool în perioada de creștere și dezvoltare rapidă (înainte sau în timpul pubertății) poate perturba echilibrul hormonal critic necesar pentru dezvoltarea normală a organelor, mușchilor și oaselor. Consumul de alcool în perioada pubertății accelerează negativ maturizarea sistemului reproducător.

Sănătatea mintală – consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere. Adolescenții care consumă alcool au un risc de patru ori mai mare de a devenii dependenți de alcool la vârsta adultă.

Atunci când adolescenții consumă alcool pot fi tentați să consume și alte substanțe care pot produce dependențe (utilizare droguri, fumat) ceea ce crește riscul consecințelor negative asupra sănătății mintale și dezvoltării somatice.

Comportamentul social și relațiile cu cei din jur – consumul de alcool produce tulburări de comportament și impulsivitate, afectând abilitatea de a dezvolta relații sociale armonioase și de a face față situațiilor dificile.

Consumul de alcool este un factor de risc pentru implicare în accidente, violență, viol, scandaluri, probleme cu poliția.

Tinerii aflați sub influența alcoolului au un risc mai mare de comportament sexual cu risc (sex neprotejat, relații ocazionale cu mai multi parteneri, etc.) crescând riscul de apariție a unor infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită.

Performanțele școlare – consumul de alcool este asociat cu scăderea performanțelor școlare și creșterea ratei de absenteism, având drept consecință un nivel redus de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare dificilă, tulburări de somn.

Consumul de alcool la persoane 15+, UE și România

Cel puțin un episod de consum excesiv de alcool în ultima lună



1 din 5 persoane cu vârsta de peste 15 ani din UE



1 din 3 români cu vârsta de peste 15 ani

EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

În fiecare zi ~ 2545 de persoane mor din cauze atribuibile alcoolului în Regiunea Europeană a Organizației Mondiale a Sănătății

Consumul de alcool - asociat cu:

- 200 de boli:

- ciroza hepatică
- pancreatită
- tuberculoză
- cancer
- hipertensiune arterială

- altel

- traumatisme
- violență
- accidente de muncă
- violență domestică

0 treime din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere asociate consumului de alcool.

Consumul de alcool la persoane 15+ ani, UE și România

Cel puțin două epidoade de consum excesiv de alcool în viața lor

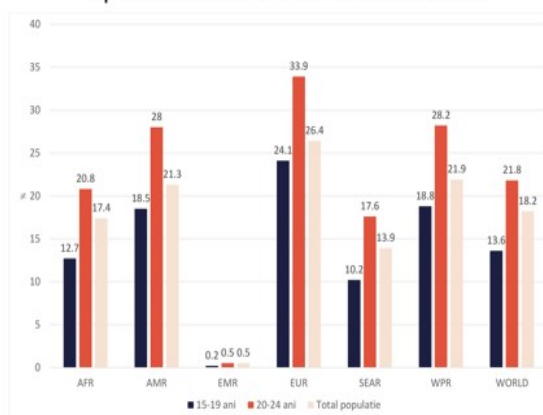


1 din 5 adolescenți de 15 ani din Europa

Consumul de alcool la grupa de vârstă 15-19 ani - UE



1 din 4 europeni (15-19) ani au raportat episoade de consum excesiv de alcool



Adolescența - perioadă critică de dezvoltare când riscul asociat abuzului de substanțe este în mod particular ridicat

DROGURILE

Drogurile sunt substanțe care introduse în organism acționează asupra sistemului nervos central (SNC) determinând modificări mentale și de comportament.

Din nefericire există multe tipuri de droguri. În urma consumului, în funcție de tipul de drog, acestea influențează diferit SNC:

- inhibă activitatea SNC (adormirea creierului) – alcoolul, somniferele, morfina, heroina, metadona,
- stimulează activitatea SNC (stare de excitație/hiperreactivitate) – cafeina, nicotina, cocaina, amfetaminele,
- perturbă activitatea SNC (halucinații) – marijuana, LSD, ecstasy, hașiș

Dependența de droguri reprezintă un fenomen foarte răspândit, având un caracter dinamic și schimbător. Folosirea drogurilor a devenit un fenomen de grup, atingând toate categoriile socio-culturale.

Drogurile sunt substanțe create artificial fie prin extracție fie prin sinteză chimică, efectele lor fiind mult mai puternice decât cele ale plantelor din care provin. În funcție de structura lor chimică afectează organismul în mod diferit.

Dependența de droguri reprezintă nevoia de a le consuma în permanență (procurarea drogurilor devine principala preocupare a consumatorului).

Toleranța la droguri apare după consumul repetat al acestuia. Pentru a obține același efect consumatorul își crește progresiv doza.

Supradoza reprezintă utilizarea unei cantități mari de droguri care determină apariția reacțiilor adverse ce pun în pericol viața consumatorului.

Sevrajul apare în perioada de după renunțarea la consumul de droguri. Simptomele fizice și psihice care apar în această perioadă sunt foarte greu de suportat.

Consumul de droguri poate fi:

Consum experimental – are loc datorită curiozității individului,

Consumul recreațional – are loc de regulă în cadrul unui grup,

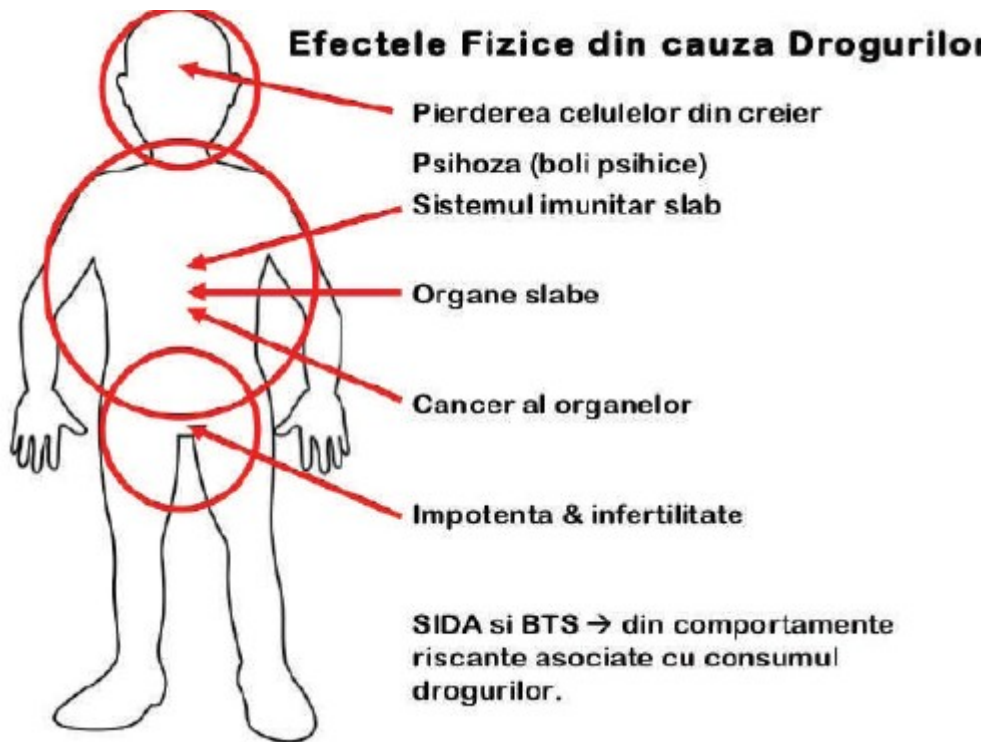
Consumul circumstanțial – se folosește pentru *rezolvarea* unor probleme sau situații stresante,

Consumul intensiv – presupune utilizarea zilnică a drogurilor

Consumul compulsiv – drogurile sunt utilizate frecvent, persoana respectivă fiind dependentă fizic și psihic de ele.

Problemele de sănătate apărute în urma consumului de droguri:

- slăbirea sistemului imunitar ce determină creșterea riscului pentru diferite infecții,
- probleme cardiovasculare de tipul tulburări de ritm cardiac, atac de cord,
- distrugerea venelor,
- stare generală de rău, vomă și dureri abdominale,
- afectare gravă a ficatului,
- afectare cerebrală gravă



Problemele comportamentale apărute în urma consumului de droguri:

- paranoia,
- agresivitate,
- dependență,
- halucinații,
- impulsivitate,
- pierderea controlului,
- judecată defectoasă.

Cum poți evita consumul de droguri?

Învață să spui NU!

Ai grijă când îți faci prieteni!

Gândește-te de două ori înainte să accepți o propunere în acest sens!

Poți avea și alte păreri decât restul grupului!

Barbăția nu stă în cantitatea de alcool sau de droguri consumată!

Anunță-ți părinții imediat ce ți s-a propus să consumi droguri.

Consumul de droguri îți poate influența viața în multe feluri:

- relațiile cu prietenii și familia se vor deteriora,
- siguranța vieții tale va fi influențată în momentele când vrei să-ți procuri droguri sau în momentele când ești sub influența lor,
- situația ta financiară se va deteriora din ce în ce mai mult,
- vei fi expus la foarte multe accidente când te vei afla sub influența drogurilor,
- probabilitatea de a contacta boli cu transmitere sexuală, HIV, hepatite B sau C este foarte mare,
- probabilitatea de a apărea o sarcină nedorită este mare,
- ai risc mare de a dezvolta depresii,
- după un timp se va instala dependența.

Când ai prieteni consumatori de droguri încearcă-i să-i ajuți!

Ascultă-i!

Incurajază-i să ceară ajutor!

Arată-le că îți pasă de ei!

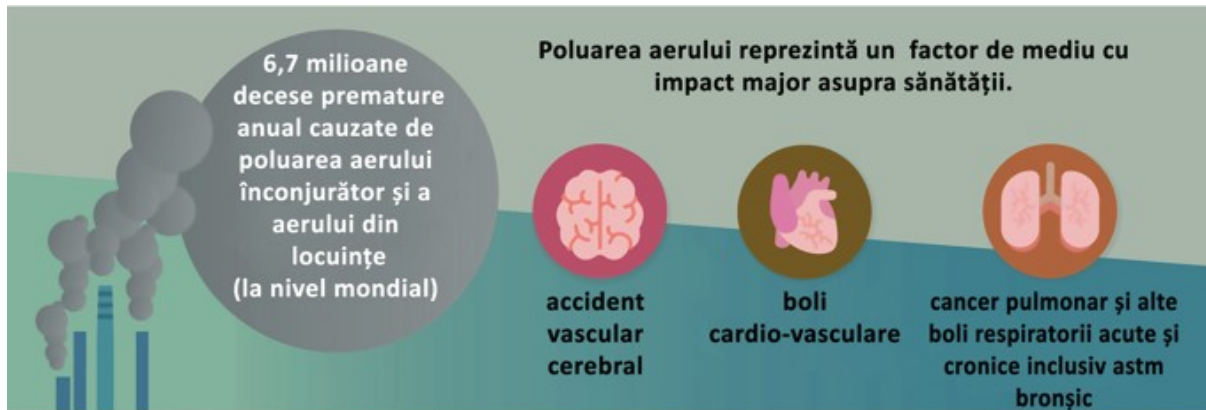
Adolescenții care nu fumează, nu beau alcool și nu utilizează droguri au puține șanse de a manifesta aceste obiceiuri în viața de adult!

SĂNĂTATEA ȘI MEDIUL

Poluarea mediului ambiant reprezintă o mare problemă a timpului nostru. În activitatea sa, omul produce substanțe greu degradabile, poluând mediul aerian, solul, mediul acvatic. Această poluare provoacă pierderea a numeroase plante și animale, afectând în același timp sănătatea oamenilor. Uneori poluarea este rezultatul unor cauze naturale, însă de cele mai multe ori activitățile umane generează cele mai mari cantități de substanțe poluante. De cele mai multe ori,

bolile cauzate de substanțele toxice nu sunt contientizate iar măsurile de combatere a poluării sunt tratate superficial.

Poluarea aerului reprezintă un factor de mediu cu impact major asupra sănătății oamenilor. La nivel mondial, anual, poluarea aerului înconjurător și a aerului din locuințe produce 6,7 milioane de decese premature.



Poluarea aerului cu particule în suspensie

Particulele în suspensie sunt compuse dintr-un amestec de particule solide și picături de lichid. Ele au mărimi diferite, iar cele mai mici de 10 microni pot să pătrundă în plămâni și să provoace probleme grave de sănătate.

De unde provin particulele în suspensie?

Din arderea combustibililor fosili în industrie, pentru încălzirea gospodăriilor sau pentru producerea de energie electrică.

Din arderea combustibililor poluanți pentru transport.

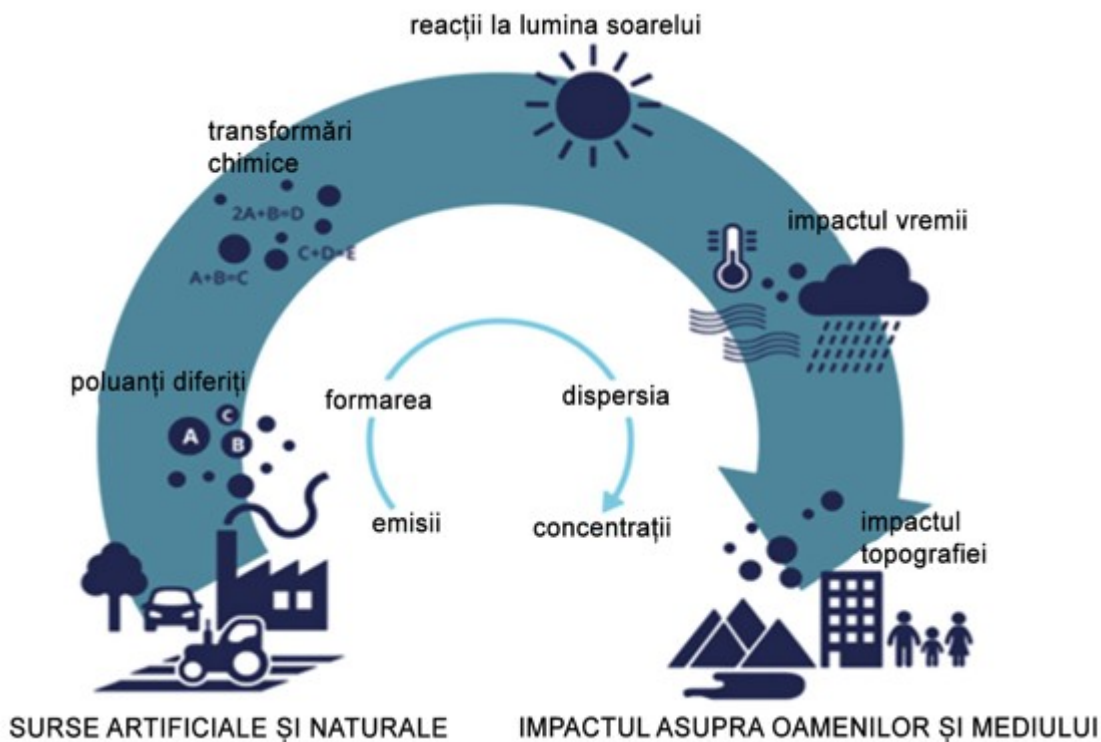
Din procesele industriale și utilizarea solvenților (în industria chimică, minieră).

Din agricultură.

Prin tratarea deșeurilor.

Din surse naturale, erupții vulcanice, praf purtat de vânt, pulverizarea de sare de mare și emisii de compuși organici volatili proveniți din unele plante.

Particulele în suspensie ajung în atmosferă, interacționează între ele și, sub influența condițiilor atmosferice favorabile, au impact asupra oamenilor și mediului.



Impactul poluării cu particule în suspensie asupra sănătății

PM 2,5 sunt cele mai periculoase pentru sănătate, putând pătrunde direct în fluxul sanguin, fiind responsabile pentru:

- astm, bronșită acută și cronică,
- cancer de plămâni, gât și laringe,
- aritmii cardiace, vasculite, ateroscleroză,
- intensificarea simptomelor bolilor legate de sistemul circulator și cel respirator,
- greutate mică la naștere,
- mortalitate prematură.

PM 10 sunt responsabile pentru:

- favorizarea apariției bolilor respiratorii manifestate prin respirație șuierătoare, crize de tuse și acutizarea bolilor respiratorii cronice (astm bronșic, BPOC),
- creșterea riscului de infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Categoriile la risc



Pentru a respira un aer cât mai curat, persoanelor care fac mișcare în aer liber, li se recomandă, să meargă în locuri cât mai depărtate de străzile intens circulate sau de zonele în care calitatea aerului este foarte proastă.

Țintele OMS pentru reducerea poluării aerului sunt: reducerea substanțială a deceselor și îmbolnăvirilor cauzate de poluarea aerului și reducerea impactului poluării asupra mediului prin îmbunătățirea calității aerului și acces la energie curată în gospodărie.

Poluarea solului are ca surse principale:

- eroziunea sub acțiunea apei, aerului și temperaturii,
- gropile de gunoi neautorizate, utilizarea necontrolată a pesticidelor, apele reziduale, pășunatul neregulamentar.

Energia solară și atmosfera îi permit solului să se refacă în permanență, însă procesul este foarte lent (4-10 secole pentru 3 cm. grosime) în timp ce distrugerile au loc în ani.

Poluarea apei are ca surse principale: gunoiul menajer, deșeurile zootehnice, apele reziduale menajere, gropile de gunoi neamenajate, WC-urile neamenajate, apa caldă industrială.

În zonele în care apa potabilă este insuficientă, populația este afectată de boli contagioase, deoarece în lipsa apei oamenii nu pot respecta regulile elementare de igienă (spălatul pe mâini, spălatul alimentelor, spălatul vaselor, etc.). Uneori aceste boli se transformă în epidemii datorită condițiilor de igienă precară.

Măsuri de combatere a poluării

Lichidarea gropilor de gunoi neamenajate.

Înlăturarea surselor de poluare din apropierea fântânilor.

Măsuri ce reduc eroziunea solului.

Stabilizarea terenurilor pentru a împiedica alunecarea acestora.

Reglementarea pășunatului pentru a împiedica degradarea solului.

Colectarea separată a deșeurilor, etc.

Poluanții atmosferici sunt clasificați, conform OMS, după acțiunea lor astfel:

Poluanți iritanți – pulberile, substanțele oxidante, oxizii sulfului, oxizii azotului, etc. – au efecte iritante asupra căilor respiratorii. În funcție de concentrația lor, leziunile pot ajunge până la nivelul alveolelor pulmonare, cu consecințe mult mai grave. Iritațiile asupra tractului respirator se însoțesc de salivație intensă, expectorație, tuse, dificultăți în respirație, uneori pierderea mirosului și gustului, apriția leucopeniei (scăderea leucocitelor), inactivarea unor enzime ce au rol în metabolismul glucidic, etc.

Poluanții alergizanți – organici (polen, puf, păr) și anorganici (pulberi minerale) au acțiune alergizantă. Pulberile organice (ceai, cacao, muștar, cafea, unele ciuperci ca *Aspergillus*, *Penicilium*, etc.) sunt principalii factori alergizanți din atmosfera poluantă. Aceștia produc alergii respiratorii sau cutanate afectând mai ales copii. Pulberile minerale (cuarțul, silicații) provoacă pneumoconioze.

Poluanții fibrozanți – sunt reprezentați de pulberile industriale determinând fibroze, scleroze pulmonare (pneumoconioze) considerate ca fiind boli profesionale.

Expunerea la zgomote – se estimează că 20% din populația UE suferă din cauza expunerii la niveluri prea mari ale zgomotului care pot determina iritabilitate, perturbarea somnului, tulburări de auz, etc. Transportul urban este considerat ca fiind cel mai important factor de poluare a aerului dar și poluare fonică.

Pericolele naturale – furtunile, inundațiile, incendiile, alunecările de teren, seceta, cutremurele au amenințat din totdeauna sănătatea umană. Consecințele acestora sunt amplificate de acțiunile umane reprezentate de defrișări, pierderea biodiversității și de schimbările climatice.

Pentru reducerea poluării și tu poți contribui la aceasta schimbându-ți obiceiurile !

Mergi mai mult pe jos sau cu bicicleta, îți face bine și ție și mediului!

Economisește energia termică și electrică!

Reciclează plasticul, hârtia, sticla, aluminiul provenit de la dozele de băuturi, metalul!

Repară obiectele stricate, nu le arunca dacă acestea ar mai putea fi folositoare!

Economisește apa, nu o lăsa să curgă dacă nu o folosești, repară robinetii care sunt stricați, etc.!

CONCLUZII

Educația pentru sănătate reprezintă un domeniu important care vizează dezvoltarea cunoștințelor, abilităților și comportamentelor tale care vor contribui la menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a ta și comunității din care faci parte.

Educația pentru sănătate are un rol important în a te ajuta să-ți formezi aceste comportamente sănătoase și să-ți dezvolți abilități pentru a face alegeri responsabile.

Prin înțelegerea cunoștințelor legate de nutriție, activitate fizică, igienă personală, educație sexuală, abordarea corectă a consumului de tutun, alcool, droguri și alte aspecte ale sănătății se reduc riscurile de dezvoltare a problemelor de sănătate ce pot apărea în viața adultă.

Cunoscând toate aceste noțiuni îți poți asuma controlul asupra propriilor decizii și poți dezvolta comportamente sănătoase pe termen lung, lucru care te va ajuta să ai o viață sănătoasă și împlinită.

BIBLIOGRAFIE

1. Graur, M – Ghid pentru alimentație sănătoasă – Ed. Performantica, Iași, 2006
2. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, UNFPA – Educație pentru Sănătate, Suport didactic pentru cadre didactice, clasele V – XII, Chișinău, 2019
3. Hăulică, I – Fiziologie Umană, Ed. Didactică, București, 2006
4. Centrul Național de Studii pentru Medicina de Familie, INSP, ALIAT – Ghid de Prevenție, Vol. 2, Alimentația și Activitatea fizică, București, 2016
5. Centrul Național de Studii pentru Medicina de Familie, INSP, ALIAT – Ghid de Prevenție, Vol. 3, Consumul de alcool, București, 2016
6. Centrul Național de Studii pentru Medicina de Familie, INSP, ALIAT – Ghid de Prevenție, Vol. 4, Fumatul, București, 2016
7. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, CNSBN, Centrul Regional de Sănătate Publică Târgu Mureș, Secția Externă de Sănătate Publică Sibiu, Centrul Regional de Sănătate Publică Cluj – Campania Națională "Promovarea Activității Fizice", Iulie, 2023
8. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică – Campania "Ce, Cât și Cum Mănâncă un Copil Isteț", Noiembrie, 2023
9. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, CNSBN, Centrul Regional de Sănătate Publică Târgu Mureș, Secția Externă de Sănătate Publică Sibiu – Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool, Iunie, 2023
10. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, CNSBN, Centrul Regional de Sănătate Publică Iași – Campania "Protejează-ți sănătatea!, Sănătatea reproducerii – Dreptul și responsabilitatea ta!", Februarie, 2023
11. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică – Campania "Stop poluării aerului!", Împreună pentru un aer mai curat!
12. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, CNSBN – Campania "Cu un zâmbet mai aproape de sănătate!"
13. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, CNSBN, Centrul Regional de Sănătate Publică Timișoara – Campania Fii Inspirat! Nu te apuca de fumat!, Mai, 2023
14. Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, CNSBN, Centrul Regional de Sănătate Publică Târgu Mureș, Secția Externă de Sănătate Publică Sibiu – Campania Sănătatea mintală, parte integrantă și esențială a sănătății, Ianuarie, 2023
15. Salvați Copiii – Educație pentru sănătate, Modulul II, Alimentația

16. Salvați Copiii – Educație pentru sănătate, Modulul III, Alcool, Tutun, Drog
17. Salvați Copiii – Educație pentru sănătate, Modulul IV, Sănătatea Emoțională
18. www.doc.ro/sanatatea-femeii
19. WHO – Global an Physical Activity, 2022
20. WHO – Global Status Report an Physical Activity Country Profiles Romania, 2022
21. Comisia Europeană – Eurobarometru special, 525, Sport și Activitate Fizică România, 2022
22. infodrog.ro