



Consiliul
Județean Gorj

Colegiul Național
„Tudor Vladimirescu”



#EuroscolaRO2018

Ghid de educație pentru sănătate



„MAI INFORMAT,
MAI SĂNĂTOS,
MAI EUROPEAN”

STAREA DE SĂNĂTATE ȘI STAREA DE BOALĂ

Sănătatea constituie o calitate a vieții care presupune o interacțiune dinamică între starea fizică, manifestările mintale, reacțiile emoționale și ambianța socială în care trăim, fiind determinată din punct de vedere fizic de structura și buna funcționare a organismului, iar din punct de vedere mintal și social de aspectul comportamentului și personalității, integrat armonios în relațiile interpersonale și cu societatea.

Mulți oameni se așteaptă ca organismul lor să funcționeze perfect, să poată fi solicitat fără limite. Corpul nostru are nevoie de îngrijire, antrenamente suficiente și pauze de refacere și odihnă.



Boala este starea în care procesele biologice se abat de la normal. Ea poate fi cauzată de mai mulți factori:

Factori neinfectioși

- mecanici (traumatismele)
- fizici (umiditate, temperaturi extreme, radiații)
- chimici (substanțe toxice, alimente degradate, medicamente, otrăvuri)
- alimentari
- ereditari
- imunitari- se manifestă sub forma alergiilor sau bolilor autoimune

Factori infectioși

- virusuri- particule infectioase foarte mici, care produc viroze
- bacterii- celule cu organizare primară, care produc bacterioze
- ciuperci- organisme care au corpul format din numeroase celule alungite și produc micoze
- paraziții (protozoare, viermi, artopode)

SURSE DE STRES ȘI STRATEGII DE PREVENIRE

Stresul reprezintă un răspuns la un eveniment sau condiție la care există o cerere mai mare decât posibilitățile noastre normale de rezolvare, apărând atunci când te simți copleșit sau amenințat de mult mai multe cerințe decât poți face față.

Copiii învață să răspundă la stres din experiența proprie și observând. Cele mai multe situații stresante pentru copii pot părea nesemnificative pentru adulții, deoarece copiii au puține experiențe anterioare din care să învețe și chiar situațiile care cer o mică schimbare pot afecta sentimentele copilului de securitate și siguranță.

**TIPURI DE STRESS**

- În funcție de actiunea asupra organismului, stresul se clasifică în 2 categorii: eustres și distres.
- Eustresul este produs de factorii de stres care au actiune benefică asupra organismului și nu generează reacții nocive. Este stresul folositor, de nivel moderat, care facilitează performanța și contribuie la accentuarea achizițiilor.
- Distresul este produs de factorii de stres care actionează în sens negativ, supunând organismul la suprasolicitare și generând efecte negative asupra acestuia. Este stresul intens și prelungit care, depășind nivelul de adaptare, duce la scăderea performanței. Se poate concretiza în diminuarea normalității funcțiilor sau chiar în apariția bolilor.
- În funcție de reacțiile produse în organism, stresul se clasifică în:
- Stres organic: reacții organice de diferite intensități, care pot merge până la boli organice: hipertensiune arterială, infarct miocardic etc.
- Stres functional: manifestări funcționale la care nu se poate evidenția un substrat organic (cefalee, migrenă, tulburări digestive diverse, iritabilitate etc.)

SURSELE DE STRES LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

Acestea pot fi multiple și diferite în funcție de vârstă: școala, relația cu profesorul sau părintii, schimbarea școlii, performanțele școlare impuse de părinte; relația cu colegii, cu prietenii; conflictele cu prietenii; problemele de comunicare în familie; conflicte cu frații; violența în familie; divorțul, situația financiară precară; pierderea locului de muncă a unui părinte; boala fizică sau psihică a unui părinte; abuz fizic, emoțional, sexual; dezastre naturale; cutremur; inundații; durerea, boala, rănilor; tratamente medicale; neîncredere în propria persoană, probleme de imagine corporală; moartea sau pierderea unei persoane dragi.

Reacția copiilor supuși factorilor de stress poate fi: refuzul școlar; frica despre siguranța lor și a părintilor; dureri de stomac sau alte dureri; tristețe; grija excesivă pentru școală, prieteni, familie, dificultăți de relaxare și de somn.



REACȚIILE LA STRES pot fi:

1. pe termen scurt: creșterea ritmului cardiac, dilatarea pupilei, creșterea glicemiei (glucozei în sânge), contracții musculare, încetinirea digestiei, respirație rapidă, paloare tegumentară;

2. pe termen lung:

- a) somatice: apetit alimentar scăzut, indigestie frecventă, crampe sau spasme musculare, dureri de cap/migrene, alergii, insomnii, constipație sau diaree, stare generală de rău sau oboseală, viroze frecvente;
- b) cognitive: scăderea capacitatei de concentrare, pesimism, dificultăți în luarea unor decizii, blocaje în gândire, gânduri suicidale;
- c) afective: iritabilitate, neîncredere în viitor, izolare socială, lipsa încrederei in sine, dificultăți de a se distra sau relaxa, instabilitate emoțională, pierderea interesului pentru activități sau persoane preferate anterior;
- d) comportamentale: plânsul nemotivat, crize de afectiune, teama de întuneric, suptul degetului, legănatul, refuzul de a dormi singur, performanțe școlare scăzute, fumatul, consumul de alcool și droguri, tulburări de somn, izolare, comportamente agresive, verbale sau gestuale.

CUM POT INTERVENI PĂRINȚII

1. punând la dispoziția copilului un cămin sigur, securizat, familiar, consistent și pe care se pot baza;
2. să fie selectivi în alegerea programelor TV pe care le văd copiii, pentru că acestea pot provoca frici sau anxietate;
3. să petreacă destul timp cu copiii și să fie relaxați;
4. să-i încurajeze pe copii să pună întrebări;
5. să încurajeze exprimarea grijilor, fricilor;
6. să-și asculte copilul fără să fie critici;
7. să-i crească copilului stima de sine, sentimentul de auto-împlinire;
8. să încerce să implice copilul în activități pe care știe că le poate face;
9. să folosească încurajarea pozitivă și recompensa în loc de pedeapsă;
10. să-i permită copilului să aleagă și să aibă control în viața lui;
11. să încurajeze activitățile fizice;
12. să-l ajute pe copil să conștientizeze situațiile stresante;
13. să recunoască simptomele stresului;
14. să informeze copilul despre schimbările necesare și anticipate (schimbarea domiciliului);
15. să caute ajutor profesionist sau sfătuire când semnele de stres nu dispar;
16. să vorbească despre situație;
17. părinții pot vorbi despre stres cu copiii mai mari;
18. părinții pot empatiza cu copiii lor;
19. eliminarea stresului școlar.



Sugestii pentru adaptarea la stres și combaterea acestuia

Giulia Negura, psiholog, consideră că stresul poate fi controlat „prin antrenamente de creștere a capacitatei de adaptare, pe care le poți realiza și singur”. În acest scop sunt formulate următoarele 10 sfaturi:

1. Admite că ești stresat și acceptă-ți propriile limite – „Da! Sunt stresat!”
2. Recunoaște că ai nevoie de o schimbare în ritmul vieții tale – „Trebuie să schimb ceva!”
3. Cercetează cauzele stresului – „De ce sunt stresat?”
4. Modifică acele condiții de muncă pe care le socotești stresante – „Să mă ocup puțin de mine!”
5. Găsește timp pentru relaxare. Lucrurile care îți fac plăcere, acordă-le mai mult câteva minute pe zi – „Acum fac ce îmi place!”
6. Rezolvă conflictele interpersonale în care ești implicat, dar fă-o cu calm, prin dialog – „Este necesar să discutăm!”
7. Vorbește întotdeauna cu persoana care îți este aproape despre problemele tale – „Trebuie să discut despre problemele mele!”
8. Gândește pozitiv. Atitudinile optimiste ne influențează fără să conștientizăm pe loc efectele lor benefice asupra sănătății și randamentului nostru – „Sunt vesel și optimist, viața este frumoasă, dacă eu vreau!”
9. Propune-ți obiective într-o manieră realistă. Nu ești supraom! Agenda de lucru nu trebuie încărcată – „Și mâine va fi o zi!”
10. Dacă aceste nouă sfaturi nu îți au fost de niciun folos, apelează cu încredere la un psiholog!





Sugestii pentru adaptarea la stres și combaterea acestuia

Daniel Shapiro propune și el 15 tipuri de activități simple și ușor de realizat, care pot contribui la reducerea stresului.

1. Faceți exerciții fizice (plimbări scurte, urcatul și coborâtul scărilor, diverse mișcări ale membrelor și capului, alergări pe loc etc.)!
2. Spuneți glume!
3. Cândiți pozitiv!
4. Scrieți lucrurile care vă stresează!
5. Vorbiți cu un prieten sau cu o rudă!
6. Schimbați mediu!
7. Tipăti!
8. Stați în liniște!
9. Ascultați muzica!
10. Faceți-vă un masaj (masați-vă gâtul, urechile și tâmpalele, pielea capului, umerii)!
11. Citiți o carte sau uitați-vă la TV!
12. Relaxați-vă mușchii!
13. Imaginati-vă ceva relaxant!
14. Respirați adanc!
15. Rostiți ceva ce ați realizat în mod creator!



IGIENA PERSONALĂ

REGULI DE ICIENĂ PERSONALĂ:

1. Igienă mâinilor - Prezența virușilor și bacteriilor pe mânile noastre în timpul mesei poate determina introducerea lor în organism și prin multiplicare produc numeroase boli. Așa că dintre părțile corpului nostru, mânile trebuie spălate cel mai des. Fiti siguri că vă spălați întotdeauna mânile:

- când par murdare sau le simțiți murdare;
- înainte de a mâncă sau de a pregăti mâncare;
- înainte și după folosirea toaletei;
- după ce vă jucați cu animale.

2. Igienă pielii - la pubertate crește secreția glandelor sudoripare și sebacee datorită modificărilor hormonale, problemele fiind resimțite mai frecvent la băieți. Pentru a nu avea probleme din cauza coșurilor respectați 5 reguli:

- păstrați pielea curată prin spălare cu săpun;
- faceți multe exerciții - transpirația ajută la eliberarea porilor;
- nu stoarceți coșurile - puteți răspândi infectiile și apar cicatrici;
- mâncăți cît mai multe fructe și legume;
- evitați cremele grase sau machiajul care blochează porii.



Transpirația este un proces normal care ne ajută la menținerea temperaturii constante și la eliminarea unor toxine din organism. Înainte de pubertate transpirația nu are miros. Transpirația cu miros de sub braț sau din zona organelor genitale este un semn al modificărilor induse de pubertate. Spălarea zilnică cu apă și săpun diminuează pericolul apariției erupțiilor pe piele, elimină transpirația și mirosurile neplăcute. Folosirea unui deodorant oprește mirosul de transpirație pentru câteva ore.



3. Părul trebuie spălat cel puțin o dată pe săptămână pentru a îndepărta praf, murdăria, grăsimea, pielea moartă. Se recomandă spălarea lui de atâtea ori când devine gras. De asemenea, trebuie să spălate des peria și pieptenele.



4. Igiena dinților constă în respectarea următoarelor reguli:

- Scăpați de tartru dacă spălați dinții cel puțin o dată pe zi, iar dacă este posibil după fiecare masă – mic dejun, prânz, cină. Utilizați o perie de dinți cu cap mic și curățați-i adekvat, inclusiv și măselele!
- Fiți atenți ce mâncăți și ce beți- dinții urăsc dulciurile și veți avea probleme dacă mestecați în continuu dulciuri și beți băuturi carbogazoase între mese!
- Vizitați dentistul regulat la fiecare 6 luni!

5. Îmbrăcămintea.

- Purtați lenjerie curată!
- Mențineți hainele curate și plăcut mirositoare!
- Respectați etichetele cu recomandările privind modul de spălare!
- Hainele sintetice nu permit evaporarea transpirației și trebuie să schimbeți mai des!

6. Încăltăminte trebuie să permită creșterea piciorului, lăsând loc suficient între cel mai lung deget și vârful pantofului, iar o formă naturală și flexibilă a încăltămintei permite mușchilor să lucreze.

7. Îngrijirea picioarelor

se face respectând 4 reguli:

- Spălați-vă picioarele des, cel puțin o dată pe zi, deoarece umiditatea și transpirația reprezintă un teren fertil pentru bacterii, iar atunci când nu iti speli picioarele lași microbii să se acumuleze!
- Purtați șosete și ciorapi care absorb transpirația și o tin departe de piele!
- Schimbați-vă zilnic șosetele sau ciorapii!
- Tăiați unghiiile scurte. Se taie drept, nu curbat, pentru a preveni creșterea lor în interior!

8. Păstrați curătenia acolo unde locuiți, dar și unde să petreceți timpul liber!

Este important ca fiecare adolescent să știe că periuta de dinți, pieptenele, unghiera sau forfecuța pentru manichiură, aparatul de ras, batista, prosopul, slipul sunt obiecte proprii și nu trebuie împrumutate!

SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI

RECOMANDĂRI PRIVIND CONSUMUL DE NUTRIENȚI

Necesitățile energetice variază în funcție de vârstă, sex, gradul activității fizice și stadiul maturizării sexuale. Metabolismul bazal este crescut, datorită creșterii tisulare, ceea ce determină necesitatea unui aport energetic cu 50% mai mare ca al adultului. Necesarul caloric trebuie să asigure atât activitatea fizică cât și necesitățile pentru creștere (se adaugă 25 kcal/zi pentru procesul de creștere).

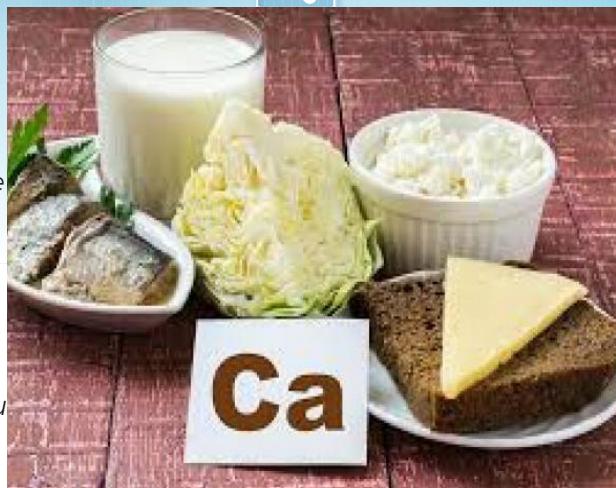
Necesarul de proteine este legat mai mult de stadiul de dezvoltare.

Aportul mediu recomandat de proteine este de 45-72 g/zi. Un aport redus de proteine conduce la încetinirea creșterii și la o scădere a masei musculare și poate să apară în cazul utilizării unor diete restrictive, a tulburărilor de comportament alimentar sau a unor afecțiuni cronice. Aportul excesiv de proteine poate interfera cu metabolismul calciului și crește necesarul de lichide. Fibrele alimentare - aportul de alimente bogate în fibre alimentare este important pentru a scădea riscul dislipidemiei și a dezvoltării cancerului de colon la vîrstă adultă. Scăderea consumului de fructe și legume este frecvent întâlnită în adolescență.



Micronutrienții au un rol important în creșterea și dezvoltarea adolescentului.

Calciul – necesarul de calciu este mai mare decât în copilărie sau în perioada adulță datorită creșterii musculare și osoase importante și a modificărilor endocrine. În perioada de vîrf a creșterii pubertare depunerea de calciu este dublă față de restul perioadei de adolescență, 45% din masa osoasă adăugându-se în adolescență. Necesarul minim de calciu este de 1300 mg/zi. Aportul de calciu este deseori insuficient, datorită unui consum inadecvat de produse lactate și excesului de băuturi răcoritoare la această vîrstă. Conținutul crescut de fosfor al acestora exacerbează problema aportului insuficient, prin alterarea raportului calciu/fosfor. Lipsa exercițiului fizic contribuie la mineralizarea insuficientă a oaselor. Aportul scăzut de calciu în adolescență crește riscul apariției osteoporozei la vîrsta adulță.



Ca

Fierul – la băieți creșterea masei musculare este însotită de o creștere a volumului sanguin. La fete fierul este pierdut lunar la menstruație. Anemia feriprivă se întâlnește la 8% din adolescente și determină scăderea răspunsului imun și a rezistenței la infecții, încetinirea creșterii ponderale și scăderea capacitatei de concentrare, cu slabe rezultate școlare. Mulți adolescenți au un aport de fier inferior celui minim recomandat (15-18 mg/zi).

Zincul este esențial pentru creștere și maturizarea sexuală. Limitarea aportului de zinc conduce la afectarea creșterii și a dezvoltării caracterelor sexual secundare. Există studii care arată că un aport deficitar de zinc conduce la apariția acneei.

Vitamine – necesarul de vitamine este crescut. Datorită creșterii necesităților energetice sunt necesare cantități suplimentare de tiamină, riboflavină și niacină. Se recomandă suplimentarea aportului de vitamina D în timpul anotimpului rece, prin administrarea suplimentară de 100 000-200 000 UI.

ALIMENTE NERECOMANDATE ELEVILOR

- **Alimente cu conținut mare de zaharuri (prăjitură, bomboane, acadele)**
- **Alimente cu conținut mare de grăsimi (hamburgeri, pizza, produse patiserie, cartofi prăjiți, maioneze, margarină, brânză topită, branzeturi tartinabile, mezeluri grase)**
- **Alimente cu conținut mare de sare (chipsuri, biscuiti sărați, covrigi sărați, snacksuri, semințe sărate)**
- **Băuturi racoritoare (orice tip de băuturi răcoritoare, cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate)**
- **Alimente cu conținut ridicat de calorii, de peste 300 kcal pe unitatea de vânzare**
- **Alimente neambalate (alimente vrac, sandvișuri neambalate)**
- **Alimente neeticitate**



MIT SI ADEVAR DESPRE ALIMENTE

- **OUL este tare greu digerabil- FALS**

Albusul oului fierăt tare este mai ușor digerabil decât albusul oului fierăt moale, deoarece este mai ușor atacat de enzime digestive.

- **Un pahar de lapte băut seara favorizează somnul- ADEVĂRAT**

Laptele conține un aminoacid care, prin acțiunile sale calmante, favorizează somnul.

- **Spanacul este alimentul care conține cea mai mare cantitate de fier- FALS.**

Spanacul conține fier (0,5 mg/100g), dar pătrunjelul are un conținut mult mai mare de fier (7,7 mg/100g).

- **Legumele din conserve își pierd vitaminele -FALS**

Prin fierbere se distrug o parte din vitamine, dar mai rămâne o cantitate importantă.

- **Glucidele ne îngrașă- FALS**

În privința carbohidrațiilor rafinați, precum pâinea albă, gogoșile sau pastele trebuie să fim atenți. Există și carbohidrați sănătoși, precum cerealele integrale, fasolea, fructele și legumele, care asigură organismului energie, nutrienți esențiali și fibre.

- Fără pâine nu te saturi- FALS.**

Carnea nu se combină cu pâinea. Este modalitatea cea mai rapidă de a vă îngrișa. Nu se recomandă asocierea glucidelor și proteinelor din carne, deoarece acestea își împiedică digestia una alteia. Rezultă un tranzit intestinal lent, constipație și o digerare incompletă a hranei.

- Untul trebuie evitat- FALS**

Cel mai bun unt este cel cu 82% grăsimi, așadar nu vă feriți de acest produs pe motiv că vă îngrișă. Dimpotrivă, ne oferă toate vitaminele liposolubile esențiale pentru un sistem imunitar puternic. În plus, untul este singura grăsime animală saturată care nu descarcă în exces săruri biliare, care ar putea, de asemenea, crește riscul de cancer de colon.

- Ciocolata îngrișă- FALS**

Ciocolata nu favorizează excesul de greutate sau obezitatea dacă se consumă moderat, în cadrul unei diete care să echilibreze energia dobândită și consumul energetic al organismului.

- Regimul proteic duce la slăbire rapidă- ADEVĂRAT**

Se pot pierde în 2 săptămâni 5-7 kg prin consumul exclusiv de proteine, pentru că excesul de proteină se transformă foarte greu în grăsimi. Există însă riscul de pierdere a masei musculare deoarece organismul este obligat să-ți ardă proteinele constituiționale pentru a obține puțină glucoză, ca sursa de energie și pentru buna funcționare a sistemului nervos.

- Cei care vor „muschi” trebuie să mănânce carne- ADEVĂRAT**

În condițiile unui efort fizic intens sau dacă este urmarită creșterea masei musculare prin sport este indicat să fie consumate în principal proteine de calitate superioară (carne, lapte, ouă) ca materie primă pentru sinteza de aminoacizi. Aportul proteic trebuie să fie cu 30% mai mare.



REGULI PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

1. Păstrează-ți plăcerea de a mâncă!

Trebuie să existe un echilibru între alimentele din dietă, având drept scop creșterea calității vieții și minimalizarea riscului apariției bolilor.

2. Consumă alimente variate!

Cu cât varietatea alimentelor consumate este mai mare, cu atât mai mult organismul va primi toți nutrienții esențiali, în special vitaminele și mineralele

3. Alimentează-te corespunzător, astfel încât să-ți menții greutatea normală!

Supragreutatea atrage după sine o multitudine de probleme de sănătate: produce suprasolicitarea articulațiilor și oaselor, crește tensiunea arterială, produce anomalii respiratorii și crește riscul de apariție a diabetului, bolilor cardiovasculare și a accidentelor cerebrale.

4. Consumă o cantitate mare de cereale!

Contra opiniei generale, pâinea integrală și neagră, orezul sau pastele făinoase nu constituie alimente hipercalorice; dimpotrivă, aduc nutrienți importanți, cum ar fi vitaminele din grupul B și fibrele alimentare, conferă sațietate fără un apot de grăsimi și sunt relativ ieftine. Această grupă de alimente trebuie să constituie baza alimentației.

5. Consumă o cantitate mare de fructe și legume!

Aceste alimente nu sunt doar importante surse nutritive (vitamina C, fibre alimentare), dar furnizează în același timp antioxidenți importanți, ce protejează împotriva bolilor cardiovasculare și a neoplaziilor.

Orice dietă ar trebui să conțină zilnic cel puțin 5 porții de fructe și legume.

6. Consumă alimente care conțin o cantitate mică de grăsimi!

Consumul excesiv de grăsimi produce creșterea nivelului seric de colesterol și a riscului pentru apariția obezității și bolilor cardiovasculare.

Trebuie redus consumul de grăsimi cum sunt slăinina, margarinele, mânăcarurile prăjite, produsele lactate nedegresate, carneagrasă și alimentele ce conțin aceste tipuri de grăsimi (produsele de patiserie).



7. Consumă ocazional produse zaharoase rafinate!

Acstea alimente au o valoare energetică foarte mare, dar un conținut nutritiv relativ scăzut.

8. Menține echilibrul între aportul alimentar și activitatea fizică!

Pentru a reduce riscul de apariție a bolilor cronice, precum hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral, boala coronariană, diabetul zaharat de tip 2 sau diferite tipuri de cancer, este recomandat ca adulții să facă cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată zilnic.

Tulburări de comportament alimentar ale copilului și adolescentului

Obezitatea – prevenirea și tratamentul cât mai precoce este important, mai ales în familiile cu risc (diabet, dislipidemii, obezitate). Este o greșeală să se considere că pubertatea reglează lucrurile. Nu trebuie lăsate să se dezvolte conduitele alimentare ce o favorizează. Adolescenta este o perioadă critică în dezvoltarea obezității. Acest risc este mai mare la fete, datorită perioadelor diferite de maturizare între sexe și a modificărilor în distribuția țesutului gras ce are loc în această perioadă. Majoritatea fetelor încep pubertatea după 10 ani și își termină dezvoltarea la 15 ani, în timp ce băieți încep această perioadă la 12 ani și o termină la 18 ani. Țesutul adipos crește la fete în perioada adolescenței, în timp ce la băieți scad depozitele de țesut gras, ei crescând mai mult în înălțime și câștigând mai multă masă slabă. S-au realizat studii care demonstrează că un debut mai precoce al pubertății este asociat cu un risc mai mare al obezității.

Malnutriția – poate fi corelată cu o creștere rapidă în înălțime, caz în care este important să se asigure o dietă echilibrată adecvată. Dacă este legată de un aport caloric insuficient sau de lipsa apetitului, se va identifica rapid cauza. Cel mai frecvent aceasta este de natură psihologică. Încercarea de a forța alimentarea determină agravarea anorexiei. Anorexia mentală reprezintă o problemă de sănătate publică în unele zone ale lumii, mai ales la fete.

Dislipidemii – sunt mai frecvente la tinerii cu istoric familial de afecțiuni cardiovasculare, diabet, obezitate. Se recomandă screening-ul colesterolemiei la adolescentii care:

- au părinți cu hipercolesterolemie;
- au rude de gradul I cu boli cardiovasculare sau cerebrovasculare sub 55 ani;
- au alți factori de risc cardiovascular: fumat, obezitate.

ACTIVITATEA ȘI ODIHNA

ORGANIZAREA RAȚIONALĂ A ACTIVITĂȚII ELEVULUI

Capacitatea de lucru a organului, sub aspect fizic și psihic este limitată și depinde de o serie de factori care trebuie luati în calcul pentru organizarea muncii elevilor:

- particularități de vîrstă ale elevilor;
- durata lecțiilor și pauzelor;
- caracteristicile metodelor;
- particularitățile individuale și de sex;
- gradul dezvoltării fizice;
- starea de sănătate;
- condițiile sociale, igienice ale elevilor;

Se recomandă ca efortului solicitat la clasă sau acasă să i se adauge o activitate sportivă sau muzicală. Proportional cu efortul trebuie organizată și odihna, care este activă (prin lectură, ascultând muzică, plimbări în aer liber, practicând un sport) sau pasivă (somnul care reface organismul și în special sistemul nervos). Durata somnului variază după vîrstă:

- între 7 -14 ani sunt suficiente 8-9 ore pe zi, în special în timpul noptii;
- între 14 -20 ani sunt suficiente 7-8 ore pe zi, exclusiv în timpul noptii.



MITURI ASOCIAȚE CU ACTIVITATEA ȘI ODIHNA**• Cu toții avem nevoie de cel puțin opt ore de somn pe noapte -FALS**

Nu toți oamenii au aceleași nevoi. Nevoia de somn a unei persoane este determinată genetic. Unii oameni au nevoile de mai mult somn, alții de mai puțin.

• Mai mult somn este bun întotdeauna - FALS

La fel ca oamenii care dorm regulat șase ore pe noapte, oamenii care dorm în mod constant aproximativ zece ore pe noapte se confruntă cu o serie de probleme de sănătate.

• Poți recupera din orele pierdute de somn în timpul week-end-ului -FALS

Dacă de-a lungul săptămânii, din cauza lipsei de somn, te simți morocănos și ursuz, atunci câteva ore suplimentare de somn în timpul week-end-ului vor duce la dispariția efectului, dar există consecințe chiar și din cauza unei singure nopți nedormite.

• Dacă nu poti să dormi, măcar stai în pat -FALS

Cel mai grav lucru pe care poți să-l faci este să stai în pat și să te uiți la ceas în speranța că vei adormi. În schimb, ai putea să te dai jos din pat și să faci altceva pentru o perioadă, pentru a te obosi. Schimbarea locului te poate ajuta să eviți asocierea cu mediul stresant al dormitorului.

• Privitul la televizor înainte de culcare este o bună metodă de relaxare - FALS

Atunci când te relaxezi, respirația și ritmul cardiac încetinesc, mușchii se detensionează și gândurile devin mai calme. Dar, atunci când te uiți la televizor, niciunul dintre aceste lucruri nu are loc. În plus, lumina albastră emisă de televizor menține creierul într-o stare de alertă. Experții sunt de acord că toate dispozitivele electronice ar trebui să fie opriate cu cel puțin o oră înainte de culcare. A citi o carte poate ajuta la relaxare, dar una reală, nu electronică, pentru că efectul luminii albastre se face simțit și în cazul lor.

• Dormitorul ar trebui să fie cald și confortabil -FALS

Chiar dacă resimți nevoie să te acoperi cu multe pături, un mediu mai rece este propice unui somn bun. Deoarece există anumite schimbări de temperatură internă a corpului atunci când ne pregătim de culcare, tot ceea ce crește temperatura internă poate face somnul un proces dificil.

• Somnul de la amiază poate afecta odihnă pe timp de noapte -FALS

Dacă este cronometrat corect, atunci un pui de somn nu poate crea probleme. Există unele cercetări care arată că oamenii și-au îmbunătățit memoria, vigilența și performanța după o siestă care nu ar trebui să depășească mai mult de 30 de minute.

• Efortul înainte de culcare te poate ține treaz- ADEVARAT

Pentru a nu crește temperatura internă a corpului chiar înainte de culcare este recomandat ca exercițiile să aibă loc cu trei - patru ore înainte de perioada de odihnă.

• Nu este nicio problemă dacă împărți patul cu animalul de companie - FALS

Prietenii tăi cu blană nu sunt mereu cei mai buni parteneri.



SITUAȚII CU POTENȚIAL DE RISC. PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC PENTRU SĂNĂTATE

Un factor de risc reprezintă un obicei sau o condiție asociată cu creșterea riscului de dezvoltare a unei boli. Unii factori de risc nu pot fi controlați - s-ar putea să vă fi născut cu ei sau să fi fost expuși la ei fără vina noastră.

FACTORI DE RISC

Pe baza studiilor s-a estimat că multe decese ar putea fi evitate prin schimbarea a doar trei comportamente, în legătură cu:

- fumatul - renunțarea la fumat;
- dieta - adoptarea unei alimentații sănătoase (de exemplu, mâncări mai multe fructe și legume și mai puțină carne roșie);
- activitatea fizică - eliminarea sedentarismului.

Puteți avea un singur factor de risc pentru o boală sau puteți avea mai mulți factori de risc. Cu cât aveți mai mulți factori de risc pentru sănătate, cu atât mai probabil este să vă îmbolnăviți.

Factori de risc pentru sănătate pe care nu îi putem controla sau îi putem controla foarte puțin

- prezența unui istoric familial pentru anumită boală
- sexul
- vârsta

Factorii de risc pe care îi puteți controla

- alimentația
- activitatea fizică
- fumatul
- consumul de alcool
- folosirea drogurilor ilegale
- purtarea centurii de siguranță



PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC PENTRU SĂNĂTATE

Persoanele cu un istoric familial încărcat cu probleme de sănătate cronice pot avea cel mai mult de castigat prin schimbarea stilului de viață. În multe cazuri, aceste schimbări pot reduce probabilitatea apariției unei boli, chiar dacă boala există în familia dumneavoastră.

O altă schimbare pe care o puteți face este adoptarea unui comportament preventiv - efectuarea unor examene și analize periodice (teste de screening), care ajută la detectarea bolii în faze incipiente când probabilitatea de vindecare este mult mai mare. Ele sunt cel mai utile persoanelor care au boli cronice în istoricul familial, ele identificând factori de risc sau semne timpurii ale bolii. Cu cât o boală este descoperită mai devreme, înainte de apariția simptomelor, cu atât este mai simplu și mai sigur de tratat.



- **Care este legatura între factorii de risc și sănătate?**

Factorii de risc pentru bolile care actual au o mortalitate crescută, de exemplu bolile cardiovasculare și cancerul, includ obiceiuri proaste în ceea ce privește alimentația, lipsa exercițiului, obezitatea, fumatul sau poluarea mediului. Bolile existente în familie, vîrstă și sexul pot crește sau pot reduce riscul apariției unor boli.

- **Nimeni din familia noastră nu a suferit de inimă sau cancer. Sunt bine?**

Ereditatea este un factor de risc important, căruia i se adaugă obiceiuri

#EuroscolaRO2018

21

alimentare neadecvate și lipsă exerci-
țiului.

- **Familia mea și eu suntem sănă-
toși. Trebuie să ne facem griji?**

Bolile cardiaice, diabetul și multe tipuri de cancer se dezvoltă încet și fără semne, o lungă perioadă de timp. Un stil de viață sănătos, stabilit încă de timpuriu, poate opri apariția unor probleme de sănătate.

- **Bunicul meu a fost supraponde-
ral, mânca ce voia, fuma 40 țigări
pe zi și a trăit până la 80 ani. Pot
face și eu același lucru?**

Dacă un grup de oameni este expus la mai mulți factori de risc, mulți dintre aceștia vor dezvolta probleme de sănătate. Asta nu înseamnă că oamenii care cumulează mai mulți factori de risc au șanse mai mari de invaliditate sau moarte timpurie.



BIBLIOGRAFIE

- **Z. Partin, L. Logofătu, C. Niculescu- Biologie-manual pentru clasa a VII-a, Editura Corint**
- **Şt. Giersch, F. Toma- Elemente de biologie și patologie umană, CD Press, 2002**
- **<http://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/miturile-educatiei-alimentare-10302910/>**
- **<http://scientia.ro/stiinta-la-minut/alimentatie-sanatate/6534-mituri-si-adevaruri-despre-metabolism-si-obezitate.html>**
- **<https://cyd.ro/managementul-stresului-in-clasa-de-elevi/>**
- **<http://www.agerpres.ro/sanatate/2015/08/19/mituri-si-adevaruri-despre-ciocolata>**
- **<http://www.rasunetul.ro/stresul-la-copii-si-adolescenti, dr. Margareta Peica, medic specialist psihiatrie pediatrică>**
- **https://adevarul.ro/sanatate/dormit/mituri-legate-somn-cele-mai-frecvente-greseli-vine-vorba-odihna-1_51812a1b053c7dd83f64fa83/ind**
- **Ordin nr. 1563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate prescolarilor si scolarilor si a principiilor care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii si adolescenti**
- **Ghid pentru alimentația sănătoasă, Societatea de Nutriție din România, Editura Performantica**
- **Ghid pentru cadre didactice, Program Național de Educație pentru sănătate în școala românească, Fundația "Tineri pentru Tineri", Organizația "Salvați Copiii"**
- **Caietul participantului, Program Național de Educație pentru sănătate în școala românească, fundația "Tineri pentru tineri"**

ECHIPA

- **Aggarwal Ananda Maria**
- **Bălăcescu Ana Maria**
- **Bîcoi Sebastian Darius**
- **Dabelea Ioana Viviana**
- **Dinuță Eduard Stefan**
- **Dobrotă Maria Angela**
- **Groza Iulia Diana**
- **Ionescu Cristina Elena**
- **Măgureanu - Stoenescu Andreea**
- **Mihai Mirela Elisabeta**
- **Bunget Andreea**
- **Petrică Cristina Nicoleta**
- **Pîrvulescu Roberta Alina**
- **Popeangă Mihnea Stefan**
- **Popescu Bianca**
- **Popescu Ioan**
- **Predescu Radu**
- **Prunescu Bogdan Andrei**
- **Stoian Sorin Alexandru**
- **Tudorescu Roxana Gabriela**
- **Tuvene Alexia Teodora**
- **Davițoiu Andrei Emil**
- **Vlăduțescu Irina Gabriela**
- **Chiliban Bianca**

PROFESORI COORDONATORI

VELȚAN Elena

DRAGOTĂ Teodora

PROF. ÎNDRUMĂTOR CONȚINUT

RADU Manuela



ECHIPA #EuroscolaRO2018