

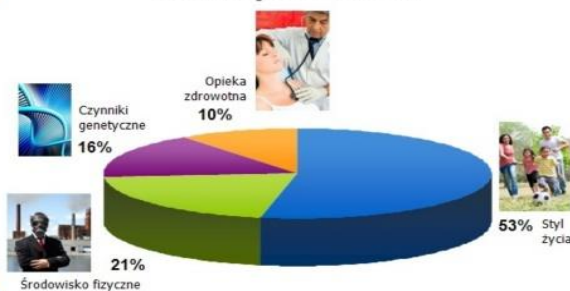
Wymień czynniki , które wpływają pozytywnie i negatywnie na Twoje zdrowie i samopoczucie, wymień te na które możesz mieć wpływ.... Przedstawiona poniżej prezentacja na pewno ułatwi Ci zadanie

Czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie:

- Uprawianie sportu
- Badania profilaktyczne
- Zdrowe odżywianie
- Spotkania z przyjaciółmi
- Odpowiednia ilość snu
- Poświęcanie czasu na zainteresowania



Wszystko ma wpływ na nasze samopoczucie!



Czynniki negatywnie wpływające na nasze zdrowie:

- przemęczenie
- stres
- niewartościowe odżywianie
- brak odporności i częste choroby osłabiające organizm
- brak ruchu
- unikanie wizyt u lekarza
- Złe kontakty z rówieśnikami bądź rodzina



STRES W NEGATYWACH :

stres w negatywach:

Stres osłabia cały układ odpornościowy. Uczeni twierdzą, że aż 80% chorób ze stresu jest konsekwencją osłabionego układu odpornościowego. Bowiem pod wpływem kortyzolu, który w chronicznym stresie jest produkowany niemal bez przerwy, zmniejsza się liczba białych ciałek krwi oraz zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał. Dlatego osoby, które mają problemy w pracy, małżeństwie czy opiekują się obłożnie chorymi bliskimi, częściej zapadają na różnego rodzaju infekcje, zarówno wirusowe, jak i bakteryjne oraz grzybice, i gorzej reagują na szczepionki.

Stres jako czynnik mobilizujący

- stres motywuje do działania,
- stres podnosi poziom energii,
- stres mobilizuje siły organizmu do walki,
- stres umożliwia koncentrację na problemie,
- stres staje się bodźcem do podejmowania wyzwań,
- dzięki stresowi człowiek stawia czoła przeciwnościom życiowym,
- umiarkowany stres jest czynnikiem rozwoju i towarzyszy każdej zmianie w życiu,
- stres wpływa na realizację ambitnych celów,
- stres sprzyja zdrowej rywalizacji.

Złe samopoczucie:

Skutki przewlekłego stresu to osłabienie układu odpornościowego, zaostrzanie objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalnego zapalenia stawów, cukrzycy, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Współcześnie jesteśmy nieustannie narażeni na stres. Czasem bywa to stres mobilizujący, ale częściej - zwłaszcza gdy stan napięcia utrzymuje się długo, działa on niekorzystnie na nasze zdrowie.

Dlaczego tak ważne jest aby być SZCZESLIWYM?

ZDROWIE jest to stan sprawności FIZYCZNEJ, PSYCHICZNEJ I SPOŁECZNEJ. Z fizjologicznego punktu widzenia zdrowie to pełna zdolność organizmu do utrzymania równowagi między nim i środowiskiem zewnętrznym, do prawidłowego reagowania na zmiany środowiska i przystosowania do nich.

Wpływ dobrego samopoczucia na życie:

Kiedy człowiek jest zdrowy, może cieszyć się wszystkim co robi. Dobry stan zdrowia oznacza stałą i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby zakaźne, umiejętność obrony przed nowotworami i chorobami układu krążenia, co w rezultacie prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.



Zapoznaj się też z materiałem lekcji zamieszczonym na platformie epodreczniki.pl i wykonaj umieszczone tam zadania <https://epodreczniki.pl/a/spedzamy-dzien-przyjemnie-i-pozytecznie/DUoCPbA06> Jeśli chcesz naprawdę poprawić swoje samopoczucie poruszaj się trochę :

<https://www.youtube.com/watch?v=JXRDb-0ki74>

Naprawdę warto !