BIOLOGIA • RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA • KLASA 7

Choroby cywilizacyjne i stres

Co osłabia nasz organizm?

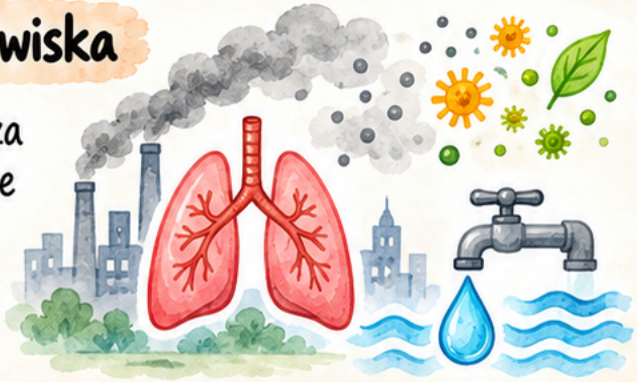
1 Styl życia i brak ruchu

- Mało ruchu i niezbilansowana dieta sprzyjają nadwadze i otyłości.
- W pośpiechu łatwo pomijać posiłki, sen i odpoczynek.



2 Zanieczyszczenie środowiska

- Zanieczyszczone powietrze zwiększa ryzyko chorób oddechowych i może nasilać objawy alergii.
- Skażona woda może powodować zatrucia i zakażenia.



3 Długotrwały stres

- Krótki stres może mobilizować. Silny lub długotrwały przeciąża ciało i psychikę.
- Może powodować zmęczenie, bóle brzucha, problemy ze snem i koncentracją oraz nasilać lęk i obniżony nastrój.



Nie musisz udawać, że wszystko jest dobrze.

- Hejt i wyśmiewanie wyglądu, odmienności czy tego, co masz, nie są Twoją winą.
- Powiedz o tym zaufanemu dorosłemu: rodzicowi, nauczycielowi lub psychologowi szkolnemu.
- Jeśli jedna osoba nie pomoże, powiedz kolejnej. Nie czekaj, aż będzie jeszcze trudniej.

Zasługujesz na szacunek i pomoc.