

Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže v Nitrianskom kraji

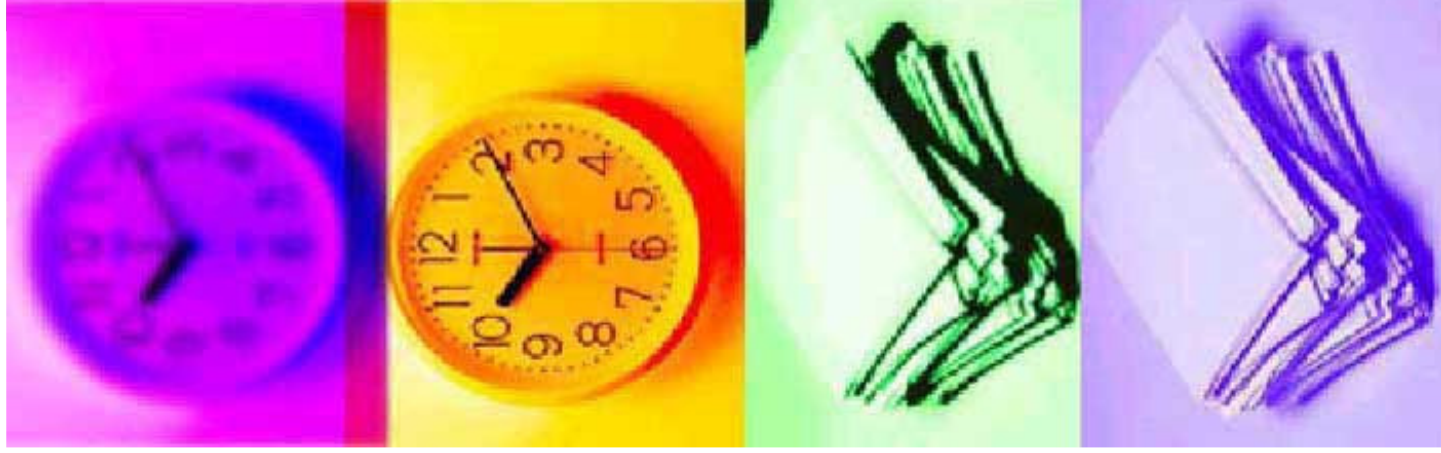
r.2004 – 2005

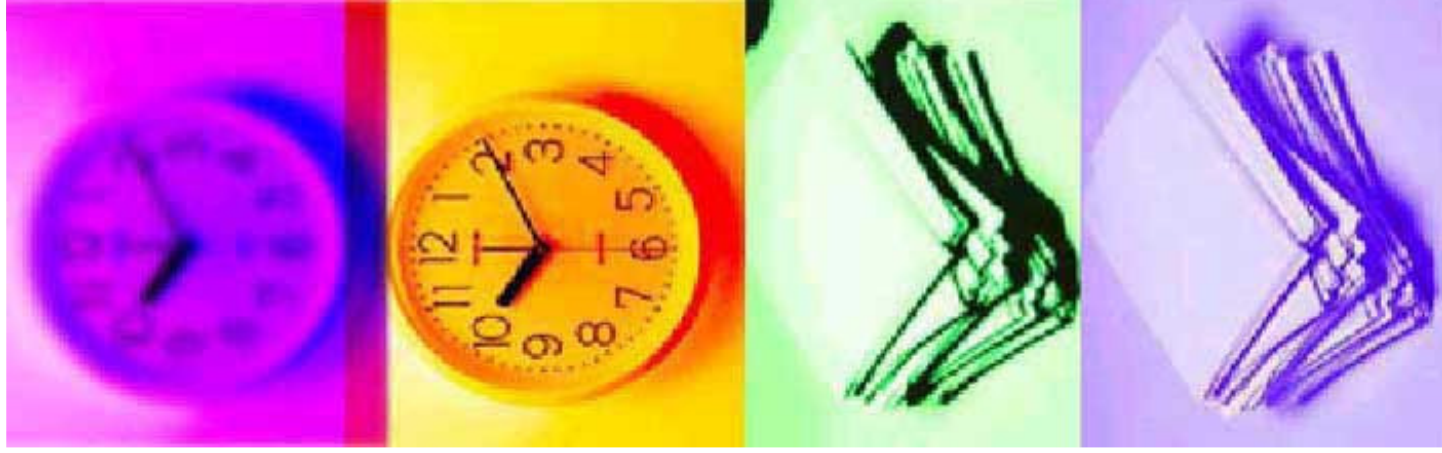
cieľ – zachytiť stav a trendy vývoja životného štýlu mládeže SR a motivovať mladých ľudí k prevzatíu zodpovednosti za vlastné zdravie a svoj životný štýl

MUDr. Katarína Pešeková

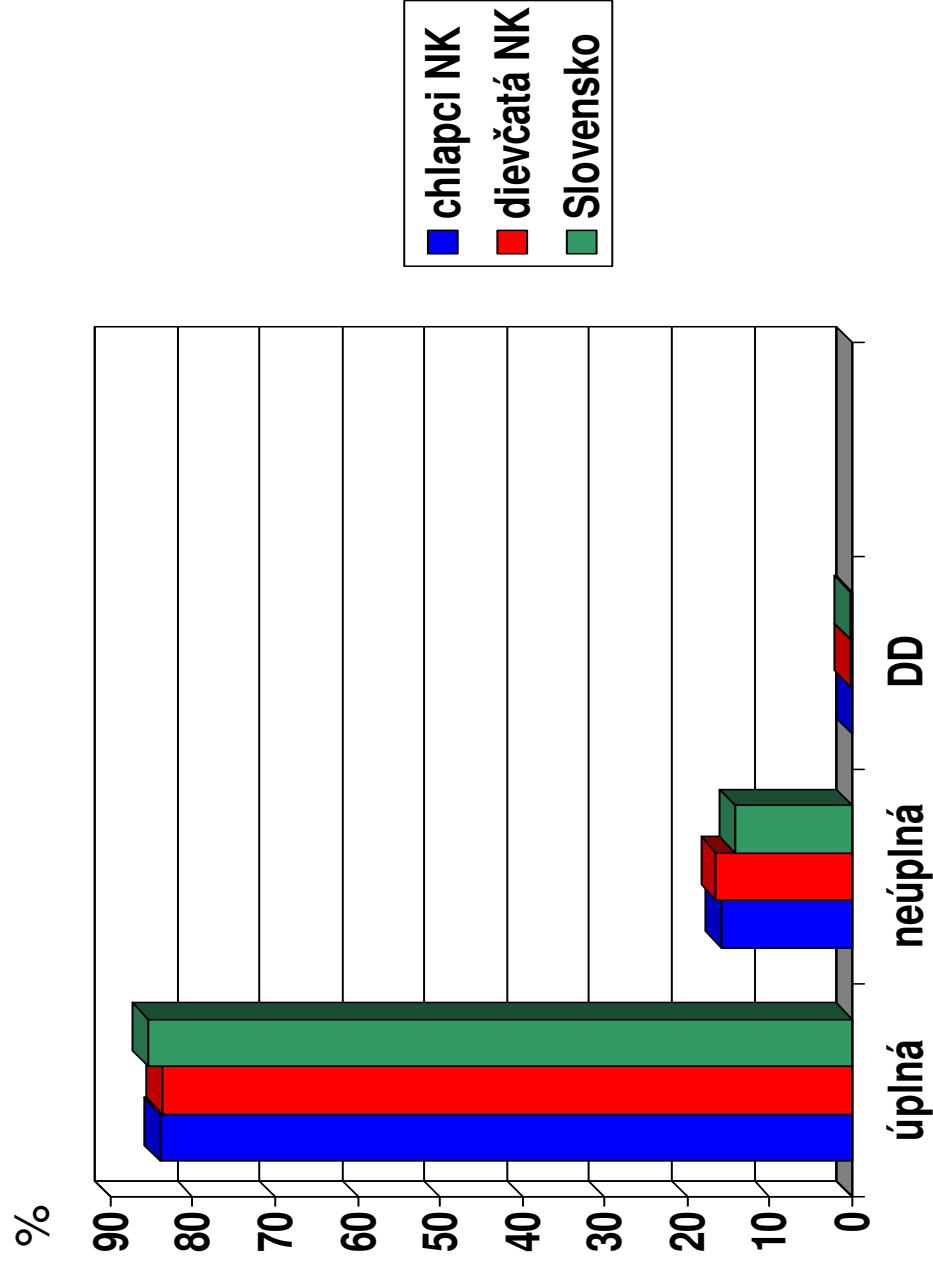
Rodina

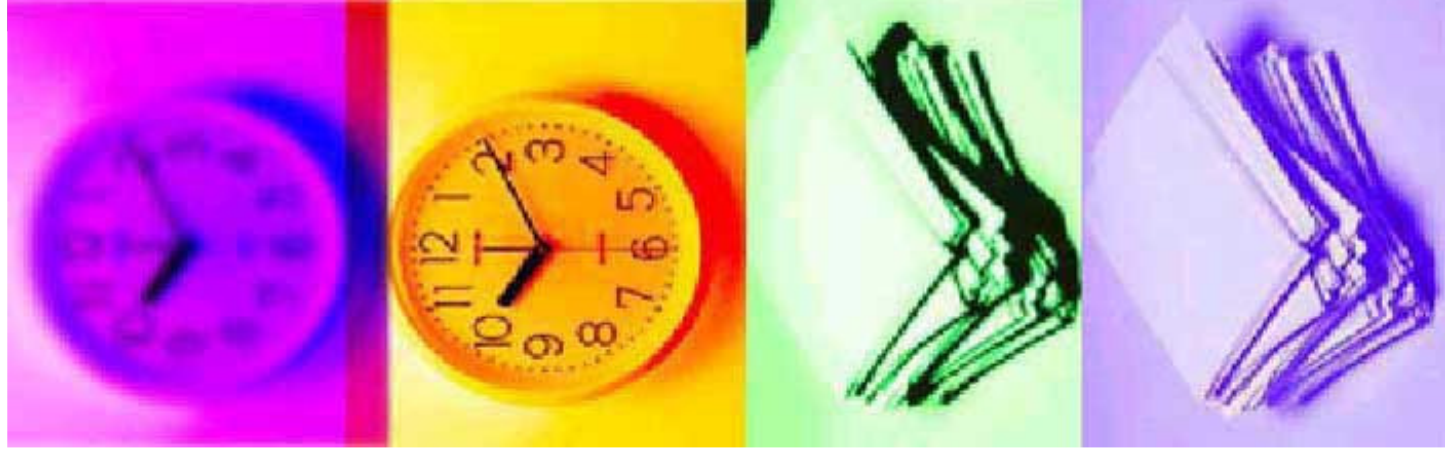
- Rodina je základom našej spoločnosti. Najmodernejšie psychologické výskumy potvrdzujú, že práve rodina je prvým a jedinečným miestom, kde sa dieťa učí láske, úcte a rešpektu. Vytvára vlastné kultúrne prostredie, ktoré formuje osobnosť detí.
- Podstatnú úlohu pri budovaní hodnotovej orientácie, hlavne v detstve a dospievaní zohráva rodičovská výchova, náš vzťah k rodičom, respektíve ich vzťah k nám.



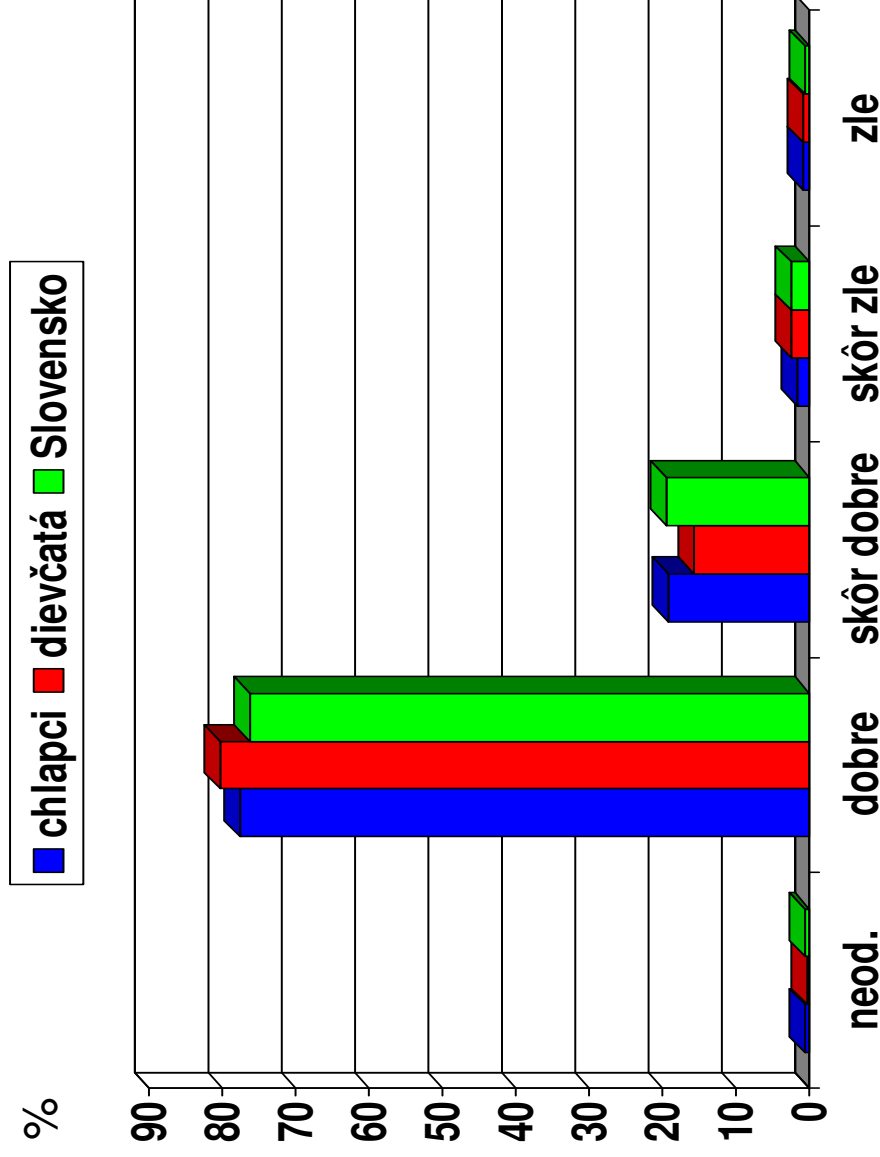


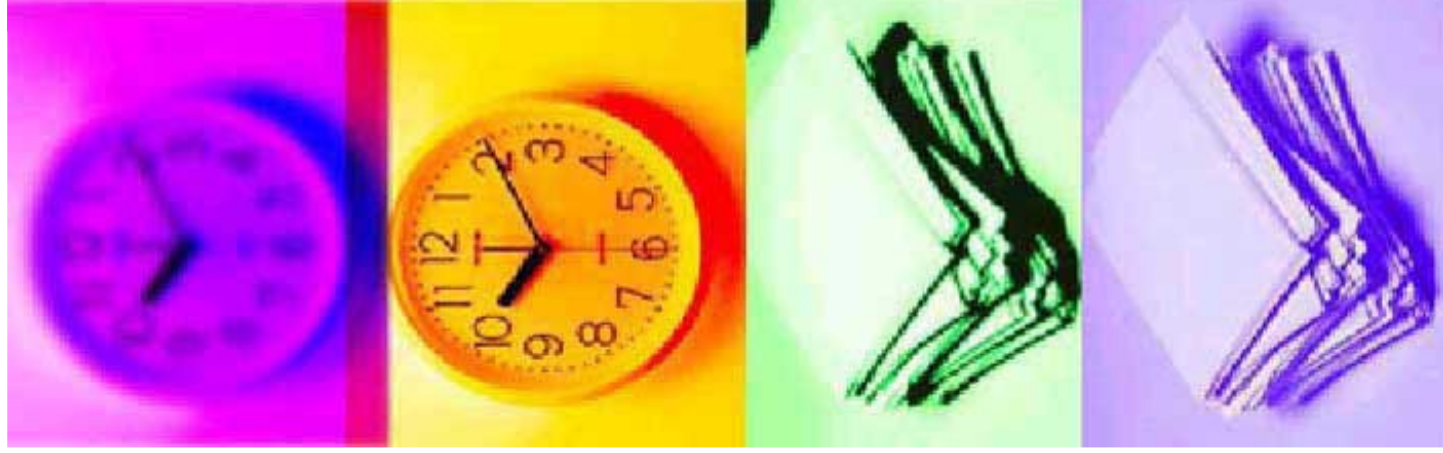
V akej rodine žiješ?



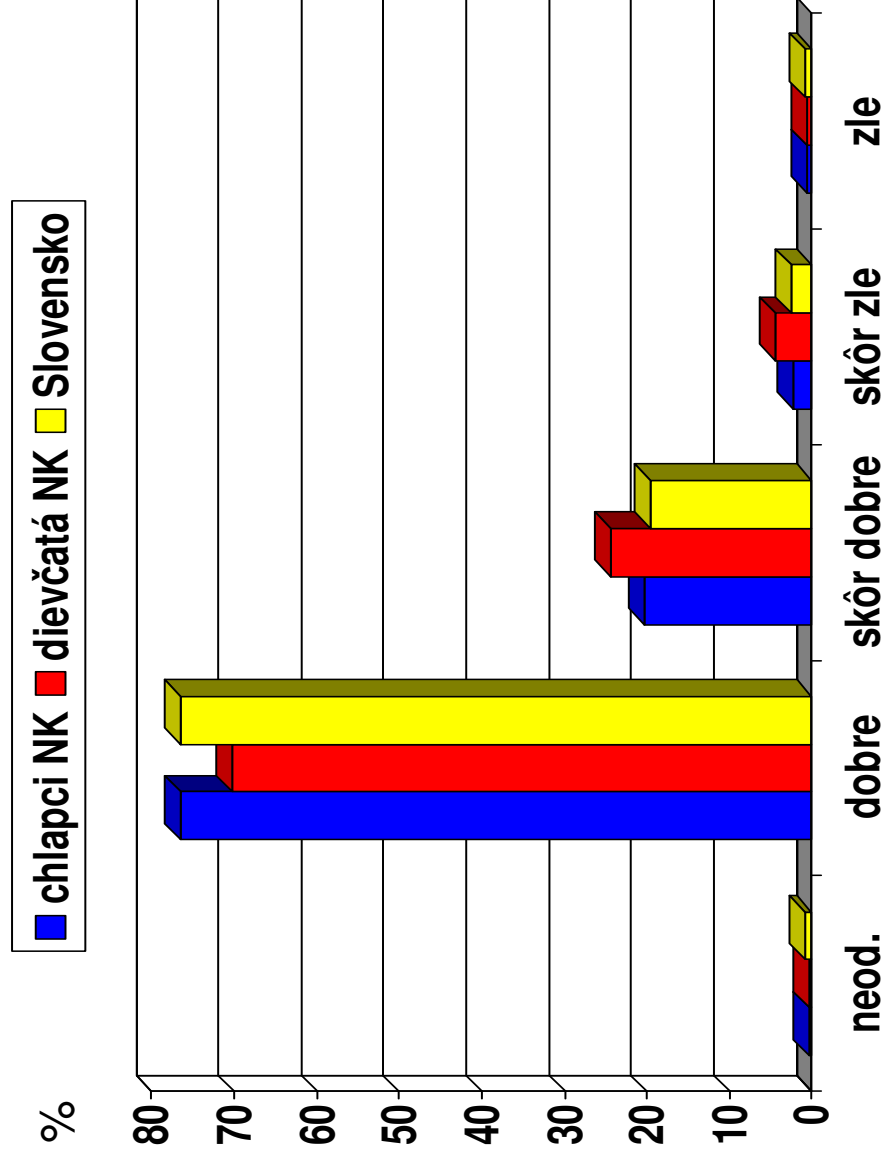


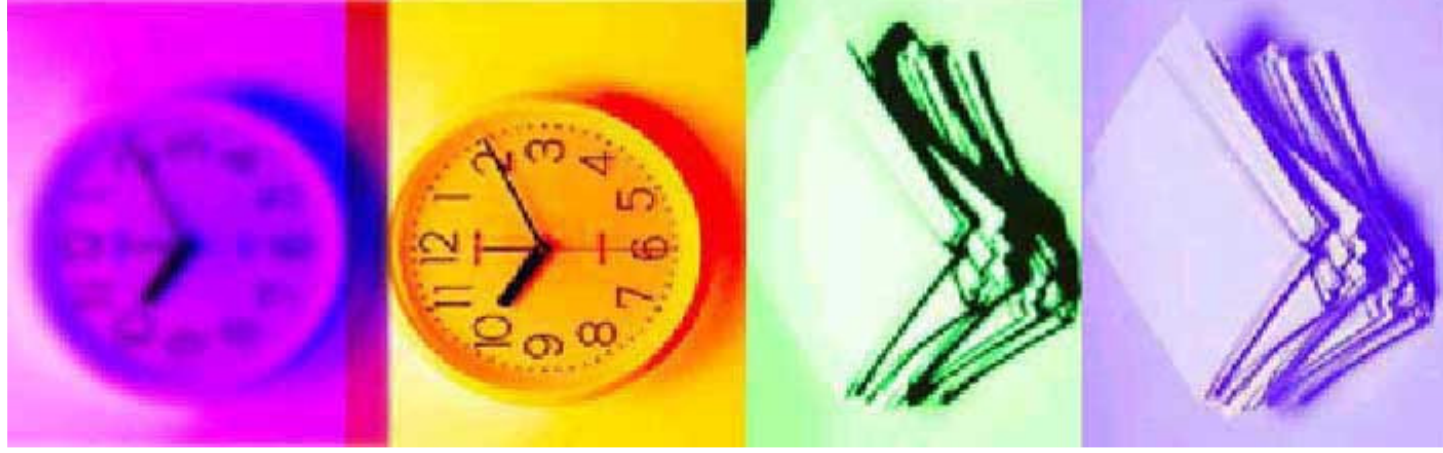
Aké máš spomienky na detstvo?



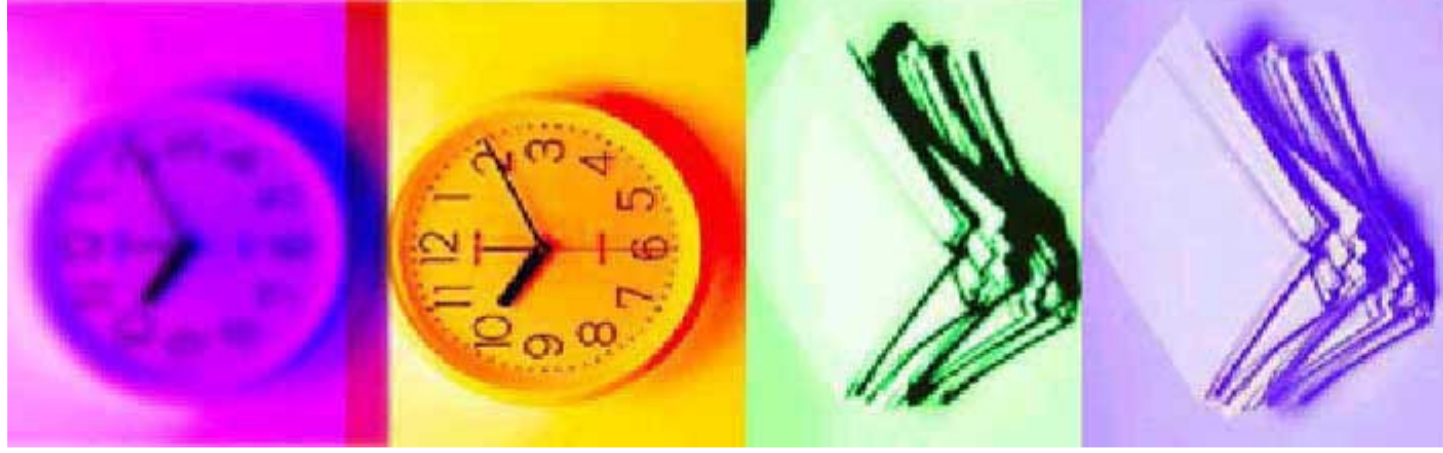


Ako sa cítiš vo svojej rodine ?

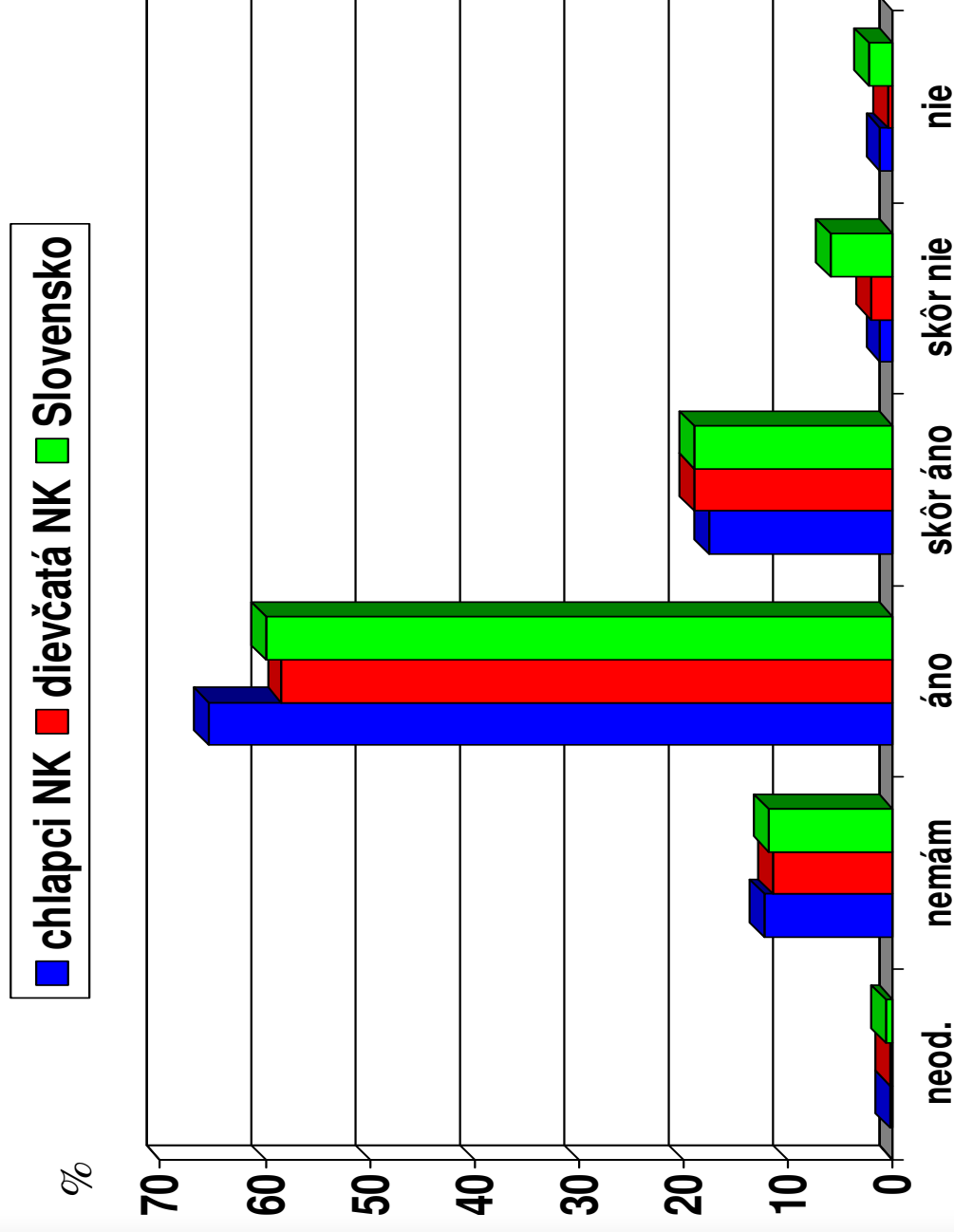




Mladí ľudia, ktorí cítia v rodine dostatok lásky a harmónie neprepadajú závislostiam v takej miere ako tí, u ktorých je deficit lásky.
Láska v rodine vráti lásku svetu .

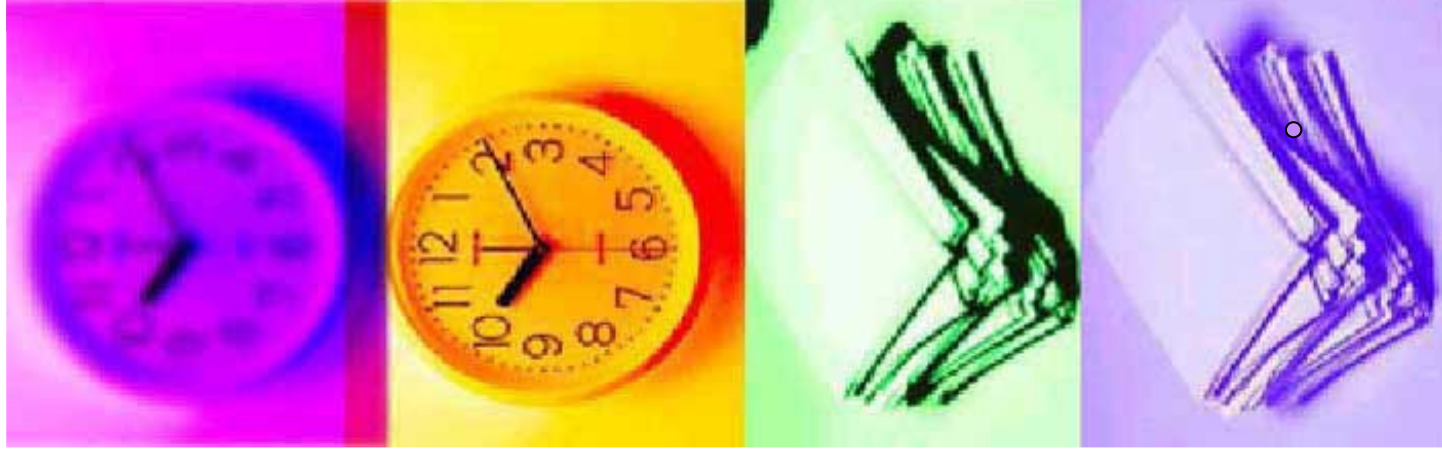


Cítiš dostatok lásky od svojho otca?



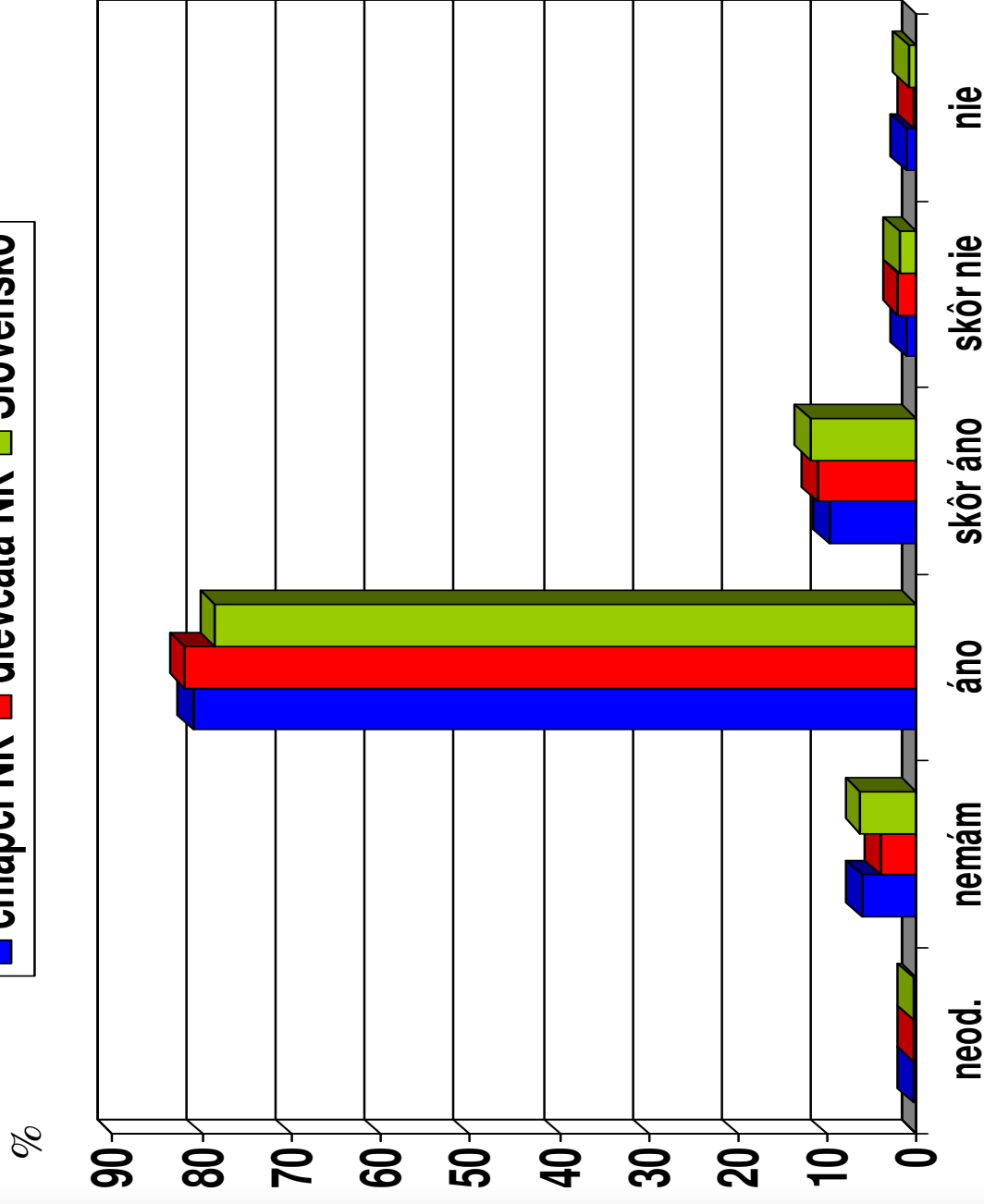
Snímek 7

Ru2 Regionálny úrad; 25.9.2007



Cítiš dostatok lásky od svojej matky?

■ chlapci NK ■ dievčatá NK ■ Slovensko

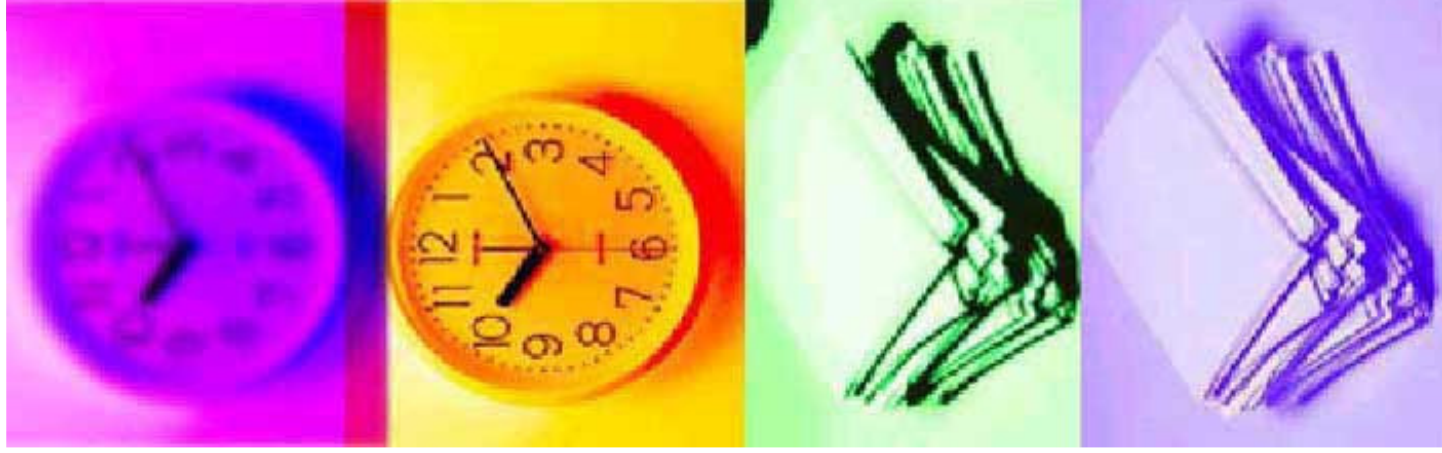


Snímek 8

Ru3 Regionálny úrad; 25.9.2007

Ru4 Regionálny úrad; 25.9.2007

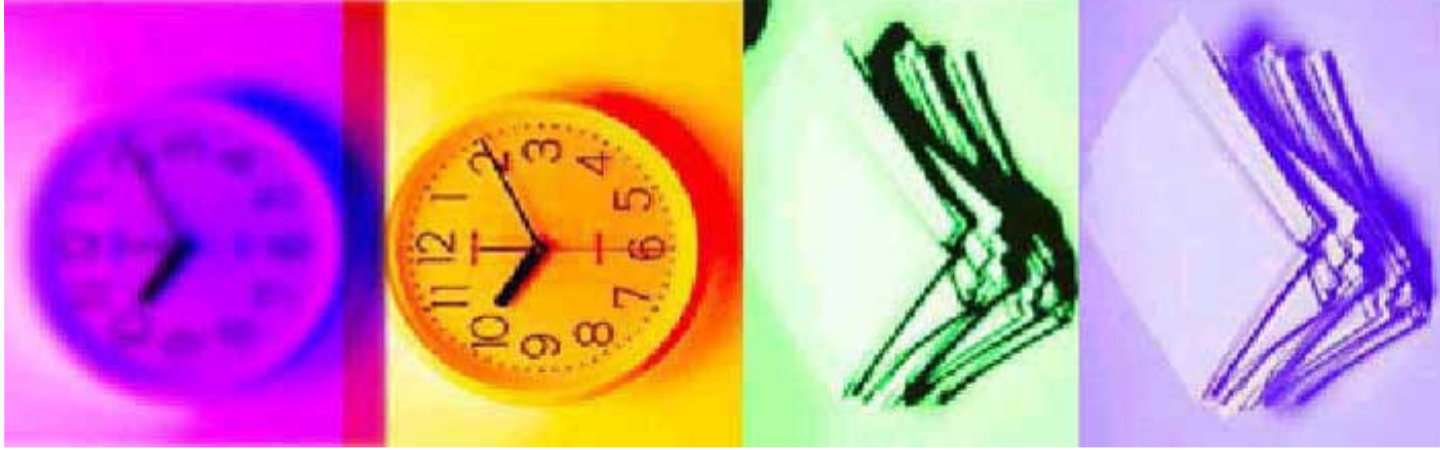
Ru5 Regionálny úrad; 25.9.2007



Európska charta zdravia srdca

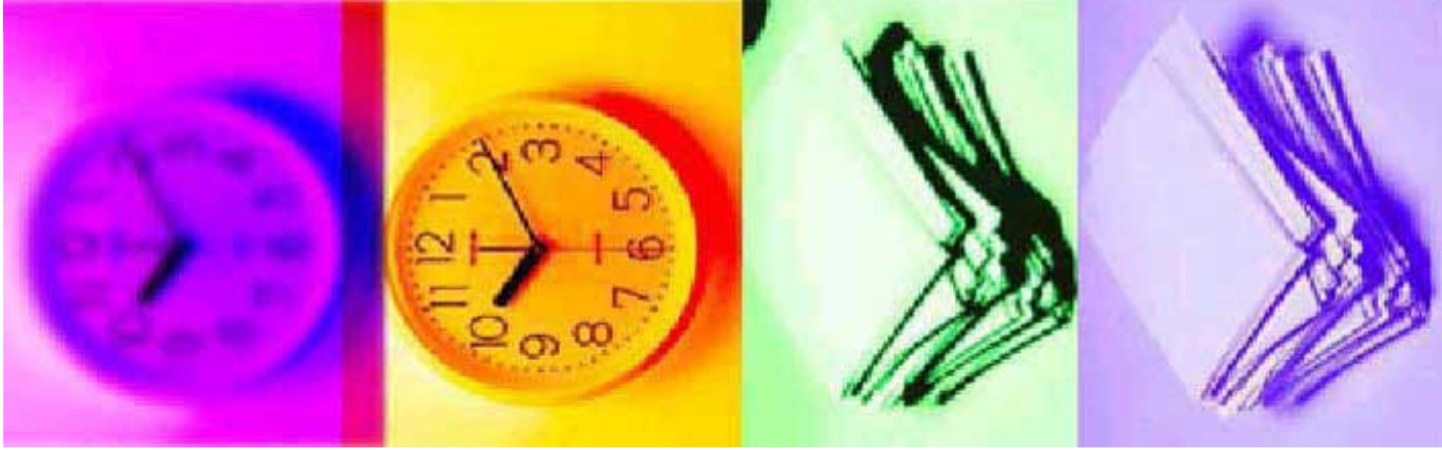
Kardiovaskulárne ochorenie je najčastejšou príčinou smrti žien a mužov v Európe.

„Každé dieťa narodené v novom miléniu má právo žiť aspoň do 65 rokov bez toho, aby trpelo kardiovaskulárnym ochorením, ktorému sa dá predísť“.



Charakteristiky spojené s kardiovaskulárnym zdravím zahŕňajú:

- nefajčenie
- adekvátnu fyzickú aktivitu – najmenej 30 minút 5- krát týždenne
- zdravé stravovacie návyky
- žiadna nadhmotnosť
- tlak krvi nižší ako 140/90mmHg
- hladinu cholesterolu v krvi nižšiu ako 5 mmol/l
- normálny glukózový metabolizmus
- vyhýbanie sa nadmernému stresu



•STRES

Fyzické prejavy

- bolesti hlavy
- bolesti chrbta
- bolesti krku
- napäté svalstvo
- zovretá čelusť
- bolesti žalúdka
- pocit, že sa dusíte
- spotené ruky
- únava bez príčiny

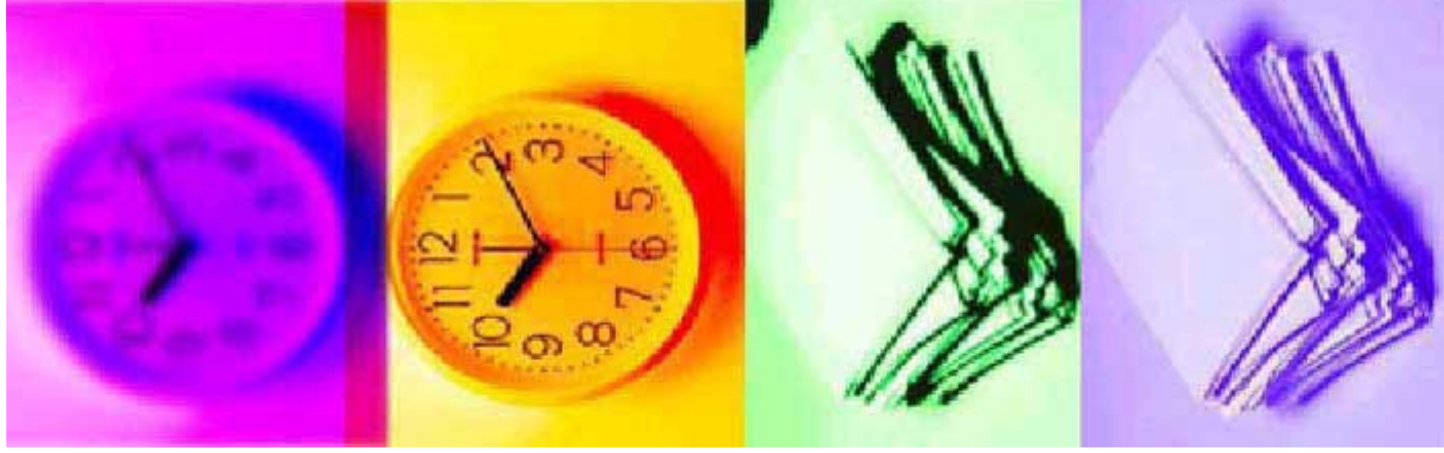
Psychické prejavy

- úzkosť
- hnev
- podráždenosť
- netrpezlivosť
- pocit, že nič nemáte pod kontrolou
- pocit, že nič nestiháte

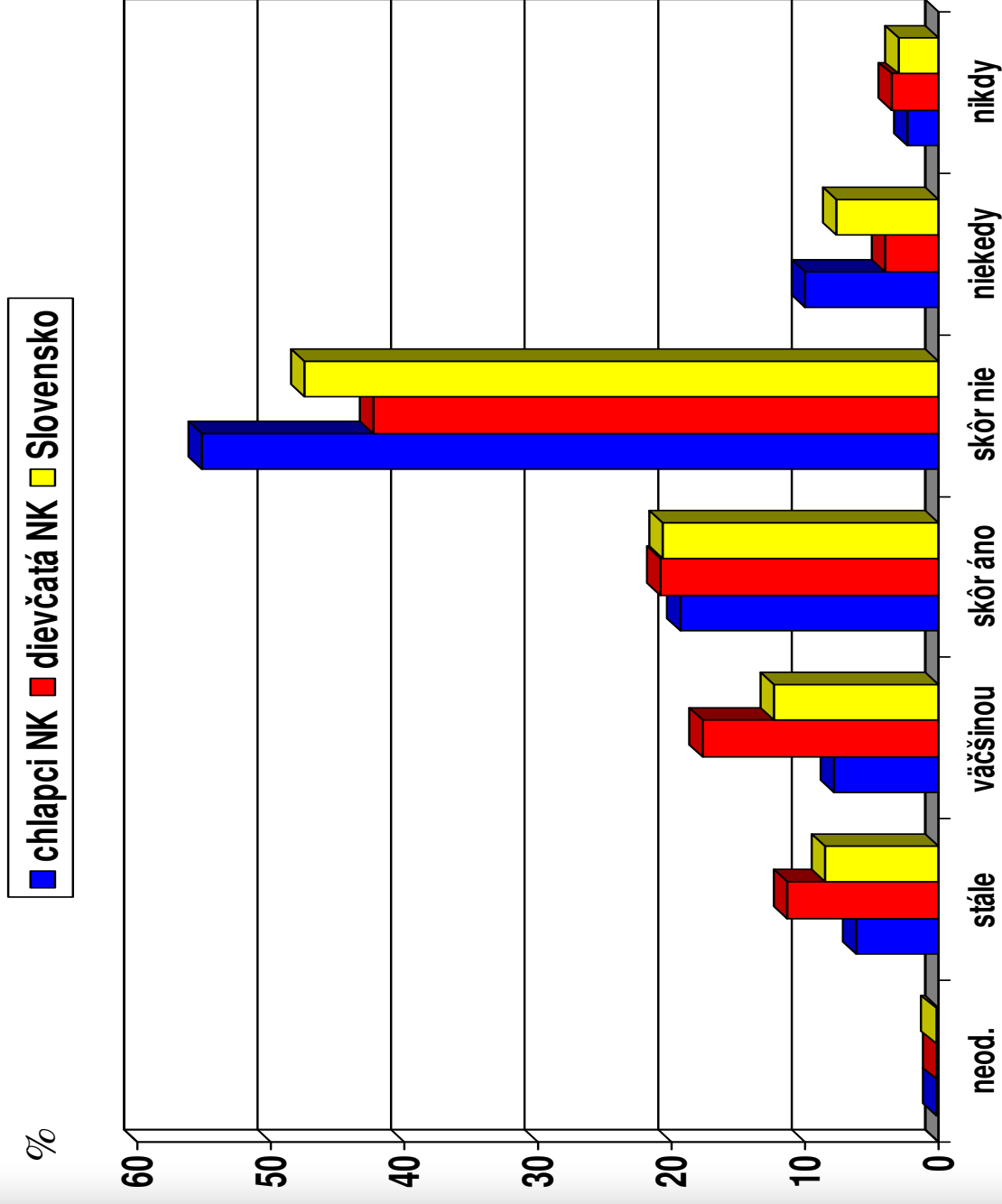
Stres sa u ľudí prejavuje rôznymi prejavmi správania a reakcií:

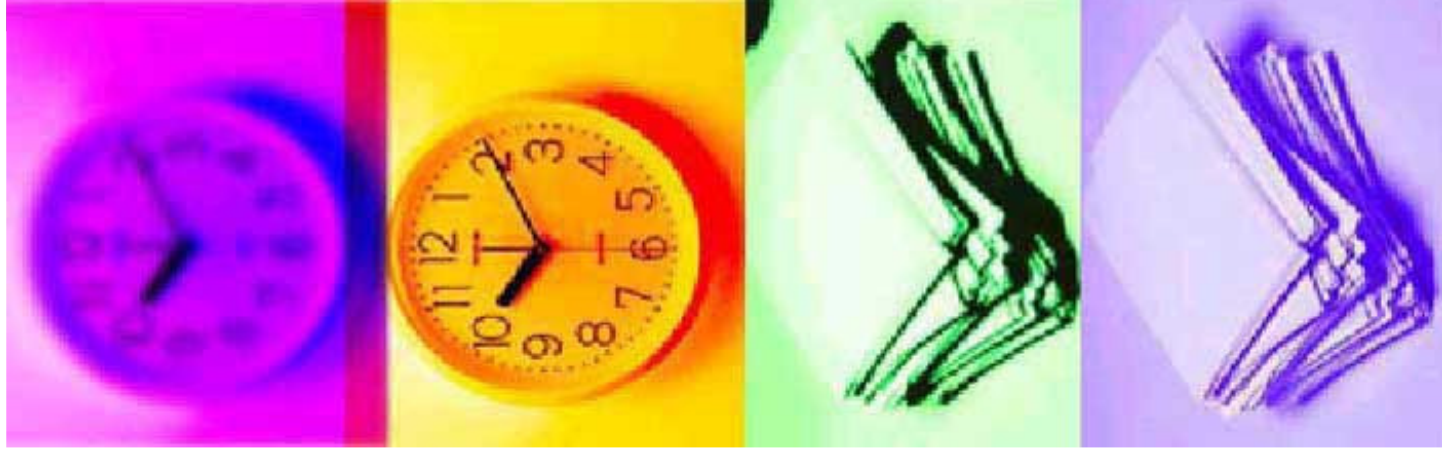
- stále sa ponáhľate
- neobsedíte na jednom mieste
- rozprávate a jete rýchlo
- neznášate prehru
- jete, aby ste sa upokojili
- fajčíte, aby ste sa upokojili
- pijete, aby ste sa upokojili
- nedokážete sa odpútať od práce



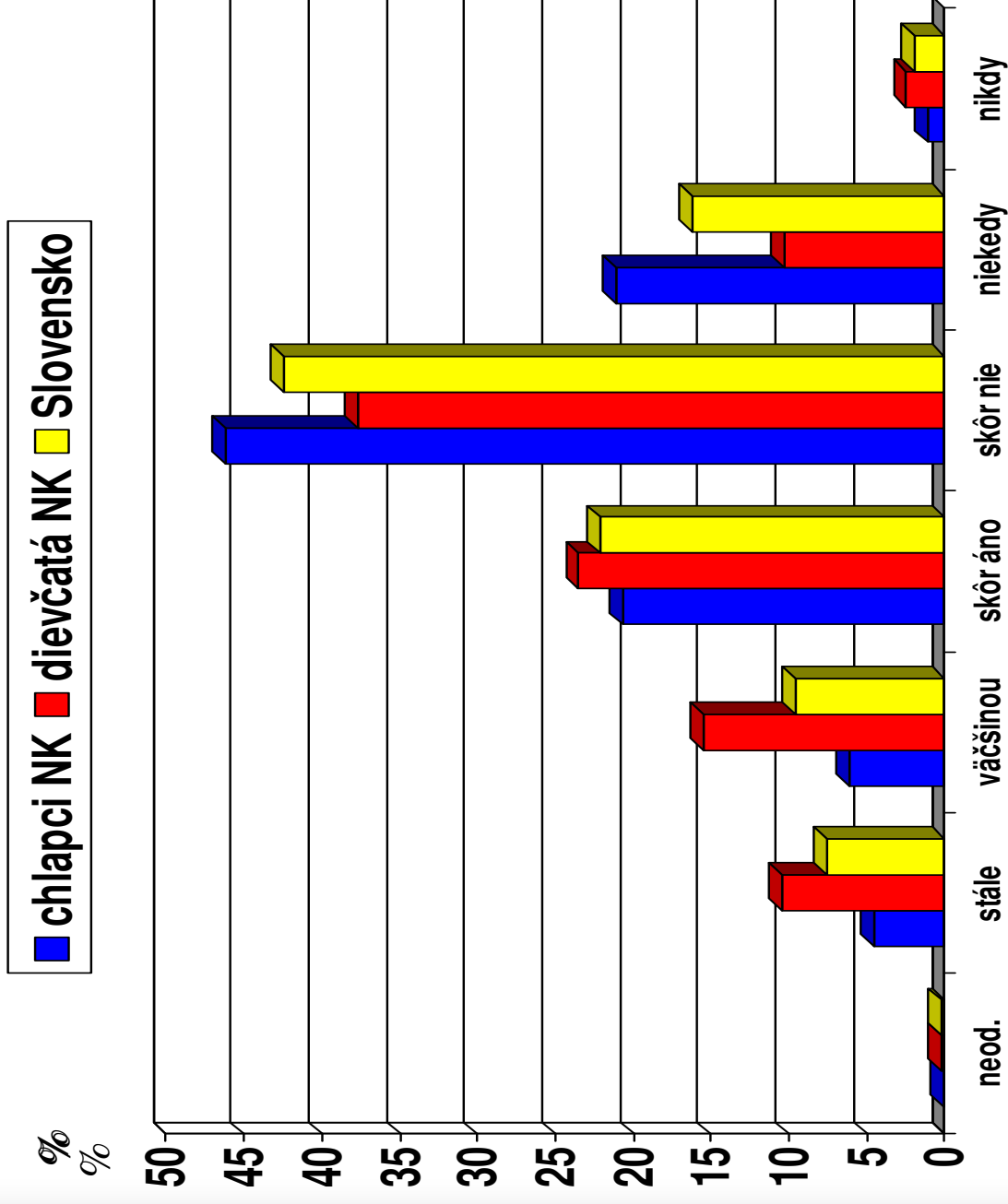


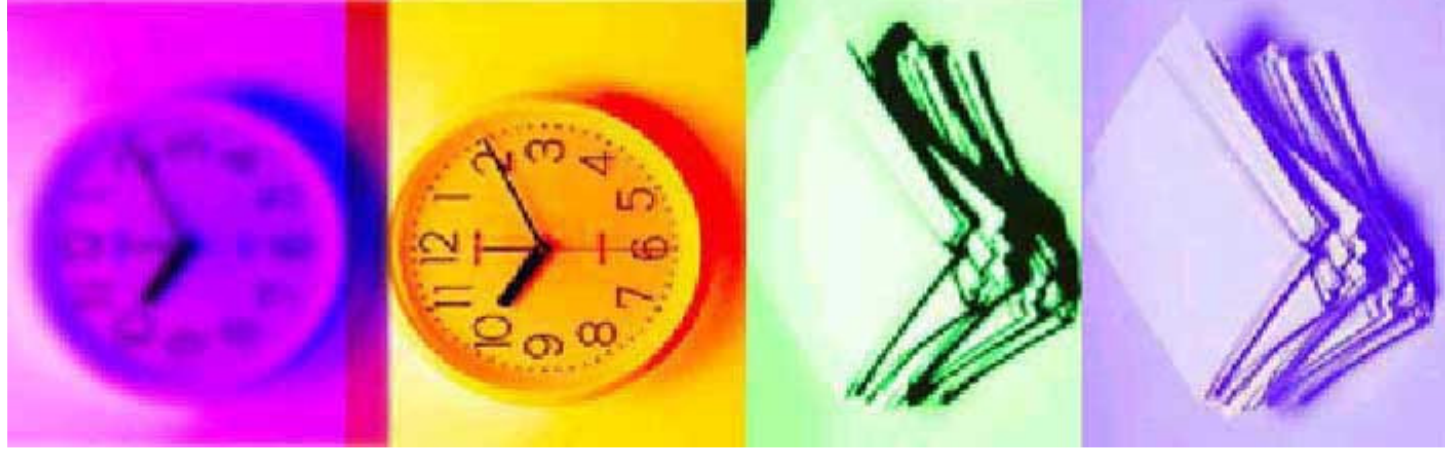
Cítiš sa pokojný a uvoľnený?



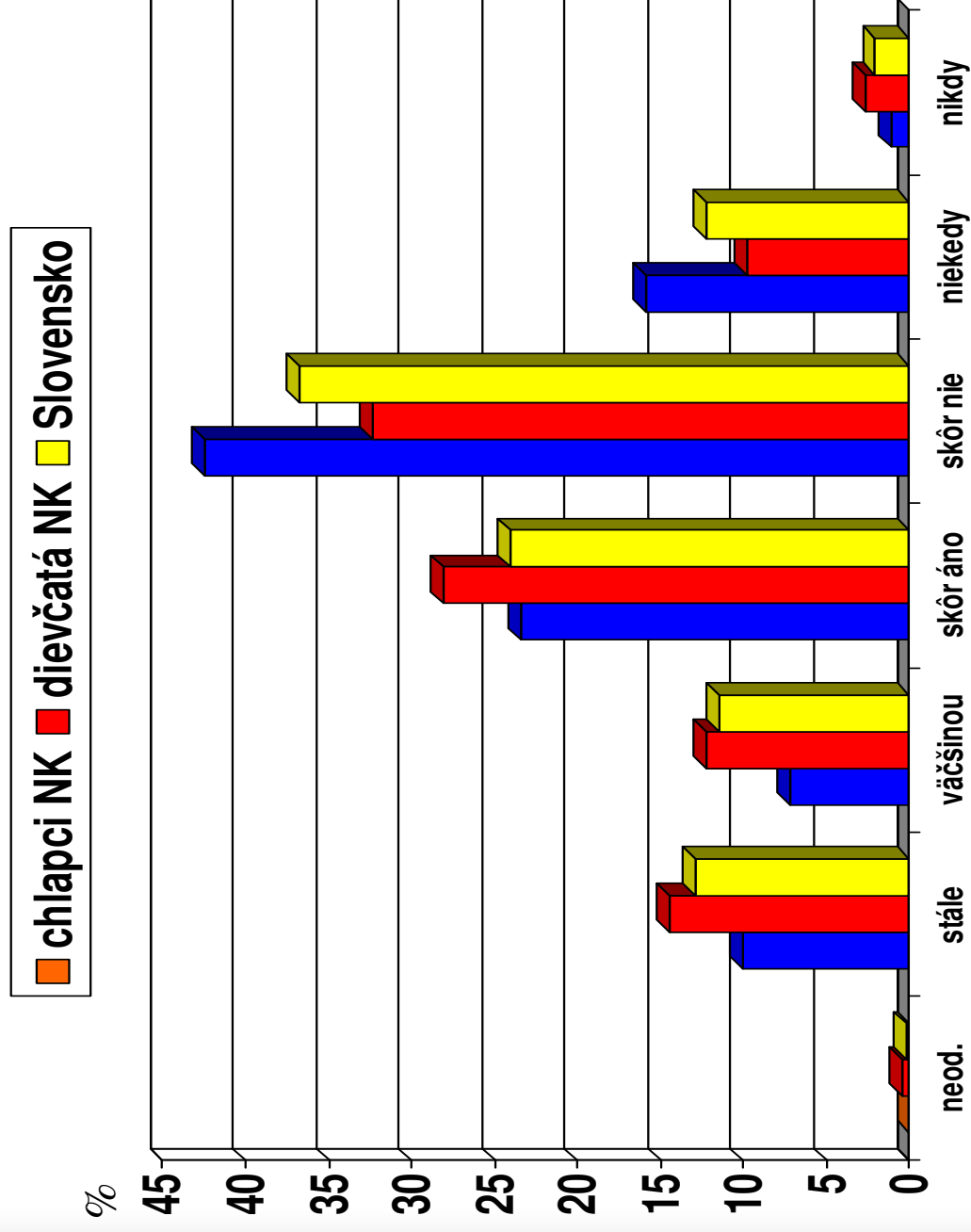


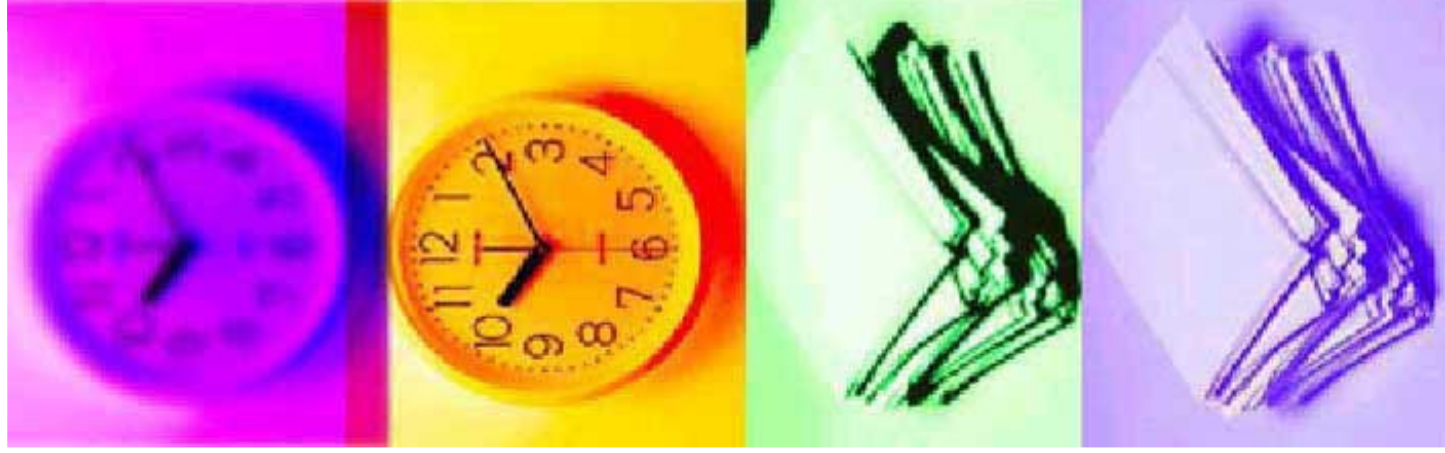
Si aktívny a plný energie?



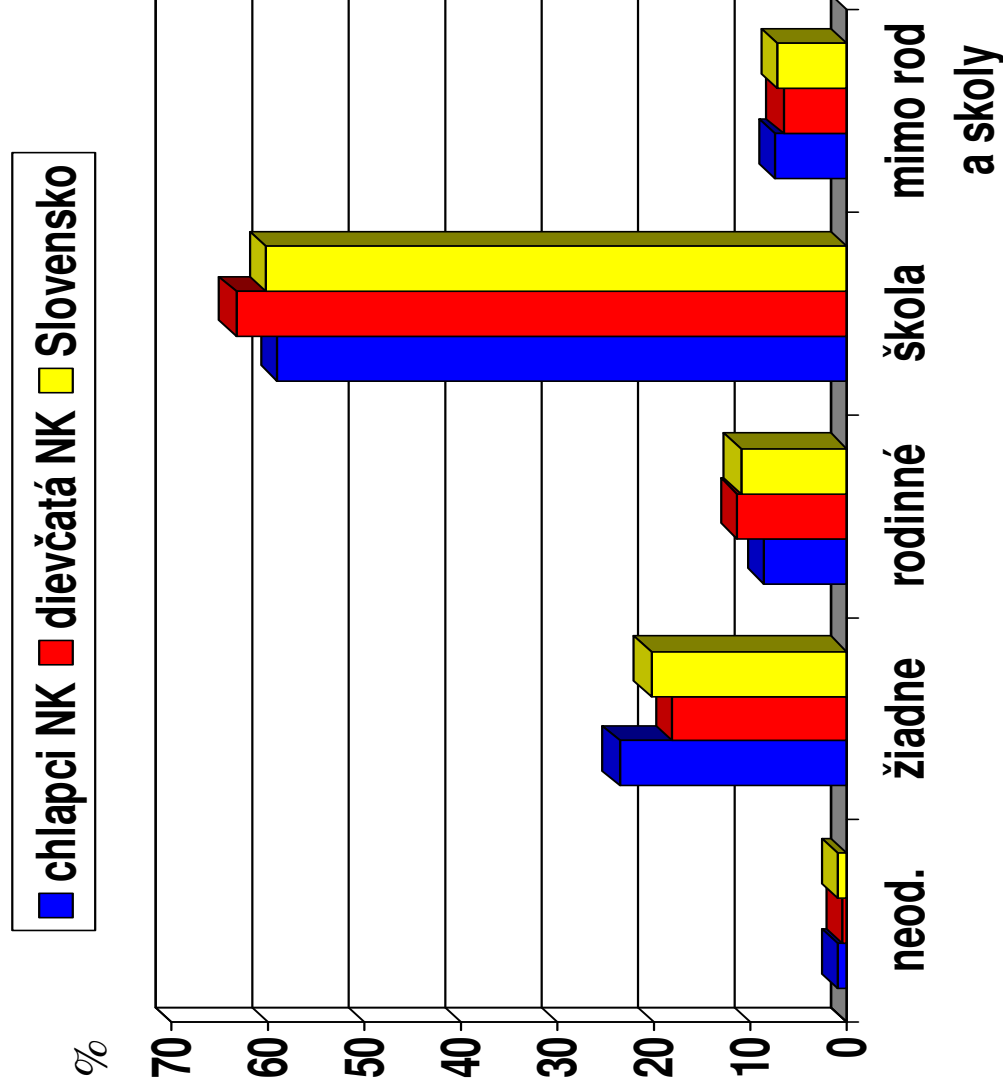


Tvoj každodenný život je naplnený činnosťou a zážitkami, ktoré Ťa zaujímajú?





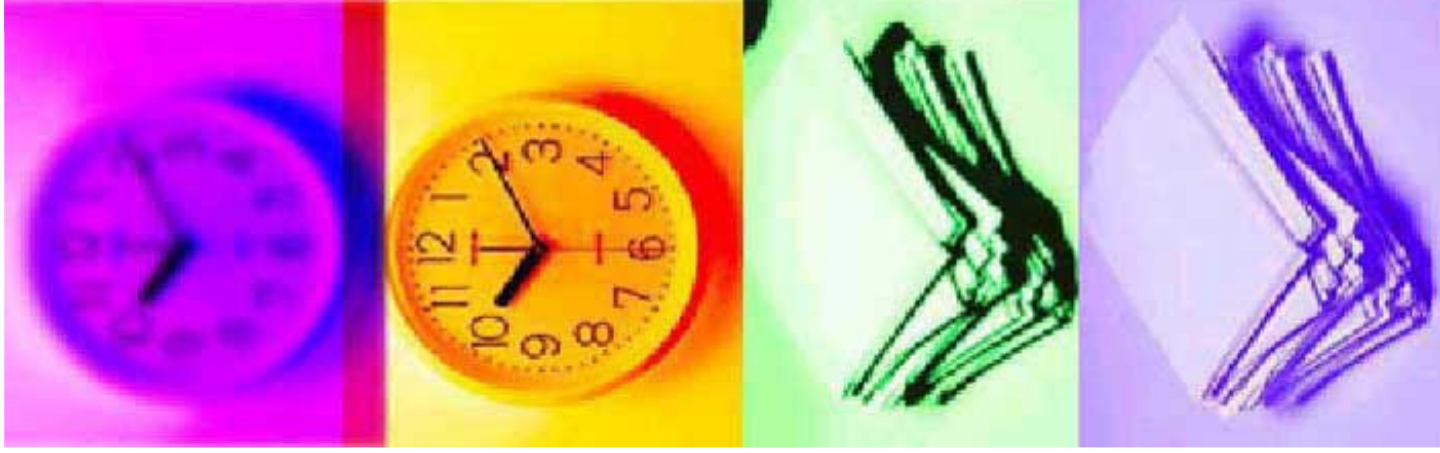
Ktoré prostredie je pre Teba najviac stresujúce?



Pohotovostné „zastavovače stresu“

- Doprajte si oddychový čas! Zastavte aktivitu (alebo konverzáciu), ktorá vás stresuje, kým sa nebudete cítiť pokojnejší.
- Naráťajte do desať, kým prehovoríte.
- Hýbte sa – prejdite do inej miestnosti.
- Cvičte! Cvičenie je najprirodzenejšou relaxáciou.
- Minútu alebo dve minúty ticho sed'te a hlboko dýčajte.
- Spomeňte si na nejaký milý zážitok z minulosti, ktorý vás rozveselí.





- **Nedovoľte negatívnym myšlienkam aby vás stresovali. Zastavte ich!**
- **Veľké problémy si deľte na drobné, zvládnuteľné.**
- **Nedovoľte iným ľuďom, aby na vás prenášali svoj stres.**
- **Predstavte si, aký malý je váš problém v porovnaní s globálnymi problémami. Hneď sa budete cítiť lepšie.**
- **Porozprávajte sa s niekym blízkym, alebo odborníkom o tom, čo vás ťaží.**
- **- Spravte niečo, čo ste dávnejšie odložili. Budete sa cítiť skvele, keď to dokončíte.**

Ako vieme znášať celkovú záťaž stresom?

(Test)

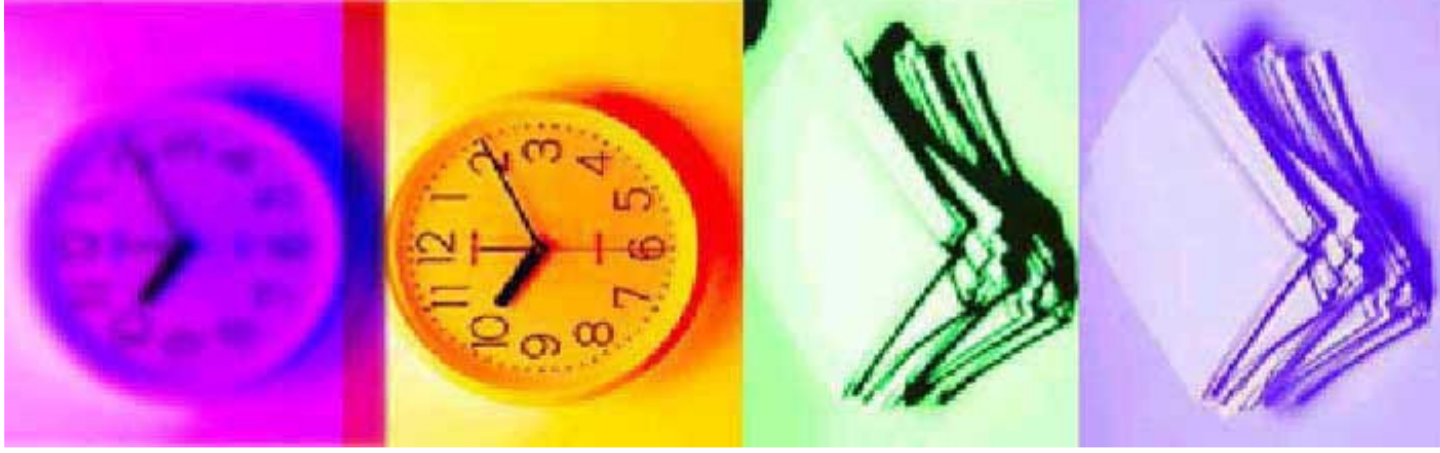
	Nie 1	Zriedka 2	Často 3	Veľmi často 4
Mávate nedostatok času pre včasné splnenie úloh?	1	2	3	4
Je Váš domáci život zdrojom napätia a konfliktov?	1	2	3	4
Je Vaše zamestnanie vysoko stresujúce?	1	2	3	4
Máte veľké starosti?	1	2	3	4
Robí Vám ťažkosť relaxovať a uvoľniť sa?	1	2	3	4
Máte ťažkosť so zaspávaním, máte poruchy spánku?	1	2	3	4



Vyhodnotenie testu

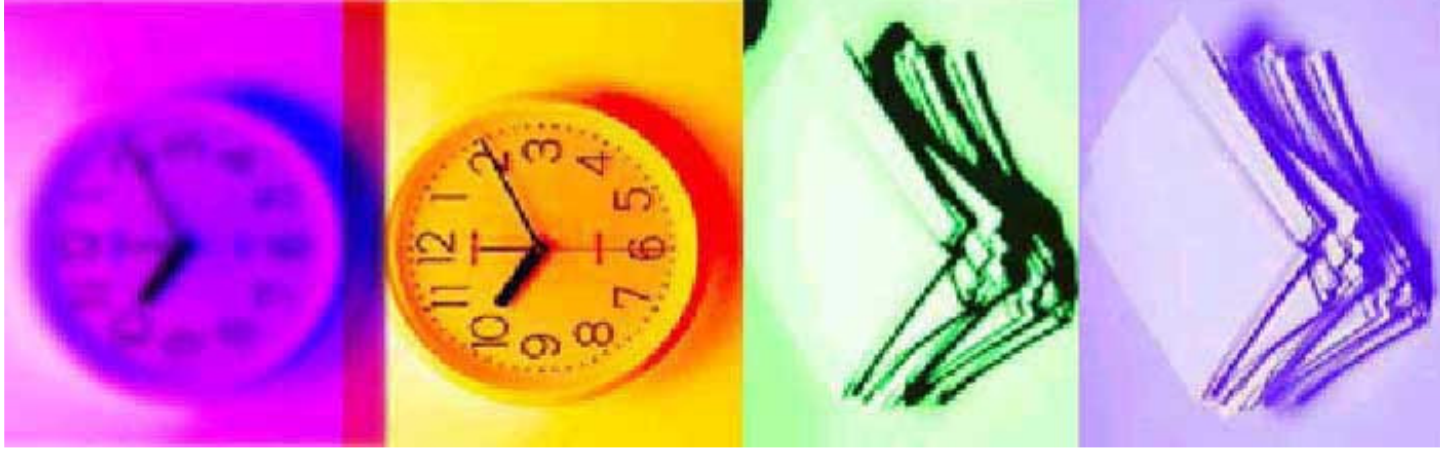
- 6 – 12 Dobre zvládáte bežný stres
- 13 – 18 Hraničné príznaky nadmiery stresu
- 14 – 24 POZOR! Žijete v strese, s ktorým sa neviete vyrovnat'





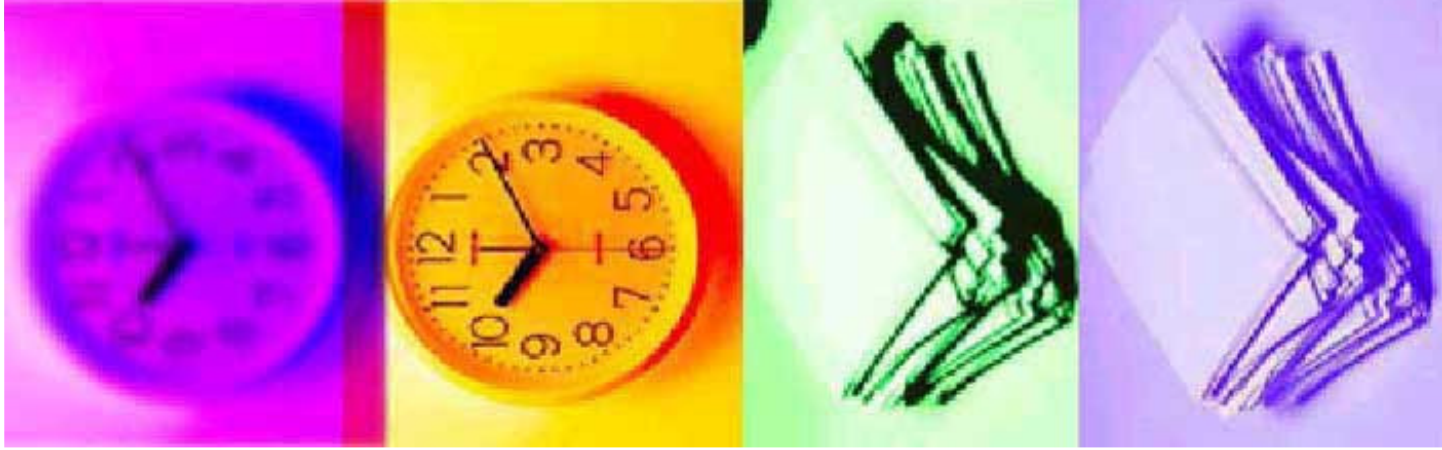
Pravidelná fyzická aktivita

- znižuje pravdepodobnosť výskytu srdcových ochorení a mozgovej porážky
- zlepšuje cirkuláciu krvi telom (cez pľúca, srdce a ďalšie orgány a svaly tak pracujú lepšie)
- pomáha znižovať tlak krvi
- pomáha zvládať stres a napätie, umožní vám oddychovať a prospieva spánku
- spolu s vhodnou diétou pomáha kontrolovať telesnú hmotnosť
- prispieva k celkovej kvalite života

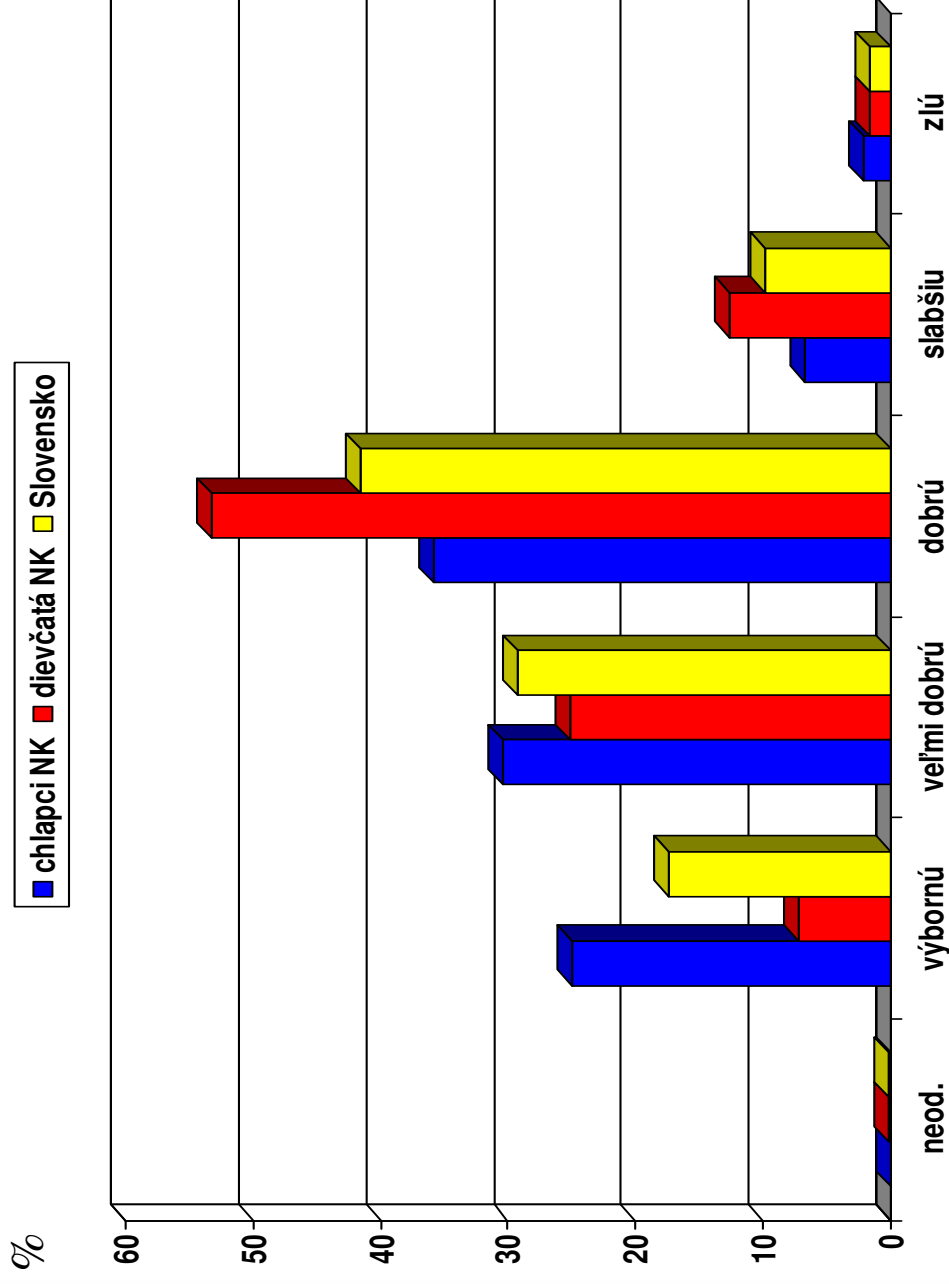


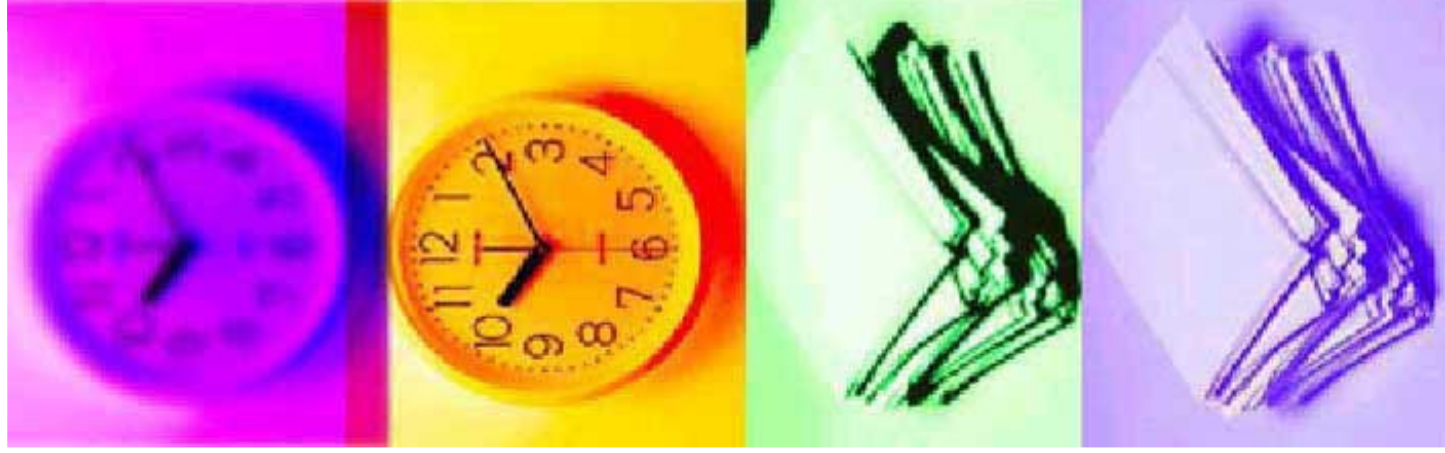
Aj mierne aktivity, ktorým sa venujeme denne, môžu mať dlhotrvajúci blahodárny účinok. Príkladom takejto činnosti je pohodlná chôdza, práca v záhrade, tanec alebo domáce cvičenia.

Skúsme denne venovať cvičeniu aspoň 30 minút.



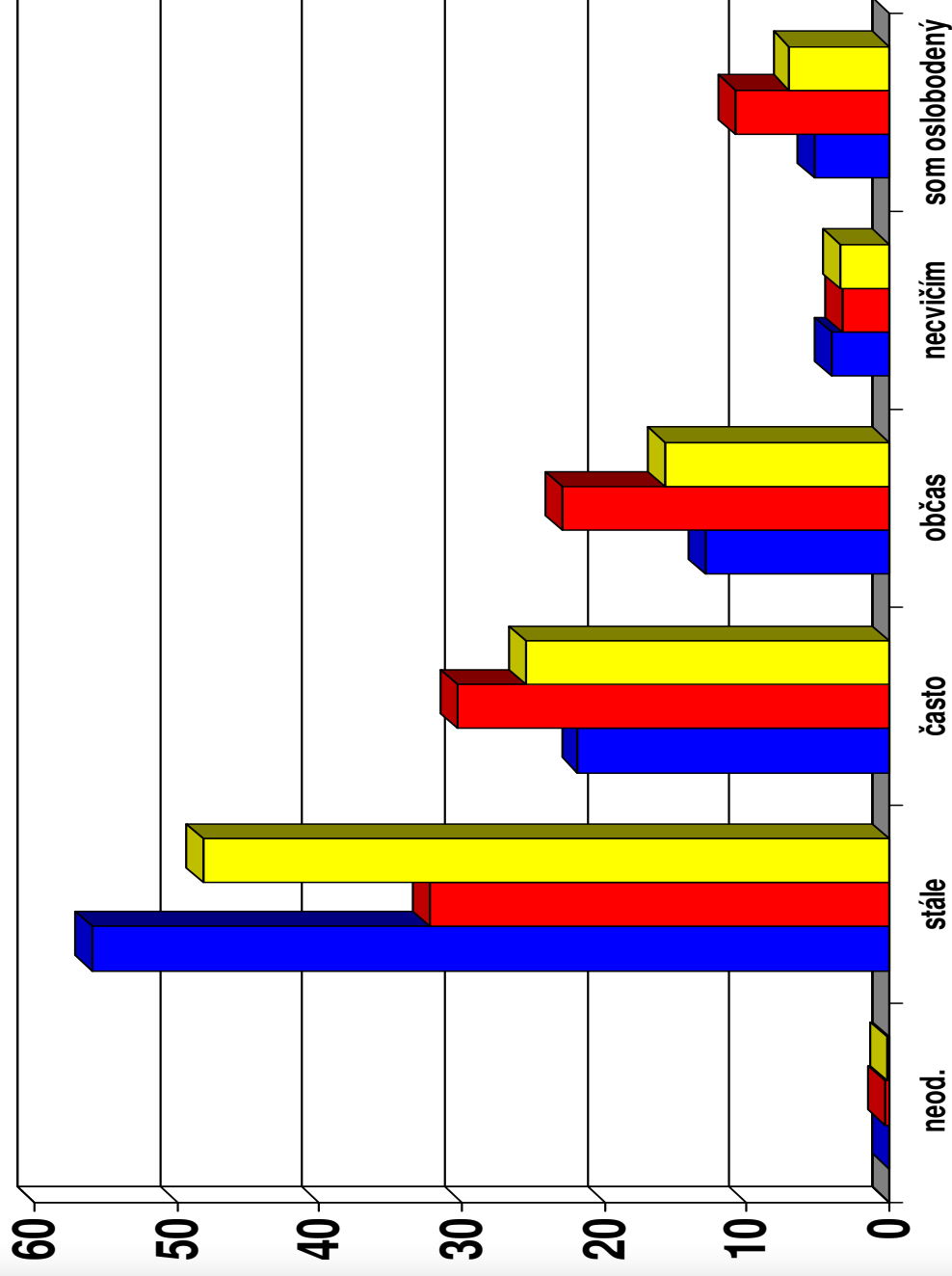
Ako hodnotíš svoju telesnú kondíciu?

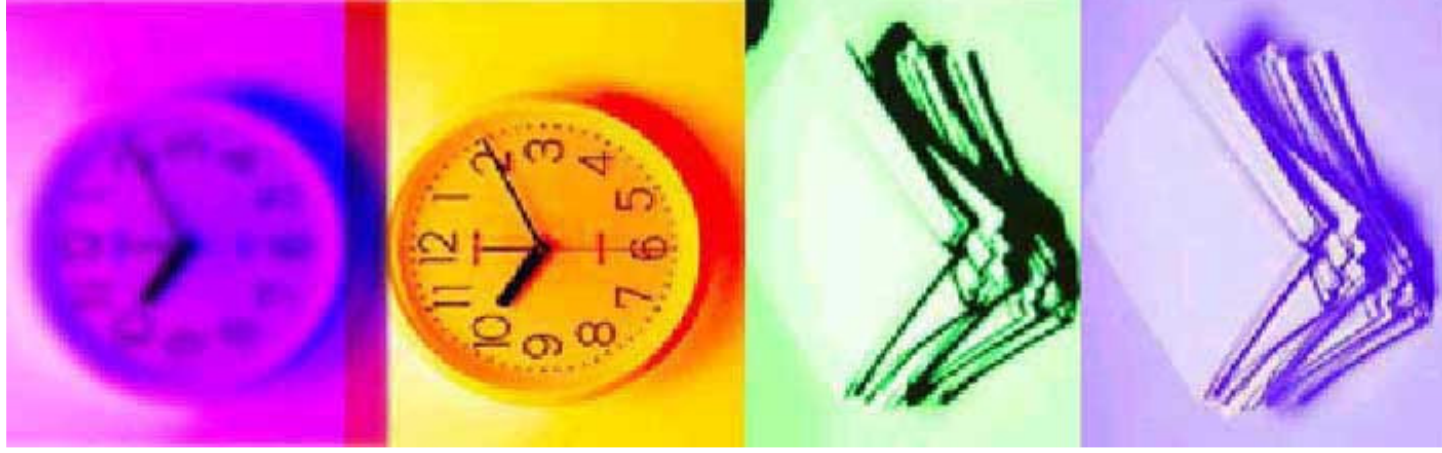




Cvičíš na hodinách telesnej výchovy?

chlapci NK ■ dievčatá NK ■ Slovensko

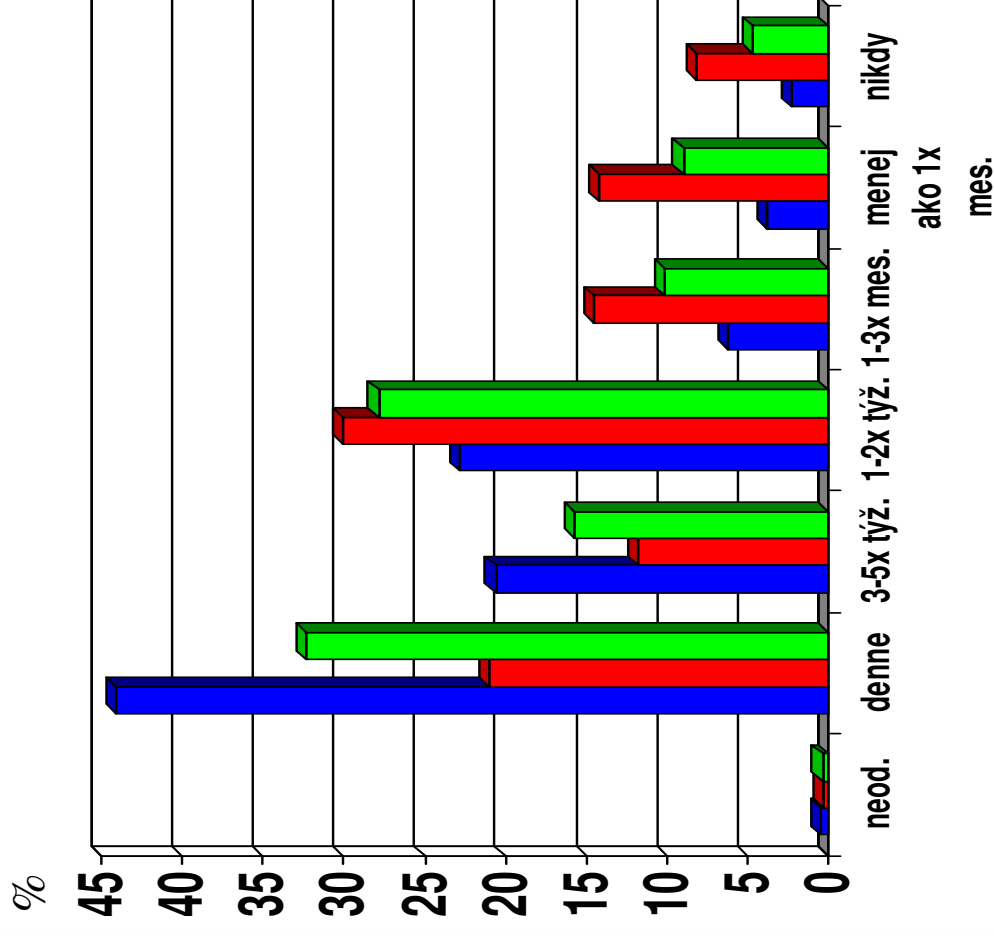


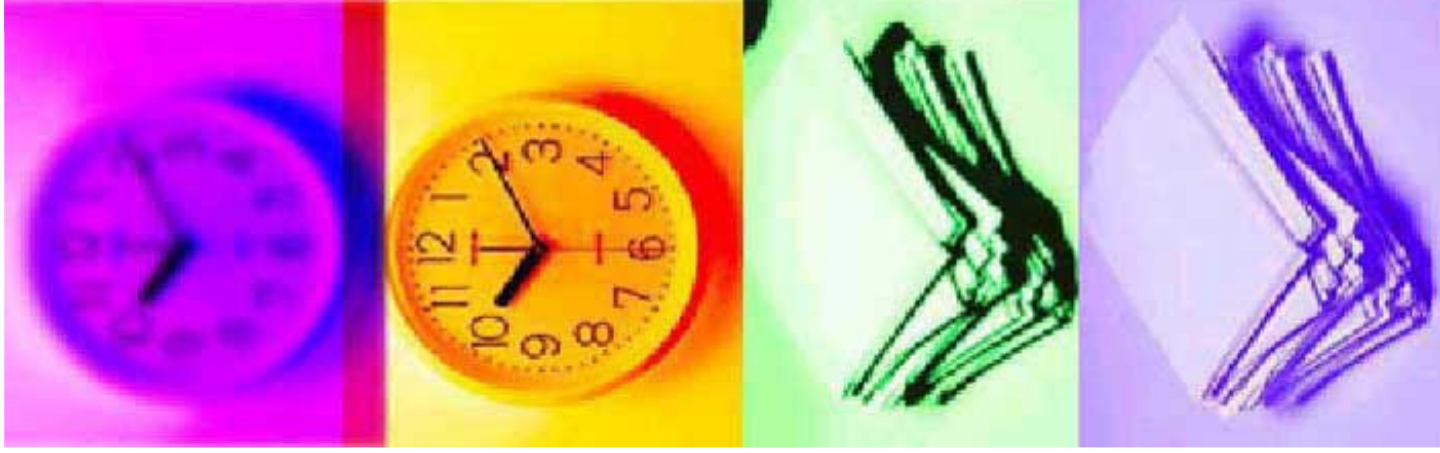


Ako často vykonávaš pohybovú aktivitu?

(okrem telesnej výchovy)

■ chlapci NK ■ dievčatá NK ■ Slovensko

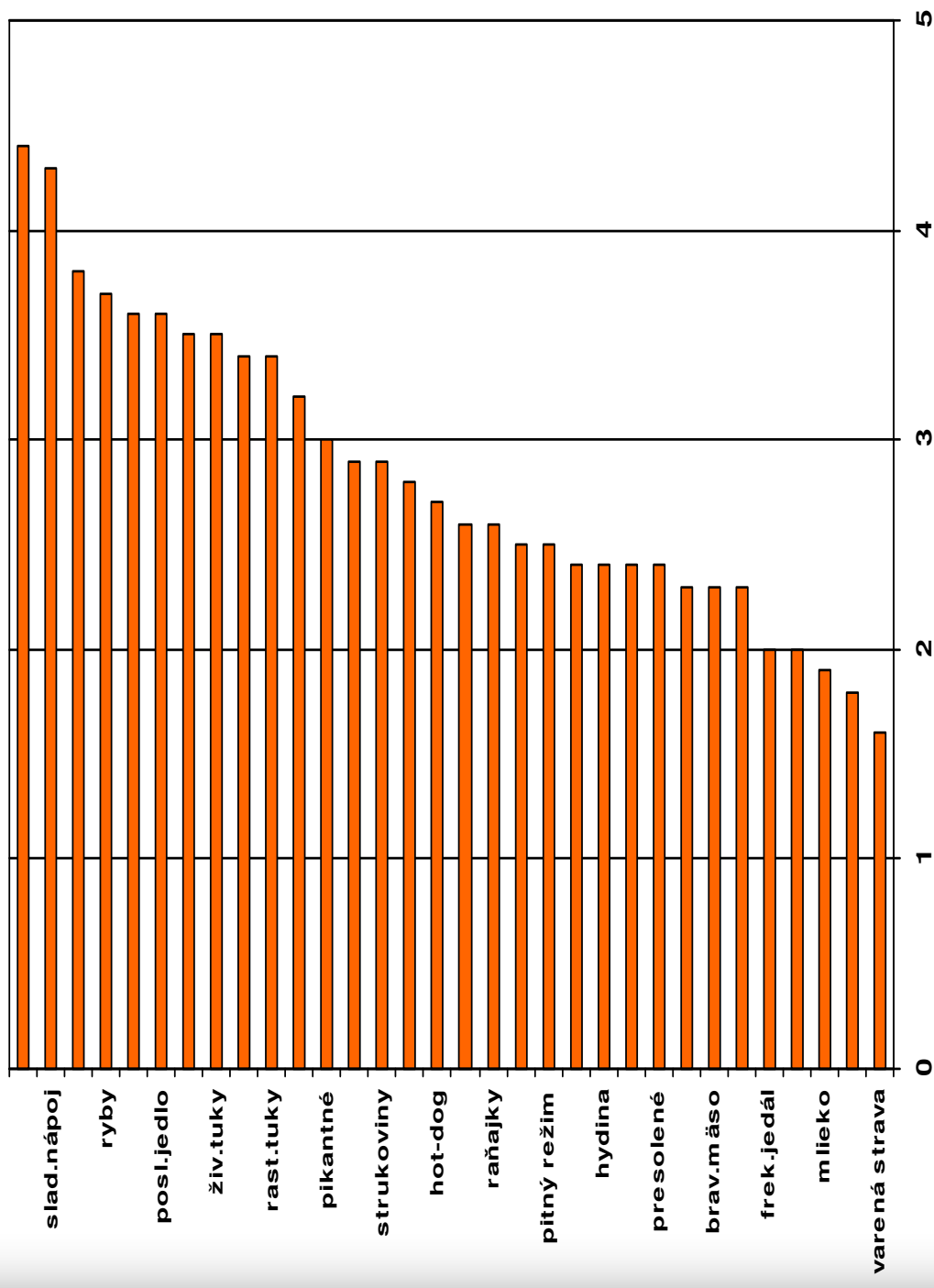




STRAVOVANIE

Správna výživa
Naša strava by mala byť pestrá –
ten, kto sa chce stravovať zdravo,
môže jesť naozaj všetko, ale je
treba vhodne voliť frekvenciu
potravín.

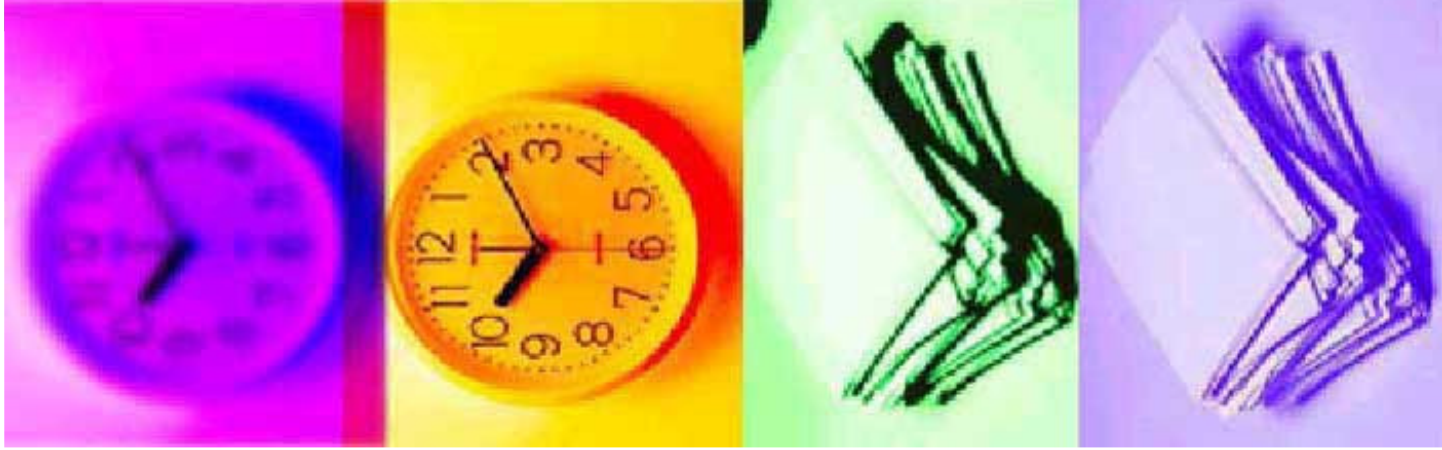
Stravovanie – priemerné známky



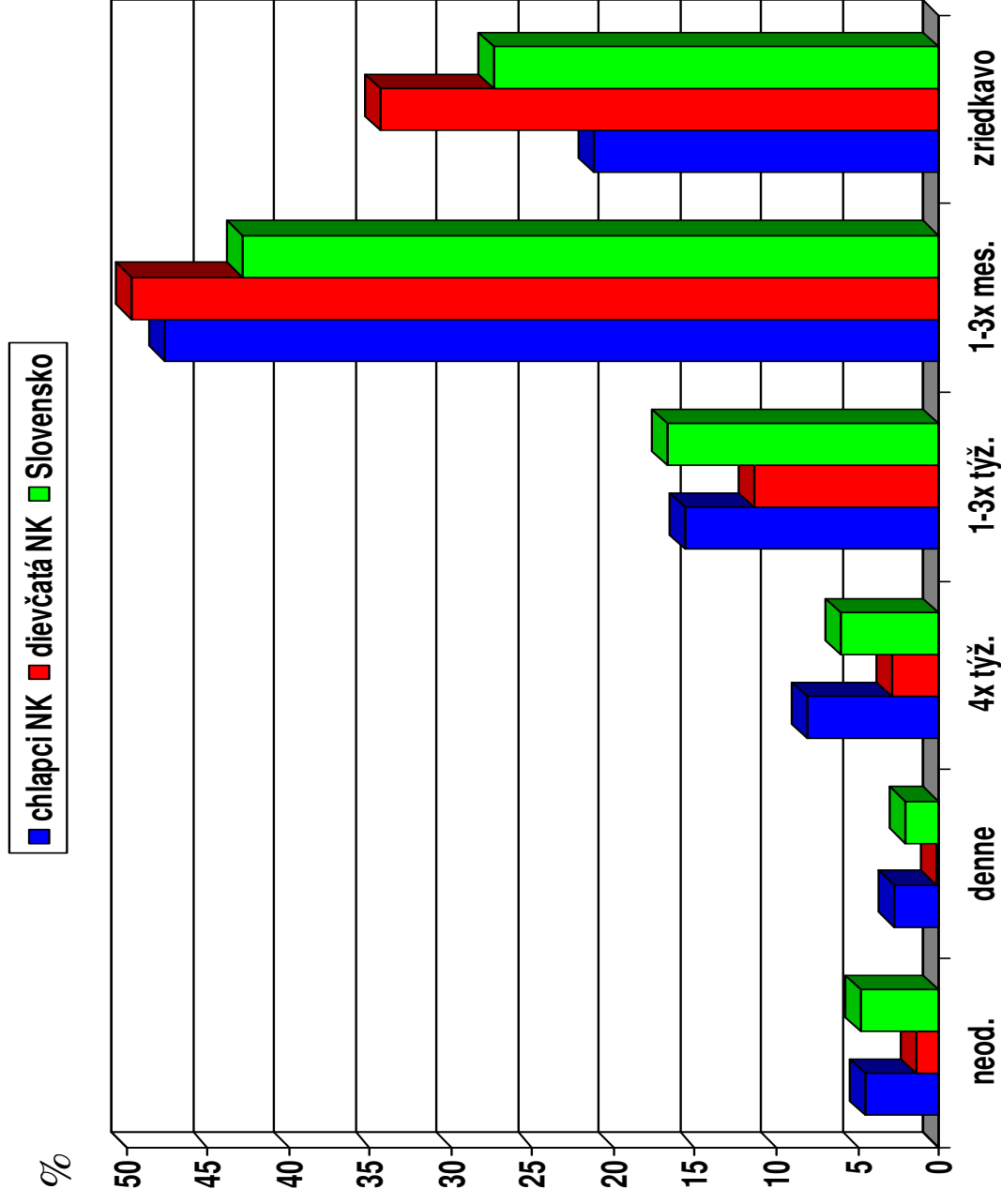
Ryby

- Je vhodné zvýšiť ich konzumáciu na úkor červeného mäsa a zaradiť 2x týždenne do svojho jedálnička pečenú alebo grilovanú rybu. Ryby prospievajú zdraviu najmä pre vysoký obsah omega-3 mastných kyselín, ktoré priaznivo pôsobia v prevencii kardiovaskulárnych ochorení.



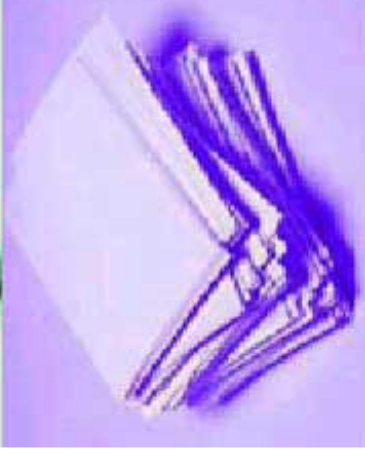


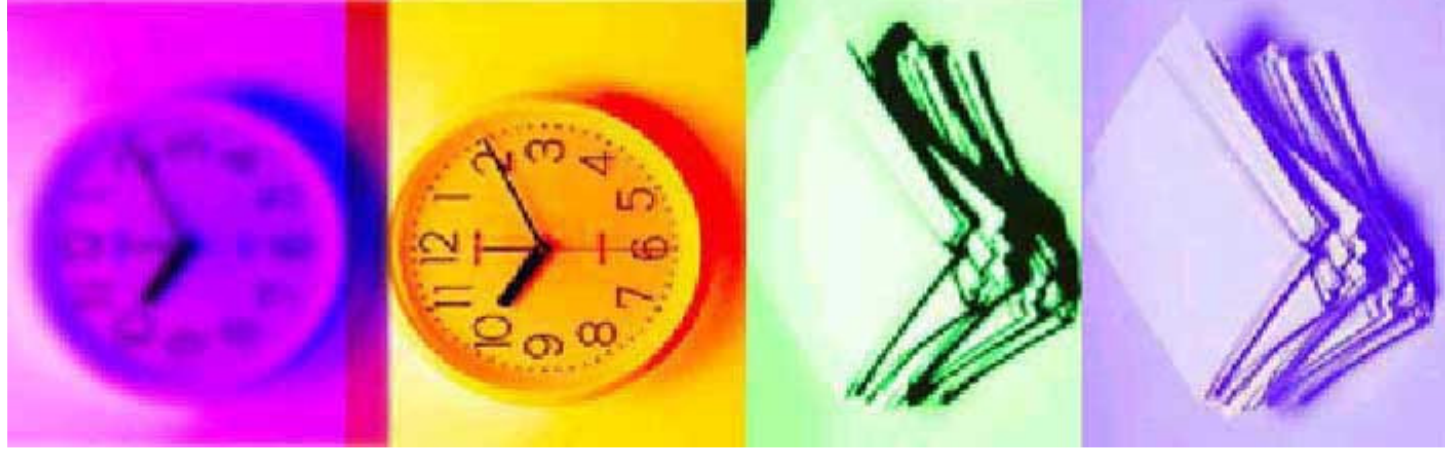
Ako často konzumuješ ryby a jedlá z nich?



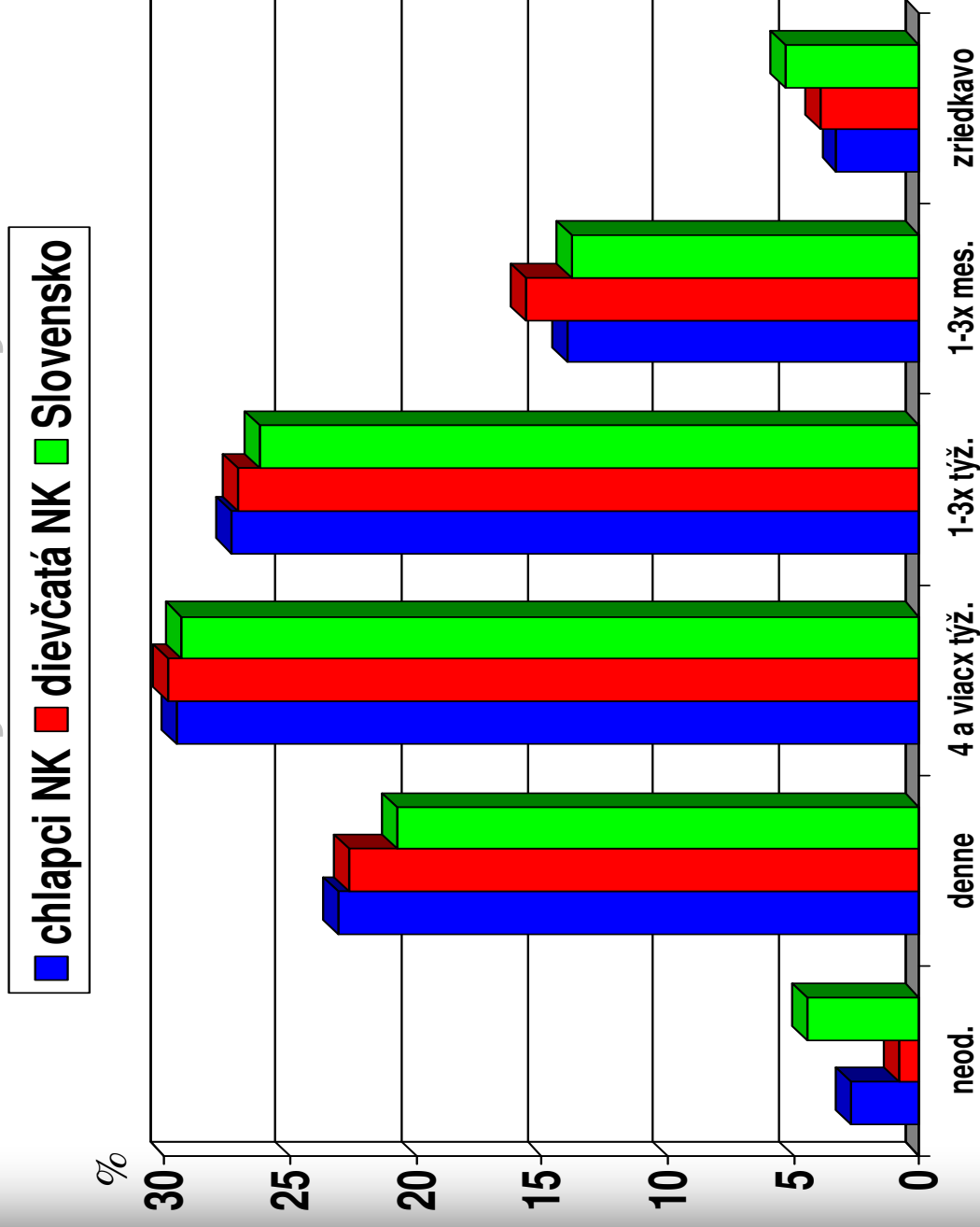
Ovocie a zelenina

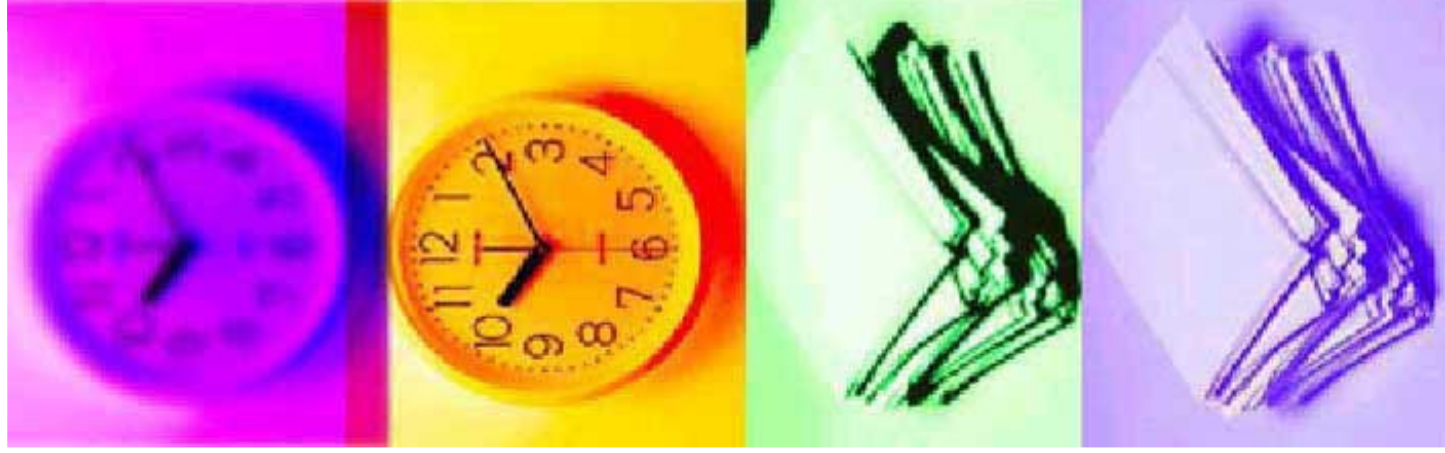
- Je žiadúce ich konzumovať v čo najväčšom množstve, a to najmä v surovom stave. V našom jedálničku by mali byť zastúpené niekoľkokrát – minimálne 5x denne.
- Vyššia konzumácia ovocia a zeleniny je jedna z najdôležitejších zásad zdravého spôsobu života. Obe skupiny obsahujú veľké množstvo vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a ďalších pre zdravie prospešných faktorov. Majú mimoriadny význam pre prevenciu ako rakoviny, tak srdcovo-cievnych ochorení.





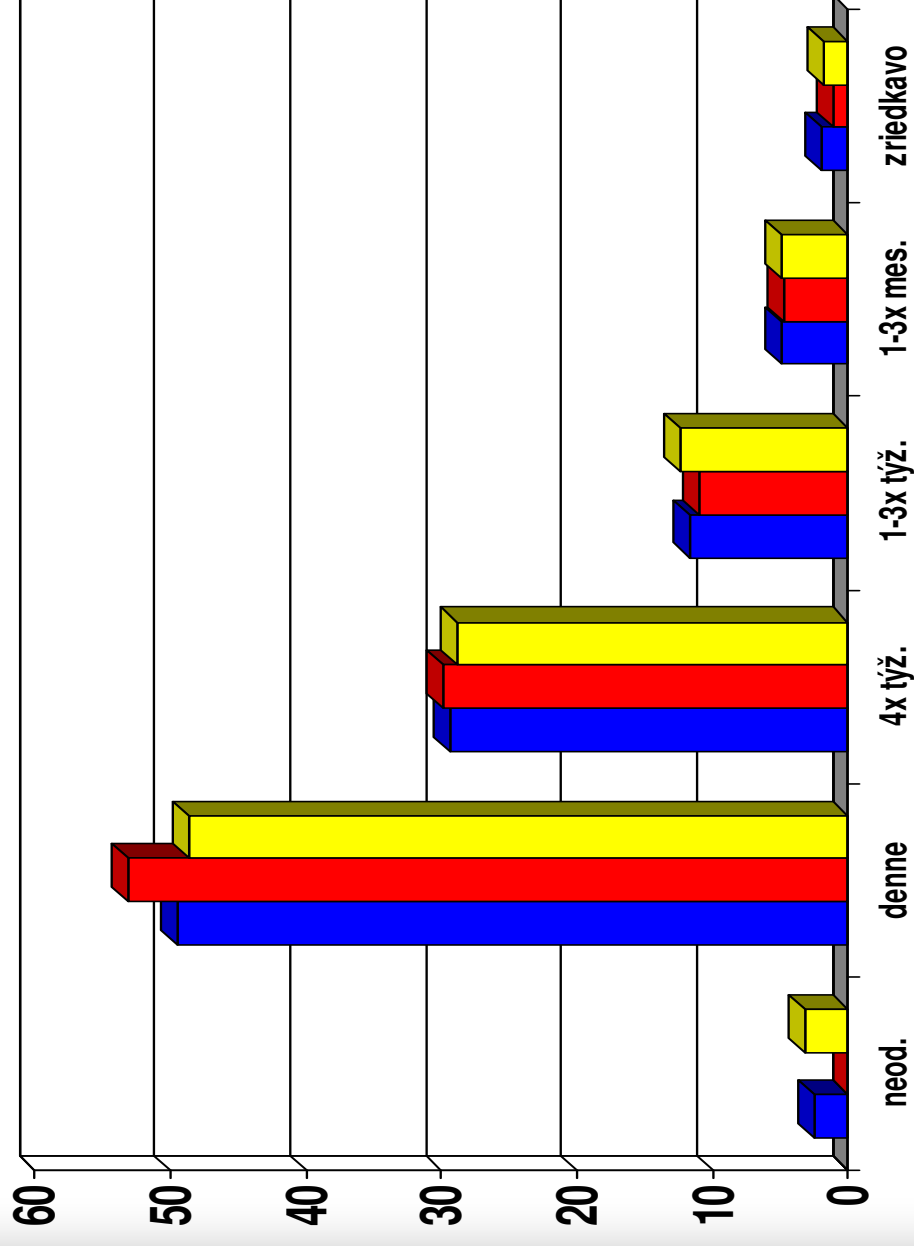
Ako často konzumuješ zeleninu a jedlá z nej?





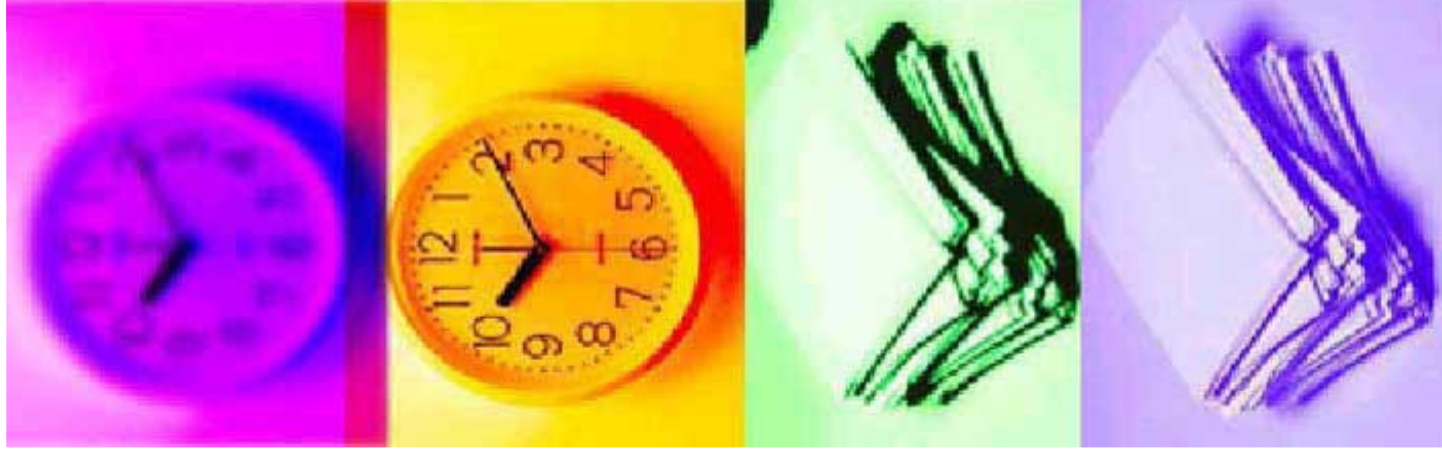
Ako často konzumuješ OVOCIE?

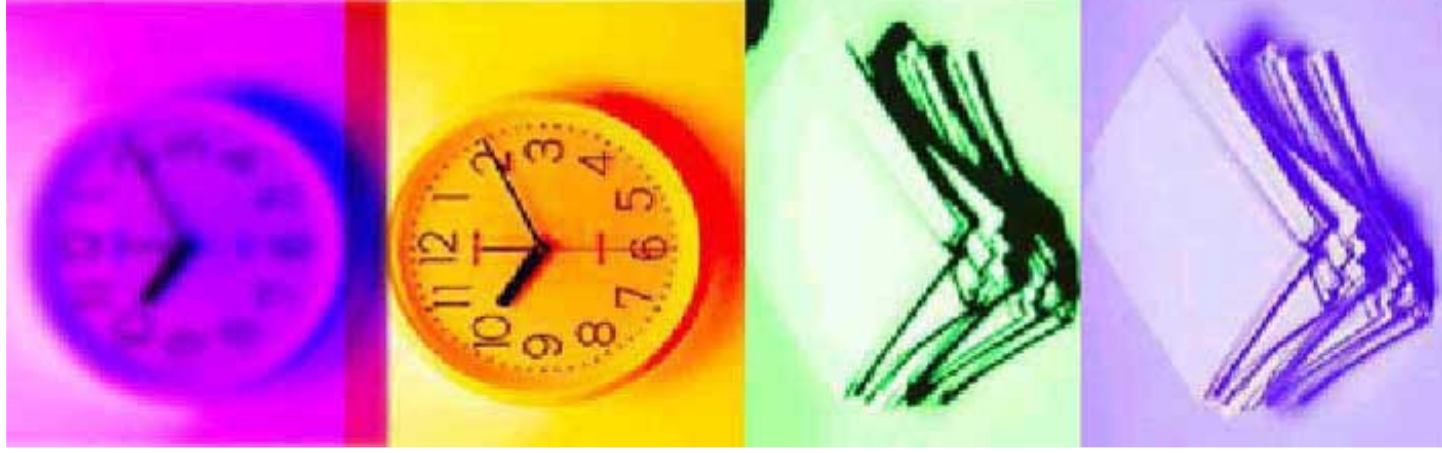
%



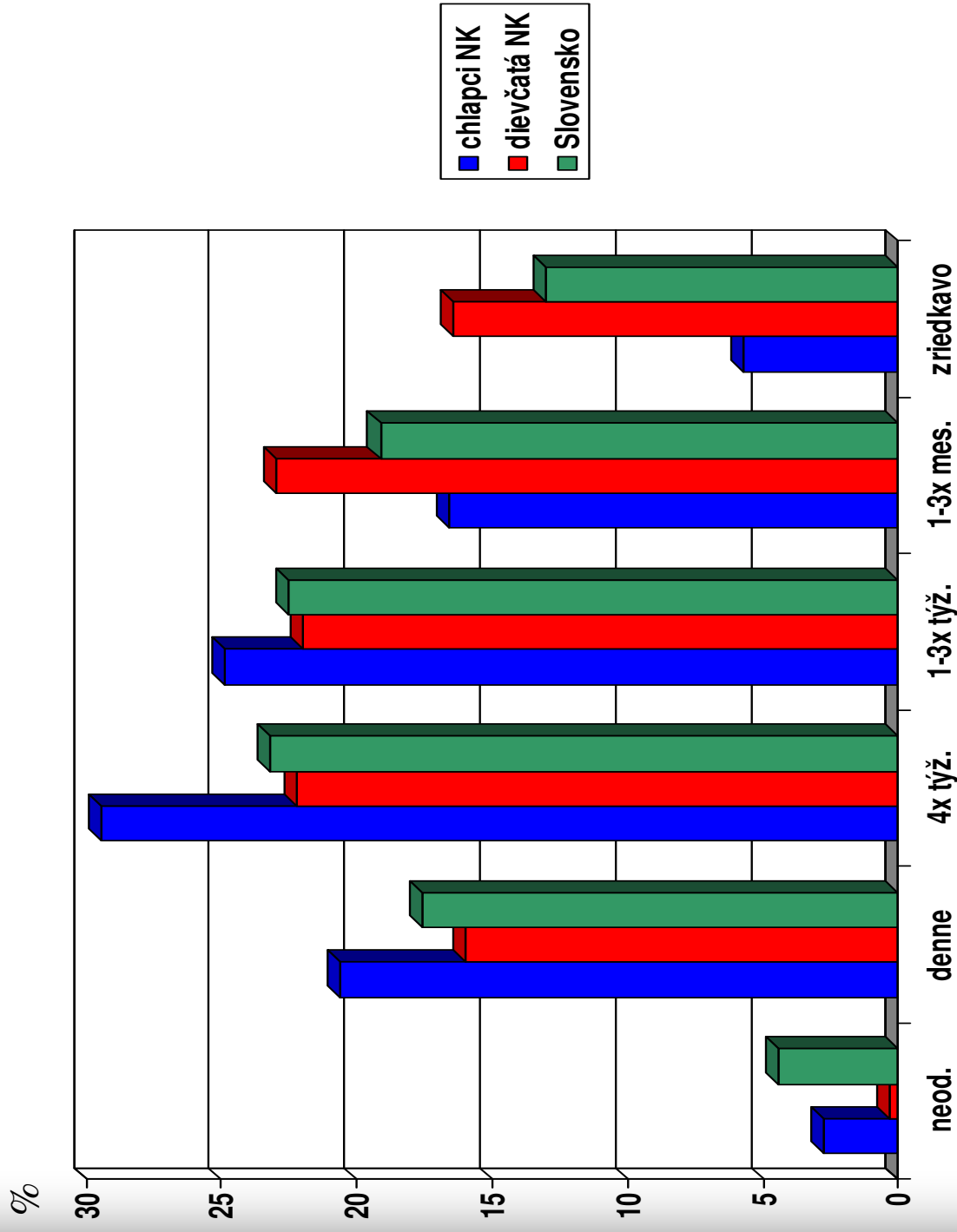
Údené jedlá

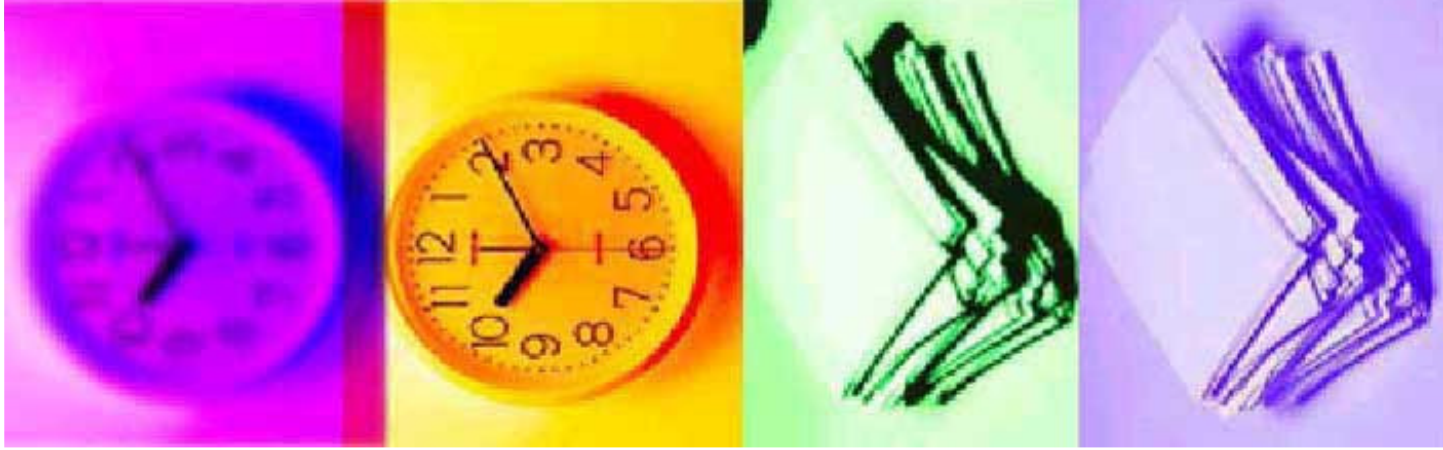
- Je vhodné ich čo najviac obmedziť. Obsahujú mnoho nasýteného tuku, cholesterolu, soli, dusitanov a škodlivých dymových splodín (polycyklických aromatických uhľovodíkov a ďalších súčastí dechtu)





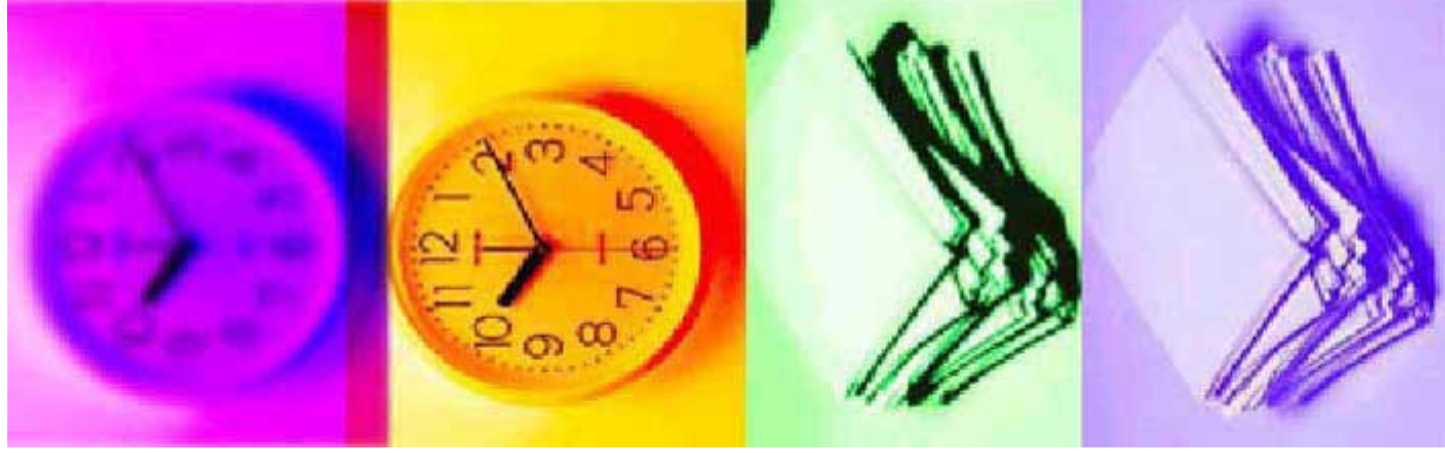
Ako často konzumuješ údené jedlá?



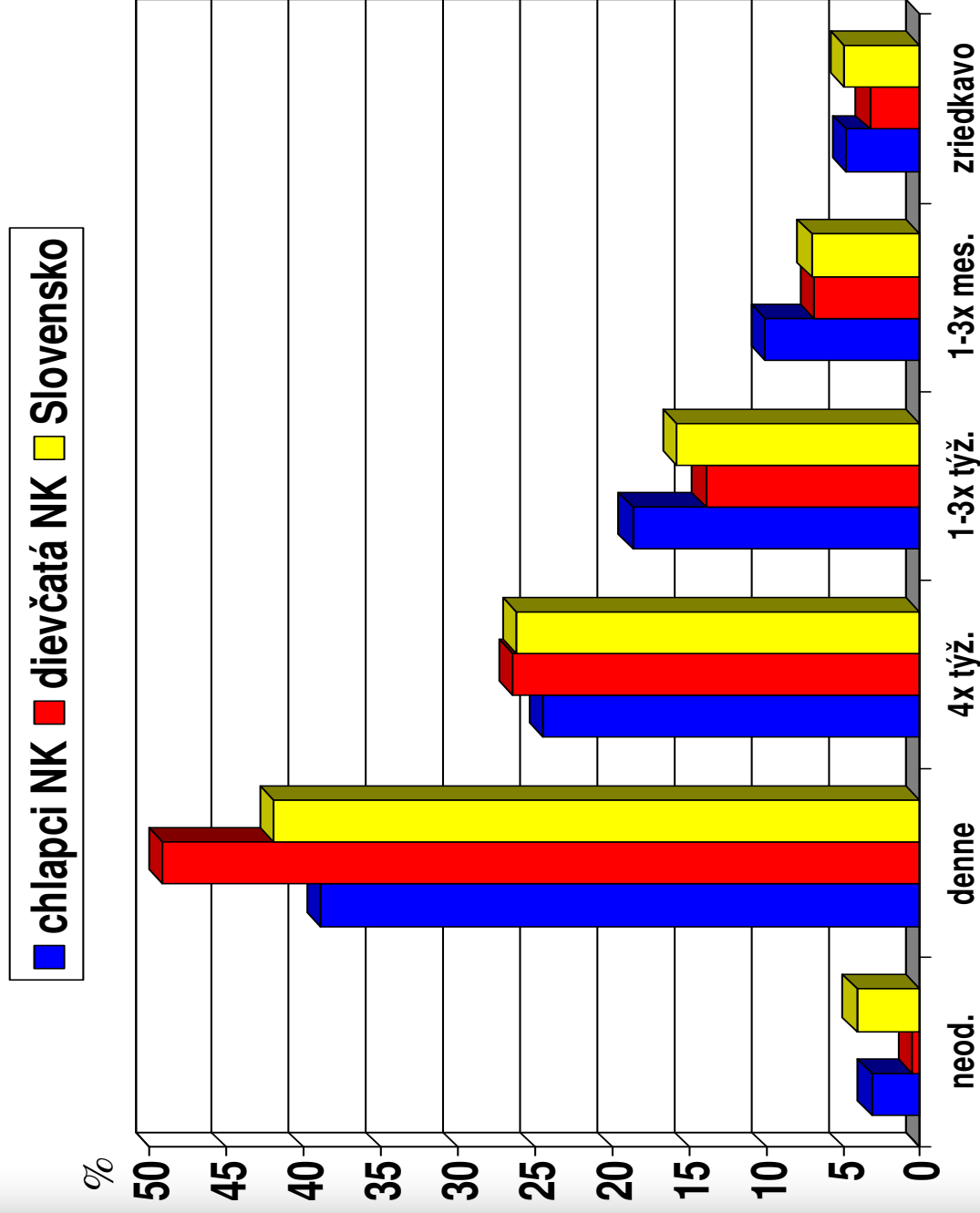


Sladkosti

- Obsahujú príliš mnoho energie a málo hodnotných živín. Miesto nich je lepšie zjesť ovocie, zeleninu alebo jogurt. Zvlášť osoby so sklonom k nadváhe, či s výskytom cukrovky v rodine by mali sladkosti konzumovať vo veľmi obmedzenom množstve.



Ako často konzumuješ sladkosti a cukrovinky?

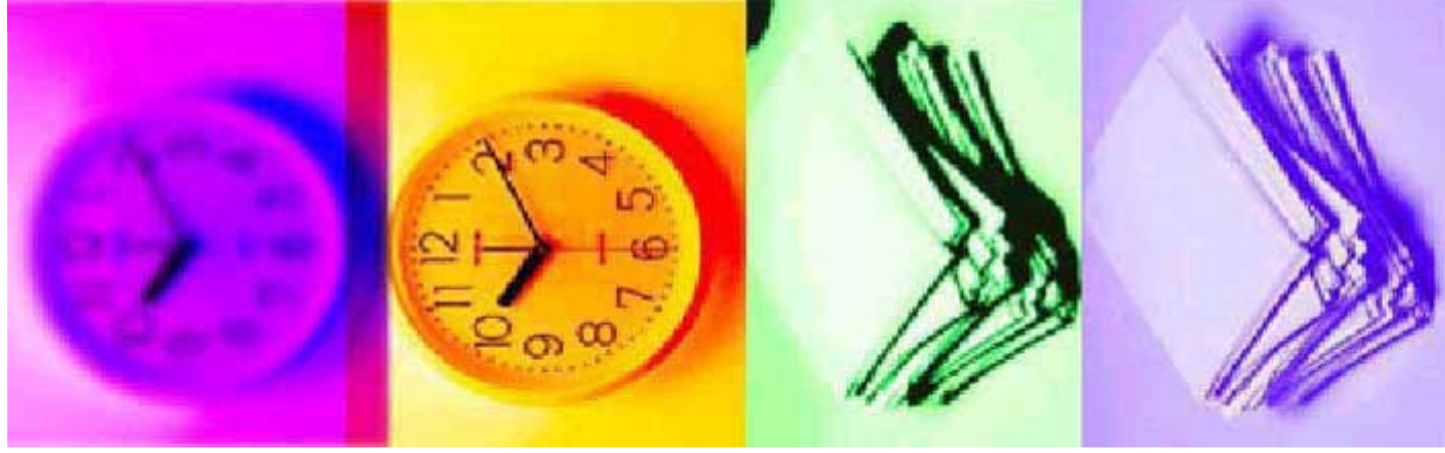


Celozrnné výrobky

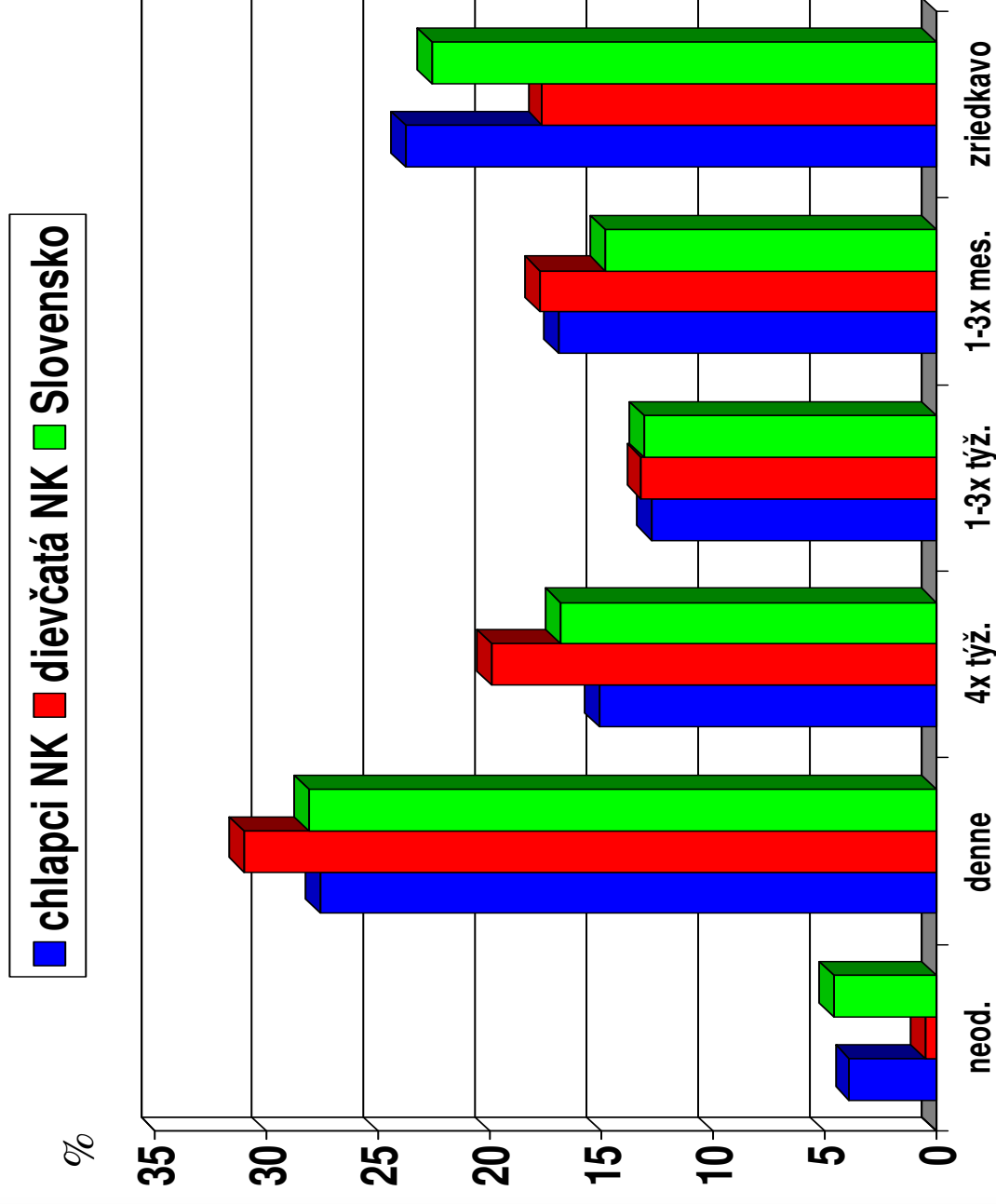
Obsahuje oproti bielymu predovšetkým viac vlákniny, ale tiež vitamínov a minerálnych látok. Vláknina je v strave veľmi dôležitá:

- pôsobí proti zápche a ostatným ťažkostiam hrubého čreva, vrátane rakoviny
- pomaly znižuje hladinu cholesterolu v krvi
- dáva pocit sýtosti bez veľkého príjmu energie a tak pomáha si udržať zdravú váhu.



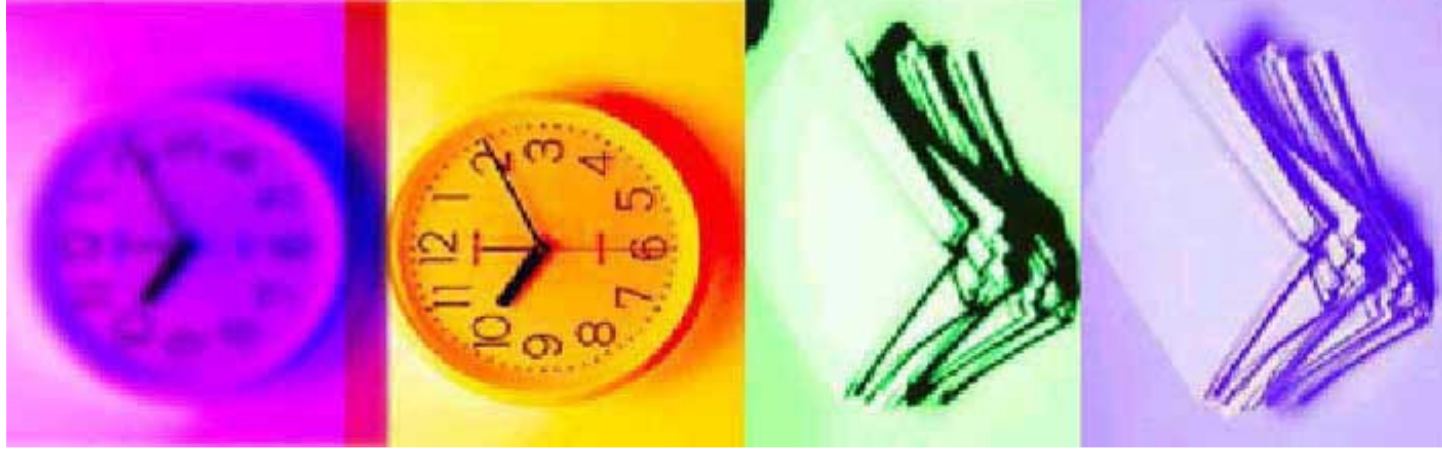


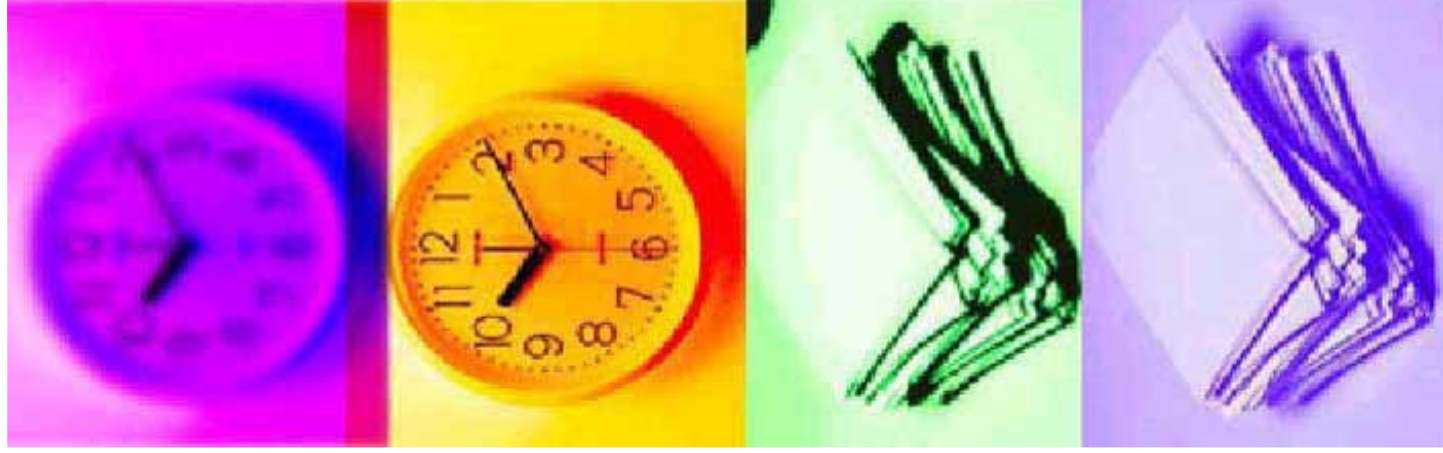
Ako často konzumuješ celozrnné výrobky?



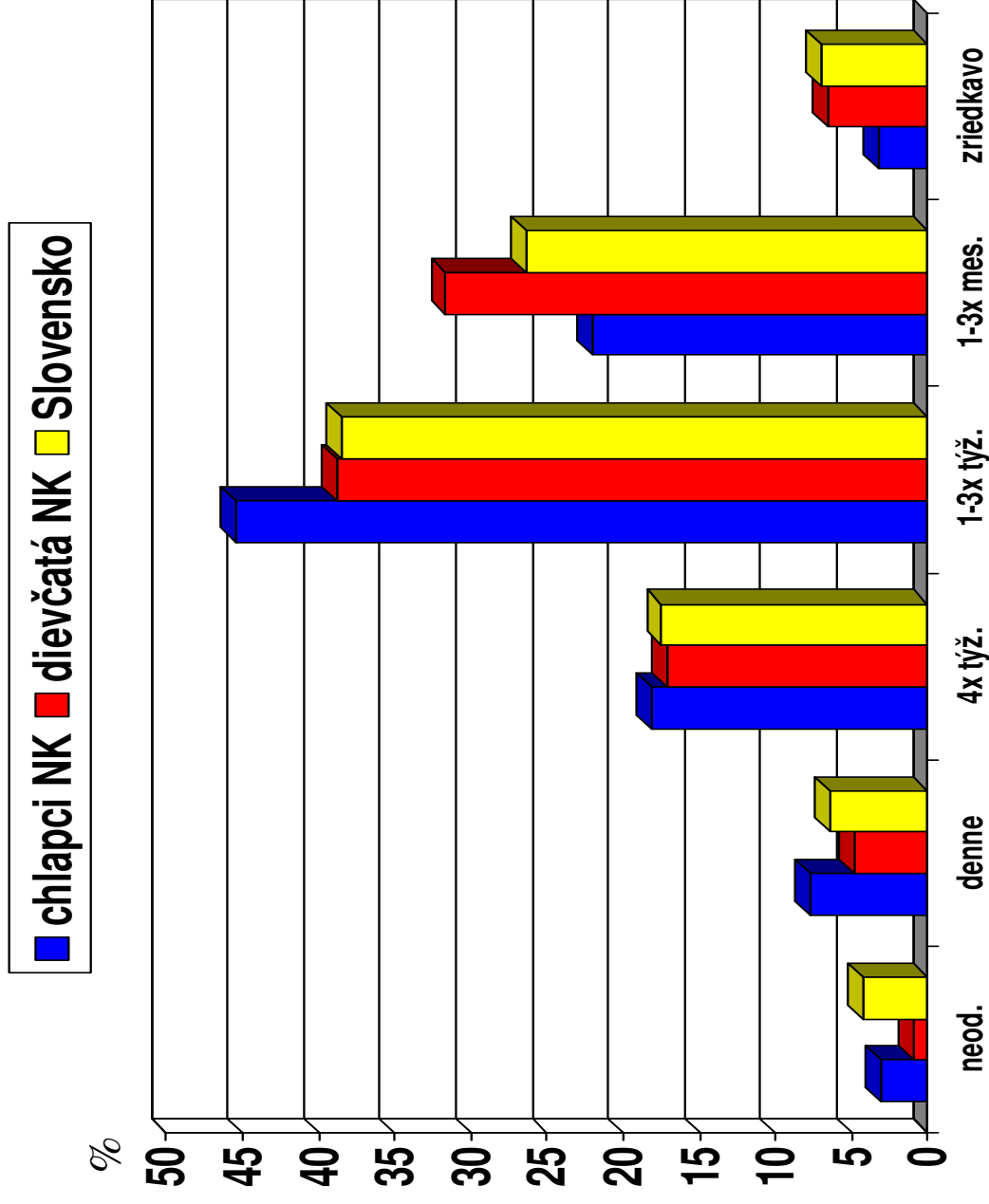
Vysmážené jedlá

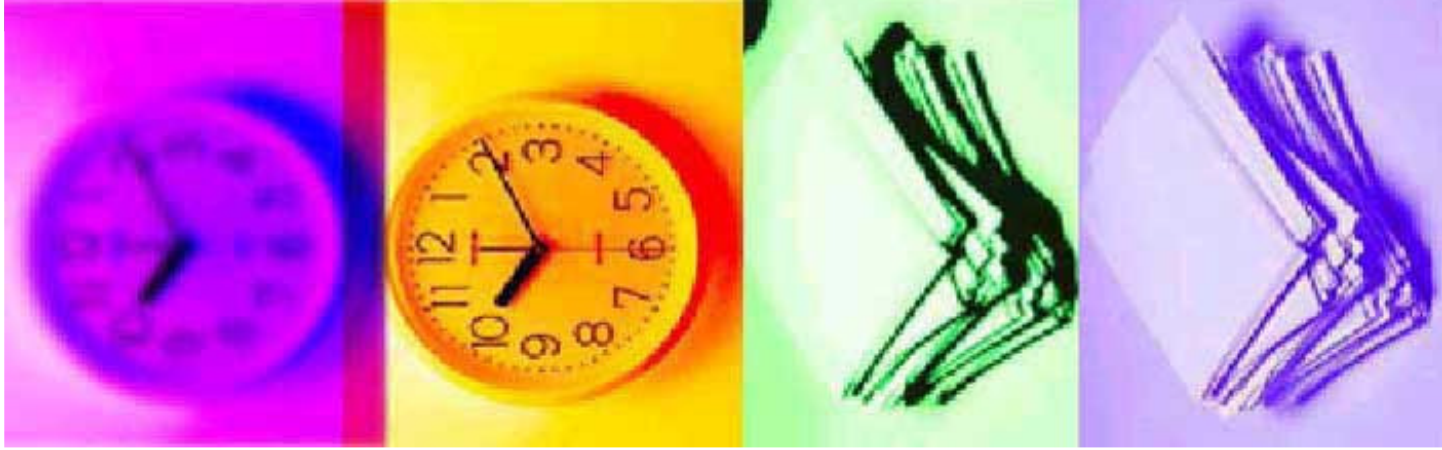
- Nemali by sme ich jesť viac než jedenkrát týždenne. Je lepšie pokrmy variť, či dusiť.





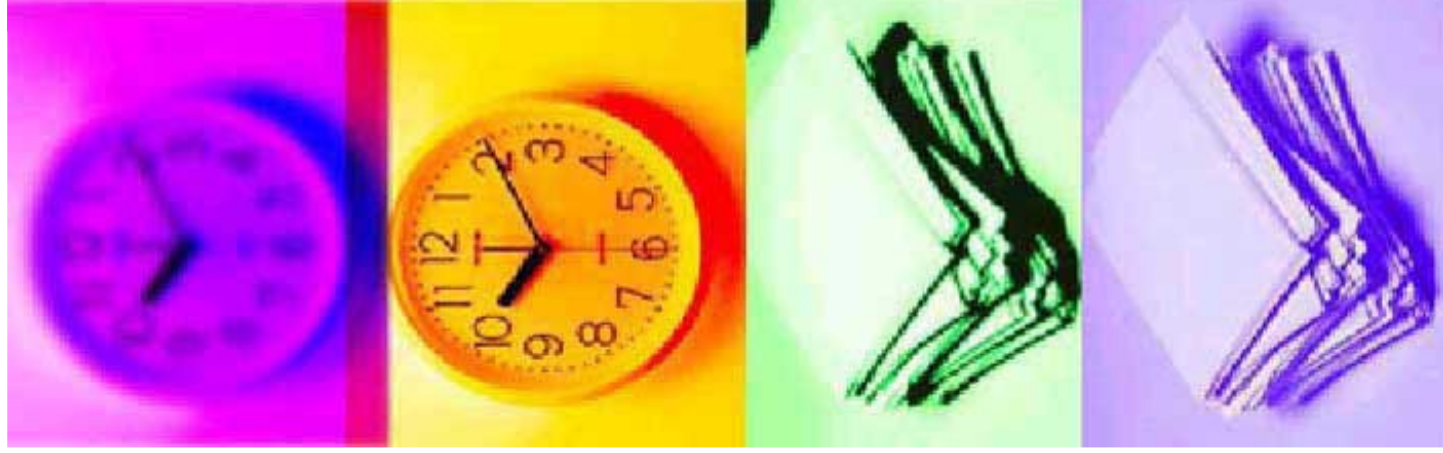
Ako často konzumuješ vyprážené jedlá (hranolky...)?



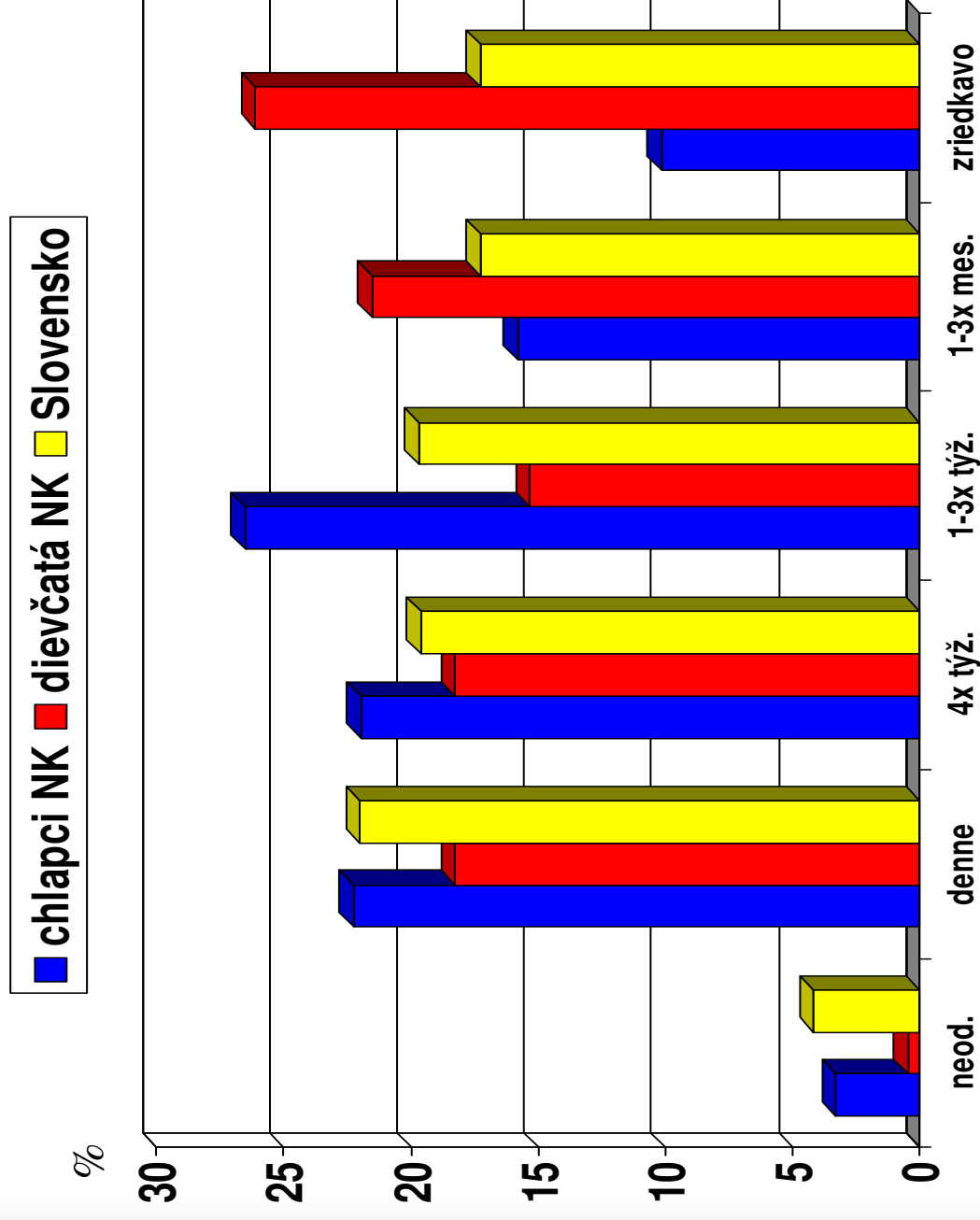


Sádlo, slanina alebo bôčik

- Sú v podstate koncentrované zdroje škodlivín nasýtených tukov a cholesterolu. Najlepšie je tieto potraviny nekonzumovať vôbec, alebo naozaj len výnimočne.

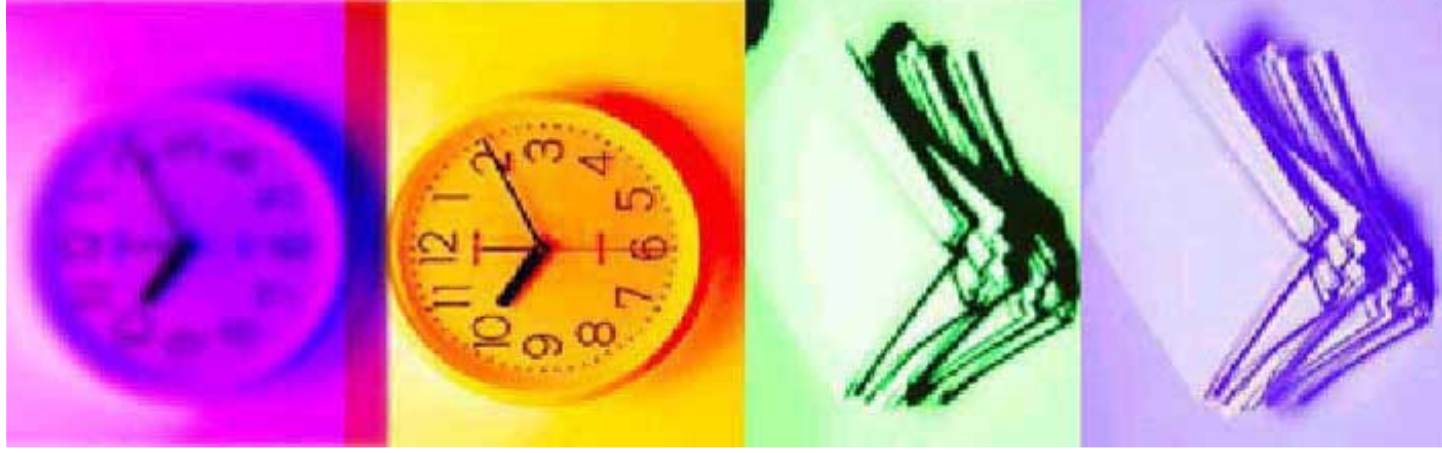


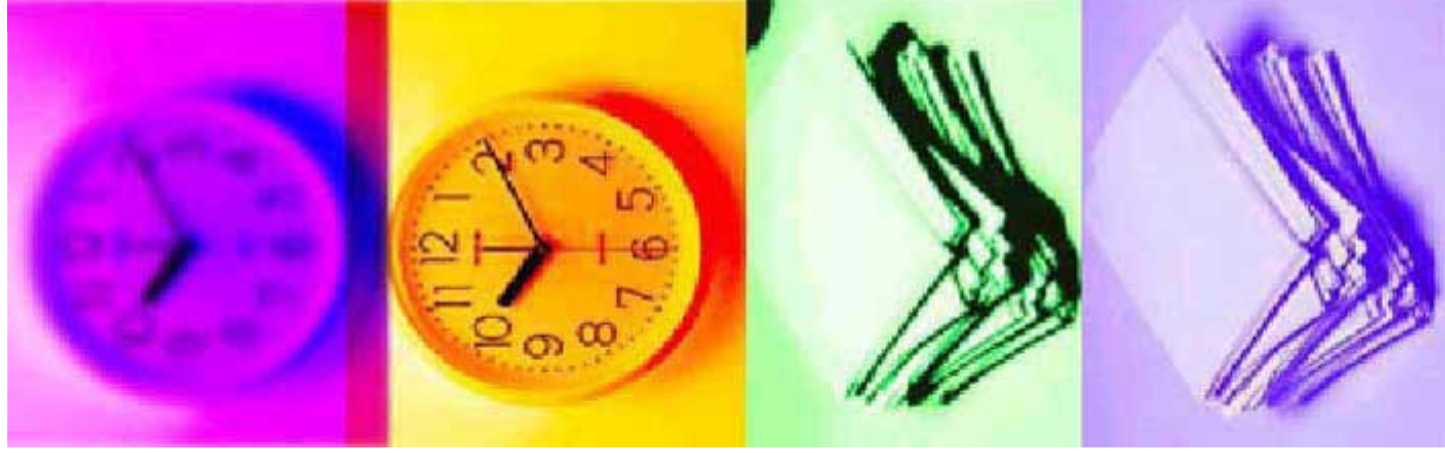
Ako často konzumuješ živočišne tuky (slanina, maslo...)?



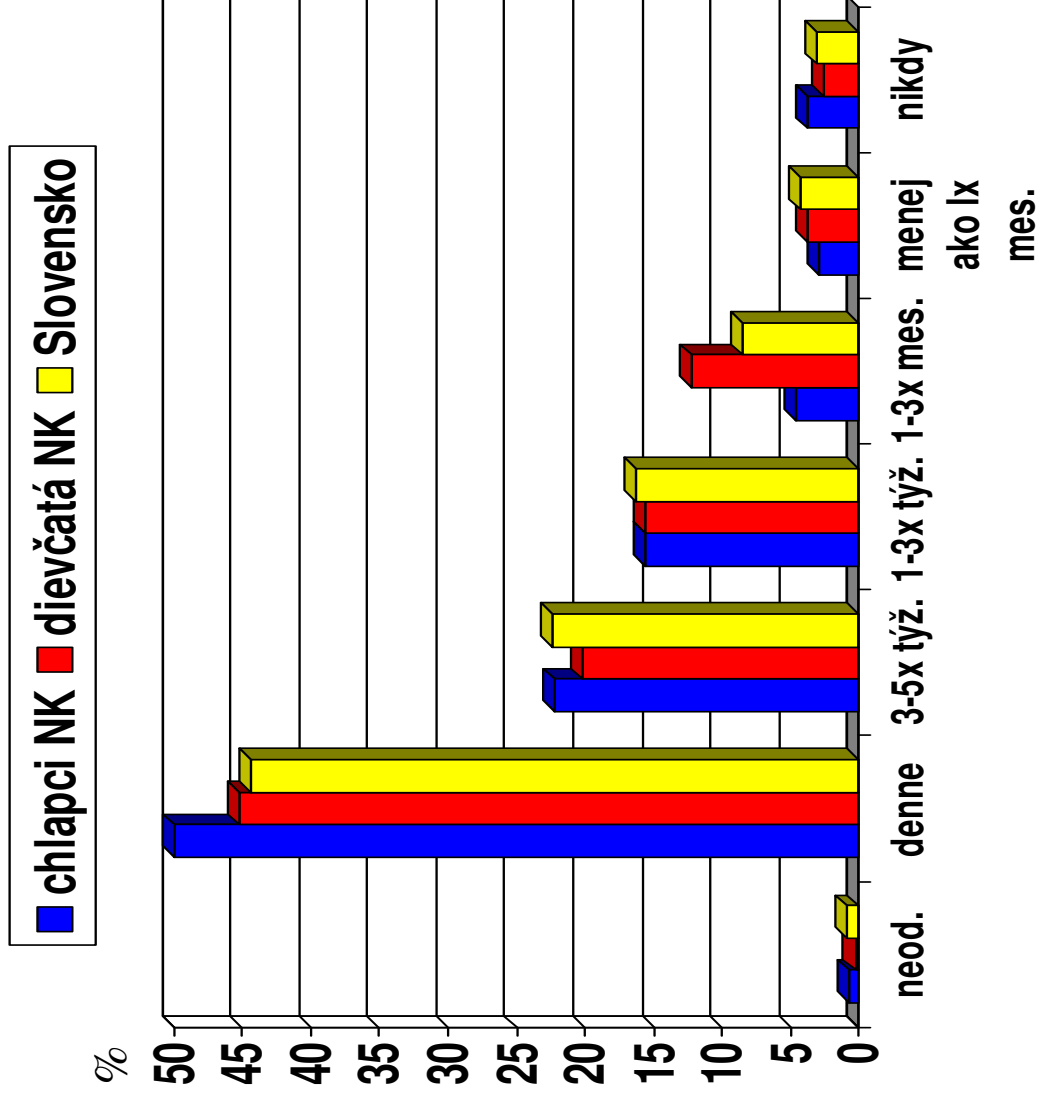
Limonády a kolové nápoje

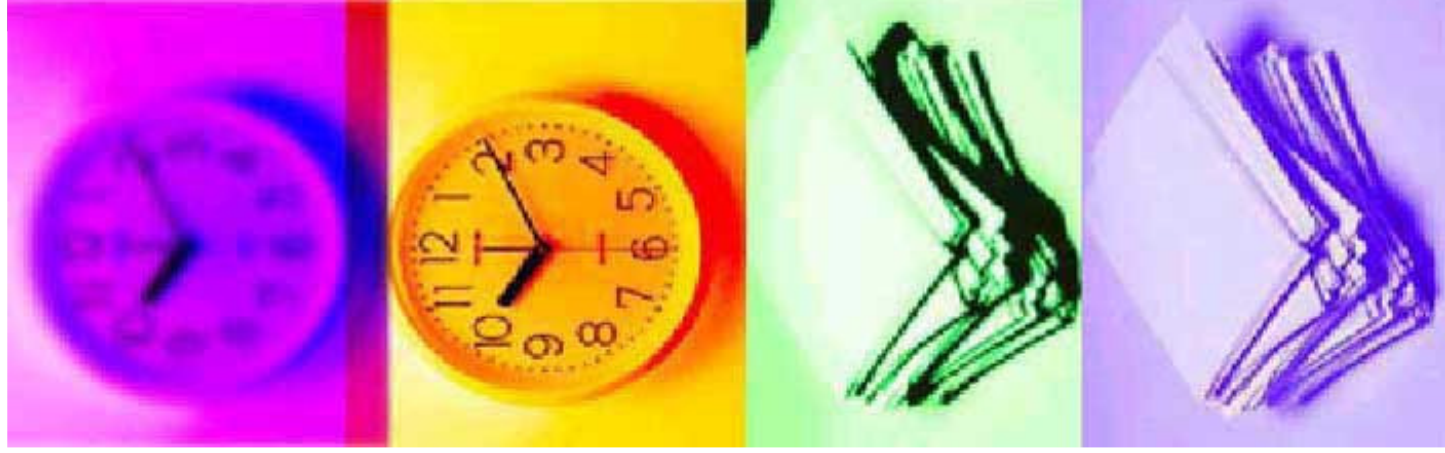
- Obsahujú obvykle príliš mnoho cukru a chemických farbív či sladidiel, a naopak žiadne žiadúce látky.



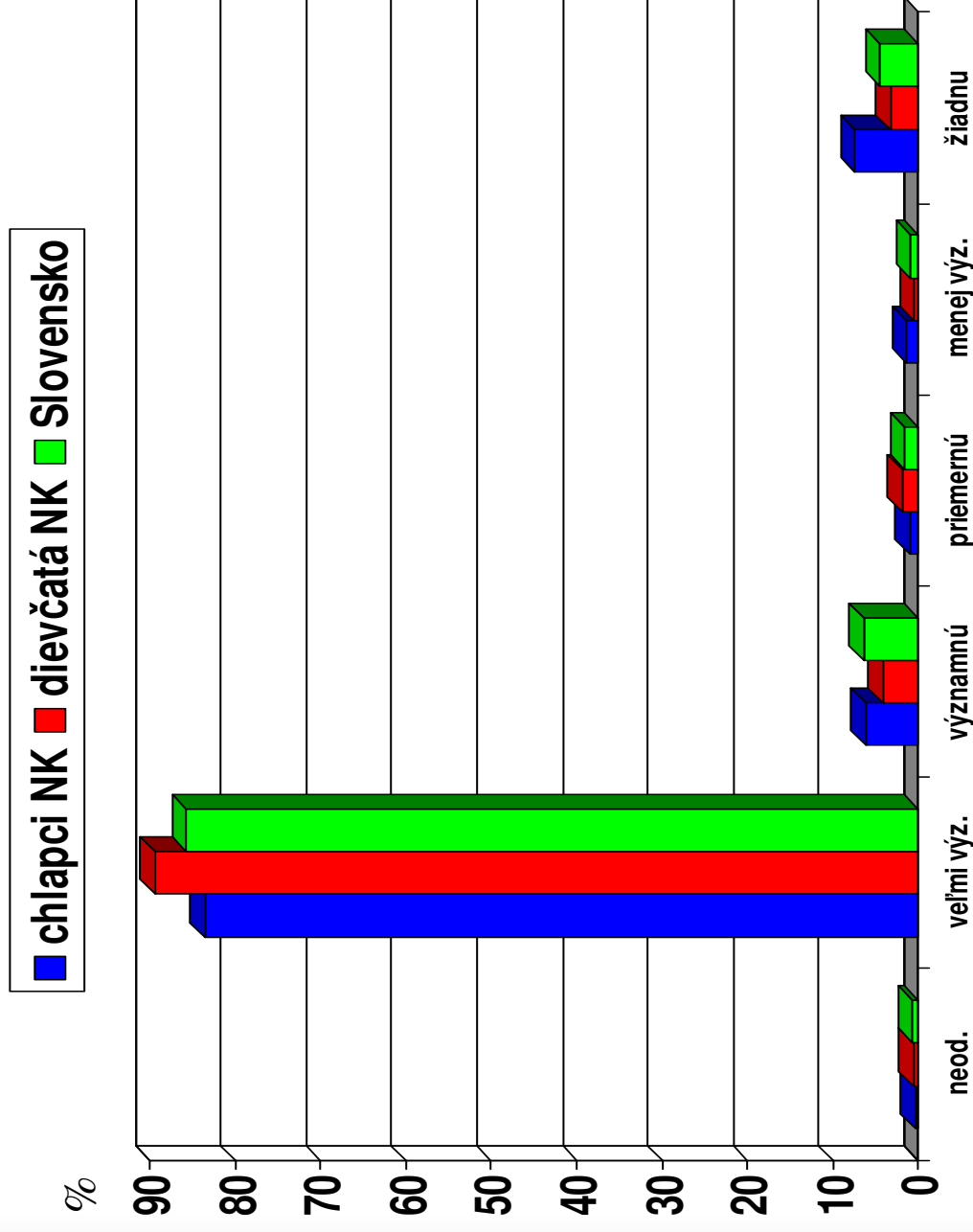


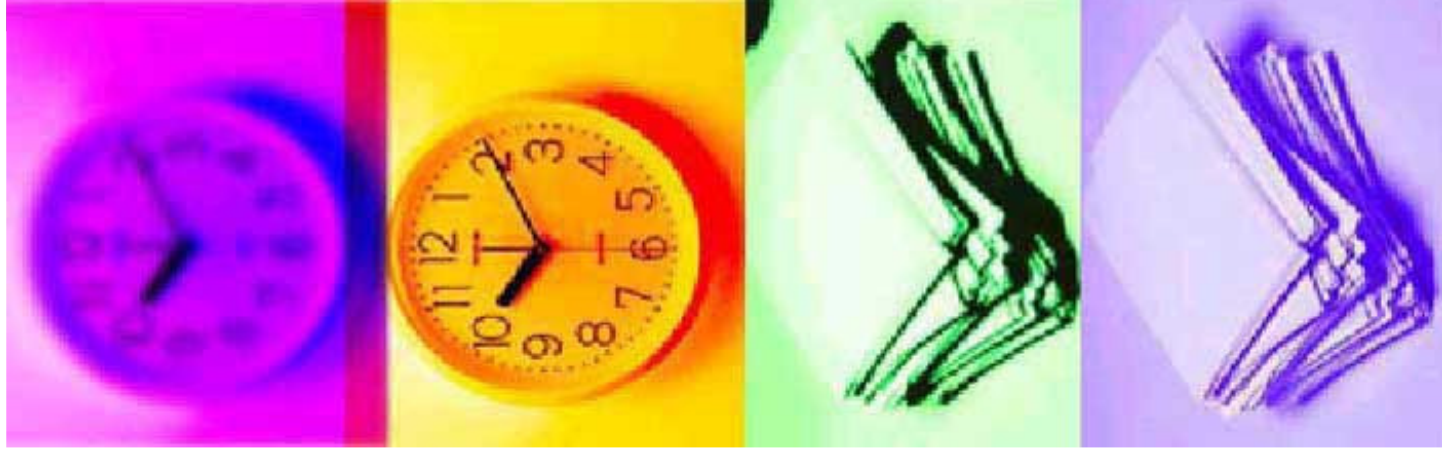
Ako často piješ sladené nápoje?





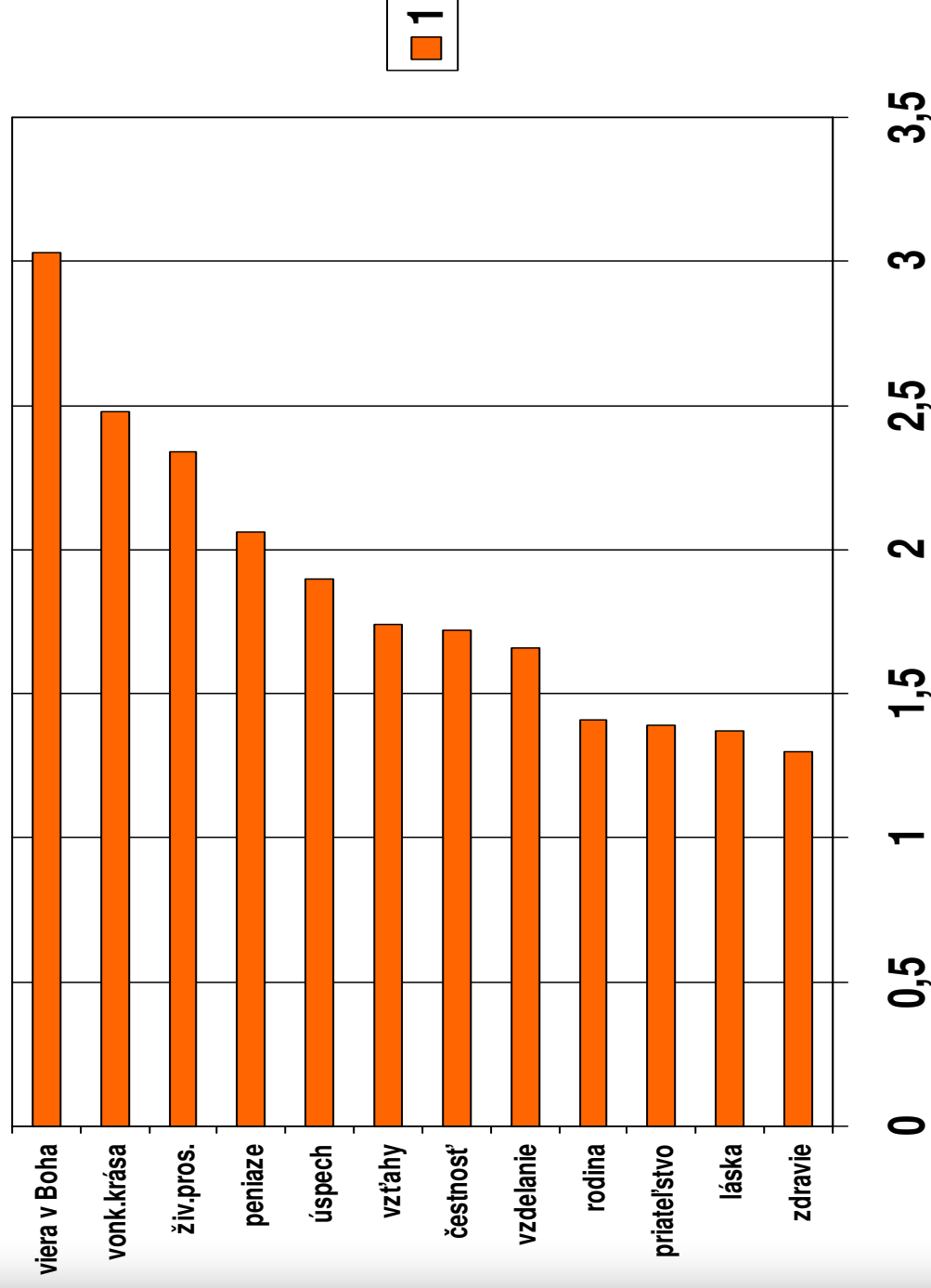
Akú má dôležitosť v Tvojom živote zdravie?





Akú dôležitosť v Tvojom živote majú nasledujúce hodnoty

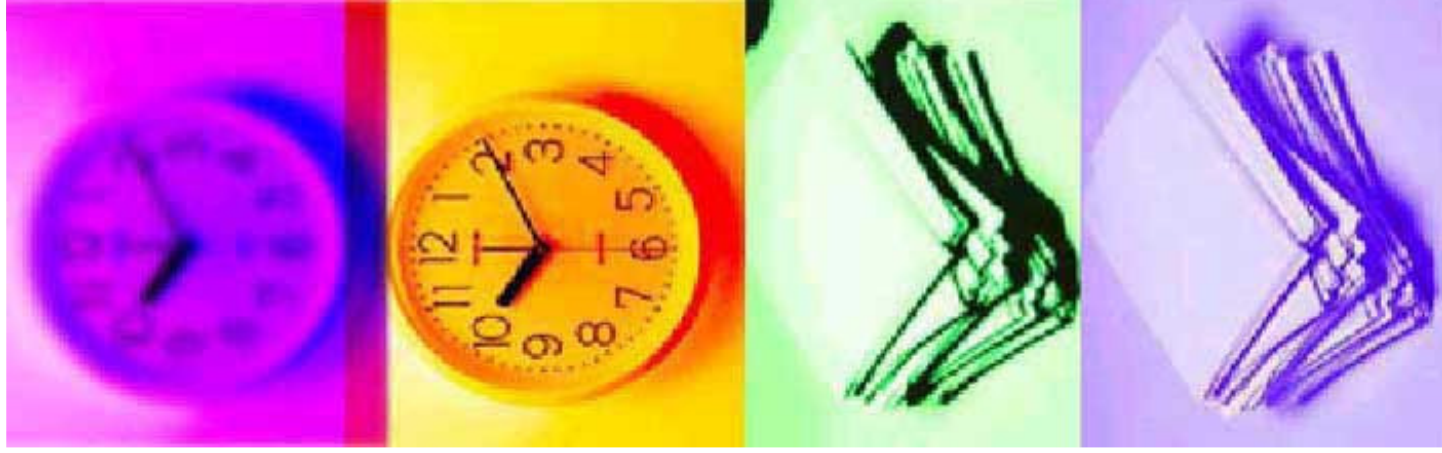
(hodnotiaca škála dôležitosti: 1-najväčšia až 5- najmenšia)



Fajčenie

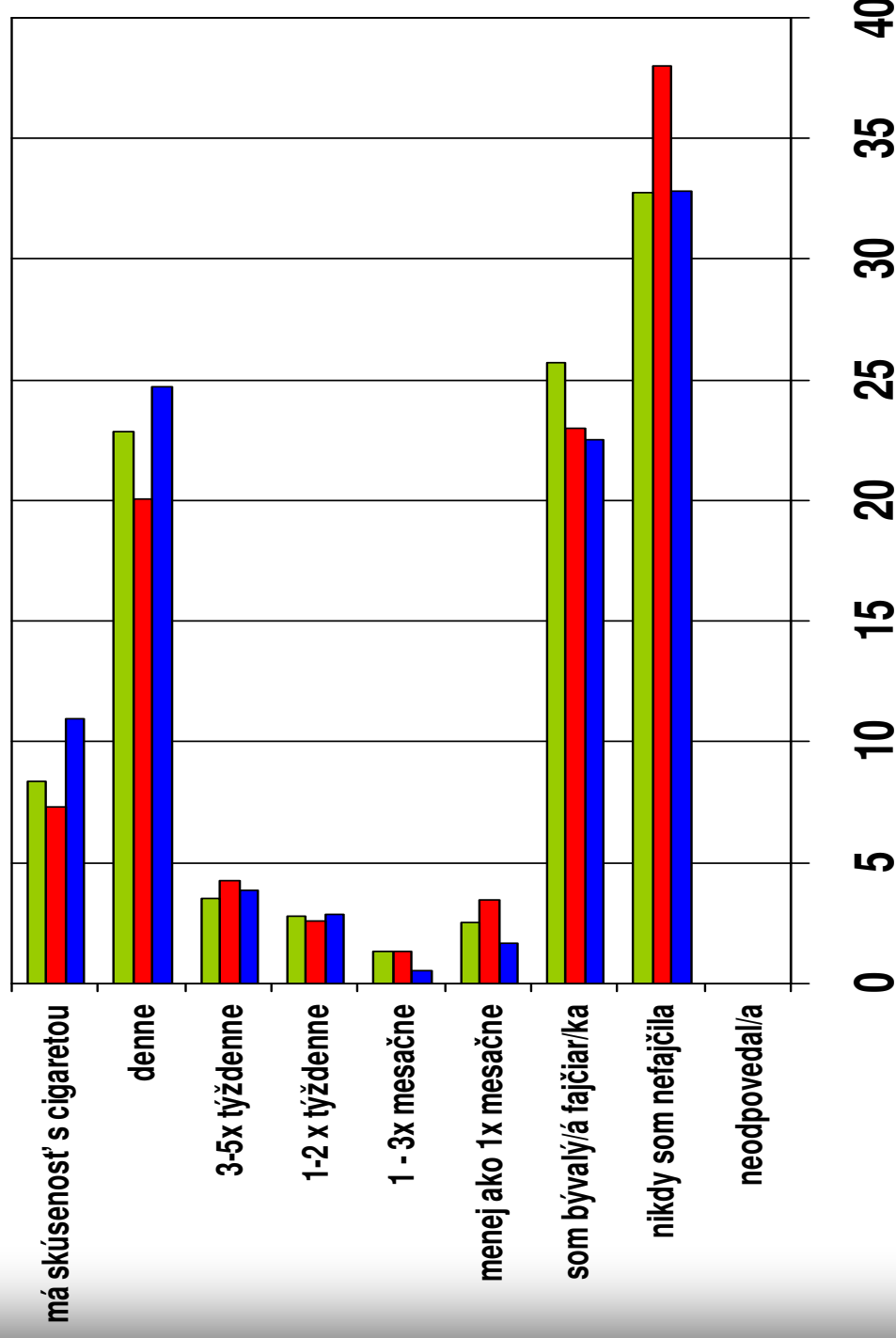
- Samotné fajčenie je choroba, patrí medzi toxikománie.
- Psychoaktívnou látkou je **nikotín**.
- Závislosť na nikotíne sa rozvíja rovnako rýchle ako na heroíne a kokaine: po 6 dávkach sa závislými 85 osôb zo 100!



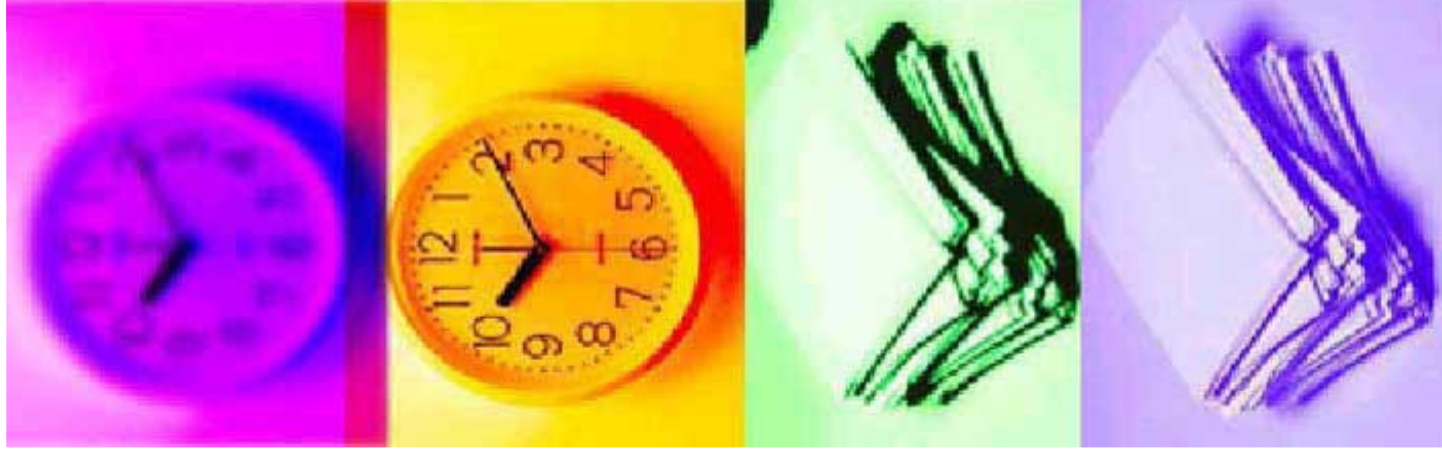
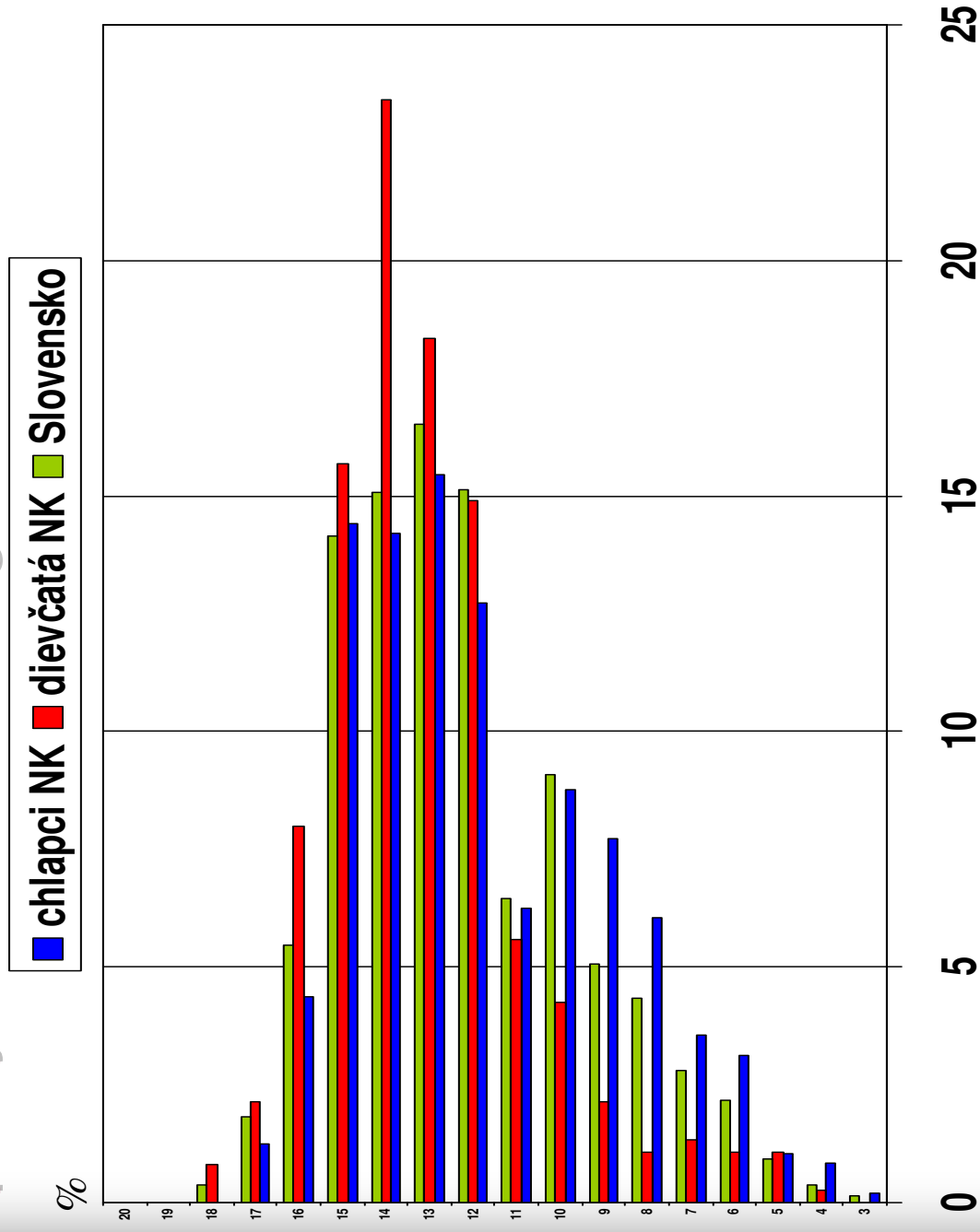


Fajčíš cigarety?

■ chlapci NK ■ dievčatá NK ■ Slovensko



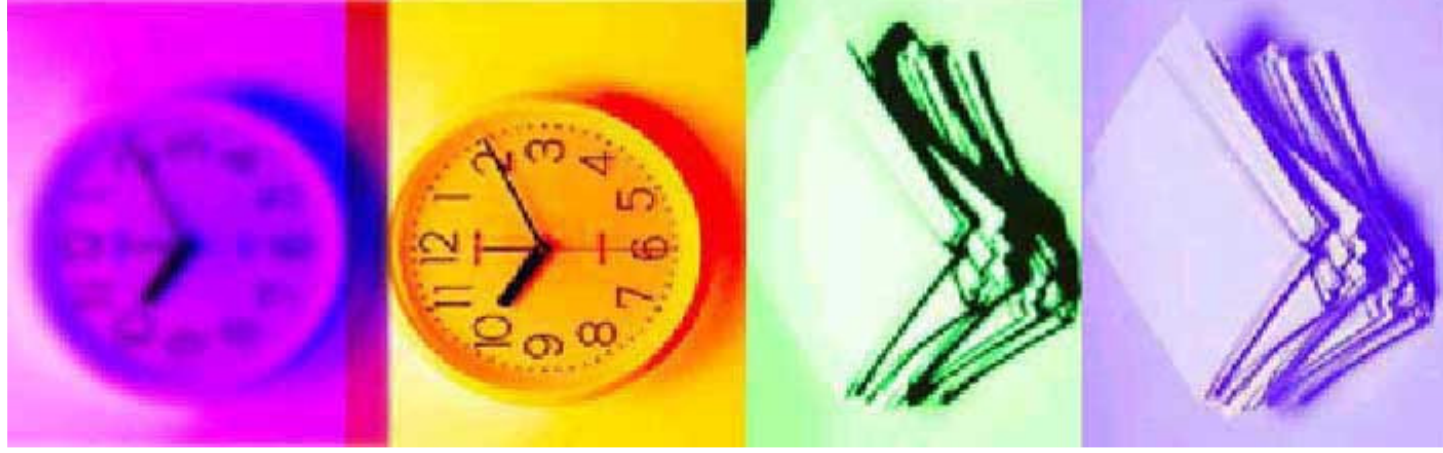
Percentuálny podiel vekovej kategórie prvej skúsenosti s cigaretou



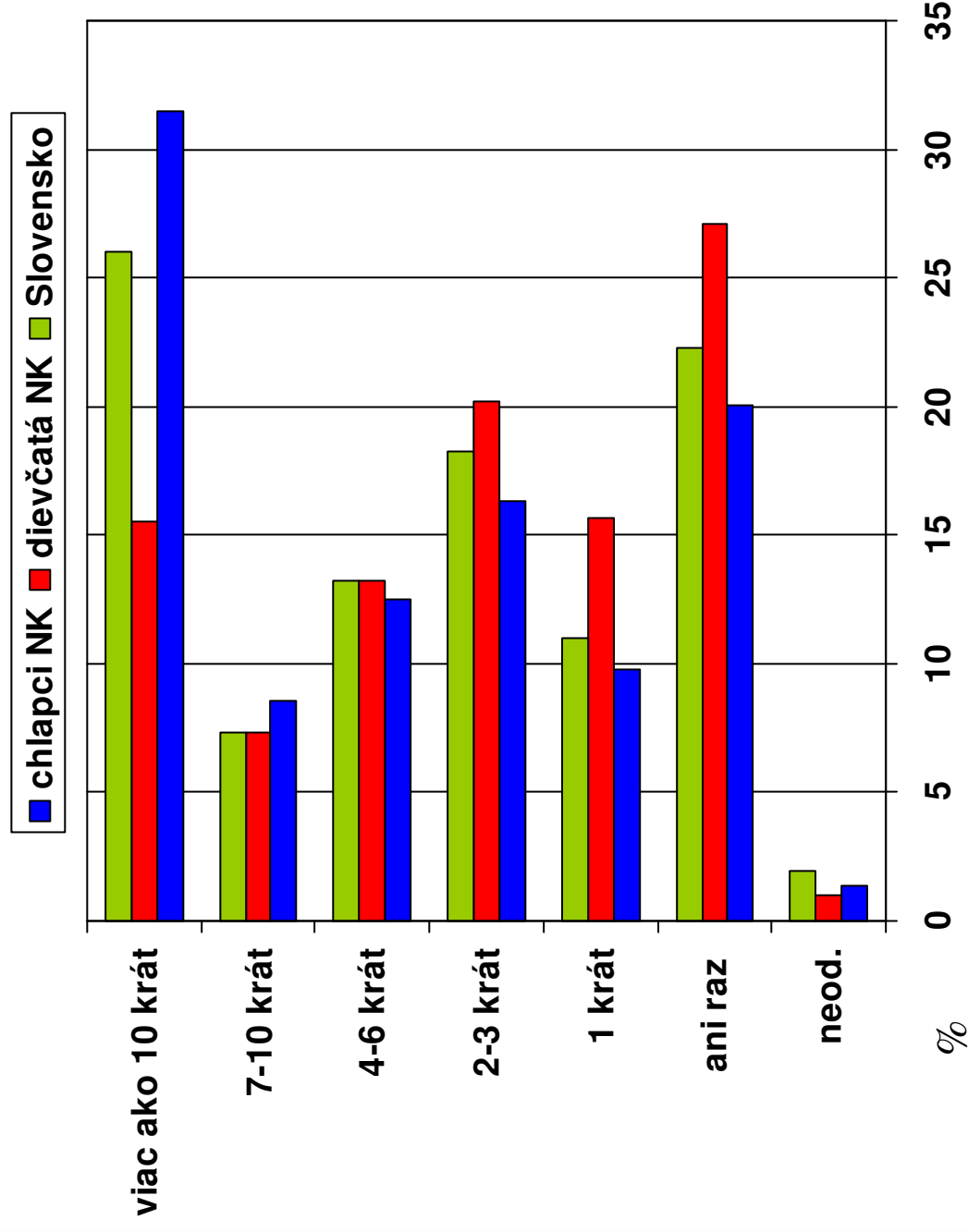
Alkohol

- Postihuje najmä tieto orgány:
- Mozog – vyvoláva priamu deštrukciu mozgových buniek, ktoré sa nedokážu nikdy obnoviť.
- Nervy – sú vplyvom alkoholickej intoxikácie dočasne alebo trvale poškodené.
- Pečeň – nadmerné pitie môže spôsobiť cirhózu, zápal pečene alebo i rakovinu pečene.
- Srdce a krvný obeh – vyššia pravdepodobnosť ochorenia vyšším krvným tlakom, infarktom myokardu alebo cievnou mozgovou príhodou.
- Ústa, krk a pažerák – veľký príjem alkoholu spôsobuje rakovinu týchto orgánov.
- Tráviaca sústava – zápal žalúdka, žalúdočné vredy, pankreatitidu.
- Pohlavná sústava – u mužov môže nadmerná spotreba alkoholu spôsobiť impotenciu alebo poruchy plodnosti.





Koľkokrát si bola v živote si bol/a opitý/á?



Čo urobiť, aby som bol zdravý?

1. Nefajčiť
2. Obmedziť spotrebu tučných a vyprážených jedál.
3. Zvýšiť spotrebu čerstvého ovocia a zeleniny, strukovín a tmavého pečiva.
4. Obmedziť solenie a maškrtenie sladkostí.
5. Pravidelne cvičiť pre radosť z pohybu.
6. Cieľavedome sa otužovať.
7. Vyvarovať sa nadváhy.
8. Vyhýbať sa nadmernému slneniu.
9. Alkohol konzumovať len príležitostne a v malom množstve.
10. Naučiť sa zvládať stres

