

Bol raz jeden teenager. Sedel v čakárni na dospelosť, prežíval bagetu, zapíjal ju kolou a veľmi sa nudil. Bol bledý, bez nálady a bolela ho hlava. Myslel len na to, že by si zapálil. Celý svet mu išiel na nervy, mal už dosť poučných kecov v škole aj doma. V hlave mal obrovský chaos...

Každý z nás máva občas takéto pocity, bez ohľadu na vek. Ale zúfať, pozerat' nečinne pred seba a nadávať na život dokáže hocikto. A pritom je také jednoduché urobiť niečo pre seba.

*Stačí sa na chvíľu zamyslieť nad **troma základnými faktormi**, ktoré výrazne ovplyvňujú to, kým sme a ako sa cítime. Pripravili sme pre vás krátky „ľahák“, ktorý vás ľahko naučí, ako môžete ovplyvniť svoj životný štýl.*

1. Viete, že **zdravá výživa** pozitívne ovplyvňuje vašu náladu?
2. Viete, že **telesná zdatnosť** aktivuje hormón šťastia?
3. Viete, že **duševná zdatnosť** a schopnosť poradiť sebe aj druhým vám dá pocit dôležitosti?

1. Výživa

a) Pravidelnosť je veľmi dôležitá

Rozložte si vašu celodennú stravu do 3 hlavných a 2 až troch doplnkových menších dávok.

b) Zloženie stravy

Vyjadrením zložiek stravy podľa obsahu hlavných živín a množstva, v akom by sa mali konzumovať, je **Výživová pyramída**. Základňa a prvé tri bloky sú pre zdravú výživu nevyhnutné.

Základňa výživovej pyramídy:

Pitný režim: Odporúča sa vypiť najmenej 2-3 dcl tekutín na 10 kg telesnej hmotnosti.

Prvý blok výživovej pyramídy:

Potraviny z obilnín

Rastlinné oleje

Druhý blok výživovej pyramídy:

Zelenina a ovocie

Tretí blok výživovej pyramídy:

Mlieko, syry a mliečne výrobky

Hydina, mäso, ryby, vajíčka a strukoviny

Posledný blok výživovej pyramídy sa skladá z potravín, ktorých konzumáciu by ste mali výrazne obmedziť, ak si nechcete ublížiť na tele a duši– podrobnosti vo filme „Oversize me“ na youtube....

Rafinovaný biely cukor a výrobky z neho

Výrobky z bielej múky, lúpanej bielej ryže

Údenárske a masťné mäsové výrobky

Šľahačka, plnotučné tavené syry a smotany, stužené rastlinné tuky, „umelá“ šľahačka, smotanové zmrzliny, majonézy a majonézové šaláty, dresingy

Vyprážené jedlá

Stánkové jedlá – hranolky, hamburgery, hot dog...

Polotovary- sáčkové polievky a hotové jedlá v prášku

Slané pochutiny - zemiakové lupienky, krekerky, chrumky, solené orešky.....

2. Telesná zdatnosť

Vytrvalostné (aerobné) aktivity

Sú to aktivity rytmického charakteru, ktoré trénujú predovšetkým dýchací, srdcovo - cievny a nervovo - svalový systém. Zvyšujú zásobovanie orgánov a tkanív kyslíkom. Aerobné aktivity by sa mali vykonávať podľa možnosti na čerstvom vzduchu v prírode.

Medzi tieto aktivity patrí beh, jogging, hip-hop, loptové hry, plávanie, horská turistika, cyklistika, beh na lyžiach, korčuľovanie, kolobežkovanie, rýchla chôdza do kopca, chôdza a beh na lyžiach, veslovanie, aerobné tance, gymnastika, skákanie na trampolíne a cez švihadlo.

Aerobné aktivity sú účinné, ak sa vykonávajú v strednom až ostrom tempe, najmenej 1 hodinu denne v strednom tempe. Čím je intenzita nižšia, tým musí byť aktivita dlhšia aby fungovala.

Silové aktivity

Sú zamerané na rozvoj silových schopností svalov, spevnenie kostí a primeranú pohyblivosť kĺbov, šliach a väzov. Pri týchto činnostiach sa zlepšuje prekrvenie svalstva a výživa kĺbovej chrupavky a tým odolnosť proti zraneniu.

Využívajú sa rôzne formy posilňovania: cvičenia vykonávané **bez doplnkovej záťaže** - prekonávaním hmotnosti vlastného tela – kľuky, zhyby, lezenie, šplhanie, drepy, výskoky, kondičné plávanie, atletické disciplíny, jednak cvičenia **s doplnkovou záťažou** - malé činky, kotúče činky, pevné a nakladacie činky, plné lopty, gumové šnúry, posilňovacie stroje, odpor partnera a vodného prostredia. Pre rozvoj silových schopností a pohyblivosti vo veku 14-18 rokov sa odporúča najmenej 3 hodiny silových aktivít v týždni

3. Duševná zdatnosť

Organizácia času

Najvýraznejším stresorom je časový tlak, ktorý na nás vyvíja okolie alebo ktorý si vnútorne vytvárame sami. Tu je niekoľko tipov, ako úsporne a efektívne zachádzať s časom.

1. Stanoviť si priority – povedať si čo je dôležité a neodkladať to.
2. Mať a dodržiavať svoj denný režim (asi 60% na plánované povinnosti, 20% rezerva pre neplánované nevyhnutné činnosti, 20% pre prestávky a oddych).
3. Každodenná "tichá hodinka" - dopriať si denne chvíľu, kedy mám čas byť nerušený sám so sebou.
4. Brať do úvahy svoj osobný denný rytmus – robiť veci v správnej dobe, dbať na pravidelnosť v strave, pohybe, spánku.

Pestovanie dobrých vzťahov

Ľudia, žijúci v neustálych partnerských či iných konfliktoch majú niektoré ochorenia častejšie než ľudia, ktorí žijú v bezkonfliktných vzťahoch. A opačne - dobré partnerské ale aj kamarátske vzťahy pomáhajú ľahšie a rýchlejšie prekonávať stres.

Hľadanie zmyslu života

Kto je príliš sústredený sám na seba, máva so sebou zvyčajne nadbytok starostí a jeho problémy ho často dokážu úplne pohltiť. Zmysel života môžeš mať v kultivácii vzťahov, charitatívnej činnosti, spoločenskej činnosti, duchovnom živote, hudbe, športe.

Hľadanie ideálov

Ideál treba vždy hľadať s vedomím, že človek je nedokonalý. Seba aj svoje okolie by sme mali posudzovať v konkrétnych situáciách každodenného života.

Neuzatváranie sa pred problémami iných

Ak niekomu pomôžeš, mal by si sa lepšie cítiť. Ale len ty by si mal rozhodnúť, nakoľko chceš byť za problémy iných zodpovedný a nakoľko sa nimi necháš ovplyvňovať. Ak cítiš, že od teba niekto chce príliš veľa – **nauč sa povedať NIE**.

Otvorené vyjadrenie svojich pocitov

Ak ti niečo prekáža alebo sa ti to nepáči, povedz to. Síce zdvorilo, ale jednoznačne. Takáto spätná väzba urobí dobre tebe, aj iným.

Hľadanie emocionálnej podpory

Nájdí si dôverníka, ktorému môžeš otvorene povedať problémy. Ak cítiš že máš **VELKÝ** problém, určite o ňom hovor s niekým, komu dôveruješ, nezostávaj s ním sám.

Vyvarovanie sa negatívneho myslenia

Ako náhle sa začneš ľutovať, povedz si **STOP**. Radšej si v takej situácii urob inventúru svojich pozitív a predností.

Humor a smiech

Nezabudni sa zdravo zabávať. Smiech je, aspoň čo sa problémov a stresu týka, jeden z najlepších liekov.

Ľudia okolo Teba

Vo svojom okolí, medzi rodinou, priateľmi by si mal mať ľudí, čo ti dokážu splniť nasledujúce veci:

- **Bútl'avá vŕba** – niekto, komu môžeš povedať úplne všetko, vyžalovať sa z nespravodlivostí, vyliat' smútok, sklamanie i napätia,
- **Oslavovateľ** – ak sa ti niečo vydarí, mal by si mať vo svojej blízkosti niekoho, kto ťa za to pochváli,
- **Vyzývateľ** – niekto, kto ťa podnecuje, aby si testoval hranice svojich možností,
- **Usmerňovateľ** – ak sa chystáš urobiť veľkú hlúposť, určite vo svojom okolí uvítaš človeka, čo ťa upozorní, že to naozaj je veľká hlúposť a pokúsi sa ťa od nej odvieť. Dôležité je, aby to bol niekto, koho názor síce nemusíš vždy automaticky počúvať, ale ho aspoň zvažíš. Jeden človek ti môže zabezpečiť aj viaceré z týchto úloh, mali by však byť minimálne dvaja.

Ak by všetko zlyhávalo, nezabudni, že sú tu profesionáli, pripravení pomôcť ti. Nájdeš ich v kancelárii školského psychológa, v Pedagogicko – psychologických poradniach vo svojich okresných mestách. Ostych je zbytočný, odbornosť a súkromie zaručené.

4. Rizikové faktory chronických ochorení

Rizikové faktory záporne vplyvajú na zdravie, pohybovú výkonnosť a dĺžku aktívneho života človeka. **Žiadny iný živý tvor si nevymyslel toľko prostriedkov na poškodzovanie svojho zdravia ako práve človek.** V rizikovom faktorom patria: alkohol, drogy, fajčenie, neracionálna výživa, nadmerné užívanie liekov, ale aj nedostatok pohybovej aktivity. Účinok uvedených rizikových faktorov sa pri ich kombinácii viacnásobne zvyšuje. Pri ich viacročnom pôsobení na organizmus dochádza najprv k vratným, neskôr nezvratným zmenám funkcie a štruktúry telesných orgánov. Niektoré z nich sú merateľné.

TLAK KRVI

Tlak krvi sa vyjadruje dvoma číslami:

prvé číslo vyjadruje systolický krvný tlak (tzv. „pumpujúci - horný“ tlak)

druhé číslo vyjadruje diastolický krvný tlak (tzv. „udržiavací - dolný“ tlak)

Optimálny tlak krvi zdravého človeka v pokoji je 120/80 mmHg

Rizikový faktor: hodnoty nad 120/80 mmHg (milimetrov ortuťového stĺpca)

BMI

(Index telesnej hmotnosti - váha (v kg) : výška² (v m))

BMI je skratka výrazu Body Mass Index – Index telesnej hmotnosti. Tento index je jedným z najpoužívanějších ukazovateľov pri meraní obezity. Jednoduchým výpočtom teda môžete zistiť,

v akej kategórii sa nachádzate a akému vysokému zdravotnému riziku sa vďaka svojej váhe vystavujete.

Rizikový faktor: chlapci –	15 r. – 24 a viac	dievčatá – 15 r. – 24 a viac
	16 r. – 24 a viac	16 r. – 24 a viac
	17 r. – 25 a viac	17 r. – 24 a viac
	18 r. – 25 a viac	18 r. – 24 a viac
	muži – 25 a viac	ženy – 24 a viac

OBVOD PÁSA

(ukazovateľ centrálnej obezity – v cm)

Ukladanie nadmerných tukových zásob v oblasti brucha a hrudníka je rizikový faktor cukrovky a srdcovo- cievnych ochorení.

Rizikový faktor: muži – nad 94 cm ženy – nad 80 cm

CELKOVÝ CHOLESTEROL

Aj keď je cholesterol potrebný na tvorbu, buniek a tkanív, a niektorých hormónov, dlhodobo zvýšená hladina v krvi, môže spôsobiť stratu pružnosti a zúženie tepien. Je to hlavná príčina náhlych príhod srdcových a mozgových. Cholesterol má dve zložky - **HDL „dobrý“ cholesterol**, ktorý odvádza prebytočný cholesterol von z organizmu a **LDL „zlý“ cholesterol**, naopak riziko aterosklerózy a upchávania ciev zvyšuje (želateľná hodnota je menej než 2,6 mmol/l).

**Rizikový faktor: hodnota celkového cholesterolu nad 4,1 mmol/l (milimólov na liter)
hodnota HDL cholesterolu u dievčat menej ako 1,25 mmol/l a u chlapcov
menej ako 1,1 mmol/l**

TRIACYLGLYCEROLY

(koncentrácia triacylglycerolov v krvi)

Sú to tuky, ktoré prijímame stravou. Sú zdrojom energie, ale ak konzumuješ nadbytočné kalórie, kolujú v tvojej krvi, ukladajú sa v tukových vrstvách pod kožou a okolo orgánov. Zvýšené hladiny triacylglycerolov v krvi zvyšujú riziko srdcovo-cievnych ochorení.

Rizikový faktor: hodnota nad 1,15 mmol/l (milimólov na liter)

GLYKÉMIA

(koncentrácia cukru v krvi)

Zvýšená hodnota cukru v krvi u osoby, ktorá nie je liečená na cukrovku, svedčí o pasívnom životnom štýle a je **veľkým rizikom** pre vznik cukrovky a jej komplikácií.

Rizikový faktor: hodnota nad 5,6 mmol/l (milimólov na liter)

**Otázky, konzultácie:
Poradne zdravia v SR
www.uvzs.sk**

Odborný text: MUDr. Zora Gerová, CSc., Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava, MUDr. Alžbeta Béderová, CSc., Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava, PhDr. Viktória Jakubková, Úrad verejného zdravotníctva SR, Helena Kováčiková, Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava,