

CEL 3: DBAJ O ZDROWIE

Dlaczego to jest ważne?

Na dobre samopoczucie i zdrowie wpływa zarówno kondycja fizyczna, jak i psychiczna. Współczesny styl życia sprawił, że choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca oraz depresja zyskały miano chorób cywilizacyjnych. Chociaż podstawowe badania pozwalają na wczesne wykrycie tych chorób, w Polsce profilaktyka zdrowotna wciąż nie jest na odpowiednim poziomie. Coraz częściej zmagamy się również z utrzymaniem równowagi i zdrowia psychicznego. O skali problemu świadczą statystyki – w Polsce rocznie w wyniku samobójstw ginie więcej osób niż na skutek wypadków drogowych.



Statystyki dla Polski

53%

POLAKÓW WYKONAŁO MORFOLOGIĘ
KRWI W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU

65%

ZGONÓW W POLSCE
POWODUJĄ CHOROBY CYWILIZACYJNE

12 tys.

PRÓB SAMOBÓJCZYCH
ODNOTOWANO W POLSCE
W 2020 R.



Co musi się zmienić?

Jak mówi przysłowie, lepiej zapobiegać niż leczyć, a wysiłek włożony w prowadzenie zdrowego trybu życia przyniesie korzyści nam i naszym bliskim. Warto szukać motywacji do dbania o siebie, o relaks, jakość snu, relacje z innymi ludźmi i dostarczanie sobie pozytywnych doświadczeń. Poszerzanie wiedzy w tym zakresie i codzienne zdrowe nawyki związane z dietą i aktywnością fizyczną, a także coroczne badania profilaktyczne pozwolą nam mieć zdrowie pod kontrolą i odpowiednio wcześniej reagować na niepokojące sygnały.

Sprawdź się!

TAK NIE

- Czy raz w roku wykonujesz podstawowe badania krwi i moczu?
- Czy korzystasz z pomocy specjalisty, kiedy niepokoi Cię stan zdrowia?
- Czy przeznaczasz min. 5h tygodniowo na aktywność fizyczną?
- Czy stosujesz zasady higieny, m.in. częste mycie rąk?
- Czy wystrzegasz się palenia wyrobów tytoniowych oraz bycia tzw. biernym palaczem?

TAK NIE

- Czy dbasz o relacje z rodziną i przyjaciółmi?
- Czy wysypiasz się i znajdujesz czas na odpoczynek?
- Czy regularnie spędzasz czas na świeżym powietrzu?
- Czy przestrzegasz przepisów drogowych zarówno jako pieszy, jak i kierowca?
- Czy potrafisz udzielić pierwszej pomocy?