



#ŻyjDobrze



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W WARSZAWIE



PROFILAKTYKA



## UŻYWKI SZKODZĄ

Nie przebywaj w pomieszczeniach, w których inni palą papierosy, lub proś osobę palącą, aby nie paliła w Twojej obecności. Dym tytoniowy szkodzi – powoduje częstsze infekcje, choroby układu oddechowego i alergię.

Nie pij napojów energetyzujących – są szkodliwe! Mogą powodować niepokój, rozdrażnienie, kłopoty z sercem, a spożywane często – nadwagę i otyłość.

Nie przyjmuj od nikogo, szczególnie od nieznajomych, słodyczy. Mogą znajdować się w nich narkotyki.

PROFILAKTYKA



## DBAJ O PROSTE PLECY

W czasie nauki przy biurku dbaj o właściwą postawę – nie garb się, siedź prosto.

Nie noś niepotrzebnych rzeczy w plecaku.  
Pakuj się wieczorem i zabierz tylko to, co niezbędne danego dnia – zeszyty, przybory do pisania, drugie śniadanie.

Pamiętaj, aby każdego dnia mieć chociaż godzinę ruchu poza lekcjami. Gra w piłkę, rower, taniec, lub każda inna, lubiana przez Ciebie aktywność fizyczna sprawi, że Twój kręgosłup odpocznie po siedzeniu przy biurku.



PROFILAKTYKA





## DZIECI W SIECI

Pamiętaj, że Twój mózg potrzebuje czasu na odpoczynek.

Nie korzystaj z urządzeń ekranowych (telefonu, tableta, komputera) dłużej niż 2 godziny dziennie, odłóż je na godzinę przed snem, aby nie mieć kłopotów z zasypianiem.

Zamiast patrzeć w ekran – wyjdź na podwórko, wsiądź na rower, zagraj w piłkę, spotkaj się z kolegami.

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie

## BEZPIECZNY KONTAKT Z PRZYRODĄ

Uważaj na słońce – jeśli świeci mocno, baw się w cieniu, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne.

Jeśli jesteś w lesie lub parku, nie wchodź w wysokie trawy i zarośla, żeby nie narazić się na ukąszenie kleszcza. Po powrocie rozbierz się, umyj i pozwól obejrzeć swoje ciało rodzicom.

Nie karm i nie dotykaj nieznanymi i dzikimi zwierzętami, nawet jeśli zachowują się przyjaźnie.  
Mogą przenosić wściekliznę.



PROFILAKTYKA

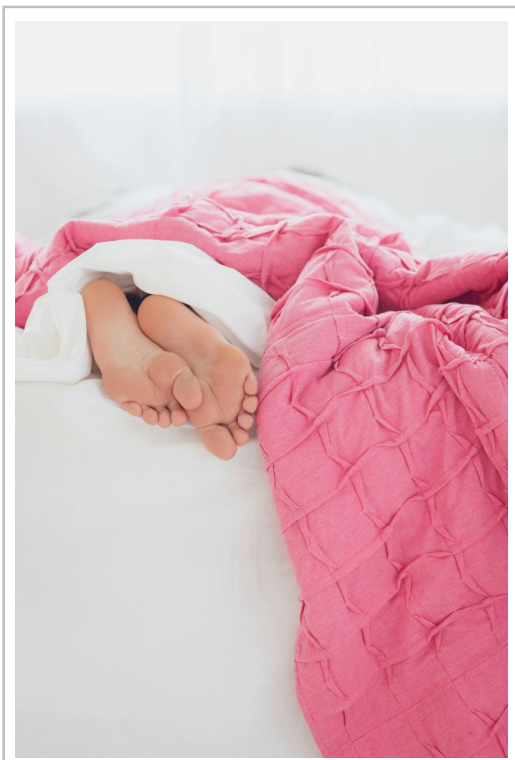




#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Warszawie



## WYSYPIAJ SIĘ

Staraj się kłaść spać i wstawać zawsze o tej samej porze.

Idealnie byłoby przesypiać 9-10 godzin.

Staraj się nie jeść tuż przed snem, nie korzystaj z urządzeń ekranowych, przewietrz pokój i zgaś światło.

PROFILAKTYKA

