

ZDRAVÁ GENERACE ?!



**EXPERIMENTUJEŠ?
Koukni, to se
může hodit.**



Praktické rady a doporučení z oblasti rizkového chování pro dospívající.

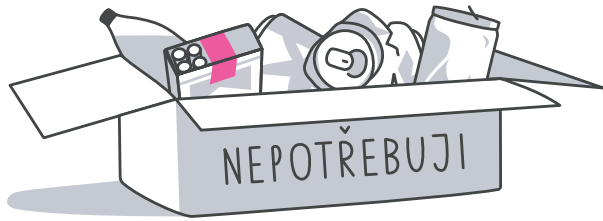
www.zdravagenerace.cz

1

Žij svobodně

V životě bez cigaret, alkoholu a drog o nic nepřicházíš. Je skutečně svobodný.

Tip: „Ne, díky, na dnešek už mám jiné plán,“ je odpověď, kterou můžeš vyzkoušet vždycky. Plň si svůj sen, ten totiž dává životu směr.

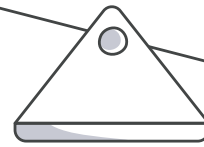
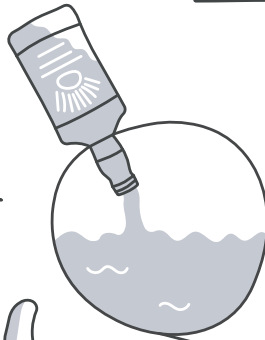


2

Opilost ti nesluší. Zůstaň sám sebou

Opravdové přátelství nedělá alkohol, ale společné zážitky a zájmy. To, že se v partě pije, ještě neznamená, že se musíš také připojit. Vysoká „hladinka“ je jako špatná vizážistka — ušmudlá ti vohoz, rozmaže obličej, ukradne sebekontrolu a z frajera udělá lůzra.

Tip: Pokud se potřebuješ uvolnit nebo zahnat nudu, vyzkoušej otužování, bojové sporty, meditaci nebo rozvíjej svou kreativitu — kresli, hraj, skládej hudbu, vytvářej... Buď sám sebou.



3

Good job, no smoking

Tvoje generace je mnohem chytřejší, než byli boomeri. Už víš, že kouření cigaret způsobuje nepříjemný zápach z pusy, častěji se potíš a tvoje nehty a vlasy se víc lámou. Daleko méně z vás zkouší kouřit.

Tip: Jediná dobrá rada je: Nikdy si s tabákem v žádné z jeho podob nezačínej. Pokud už v tom jedeš, jsi si jistý, že to máš pod kontrolou? Tak si zkus dneska nevzít, nezapálit či nežvýkat...

„Ne, díky“ je vždycky v pohodě



Energeták = highway to hell

6

Vsáď se, že Logan Paul svůj energeták doopravdy nepije. Pravidelné pití nejvíce ohrožuje mozek a srdce... a taky zuby. To by neměl tak zářivý úsměv!

Tip: Pokud potřebuješ doplnit energii nebo cítíš, že tě únava válcuje, začni od začátku. Dopřej si dostatek kvalitního spánku.



4

Vaping is (not) tasting

E-cígo vypadá jako EKO cígo, krásnější, (z)dravější a voňavější? Ani omylem. Vapo je tady příliš krátkou dobu, a proto se o jeho negativním vlivu na zdraví zatím dost neví... ale rozhodně mu neprospívá.

Tip: Přestaň sledovat na sítích triky s vapem a zkus raději jinou dechovou výzvu, např. dle metody **Oxygen Advantage**, a nauč se dýchat nosem. Je to sakra těžký.

5

THC, HHC... LOL jen na chvíli

Tvůj mozek je ve vývoji. THC ani HHC mu nedělají dobře. Tyhle látky zhoršují soustředění a schopnost učení, a to se v životě moc nehodí.

Tip: Už jsi slyšel o józe smíchu? To je teprve LOL. Deset minut smíchu everyday. Roztáhneš plíce, posílíš břicho a uvolníš napětí.



SPÁNKOVÁ DOPORUČENÍ

ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ), Centrem pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.zdravagenerace.cz

Experimentuješ?

Jestliže se rozhodneš alkohol či jinou látku vyzkoušet, udělej to v co možná nejbezpečnějších podmínkách.

Není nad to, mít v této situaci po boku spolehlivého kámoše, který ti v případě průšvihů pomůže.

Vybírej bezpečné, známé prostředí. Vyhneš se tak problémům a nebudeš pak muset řešit: Kde to jsem? Kdo mi pomůže? Jak se dostanu domů?

To, že chceš alkohol nebo jinou látku vyzkoušet, by mělo být tvoje rozhodnutí. Nenech se do ničeho nutit okolím.

S KÝM?

KDE?

PROČ?

KDY?

Čím později, tím lépe. Dej si načas, rozhodně ti nic neuteče, když experimentování odložíš. Tvoje tělo to zvládne mnohem lépe v 18 než v 11 letech.

CO?

Je rozdíl, jestli si dáš jedno pivo, nebo panáka vodky s energy drinkem. U jiných látek je taky dobrý zjistit, odkud pocházejí, co opravdu obsahují — v jakém množství a kvalitě.

JAK?

Rozhodni se pro jednu věc, mixování látek není good idea.

