La salute

Sofia Piliego
Anna Mastronardi

La salute

Uno stile di vita sano e attivo consente di prevenire molte patologie croniche e di vivere meglio; per vivere bene e in buona salute basta poco: un'alimentazione varia e corretta e una regolare attività fisica sono ottimi alleati.

Il diritto alla salute

La salute è un bene personale, ma è anche un bene collettivo che lo Stato riconosce, promuove e tutela.

Art.32 della Costituzione Italiana:

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività e garantisce cure gratuite agli indigenti

Art.25 della Dichiarazione Universale dei diritti umani:

Ogni individuo ha diritto ad un tenore di vita sufficiente a garantire la salute e il benessere proprio e della sua famiglia, con particolare riguardo all'abitazione, e alle cure mediche e ai servizi sociali necessari.

La salute è un diritto fondamentale di ogni persona: è un bene personale, ma anche un dovere sociale tutelato dallo stato in base all'articolo 32 della Costituzione. Lo stato interviene in vari ambiti: assistenza medica, prevenzione. L'assistenza medica viene assicurata mediante il servizio sanitario nazionale. La prevenzione si attua per esempio attraverso le vaccinazioni: alcune sono obbligatorie, altre raccomandate.

Agenda 2030: obbiettivo 3

Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

L'alimentazione

Un'alimentazione varia è ricca di tutti i principi nutritivi. Questi ultimi devono essere assunti in base al loro apporto calorico, le loro proprietà e le loro funzioni.

L' alimentazione è l' assunzione, da parte degli organismi viventi, di sostanze semplici o complesse (proteine, grassi,vitamine, sali minerali e acqua) indispensabili per la costruzione delle strutture biologiche.

I principi nutritivi sono:

-Acqua

-Vitamine

-Sali minerali

-Proteine

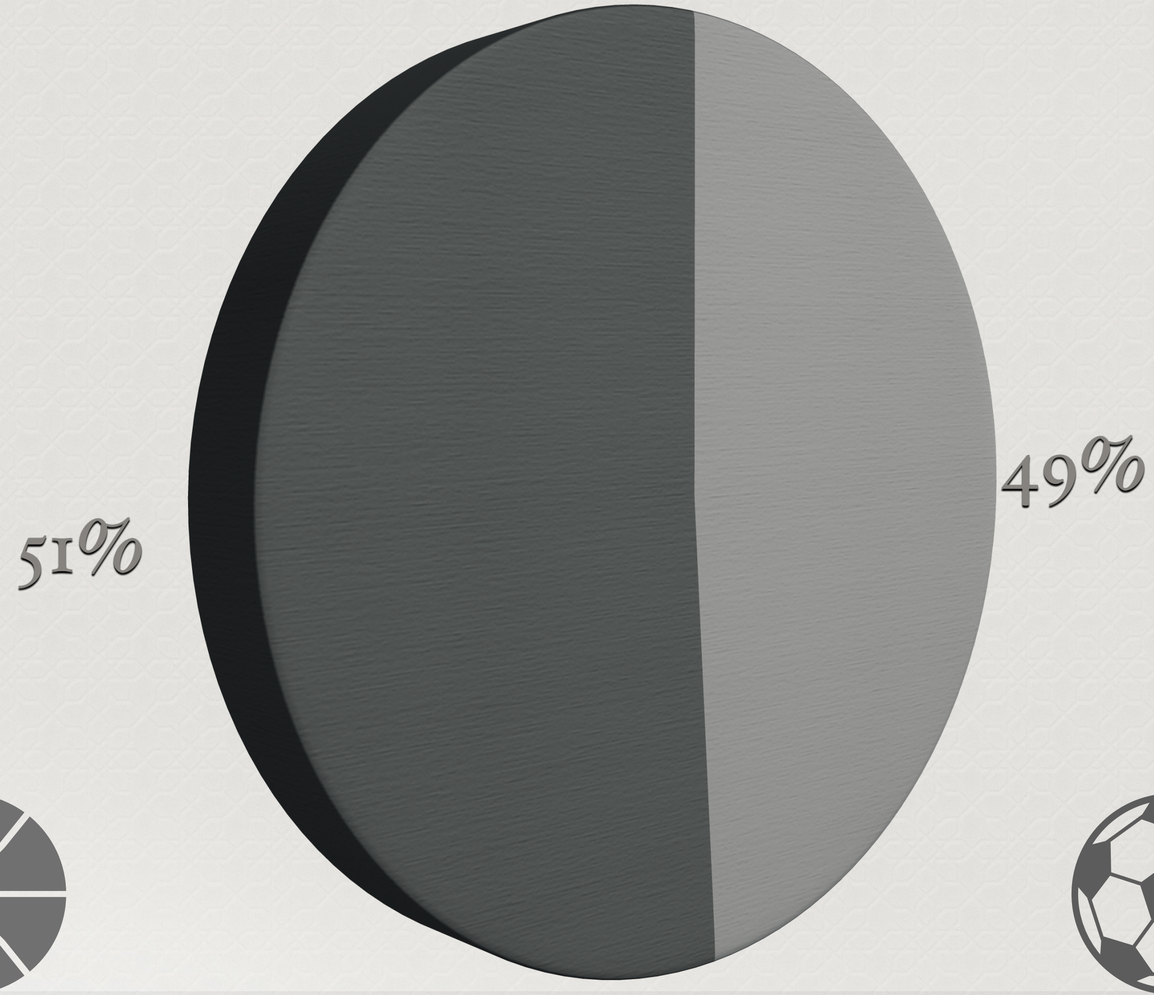
-Carboidrati

-Grassi

Lo sport

Qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli. L'attività fisica rafforza il sistema immunitario che difende l'organismo delle malattie, aiuta l'attività del cuore e dei muscoli, stimola l'appetito e influisce positivamente sul sistema nervoso, favorendo uno stato di benessere psicofisico.

Abbiamo svolto un indagine nella nostra scuola e abbiamo rivelato che: il 51% degli alunni praticano sport nel pomeriggio, il 49% degli alunni praticano attività sportiva.



L'igiene accurata

Per mantenersi in salute la più semplice precauzione è l'igiene. Dobbiamo ricordarci quattro regole fondamentali:

- fare quotidianamente la doccia;
- curare l'igiene intima;
- lavarsi i denti dopo ogni pasto;
- indossare biancheria pulita;
- lavare i capelli almeno 2 volte a settimana;
- lavarsi frequentemente le mani.

I nemici della salute

I principali nemici della salute sono:

-fumo;

-alcool;

-droghe.

il fumo è la causa di malattie bronchiali e polmonari,cancro del polmone e di altri organi, malattie cardiache. A causa del fumo passivo possono subire le stesse conseguenze anche coloro che non fuman, se a contatto con i fumatori.

l'abuso di alcool reca danni irreversibili al fegato, danneggia l'apparato digerente, determina comportamenti patologici. per i giovani bere è più dannoso che per gli adulti perché l'organismo non è in grado di digerire bevande alcoliche.

le droghe agiscono sul sistema nervoso annullando la capacità di adattamento all'ambiente, compromettendo l'inserimento sociale e qualsiasi forma di relazione.

Fine.
Grazie per l’attenzione