



## Krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań prozdrowotnych i zagrażających zdrowiu

Materiał poświęcony konsekwencjom działań korzystnych dla zdrowia oraz mu zagrażających, w krótkim i długim terminie.

Materiał został podzielony na dwie sekcje i podsumowanie.

Sekcja pierwsza odnosi się do całości możliwych konsekwencji krótkoterminowych, natomiast druga, do długoterminowych.

Materiał zawiera ilustracje i statystykę dotyczącą wypadków z udziałem pieszych.

W podsumowaniu umieszczono prezentację multimedialną pt. Wpływ stylu życia na zdrowie człowieka.

Na końcu materiału znajduje się 8 zadań interaktywnych, w tym dwa otwarte, utrwalających i systematyzujących wiedzę ucznia.

### Bibliografia:

---

- Źródło: *Policyjna statystyka wypadków drogowych w 2020 roku z udziałem pieszych.*, dostępny w internecie: [statystyka.policja.pl](https://statystyka.policja.pl) [dostęp 6.10.2021].



## Krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań prozdrowotnych i zagrażających zdrowiu

Jogging [czyt. dżoging] jest jedną z form aktywności fizycznej o umiarkowanym natężeniu, która pozwala zachować zdrowie i kondycję

Źródło: , licencja: CC BY 3.0.

**Każdy z nas codziennie podejmuje różne działania np. zwykle przed snem myjemy zęby, zjadamy kilka posiłków dziennie, pracujemy lub uczymy się, odpoczywamy. Każde podjęte działanie wywołuje skutki, które mogą być pozytywne lub negatywne. Ponadto to co robimy często ma wpływ na zdrowie i życie innych osób. Ten materiał pokaże przykłady różnych działań i ich konsekwencje.**

Przygotowując się do zajęć zastanów się jakie czynności wykonywałeś wczoraj i jakie były ich skutki. Czy skutki tych czynności były natychmiastowe, czy będą odległe w czasie?

### Nauczysz się

- definiować pojęcie konsekwencji;
- wymieniać rodzaje konsekwencji;
- określać krótkoterminowe konsekwencje zachowań prozdrowotnych i zagrażających zdrowiu;
- opisywać konsekwencje fizyczne i psychiczne podejmowanych działań;
- oceniać w jaki sposób możesz wpływać na skutki swoich działań.

# 1. Krótkoterminowe konsekwencje zachowań prozdrowotnych i zagrażających zdrowiu

**Konsekwencje** to skutki jakiegoś działania lub jego braku. Podejmując daną aktywność często nie spodziewamy się, że jej rezultaty będą dla nas niekorzystne. Zdarza się też, że zaniechamy czegoś i wówczas ponosimy konsekwencje braku działania. Musimy więc pamiętać, że skutki naszych decyzji mogą być:

- oczekiwane lub nieoczekiwane,
- pozytywne lub negatywne,
- odczuwalne od razu lub po upływie jakiegoś czasu.

A ponadto konsekwencje naszych działań możemy odczuwać sami lub mogą dotyczyć także innych osób.

Konsekwencje naszych działań lub zaniechań wpływają na nasze:

- zdrowie fizyczne,
- zdrowie psychiczne,
- finanse,
- relacje rodzinne i społeczne,
- otoczenie i środowisko, w którym żyjemy.

Żyjąc w społeczeństwie odczuwamy konsekwencje działań lub zaniechań innych osób. Jeśli członkowie społeczeństwa nie dbają o relacje społeczne, o środowisko, w którym żyją to każdy odczuwa negatywne skutki takiego postępowania. Dlatego jako członkowie społeczeństwa musimy dążyć do poprawy świadomości społecznej i realizowania wspólnych przedsięwzięć, których celem jest poprawa jakości życia.

Celem wielu działań, które podejmujemy jest poprawa i zachowanie zdrowia. Musimy jednak zdać sobie sprawę z tego, że działania takie przyniosą oczekiwane rezultaty wtedy, gdy wykonujemy je systematycznie. Regularne zachowania przeradzają się w nawyki. Mycie zębów pozwala zachować je w czystości i zdrowiu. Kilka pełnowartościowych, dostosowanych do potrzeb organizmu posiłków każdego dnia zapewni zdrowie. Regularny i odpowiednio długi odpoczynek pozwala się zregenerować i nabrać siły do kolejnych działań. Konsekwencje takich prozdrowotnych nawyków odczuwamy zarówno w krótkim jak i długim czasie.

Krótkookresowe konsekwencje dla zdrowia fizycznego są najczęściej następstwem:

- nawyków żywieniowych – tego jak często, co i w jakiej ilości spożywamy,
- aktywności fizycznej – która powinna być dostosowana do wieku, typu pracy, możliwości zdrowotnych,
- sposobu spędzania wolnego czasu,
- przestrzegania zaleceń dotyczących snu i odpoczynku,

- umiejętności zachowania się na drodze, przejściu dla pieszych, w ruchu ulicznym.

Negatywne konsekwencje dla zdrowia fizycznego mogą być skutkiem błędów, nieuwagi, pośpiechu albo brawury naszej lub innych osób. Wypadki, włącznie ze śmiertelnymi, zdarzają się prawie we wszystkich przestrzeniach, w których żyjemy i odpoczywamy - na drodze, w wodzie, w górach. Dlatego należy zachować ostrożność i przewidywać skutki działań własnych i innych osób.

Nasze zdrowie psychiczne jest w dużej mierze zależne od tego w jaki sposób żyjemy, jakie aktywności podejmujemy i jakie są ich konsekwencje. Zdrowie psychiczne jest zależne od naszego zdrowia fizycznego, dlatego omówione wyżej czynniki wpływające na zdrowie fizyczne odnoszą się jednocześnie do zdrowia psychicznego. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że stan naszego zdrowia psychicznego zależy także od tego:

- z kim utrzymujemy kontakty,
- w jaki sposób funkcjonujemy w środowisku pracy lub w szkole,
- jak spędzamy wolny czas,
- ile czasu przeznaczamy na odpoczynek,
- jakie leki i inne substancje spożywamy,
- jak reagujemy na sytuacje stresowe,
- jaką mamy umiejętność radzenia sobie z problemami.

Poważnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego i fizycznego jest niewłaściwe korzystanie z nowoczesnych technologii. To co początkowo sprawia przyjemność i daje relaks np. gry komputerowe, portale społecznościowe, może powodować uzależnienie i w konsekwencji zaburzenia związane z funkcjonowaniem w społeczeństwie. Dodatkowo może prowadzić do zaniedbania fizycznego na skutek zaniechania aktywności fizycznej, nieodpowiedniego odżywiania (pomijanie posiłków lub spożywanie ich w sposób niekontrolowany), a w skrajnych przypadkach także do zaniechania higieny osobistej. Aby sprawdzić stopień uzależnienia np. od telefonu warto zastanowić się jak często i ile czasu w ciągu dnia korzystamy z tego urządzenia. Jeżeli pierwszą czynnością po przebudzeniu jest sprawdzenie nowych informacji na portalu społecznościowym, możemy to traktować jako sygnał ostrzegawczy.

Wiedząc już jakie mogą być negatywne konsekwencje naszych zachowań zastanówmy się, jakie osiągniemy rezultaty, jeżeli nasze zachowania będą świadome i będą zmierzały do poprawy naszego zdrowia.

Aby osiągnąć pozytywne rezultaty dla zdrowia fizycznego jako konsekwencje podjętych działań możemy:

- zaplanować odpowiednią ilość czasu na naukę, odpoczynek i sen. Dzięki temu, że nasz czas jest dobrze zorganizowany, jesteśmy w stanie kilka razy w tygodniu dostarczyć organizmowi umiarkowaną dawkę wysiłku, co pozytywnie wpłynie na układ krążenia,

układ kostny i mięśniowy, dotlenienie organizmu, kondycję oraz harmonijną budowę ciała.

- unikać urazów, poprzez dostosowanie aktywności fizycznej do możliwości organizmu. W miarę zwiększania sprawności fizycznej stopniowo intensyfikujemy wysiłek fizyczny.
- dbać o bezpieczeństwo na drodze stosując się do przepisów ruchu drogowego.
- przestrzegać zasad dotyczących bezpiecznego wypoczynku podczas ferii czy wakacji.



Falochrony to miejsce szczególnie niebezpieczne. Występują przy nich prądy morskie, które wciągają w dół i w morze oraz głębiny (dno przy falochronach jest znacznie niższe), które stanowią niebezpieczeństwo nawet dla dobrze pływających osób. Równie niebezpieczne, a jednocześnie zakazane prawem jest chodzenie po falochronach.

Źródło: Marcxosm, domena publiczna.

## 2. Długoterminowe konsekwencje zachowań prozdrowotnych i zagrażających zdrowiu

Często nie zastanawiamy się nad tym, że to co i jak robimy dzisiaj przyniesie skutki w przyszłości. Szczególnie gdy dotyczy to zdrowia. Pogorszenie zdrowia, które jest skutkiem wieloletnich zaniedbań jest trudne do leczenia i wymaga długotrwałej rehabilitacji. Czasem pogorszenie to jest na tyle duże że oceniane jest jako nieodwracalne. Dlatego warto pomyśleć i zadziałać zanim nastąpią długoterminowe konsekwencje wcześniejszych zaniedbań.

Na stan zdrowia mają wpływ czynniki zależne i niezależne od nas. Czynniki zależne możemy modyfikować w taki sposób, aby nie doszło do pogorszenia zdrowia w przyszłości. Czynniki niezależne wpływają na nasze zdrowie i mając ich świadomość możemy podejmować

działania, które zminimalizują ich negatywne oddziaływanie. Wśród czynników niezależnych lub zależnych w niewielkim stopniu od nas są:

- poziom rozwoju gospodarczego i społecznego kraju, od którego zależy między innymi: zamożność obywateli, dostęp do nowoczesnych technik i technologii, dostęp do opieki zdrowotnej, świadomość zagrożeń zdrowotnych,
- polityka państwa, w tym polityka społeczna, ekologiczna, ekonomiczna, promująca lub negująca zachowania prozdrowotne,
- zaangażowanie międzynarodowe kraju, dzięki któremu następuje współpraca przyspieszająca lub spowalniająca rozwój i zamożność społeczeństwa,
- poziom wykształcenia i świadomości społeczeństwa, które wywiera presję na działania prozdrowotne,
- kultura i tradycja, która wspiera np. aktywność fizyczną.

Przykładem czynnika, które oddziałuje na człowieka długofalowo, a jest niezależny lub zależny w stopniu umiarkowanym, jest zjawisko **smogu** czy szerzej jakości powietrza. Smog w krótkiej perspektywie wywołuje duszności, kaszel, złe samopoczucie. Jeśli smog jest długotrwały to konsekwencją mogą być np. choroby płuc lub astma. Dlatego należy podejmować działania, których celem jest poprawa jakości powietrza. Możemy eliminować źródła ciepła, które wymagają spalania różnych materiałów i zastępować je energią odnawialną np. pompami ciepła, panelami fotowoltaicznymi lub wiatrakami.

Należy wspomnieć jeszcze o działaniach, które wydają się być prozdrowotnymi, ale długoterminowo mogą okazać się niekorzystne dla zdrowia. Przykładem takich działań mogą być forsowne treningi, które w krótkim czasie pozwalają osiągnąć zamierzone rezultaty np. redukcję wagi ciała lub założony efekt sportowy, którym może być czas przebiegnięcia wybranego dystansu. Zbyt intensywne treningi prowadzą do wyczerpania organizmu i przemęczenia zarówno w wymiarze fizycznym jak i psychicznym. Konsekwencją tego może być porzucenie treningów lub osłabienie organizmu. Dlatego planując działania prozdrowotne należy mieć na uwadze rezultaty krótko i długoterminowe.

Jako członkowie społeczeństwa i uczestnicy różnych procesów w nim zachodzących jesteśmy narażeni na związane z tym konsekwencje. Rozwój cywilizacyjny pozwala nam korzystać na przykład z komunikacji publicznej i prywatnej. Dzięki temu możemy dojechać do szkoły lub pracy, szybko przemieścić się do sklepu lub kina. Rozbudowana sieć transportowa i komunikacyjna niesie za sobą konsekwencje zarówno pozytywne (możliwość przemieszczania się) jak i negatywne (wspomniane już zjawisko smogu oraz wypadki). Biorąc udział w ruchu drogowym musimy zachować szczególną ostrożność, ponieważ możemy być narażeni na utratę zdrowia (fizycznego i psychicznego) lub życia. Według policyjnej statystyki wypadków z udziałem pieszych, najczęstszą przyczyną wypadków jest nieostrożne wejście na jezdnię przed nadjeżdżającym samochodem. Kolejną przyczyną niewłaściwe

korzystanie z jezdni (siedzenie, leżenie lub stanie) lub przekraczanie jej w niedozwolonym miejscu.

W tabeli poniżej przedstawiono szczegółowe dane statystyczne dotyczące wypadków z udziałem pieszych w 2020 roku.

Przyczyny wypadków		Wypadki		Zabici		Ranni	
		Ogółem	%	Ogółem	%	Ogółem	%
Nieostrożne wejście na jezdnię	przed jadący pojazd	701	50,6	137	45,5	580	52,0
	z za pojazdu, przeszkody	129	9,3	12	4,0	119	10,7
Przekraczanie jezdni w miejscu niedozwolonym		160	11,6	33	11,0	128	11,5
Wejście na jezdnię przy czerwonym świetle		134	9,7	16	5,3	123	11,0
Leżenie, siedzenie, klęczenie, stanie na jezdni		110	7,9	67	22,3	44	3,9
Chodzenie nieprawidłową stroną drogi		72	5,2	24	8,0	50	4,5
Zatrzymanie się, cofnięcie		6	0,4	2	0,7	4	0,4
Inne przyczyny		73	5,3	10	3,3	67	6,0
OGÓŁEM		1385	100,0	301	100,0	1115	100,0

Źródło: *Policyjna statystyka wypadków drogowych w 2020 roku z udziałem pieszych.*, dostępny w internecie: [statystyka.policja.pl](http://statystyka.policja.pl) [dostęp 6.10.2021].

Aby poprawić bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym w 2021 roku wprowadzono przepisy, które mówią o tym, że pieszy używający telefonu lub innego urządzenia nie może wejść na przejście dla pieszych lub torowisko. Dotyczy to wchodzenia oraz jednocześnie przechodzenia przez jezdnię. Za takie postępowanie może być ukarany mandatem karnym.

### 3. Podsumowanie

W celu podsumowania zapoznaj się z poniższą prezentacją multimedialną.



Kliknij, aby uruchomić w trybie pełnoekranowym.

### **Polecenie 1**

Podaj trzy przykłady działań, które możesz podjąć, aby zadbać o własne zdrowie, a ich skutki odczujesz nie tylko natychmiast, ale przede wszystkim po upływie dłuższego czasu.

Źródło: licencja: CC BY 4.0.

### **Polecenie 2**

Wymień trzy dobre nawyki żywieniowe.

Źródło: licencja: CC BY 4.0.

### Polecenie 3

Wyjaśnij w jaki sposób można zadbać o swój rozwój społeczny i emocjonalny.

Źródło: licencja: CC BY 4.0.

## 4. Słownik

### ergonomiczny

dostosowany do cech fizycznych i psychicznych człowieka (urządzenie, narzędzie - na przykład fotel, telefon)

### smog

jest rezultatem działalności człowieka. Powstaje jako efekt wyemitowanych do atmosfery gazów i spalin, a następnie ich zmieszania z mgłą. Stanowi istotny czynnik chorobotwórczy w wielu miastach na świecie

## 5. Zadania

### Ćwiczenie 1

Zaznacz poprawne dokończenia zdania.  
Konsekwencje naszych działań lub zaniechań...

nie są istotne i nie mają żadnych konsekwencji.

nie mają wpływu na otoczenie i społeczeństwo.

wpływają na nasze zdrowie fizyczne.

wpływają na nasze zdrowie psychiczne.

Źródło: Leametic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 2

Przeczytaj uważnie poniższe zdania, a następnie zaznacz te, które są fałszywe.

Nadmierna pewność siebie nie jest przyczyną wypadków.

Najkorzystniejsze dla zdrowia jest jak największe fizyczne obciążanie organizmu.

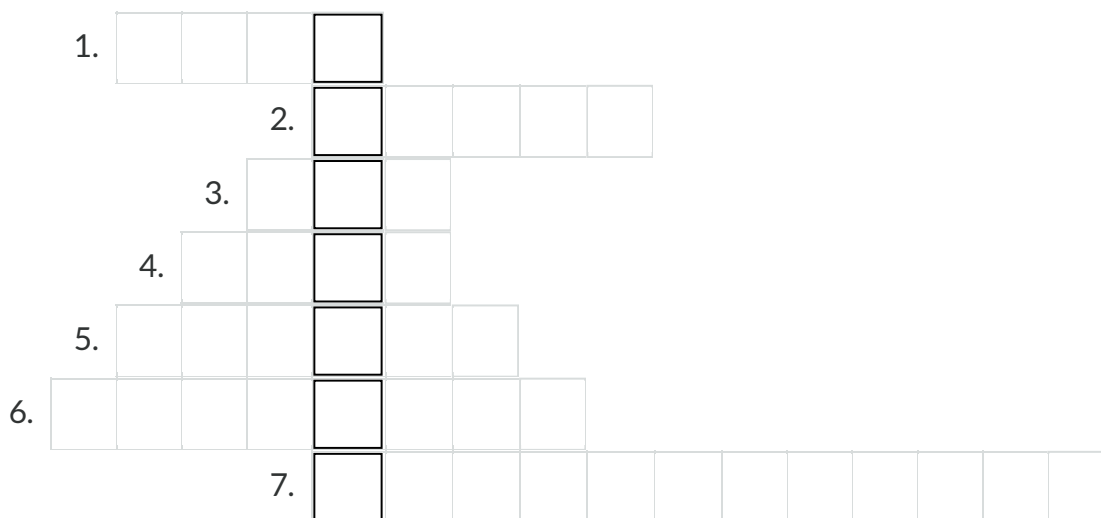
Do poważnych urazów fizycznych dochodzi w większości miejsc, gdzie przebywają ludzie, np. w czasie wakacji nad morzem lub w górach.

Częstą przyczyną wypadków śmiertelnych w wodzie, głównie w rzekach i w morzu, jest występowanie trudnych do opanowania prądów elektrycznych.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Ćwiczenie 3

Rozwiąż krzyżówkę.



1. Może być spowodowany fizycznym przeciążeniem organizmu.
2. Często dochodzi na niej do wypadków.
3. ..... komputerowe mogą być przyczyną poważnych uzależnień.
4. Występuje w miastach – bardzo szkodliwy dla zdrowia.
5. ..... społeczno–gospodarczy – przekłada się na wiele długoterminowych czynników wpływających na zdrowie.
6. Nadciśnienie ..... krwi.
7. Dobrze przystosowany do ciała i psychiki człowieka.

Źródło: Leametic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Ćwiczenie 4

Uporządkuj przyczyny spowodowania wypadków przez pieszych w 2020 roku. Kolejność od występującej najczęściej (u góry), do najrzadszej (na dole).

Chodzenie niewłaściwą stroną drogi. ⬆

Nieostrożne wejście na jezdnię przed jadący pojazd. ⬆

Przekraczanie jezdni w miejscu niedozwolonym. ⬆

Zatrzymanie się, cofnięcia. ⬆

Źródło: Leametic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 5

Zastanów się i zaznacz prawidłowe odpowiedzi. Z czego mogą wynikać wypadki na drodze, kiedy idziesz i wracasz ze szkoły?

- Z rozkojarzenia i niewyspania.
- Zwykle z powodu złego oznakowania drogi.
- Ze zbyt małej ochrony środowiska.
- Z braku wiedzy na temat przepisów ruchu drogowego.

Źródło: Leametic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 6

Przeczytaj uważnie poniższy tekst, a następnie uzupełnij występujące w nim luki odpowiednimi wyrazami. Wyrazy niezbędne do uzupełnienia tekstu znajdują się pod tekstem. Odrzuć wyrazy, które do tekstu nie pasują.

Możesz  na swoje zdrowie na różne sposoby poprzez świadomie podejmowane . Konsekwencje tych działań mogą mieć charakter krótkoterminowy i . Krótkoterminowe rezultaty mogą być osiągnięte poprzez  swojego otoczenia, zadbanie o regularne  i odpowiednio długi . Zaniedbanie tych działań może prowadzić do  zmian długoterminowych, objawiających się  stanu zdrowia.

działanie

odreagować

uporządkowanie

uznanie

pogorszeniem

chwilowe

sen

wpływać

niekorzystnych

posiłki

długoterminowy

systematyczny

Źródło: Leametic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 7

Zastanów się i krótko opisz, zmiany jakie możesz wprowadzić od razu w swoim otoczeniu i w swoim sposobie życia, które poprawią Twoje zdrowie i samopoczucie. Wskaż także efekty tych zmian, które odczujesz natychmiast i te, które nastąpią po dłuższym czasie.

## Ćwiczenie 8

Zastanów się i napisz krótkie wypracowanie, w którym zaprezentujesz swój pomysł na to, w jaki sposób możesz przyczynić się do poprawy stanu otaczającego Cię środowiska naturalnego. W wypracowaniu wskaż, jak zmieniając otoczenie możesz wpłynąć na poprawę Twojego zdrowia.

## Notatnik

## Bibliografia

*Uzależnienia od nowych technologii a zdrowie*; Marta Makowska i inni; (Psychiatria Polska, 2019).

*Zachowania ryzykowne a zdrowie młodzieży*, Anna Oblacińska i inni; (Problemy Higieny i Epidemiologii, 2018).

*Zachowania prozdrowotne i ich wpływ na zdrowie*; Karolina Krajewska i innych; (Medycyna Pracy, 2019).

*Zdrowie i choroba*; Bogusław Pawłowski i inni; 2014.