STILE DI VITA SANA

Lavoro di Yuri,Martina e Arianna

Quali sono i comportamenti per avere uno stile di vita salutare?

Fare una sana alimentazione, fare attività fisica costante,evitare gli eccessi e i vizi, evitare comportamenti compulsivi e godersi le relazioni sociali, incrementandole.

Quali sono gli enti nazionali e internazionali che tutelano la salute?

- **UNICEF:** contribuisce alla sopravvivenza, alla protezione e allo sviluppo delle potenzialità di ogni bambino e bambina, con speciale cura per quelli più fragili e vulnerabili.
- **UNESCO:** é un organizzazione per incoraggiare la collaborazione tra le nazioni nelle aree dell'istruzione, scienza, cultura e comunicazione.
- **UNHCR:** proteggono i rifugiati che hanno bisogno di riparo, accesso all’acqua potabile, assistenza sanitaria, istruzione e lavoro.
- **OMS:** è l’Agenzia delle Nazioni Unite specializzata per le questioni sanitarie.
- **FAO:** combatte la fame nel mondo.

Quali sono i comportamenti da adottare in caso di epidemie?

I comportamenti da adottare é quella di restare calmi ma anche proteggersi con le mascherine e mantenere la misura di distanziamento, lavarsi frequentemente le mani, seguire le indicazioni che spiegano in tv sulle norme da seguire

Cos'è l'Agenda 2030 e quali sono i suoi obiettivi?

L'agenda 2030 rappresenta il nuovo quadro di riferimento globale per l'impegno nazionale e internazionale teso a trovare soluzioni comuni alle grandi sfide del pianeta, quali l'estrema povertà, i cambiamenti climatici, il degrado dell'ambiente, la violenza e le crisi sanitarie.

Perché la salute è un diritto fondamentale da tutelare?

Il diritto alla tutela della salute é fondamentale da tutelare perché pensare ad una persona consente a stare bene anche alle persone attorno a lei, a livello fisico ed emotivo.

Perché è importante adottare comportamenti e stili di vita rispettosi della salute e del benessere psico-fisico, per sé e per gli altri?

L'essere umano vive in relazione con gli altri, per cui se il singolo sta bene, stanno bene anche le persone attorno a lui. C'è interdipendenza tra la salute individuale e la salute pubblica. La salute é anche Psicologica e mentale e se stai bene tu dentro stanno bene gli altri e chi ti sta vicino e si vive bene con il mondo.

SALUTE MENTALE

La salute mentale é: una condizione sanità, benessere e un equilibrio di tipo psicologico ed emotivo.
Una condizione che permette all'individuo di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire le relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

NON C'É SALUTE SENZA SALUTE MENTALE

La salute mentale é un diritto per tutte e tutti, e bisogna tutelare soprattutto i giovani. Ottobre é il mese **"DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE"** perché é importante unirsi per superare lo stigma che colpisce le persone con fragilità o patologia mentale. Occorre quindi preoccuparsi del proprio benessere psicologico.

LE MILLE FACCE DELLA DEPRESSIONE

- La solitudine
- L'ansia
- Il carico emozionale
- relazioni non positive
- disturbi alimentari
- demenza sentile
- Alzheimer
- Dipendenza dai videogiochi (Hikikomori)