

1

## Měj své zdraví pod kontrolou

Čím víc víš, tím můžeš být zdravější. Být zdravotně gramotný se vyplatí.

**Tip:** Představ si, jak budeš vypadat v 70 letech (např. pomocí FaceApp). Chceš-li si ve vyšším věku užívat, musíš být zdravý/á. Sepiš si, co všechno pro to můžeš udělat už nyní.

2

## Znalosti: první krok ke zdraví

Když chceš být zdravý/á, musíš vědět, jak na to. Zajímat se o své zdraví doporučuje 10 z 10 lékařů.

**Tip:** Jaký je tvůj názor např. na tuky ve stravě? Škodí, nebo jsou prospěšné? A proč si to myslíš? Odpověď si napiš a následně ověř alespoň ze tří relevantních zdrojů.

# Zdraví není random

3

## Nevěř všem informacím

Důvěřuj, ale prověřuj. I v otázkách zdraví se staň kritikem.

**Tip:** Umět se zorientovat v informacích a vyhodnotit jejich pravdivost ti může pomoci např. Kovy v pětidílném seriálu „Kovyho mediální ring“.

4

## Nauč se „násobilku zdravých kroků“

Spánek, pohoda, pohyb a strava – tvé tělo i mysl s nimi bude zdravá.

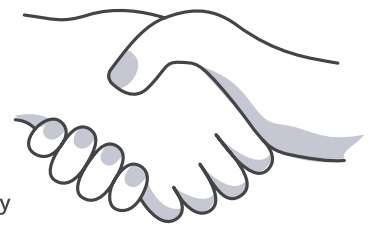
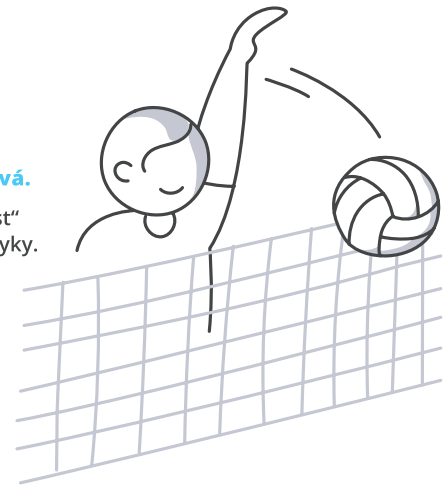
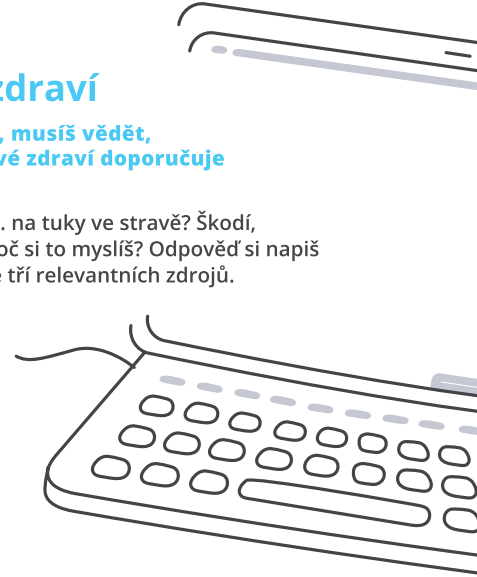
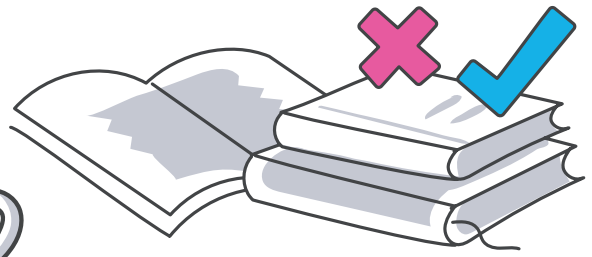
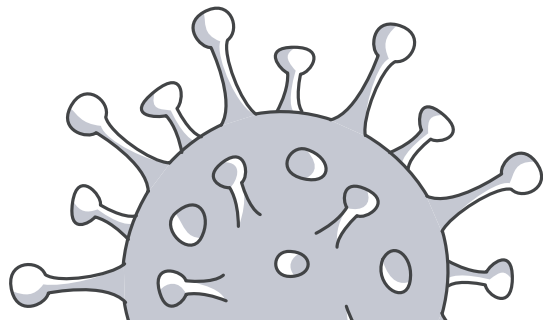
**Tip:** Udělej si „week lifestyle checklist“ a zaznamenávej své každodenní návyky. Záznamy porovnej s doporučeními, která prospívají zdraví.

5

## Staň se hrdinou všedního dne

Stačí maličkosti k tomu, abys podpořil/a i zdraví ostatních.

**Tip:** Inspiruj své okolí např. sdílenou fotkou, jak jíš zdravou snídani, jdeš běhat nebo sbíráš odpadky. Když onemocníš, zůstaň doma a bacily prskej do polštáře, ne na kamarády.



# ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem pro zdravotní gramotnost.

[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz)