

3 SUNDHED
OG TRIVSEL

1. Sundhed

Din sundhed bestemmes af:

Biologiske forhold

Alder, gener og køn.

Ting vi ikke kan ændre på.

Livsstil

Motion, mad, søvn, fritidsinteresser, alkohol og rygevaner.

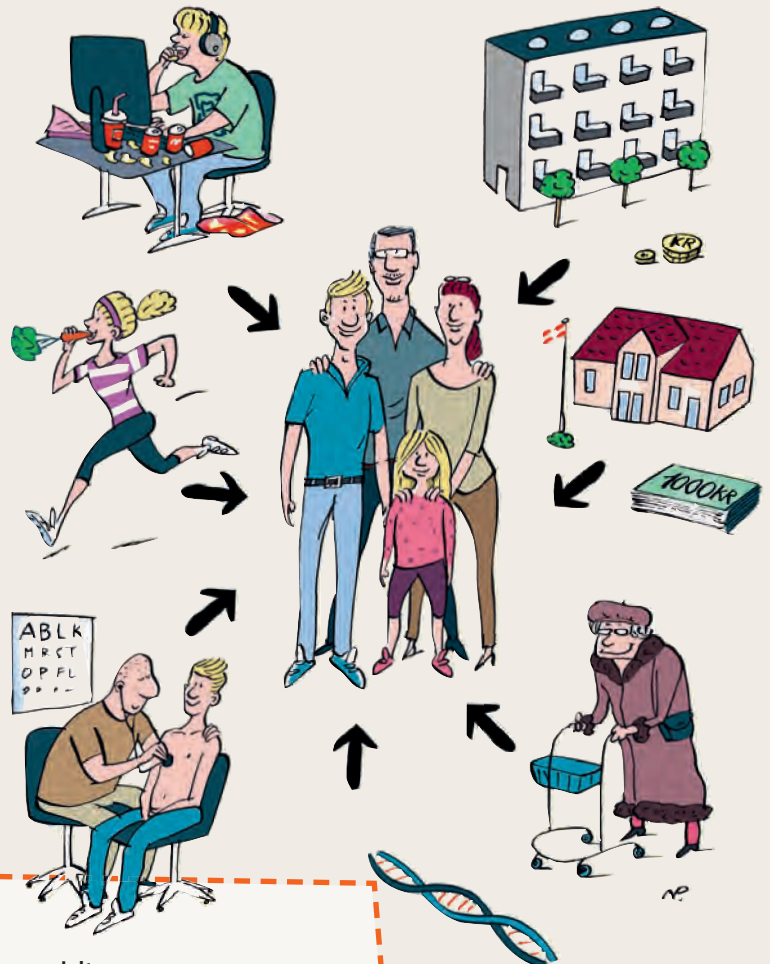
Levevilkår

Hvordan vi bor, forurening, om vi er rige eller fattige, mulighed for at komme til en god læge eller på sygehuset. Livsstil og levevilkår påvirker ofte hinanden.

Levealder

Levealder fortæller noget om sundheden i et land. Undersøg forventet levealder på www.globalis.dk/Statistik/Levealder.

Hvad kan grunden være til forskel i forventet levealder?



Hvad er sundhed?

Sundhed handler om at have det godt fysisk, psykisk og socialt.

Det giver overskud til at klare de udfordringer, vi møder i skolen, derhjemme og i fritiden.

Hvornår har du det godt fysisk? - psykisk? - socialt?



Hygiejne og opbevaring af mad har betydning for, om vi bliver syge



Affald i gaderne kan tiltrække rotter, så bakterier spredes til mennesker