12. Czy twoje zdrowie może zależeć od ciebie?

Wiesz już, że zachowanie higieny (czystości) ciała, zębów, ubrania i pomieszczeń, właściwie zorganizowany wypoczynek, prawidłowe odżywianie się i unikanie kontaktów z zakaźnie chorymi osobami pozwalają zachować zdrowie. Powinieneś (powinnaś) również wiedzieć, na co jeszcze zwracać uwagę, aby uchronić się przed utratą zdrowia. Oto kilka dobrych rad:

- **Nie ubieraj się zbyt grubo**, gdy jest ciepło, i **zbyt lekko**, gdy jest zimno.
- Latem, gdy mocno świeci słońce, pamiętaj o **nakryciu głowy**, okularach przeciwsłonecznych, **posmarowaniu skóry kremem** zabezpieczającym przed silnymi promieniami słonecznymi.
- **Nie jedz owoców** żadnych **dziko rosnących roślin**, bo niektóre z nich mogą być **trujące**.
- **Nie daj się namówić** do palenia **papierosów**, picia **alkoholu** i próbowania jakichkolwiek nieznanych ci **substancji**, **proszków**, **płynów** czy **tabletek**, którymi będą częstować cię koledzy lub inne osoby, ponieważ mogą to być groźne dla twojego zdrowia i życia **trucizny** lub **narkotyki**.
- **Bądź ostrożny** i **przewidujący**, aby nie ulec **wypadkowi**.
- **Uważaj** przy poruszaniu się po **drogach** i **ulicach**.
- **Nie dotykaj** i **nie wąchaj nieznanych przedmiotów** i **substancji**.
- **Nie baw się nieznanymi przedmiotami**, które znalazłeś, np. podczas spaceru po lesie czy wycieczki, ponieważ mogą to być **bardzo niebezpieczne niewybuchy i niewypały** (miny, bomby, pociski, które nie wybuchły wiele lat temu w czasie wojny lub podczas ćwiczeń wojskowych).