**Drogy**

Alkohol, nikotín, kofeín:

* ničia telesné a duševné zdravie
* agresivita, rozpad rodiny, autohavárie, kriminalita (alkohol)
* spôsobujú návyk

Organické rozpúšťadlá:

* vdychujú sa (fetujú) alebo pijú
* psychická závislosť

Druhy drog- marihuana, hašiš, kokaín, heroín

**Životný štýl**

Zdravý životný štýl- rozhodujúce faktory:

* potrava
* vzduch
* voda
* slnko
* telesné cvičenie
* hygiena
* odpočinok
* zdržiavanie sa toxických látok
* dobrý duševný stav

Rizikové faktory:

* fajčenie
* nezdravá výživa
* nedostatočná fyzická aktivita
* alkohol, drogy
* obezita