Zdrowsze życie z YouTube’em czyli jak zadbać o ciało i duszę

Jak zacząć ćwiczyć, kiedy tak bardzo się nie chce? Czy gluten jest zdrowy? Jak poradzić sobie ze złością? Na YouTubie znajdziesz wiele wartościowych kanałów informacyjnych prowadzonych przez lekarzy, dietetyków, terapeutów i innych specjalistów zajmujących się sprawami zdrowia.

YouTube to platforma w internecie, na której ludzie i firmy z całego świata zamieszczają **bezpłatne**, różnej długości, bezpłatne filmy wideo na praktycznie każdy temat.

Jednym z najbardziej popularnych tematów na YouTubie jest zdrowie. Jeśli jest to również Twoja pasja, wystarczy, że wejdziesz na stronę: www.youtube.com

Gdy już na nią wejdziesz, odszukaj na w górnej części strony, obok logo YouTube, okno wyszukiwania. Ustaw tam kursor, wpisz słowo „zdrowie” i kliknij enter.



W ciągu kilku sekund otrzymasz propozycje filmików w języku polskim, które dotyczą zdrowia.

Wybór tych wartościowych i ciekawych filmików wbrew pozorom wcale nie jest prosty! Dzieje się tak, ponieważ obok wartościowych pozycji, YouTube pokazuje także materiały amatorskie, nagrane przez osoby, które nie są ekspertami w danej dziedzinie.

Poniżej znajdziesz linki do ciekawych i wartościowych kanałów na YouTubie poświęconych zdrowiu.

Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS



Wideo wykłady dotyczące zdrowia psychicznego i relacji z ludźmi

https://www.youtube.com/user/SWPSpl

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



Krótkie filmiki dotyczące najczęściej zadawanych pytań związanych z żywieniem i ćwiczeniami fizycznymi

https://www.youtube.com/user/zachowajrownowage/videos

Dbaj o zdrowie



Krótkie filmiki o prawidłowym odżywianiu i dbaniu o zdrowie

https://www.youtube.com/user/dbajozdrowie

Zdrowie psychiczne, kanał pedagog Kasi Sawickiej



Krótkie wideo o tematyce dbania o swoje zdrowie psychiczne

https://www.youtube.com/channel/UC4FfcWV91rhP00dur0XiZzg

Nie słodzę

Kanał o cukrzycy

https://www.youtube.com/channel/UC_Omj89IeGG7aOOKwPyye0A

Ola Żelazo



Wideo ćwiczenia dla seniorów

https://www.youtube.com/user/trenerkaINFO

6 zasad zakupów w internecie

Sklepy internetowe i platformy handlowe takie jak AliExpress czy Wish, często kuszą atrakcyjnymi cenami. Meble ogrodowe za niecałe 100 zł za komplet? Sukienka jak z żurnala za jedyne 40 zł? A może tiara królewska za 5 zł? W sieci wszystko jest możliwe. Niestety oszustwa i manipulacje sprzedających oraz nasze własne niedopatrzenia i błędy – także.

Jak uniknąć błędów i straty pieniędzy?

- **Zwracaj uwagę na symbol kłódki**
  Zakupy robimy wyłącznie na stronach, które posiadają symbol kłódki przed nazwą swojej strony. Kłódka oznacza, że dana strona posiada certyfikat bezpieczeństwa i można bezpiecznie płacić na niej kartą kredytową lub

przelewem.

- **Korzystaj wyłącznie ze swojego laptopa lub telefonu**
  Należy unikać dokonywania płatności na jakichkolwiek komputerach, które nie stanowią Twojej własności. Jest to ważne, ponieważ komputery w kafejkach lub miejscach publicznych mogą zawierać szkodliwe wirusy lub programy, za mocą których mogą zostać wykradzione Twoje hasła i loginy. Także do konta bankowego.

- **Zainstaluj program antywirusowy**
  Jeśli płacisz za zakupy on line, siłą rzeczy korzystasz z komputera lub komórki, które mają dostęp do internetu. Jeśli chcesz w tej sytuacji czuć się bezpiecznie, zadbaj o to, aby Twoje urządzenia miały zainstalowany solidny program antywirusowy. Jego brak naraża Cię na ogromne ryzyko zawirusowania komputera, kradzieży Twoich danych lub włamania na konto bankowe.

- **Sprawdzaj tabelę rozmiarów butów i ubrań**
  Każdy z nas zapytany jaki rozmiar buta nosi zazwyczaj szybko podaje poprawną odpowiedź.
  Tak więc, gdy przychodzi do zamawiania np. półbutów lub pantofli w sklepie internetowym, pewną ręką zaznaczamy lub klikamy nasz rozmiar. Tymczasem po otrzymaniu przesyłki, okazuje się, że buty nie pasują. Zupełnie nie nasz rozmiar!
  Jak to się stało? Otóż nie sprawdziliśmy tabeli wymiarów.
  Link do tabeli wymiarów znajduje się przy każdym produkcie będącym w sprzedaży sklepu internetowego. Sprawdzanie tych tabel jest niezwykle ważne, ponieważ sklepy internetowe sprowadzają swoje towary z fabryk na całym świecie. Firmy i przedsiębiorstwa z różnych krajów

używają własnych systemów numeracji. Z tego względu nasza stopa w polskim rozmiarze 39 może w przypadku producenta X z zagranicy mieć rozmiar 38,5, a u producenta Y z innego kraju będzie to rozmiar 41. Tak więc tabelę rozmiarów należy sprawdzać za każdym razem, gdy dokonujemy zakupów.

- **Doczytaj informacje o wysokości, długości, szerokości wszelkiego rodzaju mebli i sprzętów**
  Wspaniałe okazje dotyczące kompletów mebli czy sprzętu bardzo często mają swoje drugie dno. W internecie sprzedawca zamieszcza zdjęcia pięknego fotela, kuchenki albo leżaków za przysłowiowe grosze. Tymczasem po zapłaceniu za towar, do domu dociera …. fotel, w którym można posadzić lalkę. Leżaki identyczne jak te na zdjęciu, które co najwyżej można postawić na półce.

- **Sprawdź opinie innych kupujących**
  Pod profilem danego produktu bardzo często można znaleźć opinie internautów, którzy wcześniej zdecydowali się na zakup upatrzonej sukienki lub pralki.
  Niektóre z nich, szczególnie pochlebne mogą być opłacone. Jednak można tam też znaleźć opinie nieco bardziej krytyczne. Z nich dowiesz się więcej np. o jakości materiału, czy też o zaniżonej numeracji.

Ostatnia rada na zakończenie. Warto pamiętać, że mimo wszystko zdecydowana większość sklepów w internecie dba o swoich klientów i renomę. Od dobrej opinii i zaufania klientów zależy ich istnienie.
Jeśli masz obawy związane z korzystaniem z zakupów w internecie, poproś znajomych o polecenie sklepów online, z których oni korzystają i są zadowoleni.

Powodzenia!