Edb

Klasa 8

30.04.2020r.

Temat: **Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia.**

Zdrowie jest to stan ludzkiego organizmu, w którym wszystkie jego fizyczne i psychiczne funkcje przebiegają prawidłowo.

Zdrowie:

- psychiczne

- fizyczne

- duchowe

- społeczne

Czynnikami wpływającymi na zdrowie człowieka są:

- 50% styl życia,

- 20% środowisko życia,

-20 % czynniki genetyczne i biologiczne,

- 10% opieka zdrowotna

Zachowania prozdrowotne:

- aktywność fizyczna ( sport, ruch, wysiłek fizyczny)

- sen (odpowiednio długi i w dobrych warunkach)

- racjonalne żywienie ( zróżnicowane i regularne posiłki bogate w składniki odżywcze)

- dbanie o ciało i najbliższe otoczenie ( higiena osobista, troska o środowisko)

- kontrola własnego zdrowia ( m.in. poddawanie się badaniom profilaktycznym)

- bezpieczne zachowania w życiu codziennym (w domu, szkole, na drodze itp.)  
- radzenie sobie ze stresem ( unikanie stresujących sytuacji, korzystanie ze wsparcia psychologicznego, rozmowy z bliskimi)

Zachowania ryzykowne:

- picie alkoholu,

- używanie innych środków psychoaktywnych (m.in. dopalaczy, leków, narkotyków)

- ryzykowne zachowania seksualne ( w tym wczesna inicjacja seksualna)

- palenie papierosów

- nieodpowiedzialne zachowania ( np. w sporcie czy rekreacji)

Wyznacznikami stanu organizmu są:

- oddech,

- tętno,

- temperatura ciała,

- stan skóry i błon śluzowych ( ust, gardła, oczu),

- kał i mocz,

- ciśnienie krwi,

- stan włosów i paznokcie,

- wzrost i waga.

Zdrowe odżywianie powinno zaspokajać wszystkie potrzeby człowieka, zapewniać mu prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, sprawność oraz odporność na choroby.

Ćwiczenie:

Spośród wymienionych zachowań prozdrowotnych omów te, które podejmujesz najczęściej i najchętniej. Które z nich są świadomymi działaniami prozdrowotnymi, a które nawykami? Które z Twoich zachowań i nawyków warto zmienić, aby służyły zdrowiu?