

Temat: Zasady zdrowego stylu życia.

Zapiszcie notatkę.

1. Zdrowie i jego rodzaje:

- fizyczne
- psychiczne
- duchowe
- społeczne

2. Czynniki mające wpływ na zdrowie:

- styl życia
- czynniki genetyczne
- czynniki biologiczne
- środowisko życia
- opieka zdrowotna
- świadome nasze działania,
- nawyki
- umiejętności np. kontrolowania swojego organizmu,

3. Zachowania prozdrowotne :

- aktywność fizyczna
- sen
- racjonalne odżywianie
- kontrola własnego zdrowia, dbanie o ciało i najbliższe otoczenie

4. Zachowania ryzykowne dla zdrowia:

- zachowania agresywne
- używanie środków psychoaktywnych
- wczesna inicjacja seksualna
- palenie papierosów
- picie alkoholu
- zażywanie dopalaczy
- nieodpowiedzialne zachowania w sporcie i rekreacji

Prezentacje do obejrzenia: <https://www.youtube.com/watch?v=s9gub5wi2MI>

Zdrowie jako wartość. <https://prezi.com/p/lfbrrpnn7fqm/zdrowie-jako-wartosc-zasady-zdrowego-stylu-zycia/>