

kl. VIII Sp Edukacja dla bezpieczeństwa
Treści **pogrubione** proszę przepisać do zeszytu.

18.06.2020

Lekcja

Temat: Choroby cywilizacyjne.

Choroby cywilizacyjne – powszechnie występujące choroby, wywołane lub rozprzestrzeniające się na skutek cywilizacyjnego rozwoju ludzkości.

Choroby cywilizacyjne:

- somatyczne (układu ukrążenia, nowotwory, choroby alergiczne, zakaźne, nerek, cukrzyca, otyłość,
- problemy zdrowia psychicznego (choroby psychiczne – depresja, zaburzenia lękowe, anoreksja, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne – pracoholizm, hazard, uzależnienie od internetu).

Stres- stan ogólnej mobilizacji organizmu, wzmożonego napięcia, wywołany silnym bodźcem psychicznym lub fizycznym.

Sposoby walki ze stresem:

- aktywność fizyczna,
- wypoczynek,
- realizacja zainteresowań,
- rozmowa z bliskimi,
- korzystanie z fachowej pomocy psychologicznej,
- zdrowe odżywianie,
- naucz się sposobów radzenia sobie ze stresem.

25.06.2020

Lekcja

Temat: Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie.

Komunikacja:

- werbalna (za pomocą słów),
- niewerbalna (poprzez mimikę twarzy, gesty, barwę i wysokość głosu).

W procesie komunikacji ważny jest dystans wobec rozmówcy – im bardziej darzymy kogoś sympatią tym bardziej zmniejsza się dystans.

Wyróżnia się strefy:

- intymna do 45 cm,
- osobista 0,5-1,2m,
- społeczna 1,2-3,6m,
- publiczna powyżej 3,6m

Asertywność – sztuka wyrażania własnych opinii i okazywania własnych emocji w sposób by nie naruszać prywatności i dóbr innych osób. Ważnym jej elementem jest sztuka odmowy. Oznacza obronę własnych granic, czyli np. przed zachowaniami które nam szkodzą.

Negocjacje – sposób rozwiązywania konfliktów, który pozwala każdej ze stron wyjść z poczuciem wygranej. Zasady negocjacji: oddzielanie problemów od ludzi, okazywanie szacunku partnerom negocjacji, dążenie do rozwiązania korzystnego dla obu stron.



Życzę wam spokojnych, zdrowych i Bezpiecznych wakacji !

Pozdrawiam

Damian Meniów

Kontakt: damianmeniow.sosw@gmail.com