

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

04.06.2020

Lekcja

Temat: Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia.

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

Rodzaje zdrowia:

1. Zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów.

2. Zdrowie psychiczne:

- **zdrowie emocjonalne** – zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją,

- **zdrowie umysłowe** – zdolność do logicznego, jasnego myślenia.

3. Zdrowie społeczne – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

4. Zdrowie duchowe – u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobisty zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi.

Co wpływa na zdrowie?



Zachowania prozdrowotne (korzystne dla zdrowia):

- aktywność fizyczna,
- sen,
- racjonalne żywienie,
- kontrola własnego zdrowia,
- dbanie o ciało i najbliższe otoczenie,
- bezpieczne zachowania w życiu codziennym,
- radzenie sobie ze stresem.

Zachowania ryzykowne (narażające człowieka na utratę zdrowia):

- zachowania agresywne,
- picie alkoholu,
- używanie środków psychoaktywnych,
- palenie papierosów,
- ryzykowne zachowania seksualne,
- nieodpowiedzialne zachowania.

Praca domowa :

1. Wskaż ile powinien trwać sen w Twoim przedziale wiekowym.
2. Przepisz do zeszytu treści które znajdują się na stronie 126 i 127 w czerwonych ramkach.

Kontakt: damianmeniow.sosw@gmail.com