VIII

Temat: Zdrowie jako wartość.

1. Zdrowie – to nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności, ale stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Obejmuje wszystkie sfery życia człowieka i rzutuje na jego funkcjonowanie wśród innych ludzi.
2. Czynniki mające wpływ na zdrowie człowieka:

- styl życia,

- środowisko życia,

- czynniki genetyczne i biologiczne,

- opieka zdrowotna.

3. Zachowania prozdrowotne dla zdrowia człowieka:

 - aktywność fizyczna,

 - odpowiednio długi sen i w dobrych warunkach,

 - właściwe żywienie – zdrowe i regularne,

 - kontrola własnego zdrowia – poddawanie się profilaktycznym badaniom,

 - higiena osobista,

 - zachowanie bezpieczeństwa z życiu codziennym,

 -radzenie sobie ze stresem.

4. Zachowania ryzykowne dla zdrowia człowieka:

 - agresja,

 - picie alkoholu,

 - zażywanie środków odurzających,

 - brak rozsądku i ostrożności,

 - nieodpowiednie zachowania.