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.