

Temat: Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia

Cele lekcji: dowiesz się co to jest zdrowie, jakie czynniki mają wpływ na zdrowie i co to są zachowanie prozdrowotne

Informacje na ten temat znajdziesz:

Podręcznik str. 120-128

<https://slideplayer.pl/slide/1215955/>

1. Definicja zdrowia wg słownika języka polskiego pwn
zdrowie
«stan żywego organizmu, w którym wszystkie funkcje przebiegają prawidłowo»
«stan, w jakim znajduje się żywy organizm»
«dobre funkcjonowanie jakiegoś systemu»
2. ZDROWIE jest to stan, w którym wszystkie procesy życiowe przebiegają prawidłowo, działają wszystkie narządy i człowiek ma dobre samopoczucie. Na ten stan składają się zdrowie fizyczne (prawidłowa praca wszystkich narządów), zdrowie psychiczne (umiejętność cieszenia się życiem i prawidłowego przeżywania emocji) oraz zdrowie społeczne (umiejętność nawiązywania relacji z drugim człowiekiem, tworzenia związków i przyjaźni). Zaburzenie, któregoś z procesów nazywamy chorobą.

Na zdrowie największy wpływ ma tryb życia (codzienny wysiłek fizyczny, niepalenie tytoniu, nieużywanie alkoholu, zbilansowana dieta, wystrzeganie się otyłości). W mniejszym stopniu ma na nie wpływ środowisko życia czy czynniki genetyczne. Poza właściwym trybem życia dobre zdrowie można zachować dzięki profilaktyce (szereg działań podejmowanych w celu obniżenia ryzyka zachorowania, np. higiena osobista, szczepienia). Najważniejszy dla utrzymania zdrowia jest codzienny wysiłek fizyczny (powoduje szereg pozytywnych konsekwencji dla organizmu, m.in. zwiększenie pojemności płuc, zwiększenie gęstości kości, zwiększenie przepływu limfy przez węzły chłonne, lepsze dotlenienie mózgu).

3. Zdrowie w czasach koronawirusa:
<https://www.youtube.com/watch?v=v4fXx54ocZ4>
<https://www.youtube.com/watch?v=3yWW4lkrwo>

Zadanie domowe: NIE WYCHODZCIE Z DOMU.

Jeżeli ktoś ma ochotę to proszę o krótki tekst, filmik, zdjęcie jak spędzać czas, co robić w domu aby dbać o zdrowie. Na teksty itp. Czekam do 31.03.2020 biene@sportosprto.pl