

**Klasa VIII b**  
**02.06.2020**

## **Temat : Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia.**

Proszę o zapisanie tematu w zeszycie.

Otwórzcie podręcznik na str. 120 i przeczytajcie treści zawarte w tym temacie do str. 128.

**Zapiszcie notatkę.**

### **1. Zdrowie i jego rodzaje:**

- fizyczne
- psychiczne
- duchowe
- społeczne

### **2. Czynniki mające wpływa na zdrowie:**

- styl życia
- czynniki genetyczne
- czynniki biologiczne
- środowisko życia
- opieka zdrowotna
- świadome nasze działania,
- nawyki
- umiejętności np. kontrolowania swojego organizmu,

### **3. Zachowania prozdrowotne :**

- aktywność fizyczna
- sen
- racjonalne odżywianie
- kontrola własnego zdrowia, dbanie o ciało i najbliższe otoczenie

### **4. Zachowania ryzykowne dla zdrowia:**

- zachowania agresywne
- używanie środków psychoaktywnych
- wczesna inicjacja seksualna
- palenie papierosów
- picie alkoholu
- zażywanie dopalaczy
- nieodpowiedzialne zachowania w sporcie i rekreacji

**Szczególnie uważnie przeczytaj zawartość prostokątów oznaczonych wykrzyknikiem !**

**Z tej lekcji niczego nie przesyłacie.**

Zapominalskich proszę o przesłanie zaległych prac lub przesłanie pracy dodatkowej po uzgodnieniu ze mną na adres e mail [iralawniczek@interia.pl](mailto:iralawniczek@interia.pl)

**Prezentacje do obejrzenia:** <https://www.youtube.com/watch?v=s9gub5wi2MI>

Zdrowie jako wartość. <https://prezi.com/p/lfbrrpnn7fqm/zdrowie-jako-wartosc-zasady-zdrowego-stylu-zycia/>

**FILM**

Zdrowy styl życia. <https://youtu.be/cZVMYF5n4fA>

Pozdrawiam.

mgr Irena Ławniczek