

Temat: Zasady zdrowego stylu życia

Czynniki mające wpływ na zdrowie – zależne i niezależne od człowieka;

- a. zachowania prozdrowotne oraz krótko- i długoterminowe konsekwencje ich zaniedbania;
- b. zachowania ryzykowne i ich konsekwencje;
- c. wyznaczniki i parametry stanu organizmu;
- d. źródła informacji o świadczeniach i usługach medycznych oraz o zdrowiu;
- e. indywidualny plan troski o zdrowie.

zachowania prozdrowotne (np. sen, racjonalne odżywianie, wypoczynek, aktywność fizyczna)

zachowania ryzykowne (np. palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, stosowanie tzw. dopalaczy), szkody wywołane przez wszelako rozumianą wczesną inicjację i eksperymentowanie (dopalacze, narkotyki, alkohol, seks itd.),

Rzetelne źródła informacji o zdrowiu (np. strony internetowe instytucji, lekarze medycyny rodzinnej i specjaliści, dietetycy, trenerzy

Źródła niepewne (np. strony internetowe oferujące diety, plany treningowe, opisy chorób, interpretację wyników badań itp.).

Wykonaj zadania w zeszycie i odeślij zdjęcie na adres
iwonahodorowicz.zdalny@gmail.com

1. 1. Uzupełnij w tabeli po 4 przykłady każdego z zachowań.

Zachowania prozdrowotne	Zachowania ryzykowne

2. 2. Podaj po 3 skutki zdrowotne:

a) wybranego zachowania ryzykownego,

Zachowanie

ryzykowne:

Skutki:

.....

b) zaniedbania wybranego zachowania prozdrowotnego.

Zachowanie

prozdrowotne:

Skutki:

.....