

## Godzina wychowawcza

**Temat: Preferuję zdrowy styl życia - nie sięgam po używki.**

1. Przy wielu okazjach ludzie życzą sobie zdrowia . Jest ono wartością , która pozwala korzystać z życia przez długie lata.

Według definicji WHO z 1946 r. zdrowie jest to stan organizmu, w którym wszystkie jego fizyczne i psychiczne funkcje przebiegają prawidłowo czyli to nie jest jedynie brak choroby czy niepełnosprawności ale stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Rodzaje zdrowia :

- fizyczne - prawidłowe funkcjonowanie poszczególnych narządów
- psychiczne
  - < umysłowe - umiejętność logicznego myślenia
  - < emocjonalne - zdolność do rozpoznawania emocji, ich wyrażania, radzenia z silnym napięciem
- duchowe - stan wewnętrznej równowagi, spokoju, harmonii, poczucie sensu i celu życia
- społeczne - umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi ludźmi

2. Czynniki mające wpływ na zdrowie :

a) styl życia

- rodzaj wykonywanej pracy
- podejmowane aktywności
- ilość snu i odpoczynku
- umiejętność radzenia sobie ze stresem
- sposób odżywiania

b) zachowania prozdrowotne ( korzystne dla zdrowia ) i zachowania ryzykowne ( narażające na utratę zdrowia )

c) uwarunkowania genetyczne i biologiczne ( wiek, płeć)

d) środowisko fizyczne i społeczne

e) opieka zdrowotna

3. Do zachowań ryzykownych zagrażających życiu można zaliczyć :

- picie alkoholu
- palenie papierosów
- używanie innych środków psychoaktywnych
- ryzykowne zachowania seksualne
- nieodpowiedzialne zachowania np. skoki do wody w miejscach zakazanych i nieznanych, wdawanie się w bójki

4. Młodzi ludzie najczęściej sięgają po papierosy. Obejrzyj filmy zawarte w poniższych linkach i sam zdecyduj. Czy warto ryzykować i narażać swoje zdrowie i młodziutkie życie ? Moim zdaniem - nie warto.

<https://www.youtube.com/watch?v=bXlUbaKfyzI>

<https://www.youtube.com/watch?v=sKlG7F4PNuE>

<https://www.youtube.com/watch?v=gQEfx4N2zDY>