

8.06.2020r.

## **Edukacja dla bezpieczeństwa klasa VIII**

### **Temat: Profilaktyka zdrowotna**

#### **Treści do przeanalizowania:**

#### **Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia Podręcznik str.120**

- definicja zdrowia i jego rodzaje
- czynniki mające wpływ na zdrowie – zależne i niezależne od człowieka
- zachowania prozdrowotne oraz krótko- i długoterminowe konsekwencje ich zaniedbania
- zachowania ryzykowne i ich konsekwencje
- wyznaczniki i parametry stanu organizmu
- źródła informacji o świadczeniach i usługach medycznych oraz o zdrowiu
- indywidualny plan troski o zdrowie

#### **Choroby cywilizacyjne Podręcznik str.129**

- podział i przykłady chorób cywilizacyjnych
- przyczyny chorób cywilizacyjnych
- wpływ stresu na zdrowie człowieka i sposoby walki z nim
- profilaktyka chorób cywilizacyjnych oraz ich dotkliwe skutki społeczne
- wybrane problemy zdrowia psychicznego (depresja, anoreksja, uzależnienia behawioralne)

#### **Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie Podręcznik str.138**

- komunikacja werbalna i niewerbalna
- elementy komunikacji niewerbalnej
- strefy dystansu komunikacyjnego
- zasady aktywnego słuchania
- zakłócenia w komunikacji
- bariery komunikacyjne
- asertywność:
  - techniki asertywnego odmawiania
  - obrona własnych granic
- negocjacje

#### **Zapoznaj się z materiałami na E – podręcznikach**

<https://epodreczniki.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DGUW2rObe>

<https://epodreczniki.pl/a/uzaleznienia/D1raxyg07>

<https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/D15U9awJV>

<https://epodreczniki.pl/a/choroby-zakazne-i-pasozytnicze/D18LkaAxm>

**Kontakt mailowy:** [el.pem12@gmail.com](mailto:el.pem12@gmail.com)