

Egészséges életmód I.

Témakör óravázlata:

- egészség fogalma
- életmód fogalma
- egészséges életmód meghatározása
- egészséges életmód összetevői

Egészség szűkebb értelemben:

A szervek, szervrendszerek, szervezet zavartalan működése, életműködéseink zavartalansága, betegségek hiánya.

Egészség tágabb értelemben:

A testi, lelki, szellemi és szociális jólét egysége, harmóniája, egyensúlya. (WHO)

Életmód fogalma:

Azok a szokások, tevékenységek, ahogyan a mindennapjainkban testileg, lelkileg, szellemileg élünk. (napirendünk összessége)

Egészséges életmód fogalma:

Ha megpróbáljuk mindennapi szokásainkat, tevékenységeinket úgy kialakítani, hogy életfunkcióink a lehető legnagyobb harmóniában, egyensúlyban, zavartalanul működhessenek.

A működés zavartalanságát pedig a testi, lelki és szellemi harmónián keresztül próbáljuk megvalósítani.

Egészséges életmód összetevői:

- rendszeres testedzés
- megfelelő táplálkozás
- pihenés (a munka és pihenés megfelelő aránya)
- higiénia, tisztaság
- testi-szellemi-lelki egyensúly megteremtése
- egészségkárosító hatások elkerülése
- a természetes környezetünk pozitív hatásainak kihasználása (levegő, napfény, víz)
- a szabadidő helyes és hasznos eltöltése
- betegségek megelőzése (prevenció)

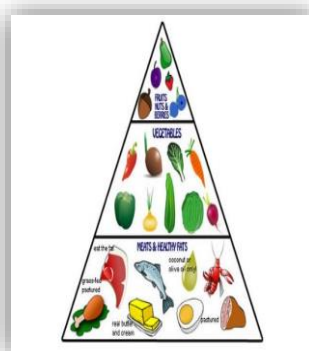
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS ÖSSZETEVŐI



Rendszeres testmozgás



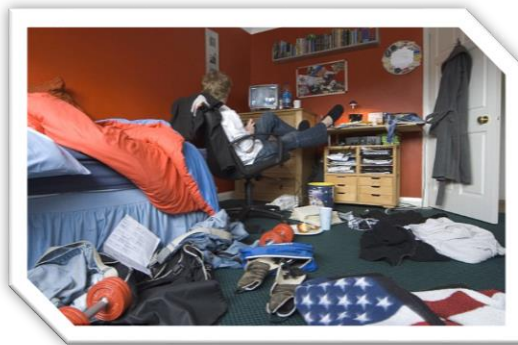
Megfelelő táplálkozás



Aktív és passzív pihenés



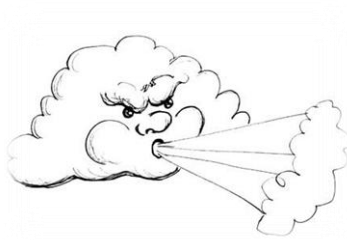
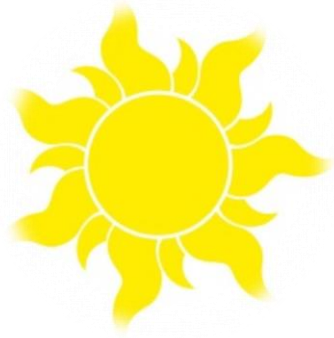
Tisztálkodás, higiénia



Szabadidő helyes és hasznos eltöltése (rekreációs tevékenységek)



Természeti környezetünk pozitív hatásainak kihasználása: napfény, levegő, víz



Szenvedélybetegségek elkerülése



Megelőzés, prevenció



Megfelelő életritmus: munka – pihenés – kikapcsolódás (szórakozás)

