




TROSZCZĘ SIĘ O SIEBIE

Zachowania prozdrowotne w codziennym życiu i budowanie postawy odpowiedzialności



CELE LEKCJI

Dowiesz się:

-  że codzienne wybory i zachowania wpływają na Twoje zdrowie i samopoczucie;
-  jakie są różnice między zachowaniami korzystnymi a szkodliwymi dla zdrowia;
-  że dbanie o zdrowie dotyczy także relacji z innymi i środowiska, w którym żyjesz.

Wartości i postawy






Nauczysz się:

- > rozpoznawać i nazywać zachowania, które wspierają zdrowie, oraz te, które mu zagrażają;
- > analizować swoje codzienne nawyki pod kątem ich wpływu na zdrowie;
- > wyciągać wnioski i podejmować refleksję nad zmianą niezdrowych nawyków.

Wartości i postawy



Postawy – będziesz:

-  odpowiedzialnie podchodzić do swojego zdrowia;
-  pozytywnie odnosić się do idei dbania o zdrowie na co dzień;
-  świadomy, że Twoje wybory wpływają nie tylko na Ciebie, ale i na innych.

Wartości i postawy





Poruszymy różne tematy, m.in.:



zdrowe odżywianie – czyli co warto jeść i pić, żeby mieć energię i dobre samopoczucie;



aktywność fizyczną – dlaczego ruch jest tak ważny i jak go wpleść w codzienny plan dnia;



dbanie o higienę – nie tylko osobistą, ale też np. czyste ręce, ubranie czy miejsce, w którym śpicie;

oraz:



sen i odpoczynek – ile snu potrzebujecie i dlaczego regularny odpoczynek pomaga Wam dobrze funkcjonować;



bezpieczeństwo – czyli jak unikać zagrożeń i chronić siebie oraz innych;



unikanie używek – jak chronić się przed tym, co szkodzi zdrowiu, nawet jeśli czasem wygląda niewinnie;



dbanie o zdrowie psychiczne – czyli jak radzić sobie z emocjami, stresem i kiedy prosić o pomoc.

Wartości i postawy



IDEALNIE ZDROWY DZIEŃ



Godzina/godziny od-do	Co robię	Co powinienem / powinnam robić