1. **óra**

**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)

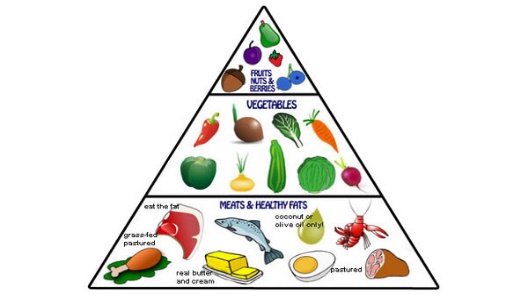
**EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS ÖSSZETEVŐI**



Rendszeres testmozgás



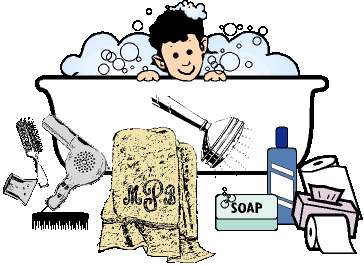
Megfelelő táplálkozás



Aktív és passzív pihenés



Tisztálkodás, higiénia

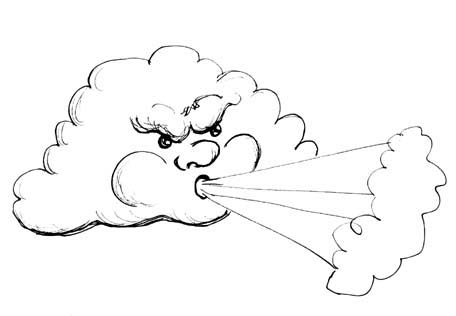


Szabadidő helyes és hasznos eltöltése (rekreációs tevékenységek)





Természeti környezetünk pozitív hatásainak kihasználása: napfény, levegő, víz



Szenvedélybetegségek elkerülése



Megelőzés, prevenció



Megfelelő életritmus: munka – pihenés – kikapcsolódás (szórakozás)

