1. **óra**

**Egészséges életmód III.**

**Témakör óravázlata:**

* pihenés
* higiénia, tisztálkodás, tisztaság
* szabadidő helyes és hasznos eltöltése

**Pihenés**

A szervezet regenerációja (feltöltődés)

**Aktív pihenés:** kikapcsolódást nyújtó tevékenységgel (játék, szabadidős tevékenységek, sport, hobby, olvasás, stb.)

**Passzív pihenés:**

* Alvás (módosult tudatállapot)
* Relaxáció (részlegesen módosult tudatállapot)
* Autogén tréning (tanult tevékenység)

**Higiénia, tisztálkodás, tisztaság**

Az egészség megőrzéséhez szükséges tisztaság, testápolás.

* Testi higiénia (haj, fogak, bőr ápolása)
* Környezet higiéniája (szűkebb és tágabb környezet is)

Kalokagathia elve: „ép testben ép lélek” (test-szellem-lélek harmonikus egysége)

* a bánat, stressz, szorongás, mint lelki bajok, szinte mindig testi tünetekkel járnak (lelki bajok testi tünetet okoznak egy idő után) A SZERVEZET MINDIG JELEZ!
* ha valami testi bajunk van, akkor rossz a közérzetünk, rossz lesz a hangulatunk is (testi bajoknak lelki következménye is lesz)

**Természetes környezetünk pozitív hatásai:**

* Napfény (D vitamin)
* Víz (a felhajtóerő miatt tehermentesítve mozgatjuk benne az ízületeket)
* Levegő (friss oxigén, nyugtató hatás)
* megfelelő életritmus: 8 óra munka – 8 óra pihenés – 8 óra szórakozás ☺
* legyünk sokat a friss levegőn, használjuk ki a természetes környezetünk pozitív hatásait (rekreáció)
* végezzünk szabadidős tevékenységeket
* a pihenésre is fordítsunk megfelelő időt és gondot
* pihenjünk aktívan, ne sokat üljünk a számítógép és a TV előtt

Aktív pihenés

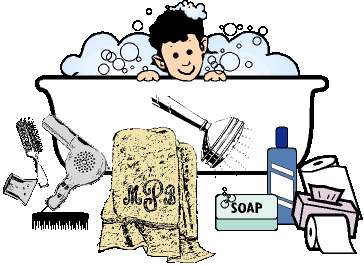


Passzív pihenés



Higiénia, tisztálkodás, tisztaság



Környezetei higiénia



Szabadidő helyes és hasznos eltöltése



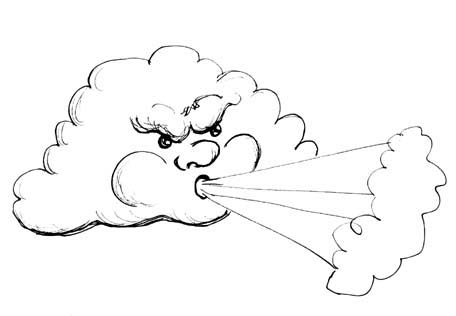




Napfény



Levegő



Víz

