

03. óra Érezd magad jól



5

Erkölcstan

lelkiismeret

együttérzés

önzetlenség

szeretet

irigység

Jelölések:

BLZS[©]

- Színjelölés

(Mindig csak a **pirosakat** kell leírni...



- Házi feladat

(HF ellenőrzése és új feladatok)



- Tankönyv

(Könyvek, jegyzetek rövid kivonatai...)



- Önálló munka füzetbe

(Az adott kérdések feldolgozása füzetbe)



- Képek

(Az adott témával kapcsolatos képekhez találj ki címet)



03. óra Érezd magad jól



HF! Ellenőrzés

Rajzold le magadat (füzetedbe dolgozz)

- kisgyermekként,
- jelenlegi életkorodban,
- felnőttként v. idős emberként!



03. óra Érezd magad jól

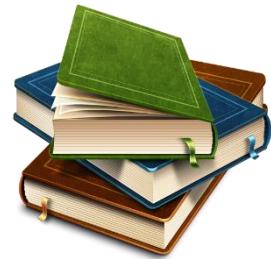


HF!

Tervezz egészséges
napirendet egy hétre!



03. óra Érezd magad jól



Életmód: körülményeink, szokásaink, amelyek között és ahogyan élünk, amelyek jellemzőek ránk és meghatározzák egyéniségünket.

Ennek alakulását a környezeti hatások a neveltetés befolyásolja.

Az **egészségi állapotot** alapvetően az alábbi **négy tényező határozza meg**:

15%-ban az **egészségügyi** ellátó rendszer működése

20%-ban **genetikai tulajdonságok**

30%-ban **környezeti tényezők**

35%-ban **életmód**

03. óra Érezd magad jól

15%-ban az egészségügyi ellátó rendszer működése
20%-ban genetikai tulajdonságok
30%-ban környezeti tényezők
35%-ban életmód

Genetikai tényezők

Mindazok a **tulajdonságok, adottságok**, amelyet a születendő gyermek a szülőktől génállományán keresztül örököl, illetve amelyek a méhen belüli fejlődés alatt kialakulnak.



03. óra Érezd magad jól



15%-ban az egészségügyi ellátó rendszer működése

20%-ban genetikai tulajdonságok

30%-ban környezeti tényezők

35%-ban életmód

Környezeti tényezők

Külső tényezők:

- természeti környezetű
- szociális: kereseti, **lakás - és a táplálkozási viszonyok**

Belső tényezők:

- örökletes betegségek
- szív- és érrendszeri betegségek
- daganatos betegségek
- erőszakos halállal végződő események (baleset, gyilkosság, öngyilkosság)



03. óra Érezd magad jól



15%-ban az egészségügyi ellátó rendszer működése

20%-ban genetikai tulajdonságok

30%-ban környezeti tényezők

35%-ban életmód

Életmód

- **Értékek, értékrend** (társadalmi, egyéni)
- Értékrend megjelenése az életmódban
- Szükségletek és értékrend összefüggése
- Életmód és szükséglet
- Vezérelv az életvezetésben



03. óra Érezd magad jól

BLZS[©]



Önálló munka!

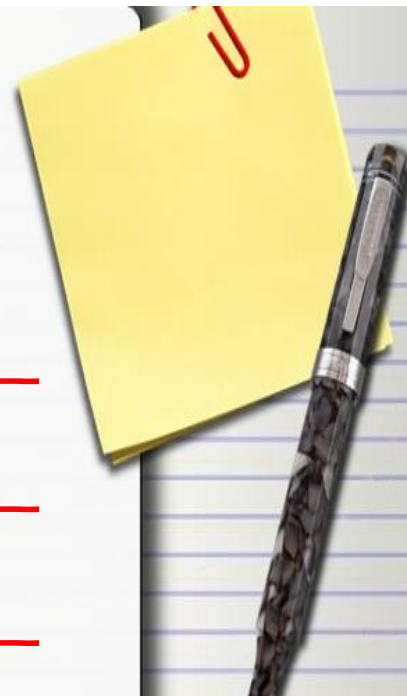
Mi befolyásolja az egészségünket?

1. _____

2. _____

3. _____

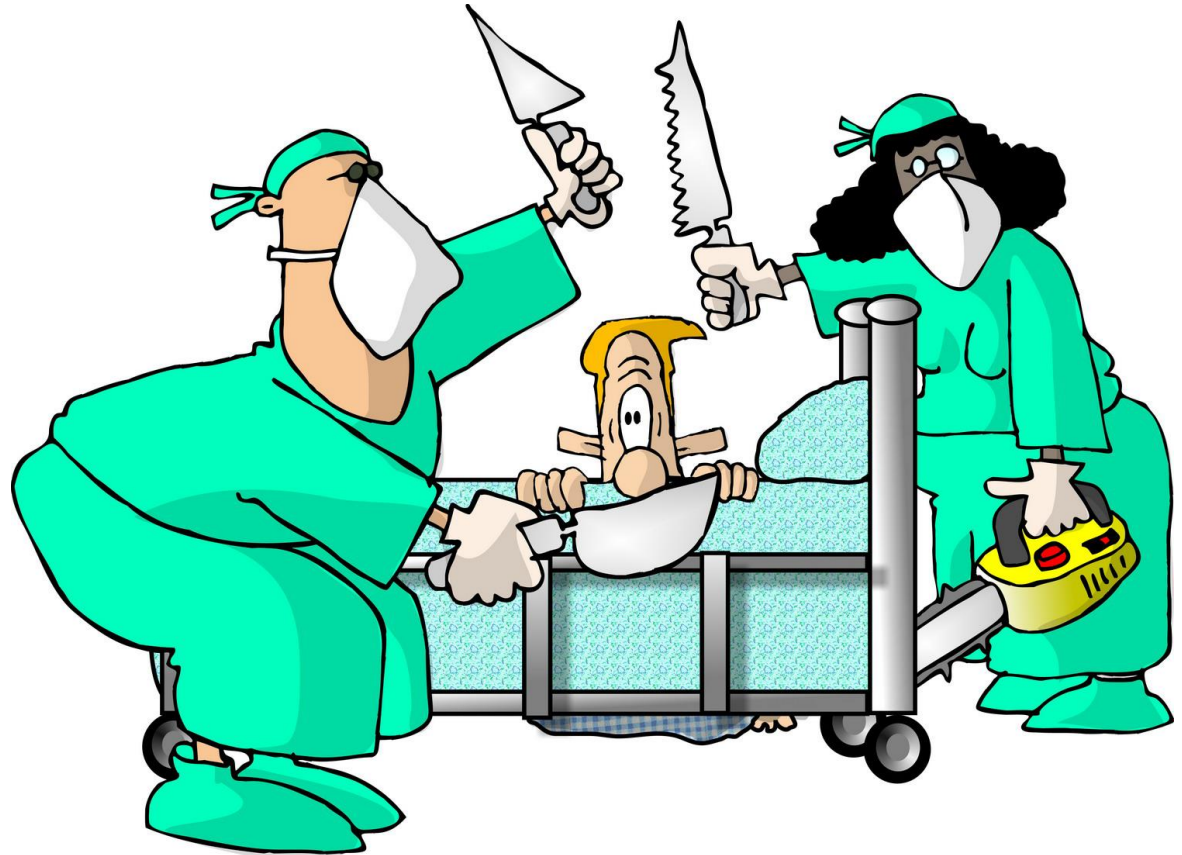
Füzetedbe válaszolj a kérdésekre



03. óra Érezd magad jól



Amikor egészséges vagy, száz dolog jár a fejedben.
Amikor beteg, akkor csak egy: hogy újra egészséges
legyél.



03. óra Érezd magad jól

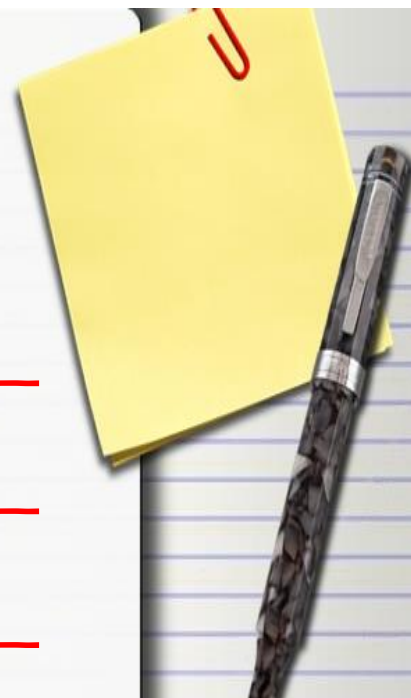
BLZS[©]



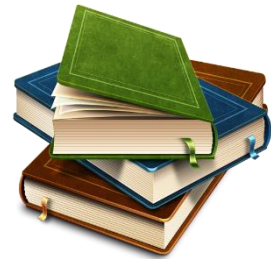
Párokban dolgozzatok!

2-3 tanács, hogyan lehet elkerülni a betegségeket!

Füzetedbe válaszolj a kérdésekre



03. óra Érezd magad jól



Testi épségünket balesetek is veszélyeztethetik.

Párokban dolgozzatok!

Képzeletbeli balesetet írjatok le 3-4 mondatban.

Majd 2-3 mondatban, hogyan lehetett volna elkerülni.



03. óra Érezd magad jól



Önálló munka!

Készítsd el a füzetedbe a táblázatot és töltsd ki!

Fontos a helyes táplálkozás!

Ha 3 napig te állíthatnád össze az étrendedet, milyen lenne?

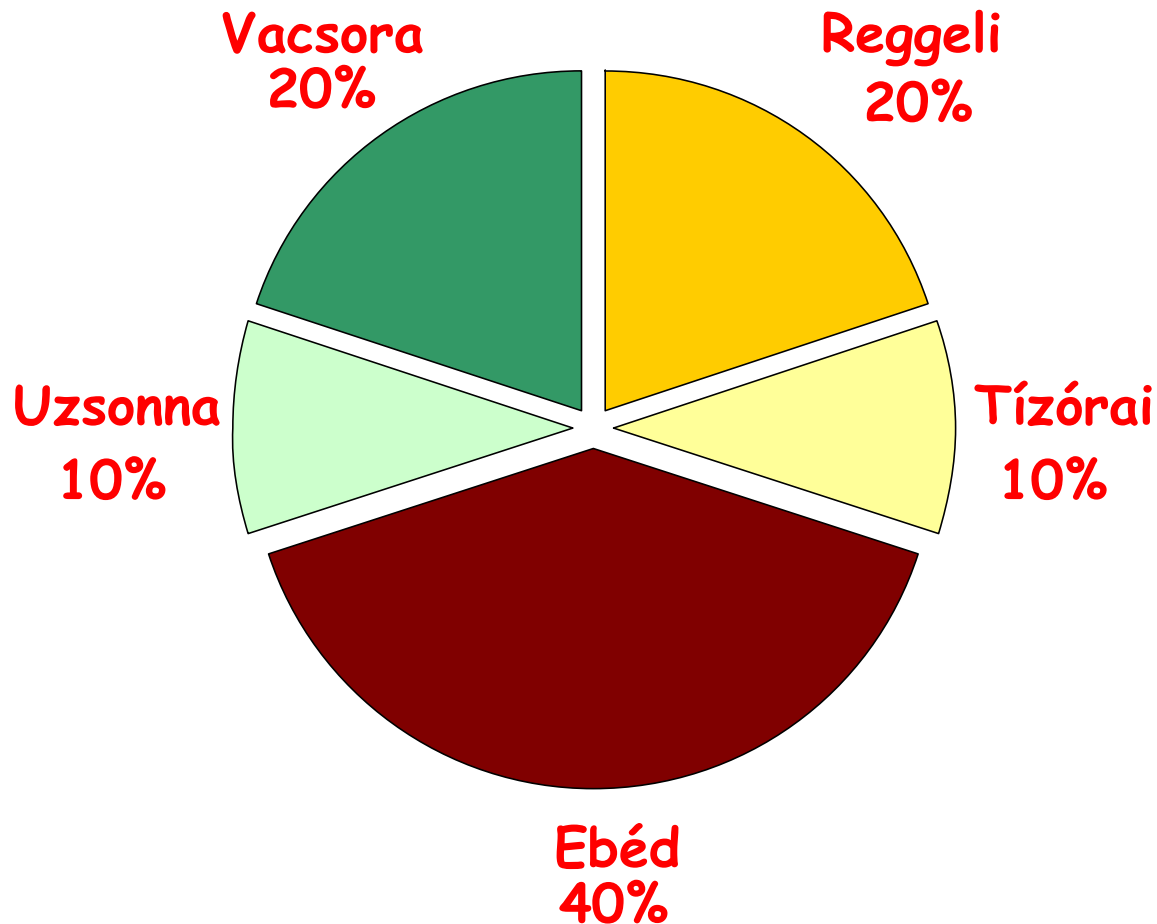
	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
1. nap					
2. nap					
3. nap					



03. óra Érezd magad jól

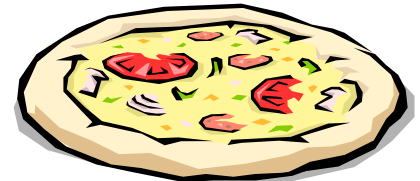
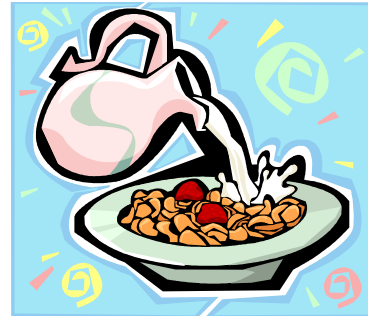
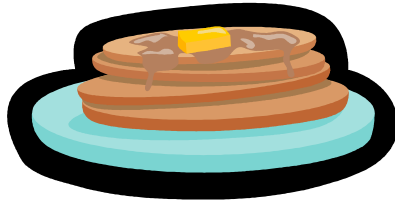
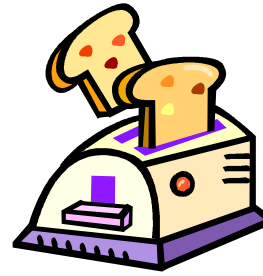
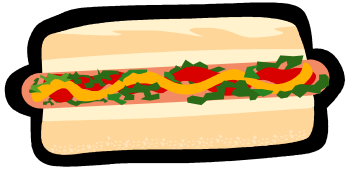


Napi 5 étkezés



03. óra Érezd magad jól

Csak ezeket eszed?

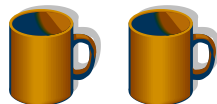


03. óra Érezd magad jól

Napi folyadékszükséglet (vízből)



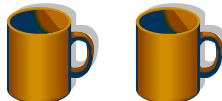
Felkelés után



Reggelihez



Délelőtt, szünetekben



Ebédhez



Délután



Vacsorához



Vacsora és lefekvés között



03. óra Érezd magad jól



Fontos a rendszeres mozgásforma!

Válogasd ki, hogy melyik mozgásformát végezted az elmúlt fél évben, majd válassz ki hármat, amelyekre szeretnél időt szakítani a következő fél évben!

Gondold végig, melyik mozgásforma, sport miért jó, miben fejleszt! Válaszod írd a füzetedbe!
(Ne csak a testre gondolatok!)

Mozgás

futás

biciklizés

úszás

görkorcsolyázás

gördeszkázás

kézilabda

kirándulás

tánc

kosárlabda

foci

egyéb:



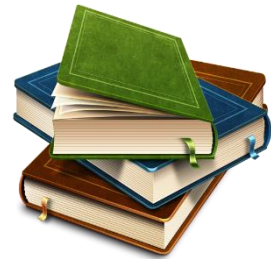
03. óra Érezd magad jól



Válassz neked tetsző és a **korodnak megfelelő sportágat!**
Hetente legalább négyszer, rendszeresen sportolj!



03. óra Érezd magad jól



Fontos a megfelelő pihenés!

Milyen oka lehet annak, ha túl keveset alszol?
Mit tapasztaltál, milyen következményei lehetnek
ennek? Írd le néhány mondatban a füzetedbe!



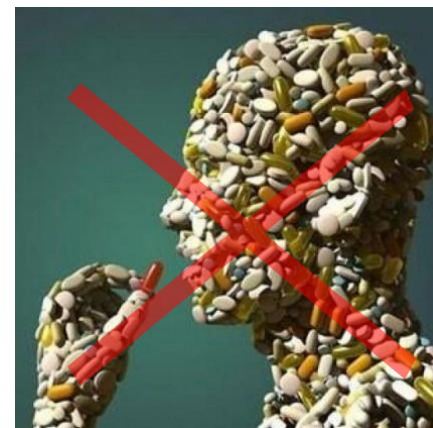
03. óra Érezd magad jól



Rossz szokásokon változtatni kell!

Neked van-e olyan szokásod, amelyen jó lenne változtatnod az egészséged érdekében?

Tervezz egészséges napirendet egy hétre! HF.



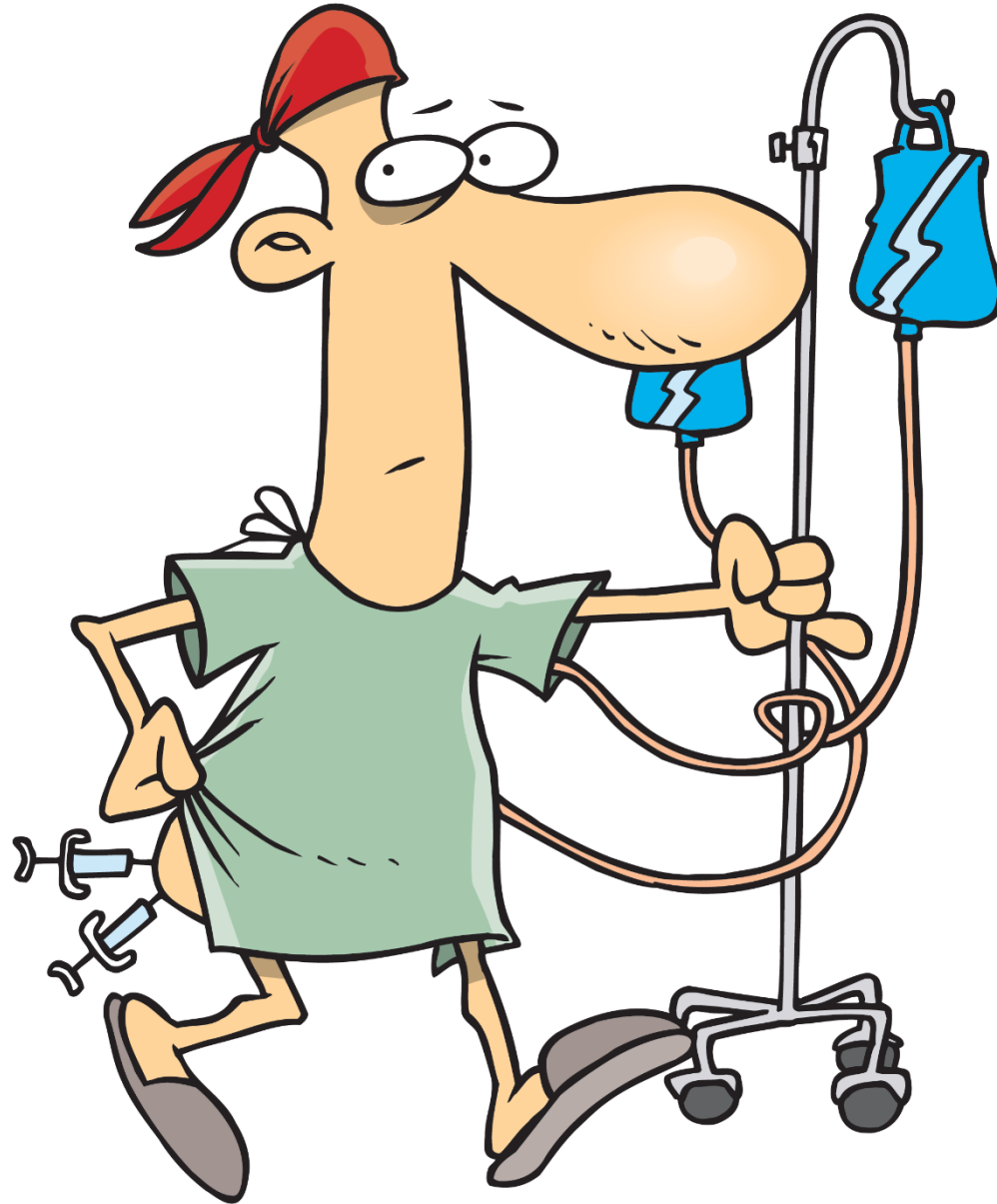
03. óra Érezd magad jól



03. óra Érezd magad jól



03. óra Érezd magad jól



03. óra Érezd magad jól



Az egészségesebb életért

- Az életmódra vonatkozóan a következőket **ajánlják a szakemberek** :
 - személyi higiéné
 - egészséges táplálkozás (kevés zsír, szénhidrát, fehérjedús tápanyag-összetétel)
 - több mozgás, sport
 - stressztűrési-és kezelés
 - baleset-megelőzés
 - kiegyensúlyozott szexualitás
 - dohányzás mellőzése
 - kevesebb alkoholfogyasztás
 - drogtagadás
 - időben orvoshoz fordulni
 - környezet tisztelete és védelme