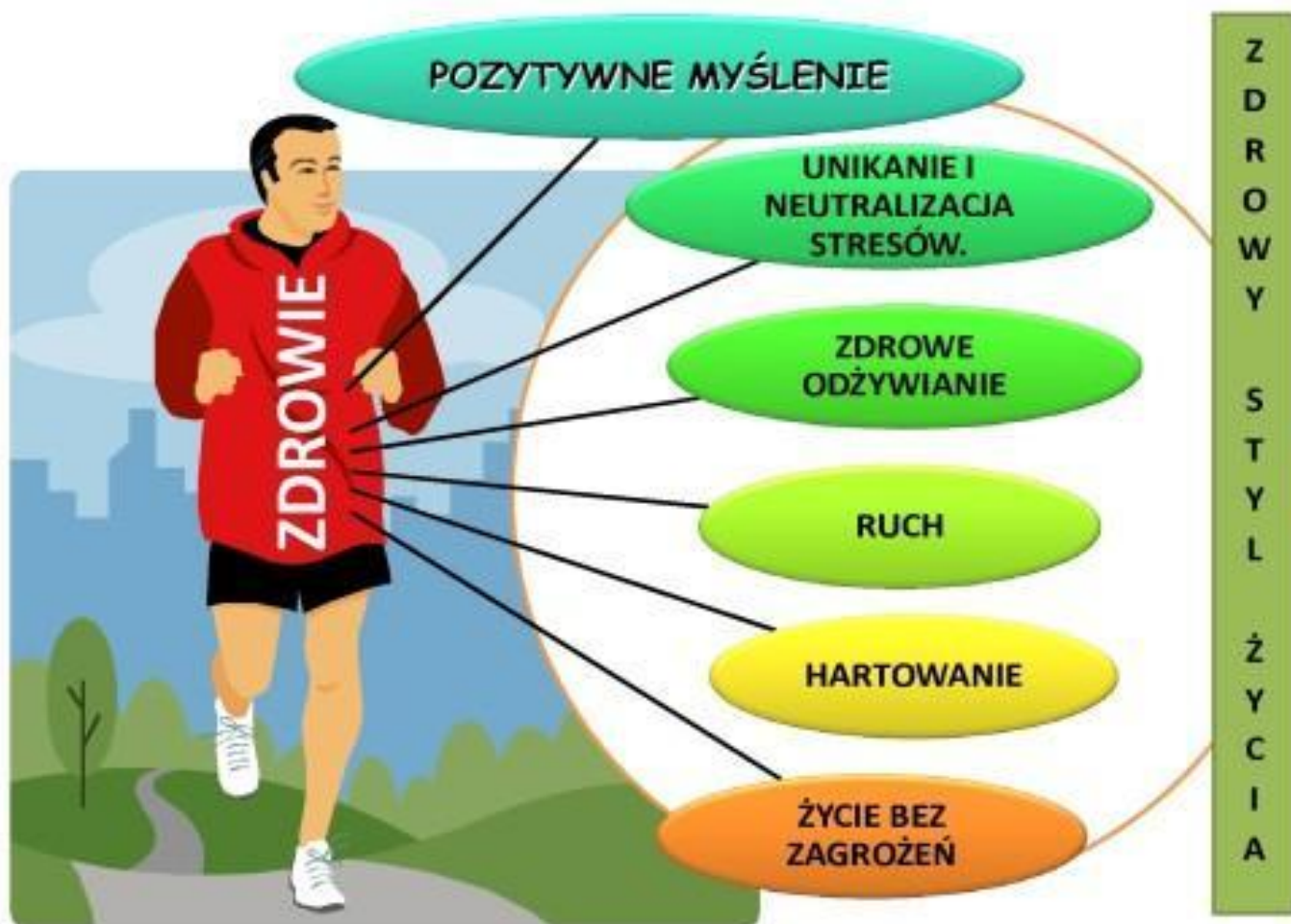


Witam Was na kolejnej zdalnej lekcji.

Celem dzisiejszych zajęć jest uświadomienie Wam wartości zdrowego stylu życia.



Zapraszam was na prezentację o zdrowym stylu życia:

<https://www.youtube.com/watch?v=s9gub5wi2MI>

Zdrowie – czyli co?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **zdrowie** to stan dobrego samopoczucia fizycznego psychicznego i społecznego. By rozszyfrować tę definicję, zerknijcie do tabelki.

Zdrowie fizyczne to:	Zdrowie psychiczne to:	Zdrowie społeczne:
sprawność fizyczna, dobry sen, brak kłopotów z odżywianiem, brak dolegliwości bólowych, nie zżywanie leków	Rozumienie własnych emocji i uczuć, Poczucie własnej wartości i radość życia, radzenie sobie ze stresem, dobre relacje z innymi osobami	Umiejętność zawierania i podtrzymywania przyjaźni, poczucie przynależności do różnych wspólnot, Wspólne spędzanie czasu z innymi ludźmi, pomaganie potrzebującym

Zdrowie prokreacyjne

W ostatnich latach popularnym stał się temat zdrowia prokreacyjnego, czyli zdolności przekazywania życia.

Niektórzy bardzo pragną zostać rodzicami, jednak z różnych przyczyn im się to nie udaje. Już w okresie dojrzewania można się zatroszczyć o zdrowie prokreacyjne. Prawidłowy sposób odżywiania, aktywność fizyczna, regularny sen, unikanie używek – to zasadnicze sposoby na wspieranie swojej płodności.

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Lekarze specjaliści:

Endokrynolog – leczy choroby spowodowane zaburzeniami czynności gruczołów, które wytwarzają hormony.

Ginekolog. – specjalista chorób kobiecych, zajmuje się schorzeniami narządów rozrodczych i ich nieprawidłowym funkcjonowaniem

Dermatolog – leczy choroby skóry np. trądzik, grzybicę.

Psychiatra – rozpoznaje i leczy zaburzenia i choroby psychiczne, np. depresję.