

Temat : Czynniki warunkujące zdrowy styl życia

1. Czynniki wpływające na zdrowie:

- a) Styl życia**
- b) Środowisko fizyczne i społeczne**
- c) Czynniki genetyczne**
- d) Organizacja opieki medycznej**

2. Zasady zdrowego stylu życia:

- Zdrowe, racjonalne odżywianie**
- Odpowiednia aktywność fizyczna**
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem**
- Odpowiednia ilość godzin snu**
- Życie bez szkodliwych uzależnień od nikotyny, alkoholu, narkotyków, leków, innych substancji**
- Utrzymywanie prawidłowej masy ciała.**

3. Znaczenie zdrowia dla społeczeństwa.

Odpowiedz na pytania:

- 1. Znaczenie snu i racjonalnego odżywiania dla zachowania zdrowia.**
- 2. Określ współzależność między stylem życia a zdrowiem.**
- 3. Wyjaśnij zasady zdrowego stylu życia.**

Bibliografia:

- 1. T. Kulik, M. Latański : Zdrowie publiczne. Czelej 2002**

Strona internetowa:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/wszystko--co-powinnismy-wiedziec-o-zdrowiu-i-zdrowym-stylu-zycia->