

„EGYÜTT, TESTVÉRKÉNT KUNMADARAS – BUDAPERT X. KERÜLET”
EFOP-3.1.8-17-2017-00011

Foglalkozás megnevezése: Az egészséges életmód

A foglalkozás célja: A tanulóknak tudatosuljon, hogy az ember a természetes és az általa teremtett mesterséges környezet összhangjával tud csak fennmaradni

A beszámolót készítette: Lantosné Póka Ágnes

Váljon szükségletté számukra a rendszeres testmozgás és testápolás. Legyenek tisztában a testmozgás higiénés szabályaival. Ismerjék fel a változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás alapvető jelentőségét az egészség megőrzésében. Legyenek tisztában a dohányzás, az alkohol, a kábítószer – fogyasztás egészségi, jogi és társadalmi következményeivel, a legális és illegális szerek hatásaival és a törvényi szabályozás alapjaival.

Legyenek tájékozottak szexuális kérdésekben. Tudatosuljon bennük az abortusz egészségügyi, erkölcsi, kulturális és vallási vonatkozása. Sajátítsák el a nemi szerepekhez tartozó viselkedésmódokat. Tudatosuljon bennük, hogy a lelki élet problémáinak szervi megnyilvánulásai lehetnek. Tudjanak arról, hogy bizonyos betegségekre való hajlam öröklődik.

Ismerjék fel a testi és lelki biztonságukat veszélyeztető magatartásformákat és azok hárítási lehetőségeit. Ismerjék az egészségfejlesztéssel kapcsolatos alapfogalmakat, a betegségek tüneteit, megelőzésük módjait. Éljk át a szűkebb, vagy tágabb környezetért vállalt felelősség érzését, ismerjék fel egyéni lehetőségeiket a természet- és környezetvédelem területén. Alakítsuk ki az igényt arra, hogy az egészséges életmód követelményeit a mindennapi életben is érvényesítsék!