

Citiți lecția din manual: *Sănătatea persoanei și a mediului*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Sănătatea persoanei și a mediului: Starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor

1. Starea de sănătate

- modul de viață ne poate influența sănătatea;
- activitățile fizice, nutriția, odihna, somnul, învățarea și emoțiile sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea într-un mod sănătos;
- comportamentele sănătoase se învață prin observarea unor persoane importante pentru noi: membri ai familiei, prieteni și modele/personalități.
- sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mintal cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților, cu următoarele componente:
 - a. Sănătatea fizică: se referă la buna funcționare a corpului nostru;
 - b. Sănătatea mintală: reprezintă starea noastră de bine psihică și socială;
 - c. Sănătatea emoțională: se referă la modul în care simțim;
 - d. Sănătatea socială: este starea de bine care ne permite să realizăm și să menținem relații interumane.

2. Prevenirea îmbolnăvirilor

- pentru menținerea sănătății este necesar să adoptăm un stil de viață sănătos, un proiect pe termen lung ce presupune să avem comportamente care contribuie la prevenirea îmbolnăvirilor: alergarea, urcarea scărilor, mersul pe role sau cu bicicleta;
- pentru a preveni îmbolnăvirile trebuie să avem o alimentație sănătoasă, echilibrată, să respectăm mesele zilei, ritmul biologic de activitate și odihnă, alternând perioadele de lucru cu cele de relaxare, având grijă să dormim suficient ⇒ creșterea imunității (rezistența organismului împotriva bolilor).
- pentru prevenirea îmbolnăvirilor ne asigurăm igiena personală, acasă și în colectivitate, și respectăm următoarele reguli:
 - a. Ne spălăm corpul în fiecare zi;
 - b. Ne îmbrăcăm zilnic cu haine curate;
 - c. Ne spălăm mâinile de fiecare dată când este nevoie;
 - d. Ne spălăm pe dinți dimineața și seara;
 - e. Păstrăm curățenia acasă și în sala de clasă;
 - f. Menținem ordinea pe bancă, ștergem tabla și aerisim sala de clasă după fiecare oră de curs.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=fk8cqO4meKo>

<https://www.youtube.com/watch?v=TtOsE7qNGCU>

Fișă de lucru: Sănătatea persoanei și a mediului: Starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor

„Sănătatea este o caracteristică a corpului, dar și a sufletului”.

Pornind de la această afirmație completați tabelul de mai jos: o coloană cu obiceiurile voastre sănătoase, de care sunteți mândri, iar alta cu cele pe care le considerați nesănătoase și pe care ați dori să le schimbați. Scrieți cum veți face această schimbare.

Obiceiuri sănătoase	Obiceiuri nesănătoase
	

BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

