**„Egészség, mint MŰVELTSÉG”**

**Egészség -„KINCS”- kereső**

**Országos komplex életmód verseny a 2015/2016.tanévre**

**3. forduló**

**A 110 éves Isaszegi Damjanich János Általános Iskola** **Isaszeg**

**Megoldólap**

**Csapatnév:**

Kedves Versenyzők!

**Szertettel köszöntünk Benneteket, ezúttal a III. fordulóban!**

**Testünk és lelkünk harmóniája**

**A forduló feladatai:**

1. Egészítsétek ki az alábbi mondatokat! 9/

A stresszhatások azok a környezeti hatások, melyek kibillentik a szervezet……………………………………………………, veszélyeztetik a testi – lelki …………………………………………………………………………………………

Legtöbb stresszhatás a ………………………………………………………………………………támadja meg.

A …………………………………………………………………………….. adódó stresszt egyszerűen csak ki kell pihenni.

A nem létfontosságú tevékenységek, melyek végzésére az embernek csillapítatlan vágya támad a: ………………………………………………………..

Ez lehet …………………………………………………………….. és ..………………………………………………………. is.

Amikor a testi – lelki szellemi tevékenység károsodik, ………………………………………….- ről beszélünk.

A játékfüggés, csoportfüggés is erős beteges kötődést jelentenek, ugyan úgy, mint az egyes szerek utáni vágy, azaz a ……………………………………………………..fogyasztás.

1. Jegyezzétek le az üres téglalapokba, hogy melyek azok az életmódbeli szokásaitok, amelyek egészségesek, részben egészségesek, egészségtelenek! Bővítsétek 2-2 új szemponttal a táblázatot! 20/

**Szempontok**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| környezeti tisztaság | napirend | fiúk-lányok barátsága |
| személyi higiénia | pihenés-alvás | kortárs kapcsolatok |
| táplálkozás | nyaralás-kirándulás | családi környezet |
| mozgás | munka és pihenés váltakozása | káros szokások |
| öltözet | kikapcsolódás-szórakozás | szenvedélyek |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ÉLETMÓD**

szokásaim

EGÉSZSÉGESEK RÉSZBEN EGÉSZSÉGESEK EGÉSZSÉGTELENEK

Indokoljátok meg választásaitok!

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. írjatok egy verset a Lelkünk harmóniája címmel! Két versszak 4-4 sor. 10/

Az alábbi szavak szerepeljenek benne: életmód, szeretet, nyugalom, szenvedélyek, pihenés, szépség, összhang, család, önbizalom, barátok, hangulat, viselkedés.

………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

1. Állítsatok össze egy egészséges életmód napirendet, a saját korosztályotok számára! Tartalmazza a munka és szabadidő összhangját, helyes arányát. 10/
2. Állapítsd meg, hogy az állítás IGAZ vagy HAMIS! Ha bekarikázod a megfelelő betűket, a szokások összességének becéző nevét kapod. 8/

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ÁLLÍTÁS** | **IGAZ** | **HAMIS** |
| 1. | Az élőlények nem tudnak alkalmazkodni a környezetben bekövetkezett változásokhoz. | K | É |
| 2. | A stressz nem más, mint alkalmazkodási tünetcsoport, mely egész életünk folyamán jelen van. | L | Ő |
| 3. | A lelki megterhelést nehezebb kivédeni, mint a nehéz fizikai munkából adódó fáradságot. | E | M |
| 4. | A szenvedélybetegség olyan lefolyású, melyben nem károsodik a test, csak a lélek. | B | T |
| 5. | A drog kifejezés mindazokat az anyagokat jelöli, melyek fogyasztása megváltoztatja az egyén érzéseit, tudatállapotát. | M | I |
| 6. | Az illegális drogok előállítása, szállítása, értékesítése, fogyasztása egyaránt büntetendő cselekmény. | Ó | Z |
| 7. | A gyógyszerek rendszeres szedése nem jár a hozzászokás veszélyével. | Á | D |
| 8. | Az információs társadalmat az áruk túlkínálata és a mértéktelen fogyasztás jellemzi. | I | K |

A feladatok megoldásait a megoldólapra írjátok be és azt küldjétek vissza a: e-mail címünkre. **egeszsegmintmuveltseg16@gmail.com**

A megoldások beérkezésének határideje: 2015. december 19.

Sikeres felkészülést és jó munkát kívánunk a csapatoknak!

**Bagó Beatrix és Palaga Sándorné**

 **projektfelelős tanár**

 **Csekéné Valkony Andrea**

 **kapcsolattartó tanár**