

ОСНОВНЕ ЖИВОТНЕ ВЕШТИНЕ - Здравље (важност доброг здравља, превенције, редовних контрола здравља и вакцинације)

Добар дан, полазници! Почињемо са новим предметом, то су Основне животне вештине. Током школске године разговараћемо о свим потребним знањима и вештинама које су потребне за свакодневни живот. Говорићемо о Области које ћемо обрађивати су:

- Одговорно живљење
- Грађанско образовање
- Предузетништво

Данас крећемо са облашћу у оквиру које говоримо о здрављу – важности доброг здравља, о појму превенције, редовним контролама здравља и вакцинације.

Прво погледајте ТВ лекцију, час под називом *Чувамо здравље*.

<https://mojaskola.rtsplaneta.rs/show/1350345/516/os1-svet-oko-nas-cuvamo-zdravlje>

За домаћи задатак попуните упитник у наставку. Упутства за рад су вам дата у оквиру самог упитника.

Упитник

Упутство: Попуните упитник тако што ћете у колони 1 знаком + означити све тврдње које су по Вашем мишљењу битне за здравље. У колони 2, од тих тврдњи издвојите 6 за које мислите да су најзначајније, а у колони 3 те најзначајније тврдње рангирајте од 1 до 6 (1- најмање значајна, 6- највише значајна).

Р бр.	Тврдња	Колона 1	Колона 2	Колона 3
1	Задовољство да се буде са породицом			
2	Доживети старост			
3	Осећати се срећним			
4	Имати посао			
5	Врло ретко узимати лекове			
6	Имати идеалну тежину за своју висину			

7	Редовно вежбати, рекреирати се			
8	Имати унутрашњи мир			
9	Не пушити			
10	Немати било коју озбиљну болест			
11	Не преувеличавати проблеме			
12	Бити способан да се адаптираш на велике промене у животу			
13	Не пити уопште или бити веома умерен у томе			
14	Уживати у учењу, у послу			
15	Осећати да сви делови тела добро функционишу			
16	Хранити се правилно			
17	Имати добре пријатеље и неговати добре односе са људима			