Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia.

**1. Uzupełnij w tabeli po 4 przykłady każdego z zachowań.**

|  |  |
| --- | --- |
| Zachowania prozdrowotne | Zachowania ryzykowne |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2. Podaj po 3 skutki zdrowotne:**

**a) wybranego zachowania ryzykownego**

Zachowanie ryzykowne: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Skutki: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**b) zaniedbania wybranego zachowania prozdrowotnego**

Zachowanie prozdrowotne: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Skutki: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….