

EDB

Czy wiesz na czym polega asertywność. Czy umiesz prowadzić skuteczne negocjacje? To umiejętności bardzo przydatne w naszym życiu. Przeczytaj tekst ze stron 141 - 145.

Obejrzyj ten film:

<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>

Zastanów się, czy jesteś osobą asertywną. Osoby chętne przyślą mi odpowiedź na zadanie 3 z pozycji "Sprawdź czy potrafisz" ze strony 145.

Dziś zajmiemy się tematyką komunikacji interpersonalnej w trosce o zdrowie. Przeczytajcie informacje w podręczniku ze stron 138 – 141. Właściwa komunikacja to podstawa prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Dlatego też istnieją pewne zasady dobrej komunikacji. Sposoby komunikacji dzielimy na werbalne (słowne) i niewerbalne. Bardzo istotną rzeczą jest szacunek do osoby, z którą się komunikujemy, bez względu na nasze sympatie i odczucia. Obecnie znaleźliśmy się w wyjątkowej sytuacji, w której nasze kontakty zostały mocno ograniczone. Teraz posługujemy się głównie techniką. Jednak podstawowe zasady komunikacji pozostały niezmienione. Bez względu na okoliczności podstawowym elementem dobrej komunikacji jest słuchanie drugiej strony, czyli usłyszenie przekazu i właściwe jego zrozumienie.

Poznaj 5 porad jak prowadzić dobrą rozmowę.

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

Kontynuujemy temat dotyczący chorób cywilizacyjnych. Przeczytajcie informacje dotyczące chorób somatycznych oraz wybranych chorób zdrowia psychicznego (str132-137).. Do poważnych zaburzeń na tle psychicznym zaliczamy między innymi depresję, anoreksję i uzależnienia wykonywania pewnych czynności. Zastanówcie się czy któreś z tych zaburzeń nie dotyczy Was lub Waszych bliskich? Uzależnienie od korzystania z komputera lub smartfona też może być niebezpieczne. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie zagrożenia. Polecam Wam obejrzenie filmów:

https://www.youtube.com/watch?v=21LIITeVl_8

https://www.youtube.com/watch?v=KCW-_NS8VN4

<https://www.youtube.com/watch?v=6t1ilT3vLEA>

Temat: Choroby cywilizacyjne. Stres.

Choroby cywilizacyjne to choroby powszechne związane z cywilizacyjnym rozwojem ludzkości. Wyróżniamy wśród nich choroby somatyczne – dotyczące ciała oraz choroby związane ze zdrowiem psychicznym. Dziś zajmujemy się stresem. Jest to bardzo pozytywny stan ogólnej mobilizacji organizmu. Problemem staje się, gdy jest nadmierny

i długotrwały. To może doprowadzić do różnych dysfunkcji, a nawet chorób. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy potrafili sobie z nim radzić. Na pewno każdy z Was ma swoje metody na rozładowanie napięcia. Może zechcecie się nimi ze mną podzielić? Oczywiście nagrodzę oceną.

Przeczytajcie tekst ze stron 129-132 i obejrzyjcie filmy:

<https://www.youtube.com/watch?v=rZgJcenU8iw>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

Kontynuujemy temat dotyczący zasad zdrowego stylu życia. Wyjątkowo negatywny wpływ na nasze zdrowie ma palenie tytoniu, picie alkoholu, używanie tzw. dopalaczy.

Poświęćcie 5 minut na obejrzenie tego filmu. Koniecznie.

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

Rozpoczynamy dziś omawianie treści związanych z profilaktyką zdrowotną. Pierwszy temat to – Zdrowie jako wartość. Zapoznajcie się z definicją zdrowia i różnymi jego aspektami. Przeczytajcie o czynnikach, które mają wpływ na nasze zdrowie, o naszych zachowaniach prozdrowotnych i ryzykownych. Obecnie znaleźliśmy się w sytuacji,

w której nasze zachowania są szczególnie istotne dla zdrowia naszego i osób w naszym otoczeniu.

Wypiszcie 5 zasad zdrowego stylu życia.

Mam nadzieję, że ten filmik będzie dla Was nauka i rozrywką:

https://www.youtube.com/watch?v=Rd_MWXw06wA

Zakończyliśmy omawianie treści z rozdziału 3 - Podstawy pierwszej pomocy.

Sprawdźcie swoją wiedzę w quizie:

<https://www.wprost.pl/zycie/10182829/jak-dobrze-znasz-zasady-pierwszej-pomocy-sprawdz-sie.html>

Jeżeli macie takie możliwości wydrukujcie test:

https://cloud1.edupage.org/cloud/TEST_Z_ZAKRESU_PIERWSZEJ_POMOCY_PRZEDMEDYCZNEJ.pdf?z%3AxF92WKCcuacuZsn0rgjuPW%2Fg3SKi1ShW0Gl6nkQPWTz8wORx%2BSi1Q%2FzXN7LyPO%2BbR

Wypełnijcie go i przyslijcie zdjęcia do mnie.

Dziękuję za wszystkie prace, które do tej pory do mnie dotarły.

Kontynuujemy temat "Inne groźne przypadki". Przeczytajcie wiadomości dotyczące 1. zatrucia; 2. pomocy tonącym; 3. porażenia prądem; 4. ukąszeń; 5. użądleń (str. 114-118). Po przeczytaniu zastanówcie się czy potraficie rozpoznać objawy i czy potrafilibyście udzielić pierwszej pomocy w wymienionych przypadkach. Praca domowa:

1. wymień objawy zatrucia pokarmowego.
2. jak udzielisz pierwszej pomocy osobie poparzonej prądem?

Na odpowiedzi czekam do następnej lekcji.

Obejrzyjcie, jak powinniśmy się zachowywać udzielając pomocy:

<https://www.youtube.com/watch?v=IU-7Em-Fwuc>

<https://www.youtube.com/watch?v=D4Uk631OYmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=NzEa0rUlHmI>

<https://www.youtube.com/watch?v=hMRr66bBv0s>

W tym tygodniu realizujemy pierwszą część tematu 9: Inne groźne przypadki.

Przeczytajcie wiadomości dotyczące: 1. zadławienia; 2. zawału serca; 3. udaru mózgu; 4. napadu padaczkowego; 5. ciała obcego w oku. Strony 109 – 113.

Zwróćcie szczególną uwagę na zasady postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy w tych przypadkach.

Obejrzyjcie filmy:

<https://www.youtube.com/watch?v=D86b4oqj2qs>

<https://www.youtube.com/watch?v=e12-t7RBdUA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kla4XJGsliY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ft3-3yc52Mg>

Pracę domową z ostatniej lekcji przysłało mi tylko 3 osoby. Chyba nie była za trudna?

Przypominam mój adres: akuczynska13@gmail.com

W tym tygodniu realizujemy temat Oparzenia i odmrożenia (podręcznik str.104-108.) po przeczytaniu tekstu powinniście wiedzieć:

1. co to jest oparzenie i czym może być spowodowane;
2. jak rozpoznać oparzenie I, II i III stopnia;
3. jak rozpoznać udar słoneczny i ciepły;
4. jak udzielić pierwszej pomocy osobie poparzonej;
5. jak rozpoznać odmrożenie i jak udzielić pomocy osobie, która mu uległa.

Myślę, że w nauce pomogą Wam dwa krótkie filmy:

<https://www.youtube.com/watch?v=9GRjQO4nY9I>

https://www.youtube.com/watch?v=nHpIJ_C1i7c

Proszę, abyście do 1 kwietnia (środa) przysłali na adres: akuczynska13@gmail.com krótki opis (może być w punktach) jak postąpicie udzielając pomocy osobie, która oblała się gorącym tłuszczem podczas smażenia.

Piszcie również, jeżeli macie jakieś pytania czy wątpliwości.
powodzenia