

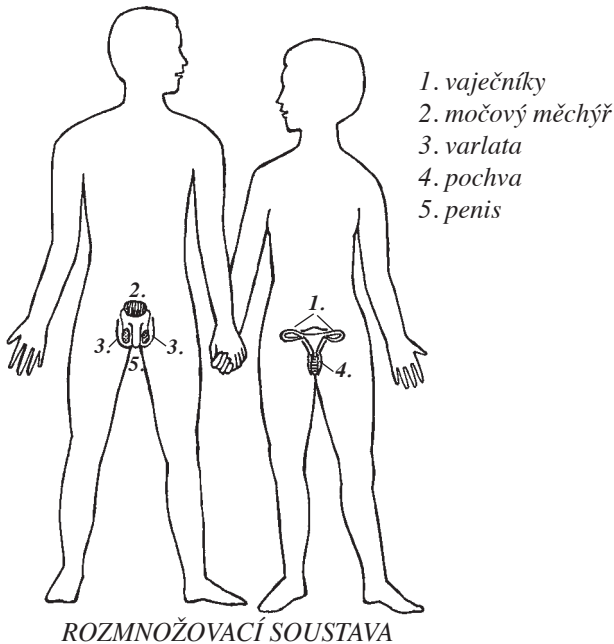
IV. ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ

1. VÝVOJ ČLOVĚKA

1. Dopiš následující věty.

Člověk k životu potřebuje
Je součástí živé přírody a patří mezi Má v těle páteř složenou z obratlů,
proto jej řadíme mezi Rodí živá mláďata, která sají mateřské mléko.
Z toho důvodu je člověk

2. Prohlédni si obrázek a pokus se doplnit neúplný text.



Ženské pohlavní orgány se nazývají
a dozrávají v nich pohlavní buňky zvané Mužské pohlavní orgány jsou
ve kterých se vytvářejí mužské pohlavní buňky zvané.....
Aby v těle matky vznikl zárodek, musí splynout s
Na konci 9. měsíce po oplození dochází k
k, kdy malý človíček přichází na svět.

a) Napište každý pojem na kartičku a připište stručnou definici (slovník vám napoví).

POJMY: pohlavní styk, sex, menstruace, těhotenství, kondom, AIDS, HIV, porod, pedofil, sexuální zneužívání, dětská pornografie.

3. Podtrhni v nabídce odpověď, o které si myslíš, že je správná.

Jak žena otěhotní? *při pohlavním styku - při polibku - tím, že začne chodit s mužem*
Kdy může dívka otěhotnět? *v dospělosti (18 let) - když pravidelně menstruuje (11- 12 r.)*
Kdy je těhotenství vhodné? *na věku nezáleží - až se dívka může a umí o dítě dobře postarat*
Jak dlouho trvá těhotenství? *9 měsíců - 40 týdnů - 1 rok - doba záleží na velikosti ženy*
Kde se vyvíjí dítě před narozením? *v těle maminky - v inkubátoru - ve zkumavce*
Jak se dostane miminko na svět? *císařským řezem - přirozeným porodem*
V kolika letech je pohlavní styk trestný? *před 15. rokem - před 16. rokem - před 18. rokem*

a) V encyklopedii Lidské tělo si prohlédni, jak se vyvíjí lidský plod před narozením.

4. Na arch papíru společně vytvořte myšlenkovou mapu: SEXUÁLNÍ VÝCHOVA.

Témata myšlenkové mapy: STAVBA A FUNKCE POHLAVNÍCH ORGÁNŮ - POHLAVNÍ STYK - TĚHOTENSTVÍ - NEBEZPEČÍ (pedofilové, znásilnění, zneužívání) - BEZPEČNÝ SEX (ochrana před otěhotněním, ochrana před nemocemi).

1. Nastuduj text o etapách lidského života. Vyber si jedno období a připrav k němu plakát s charakteristikami, obrázky a jinými zajímavostmi.

1. Novorozenecké období zahrnuje první měsíc života. Novorozeneč ještě plně nevnímá okolní svět, avšak je vybaveno důležitými reflexy: sacím (saje mateřské mléko), obranným (pláč) a uchopovým (umí uchopit předměty). Po narození dítě většinu dne prospí.

2. Kojenecké období trvá do konce 1. roku. Dítě je svou výživou odkázáno především na mléko, nejlépe mateřské. Průměrná hmotnost v 1. roce je 10 kg a výška 75 cm. Slovní zásoba kojence obsahuje 3 - 5 slov. Prospí 14 hodin denně.

3. Batolivé období probíhá mezi 2. a 3. rokem. Vytvářejí se pohybové schopnosti (dítě leze, „batolí se“, chodí). Do konce druhého roku se prořezávají mléčné zuby. Na konci období zná batole až tisíc slov.

4. Předškolní věk (3. - 6. rok života). Dítě touží po začlenění do dětského kolektivu. Začne navštěvovat MŠ. Hlavní činností je hra, při níž se rozvíjí paměť, představa, řeč, myšlení.

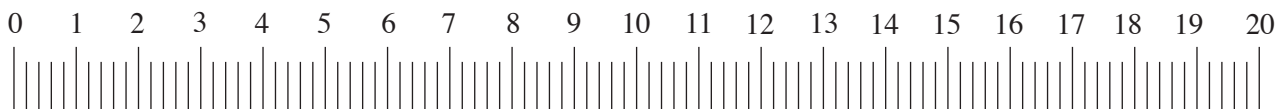
5. Mladší školní věk začíná nástupem do základní školy a trvá do 11 - 12 let. Školák se musí podřídit novému časovému rozvrhu a zvyknout si na školní povinnosti.

6. Starší školní věk se obvykle počítá od 12 do 15 let. V tomto období je jedinec silně ovlivněn probíhající pubertou.

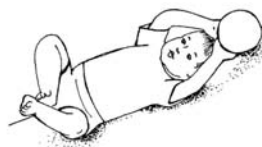
7. Dorostové období (adolescence) spadá do věku mezi 15. a 18. rokem. Adolescence je považována za most mezi dětstvím a dospělostí.

8. Dospělost - nejčastější věk pro určení dospělosti je od 16 do 21 let podle zákonů dané země. Některé kultury v Africe považují za dospělost věk 13 let. Věkový limit dospělosti je ve většině zemí, stejně jako u nás, stanoven na 18 let.

a) Podtrhni názvy období jednou barvou a stejnou barvou vyznač období na číselné ose.



b) Očísluj obrázky čísly 1 - 8 podle toho, do kterého období osoba na obrázku spadá.



2. Doplň tabulku obdobími, kterými jsi už prošel/prošla.

OBDOBÍ	VĚK	MÍRY	CO JSEM UMĚL/A, DĚLAL/A, ŘÍKAL/A

3. Praktické cvičení - moje míry dnes. Doplň věty.

Měřím: Vážím:
 Obvod krku: Obvod hrudníku:
 Obvod pasu: Obvod hlavy:
 Délka horní končetiny (od ramene po zápěstí):
 Délka dolní končetiny od boku na zem):
 Velikost nohy (chodidla):
 Odhadni, kolik měří nejvyšší lidé na světě:
 Kolik měří nejmenší dospělí lidé na světě (tzv. liliputánci)?



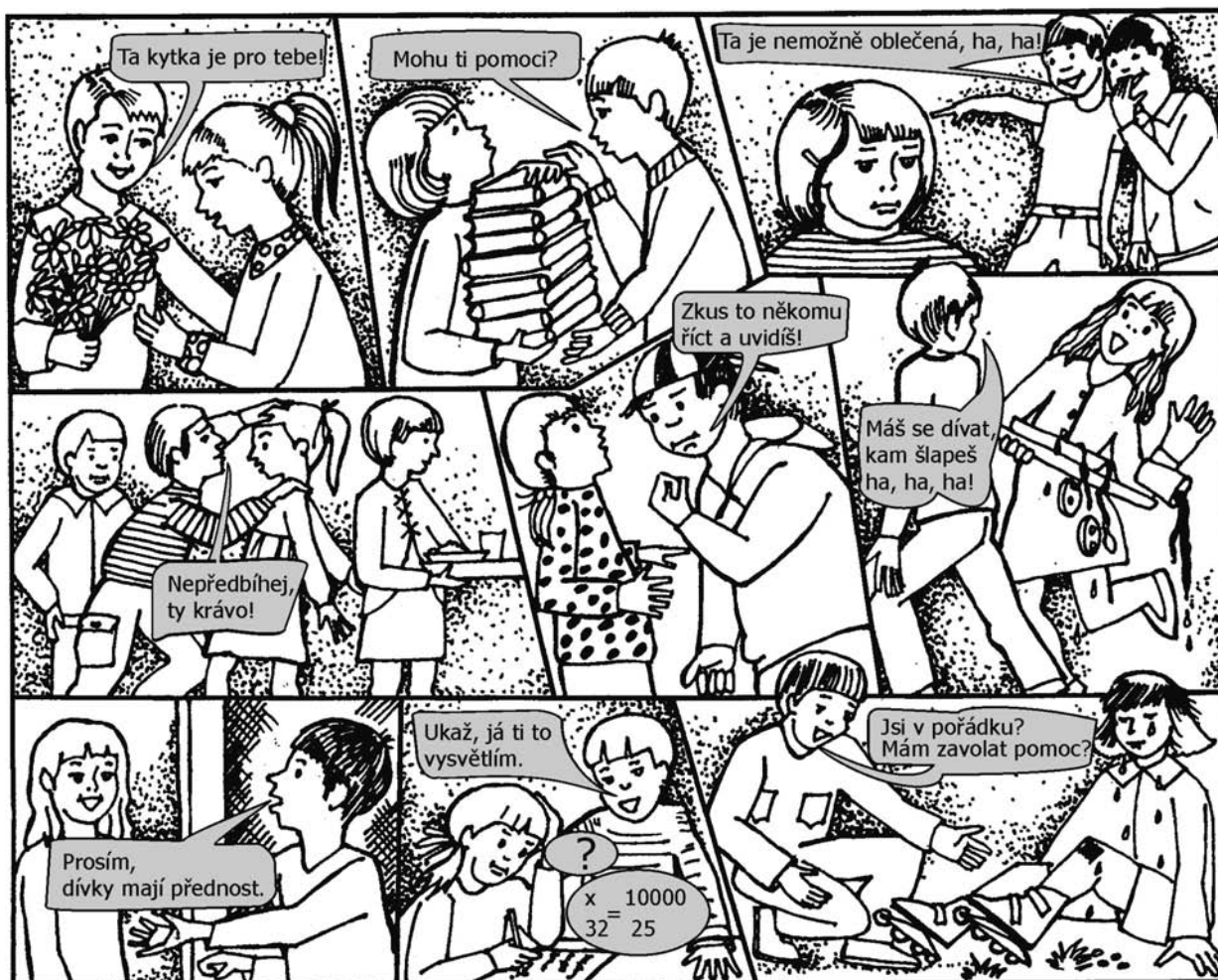
4. Nastuduj v informačních zdrojích, co se děje s člověkem v pubertě.

Jak se mění dívky, chlapci, jak se chovají a proč?

a) Pište na tabuli všechny nápady k tématu DÍTĚ - DOSPĚLÝ ČLOVĚK.

Hledejte, co mají společné, čím se liší.

5. Kdo je to gentleman? Říkejte synonyma i slova opačného významu.

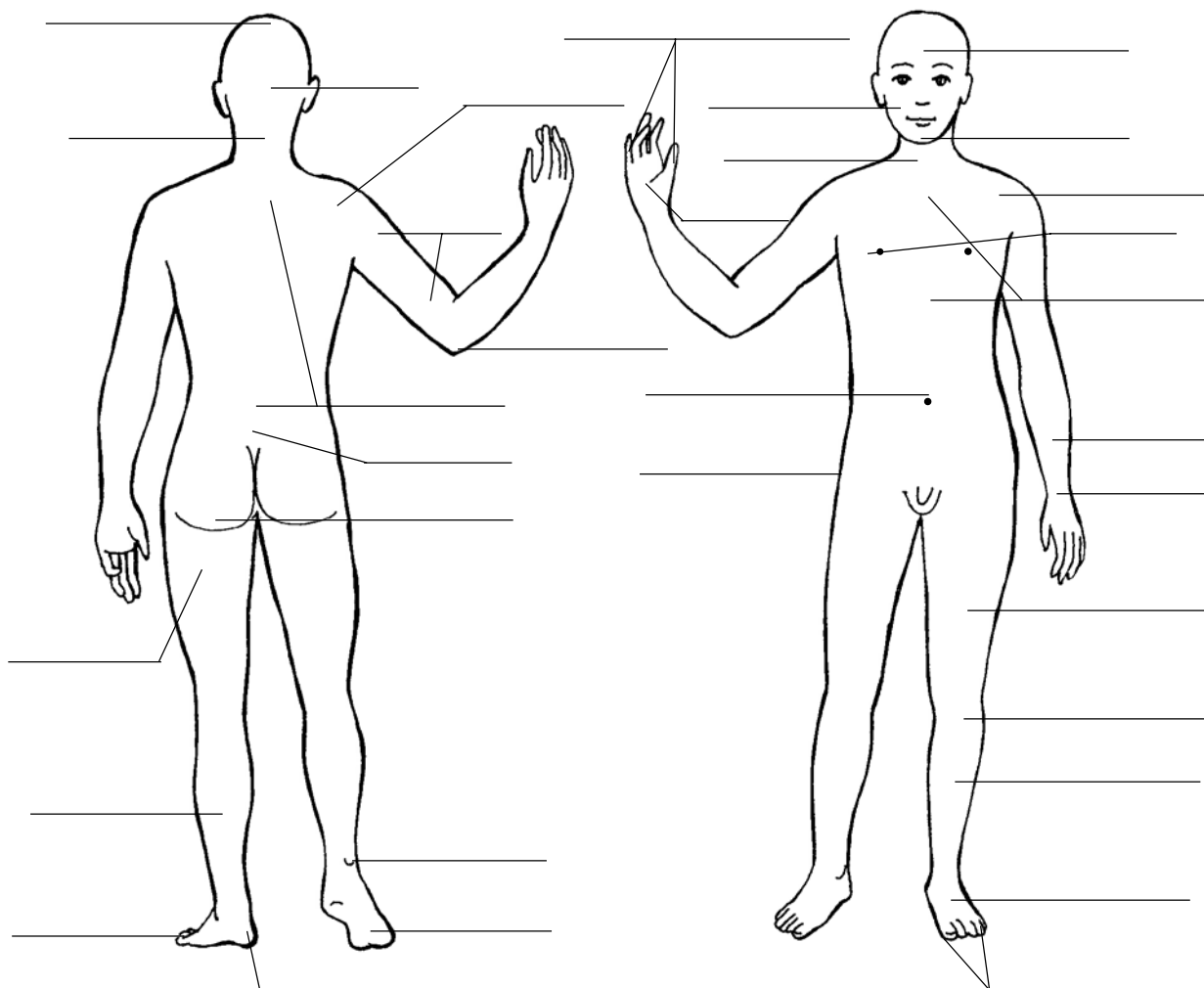


a) Hledejte gentlemany na obrázku.

b) Sestavte pravidla gentlemanského chování.

2. VNĚJŠÍ STAVBA LIDSKÉHO TĚLA

1. Napiš správné názvy k jednotlivým částem lidského těla.



a) O svůj zevnějšek musíme pravidelně pečovat. Piš na lístečky, jak.

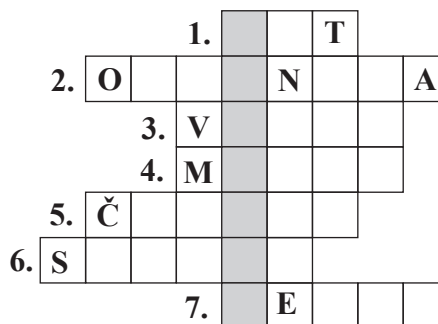
2. Vyber z tabulky po jednom výrobku z každého řádku, který je vhodný pro tvoji hygienu. Výběr zdůvodni.

KARTÁČEK NA ZUBY	<i>elektrický samočisticí</i>	<i>na zubní protézy</i>	<i>dětský - jemný</i>
PASTA NA ZUBY	<i>dětská s vitaminy</i>	<i>na zkažené zuby</i>	<i>pro kuřáky</i>
ŠAMPON	<i>proti lupům</i>	<i>pro novorozence</i>	<i>pro školáky</i>
SPRCHOVÝ GEL	<i>na citlivou pokožku</i>	<i>pro seniory</i>	<i>pro sportovce</i>
MÝDLO	<i>pro alergiky</i>	<i>jemné, dětské</i>	<i>na silné znečištění</i>
PĚNA DO KOUPELE	<i>heřmánková - dětská</i>	<i>pro seniory</i>	<i>pro alergiky</i>
TĚLOVÝ KRÉM	<i>proti vráskám</i>	<i>na mastnou pleť</i>	<i>Školáček</i>

a) Zjisti, kolik stojí hygienické potřeby, které používáš. Na jak dlouho ti vystačí jedno balení? Spočítej, kolik korun utratíš za hygienické potřeby za 1 rok.

3. Povrch našeho těla kryje kůže. Vyzkoušej si na křížovce, co o kůži víš.

1. Kůži si musíme pravidelně vlažnou vodou ...
2. Poranění kůže, když upadneme ...
3. Z kůže hlavy vyrůstají ...
4. Aby nebyla kůže vysušená, musíme ji ...
5. Člověk s tmavou barvou pleti ...
6. Nepřiměřeným opalováním si můžeme kůži ...
7. Z kůže prstů vyrůstají ...



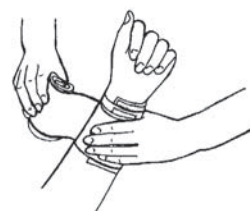
a) Vysvětli slovo z tajenky: .

b) Vytvoř myšlenkovou mapu KŮŽE (funkce, poranění, co z ní vyrůstá, péče o kůži, barva).

4. PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Natrénujte ve dvojicích, jak ošetřit odřeninu a popáleninu.

Odřenina:

1. Poranění umýt proudem čisté, studené, pitné vody.
2. Odstranit z rány cizí předměty (kamínky, větévký, jehličí).
3. Ošetřit ránu dezinfekčním prostředkem.
4. Překrýt ránu sterilním mulovým čtvercem.
5. Ránu převázat nebo přelepit náplastí.



Popálenina:

1. Odstranit horký oděv (když není přiškvařený).
2. Omývat popáleninu vlažnou vodou (ne studenou).
3. Překrýt popálené místo sterilním obvazem.



a) Nastuduj v dostupných informačních zdrojích přesný postup při krvácení z nosu a napiš jej srozumitelně v bodech.

.....

.....

.....

.....

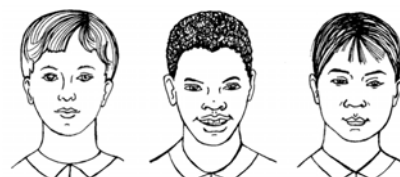
5. Piš, čím se lidé na světě liší. Zápisy porovnejte ve dvojicích a určete, jestli mohou mít některé rozdíly vliv na to, jaká práva každý člověk má.

.....

.....

.....

.....



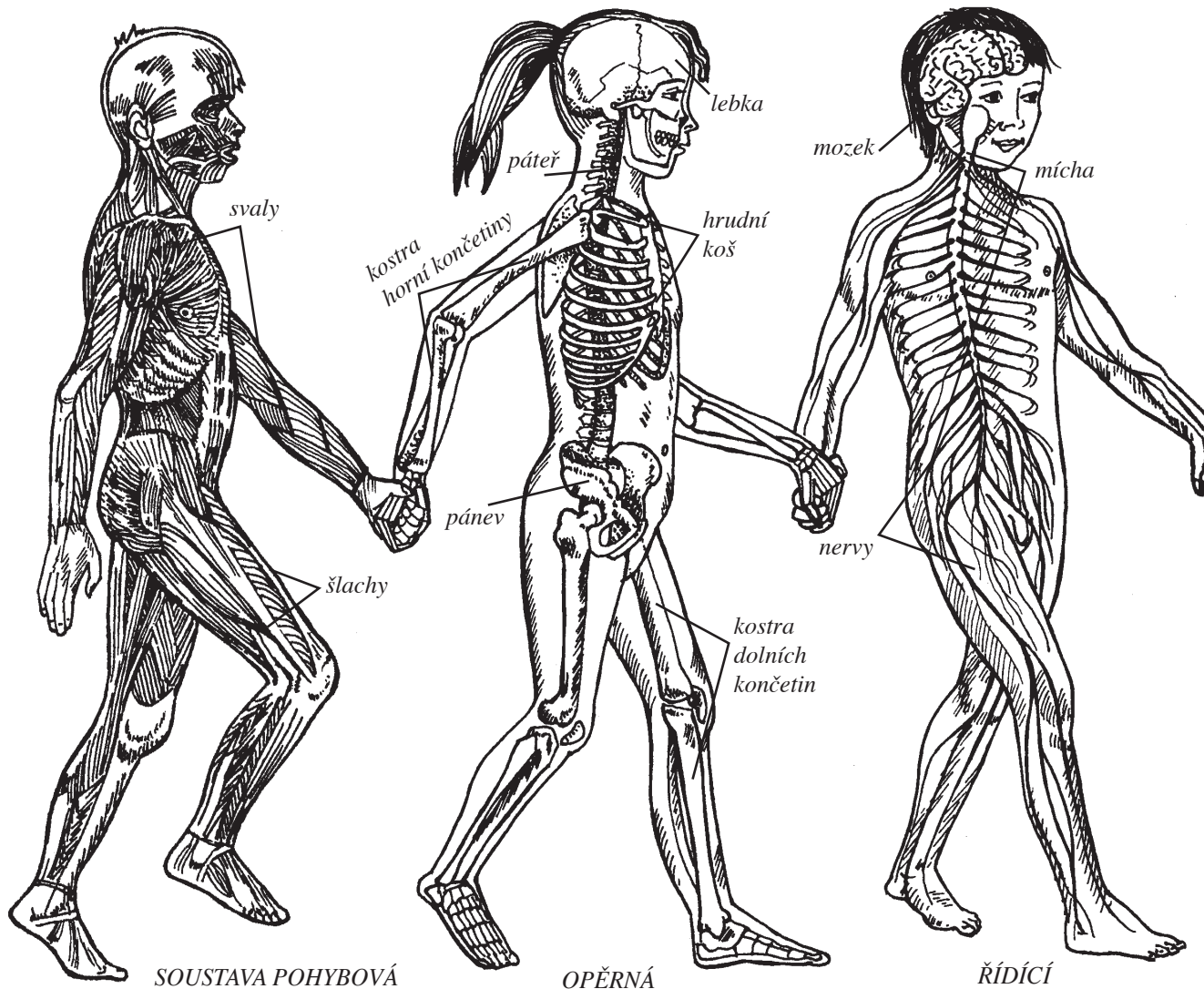
Pamatuj: Nezáleží na barvě pleti, výšce, tělesném vzhledu ani vznání, ale na tom, jaký člověk je, jak se chová. Všichni lidé mají právo na šťastný život a jsou si rovni.

a) Vyhledej ve slovníku významy slov rasismus, rasová nesnášenlivost, xenofobie.

b) Sehraje scénku, ve které budou patrné známky rasismu.

3. JAK FUNGUJE NAŠE TĚLO?

1. Prostudujte vnitřní soustavy člověka metodou EXPERTNÍ SKUPINY.

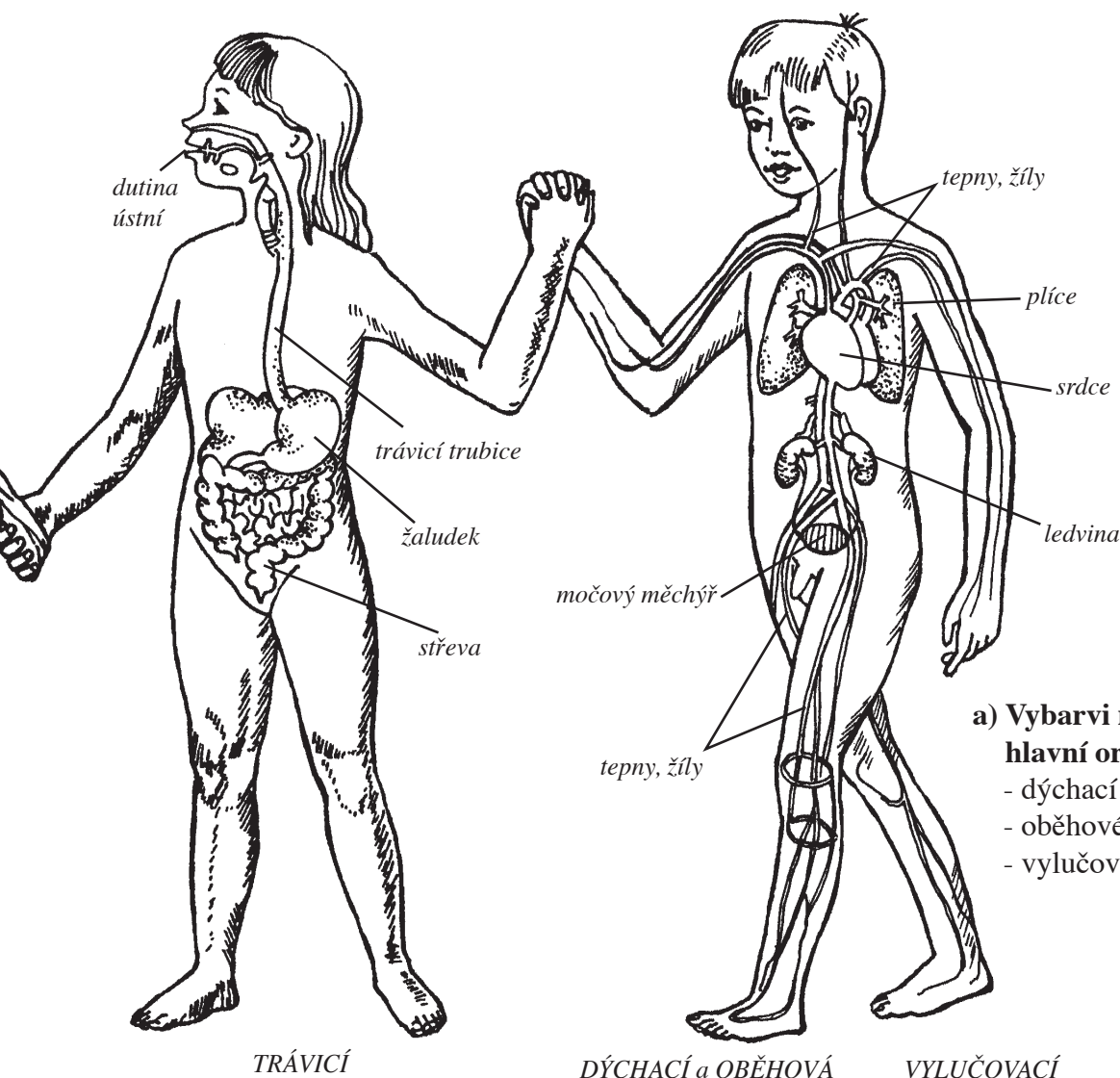


V lidském těle je asi 650 **svalů**, které člověku umožňují pohyb. I při nepatrném zvednutí ruky jsou zapojeny do činnosti desítky z nich. Nejpracovitější svaly umožňují pohyb očí - denně se stáhnou a uvolní více než 100 000 krát. Nejpohyblivější sval je jazyk, nejmenší svaly pohybují ušními kůstkami. Zdravě vyvinuté a fungující svaly potřebují dostatek bílkovin a pohybu.

Kostru dospělého člověka tvoří 233 kostí. Jsou na povrchu tvrdé, uvnitř měkké. Pohyblivé spojení kostí se nazývá kloub, nepohyblivé šev. Kostra je oporou těla a zároveň chrání vnitřní orgány. Dává tělu určitý tvar. K jejímu správnému vývoji přispívá vhodná výživa bohatá na vápník a vitamín D, dostatek pohybu a cvičení.

Mozek řídí a kontroluje činnost srdce, trávicího traktu, schopnost pohybu, řeči, ale i myšlení či vnímání. Vybíhají z něj nervové dráhy, které jako nervy pokračují do celého těla a řídí jeho činnosti. Každá část mozku má svou funkci. Poškození se projeví jako poruchy rovnováhy, hybnosti, myšlení, vnímání, řeči - podle toho, jaká část je zasažena. Činnost mozku negativně ovlivňuje např. kouření a drogy (zhoršená pozornost, paměť, celkové utlumení a poruchy nálad).

Srdce vykoná za den zhruba 100 000 stahů (asi 70 za minutu). Přečerpá 5 - 6 litrů krve za minutu a pomocí cév (= tepny a žíly) zajišťuje přenos dýchacích plynů, živin, odpadních látek. Krev



TRÁVICÍ

DÝCHACÍ a OBĚHOVÁ

VYLUČOVACÍ

vytlačena ze srdce oběhne všechny části těla zhruba za 1 minutu. Srdeční choroby u nás patří k nejčastějším příčinám smrti. Jsou způsobeny nezdravým životním stylem: přejídáním a nedostatkem pohybu.

Žaludek zpracovává potravu. Po jídle se vyprazdňuje 3 - 6 hodin. Odstranění zbytků jednoho jídla z těla trvá až 72 hodin. Při nevhodném množství nebo špatném složení stravy může člověka postihnout žaludeční nevolnost, průjem, zácpa. Velmi vážná choroba spojená s přijímáním potravy, která se vyskytuje čím dál častěji také u dětí, je obezita.

Plíce umožňují výměnu plynů mezi krví a vzduchem, tedy dýchání. Kyslík potřebujeme k přeměně živin na energii. Při nedostatku kyslíku dochází ke ztrátě vědomí. Mozek vydrží bez kyslíku 5 minut, potom začne odumírat. Dýchací ústrojí je nejčastěji napadáno bakteriemi a viry, které způsobují rýmu, kašel a jiné nemoci přenášející se kapénkami. Proto si při kašli zakrýváme ústa. Dýchací cesty poškozují kouření i pobyt v prašném a zakouřeném prostředí.

Ledviny odstraňují z těla odpadní látky. Upravují množství vody a soli v těle. Proteče jimi 1 250 ml krve za minutu, kterou čistí tak, že z ní vytáhnou neúčinné složky a přemění je na moč. Za den se vytvoří 1,5 - 2 litry moči. Aby se škodliviny v těle neusazovaly, je nutné během dne vypít nejméně 2 litry tekutin. Nejlepší jsou neslazené čaje, minerální vody, ovocné a zeleninové šťávy.

1. Zapiš do tabulky názvy všech soustav v lidském těle. Uveď jejich nejdůležitější části (orgány) a funkce. Obrázek z předchozí dvojstrany ti pomůže.

	SOUSTAVA	DŮLEŽITÉ ČÁSTI	FUNKCE SOUSTAVY
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

2. Nakreslete na balicí papír co největší postavu člověka. Namalujte, vystříhněte, popište nejdůležitější tělesné orgány a nalepte je do postavy na správná místa.

3. Vyhledej části lidského těla a urči, do které soustavy patří.

V A J E Č N Í K	Opěrná:
Ž S K E Z O M A	Pohybová:
A R P L Í C E N	Řídící:
L D L A V S N I	Trávicí:
U C Y V É C E V	Dýchací:
D E L R A V R D	Vylučovací:
E M Í CH A X V E	Oběhová:
K A R T S O K L	Rozmnožovací:

4. PRAKTICKÉ CVIČENÍ - měření dechové a tepové frekvence.

ČÍSLO MĚŘENÍ (měříme 3x po dobu 1 minuty)	1.	2.	3.
POČET DECHŮ/TEPŮ (v klidu - sedím)			
POČET DECHŮ/TEPŮ (po 10 dřepích)			
POČET DECHŮ/TEPŮ (10 dřepů s výskokem)			
PRŮMĚRNÝ POČET DECHŮ/TEPŮ (vypočítej)			

Závěr: Po námaze je počet dechů větší - menší než v klidu a počet tepů je větší - menší. Proč?

a) Proved' další měření, výsledky zapisuj a vysvětli:

Bez dýchání vydržím sekund. Obvod hrudníku po nádechu:; po výdechu: Co to znamená? Nejdelsí nádech trvá sekund, výdech sekund.

Podtrhni správnou možnost a odůvodni: Zdravější je dýchat nosem - ústy.

Pokračuj ve vyplňování tabulky. Zaměř se na rizika a zdravotní nebezpečí, která hrozí jednotlivým soustavám při nesprávném způsobu života, úrazech či onemocněních.

RIZIKA A ZDRAVOTNÍ NEBEZPEČÍ

a) Jaké největší zdravotní problémy tě v životě postihly a které vnitřní soustavy se týkaly? Mohl/a jsi problémům zabránit? Jak?

5. Prostuduj tabulku. Zjisti, které orgány a soustavy potřebují jaké složky výživy.

SLOŽKY VÝŽIVY		VÝSKYT (ZDROJE)	VÝZNAM
bílkoviny	živočišné	maso, mléko, vejce	růst organismu, svalů
	rostlinné	luštěniny (čočka, hrách, sója)	
tuky	živočišné	maso, mléko, sádlo	zdroj energie
	rostlinné	semena (slunečnice, ořechy)	
cukry		ovoce, zelenina, obilné výrobky, brambory	zdroj energie
vlákniny		luštěniny, ovoce, zelenina, celozrnný chléb	udržují čistotu trávicí soustavy
minerální látky			
vápník		mléko, mléčné výrobky	stavba kostí
železo		zelený salát, špenát, maso	tvorba krve
fluór		maso mořských ryb	zdravý vývoj zubů
vitamíny			
A		zelenina (mrkev, rajčata) ovoce (ostružiny)	zdravá oční sítnice a pokožka
B		maso, droždí, ořechy	tvorba červených krvinek
C		čerstvé ovoce a zelenina	obranyschopnost organismu
D		rybí tuk, mléko, máslo	správný vývoj kostí

a) Která jídla máš rád/a? Jsou zdravá? Proč? Co bys měl/a na svém jídelníčku zlepšit? Proč?
b) Předved' te prakticky, jak si správně čistíme zuby. Letáček od zubního lékaře vám napoví.

6. Vypiš všechny svoje aktivity, na které potřebuješ velké množství energie.

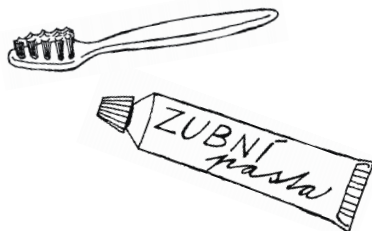
Pokus se najít v informačních zdrojích, kolik energie při náročných činnostech spotřebuješ, jakým množstvím potravy můžeš tuto energii získat a jaké minimální množství energie (kalorií) potřebuješ na 1 den.

1. Podtrhni správné možnosti.

Zub onemocní kazem, protože: mě nakazil virus; na povrchu zubu jsou bakterie; jím nevhodnou potravu; špatně si čistím zuby; nerozkoušu dobře jídlo; jím příliš sladkostí.

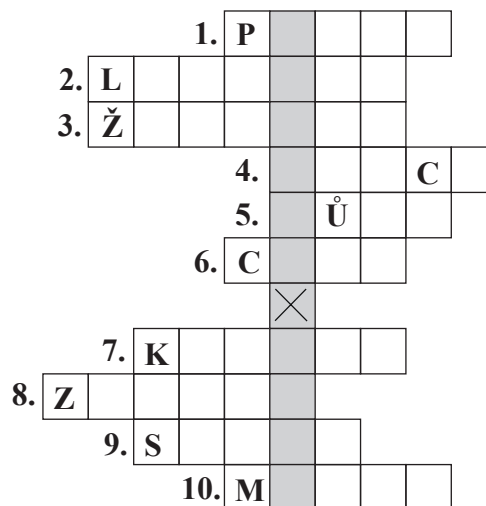
Zubaře mám navštívit: pravidelně dvakrát za rok; až objevím kaz; až mě zuby bolí; kdy chci.

a) Jaké používáš prostředky pro zubní hygienu?



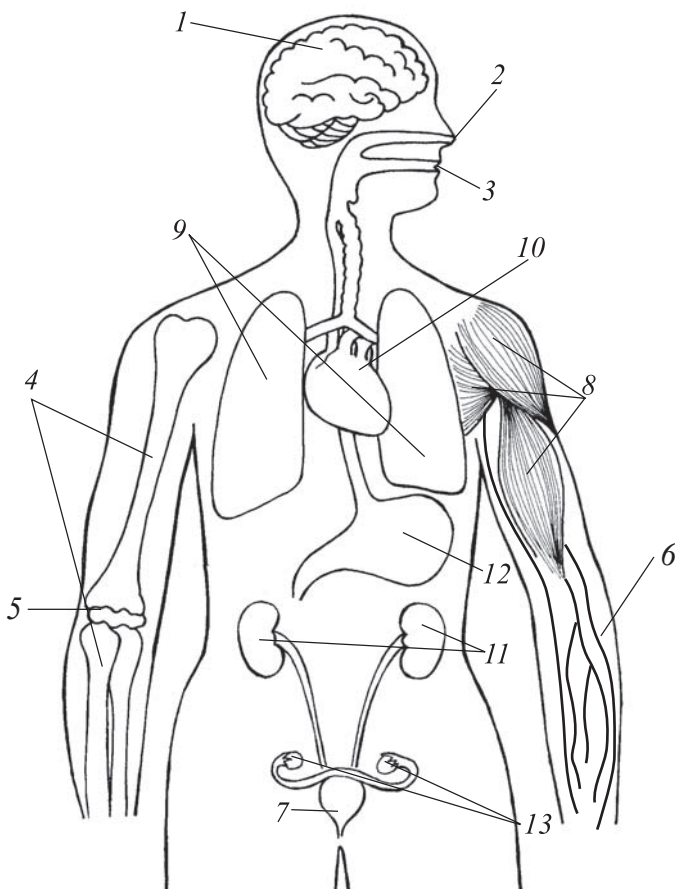
2. Křížovka.

1. Umožňují dýchání.
2. Čistí krev.
3. Zpracovává potravu.
4. Přecherává v těle krev.
5. Kryje celé tělo.
6. Proudí nimi krev v těle.
7. Je oporou těla.
8. Abychom byli zdraví, musíme žít a jíst ...
9. Umožňují pohyb.
10. Řídí celé tělo.



Tajenka:

3. Prověř své znalosti o lidském těle. K číslům napiš názvy.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13

Hodnocení: 1 : 13 - 12 bodů
 2 : 11 - 10 bodů
 3 : 9 - 6 bodů
 4 : 5 - 3 bodů
 5 : 2 - 0 body

4. ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

1. Na základě studia textu společně vytvořte výukový plakát s návodem na poskytnutí 1. pomoci. Použijte slova i obrázky.

První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření, která slouží k okamžité pomoci při náhlém postižení zdraví, či ohrožení života. Cílem je pomoci ohroženému tak, abychom předešli komplikacím a zmírnili následky poranění nebo postižení. Proto musí být první pomoc kvalitní, účelná a hlavně včasná.

Postup při poskytování základní první pomoci:

1. Posuďte celkovou situaci a vytvořte podmínky, aby mohla být pomoc realizována (před zahájením 1. pomoci zajistěte bezpečnost postiženému i sobě, uložte jej/ji stranou, přikryjte apod.).
2. Zjistěte rozsah poranění nebo postižení (postupujte rychle, systematicky a šetrně, zaměřte se nejprve na základní životní funkce - dýchání, je-li při vědomí, činnost srdce).
3. Poskytněte první pomoc (zaměřte se především na podporu základních životních funkcí).
4. Neustále kontrolujte postiženého až do doby, kdy jej převzme zdravotnická pomoc (musí být zajištěna co nejdříve).
5. Zznamenejte potřebné informace (čas, kdy došlo k akutnímu stavu - zástava dechu, srdeční činnosti, jména osob a svědků, kteří se podíleli na vyproštění a ošetření).
6. Předějte nemocného zdravotnické pomoci.

První pomoc umíme dát i my

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/prvni_pomoc.pdf

2. PRAKTICKÝ ÚKOL: Sehraje ve trojici situaci, kdy jeden žák havaruje na kole, druhý mu poskytuje 1. pomoc a třetí telefonuje pro zdravotnickou pomoc. Dopiš neúplné věty.

Telefonní číslo a adresa nejbližší zdravotnické pomoci je:

.....

Budu-li volat zdravotnickou pomoc, musím uvést tyto údaje:

.....

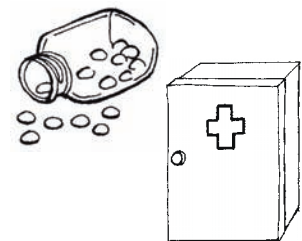
.....

a) Zjistěte u záchranářů, kdy je nutné okamžitě volat zdravotnickou pomoc.

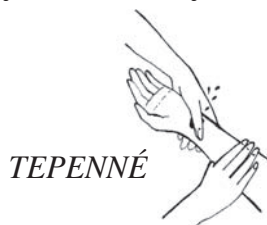
3. Namaluj, co nesmí chybět v lékárnice a připiš, k čemu věci slouží.

Zjistěte, kde je uložena školní lékárnice a je-li správně vybavena.

Máte lékárnici doma? Kdy a k čemu ji používáte?



4. Vyber z nabídky vhodný postup ošetření při krvácení a k obrázkům doplň čísla 1 - 7.



VLÁSEČNICOVÉ



Nabídka: 1. vyčistit okolí rány, 2. přiložit sterilní obvaz, 3. přiložit tlakový obvaz, 4. stisknout prsty přímo v ráně, 5. obalit prst čistou tkaninou, 6. zalepit nebo zavázat, 7. zajistit lékařské ošetření.

a) Ošetření procvičujte prakticky.

1. Vyškrtni rámečky s nesmyslnými větami a seřaď pokyny k umělému dýchání podle pořadí.

Při úrazu může dojít k zástavě dýchání. V tom případě musíme postiženému poskytnout první pomoc - umělé dýchání. Nejúčinnější je dýchání z úst do úst. Existuje i dýchání z úst do nosu, které se používá, je-li dutina ústní velmi poraněná.

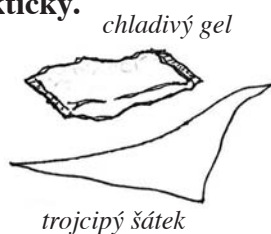
- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| Zakloníme zraněnému hlavu. | Vyzujeme mu/jí boty. | Zjistíme, že raněný nedýchá. |
| Zacpeme postiženému nos. | Uvolníme dutinu ústní. | 3 x rychle vdechneme do úst. |
| Učešeme pacientovi vlasy. | Očistíme obličej zraněného. | Překřížíme mu/jí nohy. |
| Pravidelně 12 x za minutu vdechujeme vzduch do úst postiženého, dokud nezačne dýchat. | | |
| Po rychlém vdechnutí sledujeme, jestli se raněnému zvedá hrudník. | | |

a) Řekni podle obrázků, jak postupujeme při umělém dýchání.



2. Vyhledejte v dostupných informačních zdrojích správný postup ošetření následujících úrazů a ošetření procvičujte prakticky.

- podvrtnutý kotník;
- naražené koleno, loket;
- zlomenina horní a dolní končetiny;
- zástava srdce.



chladivý gel

trojcipý šátek



náplast



dlaha



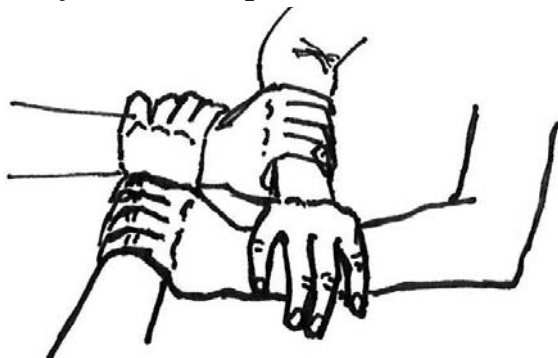
elastické obinadlo



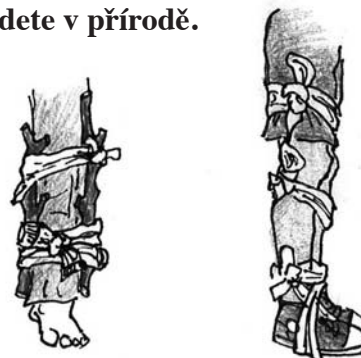
krycí gáza

a) Které pomůcky z obrázků použiješ pro každý úraz?

b) Naučte se udělat stoličku pro případ, že by si kamarád poranil nohu.



c) Vyroberte funkční dlahy z materiálu, který najdete v přírodě.



5. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA

1. Vyhledej ve čtyřsměrce všechna slova. Rozděl je do dvou sloupců: 1. výrazy související se zdravým životním stylem; 2. slova vyjadřující nezdravý životní styl. Doplň další pojmy.

H A L K O H O L O S
Y V Z Á J M Y D B M
G A B Y H O P R E Í
I R S P O R T O Z C H
E T S T R E S G I Y
N S Z Á L I B Y T R
A K O U Ř E N Í A H

a) Vyber, co patří do zdravého životního stylu:

Strava, pohyb, značkové oblečení, režim dne, sladkosti, hygiena, spánek, nálada, odpočinek, zábava u televize, pitný režim, stop návykovým látkám, hry na počítači, samé jedničky.

b) Sestav MYŠLENKOVOU MAPU Můj životní styl.

K myšlenkové mapě připiš, co přináší zdravý životní styl a co nezdravý. Vytipuj 3 nejvíce negativní vlivy na lidské zdraví.

2. Proč volají tělesné orgány o pomoc? Sehrajte scénky, jak se každá část těla cítí, co ji trápí, čeho se bojí, co by chtěla změnit.



3. Označ červeně slova vyjadřující pohodu a černě pojmy patřící k tématu stres.

DEPRESE	POHODA	STRACH	KLID	ÚZKOST	DOBRÁ NÁLADA
ÚSPĚCH	NIC NEZVLÁDÁM	NAPĚTÍ	VYČERPÁNÍ	RADOST	TRÉMA

a) Předved' člověka v pohodě a ve stresu. Zažil/a jsi už někdy stres? Co ho způsobilo?

4. Vyzkoušejte si dechová cvičení proti stresu.

Usedněte, zavřete oči a zhluboka, nahlas se nadechnete a vydechnete. Soustředte se na své dýchání. Účinné dýchání by mělo být doprovázeno snížením vaší tepové frekvence, což si můžete ověřit na začátku a na konci relaxace.

Stoupněte si k otevřenému oknu a pomalu počítejte do 10 nebo do 12. Zhluboka a rovnoměrně dýchejte. Pak asi na 10 sekund dech zadržte a vydechnete s dlouhým, nízkým zvukem *úúú...* (nezkoušejte to více než dvakrát, jinak můžete mít závrať nebo omdlít).

a) Společně prodiskutujte a vyzkoušejte vlastní recepty proti stresu.

1. Čím si chlapec na straně 47 nejvíce ničí zdraví?

Prostudujte v odborné literatuře nebo na zdravotních letáčích, co způsobuje kouření a alkohol, proč jsou nebezpečné. Porovnejte obrázky plic kuřáka a nekuřáka.

a) Spočítej, kolik peněz člověk prokouří, propije za rok.

Za den vykouří 10 (20) cigaret, vypije 5 piv.



b) Přemýšlej, co by sis za ušetřené peníze koupil/a?

2. Co patří mezi návykové látky, čím jsou nebezpečné? Jak rozumíš pojmu závislost?

Návykové látky způsobují u člověka závislost, které se těžko zbavuje. Zpočátku snižují strach a napětí, zlepšují náladu, vyvolávají euforii nebo jiné příjemné pocity, zvyšují duševní a tělesný výkon, mění smyslové vnímání a chování. Nejrozšířenější látkou byl odjakživa alkohol a tabák s nikotinem obsažený v cigaretách. Existuje mnoho dalších návykových látek, jejichž požívání má pro člověka drastické důsledky. Jsou to zejména různé drogy.

Nebezpečí návykových látek spočívá především v tom, že:

- člověk se stane na látce závislým a má chorobnou touhu ji získat - za jakoukoli cenu (např. i trestným činem);
- při dlouhodobém účinku si tělo vytvoří na látku návyk a vyžaduje čím dál vyšší dávky, které mohou být až smrtelné;
- člověk si užíváním návykových látek ničí mozek i vnitřní orgány;
- je velmi těžké se závislosti zbavit nebo ji léčit.

a) Vysvětlete, případně předved'te počáteční účinky návykových látek.

b) Sepiš, na čem se může stát člověk závislým a čím jsou závislosti nebezpečné.

Vymyslete několik rad, jak lze těmto závislostem předcházet. Zaměřte se především na smysluplné trávení volného času, na výběr vhodných kamarádů apod.

c) Společně odhadněte, kde a kdy se mladý člověk může nejnáze setkat se situací, že mu někdo nabídne návykovou látku (cigarety, alkohol, drogy)?

3. Nauč se různé možnosti odmítnutí návykové látky. Vyzkoušej si všechny uvedené způsoby a vyber ten, který si myslíš, že je nejúčinnější a budeš jej uplatňovat.

1. Nevidím, neslyším - tvářit se, jakoby ti nikdo nic nenabízel.
2. Odmítnutí beze slov - jen zavrtět hlavou nebo rukou.
3. Jednoduché „NE“ - říci ne, usmát se a tvářit se jakoby nic.
4. Zavést řeč jinam - začít mluvit o jiných věcech.
5. Odmítnutí jednou provždy - řekni, že nechceš, ať ti to už nikdy nenabízí.
6. Odmítnutí jako pomoc - odmítni a nabídní, že když mu (jí) bude zle, rád/a pomůžeš, ať si to zapamatuje.
7. Porouchaný gramofon - odmítat stále, přestože naléhá, jako když se zasekne jehla na gramofonu - ne, ne, opravdu ne.



<http://www.zachranny-kruh.cz/>

4. Vytvořte společně plakát na téma STOP ZÁVISLOSTEM.

5. Napište ve dvojici výraz **ZDRAVÁ STRAVA** a ke každému písmenu vymyslete alespoň jeden pojem patřící ke zdravé stravě, ke zdravému stravování.

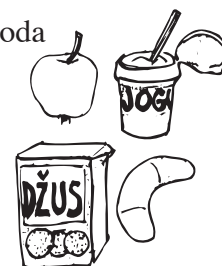
6. Nastuduj, proč jsou svačiny důležité a co musí obsahovat.

Pravidelné svačiny zabraňují hladu a dodávají potřebnou energii. Podávání svačin dětem je důležité pro jejich správný vývoj, ale také pro vytvoření návyku pravidelně se stravovat.

Co je tedy myšleno zdravou svačinou pro děti? Ovoce a zelenina dodají tělu vitamíny a minerální látky. Nezbytnou součástí svačin jsou **obiloviny**, které obsahuje celozrnný chléb, cornflakesy nebo müsli tyčinky. Ne každá müsli tyčinka je zdravá. Musíme sledovat množství cukrů a tuků uvedených na obalu, aby nebyly příliš přeslazené. Další důležitou složkou svačin jsou **mléčné výrobky** (jogurty, smetánky, tvaroh, mléko, sýr). I zde věnujeme pozornost množství tuků. V neposlední řadě je nutno včlenit do zdravé svačiny i dostatečný příjem **tekutin**. Nejvhodnější je voda. Spolehlivě zažene žízně a neobsahuje kalorie nebo cukry. Minerální a perlivé vody jsou vhodné zejména při sportovních aktivitách. Výborné jsou také ovocné džusy, ale jen čerstvě vylišované, bez přidaného cukru. **Nedostatek tekutin** se přes den může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností. **Nesprávná výživa** často vede k řadě onemocnění jako např. k oslabenému imunitnímu systému, poruchám zažívání, rakovinám, cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, onemocnění srdce, cév či obezitě.

Několik tipů na zdravou svačinu. Kterou by sis vybral/a a proč?

1. Celozrnný chléb či rohlík s rostlinným tukem a kuřecí šunkou + zelenina + voda
2. Celozrnný chléb s tvarohem a pažitkou + zelenina + voda
3. Rohlík s rostlinným tukem a medem + ovoce + voda
4. Müsli s ovocným jogurtem + ovoce + ovocný nápoj
5. Přesnídávka nebo smetánek + ovoce + oříšky, rozinky + voda
6. Celozrnný chléb s tuňákovou pomazánkou + zelenina + ovocný čaj



7. Vyber, které potraviny jsou vhodné na zdravou svačinu a z písmen sestav tajenku.

PEČIVO	M	kobliha	O	celozrnný rohlík	T	müsli tyčinka
TEKUTINY	E	voda	L	coca cola	S	ovocný čaj
UZENINY	I	párky	Á	dětská šunka	V	salám Vysočina
MLÉČNÉ VÝROBKY	P	tučný jogurt	N	tvaroh se zeleninou	E	ovocný jogurt
SLADKOSTI	K	ovoce	O	čokoláda	U	chipsy

Tajenka:

8. Napište nebo namalujte několik tipů na zdravou snídani, oběd nebo večeři.

Můžete pracovat ve skupinách. Každá skupina si vybere jedno jídlo. Informace hledejte v odborné literatuře nebo na www stránkách. Vaše tipy doplňte obaly od zdravých produktů.

9. Co bys měl/a na svém životním stylu zlepšit?

- a) Zpracuj do týdenního rozvrhu přesný plán aktivit, které pravidelně děláš pro své zdraví.
- b) Vypočítej, kolik času týdně těmto aktivitám věnuješ. Současně zaznamenej, jak dlouho denně trávíš u televize, u počítače.
- c) Pokud doba strávená pohybem nedosáhne alespoň 5 hodin týdně, zahrň do rozvrhu další vhodné činnosti, které jsou spojeny s pohybem (sportovní kroužek, vycházky se psem).

10. Naplánuj pro celou vaši rodinu jeden den pro zdraví - jídelníček, aktivity.

