

VII. Výchova ke zdraví

(středa 11. 11. 2020)

1) Minule jsme ukončili téma o rodině. Nyní nás čeká další – člověk ve zdraví a nemoci.

Přečtěte si v učebnici veškerý text na stranách 84-85. Odpovězte si ústně na otázky, které se tam pokládají.

2) Do sešitu si запиšte:

Zdraví

= stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci

- příčiny narušeného zdraví: dědičnost, věk, nezdravý způsob života, životní a sociální prostředí, úroveň zdravotní péče, stres

- způsoby šíření nemocí: vzduchem, přímým kontaktem, přenašeči, kontaminovanými potravinami

- prevence před nemocemi: zdravý životní styl, pohyb, dodržování životosprávy, hygiena (i duševní)

- pozor na stres! – nutnost relaxace (hudba, sport, četba, jiný druh práce, střídání činností)

3) Připiš k zápisu, co bys měl(a) dělat při současném stylu života a práce (myslím tím distanční výuku a nouzový stav), aby sis udržel(a) zdraví (a zdravý rozum :-)).