VIII. Výchova ke zdraví (čtvrtek 22. 4. 2021)

1) Minule jsme si uvedli některá psychická onemocnění. Zaujalo to někoho natolik, že byste si ještě některé více nastudovali a chtěli ostatním poreferovat?

Ukončili jsme tím téma Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence. Příště si napíšeme shrnující **test o zdravé výživě a závislostech**.

2) Dnes se posuneme k tématu osobní bezpečí. Důležitým pojmem je agresivita. Co to je? Jsou projevy agrese normální?

Projdeme texty v učebnici s. 115-116.

3) Zápis do sešitu:

<u>Osobní bezpečí</u>

- lidé (zvláště děti) by se měli cítit bezpečně ve světě, kde žijí

- agrese = násilný způsob dosahování cíle, prostředek k uspokojování osobně významných potřeb

- agresivita – potlačovaná (v myšlenkách, představách)

  - verbální

  - fyzická – proti věcem, proti zvířatům, proti člověku (proti sobě)

- výbuch agrese vede k pocitu uvolnění – jak si zdravě „vybít“ zlost?

(napište příklady)