

IX. Výchova ke zdraví

(úterý 26. 1. 2021)

1) Pokračujeme v tématu péče o duševní zdraví. Dopíšeme zápis:

Péče o duševní zdraví

„Život neznamená jen být živ, ale žít v pohodě“ (Martialis)

- život v pohodě – např. no stress

- zábava

- kamarádi, rodina

- dostatek peněz

- zdraví

- city, láska

...

= představy (sny) X realita – jestliže realita neodpovídá představám, vznikne stresová situace – co s tím?

- upravit představy, svá očekávání = kompromis

Zdraví = stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody – jak tedy můžu ovlivnit zdraví?

tělesné

duševní

sociální

2) Přemýšlejte o tom, jak můžete ovlivnit zdraví a doplňte do tabulky v sešitě možnosti, čím si můžete vylepšovat jednotlivé stránky zdraví.