

Datum:

Školní poradenské pracoviště (ŠPP)

- Pracovníci ŠPP pomáhají ve škole dětem řešit potíže s učením a osobní a rodinné problémy, se kterými si samy neví rady
- Informace o ŠPP jsou na webových stránkách: www.sppzidlochovice.cz
- ŠPP mohou oslovit: žáci, rodiče, učitelé
- Pomoc ŠPP je DŮVĚRNÁ
- V ŠPP pracují:
 - Školní speciální pedagog:
 - Kontakt:
 - Pomůže ti řešit problémy s učením, SPU (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie), problémy se spolužáky, nesoustředěnost, problémy s učiteli...
 - Školní psycholog:
 - Kontakt:
 - Pomůže ti řešit osobní nebo problémy – nevím si rady se sebou, s rodiči, s kamarády, mám z něčeho strach; školní problémy – v kolektivu spolužáků
 - Metodik prevence:
 - Kontakt:
 - Zajišťuje akce k prevenci rizikového chování (kouření, šikana, týrání dětí) a pomáhá tyto případy řešit.
 - Výchovný poradce:
 - Kontakt:
 - Řeší společně s učiteli a rodinou závažné výchovné potíže žáků, pomáhá při volbě povolání.

Školní poradenské pracoviště (ŠPP)

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

a) Co znamená zkratka ŠPP?

.....

b) Na jaké webové adrese najdeš informace o ŠPP?

.....

c) Kdo může požádat o pomoc pracovníky ŠPP?

.....

d) Mohou se vynášet informace, se kterými se někomu z ŠPP svěříš?

.....

2) Doplně z textu hůlkovým písmem chybějící informace do tabulky:

POZICE	JMÉNO	POMOC
Metodik prevence		
		Pracuje se žáky, kteří opakovaně nebo závažně porušují školní řád.
Školní psycholog		
		Pomáhá žákům s SPU překonat jejich těžkosti s učením.

Datum:

Minimální preventivní program (MPP)

- Dokument školy, který obsahuje základní taktiku (plán jednání) prevence rizikového chování žáků (prevence – předcházení škodlivým jevům)
- Příklady rizikového chování ohrožujícího děti, žáky:
 - Záškoláctví
 - Šikana a extrémní projevy agrese
 - Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
 - Rasismus
 - Negativní působení sekt
 - Návykové látky a gamblerství
 - Poruchy příjmu potravy
 - Týrání a zneužíváním dětí
- Každý školní rok ho zpracovává školní metodik prevence a schvaluje ho ředitelka školy
- Jeho cílem je informovat žáky o nebezpečí sociálně patologických jevů a naučit je se jim vyvarovat
- Cílem našeho MPP je poznávání tělesného i duševního zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- MPP zahrnuje všechny akce, přednášky a besedy zaměřené na zdravý životní styl

Minimální preventivní program

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1) Co znamená zkratka MPP?

.....

2) Co znamená slovo prevence?

.....
.....

3) Kdo zpracovává minimální program pro školu?

.....

4) Co je nevyšší životní hodnotou podle našeho MPP?

.....
.....

Doplň typy rizikového chování:

	I			N										
R		S				U								
	I	Z			O		É			P				
			K			Á			V					
	G	R			E									
		V		K			É		L	Á				

Datum:

Přátelství a kamarádství

Do rámečku opiš vybraný citát o přátelství

Kamarádství

- Většinou vztah mezi vrstevníky, které spojila společná životní zkušenost, zážitek (chodí spolu do třídy, do kroužku, potkali se na táboře)
- Dítě ve školním věku má většinou více kamarádů z různých oblastí
- Kamarádství mohou být krátkodobá

Přátelství

- Hlubší a trvalejší vztah
- Projevuje se vzájemnou důvěrou a porozuměním
- Přátelé mají podobné názory na svět a na život

Do rámečku napiš jména tří svých kamarádů, a jak jste se skamarádili:

Přátelství a kamarádství

/otázky a úkoly/

1) Doplň chybějící slova:

.....je vztah mezi, které spojila podobná životní zkušenost (např.:.....). Kamarádství mohou být

..... je h..... a t.....vztah. Projevuje se vzájemnou d..... a p.....

2) Nakresli:

Napiš:

Jak by měl vypadat Tvůj kamarád?	Jaké by měl mít vlastnosti? Proč bys s ním chtěl kamarádit?

Datum:

Rodina, vztahy v rodině

Definice rodiny:

- Rodina je skupina osob přímo spojených pokrevními svazky, manželstvím nebo adopcí.
- Příslušníci rodiny se nazývají příbuzní.
- Dospělí členové rodiny jsou odpovědní za výchovu svých dětí.

Rozlišujeme:

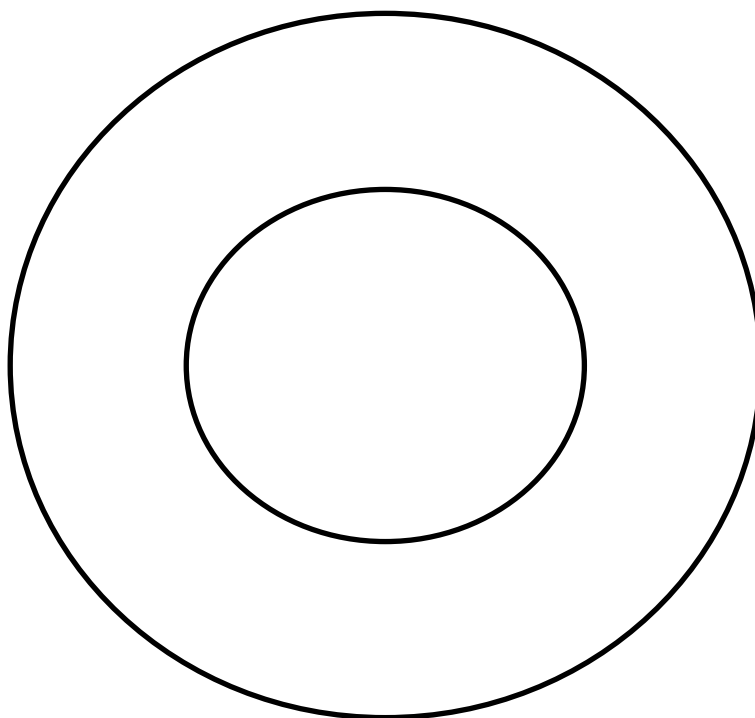
- Nukleární (= jadernou) rodinu – tvoří ji rodiče a jejich děti
- Širokou rodinu – tvoří ji všichni ostatní příbuzní

Nukleární rodina může být:

- Úplná – oba rodiče žijí společně se svými dětmi

- Neúplná – děti žijí jen s jedním z rodičů; neúplná rodina vzniká odstěhováním, rozvodem nebo úmrtím jednoho z rodičů.

Do vnitřního kruhu napiš, kdo tvoří Tvoji jadernou rodinu a do vnějšího kruhu vypiš členy své široké rodiny, s nimiž se pravidelně vídáš.



Rodina, vztahy v rodině

/otázky a úkoly/

1) Jak může vzniknout rodina?

-
-
-

2) Členové rodiny se nazývají

3) Doplň pojmy:

- - tvoří ji rodiče a jejich děti.
- - tvoří ji všichni ostatní příbuzní.
- - oba rodiče žijí společně se svými dětmi.
- - děti žijí jen s jedním z rodičů.

4) Odpověz:

Jakým způsobem může z úplné rodiny vzniknout neúplná?

-
-

Funkce rodiny

- Úkoly, které má rodina plnit vůči svým dětem a státu
- Všechny povinnosti rodiny jsou vypsány v zákoně o rodině

Rozlišujeme:

- 1) Ekonomická funkce rodiny
 - Materiální zajištění rodiny
 - Např. bydlení, oblečení, jídlo, zajištění pomůcek do školy
- 2) Výchovná funkce rodiny
 - Rodiče jsou zodpovědní za výchovu svých dětí
 - Zajišťují povinnou školní docházku
 - Cílem výchovy je příprava dítěte pro samostatný život v dospělosti
- 3) Biologicko-reprodukční funkce rodiny
 - Rodina zajišťuje pokračováním rodu tím, že si manželé pořídí děti – potomky
- 4) Emocionální (citová)
 - Rodina dává svým dětem citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty
 - Tato funkce je nezastupitelná

Funkce rodiny

/otázky a úkoly/

1) Odpověz:

Kde jsou zaznamenány všechny povinnosti rodiny?

.....

Které funkce rodiny rozlišujeme?

-
-
-
-

2) Vybarvi stejnou barvou funkci a správné vysvětlení.

Ekonomická funkce	Rodina dává svým dětem citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty. Tato funkce je nezastupitelná.
Emocionální (citová)	Rodina zajišťuje pokračováním rodu tím, že si manželé pořídí děti – potomky.
Výchovná funkce	Materiální zajištění rodiny. Např. bydlení, oblečení, jídlo, zajištění pomůcek do školy
Biologicko-reprodukční funkce	Rodiče jsou zodpovědní za výchovu svých dětí. Zajišťují povinnou školní docházku. Cílem výchovy je příprava dítěte pro samostatný život v dospělosti.

Datum:

Výchovné styly v rodině

- Výchovné vedení, které uplatňují rodiče při výchově svých dětí

Rozlišujeme:

- 1) Autokratický
 - Velmi přísná výchova
 - Uplatňování fyzických trestů, příkazů a zákazů
 - Klade nepřiměřené nároky na děti
- 2) Liberální
 - Volná výchova
 - Rodiče dětem všechno dovolí, nezajímají se o to, co dělají nebo děti rozmazlují
- 3) Demokratický
 - Přiměřená výchova
 - Rodiče trvají na dodržování pravidel a plnění povinností
 - Dávají prostor vysvětlování, domluvě, mají pro děti pochopení
 - Vedou děti k zodpovědnosti za důsledky svého jednání
 - Chtějí vychovat samostatného a zodpovědného člověka

Výchovné styly v rodině

/otázky a úkoly/

- 1) Co je to výchovný styl?

.....

- 2) Doplň tabulku:

Výchovný styl	Řešení problémů s dětmi	výchova
	Je jim to jedno nebo u svých dětí problém nevidí.	
		Velmi přísná
	Domluvou, vysvětlením, přiměřeným trestem	

3) Podtrhni, jakým stylem výchovy je vychováván Tomáš a Alena:

- a. Tomáš se vrátil domů o půl hodiny později, než mu rodiče dovolili. Hned jak se objevil ve dveřích, mu táta jednu vlepil a začal na něj křičet. Tomáš neměl vůbec šanci mu cokoli vysvětlit. Dostal nařízeno, že bude místo chození ven každé odpoledne sekat dříví na zimu.

AUTOKRATICKÝ – DEMOKRATICKÝ - LIBERÁLNÍ

- b. Alena spěchala domů, věděla, že má půlhodinové zpoždění a rodičům se to určitě nebude líbit. Už na ni čekali a hned žádali vysvětlení jejího pozdního příchodu. Zapovídala se s kamarádkou a zapomněla hlídat čas. Rodiče jí přísně vysvětlili, že o ni měli strach a jestli se to bude opakovat, bude moci chodit ven jen o víkendu.

AUTOKRATICKÝ – DEMOKRATICKÝ – LIBERÁLNÍ

Datum:

Ochrana člověka za mimořádných událostí

- Soubor opatření k omezení následků mimořádných událostí. Slouží k ochraně životů, zdraví, majetku a životního prostředí.
- Za ochranu obyvatel v ČR odpovídají:
 - Vláda ČR
 - Ministerstvo vnitra a Ministerstvo obrany
 - Krajské a obecní úřady

Mimořádná událost

- Neobvyklý a škodlivý jev, který ohrožuje životy a zdraví obyvatel, majetek a životní prostředí

Vybrané typy mimořádných událostí:

- Živelní pohroma
 - vzniká působením přírodních jevů
 - zemětřesení, povodně, vulkanická činnost, sesuvy půdy, tsunami
- Havárie
 - Vzniká v souvislosti s provozem technických zařízení, výrobou a zpracováváním nebezpečných látek
 - Ropné havárie, radiační havárie, havárie v chemických závodech
- Terorismus
- Válka

Ochrana člověka za mimořádných událostí

/otázky a úkoly/

1) Kdo v ČR zodpovídá za ochranu obyvatel v ČR?

-
-
-

2) Doplň definici:

Mimořádná událost je jev, který ohrožuje
obyvatel, majetek a životní prostředí.

3) Jakým způsobem vzniká:

- živelní pohroma?

.....
- havárie?
.....

4) Červeně podtrhni havárie, zeleně živelní pohromy:

Výbuch elektrárny, povodně, požár, tsunami, výbuch sopky, ropná havárie tankeru, hurikán,
únik chemikálií do ovzduší, zemětřesení

Datum:

Integrovaný záchranný systém (IZS)

- státem garantovaný systém ochrany bezpečnosti a obrany při mimořádných událostech
- koordinovaný postup jeho složek **při přípravě** na mimořádné události a **při provádění záchranných prací a likvidačních prací**
- kontakt: 112

Složky integrovaného záchranného systému

1) Stálé složky IZS:

- Složky, které mají nepřetržitou službu
- Policie ČR (158)
- Zdravotnická záchranná služba (155)
- Hasiči (150)

2) Mimořádné složky IZS:

- Složky, které zasahují podle druhu mimořádné události
- Armáda
- Orgány veřejného zdraví (např. hygiena)
- Havarijní, pohotovostní, odborné služby (plynárenská, vodní, elektrárenská, báňská záchranná služba, horská služba (1210), letecká záchranná služba)
- Červený kříž

Integrovaný záchranný systém (IZS)

/otázky a úkoly/

1) Doplň chybějící údaje:

- státem garantovaný systém ochranya obrany při mimořádných
- koordinovaný postup jeho při na události a při provádění prací a prací

2) Doplň tabulku s kontakty:

IZS	
Policie ČR	
Zdravotnická záchranná služba	
Hasiči	

3) Červeně podtrhni stále složky IZS a zeleně podtrhni mimořádné složky IZS: Policie ČR, armáda, báňská záchranná služba, hasiči, horská služba, zdravotnická záchranná služba, červený kříž

4) Podle čeho se rozlišují stálé a mimořádné složky IZS?

Datum:

Postup při ohrožení mimořádnou událostí

- Získávejte informace z oficiálních zdrojů - televize, rozhlasu
- Nerozšiřujte poplašné a neověřené zprávy
- Pokud to jde, varujte osoby ve svém okolí
- Poslouchejte pokyny pracovníků IZS nebo jimi pověřené

Signalizace sirénou

1) Všeobecná výstraha

- Siréna upozorňuje obyvatelstvo na nebezpečí mimořádné události
- Následuje hlášení v rozhlase, které upozorňuje na vzniklou situaci a informuje o dalším postupu
- Má kolísavý tón a trvá 140 s.

2) Požární poplach

- Svolává jednotky požární ochrany
- Přerušovaný tón, trvá 60 s.

- Každou první středu v měsíci probíhá v poledne zkouška sirén

Jak správně volat tísňovou linku

- Oznamit, co se stalo a jak velkého rozsahu je událost
- Přesně popsat místo, kde k události došlo (adresa, na cestě vysvětlit odkud kam vede, v přírodě uvést nějaký důležitý bod,...)
- Uvést svoje jméno a na vyžádání číslo telefonu
- Zodpovědět dotazy operátorky
- Nikdy nezavěšovat první, ale počkat na pokyn operátora

Postup při ohrožení mimořádnou událostí

/otázky a úkoly/

1) Dokonči věty:

- Získávejte informace
- Nerozšiřujte poplašné a
- Pokud to jde,
- Poslouchejte pokyny

2) Doplně název sirény

Probíhá každou první středu v měsíci.	
Siréna upozorňuje obyvatelstvo na nebezpečí mimořádné události. Následuje hlášení v rozhlase, které upozorňuje na vzniklou situaci a informuje o dalším postupu.	
Svolává jednotky požární ochrany. Přerušovaný tón, trvá 60 s.	

3) Zkráceně napiš zásady, jak volat tísňovou linku:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Povodně

- Živelní pohroma způsobená rozlitím nadměrného množství vody v krajině mimo koryta řek a vodní plochy.
- Jejimi následky mohou být různě velké škody na majetku, ekologické škody či oběti na lidských životech.

Nebezpečí povodní v ČR

- V období velkých oblev (jaro)
- Dlouhotrvající deštivá období (léto)
- Krátké a prudké přívalové deště (jaro – podzim)

Stupně povodňové aktivity

- 1. stupeň povodňové aktivity – stav bdělosti
 - Vyhláší se při vydatných deštích trvajících déle než tři dny a při stálém stoupání hladiny vodních toků
 - Opatření: zkontrolovat stav uzávěrů vody, elektřiny a plynu, doplnit zásoby potravin a pitné vody, doplnit palivo do auta nejméně na 100 km
- 2. stupeň povodňové aktivity – stav pohotovosti
 - Nebezpečí již přerostlo do skutečné povodně
 - Opatření: v okolí domu zajistit předměty, které by mohla voda odnést (kola, zahradní nábytek), uzamknout přístavky (garáž, kůlna)
- 3. Stupeň povodňové aktivity – stav ohrožení
 - Stav ohrožení se vyhláší při nebezpečí vzniku škod většího rozsahu nebo ohrožení životů a majetku v záplavovém území.
 - Probíhají zabezpečovací a případně i záchranné a evakuační činnosti.

Povodně

/otázky a úkoly/

1) Doplň věty:

- Živelní pohroma způsobená rozlitím

.....

.....

- Jejimi následky mohou být

.....

.....

2) Kdy dochází k nebezpečí povodní v ČR?

-
-
-

3) Doplň tabulku

Stupně povodňové aktivity			
Stupeň	Stav	Kdy se vyhláší	Opatření
1. stupeň			
2. stupeň			
3. stupeň			

Datum:

Evakuace

- Organizované přemístění osob, zvířat a materiálu z ohrožených míst do bezpečí.
- Pokyn k evakuaci vydává starosta nebo krizový štáb
- O způsobu evakuace jsou obyvatelé informováni rozhlasem nebo lokální TV stanicí

Obsah evakuačního zavazadla

- Základní trvanlivé potraviny, pitná voda
- Osobní doklady, peníze, cennosti
- Předměty denní potřeby – jídelní miska, příbor, léky, toaletní a hygienické potřeby
- Baterka, kapesní nůž zápalky, mobil s nabíječkou
- Náhradní oděv a spodní prádlo, obuv, pláštěnka, spací pytel nebo přikrývka
- Všechny věci si sbalíme do uzavíratelného zavazadla, které opatříme jmenovkou s adresou a sami ho uneseme.

Zásady pro opuštění domu při evakuaci

- Uhasit otevřený oheň
- Vypnout elektrické spotřebiče (kromě ledniček a mrazniček)
- Uzavřít přívod vody a plynu
- Ověřit, zda o evakuaci vědí i sousedé
- Dětem dát do kapsy jmenovku s adresou
- Zvířata doma předzásobit vodou a potravou
- Vzít evakuační zavazadlo a dostavit se na určené místo

Evakuace

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Co je to evakuace?

.....
.....

Kdo vydává pokyny k evakuaci?

.....

Jak jsou obyvatelé informováni o průběhu evakuace:

.....

2) Do rámečku nakresli evakuační zavazadlo s věcmi, které by mělo obsahovat.



3) Doplň chybějící zásady při evakuaci:

-
- Vypnout elektrické spotřebiče (kromě ledniček a mrazniček)
-
- Ověřit, zda o evakuaci vědí i sousedé
- Dětem dát do kapsy jmenovku s adresou
-
- Vzít evakuační zavazadlo a dostavit se na určené místo

Datum:

Etapy vývoje člověka

Rozlišujeme: psychický (duševní) vývoj člověka a tělesný vývoj člověka

1. Novorozenec – 1. měsíc života
 - období spánku a bdění, spánek je však pravidelně přerušován potřebou nasytit.
2. Kojenec - trvá do konce 1. roku života
 - rychlý tělesný růst, ukončeno prvními krůčky a slovy
3. Batole - 2-3 roky života
 - dítě je zvědavé, napodobuje ostatní, hraje si, rozvíjí se řeč
4. Předškolní věk - 3-6 nebo 7 let
 - děti chodí do mateřské školy, setkávají se svými vrstevníky, zdokonalování pohybu
5. Mladší školní věk (6, 7 – 10 let)
 - přechod do školy, denní režim se podřizuje škole
6. Období dospívání
 - prepuberta 10-11 let
 - puberta 12 – 15 let
 - postpuberta (adolescence) 15 – 22 let
 - 22 let - ukončen tělesný vývoj, dokončení procesu osamostatnění
7. Dospělost - 22-65 let
 - člověk je zcela samostatný schopen postarat se o sebe i o svou rodinu, kterou si založil se svým životním partnerem
8. Stáří - mladší, střední, pozdní
 - zpomalení tělesných pochodů
 - mezník - odchod do důchodu

Etapy vývoje člověka

/otázky a úkoly/

Doplň informace v tabulce

Vývojové období	Věk	Charakteristika období
	1. měsíc života	období spánku a bdění, spánek je však pravidelně přerušován potřebou nasytit.
Kojenec		
	2-3 roky života	
		Děti chodí do mateřské školy, setkávají se svými vrstevníky, zdokonalování pohybu.
Mladší školní věk		
		prepuberta 10-11 let; puberta 12 – 15 let; postpuberta (adolescence) 15 – 22 let; ukončení tělesného vývoje
	22-65 let	
Stáří		

Datum:

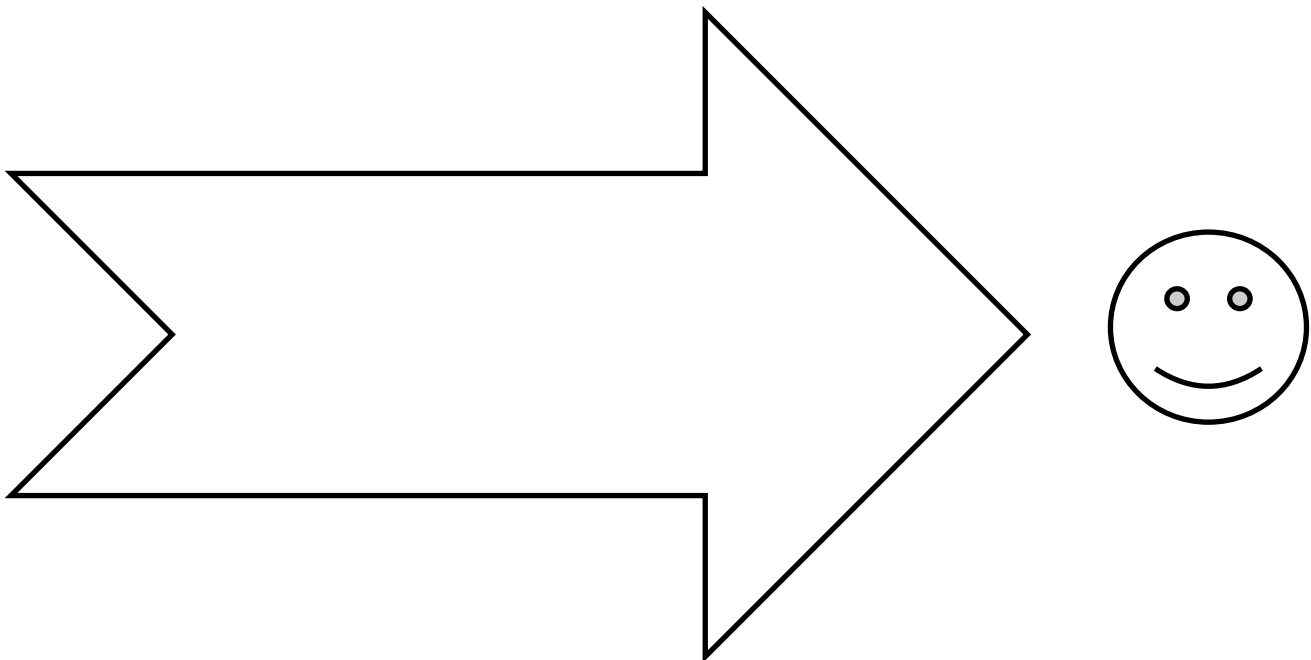
Dospívání – psychické změny v pubertě

- Období dospívání probíhá ve třech etapách:
 1. Prepuberta (10 – 11 let)
 2. Puberta (12 – 15 let)
 3. Postpuberta (adolescence; 16 – 22 let)
- Jednotlivá období nastupují individuálně

Psychické změny v pubertě

- Dochází k náhlým změnám v citech
- Prožívání je mnohem intenzivnější
- Často se střídají nálady
- Dospívající o sobě začínají více přemýšlet, pochybují o sobě:
 - Jaký jsem?
 - Co si o sobě myslím?
 - Co si o mně myslí ostatní?
- Dospívající mají často pocit, že jim nerozumí dospělí
- Přichází první zamilovanost
- Dospívající bývají zvýšeně kritičtí

Do rámečku napiš 5 věcí, které se ti na sobě líbí, s nimiž jsi spokojený:



Dospívání – psychické změny v pubertě

/otázky a úkoly/

- 1) Doplň věk k uvedeným obdobím dospívání:
 - Prepuberta (.....)
 - Puberta (.....)
 - Postpuberta (.....)

2) Označ správnost spojení, u nesprávných tvrzení napiš do prázdných okýnek správnou odpověď.

Tvrzení:	ANO/NE
Dochází k náhlým změnám v citech.	
Věří si.	
Dospívající jsou náladoví.	
Výborně si rozumí s dospělými.	
Dospívající jsou se vším spokojeni.	

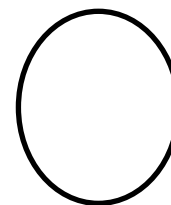
Datum:

Tělesné změny v dospívání

- Tělesné změny jsou zahájeny, když hypofýza vyšle tělu signál, aby zvýšilo hladinu pohlavních hormonů
- Hypofýza je žláza pod přední částí mozku

Dokresli obličej a vyznač, kde se nachází hypofýza.

Nastávají:



1. Primární pohlavní změny

- pohlavní dospívání
- pohlavní dospělost – schopnost se rozmnožovat – mít děti
- ženské pohlavní žlázy – vaječníky – produkují ženské pohlavní hormony – ESTROGEN a PROGESTERON
- mužské pohlavní žlázy – varlata – produkují mužský pohlavní hormon - TESTOSTERON

2. Sekundární pohlavní změny/znaky

- Viditelné změny v období dospívání
 - Změna postavy: u dívek – zúží se pas, rozšíří se boky, vyvíjejí se prsa
u chlapců – rozšíří se hrudník, zúží se pas
 - Objevuje se ochlupení v podpaží a okolo genitálií
 - Chlapcům začínají růst vousy a prohlubuje se hlas – tzv. mutace

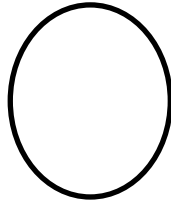
Tělesné změny v dospívání

/otázky a úkoly/

1) Doplň vynechaná slova v textu:

- Tělesné změny jsou zahájeny, když vyše tělu signál, aby
- Hypofýza je pod přední částí

2) Dokresli obličej a vyznač, kde se nachází hypofýza.



3) Odpověz na otázky:

Co je to pohlavní dospělost?

.....
.....

Jak se nazývají ženské pohlavní hormony?.....

Jak se nazývají ženské pohlavní žlázy?.....

Jak se nazývá mužský pohlavní hormon?.....

Jak se nazývají mužské pohlavní hormony?.....

Co jsou to sekundární pohlavní znaky?

.....

Vypiš tři sekundární pohlavní znaky:

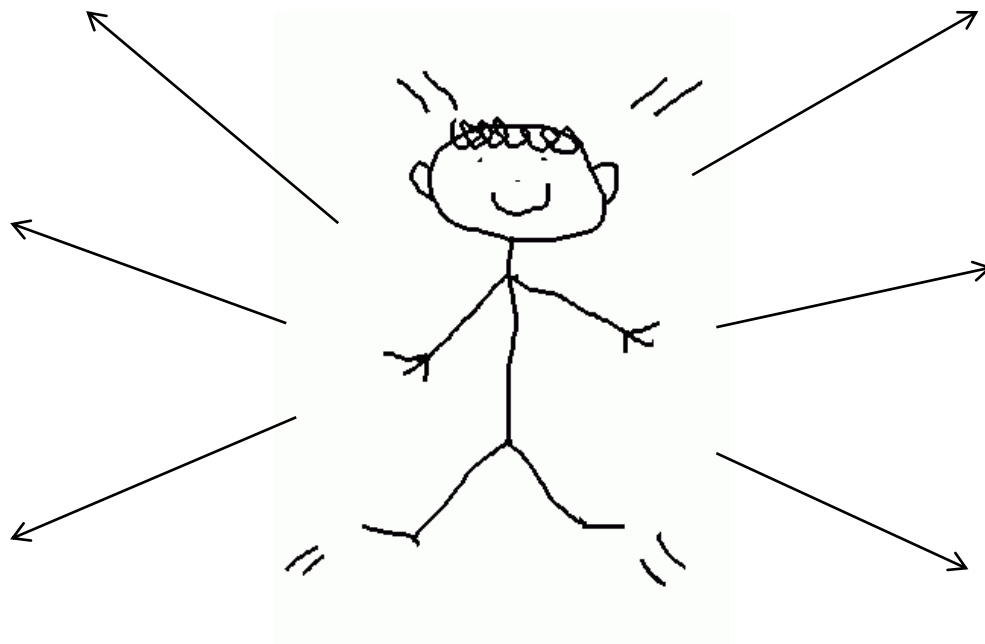
.....
.....

Datum:

Zdravý způsob života, zdravý životní styl

- Je základní podmínkou zachování pevného zdraví
- Zdravý životní styl je ovlivňován řadou činitelů:
 - Denní režim
 - Způsob stravování
 - Vyhýbání se škodlivým návykovým látkám (kouření, alkohol)
 - Způsob trávení volného času
 - Dodržování zásad tělesné a duševní hygieny
 - Dobré mezilidské vztahy v rodině, ve škole, mezi kamarády
 - Provoz domácnosti
 - Stav životního prostředí v okolí bydliště

Co příznivě ovlivňuje tvoje zdraví?



Zdravý způsob života, zdravý životní styl
/otázky a úkoly/

1) Doplň do textu vynechaná slova:

- Je základní zachování pevného
- Zdravý styl je ovlivňován řadou:
 - Denní
 - Způsob
 - Vyhýbání se škodlivýmlátkám (.....,
 - Způsob trávení času
 - Dodržování zásad a duševní
 - Dobré mezilidské v rodině,, mezi kamarády
 - Provoz
 - Stav životního v okolí

2) Napiš, jak nejrady trávíš volný čas ty:

Datum:

Zdraví a nemoc

- Zdraví nespočívá jen v nepřítomnosti nemoci, ale v celkové fyzické (tělesné), psychické (duševní) a sociální (společenské) pohodě.

Rozlišujeme:

Fyzické zdraví – tělesná pohoda, normální funkčnost a kondice organismu (těla)

Psychické zdraví – duševní normalita, funkčnost a pohoda, projevuje se v našem prožívání a chování

- Fyzické a psychické zdraví spolu úzce souvisí a vzájemně se ovlivňují.

Pojmy:

Zdraví – stav fyzické, psychické a sociální pohody

Nemoc – stav, kdy selhávají adaptační mechanismy a škodlivé faktory získávají v těle převahu

Imunita – schopnost organismu bránit se proti cizím látkám

Prevence – předcházení vzniku nemoci (zdravá strava, očkování, vitamíny, ...)

Dispozice k onemocnění – dědičný sklon k onemocnění určitou chorobou

Adaptační mechanismy – umožňují organismu přizpůsobit se změnám prostředí a udržet zdraví

Hygiena – lékařský vědní obor, který se zabývá působením životního prostředí a jiných činitelů na lidský organismus

Zdraví a nemoc

/otázky a úkoly/

1) Doplně chybějící slova:

Fyzické zdraví – tělesná....., normální a
organismu (těla)

Psychické zdraví –..... normalita, funkčnost a....., projevuje se
v našem a

- Fyzické a psychické zdraví spolu úzce a vzájemně se
.....

2) K číslu doplň správné písmeno

1) Zdraví; 2) Nemoc; 3) Imunita; 4) Prevence; 5) Dispozice k onemocnění; 6) Adaptační mechanismy; 7) Hygiena

A) dědičný sklon k onemocnění určitou chorobou

B) schopnost organismu bránit se proti cizím látkám

C) stav, kdy selhávají adaptační mechanismy a škodlivé faktory získávají v těle převahu

D) lékařský vědní obor, který se zabývá působením životního prostředí a jiných činitelů na lidský organismus

E) stav fyzické, psychické a sociální pohody umožňují organismu přizpůsobit se změnám prostředí a udržet zdraví

F) předcházení vzniku nemoci

1	2	3	4	5	6	7

Datum:

Lékařská péče /pojmy/

- Každý by měl mít svého lékaře, k němuž chodíme, když máme zdravotní obtíže, ale i když jsme zdraví na tzv. preventivní prohlídku (1x ročně), kdy lékař zjistí, zda se dítě správně vyvíjí a zda naše tělo správně funguje
- Pacient dochází k lékaři ambulantně (k lékaři dochází jen na ošetření) nebo je hospitalizovaný (v době nemoci nebo delšího vyšetření pobývá v nemocnici)
- Náš lékař nás v případě potřeby dalšího vyšetření může odeslat ke specialistovi:

Přehled vybraných specialistů a oddělení:

Pediatr	Dětský lékař.
Foniatr	Specialista na léčení poruch hlasu, sluchu a řeči
Dermatolog	Kožní lékař
Kardiolog	Specialista na léčení srdečních chorob
Urolog	Specialista na nemoci vylučovací soustavy a mužského pohlavního ústrojí
Gynekolog	Ženský lékař
Ortoped	Specialista na pohybové ústrojí
Onkologie	Oddělení pro léčbu nádorových onemocnění

Ortodoncie	Obor zubního lékařství zabývající se nepravidelností chrupu - rovnátka
ARO	Anesteticko-resuscitační oddělení – provádí se zde obnova základních životních funkcí – např. po těžkých nehodách
JIP	Jednotka intenzivní péče – pro pacienty, jejichž základní životní funkce jsou ohroženy (dýchání, vědomí, krevní oběh)

Lékařská péče

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Proč jsou důležité preventivní prohlídky?

.....

Jaký je rozdíl mezi ambulantní lékařskou péčí a hospitalizací?

.....

Co znamenají zkratky ARO a JIP?

.....

.....

2) Spoj pojem se správným vysvětlením:

Pediatr

Kožní lékař

Foniatr

Specialista na léčení srdečních chorob

Dermatolog

Ženský lékař

Kardiolog

Specialista na pohybové ústrojí

Urolog

Obor zubního lékařství zabývající se nepravidelností chrupu - rovnátka

Gynekolog

Specialista na léčení poruch hlasu, sluchu a řeči

Ortoped

Dětský lékař

Onkologie

Specialista na nemoci vylučovací soustavy a mužského pohlavního ústrojí

Ortodoncie

Oddělení pro léčbu nádorových onemocnění

Datum:

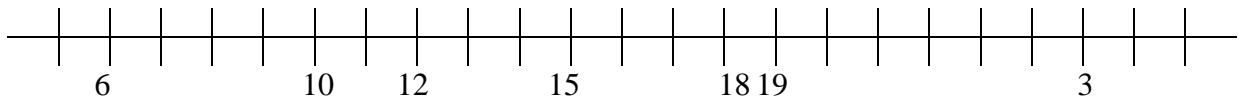
Denní režim

- Časové rozvržení veškerých činností a odpočinku v průběhu dne
- Činnost a odpočinek by se měly střídát pravidelně
- V průběhu dne se mění výkonnost a kvalita funkcí organismu

Biorytmy (biologické rytmy)

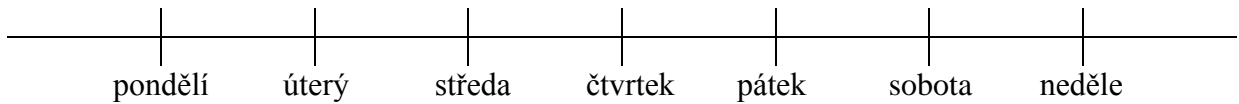
- Cyklické, pravidelně se opakující se změny, které probíhají v organismu jako důsledek hospodaření těla s energií

Křivka biorytmu denní výkonnosti dětí školního věku (dokresli):



- Denní biorytmy probíhají v průběhu 24 hodin
- Od 6. hodiny ranní stoupá aktivita organismu (probouzení); maximum aktivity v 10 – 12 hodin; prudký pokles kolem 13. hodiny; od 15. – do 18. hodiny nárůst, od 19. hodiny aktivita klesá – organismus se připravuje na spánek; nejhlubší útlum nastává kolem 3. hodiny ranní

Křivka týdenní výkonnosti dětí školního věku (dokresli):



- Týdenní biorytmy jsou uměle navozené a vyplývají z dlouhodobého střídání pěti pracovních a dvou odpočinkových dnů

Denní režim

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Co je to denní režim?

.....

.....

Co jsou biorytmy?

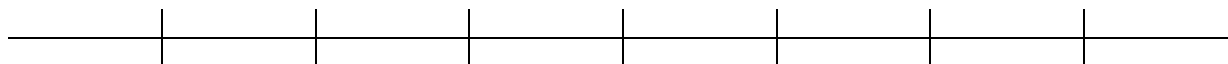
.....

.....

2) Podle křivky denních biorytmů doplň k údajům o denní aktivitě časový údaj:

Doba:	Biorytmy:	Tvoje obvyklá činnost:
	Vzestup aktivity organismu	
	Maximální aktivita organismu	
	Prudký útlum během dne	
	Odpolední nárůst	
	Pokles	
	Maximální útlum	

3) Doplň křivku týdenních biorytmů, červeně zvýrazni dny, kdy dochází k útlumu, zeleně dny, kdy je aktivita nejvyšší:



Datum:

Odpočinek, únava

Únava

- Přirozený tělesný stav
- Obranná reakce organismu, která ho chrání před úplným vyčerpáním a poškozením
- Projevuje se dočasným snížením výkonnosti, zhoršením svalové koordinace (přesnosti pohybu), snížením schopnosti soustředit se

Odpočinek

- Nové síly nabýváme aktivním a pasivním odpočinkem.

1) Pasivní odpočinek

- odpočinek, u něhož nevyvíjíme tělesnou ani duševní aktivitu (četba, poslouchání hudby, dívání se na televizi, ...)
- nejdůležitější formou pasivního odpočinku je spánek
 - dochází k útlumu činnosti mozku, k celkovému uvolnění, k obnově sil
 - ve spánku se snižuje tělesná aktivita (zpomaluje se tep a dech)
 - dítě ve věku 10 – 12 let potřebuje 10 hodin spánku
 - dítě ve věku 13 – 14 let potřebuje 9 hodin spánku

2) Aktivní odpočinek

- činnosti, při nichž jsou střídavě zaměstnávány svaly či jednotlivé části těla
- duševně pracující se obvykle rekreují tělesnou prací, fyzicky pracující jinou činností než je jejich zaměstnání
- formy aktivního odpočinku: sport, procházka, zájmová pracovní činnost (práce na zahrádce, kutilství, ...), rekreace, turistika

Odpočinek, únava – otázky a úkoly

1) Odpověz na otázky

Jak se projevuje únava?

.....

.....

Proč je únava důležitá pro náš organismus?

.....

.....

Jaké znáš druhy odpočinku?

.....

Co je nejdůležitější formou pasivního odpočinku?

.....

Jak dlouho bys měl denně spát?

.....

2) Do tabulky napiš ke tvrzení A, bude-li se týkat aktivní formy odpočinku a P, bude-li se týkat pasivní formy odpočinku

Tvrzení	A/P
Dochází k útlumu činnosti mozku, k celkovému uvolnění, k obnově sil.	
Činnosti, kdy jsou střídavě zaměstnávány svaly či jednotlivé části těla.	
Nevyvíjíme tělesnou ani duševní aktivitu.	
Fyzicky pracující často odpočívají u jiné činnosti, než je jejich práce.	
Sport, procházka, zájmová pracovní činnost, turistika.	
Četba časopisu, poslech hudby, dívání se na televizi.	

Datum:

Osobní hygiena

- Osobní hygiena je souhrn zásad a doporučení, kterými se řídíme při ochraně svého zdraví.
- Základní hygienické návyky se utváří od raného dětství a jsou předávány výchovou

Osobní hygiena zahrnuje zejména:

- Péče o čistotu těla
- Péče o vlasy
- Péče o ústní dutinu

- Hygienu odívání
- Otužování
- Péče o čistotu bydlení

Hlavní zásady správného mytí:

- 1) Mytí rukou po použití WC, před každým jídlem, po příchodu domů, po každém znečištění (vlažnou vodou, mýdlem, případně kartáčkem)
- 2) Denní mytí celého těla
 - nejvhodnější je sprchování před spaním
 - postupujeme od hlavy přes horní končetiny k dolní části těla
- 3) Očištění řitní krajiny po stolici

Z hygienických důvodů používáme vlastní kartáček na zuby, ručník a žínku.

Nedostatečně čistá kůže vytváří podmínky k usídlení parazitů (veš dětská, blecha obecná, zákožka svrabová, ...)

Osobní hygiena

/otázky a úkoly/

Doplň text:

- Osobní hygiena je....., kterými se řídíme při

- Základní hygienické návyky se utváří a jsou předávány výchovou

Vypiš základní oblasti osobní hygieny:

.....

.....

.....

.....

.....

Napiš 3 základní hygienické návyky:

- 1)
- 2)
- 3)

Nakresli a popiš, které hygienické potřeby by měl mít každý člověk svoje vlastní:

Péče o čistotu těla - kůže

- Povrch těla je pokrytý kůží
- Její hlavní funkce jsou:

Ochranná

Vylučovací - potem

Termoregulační - pomáhá udržovat stálou tělesnou teplotu

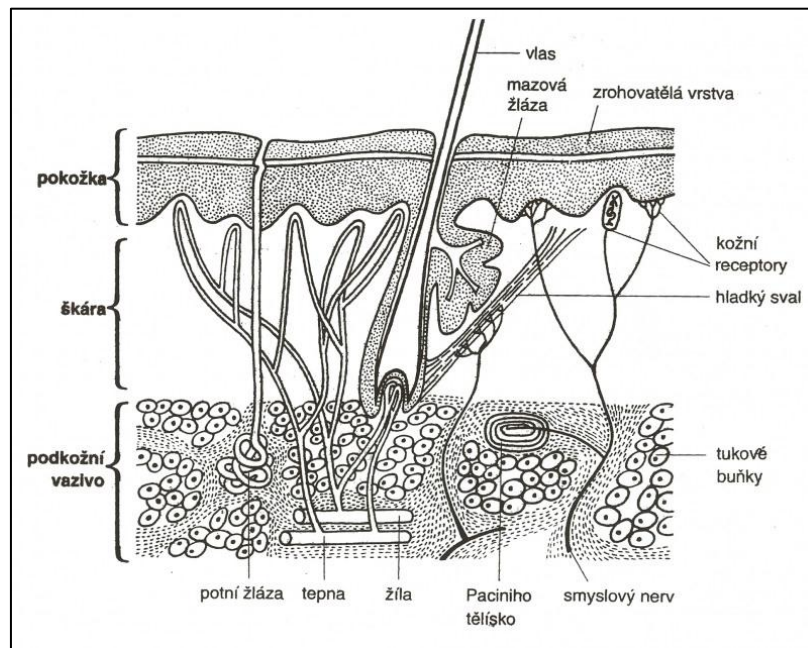
Je sídlem smyslových orgánů (hmat)

Zajišťuje vnikání mikroorganismů do těla (látky z mastí, tinktur, ...)

Je zásobárnou energie

Upravuje vodní režim

Řez kůží:



Dostupné z: http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://nd01.jxs.cz/334/718/108eb7c327_31224035_o2.jpg&imgrefurl

Pokožka – obsahuje pigment, který ovlivňuje barvu kůže a chrání před slunečním zářením

Škára – vlasy nehty, chlupy, potní a mazové žlázy, nervová a smyslová zakončení

Podkožní vazivo – podkožní tukové buňky

Péče o čistotu těla

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Čím je kryt povrch celého těla?

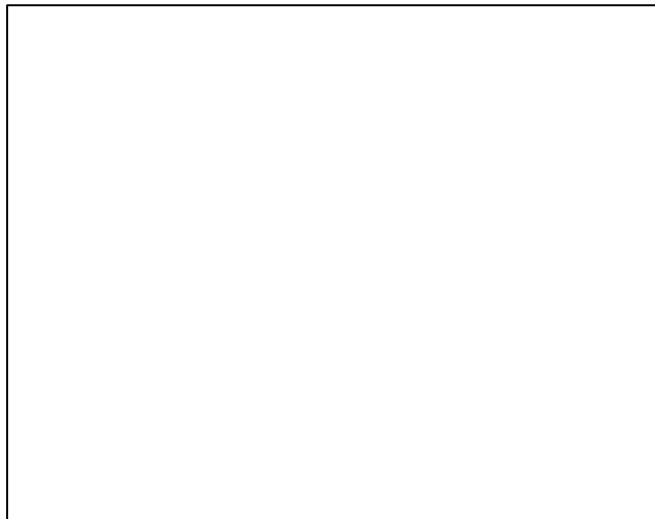
2) Vypiš hlavní funkce kůže:

-
-
-
-

-
-

3. nakresli zjednodušený obrázek řezu kůže

- Vyznač a popiš tři vrstvy kůže
- V obrázku zakresli a popiš chlup, potní žlázu, mazovou žlázu a podkožní tuk



Datum:

Péče o pleť

Pleť = pokožka obličeje

- Je velmi jemná a vyžaduje důkladnou péči
- Udržováním zdravé pleti se zabývá kosmetika
- Pleť dětí (do puberty) – jemná, suchá, hladká
 - Péče – mytí teplou vodou a dětským mýdlem
- Pleť dospívajících – je mastnější, často poruchy tvorby mazu – akné
 - Péče pravidelná ráno a večer:

Umýt vlažnou vodou, možné použít dětské mýdlo

Opláchnout studenou vodou

Očištění vatovými tampony s pleťovou vodou

Nanést lehký ochranný krém

Základní druhy pleti:

- Normální – pleť se sama přiměřeně promašťuje
- Suchá – pleť se téměř nemastí
- Mastná – souvislé promaštění v oblasti čela, nosu, brady i tvář (obličej se leskne)
- Smíšená – mastné skvrny se tvoří v oblasti čela, nosu a brady

Pleť v létě

- Používáme opalovací krémy s ochranným UV faktorem
- Nebezpečí nepřiměřeného slunečního záření:
 - Nadměrné vysušování a předčasná tvorba vrásek

- Skvrnitá pigmentace
- Spálení kůže (na lehké zarudnutí – používáme Pantenol, promazáváme mastnými krémy; závažnější – puchýřky, vyrážka – poradíme se s lékařem, do zklidnění nechodíme na slunce)
- Nebezpečí vzniku kožních nádorů

Pleť v zimě

- Kůže se méně mastí
- Pleť ošetřujeme mastným krémem před pobyt venku, na rty používáme mastný jelení lůj
- Dlouhodobé působení chladu způsobuje červenofialové zbarvení – nebezpečí omrzlin (lehčí zabalíme do teplé hebké látky, případně v teple omýváme vlažnou vodou – NIKDY HORKOU; u těžších sterilně přikryjeme a vyhledáme lékaře)

Péče o pleť

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Jak se nazývá obor, který se zabývá péčí o zdravou pleť?

.....

Čím se liší pleť dětí a dospívajících?

.....

Jaké jsou základní zásady péče o pleť?

.....

.....

.....

2) Vybarvi stejnou barvou typ pleti s jejím popisem:

Normální	souvislé promaštění v oblasti čela, nosu, brady i tvář (obličej se leskne)
Smíšená	pleť se téměř nemastí
Suchá	pleť se sama přiměřeně promašťuje
Mastná	mastné skvrny se tvoří v oblasti čela, nosu a brady

3) Jak pečujeme o pleť v létě a v zimě?

.....

.....

4) K nebezpečí, kterým je pleť ohrožena v létě, napiš L, k nebezpečí, kterým je pleť ohrožena v zimě, napiš Z.

Rychlejší stárnutí pleti a tvorba vrásek.	
Nebezpečí vzniku kožních nádorů.	
Omrzliny	

Spálení.	
Pleť se málo mastí.	
Skvrnitá pigmentace.	
Červenofialové zbarvení.	

5) Jak bys ošetřil spálenou kůži od přílišného opalování?

.....

.....

6) Jak bys ošetřil lehké omrzliny?

.....

.....

Datum:

Péče o vlasy

- Vlasy jsou zrohovatělý kožní útvar
- Zajímavost: vlas vyroste za den asi o 0,36 mm, asi po šesti letech odumře a vypadne
- Nejsilnější je vlas u kořínku, postupně se ztenčuje, konce se mohou třepit – je třeba je zastříhovat (asi 1krát za 3 měsíce)
- V období dospívání se vlasy tvoří více mazu – vlasy se více mastí

Hygienická péče:

- Dvakrát denně vlasy pečlivě rozčesáváme
- Hřebeny i kartáče pravidelně čistíme
- Vlasy myjeme podle toho, jak rychle se špiní a mastí (obvykle 1 – 2krát týdně)
- K mytí používáme šampon, myjeme i pokožku hlavy – důkladně oplachujeme
- Na dlouhé vlasy můžeme použít kondicionér pro snadné rozčesávání – nenanáší se na kořínky

Péče o vlasy

/otázky a úkoly/

1) Vypočítej, za jak dlouho vyrostou vlasy o 15 cm.

.....

.....

.....

2) Jak dlouho průměrně roste vlas?

.....

3) Proč je třeba vlasy zastříhovat?

.....

.....

4) Vypiš zkráceně zásady péče o vlasy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Péče o ruce a nohy

Péče o ruce

- Zdravé a čisté ruce jsou známkou naší péče o vzhled a hygienu
- Ruce myjeme vlažnou vodou a mýdlem ze všech stran i se zápěstím, utíráme každý prst směrem ke konečkům
- Při práci se saponáty a chemickými čistidly používáme gumové rukavice

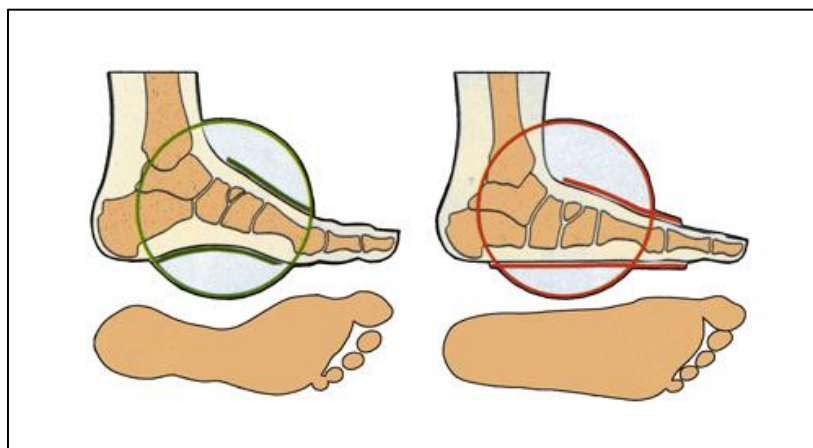
Péče o nehty

- Zdravé nehty jsou průhledné lesklé, hladké růžové, s bílým půlměsíčkem u kořene
- Jednou týdně nehty zastříhujeme nakrátko do obloučku, nerovnosti upravíme pilníčkem
- Kožní řasu nezastříhujeme, pouze je zasuneme tupým předmětem k okraji nehtu
- Péče o ruce a nehty na rukou se nazývá MANIKÚRA

Péče o nohy

- Péče o nohy spočívá zejména v každodenním mytí mýdlem a vlažnou vodou
- Nehty na nohou stříháme silnějšími nůžkami nebo kleštičkami, zastříhujeme je rovně, aby jejich okraje nezarůstaly do kůže, kožní řasu nestříháme
- Vyberáme si pohodlnou obuv, která správně modeluje klenbu nohy
- Každý den měníme čisté ponožky a používáme vlastní ručník
- Péče o chodidla a nehty na nohou se nazývá PEDIKÚRA

Klenutá x plochá noha



Dostupné z:

<http://www.google.cz/imgres?hl=cs&tbo=d&biw=1366&bih=667&tbm=isch&tbnid=c2EQXmXsI8kkGM:&imgrefurl>

Péče o ruce a nohy

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky

Jakým způsobem si myjeme ruce?

.....

Jakým způsobem si utíráme ruce?

.....

Jak chráníme ruce při práci se saponáty a chemickými čisticími prostředky?

.....

Jaký je rozdíl v zastříhování nehtů na ruce a na nohou?

.....

.....

Jak často si měníme čisté ponožky?

.....

3) Nakresli stopu správně klenutého chodidla a stopu ploché nohy:



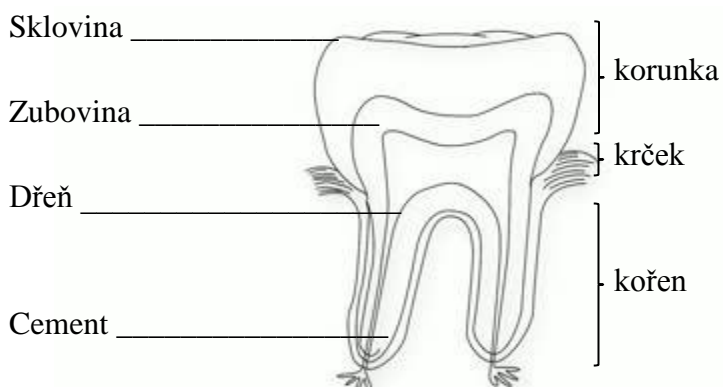
Datum:

Péče o chrup

Nejdůležitější funkce zubů:

- Kousání a žvýkání jídla
- Pomáhají při správné výslovnosti
- Estetický význam při řeči, úsměvu

Stavba zubu:



Zubní kaz:

- Způsobuje ho činnost bakterií v zubním povlaku
- Bakterie mění cukr v kyseliny, které rozleptávají zubní sklovinu
- Kaz se postupně šíří a prohlubuje

Hlavní zásady prevence zubního kazu:

- Zuby si čistíme minimálně ráno a večer, nejlépe po každém jídle
- Zuby čistíme min. 2 – 3 minuty
- Používáme vhodný zubní kartáček, vždy ho umyjeme vodou a necháme uschnout
- Používáme kvalitní zubní pastu
- Pravidelně navštěvujeme zubaře – preventivní prohlídka 2x ročně
- Omezíme sladkosti, slazené a barvené nápoje

Péče o chrup

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Jaké jsou tři základní funkce chrupu:

.....

.....

.....

Co způsobuje zubní kaz?

.....

.....

2) Popiš obrázek zubu:



3) Doplň vynechaný text o prevenci zubního kazu:

- Zuby si čistíme minimálně, nejlépe po každém
- Zuby čistíme min.
- Používáme vhodný, vždy ho a necháme
- Používáme kvalitní
- Pravidelně navštěvujeme – prohlídka ročně
- Omezíme, a nápoje

Péče o oči, uši a nos

Péče o oči

- Čidlem zraku jsou oči, pečlivě je chráníme
- Při zhoršování ostrosti vidění používáme dioptrické brýle
- Škodlivé vlivy:
 - Nedostatečné nebo nadměrné osvětlení (používáme sluneční brýle)
 - Pobyt v prašném a zakouřeném prostředí
 - Nedodržování správných požadavků při čtení a psaní (osvětlení, vzdálenost)

Péče o uši

- Čidlem sluchu jsou uši
- Poruchám sluchu předcházíme:
 - Péče o čistotu sluchovodu – smotkem vaty odstraňujeme z uší maz, který se tam tvoří
 - Regulujeme hlučnost prostředí

Péče o nos

- Čidlem čichu je nos
- Péče o nos je důležitá při rýmě a nachlazení
- Rýma a nachlazení se zpravidla přenáší kapénkami při mluvení, kýchání a kašli
- Základním návykem je používání vlastního kapesníku při smrkání a kýchání

Péče o oči, uši a nos

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Kdy používáme dioptrické brýle?

.....

Co je nepříznivé pro oči (zkráceně)?

.....

.....

Jak pečujeme o čistotu zvukovodu?

.....

Jaké prostředí je nepříznivé pro sluch?

.....

Jakým způsobem se přenáší kapénková infekce?

.....

.....

Správná výživa

Zdravá strava dodává tělu energii a současně obsahuje všechny důležité živiny.

Základní zásady:

- 1) Jíst pestrou stravu – dodává tělu dostatek základních živin, vitamínů a minerálů
- 2) Nepřejídat se a udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost spojením správné výživy a pohybové aktivity
- 3) Omezit přísun tuků a tučných potravin
- 4) Omezit spotřebu cukru
- 5) Snížit příjem kuchyňské soli
- 6) Jíst více ovoce a zeleniny a potravin z obilovin
- 7) Zajistit dostatečný příjem tekutin

Skladba zdravé výživy:

Nejvíce by měli být zastoupeny: potraviny z obilovin a luštěnin (např. celozrnné potraviny, cereálie, rýže, sója, ...)

Dále by měl být dodržen vysoký podíl ovoce a zeleniny (upřednostňujeme v syrovém stavu)

V menší míře: nízkotučné mléčné výrobky, vejce, maso (upřednostňujeme drůbeží, rybí a králičí maso, z hovězího a vepřového upřednostňujeme části s nejmenším obsahem tuku – libové)

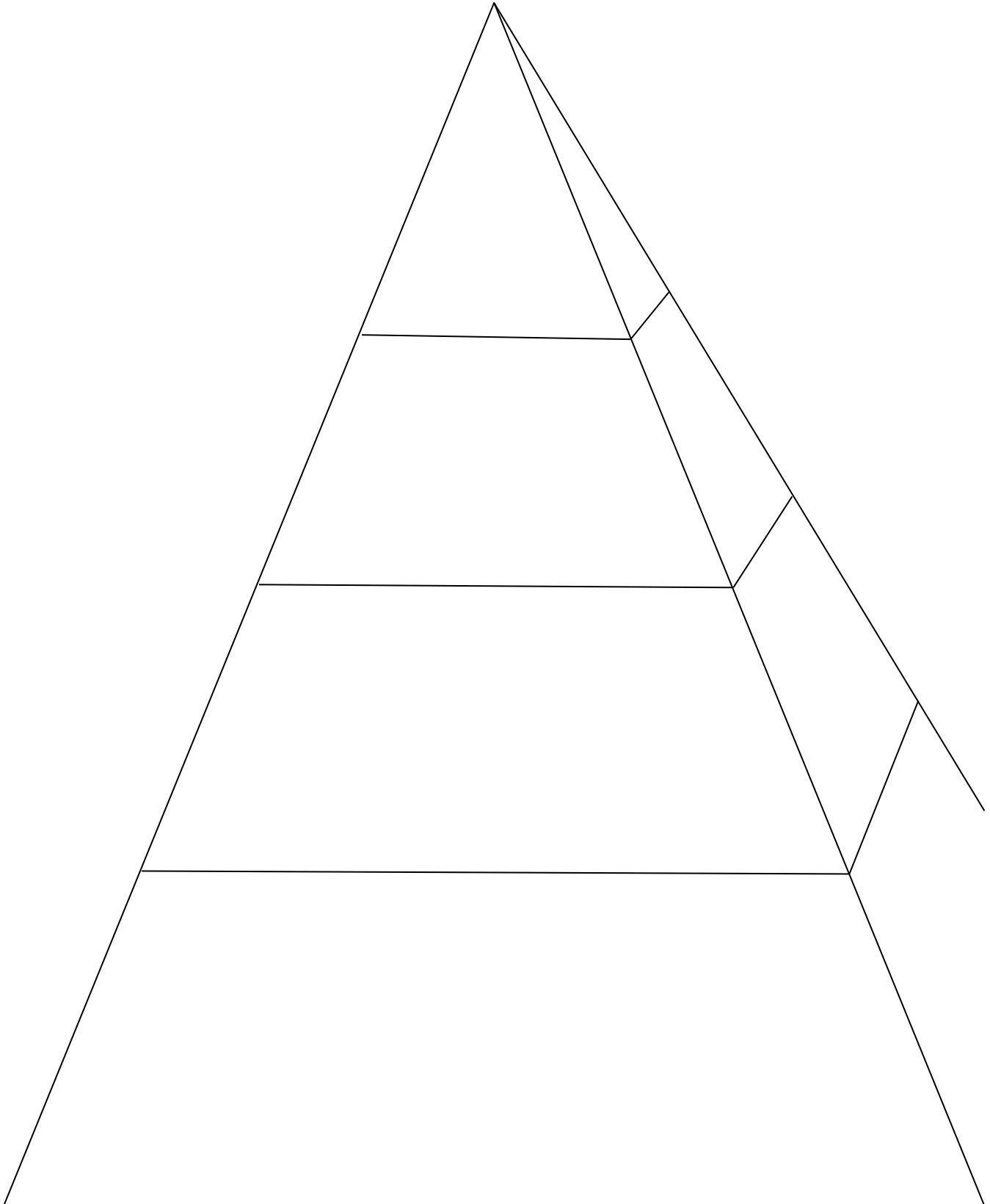
Ojediněle se mohou objevit: sladkosti, tučná masa, tučné a slané výrobky (brambůrky, uzeniny, ...)

Správná výživa

/otázky a úkoly/

Pyramida zdravé výživy:

Do jednotlivých pater zakresli nebo nalep obrázky, podle popisu doporučené skladby potravin.



Doplň neúplné věty:

Základní zásady:

- 1) Jíst stravu – dodává tělu dostatek základních,
..... a
- 2) Nepřejídat se a udržovat si tělesnou
spojením správné výživy a
- 3) Omezit přísun a tučných potravin
- 4) Omezit spotřebu
- 5) Snížit příjem
- 6) Jíst více a a potravin z
- 7) Zajistit dostatečný příjem

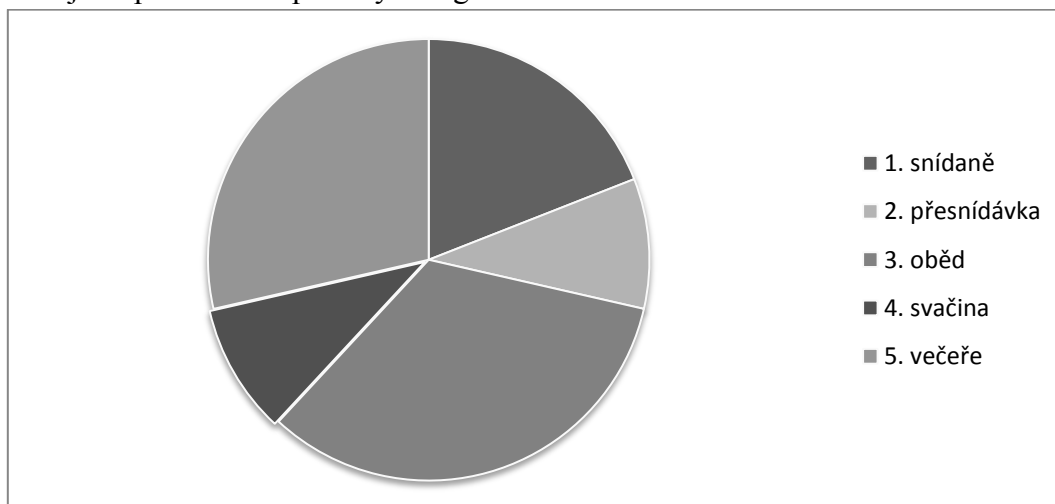
Datum:

Stravovací a pitný režim

Stravovací režim:

- Správné stravování závisí také na způsobu a době jeho podávání – rozložení v průběhu dne, pravidelnost, klid a kultura při stravování
- Nepravidelnost v jídle se projevuje únavou
- Vhodné je rozdělit denní příjem potravy na pět dávek
- Vhodné přestávky mezi jídly – 3 – 4 hodiny
- Minimálně dvě hodiny před spaním už bychom jíst neměli

Rozvrh množství jídla podle denní potřeby energie:



Pitný režim

- Průměrně bychom měli přijmout 1,5 – 2 l tekutin
- Nejvhodnější jsou neslazené a nesycené nápoje
- Příjem tekutin závisí na jejich ztrátách
- Běžné ztráty tekutin: pocením, vyměšováním

- Více tekutin podáváme při zvýšené pohybové aktivitě (sport, túra, práce na zahradě...), v horkém počasí, při teplotách, zvracení a průjmech

Úkol:

Napiš svůj jídelníček, který jsi měl v neděli:

Sestav správný jídelníček, který bude respektovat zásady, které jsme se naučili:

Stravovací a pitný režim

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Kolikrát denně bychom měli správně jíst?

.....

Jaké by měli být přestávky mezi jídly?

.....

Kdy nejpozději bychom měli jíst poslední jídlo?

Co je důležité ve stravování kromě složení stravy?

Kdy je třeba podávat více tekutin?

2) Očísluj čísla 1 – 4 podle množství, jak velká by měla být jídla během dne:

Snídaně

Přesnídávka a svačina

Oběd

Večeře

3) Vyber a podtrhni správné tvrzení:

Průměrně bychom měli přijmout 1,5 – 2 l/0,5 – 1 l tekutin

Nejvhodnější jsou *neslazené nápoje/limonády*

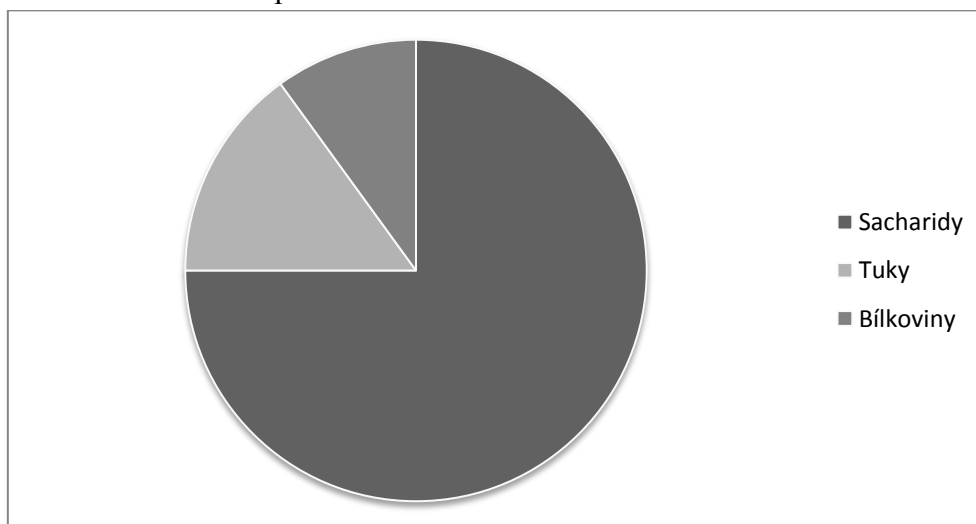
Příjem tekutin *nezávisí/závisí* na jejich ztrátách

Datum:

Sacharidy, tuky bílkoviny

- Sacharidy (cukry), tuky a bílkoviny jsou základní živiny zastoupené ve stravě

Optimální rozložení živin v naší stravě



Bílkoviny

- Jsou obsaženy ve všech buňkách živých organismů
- Slouží k výstavbě tělesných tkání (svalů, kůže, vlasů, nehtů, ...)
- Podporují správné trávení
- Dodávají energii
- Rozlišujeme:
 - Živočišné bílkoviny – v mase, mléce, vejcích

- Rostlinné bílkoviny – v luštěninách, kvasnicích, obilovinách

Tuky

- Zdroj energie, vysoká sytívanost
- Ohřívá tělo před větší ztrátou tepla
- Jsou důležité pro vitamíny rozpustné v tucích
- Chrání vnitřní orgány
- Rozlišujeme:
 - Nasycené – v živočišných potravinách – v masu a mléce
 - Při nadbytku poškozují zdraví, obsahují cholesterol, způsobují obezitu
 - Nenasycené – v rostlinách (slunečnicový olej, olivový olej, řepkový olej, ...) a rybách
 - Lépe stravitelné, bez cholesterolu

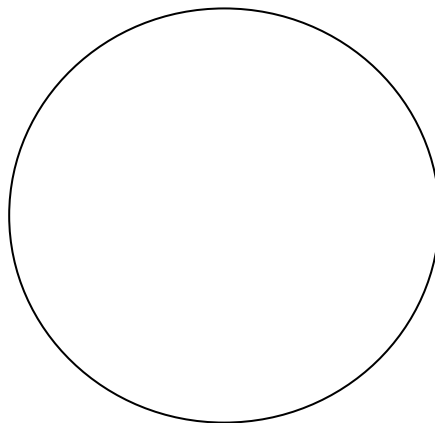
Sacharidy

- Nejdůležitější zdroj energie
 - Rozlišujeme
- Jednoduché – dávají potravinám příjemnou chuť, energii z nich získanou tělo rychle využije, ale je krátkodobá
 - Obsaženy ve sladkostech, ovoci, medu, ...
 - Při větším množství ve stravě vedou k obezitě
- Složené – jsou zásobárnou energie na delší dobu
 - Např. škroby (v celozrnné pečivo, luštěniny, kukuřice, rýže, brambory, ...)

Sacharidy, tuky, bílkoviny

/otázky a úkoly/

- 1) Doplň a popiš, jak mají být sacharidy, tuky a bílkoviny zastoupeny ve stravě:



- 2) Do tabulky doplň za tvrzení, zde se jedná o sacharidy, tuky nebo bílkoviny

Dělí se na rostlinné a živočišné.	
Dělí se na jednoduché a složené.	
Dělí se na rostlinné a živočišné.	
Patří mezi ně škroby.	

Mají vysokou sytívnost.	
Jejich funkcí je podíl na výstavbě živočišných tkání (svalů, vlasů, nehtů).	
Obsahují cholesterol.	
Jsou obsaženy v ovoci, zmrzlině, kukuřici, bramborách.	
Podporují správné trávení.	
Získávají se ze slunečnic, řepky, oliv, ...	

Datum:

Minerální látky

- Jsou důležité pro správnou funkci organismu, podporuje růst vlasů, nehtů, ovlivňuje stav pokožky a fungování nervového systému
- Jejich nejvhodnější zdrojem je pestrá strava
- V poslední době se zvýšila jejich nabídka v lékové formě – k té je vhodné přistupovat po konzultaci s lékařem, kdy nejsme schopni zajistit přísun minerálu formou běžné stravy

Minerály důležité pro organismus:

Minerál	Zdroj	Funkce
Vápník (Ca)	Mléčné výrobky, slunečnicová semínka, sardinky.	Nezbytný pro růst a tvorbu kostí
Fosfor (P)	Ryby, ořechy, žloutky, droždí	důležitý pro strukturu kostí, pro činnost mozku a nervů
Chlór (Cl)	Zelenina, obilniny, sýry	podporuje trávení
Draslík (K)	Luštěniny, rajčata, petržel, grep	reguluje obsah vody v organismu, správná činnost svalů
Hořčík (Mg)	Ořechy, mandle, ovesné vločky	nezbytný pro funkci svalů a činnost nervů
Železo	Červené maso, játra, listová zelenina, luštěniny	nezbytná součást červeného krevního barviva – hemoglobinu
Jód	Mořské ryby, plody moře, mořská sůl	řídí správný růst a vývoj nervového systému
Zinek	játra, tmavé maso, mléko, vaječné žloutky	zvyšuje obranyschopnost organismu, urychluje hojení ran
Chrómov	Celozrnné obiloviny, mořské plody, luštěniny	podílí se na stabilizaci hladiny cukru v krvi
Křemík	Celozrnné obiloviny, jablka, pomeranče	nezbytný pro správný růst a vývoj kostí

Minerální látky /otázky a úkoly/

Je vhodnější přijímat minerály z běžné stravy nebo z léků?

.....

Doplň vynechaná místa v tabulce:

Minerál	Zdroj	Funkce
Vápník (Ca)	Mléčné výrobky, slunečnicová semínka, sardinky.	
Fosfor (P)		důležitý pro strukturu kostí, pro činnost mozku a nervů
Chlór (Cl)	Zelenina, obilniny, sýry	
Draslík (K)		reguluje obsah vody v organismu, správná činnost svalů
Hořčík (Mg)	Ořechy, mandle, ovesné vločky	
Železo		nezbytná součást červeného krevního barviva – hemoglobinu
Jód	Mořské ryby, plody moře, mořská sůl	
Zinek		zvyšuje obranyschopnost organismu, urychluje hojení ran
Chróm		podílí se na stabilizaci hladiny cukru v krvi
Křemík	Celozrnné obiloviny, jablka, pomeranče	

Datum:

Vitamíny

- Patří mezi ochranné látky, organismus si je většinou neumí vytvořit sám a je třeba je přijímat s potravou
- Vitamíny se rozpouští v těle ve vodě (B, PP, H, F) nebo v tucích (A, E, D, K)

Přehled vybraných vitamínů:

Vitamin	zdroj	Funkce
Vitamin A	syrová mrkev, rybí játra	nezbytný pro správnou funkci zraku
Vitamin C	černý rybíz, brambory	důležitý např. pro imunitní systém a pružnost chrupavek
Vitamin D	ryby, avokádo	nezbytný pro hospodaření s vápníkem a fosforem
Vitamin E	olej z pšeničných klíčků, slunečnicový olej	antioxidant, prevence kardiovaskulárních onemocnění, zpomaluje stárnutí.
Vitamin K	kapusta, listový špenát	důležitý především pro dobrou funkci krevní srážlivosti a ukládání vápníku do kostí
Vitamin B1	celozrnné produkty	účastní se zpracování sacharidů v těle
Vitamin B2	mléko a mléčné výrobky	podílí se na zpracování sacharidů, bílkovin a tuků
Vitamin B5	luštěniny a vnitřnosti	podílí se na reakcích stavby buněk a tkání
Vitamin B12	kuřecí játra, hovězí maso	důležitý pro tvorbu červených krvinek

Vitamíny

/otázky a úkoly/

Doplň tabulku:

Vitamin	zdroj	funkce
Vitamin A		nezbytný pro správnou funkci zraku
Vitamin C	černý rybíz, brambory	
Vitamin D		nezbytný pro hospodaření s vápníkem a fosforem
Vitamin E	olej z pšeničných klíčků, slunečnicový olej	
Vitamin K		důležitý především pro dobrou funkci krevní srážlivosti a ukládání vápníku do kostí
Vitamin B1	celozrnné produkty	

Vitamin B2		podílí se na zpracovávání sacharidů, bílkovin a tuků
Vitamin B5	luštěniny a vnitřnosti	
Vitamin B12		důležitý pro tvorbu červených krvinek

Datum:

Kondice

Dobrá kondice je předpokladem správného fungování lidského těla a dobrého zdravotního stavu

- Je prevencí onemocnění srdce, krevního oběhu, dýchání, pohybového ústrojí nebo obezity
- Tělesnou kondici zvyšujeme aktivním pohybem (sport, sportovní hry, svižná chůze, práce na zahradě, ...)
- Aktivní pohyb prospívá i psychice – přináší uvolnění, dobrou náladu, odolnost vůči stresu

V současné době se stále více lidí i dětí potýká s obezitou.

- Nadměrně zatěžuje srdce, páteř a klouby
- Omezuje tělesný pohyb
- Zvyšuje riziko onemocnění srdce a cév
- Snižuje tělesný půvab
- Může být příčinou nepříznivého sebehodnocení

Možnosti:

- Zvýšení pohybové aktivity
- Upřednostníme viny s nízkým obsahem cukru a tuku
- Jíme pravidelně a pomalu, jídlo vydatně zapijíme neslazenými nápoji, nepřejídáme se

Kondice

/otázky a úkoly/

1) Doplň text:

Dobrá kondice je předpokladem a dobrého

- Je prevencí onemocnění, krevního, dýchání, pohybového nebo
- Tělesnou kondici zvyšujeme (sport, sportovní hry, svižná chůze, práce na zahradě, ...)
- Aktivní pohyb prospívá i – přináší, dobrou, odolnost vůči

2) Odpověz na otázky:

Jaká jsou rizika spojená s obezitou?

.....
.....
.....
.....
.....

Jak můžeme proti obezitě zakročit?

.....
.....
.....

Datum:

Otužování

- Zvyšuje celkovou odolnost organismu (méně časná nemocnost, lepší přizpůsobivost fyzickému i psychickému vypětí, nepříznivému počasí)
- Typy otužování: vzduchem, vodou, sluncem

Zásady zdravého otužování:

- Otužovat se může zdravý člověk
- Otužujeme se pravidelně, nejlépe denně
- Otužování zahajujeme a končíme vždy pohybovou aktivitou
- Otužujeme se postupně
- Při otužování nepřemáháme bolest

K otužování přispívá:

- Spánek při otevřeném okně
- Ranní rozcvička
- Při sprchování postupně snižujeme teplotu vody nebo chvíli střídáme chladnou a teplou vodu
- Prodlužování pobytu na slunci při zachování ochranných prostředků (opalovací krémy, sluneční brýle, ...)
- Saunování – střídání pobytu ve vysoké teplotě (80 – 120 °C) po dobu asi 10 – 15 minut a ochlazování ve studené vodě

Otužování

/otázky a úkoly/

1) Odpověz na otázky:

Proč je otužování prospěšné?

.....
.....

Jaké typy otužování znáš?

.....

2) Oprav mylná tvrzení v zásadách otužování:
Otužovat se může každý člověk.

.....
Otužujeme se pravidelně, nejlépe jednou měsíčně.
.....
.....

Otužování zahajujeme a končíme vždy klidnou relaxací.
.....
.....

Otužujeme se naráz.
.....
.....

Při otužování musíme vydržet bolest.
.....
.....

3) Z možností otužování vyber dvě, které bys rád/a vyzkoušel/a nebo se Ti pro Tebe zdají
nejvhodnější.
.....
.....
.....

Datum:

Úrazy dětí

- Malé dítě nedokáže rozlišit, co je pro něj nebezpečné
- U starších dětí dochází k úrazům často neopatrností nebo přecenění vlastních sil a dovedností.

Úkol:

Napiš krátký příběh, kde došlo k úrazu dítěte vlivem přecenění jeho sil nebo dovedností.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nejčastější příčiny úrazů dětí:

- Nesprávné zacházení s přístroji a nástroji v domácnosti
- Manipulace se zápalnými a výbušnými látkami
- Otrava jedovatými látkami, alkoholem a drogami
- Skákání do neznámé vody, přecenění plaveckých sil
- Nepřiměřená jízda na kole, kolečkových bruslích, lyžích, ...
- Nedodržování pravidel silničního provozu

- Porušování zásad bezpečnosti a nepožívání ochranných pomůcek (helma na kolo, lyže, ...)

Pravidla bezpečného chování:

- Při koupání v přírodních vodách neriskujeme, neskáčíme do neznámé vody
- Při jízdě na kolečkových bruslích, kole a lyžích používáme helmu, případně chrániče, jezdíme na určených místech
- Manipulujeme s přístroji nebo se zábavnými pomůckami (pyrotechnikou) po zaškolení nebo pečlivém prostudování návodu
- Nejezdíme jako spolujezdec s řidiček, který požil alkohol nebo drogy
- Jako spolujezdec na motorce používáme helmu
- Zimní sporty provozujeme na sjezdovkách, která odpovídá úrovni a výstroji lyžaře
- Při sportu a na sportovištích dodržujeme pravidla

Úrazy dětí

/otázky a úkoly/

Doplň text:

Nejčastější příčiny úrazů dětí:

- Nesprávné zacházení s v domácnosti
 - Manipulace se látkami
 - Otrava jedovatými
 - Skákání do neznámé, přecenění
 - jízda na kole, kolečkových bruslích, lyžích, ...
 - Nedodržování
 - Porušování zásad bezpečnosti a ochranných
- (helma na kolo, lyže, ...)

Pravidla bezpečného chování:

- Při koupání v přírodních vodách, neskáčíme do
- Při jízdě na kolečkových bruslích, kole a lyžích, případně chrániče, jezdíme na místech
- Manipulujeme s přístroji nebo se zábavnými pomůckami (pyrotechnikou) nebo pečlivém
- Nejezdíme jako spolujezdec s řidiček, který
- Jako na motorce používáme
- Zimní sporty provozujeme na sjezdovkách, která odpovídá a lyžaře
- Při sportu a na sportovištích dodržujeme pravidla

Co dělat při úrazu

- Poskytnout pomoc ihned po úrazu (první pomoc) je povinen poskytnout každý člověk, pokud tím není sám ohrožen
- Člověk by měl znát pravidla první pomoc, kontakty, kam zavolat pro pomoc a zachovat klid a rozvahu

Linky tísňového volání:

Rychlá záchranná služba – 155

Policie – 158

Hasiči – 150

Městská policie – 156

Horská služba – 1210

Jednotné evropské číslo 112

Telefonické přivolání pomoci musí obsahovat informaci:

Kdo volá, kdy a kde se nehoda stala, stručný popis události, počet zraněných, odhad rozsahu zranění.

Do příjezdu lékaře zraněného neopouštíme.

Řídíme se radami dispečinku, a poskytujeme první pomoc v rozsahu, který zvládneme. Zajistíme protišoková opatření, je-li zraněný při vědomí (pravidlo 5T):

- 1) Teplo – zabránit prochladnutí, přikrýt, izolovat od studené země – použijeme deku, kabát, ...
- 2) Tíšení bolesti – zajistíme protišokovou polohu (leží na zádech, nohy podložíme tak, aby byly asi 30 cm nad zemí)
- 3) Tekutiny – nepodáváme, pouze zvlažujeme rty
- 4) Ticho – zraněného uklidňujeme, zajistíme klid
- 5) Transport – zajistíme přivoláním záchranné služby

Co dělat při úrazu

/otázky a úkoly/

- 1) Ke kontaktům doplň názvy záchranných složek:

	Horská služba
	Zdravotní záchranná služba
	Hasiči
	Jednotné číslo na záchranné složky
	Policie

- 2) Jaká jsou protišoková opatření?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Popiš zásady při volání záchranných složek?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Nebezpečí šikana

/téma k úvaze/

- *Umím ji rozpoznat?*
- *Poznám, kdy se děje mně?*
- *Poznám, kdy se děje někomu v mém okolí?*

Co je to šikana? O šikanu se jedná, jestliže je někomu opakovaně ubližováno a on se nedokáže ubránit. Ubližování může mít různou formu, od posměšků, pomluv a ignorování, přes ničení, schovávání věcí až po vydírání, bití a ponižování. Šikanovat může například spolužák, skupina spolužáků, žák či žáci z jiné třídy nebo školy a v některých případech i učitel. Se šikanou se můžeme setkat nejen ve škole, na hřišti, v zájmových kroužcích ale mohou ji zažít i rodiče v zaměstnání. Šikanující chce získat moc a převahu nad ostatními a zároveň skrýt své vlastní obavy a nejistoty.

Při posuzování toho, co je a co není šikana, musíme mít na zřeteli především to, jak uvedené projevy působí na toho, komu jsou určeny, tedy na oběť šikany. Důležitým znakem šikany je nepoměr sil mezi agresorem a obětí. U šikany je typickým znakem samoučelnost převahy agresora nad obětí. To odlišuje šikanu od běžných „chlapeckých šarvátek“ mezi spolužáky. K tomu, abychom mohli hovořit o šikaně, musí existovat agresor, oběť a prostředí, ve kterém se šikana uskutečňuje. Šikanování je velice závažný, společensky nebezpečný jev, ohrožující oběť fyzicky, ale zejména psychicky. To jsou důvody, proč nesmíme šikanu přehlížet nebo zlehčovat. Šikanování je nutno chápat jako poruchu vztahů. A to nejen mezi agresorem a obětí. Šikana se nikdy neděje ve „vzduchoprázdnu“. Šikana vzniká tam, kde existují ve skupině, ve třídě, nezdravé vztahy, kde je silné rozdělování na silné a slabé.

Zažívám šikanu a potřebuji pomoc

Jsi šikanován/a?

Máš obavy z jiného žáka?

Ubližuje ti někdo ve škole pravidelně?

Máš dojem, že tvá obrana je neúčinná?

Pokud si na otázky odpovíš kladně, je velmi pravděpodobné, že to, co zažíváš, je šikana.

Nikdo nemá právo ti ubližovat - možná jsi jiný/jiná než ostatní, ale to nesmí být důvod k ubližování.

Říci si o pomoc není slabostí.

Jsem svědkem šikany, co mám dělat?

Myslíš, že je někdo v tvém okolí šikanován a cítíš, že je potřeba mu pomoci?

Možná váháš, jestli to není žalování, nebo "bonzování". Nebo máš možná strach, aby se Tvoje snaha neobrátila proti Tobě a agresor se Ti nemstil. Zkus přemýšlet tak, že ten, kterému ubližují, si sám neumí pomoci, ale ty mu pomoci můžeš. Jestliže cítíš, že se mezi spolužáky děje něco, co není v pořádku, promluv si o tom s někým.

Nejúčinněji mu můžeš pomoci, pokud se obrátíš na dospělého, kterému důvěřuješ. Ten zajistí řešení situace, aniž by Tě prozradil

Koho můžu požádat o pomoc?
