



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_237
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Potravinová pyramida
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žáci se seznamují s pojmem potravinová pyramida, dovedou roztřídit potraviny do jednotlivých „pater“ potravinové pyramidy.
Klíčová slova:	potravinová pyramida, složky potravy
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	30. 1. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žáci se prostřednictvím prezentace seznamují s významem potravinové pyramidy, učí se zařazovat potraviny do jednotlivých „pater“.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Potravinová pyramida

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 30. 1. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- 
- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_237
 - Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - Autor: Jana Pšeničková
 - Název: Potravinová pyramida
 - Předmět: výchova ke zdraví
 - Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - Ročník: 6., 7.
 - Metodický list/anotace: Žáci se seznamují s pojmem potravinová pyramida, dovedou roztrždit potraviny do jednotlivých „pater“ potravinové pyramidy.
 - Čas: 15 minut
 - Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

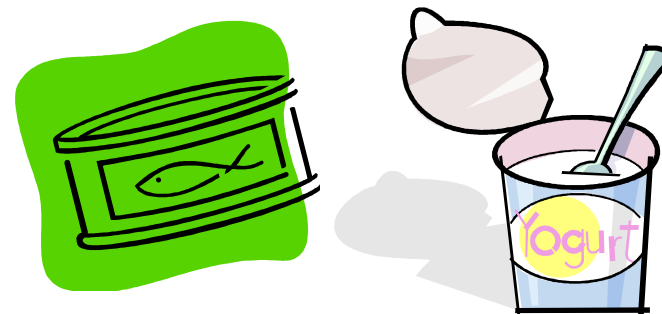
Potravinová pyramida

- Stavba trávicí soustavy člověka je přizpůsobena příjmu potravy rostlinného i živočišného původu. V Potravě by měly být zastoupeny všechny potřebné složky.
- Doporučené složení naší potravy ukazuje **potravinová pyramida**.
- Základem každodenní stravy by měly být výrobky z obilnin – zejména celozrnné pečivo.
- Měli bychom jíst co nejvíce ovoce a zeleniny, je vhodné přidávat je ke každému jídlu.

Pojmenuj potraviny v jednotlivých
patrech potravinové pyramidy. Čím
Výše potravina stojí, tím méně často
bychom ji měli konzumovat.



Potravinová pyramida



- Z masa bychom měli dávat přednost rybám a méně tučným druhům masa. Příjem uzenin by měl být omezený – většinou totiž bývají slané nebo tučné a často obsahují různé přísady.
- Mléko a mléčné výrobky jsou důležité pro dostatečný obsah vápníku v těle. Lépe stravitelné jsou tzv. zakysané výrobky (např. jogurty, zakysaná mléka).
- Z tuků by měly v naší stravě převažovat rostlinné oleje a tuky obsažené v rybách. Příjem částečně ztužených tuků je lépe omezit. Z živočišných tuků je nejzdravější máslo.

Potravinová pyramida



- Důležité je nepřejídat se, protože to zatěžuje trávicí systém. Dobré je jít častěji (po 3 – 4 hodinách) a dávat si menší porce.
- Zdraví prospěšné je snížit příjem soli a přidávat sůl do jídla jen při vaření, nejíst přesolené potraviny (např. slané tyčinky a lupínky).
- Dobré je také jíst jen přiměřené množství sladkostí.



- 
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
 - DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL.
Přírodopis: učebnice. Brno: Nová škola, 2009, 135 s.
Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_238
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Zdravá výživa
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák opakuje znalosti o zdravé výživě.
Klíčová slova:	zdravý výživa, potravinová pyramida, nadváha, zdravotní stav, zdravotní rizika
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	5. 3. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Tento materiál může sloužit k zopakování znalostí o zdravé výživě nebo jej lze využít jako test k prověření znalostí z dané oblasti.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zdravá výživa

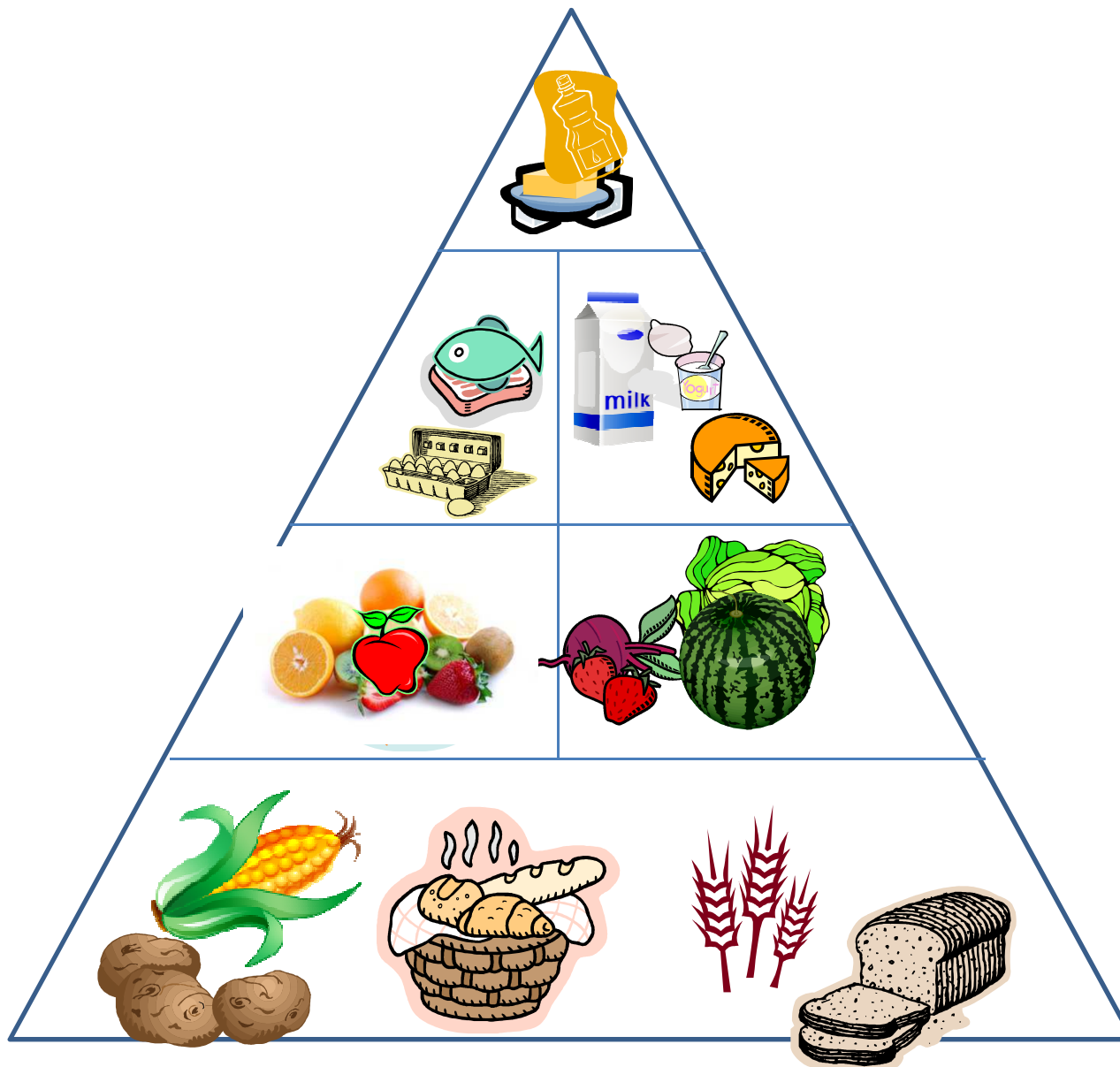
Autor: Jana Pšeničková

Datum: 5. 3. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_238
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Zdravá výživa
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7.
- Metodický list/anotace: Tento materiál může sloužit k zopakování znalostí o zdravé výživě nebo jej lze využít jako test k prověření znalostí z dané oblasti.
- Čas: 20 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Potravinová pyramida. Do příslušných pater napiš názvy potravin z nabídky. Rozhodni, kam co patří.



Rozhodni o správnosti následujících tvrzení. Napiš ANO/NE.

- 1) Několikrát denně bychom měli konzumovat ovoce a zeleninu.
- 2) Měli bychom zvýšit spotřebu tuků.
- 3) Při sestavování jídelníčku přihlížíme k věku strávníků.
- 4) Orientačně můžeme zjistit náš index tělesné hmotnosti – NBI.
- 5) Zelenina obsahuje hodně energie, ale málo vitamínů a minerálních látek.
- 6) Tomu, abychom zbytečně přibírali na váze, předejdeme tím, že budeme jíst hodně tučných jídel a nebudeme se hýbat.
- 7) Měli bychom snížit spotřebu kuchyňské soli.

Napiš 5 doporučení pro snižování nadváhy. Co by člověk měl/neměl dělat, jíst/nejíst.

Nesprávné stravování s sebou nese různá zdravotní rizika, uveď 3 příklady.

Proč bychom se neměli stravovat ve fast
foodech (rychlém občerstvení)?

Doplň vhodně chybějící slova v textu:

- Pokud chceme dobře růst a mít zdravé zuby, měli bychom pít hodně a jíst hodně Ovoce a zelenina obsahují spoustu, které náš organismus potřebuje. Přednost dáváme především nebo masu. Mezi zdravé přílohy řadíme např. nebo Jíst bychom měli menší porce asi denně. Dbát bychom také měli na náš, denně bychom měli vypít asi 1,5 – 2 l tekutin. Výživa má vliv na náš stav.

Řešení

- 1) Několikrát denně bychom měli konzumovat ovoce a zeleninu. **ANO**
- 2) Měli bychom zvýšit spotřebu tuků. **NE**
- 3) Při sestavování jídelníčku přihlížíme k věku strávnicků. **ANO**
- 4) Orientačně můžeme zjistit náš index tělesné hmotnosti – NBI. **NE**
- 5) Zelenina obsahuje hodně energie, ale málo vitamínů a minerálních látek. **NE**
- 6) Tomu, abychom zbytečně přibírali na váze, předejdeme tím, že budeme jíst hodně tučných jídel a nebudeme se hýbat. **NE**
- 7) Měli bychom snížit spotřebu kuchyňské soli. **ANO**

- Pokud chceme dobře růst a mít zdravé zuby, měli bychom pít hodně **MLÉKA** a jíst hodně **MLÉČNÝCH VÝROBKŮ**. Ovoce a zelenina obsahují spoustu **VITAMÍNŮ**, které náš organismus potřebuje. Přednost dáváme především **LIBOVÉMU/DRŮBEŽÍMU/RYBÍMU/KRÁLIČÍMU** masu. Mezi zdravé přílohy řadíme např. **ZELENINU** nebo **BRAMBORY/RÝŽI**. Jíst bychom měli menší porce asi **5 – 6 x** denně. Dbát bychom také měli na náš **PITNÝ REŽIM**, denně bychom měli vypít asi 1,5 – 2 l tekutin. Výživa má vliv na náš **ZDRAVOTNÍ** stav.

Uved' 2 příklady tzv. civilizačních chorob.

- © Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
- © DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL.
Přírodopis: učebnice. Brno: Nová škola, 2009, 135 s.
Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_239
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Výživa – opakování pojmů
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák opakuje znalosti o zdravé výživě formou testu.
Klíčová slova:	cukry, tuky, bílkoviny, přeměna látek
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	18. 3. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Tento materiál může sloužit k zopakování znalostí o zdravé výživě nebo jej lze využít jako test k prověření znalostí z dané oblasti.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výživa

opakování pojmů
úkoly

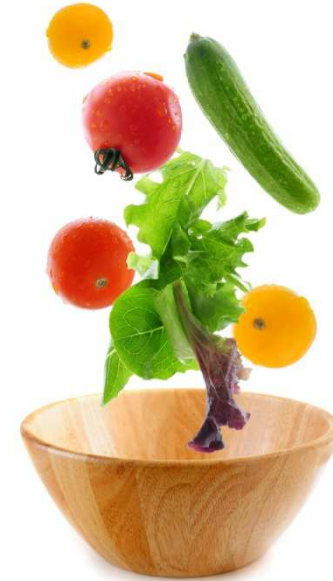


Autor: Jana Pšeničková
Datum: 18. 3. 2013
Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_239
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Výživa – opakování pojmů
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7.
- Metodický list/anotace: Tento materiál může sloužit k zopakování znalostí o zdravé výživě nebo jej lze využít jako test k prověření znalostí z dané oblasti.
- Čas: 15 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Odpovídej na otázky, odpovědi zapisuj na papír nebo do sešitu.

- 1) Jak jinak označujeme cukry?
- 2) Do jakých dvou skupin rozdělujeme cukry?
- 3) Jak jinak označujeme ovocný cukr?
- 4) Jak také jinak označujeme tuky?
- 5) Jaké funkce plní tuky v našem organismu?
- 6) Ve které vrstvě kůže se ukládají tuky?
- 7) Do jakých dvou skupin rozdělujeme tuky?
- 8) Jak také označujeme bílkoviny?
- 9) Jakou funkci plní v našem organismu cukry?
- 10) Látky, které umožňují průběh chemických reakcí v našem těle, označujeme jako ...
- 11) Vyjmenuj 3 z nejdůležitějších minerálů pro lidské tělo.
- 12) Přebytek vody vylučuje tělo v podobě ...



Kontrola správných odpovědí

- 1) sacharidy
- 2) jednoduché a složené
- 3) fruktóza
- 4) lipidy
- 5) zásobní látka buněk, zdroj energie, důležité pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích
- 6) v podkožním vazivu
- 7) rostlinné a živočišné
- 8) proteiny
- 9) hlavní zdroj energie
- 10) vitamíny
- 11) sodík, vápník, draslík (fosfor, chlór, železo)
- 12) moči
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_240
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Opakování pojmů – zdraví, zdravá výživa, zdravý životní styl
Ročník:	8.
Očekávaný výstup:	Žák opakuje pojmy z předchozího ročníku.
Klíčová slova:	olejny, cukr, bulimie, vegetarián, cholesterol, tuk, energie, nutriční hodnota, WHO, luštěniny
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	29. 8. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Tento materiál slouží k zopakování znalostí o zdraví nebo jej lze využít jako test k prověření znalostí z dané oblasti.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Opakování pojmů – zdraví, zdravá výživa, zdravý životní styl

Autor: Jana Pšeničková

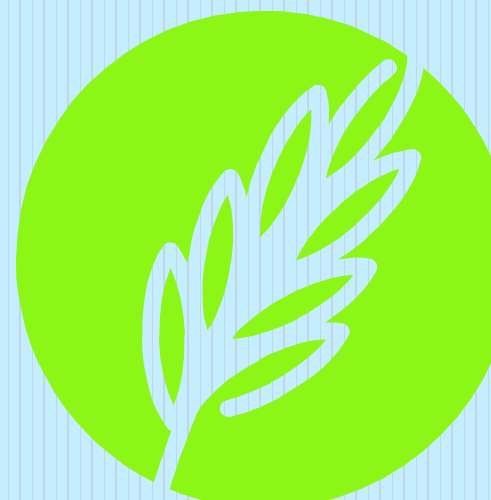
Datum: 29. 8. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_240
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Opakování pojmů – zdraví, zdravá výživa, zdravý životní styl
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 8.
- Metodický list/anotace: Tento materiál slouží k zopakování znalostí o zdraví nebo jej lze využít jako test k prověření znalostí z dané oblasti.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Které rostliny řadíme mezi olejniny? Vyber ANO – NE.

- a) mák ANO – NE
- B) pšenice ANO – NE
- C) slunečnice ANO – NE
- D) sója ANO – NE
- E) brambory ANO – NE
- F) rýže ANO – NE
- G) olivovník ANO – NE



Řešení

- a) mák ANO – NE
- B) pšenice ANO – NE
- C) slunečnice ANO – NE
- D) sója ANO – NE
- E) brambory ANO – NE
- F) rýže ANO – NE
- G) olivovník ANO – NE



Doplň následující tvrzení:

- A) Zvýšená spotřeba nás ohrožuje vznikem zubního kazu a také nadváhy.
- B) Ovoce, zelenina a potraviny z obilovin jsou zdrojem, minerálních látek a vlákniny.
- C) Onemocnění mentální spočívá v záchvatech přejídání, při nichž člověk během velmi krátké doby sní velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit zvracením nebo pomocí projímadel.
- D) = výživa bez masa
- E) V cévách se usazuje Pokud je ho příliš mnoho, dochází ke vzniku usazenin na vnitřní stěně cév. Taková usazenina pak může ucpat některou z cév, které vyživují srdeční sval a vzniká, který je velmi častou příčinou úmrtí.
- F) V našem jídelníčku je třeba omezit spotřebu - živočišné (sádlo, máslo) částečně nahradíme rostlinnými oleji.
- G) Základním předpokladem pro udržení stálé tělesné hmotnosti je rovnováha mezi příjmem a výdejem

- I) V obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci je obsažena Neobsahují ji potraviny živočišného původu. Mj. upravuje činnost střev, vyvolává pocit sytosti, přitom není zdrojem energie.
- J) Nezbytnou součástí naší stravy je Neustále ji přijímáme a vydáváme.
- K) látky se do organismu dostávají s potravinami i nápoji, při vdechování a v malém množství i přes pokožku. V posledních letech se rozšířil jejich příjem v podobě tabletek, jejich nejvhodnějším zdrojem je však pestrá strava.
- L) jsou obsaženy ve svalech, v kůži, vlasech krvi aj. Tvoří přibližně 19 % hmotnosti lidského těla. Slouží jako materiál pro výstavbu tělesných tkání, dodávají energii.
- M) potraviny vyjadřuje, do jaké míry přijímaná strava vyhovuje tomu, co organismus potřebuje – po stránce energetické potřeby a potřeby jednotlivých živin.

Řešení

- A) zvýšená spotřeba **CUKRU** nás ohrožuje vznikem zubního kazu a také nadváhy.
- B) Ovoce, zelenina a potraviny z obilovin jsou zdrojem **VITAMÍNŮ**, minerálních látek a vlákniny.
- C) Onemocnění mentální **BULIMIE** spočívá v záchvatech přejídání, při nichž člověk během velmi krátké doby sní velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit zvracením nebo pomocí projímadel.
- D) **VEGETARIÁNSTVÍ** = výživa bez masa
- E) V cévách se usazuje **CHOLESTEROL**. Pokud je ho příliš mnoho, dochází ke vzniku usazenin na vnitřní stěně cév. Taková usazenina pak může ucpat některou z cév, které vyživují srdeční sval a vzniká **INFARKT**, který je velmi častou příčinou úmrtí.
- F) V našem jídelníčku je třeba omezit spotřebu **TUKŮ** - živočišné (sádlo, máslo) částečně nahradíme rostlinnými oleji.
- G) Základním předpokladem pro udržení stálé tělesné hmotnosti je rovnováha mezi příjmem a výdejem **ENERGIE**.

- H) Nadměrné používání **SOLI** může mít za následek vysoký krevní tlak.
- I) V obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci je obsažena **VLÁKNINA**. Neobsahují ji potraviny živočišného původu. Mj. upravuje činnost střev, vyvolává pocit sytosti, přitom není zdrojem energie.
- J) Nezbytnou součástí naší stravy je **VODA**. Neustále ji přijímáme a vydáváme.
- K) **MINERÁLNÍ** látky se do organismu dostávají s potravinami i nápoji, při vdechování a v malém množství i přes pokožku. V posledních letech se rozšířil jejich příjem v podobě tablet, jejich nejvhodnějším zdrojem je však pestrá strava.
- L) **BÍLKOVINY** jsou obsaženy ve svazech, v kůži, vlasech, krvi aj. Tvoří přibližně 19 % hmotnosti lidského těla. Slouží jako materiál pro výstavbu tělesných tkání, dodávají energii.
- M) **VÝŽIVOVÁ (NUTRIČNÍ) HODNOTA** potravy vyjadřuje, do jaké míry přijímaná strava vyhovuje tomu, co organismus potřebuje – po stránce energetické potřeby a potřeby jednotlivých živin.

Správně přiřad' pojmy z nabídky:

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

energetický příjem, spotřebu kuchyňské soli, spotřebu
nestavitelné vlákniny, složení stravy a stravovacích návyků,
spotřebu cukru, spotřebu zeleniny a ovoce, spotřebu tuku

- SNÍŽIT:
- ZVÝŠIT:
- ZMĚNIT:

Správně přiřad' pojmy z nabídky:

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

energetický příjem, spotřebu kuchyňské soli, spotřebu
nestrávitelné vlákniny, složení stravy a stravovací
návyky, spotřebu cukru, spotřebu zeleniny a ovoce,
spotřebu tuku

- SNÍŽIT: energetický příjem, spotřebu tuku, spotřebu cukru, spotřebu kuchyňské soli
- ZVÝŠIT: spotřebu nestrávitelné vlákniny, spotřebu ovoce a zeleniny
- ZMĚNIT: složení stravy a stravovací návyky

Odpověz na otázky:

- a) Který způsob úpravy potravin je zdravější než smažení?
- b) Co vyjadřuje anglická zkratka WHO v češtině?
- c) Jak souhrnně označujeme skupinu rostlin a jejich plodů zahrnujících např. fazole, hrách a čočku?
- D) Jak označujeme významný prostředek ke zvyšování celkové odolnosti organismu a schopnosti přizpůsobit se zátěži, díky němuž se rychleji přizpůsobujeme fyzickému i psychickému vypětí, snadněji se vyrovnáme s chladem, horkem i civilizačními vlivy?
- E) Jak označujeme virové onemocnění, které člověka zbavuje schopnosti bránit se infekcím?
- F) Jak se nazývá vrstva kůže, která obsahuje pigment, jenž ovlivňuje barvu kůže a chrání před slunečním zářením?
- G) Nedostatečná čistota kůže vytváří podmínky k usídlení parazitů. Mezi nejčastější „návštěvníky“ patří ...?
- H) Jak se nazývá svrchní vrstva pokrývající povrch zubní korunky?

Řešení

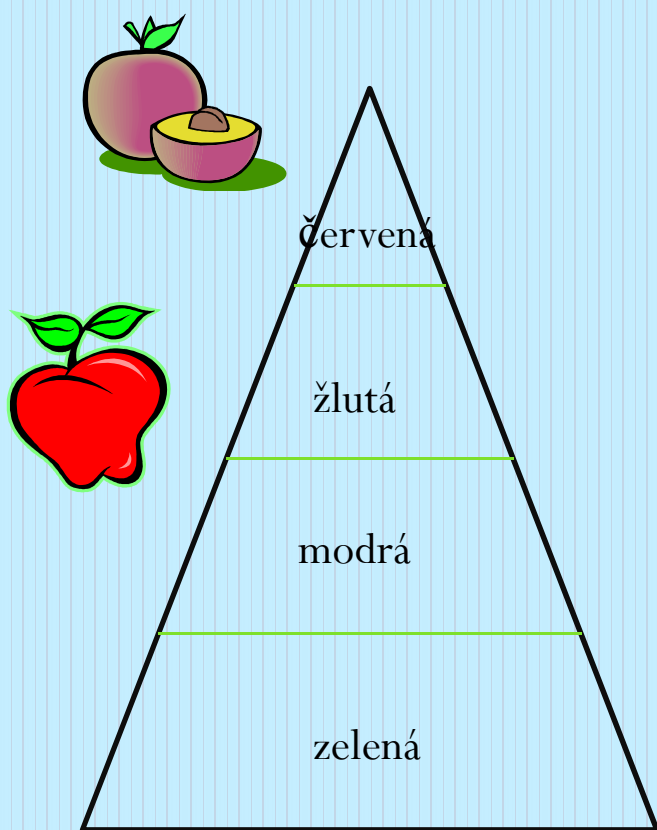
- a) Který způsob úpravy potravin je zdravější než smažení? – **VAŘENÍ/DUŠENÍ**
- b) Co vyjadřuje anglická zkratka WHO v češtině? – **SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE**
- c) Jak souhrnně označujeme skupinu rostlin a jejich plodů zahrnujících např. fazole, hrách a čočku? – **LUŠTĚNINY**
- D) Jak označujeme významný prostředek ke zvyšování celkové odolnosti organismu a schopnosti přizpůsobit se zátěži, díky němuž se rychleji přizpůsobujeme fyzickému i psychickému vypětí, snadněji se vyrovnáme s chladem, horkem i civilizačními vlivy? – **OTUŽOVÁNÍ**
- E) Jak označujeme virové onemocnění, které člověka zbavuje schopnosti bránit se infekcím? – **AIDS**
- F) Jak se nazývá vrstva kůže, která obsahuje pigment, jenž ovlivňuje barvu kůže a chrání před slunečním zářením? – **POKOŽKA**
- G) Nedostatečná čistota kůže vytváří podmínky k usídlení parazitů. Mezi nejčastější „návštěvníky“ patří ...? – **VEŠ DĚTSKÁ, BLECHA OBECNÁ, ZÁKOŽKA SVRABOVÁ**
- H) Jak se nazývá svrchní vrstva pokrývající povrch zubní korunky? – **SKLOVINA**

Potravinová pyramida

Potraviny v nabídce vybarvi příslušnou barvou podle toho, kam bys je zařadil/a v potravinové pyramidě.

ukazuje doporučené složení potravy

čím výše jednotlivá složka stojí, tím méně často bychom ji měli konzumovat



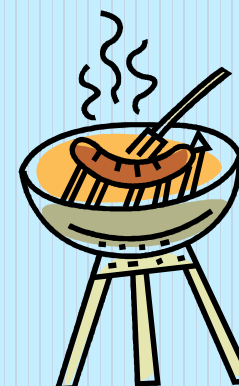
mléko
slané pochutiny



pečivo
těstoviny
mléčné výrobky



maso
obiloviny
sladkosti
ovoce
luštěniny
vejce
zelenina

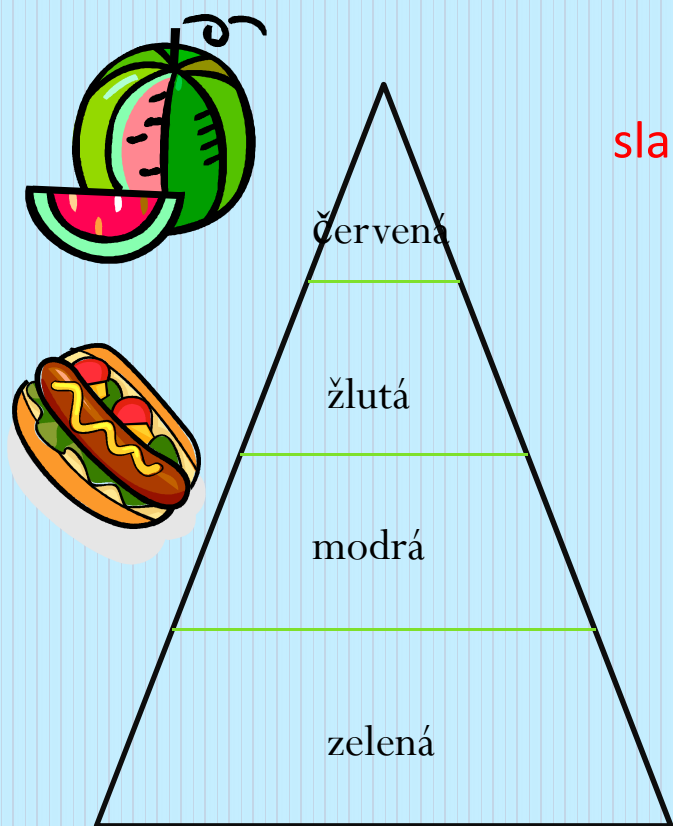


Potravinová pyramida

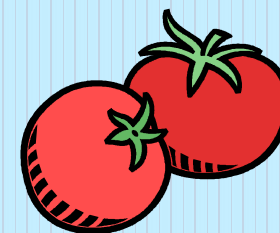
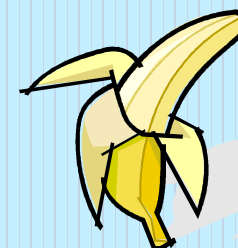
Potraviny v nabídce vybarvi příslušnou barvou podle toho, kam bys je zařadil/a v potravinové pyramidě.

ukazuje doporučené složení potravy

čím výše jednotlivá složka stojí, tím méně často bychom ji měli konzumovat



mléko
slané pochutiny (chipsy, tyčinky)
pečivo
těstoviny
mléčné výrobky
maso, ryby
obiloviny
sladkosti
luštěniny
vejce
brambory
zelenina a ovoce



Vymysli a napiš zásady pro dodržování zdravého životního stylu. Pracujte ve dvojicích/skupinkách.



Napiš výživová doporučení:



- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
- DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL. *Přírodopis: učebnice*. Brno: Nová škola, 2009, 135 s. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.
- MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ. *Hygienické návyky péče o zdraví: pro 5.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1992, 63 s. ISBN 80-716-8040-0.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_241
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Zdraví
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák dokáže vysvětlit, co je to zdraví.
Klíčová slova:	WHO, zdraví, negativní faktory, střední délka života, zdravý způsob života
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	8. 9. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák zkouší sám definovat, co podle něj znamená zdraví, co vše se zdravím souvisí. Učí se definovat zdraví podle WHO. Vysvětlí, kterými faktory je ovlivněno zdraví, co je střední délka života, porovná průměrné hodnoty střední délky života u nás a ve světě. Žák dokáže uvést příklady faktorů, které negativně ovlivňují zdraví v rozvojových zemích. Zná zásady zdravého životního stylu.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zdraví

Definice zdraví Zdraví ve světě

Autor: Jana Pšeničková
Datum: 8. 9. 2013
Škola: ZŠ a MŠ Chlum



- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_241
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Zdraví
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7., 8.
- Metodický list/anotace: Žák zkouší sám definovat, co podle něj znamená zdraví, co vše se zdravím souvisí. Učí se definovat zdraví podle WHO. Vysvětlí, kterými faktory je ovlivněno zdraví, co je střední délka života, porovná průměrné hodnoty střední délky života u nás a ve světě. Žák dokáže uvést příklady faktorů, které negativně ovlivňují zdraví v rozvojových zemích. Zná zásady zdravého životního stylu.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Zdraví

- Co si vůbec představuješ pod pojmem **zdraví**? Zkus formulovat vlastní definici a zapsat ji do sešitu.
- Ke každému písmenku **Z – D – R – A – V – Í** zkuste ve dvojicích vymyslet co nejvíce pojmů, které se zdravím nějakým způsobem souvisejí – např. Z – zelenina, zdravotnictví apod. Své nápady porovnejte s ostatními. Pozn. Í = I
- Jak definuje zdraví Světová zdravotnická organizace (WHO – **World Health Organization**):
- Zdraví je „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“.

Zdraví

- Zdraví je klíčovým předpokladem pro příznivý sociální, ekonomický i kulturní vývoj jedinců.
- Pokud jsou lidé nemocní, nemohou pracovat, případně mají nižší výkonnost než lidé zdraví. Zdravá populace je hnacím motorem ekonomického růstu.
- Špatné zdraví má také **důsledky sociální**: nemocní, a především ti, kteří jsou nemocní dlouhodobě, nemohou plnit své společenské role (v zaměstnání, rodině, v občanské společnosti apod.).

Zdraví

- Zdraví je ovlivněno a podmíněno celou řadou faktorů:
- biologické faktory - genetická výbava jedince
- životní styl - stravovací návyky, pohybové aktivity, zvládání stresu, kouření, alkohol, drogy apod.
- životní prostředí - znečištění vzduchu, vody, půdy, radiace, potravinového řetězce apod.
- sociální a ekonomické faktory - výše příjmu/chudoba, nezaměstnanost, míra dosaženého vzdělání, kvalita bydlení
- zdravotnické služby - jejich kvalita, dostupnost, organizace
- Podle odhadů odborníků ovlivňují zdravotnické služby zdraví lidí pouze z 10 až 15 procent, zatímco vliv životního stylu a sociálních a ekonomických podmínek je několikanásobně vyšší (až 60 procent).

Zdraví ve světě

- Existují velké rozdíly mezi vyspělými a rozvojovými zeměmi. To se projevuje průměrnou střední délkou života.
- Co je to **střední délka života**? (naděje na dožití)
- = statistický údaj udávající **průměrný, tedy předpokládaný, věk, jehož dosahují členové dané populace**
- uvádí se zvlášť pro ženy a muže

Zdraví ve světě

- existují nejen velké rozdíly v délce života, ale také v hlavních příčinách úmrtí
- v bohatých zemích jsou hlavní příčinou smrti civilizační nemoci (kardiovaskulární a onkologická onemocnění)
- v chudých zemích lidé nejčastěji umírají na nemoci infekční, z nichž k nejzávažnějším patří AIDS
- Pro srovnání: na infekční onemocnění umírá 40 procent obyvatel chudých zemí, zatímco v zemích bohatých je to pouze jedno procento.
- Hlavní faktory, které negativně ovlivňují zdraví v rozvojových zemích:
- infekční onemocnění (HIV/AIDS, malárie, tuberkulóza)
- podvýživa
- nedostatek pitné vody
- špatné hygienické podmínky
- nedostupné léky a nedostatek lékařů
- řada organizací usiluje o odstranění alespoň některých z těchto faktorů
- Znáš některé?

Zdravý životní styl

- Základní podmínkou zachování pevného zdraví je **zdravý způsob života**, který je ovlivňován řadou činitelů. Patří sem např.:
 - denní režim
 - zdravý způsob stravování
 - dodržování zásad osobní hygieny
 - vyhýbání se škodlivým návykům (kouření, alkohol, drogy)
 - mezilidské vztahy (rodina, škola, pracoviště)
 - stav životního prostředí
 - minimalizace stresu, relaxace

Otázky a úkoly:

- Jak WHO definuje, co je to zdraví?
- Co udává střední délka života?
- Které faktory negativně ovlivňují zdraví v rozvojových zemích?
- Uveď, kterými činiteli je ovlivňován zdravý způsob života.
- Zjisti informace o WHO.
- Podívej se, jaká je střední délka života v ČR. Porovnej údaje z let 2005 – 2011, srovnej údaje žen a mužů.
- Zjisti postavení ČR mezi ostatními státy světa.
- Které státy dosahují nejvyšších hodnot a které naopak nejnižších?

- Zdroje:
- MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ.
Hygienické návyky péče o zdraví: pro 5.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1992, 63 s. ISBN 80-716-8040-0.
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_242
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Zásady zdravého životního stylu
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák se seznamuje se zásadami zdravého životního stylu.
Klíčová slova:	životní styl, hygiena, tělesné a duševní zdraví
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	15. 9. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák si zopakuje, co je to zdraví, vysvětlí, proč je důležité dodržovat zásady zdravého životního stylu, ví, co zahrnuje zdravý životní styl.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Autor: Jana Pšeničková
Datum: 15. 9. 2013
Škola: ZŠ a MŠ Chlum

ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

-
- ✘ Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - ✘ Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_242
 - ✘ Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - ✘ Autor: Jana Pšeničková
 - ✘ Název: Zásady zdravého životního stylu
 - ✘ Předmět: výchova ke zdraví
 - ✘ Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - ✘ Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - ✘ Ročník: 6., 7.
 - ✘ Metodický list/anotace: Žák si zopakuje, co je to zdraví, vysvětlí, proč je důležité dodržovat zásady zdravého životního stylu, ví, co zahrnuje zdravý životní styl.
 - ✘ Čas: 30 minut
 - ✘ Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



- ◉ Zopakujme si, jak definujeme zdraví.
- ◉ Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.
- ◉ Není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady.
- ◉ Naše zdraví ovlivňují různé faktory, mezi ty nejdůležitější patří právě zdravý životní styl.
- ◉ V současné době dochází stále více k ohrožování celého lidstva tzv. civilizačními chorobami. Zdraví zhoršuje zneužívání návykových látek. Nevhodné způsoby chování umožňuje šíření infekčních nemocí (AIDS).
- ◉ Je důležité naše zdraví chránit a posilovat.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



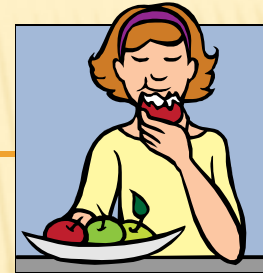
- ◉ Zdravotní stav každého z nás závisí z velké části na tom, jakým způsobem žijeme a jak se ke zdraví chováme.
- ◉ To znamená, že **naš životní styl** (způsob života) **do značné míry určuje, jaké bude naše tělesné i duševní zdraví.**
- ◉ Návyky zdravého životního stylu bychom si měli upevňovat od nejútlejšího věku. Nejlépe se zdravé návyky vytvářejí přirozenou cestou, tedy tím, když děti vidí příklady vhodného chování u dospělých, nejčastěji u rodičů.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



- ✗ Co vlastně zdravý způsob života zahrnuje?
- ✗ **vyrovnaný a pravidelný denní režim** (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování)
- ✗ **dostatek pohybové aktivity** (sportování, aktivní formy využívání volného času)
- ✗ **dodržování zásad osobní hygieny** (péče o čistotu celého těla, oděvu a obuvi)
- ✗ **duševní pohodu**, snížení (omezování) přetěžování organismu, **dodržování zásad duševní hygieny**

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



- ✗ Dále zdravý životní styl zahrnuje:
- ✗ ochranu před působením znečištěného životního prostředí
- ✗ ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi
- ✗ dostatečnou a plnohodnotnou výživu
- ✗ odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích
- ✗ odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (nekouřit, neužívat drogy, alkohol)
- ✗ pohodu v mezilidských vztazích (v rodině, ve škole, na pracovišti)
- ✗ kulturu bydlení, provoz domácnosti

ZAMYSLETE SE NAD NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI, DISKUTUJTE O TOM, ZDA S NIMI SOUHLASÍTE.

- ⊙ 1) Zdraví je hlavně v mládí naprostou samozřejmostí, proto není třeba věnovat mu pozornost.
- ⊙ Na zdraví je třeba pohlížet jako na vzácný dar, o který je nezbytné pečovat.
- ⊙ 2) Problémy mého zdraví jsou výlučně záležitostí lékařů, hygieniků a nemocnic.
- ⊙ Péče o zdraví je věcí každého z nás, neboť je ovlivněno především tím, jakým způsobem a v jakém prostředí žijeme.
- ⊙ 3) Lékař je zodpovědný za mé zdraví. Ať ukáže, co umí.
- ⊙ Každý je osobně zodpovědný za své zdraví, lékař je jen naším „pomocníkem“, poradcem.

-
- ✖ 4) Každá nemoc má jedinou příčinu.
 - ✖ Na vzniku většiny nemocí se podílí celá řada činitelů.
 - ✖ 5) Určitá nemoc zasahuje jen jeden orgán.
 - ✖ Nemoc ovlivňuje nejen jediný orgán, ale často i řadu dalších, také duševní stav pacienta, příp. jeho soužití s ostatními lidmi.

 - ✖ Odpovědi zapiš do sešitu:
 - ✖ 6) Co pro tebe znamená cítit se zdravý?
 - ✖ 7) Co myslíš, že děláš nesprávně a tím neprospíváš svému zdraví?

-
- ✖ Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
 - ✖ MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ. *Hygienické návyky péče o zdraví: pro 5.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1992, 63 s. ISBN 80-716-8040-0.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_243
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Zásady zdravého životního stylu II
Ročník:	8.
Očekávaný výstup:	Žák zná zásady zdravého životního stylu.
Klíčová slova:	zdraví, faktory, rizikové chování, nemoci z blahobytu
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	17. 9. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák definuje, co je zdraví. Ví, co škodí našemu zdraví, ví, jak předcházet civilizačním chorobám.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zásady zdravého životního stylu II

Co je to zdraví?

Jak životní styl ovlivňuje naše zdraví?

Co jsou to civilizační choroby?



Autor: Jana Pšeničková

Datum: 17. 9. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_243
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Zásady zdravého životního stylu II
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 8.
- Metodický list/anotace: Žák definuje, co je zdraví. Ví, co škodí našemu zdraví, ví, jak předcházet civilizačním chorobám.
- Čas: 30 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Definice zdraví



- Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.
- Není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady.
- Zdravotní stav člověka je podmíněn různými faktory. Některé z nich jsou určeny už při narození – mluvíme o tzv. genetické výbavě.
- Naše zdraví ovlivňují i vnější faktory. Mezi ně patří:
- životní styl
- kvalita životního a pracovního prostředí
- úroveň zdravotnictví a kvalita zdravotní péče

Životní styl

- Z uvedených faktorů má na zdraví největší vliv životní styl. Životní styl můžeme ovlivnit my sami.
- **Zdraví nejvíce poškozuje:**
- kouření cigaret
- nadměrná konzumace alkoholu
- užívání drog
- nesprávná výživa
- nízká pohybová aktivita
- nadměrná psychická zátěž
- rizikové sexuální chování



Civilizační choroby

- V souvislosti s technickým pokrokem začal narůstat výskyt tzv. **civilizačních chorob**. Patří sem např. **onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, ateroskleróza, zhoubné nádory, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, vysoký krevní tlak, obezita** atd.
- Pokud chceme civilizačním chorobám předcházet, měli bychom jíst **racionální stravu**, dostatečně se **pohybovat**, přiměřeně **odpočívat**, **vyhýbat se rizikovému chování** (kouření cigaret, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog). Zdraví mohou paradoxně poškodit i sporty, pokud se nedodrží správná míra zátěže organismu.

Civilizační choroby

- Civilizační choroby ohrožují zdraví a život obyvatel v průmyslově vyspělých zemích. Někdy se jim také říká **nemoci z blahobytu**.
- V rozvojových zemích jsou v současné době hlavními příčinami úmrtí nemoci jako malárie, průjemová onemocnění, zápal plic a přidává se také hladomor.
- Změna životního stylu ve prospěch zdravého chování vede ke snížení rizika onemocnění civilizačními chorobami.

Otázky a úkoly

- 1) Jak definujeme zdraví?
- 2) Jaké vnější faktory ovlivňují naše zdraví?
- 3) Co poškozujeme naše zdraví?
- 4) Uveď příklady civilizačních chorob.
- 5) Jak můžeme předcházet civilizačním chorobám?
- 6) Jaká jsou zdravotní rizika spojená s kouřením cigaret a nadměrnou konzumací alkoholu?
- 7) Proč se civilizačním chorobám přezdívá nemoci z blahobytu?
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_244
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Péče o zdraví
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák ví, jak pečovat o zdraví.
Klíčová slova:	zdraví, nemoc, denní režim, biorytmy, hygiena, výživa, duševní hygiena, prevence
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	20. 9. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák definuje, co je zdraví a co je nemoc. Chápe význam denního režimu. Vysvětlí pojem biorytmus. Zná význam výživy a hygieny pro naše zdraví.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Péče o zdraví

Zdraví X nemoc
Denní režim
Biorytmy
Výživa
Hygiena



Autor: Jana Pšeničková

Datum: 20. 9. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_244
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Péče o zdraví
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7.
- Metodický list/anotace: Žák definuje, co je zdraví a co je nemoc. Chápe význam denního režimu. Vysvětlí pojem biorytmus. Zná význam výživy a hygieny pro naše zdraví.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Zdraví X nemoc



- ◎ **ZDRAVÍ** neznamená jen nepřítomnost nemoci, ale celkový stav duševní, tělesné a sociální pohody.
- ◎ **NEMOC** bývá vnímána jako porucha zdraví nebo jako jeho protiklad. Vzniká v okamžiku, kdy organismus není schopen adaptace na působení škodlivých vlivů vnějšího nebo vnitřního prostředí.
- ◎ Pokud si chceme udržet životní pohodu, měli bychom o své zdraví pečovat a snažit se dodržovat **zásady zdravého životního stylu**.

Denní režim



- Rytmus každého dne by měl být pravidelný, měli bychom **střídat dobu činností a dobu odpočinku**.
- Správný režim dne musí obsahovat čas na práci, na osobní hygienu, čas na odpočinek a jídlo, na zábavu, sport, pohyb, zájmy.
- Důležitý je také čas na rodinu, na přátele a čas vyhrazený pro spánek. Během něj je organismus v útlumu a odpočívá, dochází k obnově tělesných a duševních sil.
- Dospělý člověk by měl denně spát kolem 8 hodin, děti 10 až 12 hodin.

Odpověz na otázky:



- 1) Kolik hodin denně spíš?
- 2) Liší se doba spánku ve všední den a o víkendu?
- 3) Víš, co to znamená, když o někom říkáme, že je sova/skřivan?
- 4) Kolik času denně/týdně strávíš aktivním pohybem a sportem?

Biorytmy

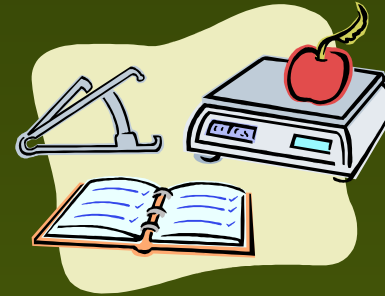


- Vnitřní hodiny člověka - takzvané biorytmy - ovlivňují nejen naše soustředění, ale i fyzickou a duševní kondici. Proto bychom jejich význam neměli podceňovat.
- Denní biorytmus je **přirozený cyklus našeho těla**. Ukazuje nám, kdy jsme nejvýkonnější a naopak kdy je výkon na minimu a měli bychom spíše odpočívat. Je důležité vědět, že pokud se člověk přizpůsobí svým vnitřním hodinám, bude myslet a pracovat efektivněji.
- Biorytmy vycházejí ze čtyřadvacetihodinového cyklu, ale samozřejmě nepasují na každého stejně

Biorytmy

- Cyklus střídání světla a tmy řídí biorytmus lidského organismu.
- Vnitřní hodiny, které má v sobě každý člověk, se však mají tendenci přirozeně zpoždovat o 12 minut denně. Podle nich by měl den trvat o 12 minut déle než 24 hodin. To znamená, že při posunu z letního času na zimní, kdy se ručičky hodinek vrátí o hodinu nazpět, člověk nebude mít problémy. Zpoždování je pro něj přirozené.
- Podle odborníků se proto s posunem času organismus vyrovnává hůře na jaře, kdy musí takzvaně „přebíhat“ čas. Člověk musí o hodinu dříve vstávat (mnohdy ještě za tmy), o hodinu dříve zapojit mozek a začít pracovat.
- Čím je člověk starší, tím hůře snáší výkyvy související s posunem času. Hodina spánku může chybět také dětem a lidem pracujícím na směny.

Výživa



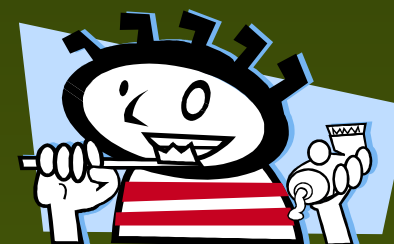
- Abychom mohli žít a měli dost sil pro všechno, co děláme, potřebuje naše tělo dostatek živin, které přijímáme potravou.
- Způsob našeho stravování, tedy to, co a jak jíme, ovlivňuje naše zdraví. Proto je třeba dodržovat zásady zdravé výživy.
- Dostatečný **přísun základních živin, minerálních látek a vitaminů** nám zajistí pouze pestrá a různorodá strava. Náš denní jídelníček by měl obsahovat ovoce, zeleninu, celozrnný chléb, vločky a výrobky z obilovin, mléko, sýr a jogurt, maso, vejce a luštěniny.

Hygiena



- Pro naše zdraví je rovněž velmi důležitá hygiena - slovo řeckého původu a znamená „zdraví prospěšný“.
- V běžném hovoru je hygiena totéž co udržování čistoty. Hygienická opatření omezují působení škodlivých látek. Je to základní prvek prevence nemocí.
- Osobní hygiena je neoddělitelnou součástí našeho každodenního života. Zahrnuje soustavnou a důkladnou péči o čistotu celého těla, vlasů, dutiny ústní (pravidelné čištění zubů), ale i otužování a péči o oblečení.

Hygienická pravidla



- Hygienická pravidla bychom měli dodržovat zvláště při přípravě potravin a při jídle. Měli bychom jíst vždy čerstvé a čisté potraviny. Zanedbání hygieny může mít velmi nepříjemné následky třeba v podobě infekční žloutenky, které se také pro její způsob přenosu říká nemoc špinavých rukou.
- Prevence – prevencí rozumíme všechna opatření, pomocí kterých předcházíme nemocem, úrazům a dalším nepříjemným událostem. Prevencí je očkování, dezinfekce, používání přilby při jízdě na kole apod.

Duševní hygiena



- Pečovat o zdraví neznamena jenom starat se o správné fungování těla. Na lidské zdraví působí i náš společenský život, to znamená naše vztahy s ostatními lidmi a spokojenost se sebou samým. Pro každého z nás je důležité, jestli se cítíme dobře ve třídě, máme kamarády, jsme spokojeni se svým školním prospěchem, dokážeme aktivně a uspokojivě trávit svůj volný čas, a máme-li doma příjemné a láskyplné prostředí.
- Toto všechno dohromady nazýváme duševní zdraví. Pokud je všechno, jak má být, jsme v tzv. duševní pohodě.
- Pravidla duševní hygieny by si měl každý člověk přizpůsobit svým potřebám, protože každý je trochu jiný.

Otázky a úkoly:

- 1) Ve dvojici se pokus vymyslet pravidla duševní hygieny. Porovnej svoje pravidla s ostatními a pokuste se stanovit obecná pravidla duševní hygieny.
- 2) Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?
- 3) Jaké činnosti tě baví?
- 4) Navštěvuješ nějaké zájmové kroužky?
- 5) Kdy a kde se cítíš opravdu dobře?
- 6) Popiš, jak vypadá tvůj ideální den.
- 7) Co si představuješ pod pojmem osobní hygiena?

Otázky a úkoly:

- 8) Víš, co je to stres? Zažíváš ho někdy ve škole? Jak se mu dá vyhnout? Povídejte si ve skupině.
- 9) Kolik času strávíš průměrně denně u televize a počítače?

- ◎ Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
- ◎ www.ucebnice.org[online]. [cit. 20. 9. 2013]. Dostupný na WWW:<
http://ucebnice.org/ukazky/4260/4260_01.pdf>.
- ◎ www.ftk.upol.cz[online]. [cit. 20. 9. 2013]. Dostupný na WWW:<
www.ftk.upol.cz/_katedry/apapa/esf_3_1_1/.../stezejni_aspekty.doc>.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

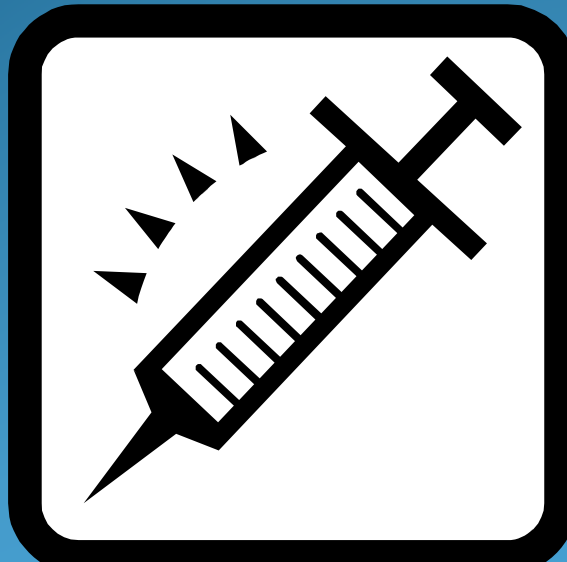
Název materiálu:	VY_32_INOVACE_245
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Nemoci, očkování
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák definuje nemoc, chápe princip a přínos očkování.
Klíčová slova:	vakcinace, očkování, E. Jenner
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	5. 10. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:
Žák pomocí prezentace pochopí princip očkování.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Nemoci - očkování

Na jakém principu funguje?



Autor: Jana Pšeničková

Datum: 5. 10. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- 
- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_245
 - Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - Autor: Jana Pšeničková
 - Název: Nemoci, očkování
 - Předmět: výchova ke zdraví
 - Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - Ročník: 6., 7.
 - Metodický list/anotace: Žák vysvětlí, jak funguje očkování.
 - Čas: 20 minut
 - Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

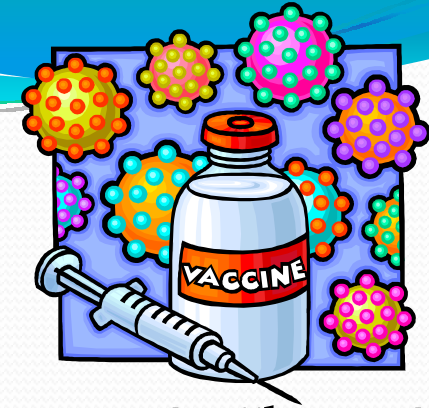
Očkování

neboli **vakcinace**



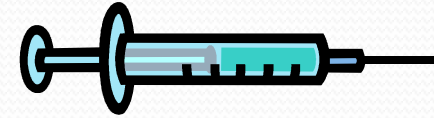
- Již v dávných dobách lidé si všimli, že pokud se někdo vyléčil z některého infekčního onemocnění, byl po zbytek života proti tomuto onemocnění již **imunní** (znovu se touto nemocí nenakazil) nebo u něho další nákaza probíhala mírněji.
- U nás funguje systém preventivního povinného očkování. Některá očkování jsou dobrovolná (např. proti chřipce nebo při cestování).

Jak funguje očkování?



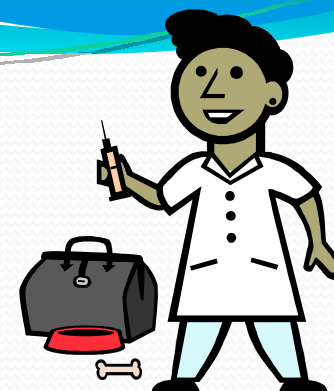
- Z tohoto faktu vychází **očkování** – do těla se vpraví očkovací látka, což bývá oslabený kmen bakterie nebo viru nebo součást těla bakterií. Očkovací látka v těle vyvolá tvorbu specifických protilátek proti dané nemoci, ale nedokáže vyvolat vlastní onemocnění. Specifické protilátky zůstávají v lidském organismu, a pokud se člověk nakazí patogenem způsobujícím dané onemocnění, proti kterému je očkován, nemoc se u něho vůbec nerozvine nebo se rozvine v mírnější formě, protože protilátky rychle zareagují a původce choroby zničí.

Edward Jenner



- britský vesnický lékař, který se proslavil zavedením první vakcíny proti pravým neštovicím
- Všiml si totiž, že dojičky krav, vystavené viru kravských neštovic, nejsou nikdy nakaženy virem pravých neštovic.
- Proto se vžil název **vakcinace** z latinského slova *vacca* (kráva).

Opakování



- 1) Jak zní jiný termín pro očkování?
- 2) Proti kterým nemocem se můžeme nechat očkovat dobrovolně?
- 3) Která očkování jsou povinná?
- 4) Jak se jmenoval britský lékař, který se proslavil zavedením první vakcíny proti pravým neštovicím?
- 5) Prohlédni si svůj očkovací průkaz. Co všechno se z něho můžeš dozvědět?

Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_246
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Nemoci – civilizační nemoci
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák dokáže definovat a uvést příklady civilizačních nemocí.
Klíčová slova:	choroba, civilizační nemoci
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	10. 10. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák na základě prezentace definuje, co je nemoc. Uvede příklad civilizačních nemocí, vysvětlí, co tyto nemoci způsobuje.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co je to nemoc?

Co jsou to civilizační nemoci?

NEMOCI

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 10. 10. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum



-
- ✖ Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - ✖ Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_246
 - ✖ Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - ✖ Autor: Jana Pšeničková
 - ✖ Název: Nemoci – civilizační nemoci
 - ✖ Předmět: výchova ke zdraví
 - ✖ Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - ✖ Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - ✖ Ročník: 6., 7.
 - ✖ Metodický list/anotace: Žák definuje, co je nemoc. Uvede příklad civilizačních nemocí, vysvětlí, co tyto nemoci způsobuje.
 - ✖ Čas: 15 minut
 - ✖ Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

CO JE TO NEMOC?

Jak bys vysvětlil/a, co je to nemoc?

Nemoc (choroba, onemocnění)

je stav těla nebo duše, který se projeví změnami a poškozením buněk, které přestanou (správně) pracovat.

NEMOCI HROMADNÉHO VÝSKYTU

Nezdravý způsob života vede ke vzniku a rozvoji nemocí, které jsou v současné době nejčastější příčinou úmrtí.

Vznikají v důsledku moderního městského životního stylu.

Někdy je také označujeme jako **civilizační** nemoci nebo jako **nemoci z blahobytu**.

Patří sem např.: **cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita, zvýšený cholesterol, onemocnění srdce**

CO TYTO NEMOCI ZPŮSOBUJE?

Například:

- nadměrný a trvalý stres
- příjem kaloricky bohatých potravin
- nadměrná konzumace jídla, alkoholu, cigaret
 - nedostatek pohybu
 - „sedavé“ zaměstnání

DRUHOU SKUPINOU JSOU INFEKČNÍ NEMOCI.

O těch se dozvíme více příště 😊

Zopakuj si:

- 1) Jak definujeme nemoc?
- 2) Uved' 3 příklady civilizačních nemocí.
- 3) Uved' příčiny vzniku civilizačních nemocí.
- 4) Proč tato onemocnění označujeme také jako nemoci z blahobytu?

Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_247
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Infekční nemoci
Ročník:	8.
Očekávaný výstup:	Žák rozlišuje infekční a neinfekční nemoci.
Klíčová slova:	virus, bakterie, imunita, kapénková infekce, antibiotika, antivirotika
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	10. 10. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák po zhlédnutí prezentace ví, čím jsou způsobeny infekční nemoci. Rozliší virová a bakteriální onemocnění. Dokáže vysvětlit, co je to imunita, jak se liší imunita vrozená a získaná. Vysvětlí, jak může docházet k přenosu infekčních chorob.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

INFEKČNÍ NEMOCI



Virová a bakteriální onemocnění

Autor: Jana Pšeničková
Datum: 10. 10. 2013
Škola: ZŠ a MŠ Chlum



- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_247
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Infekční nemoci, očkování
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 8.
- Metodický list/anotace: Žák ví, čím jsou způsobeny infekční nemoci. Rozliší virová a bakteriální onemocnění. Dokáže vysvětlit, co je to imunita, jak se liší imunita vrozená a získaná. Vysvětlí, jak může docházet k přenosu infekčních chorob.
- Čas: 30 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Infekční nemoci

- Bývají vyvolány choroboplodnými zárodky (**viry**, **bakteriemi**) nebo **parazity**, které proniknou do našeho těla.
- Reakce organismu může být různá, záleží na tom, jak jsme připraveni bránit se infekcím.
- Obvykle obranné mechanismy nedovolí, aby se nemoc rozvinula.

Infekční nemoci

- Většina z těchto nemocí je přenosná z člověka na člověka, některá jsou přenosná na člověka ze zvířat.
- Do této skupiny onemocnění patří jak běžná **banální onemocnění**, tak i velmi vážná, v některých případech **nevyléčitelná onemocnění (HIV/AIDS, hepatitida C)** a **nemoci s velmi rychlým průběhem**, které mohou hostitele usmrtit (**meningokokové meningitidy, antrax**).

Imunita

= obranyschopnost, odolnost organismu proti chorobě

Vedle **vrozené (nespecifické) imunity** získává organismus také odolnost tvorbou protilátek v průběhu nemoci – **získaná (specifická) imunita**.

Např. onemocnění tzv. *dětskými infekčními chorobami* nás později chrání při styku s touto infekcí.

V některých případech může naši obranyschopnost posílit **očkování**.



Jak může docházet k přenosu infekčních chorob?

- přenos vzduchem - tzv. kapénkovou infekcí (kýchání, smrkání, kašláním)
- přenos přímým kontaktem (líbání, dotyk, poškrábání, pokousání)
- pohlavním stykem
- z matky na plod
- přenos nepřímým kontaktem (např. při použití zubního kartáčku)
- přenos vodou, potravinami (maso, vejce)
- přenos živočichy – nejčastěji hmyz (klíště, komár)



Jak postupovat při nákaze?

- Výskyt infekčních nemocí vyžaduje okamžité zavedení určitých hygienických opatření (někdy i izolaci nemocného).
- Pokud onemocníme infekční nemocí, snažíme se zabránit jejímu dalšímu přenosu.



Virová onemocnění

- AIDS
 - chřipka
 - klíšťová encefalitida
 - neštovice
 - mononukleóza
 - ebola
-
- Virová onemocnění léčíme tzv. **antivirotiky**.

Bakteriální onemocnění

- mor
 - tetanus
 - záškrť
 - zápal plic
 - angína
 - tuberkulóza
 - kapavka
 - spála
 - černý kašel
-
- Bakteriální onemocnění léčíme tzv. **antibiotiky**.

Opakování

- 1) Čím bývají vyvolány infekční nemoci?
- 2) Co je to imunita?
- 3) Jak se liší vrozená a získaná imunita?
- 4) Jak může docházet k přenosu infekčních chorob?
- 5) Uved' příklad virového onemocnění.
- 6) Čím léčíme virová onemocnění?
- 7) Uved' příklad bakteriálního onemocnění.
- 8) Čím léčíme bakteriální onemocnění?

- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com

Kontrola správných odpovědí

- 1) viry, bakterie, paraziti
- 2) obranyschopnost, odolnost organismu proti chorobě
- 3) Vedle vrozené (nespecifické) imunity získává organismus také odolnost tvorbou protilátek v průběhu nemoci – získaná (specifická) imunita.
- 4) vzduchem, vodou, přímým kontaktem, pohlavním stykem, z matky na plod, vodou, hmyzem atd.
- 5) AIDS, chřipka, neštovice
- 6) antivirotika
- 7) angína, tuberkulóza, spála, mor
- 8) antibiotika



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_248
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Péče o nemocného či raněného
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák zná základy péče o nemocného či raněného.
Klíčová slova:	linka tísňového volání, šok, 5T, krvácení
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	18. 10. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Prezentace slouží jako stručný přehled pro poskytnutí základní 1. pomoci
- případy, kdy je nutné přivolat první pomoc, postup při volání zdravotnické záchranné služby, při nalezení osoby v bezvědomí, žilní a tepenné, příznaky šoku, pravidlo „5T“.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 18. 10. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

PÉČE O NEMOCNÉHO ČI RANĚNÉHO

Naléhavé případy 1. pomoci

Postup při volání zdravotnické záchranné služby

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_248
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Péče o nemocného či raněného
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7.
- Metodický list/anotace: Žák dokáže rozeznat naléhavé případy, kdy je nutné přivolat první pomoc. Ví, jak postupovat při volání zdravotnické záchranné služby. Ví, jak postupovat při nalezení osoby v bezvědomí. Rozliší žilní a tepenné krvácení a dovede je ošetřit. Rozezná příznaky šoku, zná pravidlo „5T“.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

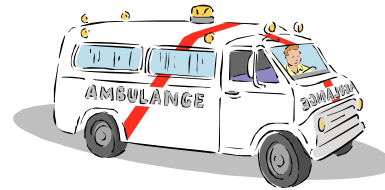


NALÉHAVÉ PŘÍPADY 1. POMOCI

- Mezi stavy ohrožující život člověka patří zejména:
- 1. **zástava dechu**
- 2. **zástava krevního oběhu**
- 3. **velké (zevní i vnitřní) krvácení**
- 4. **šok**
- 5. **poranění lebky, páteře a míchy**



1. POMOC



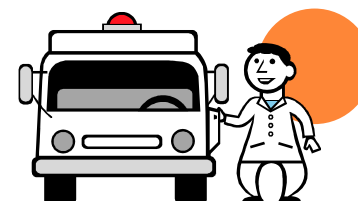
- Zvláště v těchto případech je důležité co nejrychleji poskytnout 1. pomoc.
- Při zástavě krevního oběhu nebo dechu dochází k nevratnému poškození mozku už po 5 minutách.
- Při krvácení z velkých tepen nebo žil může člověk vykrváct také během několika málo minut.
- Ve všech závažných případech **zavoláme linku tísňového volání**. Můžeme použít telefonní číslo **155** (zdravotnická záchranná služba) nebo **112** (Integrovaný záchranný systém – jednotná linka sloužící zároveň pro Hasičský záchranný sbor ČR a Policii ČR).



POSTUP PŘI VOLÁNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY



- 1. **Kdo volá, co se stalo** – volající se představí a sdělí, co se přihodilo, pro koho žádá pomoc.
 - 2. **Kde se událost stala** – popsat, kde se nachází člověk, pro kterého žádá pomoc (ulice, číslo domu, patro, popř. jméno na zvonku, popř. popsat terén – silnice, rybník, les).
 - 3. **Rozhovor vede operátor** – volající by měl co nejpřesněji odpovídat na jeho otázky. Podle popisu příznaků operátor vyhodnotí stav pacienta a vyšle odpovídající výjezdovou skupinu. V průběhu se operátor informuje o způsobu poskytnuté první pomoci a může doporučit další postup.
 - 4. **Volající oznámí operátorovi své telefonní číslo.**
 - 5. **Volající nikdy neukončuje hovor.** Hovor vždy ukončuje operační středisko!
-
- Vyzkoušejte si ve dvojicích sehrát takový rozhovor: pracovník záchranné služby x volající.



BEZVĚDOMÍ, ZÁSTAVA DECHU A SRDEČNÍ ČINNOSTI

- Do příjezdu zdravotnické záchranné služby je potřeba zajistit předlékařskou první pomoc. Pokud najdeme postiženého v bezvědomí, postupujeme takto:
 - 1) Zkontrolujeme, zda na místě nehody nehrozí další nebezpečí, zda silně postižený nekrvácí. Pokud ano, musíme krvácení zastavit.
 - 2) Posoudíme reakce postiženého: zjistíme stav vědomí, zjistíme, zda dýchá
 - 3) Zkontrolujeme tep.



- Pokud postižený nereaguje, ale dýchá a má hmatný tep:
- STABILIZOVANÁ POLOHA
- Pokud postižený nereaguje a nedýchá, ale má hmatný tep:
- UMĚLÉ DÝCHÁNÍ
- Pokud postižený nereaguje, nedýchá a nemá hmatný tep:
- UMĚLÉ DÝCHÁNÍ A MASÁŽ SRDCE



VNĚJŠÍ KRVÁCENÍ

- Vnější krvácení rozdělujeme na **tepenné, žilní, smíšené a vlásečnicové**.
- Velké krvácení ohrožuje život člověka. **Při tepenném krvácení z rány pravidelně vystřikuje jasně červená krev.**
- **Při žilním krvácení vytéká z rány tmavě červená krev.**
- Vlásečnicové krvácení neohrožuje život člověka.



1. POMOC PŘI TEPENNÉM KRVÁCENÍ

- 1. Posadíme/položíme pacienta.
- 2. Zvedneme poraněnou končetinu nad úroveň srdce.
- 3. Tepnu stlačíme prsty v tlakovém bodě nebo přímo v ráně. Tlakový bod je místo, kde je tepna těsně pod kůží a pod ní je kost. Nejčastěji používáme tyto tlakové body: spánkový, lícní, krční, podklíčkový, pažní, břišní, stehenní a podkolenní.
- 4. Přiložíme tlakový obvaz, který se skládá ze 3 vrstev: sterilní (přikládáme na ránu), obinadlo (tím přichytíme první vrstvu na požadovaném místě), tlaková vrstva (např. nerozmotaný obvaz bez obalu, smotaný kapesník).
- 5. Znehybníme končetinu. V případě rozsáhlejšího krvácení stlačujeme tepnu až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.



1. POMOC PŘI VLÁSEČNICOVÉM KRVÁCENÍ

- Sem řadíme oděrky, drobná řezná poranění apod.
- 1. ránu vždy vypláchneme vodou, odstraníme popř. nečistoty.
- 2. okolí rány potřeme dezinfekčním prostředkem (např. Septonex, Jodisol, Ajatin)
- 3. Větší rány překryjeme sterilním krytím a upevníme náplastí nebo obvazem. Malé rány necháme zaschnout a pak je překryjeme náplastí s polštářkem.
- 4. Pokud rána potřebuje chirurgické ošetření (např. šití), navštívíme nejbližší chirurgickou ambulanci.



Šok



- těžký, život ohrožující stav
- Vyznačuje se tím, že orgány a tkáně jsou špatně zásobeny krví.
- Může vzniknout např. po popálení, při rozsáhlejších zraněních nebo při velkém strachu a bolesti.
- Šok má několik stupňů:
- 1. Postižený je bledý, má vlhkou a studenou kůži, je neklidný, později apatický, má zimnici a třesavku, tep 100 – 120 tepů za minutu.
- 2. Dochází k modravému zbarvení okrajových částí těla, šedému zbarvení a mramorování kůže, tep je špatně hmatný (více než 120 tepů za minutu). Zkusíme si nahmatat tep – na zápěstí a na krku.
- 3. Tep se zcela ztrácí, začíná nevratný proces.



PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

- ◉ Uplatňujeme, pokud má zraněný tep nad 100 tepů za minutu.
- ◉ „PRAVIDLO 5T“
 - ◉ **TEPLO:** zamezíme ztrátám tepla, nepokládáme postiženého na zem, přikryjeme ho
 - ◉ **TICHO:** postiženého uklidníme, mluvíme klidným hlasem
 - ◉ **TEKUTINY:** bráníme úniku tekutin, pocit žízně tlumíme otíráním rtů a ústní dutiny, tekutiny nepodáváme kvůli nebezpečí zvracení nebo vnitřního zranění
 - ◉ **TRANSPORT:** přenecháme profesionálům, raněného sami přepravujeme pouze v případě nutnosti
 - ◉ **TIŠENÍ BOLESTI:** ošetříme všechna poranění, znehybníme postiženého, uklidníme ho, jsme s ním neustále v kontaktu, léky nepodáváme



1. POMOC PŘI ŠOKU

- 1. odstraníme příčinu šoku – ošetříme všechna poranění, při nehodě zajistíme, aby postižený neviděl na místo nehody
- 2. zajistíme a sledujeme základní životní funkce (dýchání, krevní oběh)
- 3. Postiženého uložíme do tzv. protišokové polohy – zvedneme mu nohy. Dodržujeme protišoková opatření „5T“
- 4. Zavoláme zdravotnickou záchrannou službu.



PORANĚNÍ LEBKY, PÁTEŘE A MÍCHY

- Při podezření na poranění lebky, páteře a míchy omezíme manipulaci se zraněným na minimum.
- Nikdy ho neukládáme do stabilizované polohy.
- Transport přenecháme profesionálům.
- Vždy přivoláme zdravotnickou záchrannou službu.



ZOPAKUJ SI:

- 1) Mezi stavy ohrožující život člověka patří zejména ...?
- 2) Zopakuj si důležitá telefonní čísla – zdravotní záchranná služba, hasiči, policie.
- 3) Jak postupujeme při volání tísňové linky?
- 4) Jak rozpoznáme žilní a tepenné krváčení? Jak ho ošetříme?
- 5) Jaké jsou příznaky rozvíjejícího se šoku?
- 6) Připomeň si první pomoc při šoku.
- 7) Jak zní pravidlo „5T“?



- ◉ DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL.
Přírodopis: učebnice. Brno: Nová škola, 2009, 135 s.
Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.
- ◉ Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_249
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Stravování, výživa
Ročník:	8.
Očekávaný výstup:	Žák ví, jaké zásady by měl dodržovat ve stravování.
Klíčová slova:	energie, sacharidy, lipidy, proteiny, glukóza, fruktóza, vitamíny, minerální látky, přísady
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	18. 10. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák se seznamuje se složením potravy, získává informace o základních složkách potravy.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, voda, minerální látky

STRAVOVÁNÍ, VÝŽIVA

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 18. 10. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_249
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Stravování, výživa
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 8.
- Metodický list/anotace: Žák se seznamuje se složením potravy, získává informace o základních složkách potravy.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

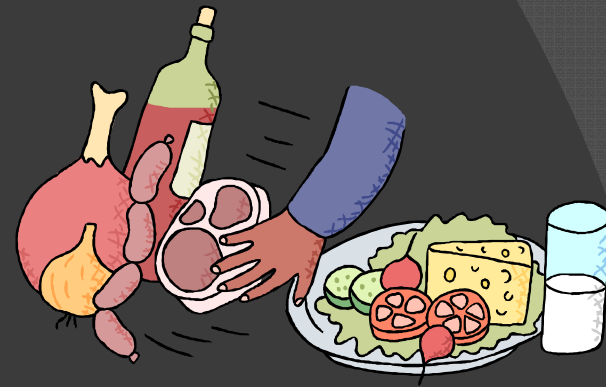
Výživa



- Při všech dějích v lidském těle se spotřebovává **energie**, kterou získáváme z výživy (jídla).
- Nejdůležitějšími složkami potravy jsou základní živiny: **sacharidy** (cukry), **lipidy** (tuky) a **proteiny** (bílkoviny).
- Jsou **zdrojem energie**.
- Kromě nich potřebuje naše tělo i jiné důležité látky: **vodu**, **minerální látky** a **vitamíny**.

Tuky (lipidy)

- Jsou:
- zásobní látkou buněk
- zdrojem energie
- důležité pro vstřebávání vitaminů rozpustných jen v tucích
- Ukládají se v podkožním vazivu nebo obalují a chrání tělní orgány.
- Tuky dělíme na a) rostlinné a b) živočišné.



Rostlinné a živočišné tuky

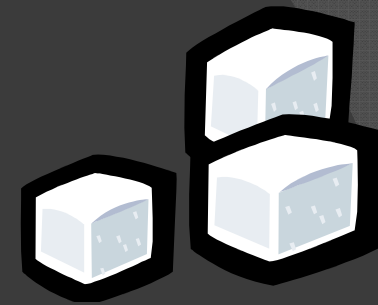
Rostlinné tuky (rostlinné oleje):

- jsou obsaženy v semenech rostlin (především olejnin)
- některá semena olejnin jíme jako pochutiny (např. ořechy), z jiných se získává olej

Živočišné tuky:

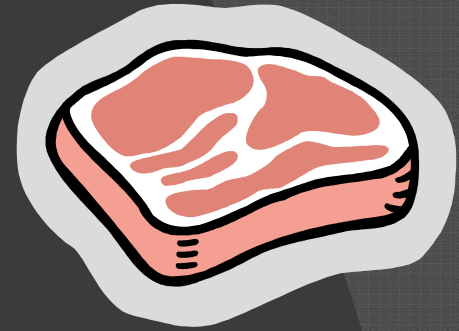
- Mezi ně patří např. máslo, sádlo, lůj a tuk obsažený v mléce nebo vejcích
- Pozor na tzv. přepalování tuků, ke kterému dochází při smažení a v potravinách se při něm vytvářejí škodlivé látky.

Cukry (sacharidy)



- Jsou **hlavním zdrojem energie**.
- Dělíme je na a) **jednoduché** a b) **složené**.
- a) Mezi jednoduché sacharidy patří např. hroznový cukr (**glukóza**) a ovocný cukr (**fruktóza**).
- b) Mezi složené sacharidy patří **řepný cukr** (užíváme jako sladidlo) a **mléčný cukr** (obsažený v mléku a mléčných výrobcích). Radíme sem také **škrob** obsažený ve výrobcích z mouky, v bramborách a rýži.

Bílkoviny (sacharidy)



- Jsou **základní stavební látkou buněk**.
- Mají velký **význam pro růst organismu** a pro obnovu tkání.
- Jsou **zdrojem enzymů a některých hormonů**.
- Rozlišujeme je (stejně jako tuky) na a) **rostlinné** a b) **živočišné**.
- Zdroji a) rostlinných bílkovin jsou hlavně luštěniny, obilniny, brambory a ořechy.
- b) Živočišné bílkoviny najdeme v mase, mléce, mléčných výrobcích a vejcích.

Vitamíny



- ◉ Jsou látky, které umožňují průběh chemických reakcí v našem těle.
- ◉ Lidské tělo většinu z nich nedokáže samo vytvořit, a tak je musí přijímat v potravě.
- ◉ Vyvážená strava dostatečně pokryje potřebu vitamínů.
- ◉ Na vitamíny je bohaté např. čerstvé ovoce a zelenina, obilniny, maso, mléko a vejce.
- ◉ Denně bychom měli sníst alespoň 500 g ovoce nebo zeleniny. Je to mnohem účinnější než užívání vitamínových tabletek.
- ◉ Vitamíny dělíme na dvě skupiny: rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích.

Minerální látky

- Lidské tělo potřebuje pro dobrou tělesnou i duševní kondici různé minerální látky.
- Nejdůležitější minerály pro člověka jsou :
 - sodík
 - vápník
 - draslík
 - fosfor
 - chlór
 - Železo
- Hlavním zdrojem minerálních látek v potravě jsou ovoce a zelenina, mléko, maso, ryby, celozrnné pečivo, kuchyňská sůl a minerální vody.



Voda



- Je důležitou součástí tělních tekutin.
- Přijímáme ji v různých nápojích a v potravě.
- Přebytkovou vodu vylučuje náš organismus v podobě moči.
- Nedostatek vody v těle může mít nepříjemné následky.
- Je důležité dodržovat **správný pitný režim**. Lékaři doporučují přijmout denně alespoň 2 litry tekutin, v létě 3 - 4 litry. Pít bychom měli dříve, než pocítíme žízeň.

Přísady

- Přidávají se do průmyslově vyráběných polotovarů. Je jich asi 26 000.
- Některé z takových přísad jsou **přírodního původu** (např. sůl), jiné jsou **umělé** (sladidla a kypřidla).
- Všechny tyto přísady musí být schváleny příslušným úřadem, který potvrdí jejich zdravotní nezávadnost.
- Přestože jsou některé přísady schváleny jako zdraví neškodné, u některých lidí mohou způsobovat zdravotní problémy – např. **glutaman sodný**, který se často přidává do instantních polévek a jiných instantních jídel.

- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
- DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL. *Přírodopis: učebnice*. Brno: Nová škola, 2009, 135 s. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.



Otázky a úkoly:

- ◉ Zjistěte obsah cukru v oblíbených nápojích a sladkostech.
- ◉ Vyhledejte, které potraviny nejedí vegetariáni a vegani.
- ◉ Jaké jsou klady a zápory tohoto způsobu života?
- ◉ Až zjistíte potřebné informace, diskutujte ve třídě o alternativních způsobech stravování.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_250
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Režim dne
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák chápe význam režimu dne.
Klíčová slova:	biorytmy, vnitřní hodiny, výkonnostní křivka,
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	2. 11. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák se seznamuje s fázemi biorytmů, ví, co je výkonnostní křivka a zná její průběh během dne a týdne, chápe důležitost kvalitního spánku a odpočinku.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



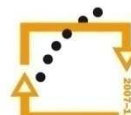
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Režim dne

Biorytmy

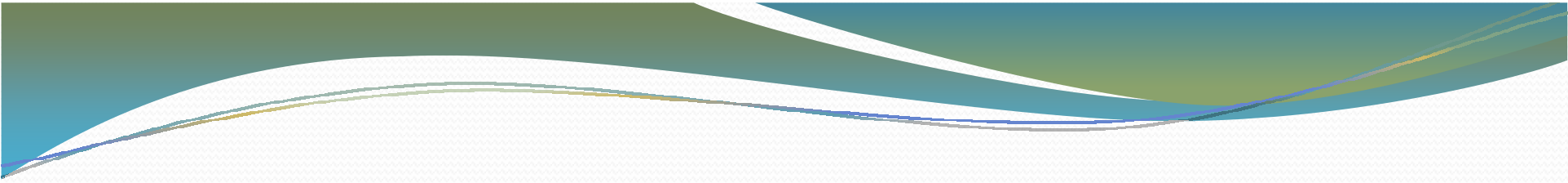
Režim dne

Odpočinek

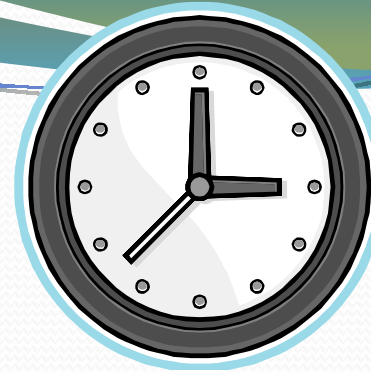
Autor: Jana Pšeničková

Datum: 2. 11. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- 
- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_250
 - Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - Autor: Jana Pšeničková
 - Název: Režim dne
 - Předmět: výchova ke zdraví
 - Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - Ročník: 6., 7.
 - Metodický list/anotace: Žák se seznamuje s fázemi biorytmů, ví, co je výkonnostní křivka a zná její průběh během dne a týdne, chápe důležitost kvalitního spánku a odpočinku.
 - Čas: 30 minut
 - Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Biorytmy

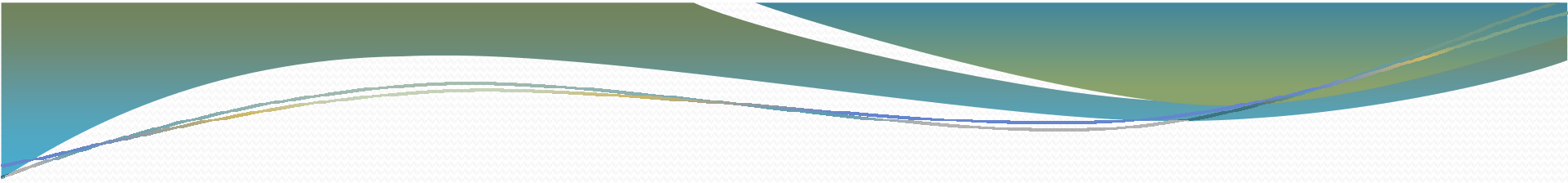


- Naše tělo má v sobě jakési vnitřní hodiny – **biorytmy** - které určují, kdy se co děje v našem těle.
- Ovlivňují nejen naše soustředění, ale i fyzickou a duševní kondici. Proto bychom jejich význam rozhodně neměli podceňovat.
- Jejich narušení může vést ke vzniku nemoci.

Biorytmy

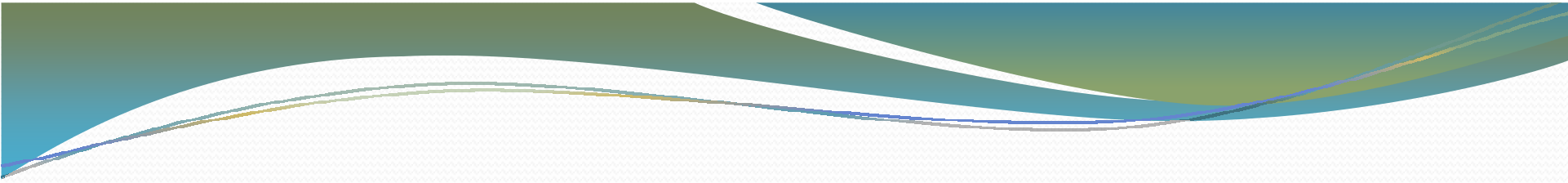


- Biorytmy pracují během dne v několika fázích:
- **4:00 – 6:00** tělo se probouzí, mozek začíná pracovat na plné obrátky, v této době si vše mnohem lépe a snáze zapamatujeme
- **8:00** tato doba je nejvhodnější pro snídani, aby se organismus zásobil energií
- **9:00 – 12:00** v této době bychom měli být nejvýkonnější, proto jsou tyto hodiny nejvhodnější k učení a práci
- **13:00 – 14:00** čas na lehký oběd, dle vědců jsme v této době nejodolnější vůči bolesti
- **17:00 – 22:00** po 17. hodině vrcholí naše duševní i tělesné síly, organismus je schopen rychle reagovat a zapamatovat si velké množství informací, proto je tato doba vhodná jak k učení, tak např. ke sportování
- **23:00** nastává nejvyšší čas uložit se ke spánku, aby organismus mohl načerpat energii pro další den



Biorytmy

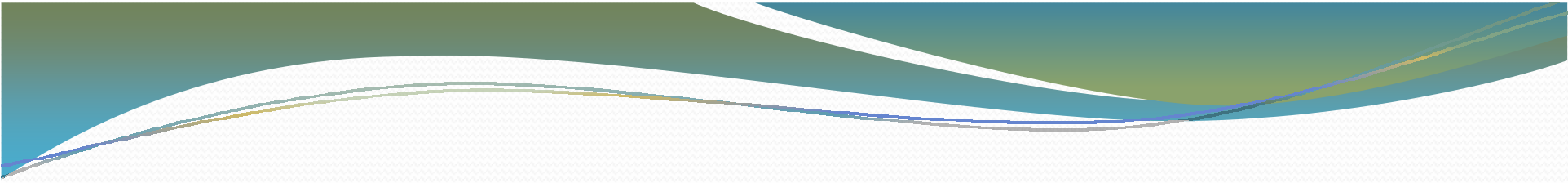
- Naše **vnitřní hodiny** mají tendenci zpoždovat se o 12 minut denně – podle nich by tedy měl den trvat o 12 minut déle než 24 hodin. Pokud se čas změní z letního na zimní (čas se posune o hodinu zpět), nemáme s tím takové obtíže jako na jaře, kdy náš organismus musí čas „předbíhat“ – musíme vstávat o hodinu dříve, o hodinu dříve „se nastartovat“ a začít pracovat. Čím je člověk starší, tím hůře se vyrovnává s posunem času.
- Nedávno jsme všichni na vlastní kůži pocítili změnu letního času na zimní. Znamenalo to pro vás nějakou změnu? Víte o někom ve svém okolí, komu tato změna vadí? Proč?



Režim dne

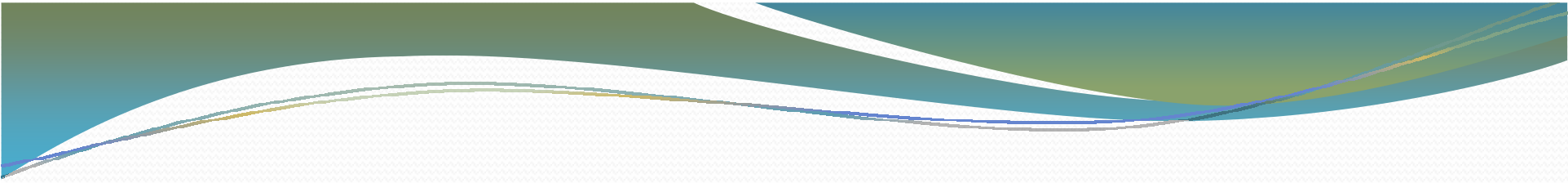
= časové rozvržení všech činností a odpočinku v průběhu dne, tj. během 24 hodin

- Napiš doporučení pro správný denní režim:



Výkonnostní křivka

- **Výkonnostní křivka** se mění nejen během dne, ale i v průběhu týdne.
- Výkon stoupá po víkendu, vrcholí v a ve V odpoledních hodinách pak začíná klesat a nejnižší je ve čtvrtek. V pátek mírně stoupne, ale v sobotu klesne nejnižší.
- Výkonnost se mění také v průběhu roku (nejnižší bývá v).



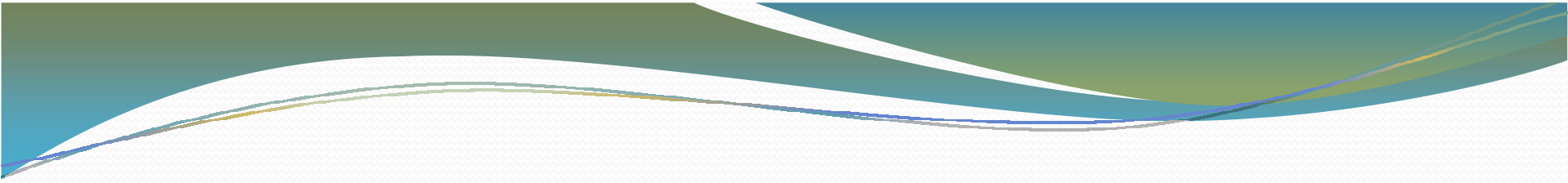
Domácí úkol:

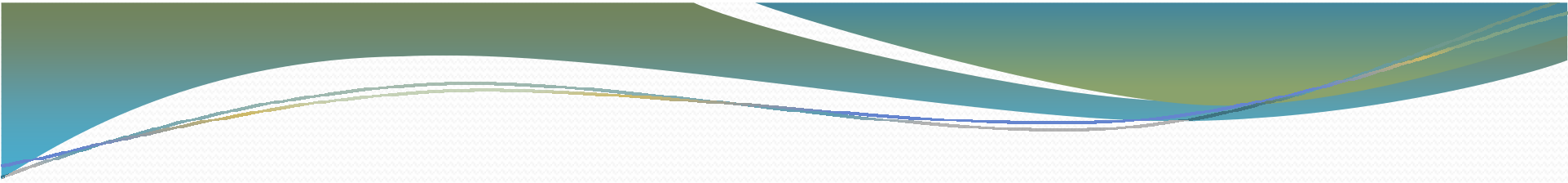
- Zaznamenej si do sešitu v časové posloupnosti činnosti, které jsi vykonával v průběhu jednoho pracovního dne, včetně doby spánku. Zelenou barvou vyznač činnosti, které považuješ za odpočinek.

Odpočinek



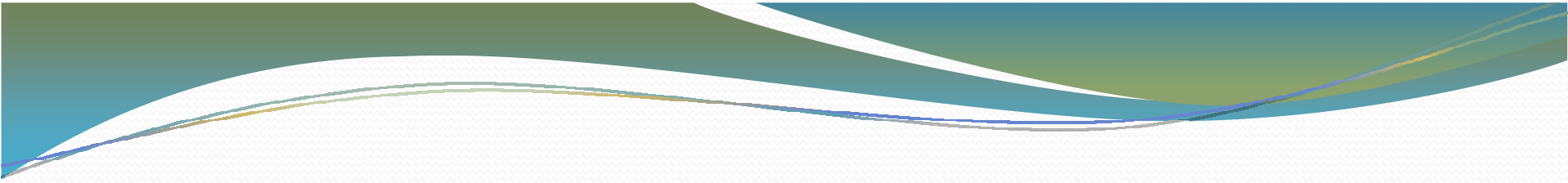
- Nové síly čerpáme a) a b) odpočinkem.
- a) zejména
- Dochází k útlumu činnosti mozku, k celkovému uvolnění, k obnově sil. Je důležité dodržovat potřebnou délku spánku.
- Během pracovního týdne, když vstávám do školy, spím průměrně hodin denně. O víkendu
- Potřeba spánku je individuální, ale podle doporučení potřebují vaši vrstevníci asi hodin.

- 
- b) nejrůznější činnosti, při nichž se střídavě zaměstnávají svaly nebo jednotlivé tělesné orgány a mozek
 - Duševně pracující se obvykle odreagují tělesnou prací, fyzicky pracující např. četbou, sledováním TV.
 - **Uveď formy aktivního odpočinku:**
 - **Vymysli doporučení pro kvalitní spánek:**



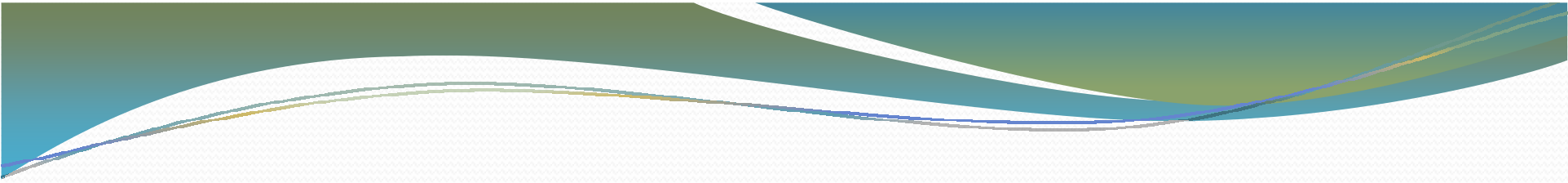
Řešení:

- **Napiš doporučení pro správný denní režim:**
- Vyvážená délka různých forem činnosti, odpočinku a jejich střídání tak, aby nedocházelo k nadměrné únavě, přetěžování a k předčasnému opotřebení organismu.
- Opakovat jednotlivé složky režimu dne pravidelně a ve stejnou dobu – ukládání k spánku, stravování.
- Zařazovat různé druhy činností a odpočinku.



Řešení:

- **Výkonnostní křivka** se mění nejen během dne, ale i v průběhu týdne.
- Výkon stoupá po víkendu, vrcholí v **úterý** a ve **středu**. V odpoledních hodinách pak začíná klesat a nejnižší je ve čtvrtek. V pátek mírně stoupne, ale v sobotu klesne nejnižší.
- Výkonnost se mění také v průběhu roku (nejnižší bývá v zimě).



Řešení:

- Nové síly čerpáme a) **aktivním** a b) **pasivním** odpočinkem.
- a) zejména **spánek**
- Dochází k útlumu činnosti mozku, k celkovému uvolnění, k obnově sil. Je důležité dodržovat potřebnou délku spánku.
- Během pracovního týdne, když vstávám do školy, spím průměrně hodin denně. O víkendu
- Potřeba spánku je individuální, ale podle doporučení potřebují vaši vrstevníci asi 9 – 10 hodin.
- Uveď formy aktivního odpočinku: **sport, zájmová tělesná práce (např. na zahrádce), pobyt na čerstvém vzduchu, v přírodě, dovolená trávená mimo místo bydliště**

Řešení:

Doporučení pro kvalitní spánek:

- tělesná hygiena, klidná procházka před usnutím
- pravidelná doba, kdy uléháme ke spánku
- vhodné prostředí (ticho, tma, dobré větrání, příznivá teplota prostředí)
- způsob ulehnutí (samostatné lůžko, vhodné oblečení, vhodný polštář a přikrývka)
- nemyslet na to, co nás čeká další den, snažit se mít „čistou hlavu“ – zkusit si např. něco přečíst



Zdroje

- ◉ Zdroje:
- ◉ [www.ucebnice.org\[online\]](http://www.ucebnice.org/ukazky/4260/4260_01.pdf). [cit. 20. 9. 2013]. Dostupný na WWW:<http://www.ucebnice.org/ukazky/4260/4260_01.pdf>.
- ◉ [www.ftk.upol.cz\[online\]](http://www.ftk.upol.cz/katedry/apa/esf_3_1_1/.../stezejni_aspekty.doc). [cit. 20. 9. 2013]. Dostupný na WWW:<[www.ftk.upol.cz/ katedry/apa/esf 3 1 1/.../stezejni aspekty.doc](http://www.ftk.upol.cz/katedry/apa/esf_3_1_1/.../stezejni_aspekty.doc)>.
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
- MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ. *Hygienické návyky péče o zdraví: pro 5.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1992, 63 s. ISBN 80-716-8040-0.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_251
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Volný čas
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák chápe důležitost organizace volného času.
Klíčová slova:	volný čas, aktivní odpočinek,
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	11. 11. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Na základě informací z prezentace žák chápe důležitost správného využití volného času.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VOLNÝ ČAS

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 11. 11. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

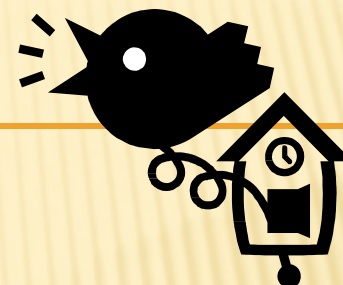
-
- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_251
 - Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - Autor: Jana Pšeničková
 - Název: Volný čas
 - Předmět: výchova ke zdraví
 - Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - Ročník: 6., 7.
 - Metodický list/anotace: Žák chápe důležitost optimálně stráveného volného času.
 - Čas: 45 minut
 - Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

VOLNÝ ČAS



- ✗ Volný čas mládeže a jeho naplnění hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a jeho uplatnění ve společnosti, při pozitivní socializaci, výchově ke zdravému životnímu stylu a tím i k prevenci nebezpečí sociální deviace.
- ✗ Máme-li se zabývat problematikou volného času, musíme si nejprve ujasnit, co si vlastně máme pod pojmem volný čas představit.
- ✗ Zkus vymyslet vlastní definici, co je volný čas. Napiš si ji do sešitu. Diskutujte o svých nápadech.
- ✗ Názory na definování volného času se různí. Problematikou volného času se zabýval např. už **Aristoteles** ve starověkém Řecku.
- ✗ Podle něj volným časem rozumíme čas na rozumování, přemýšlení, čtení veršů, poslouchání hudby a setkávání se s přáteli. Nemá tedy nic společného s niceděláním a lenošením.

VOLNÝ ČAS



- ✖ Modernější pojetí pojmu volný čas:
- ✖ doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění
- ✖ do volného času nepatří vyučování a činnost s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty
- ✖ součástí volného času dále nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka
- ✖ Volný čas můžeme také chápat jako **zbytkový, který zbývá po splnění všech povinností** – pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb.

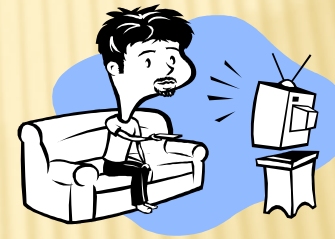
VOLNÝ ČAS

- ✘ Současný pohled na problematiku volného času bývá značně rozmanitý a neexistuje jednotná definice, která by specifikovala volný čas.
- ✘ Volný čas je u většiny populace definován jako určitý druh activity, který provozujeme v době, již máme vyhrazenou pro své vlastní zájmy a koníčky.
- ✘ Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě a ni druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a upokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.
- ✘ Trávení volného času mají velký vliv zejména na populaci dětí a mládeže. Proto je velmi důležité, abychom dětem a mládeži ukázali vhodné způsoby trávení volného času.

VOLNÝ ČAS

- ✗ Volný čas je většinou autorů vymezován třemi základními funkcemi:

- ✗ 1. Odpočinkem
- ✗ 2. Zábavou
- ✗ 3. Rozvojem osobnosti



- ✗ Volný čas je pro jedince důležitou součástí jeho života a díky němu se mu daří lépe překonávat životní problémy. Ne všichni si však tuto skutečnost uvědomují.
- ✗ Je dokázáno, že **aktivní trávení volného času**, tedy prostřednictvím pohybových aktivit, **může snížit vznik civilizačních chorob**.
- ✗ **Zopakuj si, co jsou civilizační choroby a které choroby do této kategorie řadíme.**

VOLNÝ ČAS A MLÁDEŽ

- ✗ Především mládež postupně začíná rezignovat na aktivní způsob trávení volného času a nahrazuje ho pasivním způsobem - s multimediální technikou, internetem či u televize. Proto je třeba motivovat a vychovávat především mládež k smysluplnému a kvalitnímu trávení volného času.
- ✗ Volný čas tráví děti a mládež v rodinném prostředí nebo mimo domov – buď v zájmových kroužcích, sportovních oddílech, v hudebních kroužcích apod. nebo bez dohledu s kamarády.
- ✗ Existuje řada možností, kde můžeme organizovaně trávit svůj volný čas (školní družina, školní klub, střediska volného času, dům dětí a mládeže).
- ✗ Volný čas trávený nevhodným způsobem zvyšuje riziko vzniku závislosti na nikotinu, alkoholu, drogách či hracích automatech, nárůst kriminality a dalšího problematického chování.

FORMY AKTIVIT



- ✗ U dětí a mládeže rozlišujeme následující formy aktivit:
- ✗ **fyzická aktivita** realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovou a sportem
- ✗ **zájmová činnost** s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích apod.
- ✗ **pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou** (s turistikou, prací na zahradě apod.)
- ✗ **společenská činnost** prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě
- ✗ **zábava** kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti
- ✗ **Aktivní odpočinek** je základním prvkem zdravého životního stylu a tedy i prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže.

MLÁDEŽ SE ZVÝŠENÝM RIZIKEM VÝSKYTU SPOLEČENSKY NEŽÁDOUCÍCH JEVŮ



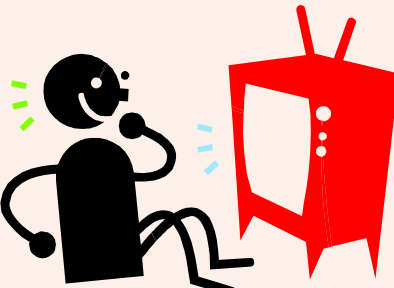
- ✗ Do skupiny dětí a mládeže se zvýšeným rizikem výskytu společensky nežádoucích jevů patří:
- ✗ chroničtí „sledovači“ televize, filmů a počítačových her
- ✗ mládež bloudící po ulicích a restauračních zařízeních a ubíjející nudu
- ✗ mládež vyhledávající dramatické a dobrodružné aktivity zástupným způsobem; pomocí násilí, kriminality, drog, alkoholu apod.
- ✗ Především mládež ve věku 13 - 15 let tráví volný čas venku, v partě a to víc jak 4 hodiny denně. Je zde velký prostor ke vzniku závadových part ubíjejících čas, páchajících trestnou činností nezletilých. Pro děti a mladistvé je charakteristická skupinová trestná činnost, např. projevy určité násilné činnosti (vlajkonosi páchající divácké násilí na fotbalových stadionech, sprejeři, vandalové, výtržníci).
- ✗ Party mladistvých jsou i častým místem prvního kontaktu s drogou.

VOLNÝ ČAS

- ✖ Vymysli vhodné aktivity pro trávení volného času:
- ✖ Jak a kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?
- ✖ Jak si představuješ ideálně strávený volný čas?
- ✖ Zbývá ti každý den volný čas pro tvé záliby?
- ✖ Zkus navrhnout plakát, jehož úkolem je „nalákat“ nové členy určitého zájmového/sportovního kroužku – např. fotbalový oddíl, kroužek pletení, dramatický kroužek apod.

VOLNÝ ČAS

VYPLŇ TABULKU, POTÉ SPOLEČNĚ ZKUSTE SHRNOUŤ VÝHODY
A NEVÝHODY ČASU STRÁVENÉHO U TV A PC.

	Co mi dává ...	Co mi bere ...
		
		

STRUČNÉ SHRNUTÍ



- ✖ Volný čas je doba, kdy člověk dělá činnosti, které má rád, sám si je zvolí, a proto si při nich také nejlépe odpočine.
- ✖ Z celkového času se odečte pracovní doba a některé části mimopracovní doby: čas potřebný k cestě do práce a z práce (do školy/ze školy), k uspokojování fyziologických potřeb (hlavně spánku a přijímání potravy), k vykonávání domácích prací a k udržování hygieny.



ZDROJE

- ✗ Zdroje:
- ✗ www.vyzkum-mladez.cz[online]. [cit. 11. 11. 2013]. Dostupný na WWW:< <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf>
- ✗ Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_252
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Stravovací návyky
Ročník:	8.
Očekávaný výstup:	Žák se zamýšlí o svých stravovacích návycích a diskutuje o nich.
Klíčová slova:	stravování, alternativní způsoby stravování, vegetariánství
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	11. 11. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák se zamýšlí o svých stravovacích návycích a diskutuje o nich.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stravovací návyky

Odpovídej na následující otázky. Poté bude následovat diskuse o tom, jak se stravujeme a co bychom mohli/měli vylepšit.

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 11. 11. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_252
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Stravovací návyky
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 8.
- Metodický list/anotace: Žák si zapisuje odpovědi na otázky týkající se jeho stravovacích návyků, následuje vyhodnocení odpovědí a společná diskuse.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

- 1) Jak bych definoval/a, co je to ZDRAVÍ?

2) Jak se cítím, když jsem zdravá/ý a jak při nemoci?

3) Co dělám prospěšného pro svoje zdraví?

4) O čem naopak vím, že mému zdraví škodí:

5) Všichni víme, že bychom měli jíst několikrát denně menší porce. Neméně důležité je, co, kdy a také kde konzumujeme. Schází se vaše rodina u některého z denních jídel u společného stolu? Jak se obvykle stravuje vaše rodina?

6) Snídám?

- Pokud ano – co nejčastěji?
- Pokud ne – proč? Nešlo by to změnit? ;)

7) Jak bych zhodnotil/a naši rodinu co se týče péče o zdraví? Kdo co dělá pro své zdraví?

- Měl/a bys nějaká doporučení pro sebe a členy rodiny?

Tuto otázku vynechej, pokud se
nestravuješ v ŠJ.

8) Jak hodnotím stravování ve školní jídelně? Co se mi
ne/líbí, co bych změnil/a, co mi chybí apod.

9) Zhodnoť nabídku školního bufetu. Vyhovuje ti? Co ti chybí, vadí ...

10) Co si myslíš o alternativních způsobech výživy, např. o vegetariánství? Přemýšlel/a jsi někdy o tom, že bys např. přestal/a jíst maso? Znáš někoho ve svém okolí, kdo se takto stravuje?

11) Co tě dokáže ovlivnit při koupi potravin?

12) Kolik porcí čerstvého ovoce a zeleniny denně sníš (1 porce = miska salátu nebo 100 g ovoce nebo zeleniny)?

13) Jak často konzumuješ sladkosti a sladké pečivo?

14) Kolik litrů tekutin denně vypiješ? Čeho nejvíce?

15) Kolikrát denně jíš?

16) Jaký druh pečiva jíš nejčastěji?

17) Nejčastěji „mlsám“, když ...

18) Moje největší stravovací „hříchy“:

19) Přemýšlíš o tom, co jíš a piješ?

20) Víš o něčem, co bys měl/a nebo chtěl/a změnit ve svém stravování?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_253
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Hygiena
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák zná zásady osobní a duševní hygieny.
Klíčová slova:	hygiena, osobní hygiena, duševní hygiena, psychohygiena
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	24. 11. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:
Žák pomocí prezentace stanovuje zásady osobní hygieny.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hygiena



CO JE TO HYGIENA?
OSOBNÍ HYGIENA
DUŠEVNÍ HYGIENA

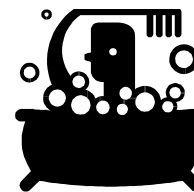
Autor: Jana Pšeničková
Datum: 24. 11. 2013
Škola: ZŠ a MŠ Chlum





- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_253
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Hygiena
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7.
- Metodický list/anotace: Žák chápe, co je hygiena, dodržuje základní hygienické návyky.
- Čas: 45 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Co je to hygiena?



- lékařský vědní obor, který se zabývá působením vlivu životního prostředí a jiných činitelů na lidský organismus
- cílem hygienických opatření je omezit působení škodlivých vlivů a tak chránit a upevňovat zdraví jedince i celé populace
- v současné době chápeme hygienu jako dodržování zásad pro udržení zdraví nebo jako synonymum pro udržení čistoty
- za vnější znaky dobré hygieny je považována absence špíny a zápachu

Hygiena



- Rozlišujeme několik oblastí, jimiž se hygiena zabývá:
- a) **komunální hygiena** – zkoumá vliv životních a pracovních podmínek v daném regionu (kraji, městě, vesnici) na zdraví obyvatelstva, je zaměřena na zabezpečení ochrany ovzduší, vody, půdy i bydlení před znečištěním
- b) **hygiena práce** – zabývá se vlivy pracovního prostředí a pracovních podmínek na výkonnost a následně na zdravotní stav člověka
- c) **hygiena výživy** – sleduje zdravotní stav obyvatelstva ve vztahu k výživě, stanovuje hygienické podmínky ochrany potravin při jejich výrobě i prodeji, při přípravě a podávání stravy, navrhuje výživová doporučení pro různé skupiny obyvatelstva, určuje hygienická opatření při rozšíření chorob
- d) **hygiena dětí a dorostu** – sleduje vlivy životních a pracovních podmínek na vyvíjející se organismus, vypracovává pravidla, jimiž se řídí práce škol

Osobní hygiena



- souhrn zásad a doporučení, kterými by se měl člověk řídit, aby chránil a utužoval své zdraví
- patří sem:
- péče o čistotu těla, vlasů, ústní dutiny
- hygiena odívání
- otužování
- + dodržování dalších hygienických návyků
- V širším slova smyslu zahrnuje i **správné uspořádání denního režimu.**



Osobní hygiena

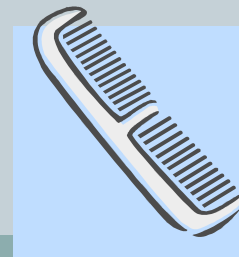


- Osobní hygiena je nezbytnou součástí každodenního života
- Základem jsou hygienické návyky, které se vytvářejí od útlého dětství
- Patří sem především:
 - a) **mytí rukou** před každým jídlem, po použití WC, po příchodu domů, po každém znečištění
 - b) **denní mytí celého těla** – nejvhodnějším způsobem je sprchování, které ihned odplavuje všechny nečistoty, při mytí postupujeme od hlavy a horních končetin k dolní části těla, nedoporučuje se mytí více osob v jedné vodě – může způsobit přenos infekčních chorob, ze stejného důvodu bychom měli také používat vlastní žínku, ručník či kartáček
 - c) správné **očištění řitní oblasti po stolici** – vždy postupujeme odpředu dozadu, aby se nečistota nezanesla na pohlavní ústrojí

Osobní hygiena



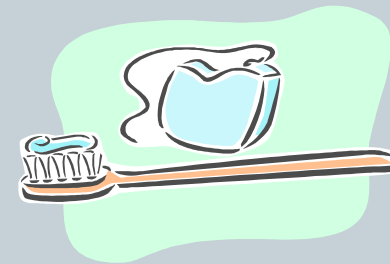
- d) zvláštní péči a pozornost je třeba věnovat **intimní hygieně** (u dívek především v období menstruace)
- e) **péče o pleť** (udržováním zdravé pokožky v dobrém stavu se zabývá kosmetika) – stav pokožky odráží dodržování životosprávy, péče o pleť je významná především v období puberty, kdy je pleť mastnější a často dochází k poruchám tvorby mazu – tzv. **akné**
- f) **péče o vlasy a vousy** – česání a kartáčování zbavují vlasy nečistot a lupů, vlasy myjeme podle potřeby – podle toho, jak rychle se mastí; také vousy je třeba pravidelně holit nebo zastříhovat do vhodného tvaru
- g) **péče o ruce** – ruce jsou naší vizitkou, proto bychom o ně měli dobře pečovat – při práci s chemikáliemi nebo jinými prostředky používáme gumové rukavice, ruce ošetřujeme krémem, zvláštní pozornost je třeba věnovat nehtům



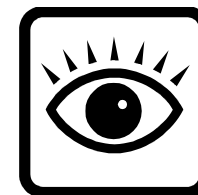
Osobní hygiena



- h) **péče o nohy** – ztvrdlou kůži na patách a chodidlech je třeba odstranit a kůži nohou promašťovat, nehty na nohou rostou pomaleji než na rukou – zastříhujeme je rovně, aby jejich okraje nezarůstaly do okolní kůže, což způsobuje bolestivé obtíže
- Součástí péče o nohy je **výběr správné obuvi** – především v raném věku ovlivňuje výběr obuvi vývoj nožní klenby
- i) **péče o chrup** – zuby čistíme alespoň 2x denně, nejlépe po každém jídle; používáme správnou techniku čištění, vhodný zubní kartáček, kvalitní zubní pastu a další pomůcky, pravidelně navštěvujeme zubního lékaře a pozornost věnujeme také výživě (např. omezíme sladkosti)



Osobní hygiena



- j) **péče o zrak** – našim očím škodí nedostatečné a naopak nadměrné osvětlení, oči je třeba chránit zejména při pobytu na slunci brýlemi s UV faktorem, v prašném a zakouřeném prostředí, dodržovat zásady při čtení a psaní, naše oči se snadno unaví při dlouhodobé práci na počítači, v případě potřeby je nutno navštívit očního lékaře, který nám pro nápravu oční vady doporučí vhodné brýle či kontaktní čočky
- k) **péče o nos** – k základním hygienickým návykům patří používání čistého kapesníku při kýchání a smrkání
- l) **péče o uši** – péče o čistotu zvukovodu (smotkem vaty, lépe použitím speciálního ušního spreje nebo ušních svíček), nevystavujeme svůj sluch nadměrnému hluku, v hlučném prostředí chráníme svůj sluch ochrannými pomůckami
- m) **hygiena odívání** – oděv i obuv udržujeme v čistotě, pravidelně měníme a volíme dle potřeby (vzhledem k počasí, příležitosti apod.)
- n) **duševní hygiena**

Duševní hygiena



- Jak už víme, zdraví definujeme jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Proto je velmi důležité dodržovat zásady duševní hygieny.
- Duševní hygiena (psychohygiena) je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.
- Současná doba se vyznačuje rychlým životním i pracovním tempem, nadměrným přívalem informací, zkracováním doby spánku, změnami životních podmínek atd. V kombinaci s další duševní zátěží dochází k poruchám citové rovnováhy.
- Dlouhotrvající působení takové situace (**stresu**) bývá příčinou poruch duševního zdraví, vznikají neurózy, které jsou doprovázeny snadnou unavitelností, sníženou schopností soustředit se, bolestmi hlavy, migrénami, zvracením, nechutenstvím, třesem aj.
- Duševní zdraví může být porušeno závislostí na nikotinu, alkoholu či jiných drogách.
- Ochrana našeho duševního zdraví spočívá ve snaze udržovat citovou vyrovnanost, odpočívat, věnovat se rodině, zájmům, relaxovat (např. jóga).

Otázky a úkoly

- 1) Co je to hygiena?
- 2) Uveď doporučení pro péči o pleť v období puberty.
- 3) Jak bychom měli pečovat o kůži v létě a jak v zimě?
- 4) Co je to manikúra a pedikúra?
- 5) Popiš péči o nohy.
- 6) Zjisti, zda máš správnou klenbu nohy.
- 7) Jak můžeme ovlivnit vývoj nožní klenby?
- 8) Jak pečujeme o chrup?
- 9) Navrhněte vhodné oblečení pro dívky a chlapce vašeho věku na letní a zimní den – pro pobyt ve škole a pro sport. Rozdělte se do skupin, návrhy nakreslete, popište a poté je zdůvodněte.





- MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ. *Hygienické návyky péče o zdraví: pro 5.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1992, 63 s. ISBN 80-716-8040-0.
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_254
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Péče o kůži, kůže
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák dokáže popsat stavbu a význam kůže, ví, jak pečovat o kůži.
Klíčová slova:	pokožka, škára, podkožní vazivo, otužování, alergie
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	24. 11. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Pomocí prezentace si žáci zopakují či prohloubí znalosti o kůži, její stavbě a péči o ní.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kůže a péče o ni



**FUNKCE KOŽNÍ SOUSTAVY
STAVBA KŮŽE
PÉČE O KŮŽI
PORANĚNÍ A ONEMOCNĚNÍ KŮŽE**

Autor: Jana Pšeničková
Datum: 24. 11. 2013
Škola: ZŠ a MŠ Chlum





- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_254
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Péče o kůži, kůže
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 6., 7.
- Metodický list/anotace: Žák popíše stavbu a funkci kůže, ví, jak pečovat o kůži, jak ošetřit poranění kůže.
- Čas: 30 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Funkce kožní soustavy



- Kůže má několik důležitých funkcí:
- chrání tělo před škodlivými vlivy okolního prostředí a před infekcí
- je sídlem smyslových čidel hmatu
- je jedním z vylučovacích orgánů
- pomáhá udržovat stálou tělesnou teplotu
- obsahuje zásobní tuk, který je zdrojem energie
- vlivem slunečního záření se v ní vytváří vitamín D

Kůže a její stavba



- Kůže je svou plochou největším orgánem lidského těla. Tělo dospělého člověka pokrývá asi 1,6 – 2 m². Nejtenčí kůže je na očních víčkách a nejsilnější na chodidlech.
- Kůže se skládá ze tří vrstev:
 - a) pokožky
 - b) škáry
 - c) podkožního vaziva

Pokožka



- = svrchní vrstva kůže složená z mnoha vrstev plochých buněk
- ve spodní vrstvě pokožky se buňky neustále dělí
- nové buňky vytlačují ty starší směrem k povrchu
- starší buňky postupně odumírají a rohovatí (tvrdnou)
- na povrchu se odlupují v podobě šupinek jako mrtvé buňky
- v pokožce je uloženo barvivo melanin, které jí dává zabarvení a zároveň ji chrání před slunečním zářením
- hranice mezi pokožkou a škárou má nepravidelný tvar – vznikají tak typické kresby lidské kůže (zejména na pokožce jsou patrné nápadné rýhy, které vytvářejí obrazce – jsou u každého člověka jiné a využívají se k identifikaci osob)

Škára



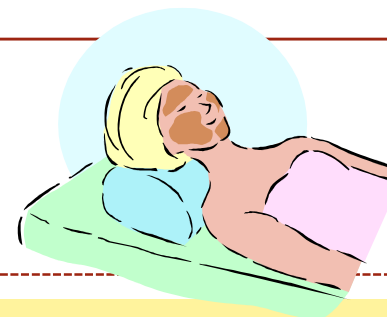
- = vrstva kůže, která je pod pokožkou
- nachází se tu hustá síť krevních a mízních vlásečnic, nervová zakončení a smyslová čidla hmatu
- začínají zde tzv. kožní útvary – potní a mazové žlázy, vlasy, chlupy, vousy a nehty
- potní žlázy ústí na povrchu kůže po celém těle, vylučují pot (tekutinu, která se skládá z vody, soli a odpadních látek), odpařováním potu se tělo ochlazuje
- mazové žlázy produkují kožní maz, který mastí vlasy a chlupy, promašťují také kůži a chrání ji před vysycháním
- vlasy, vousy, chlupy a nehty jsou tvořeny vrstvou mrtvých zrohovatělých buněk; vlasy, vousy a chlupy vyrůstají z vlasových cibulek, jejich barva je dána množstvím barviva melaninu

Podkožní vazivo



- v něm jsou uloženy tukové buňky
- podkožní tuk slouží jako zásoba energie a tepelná izolační vrstva
- rozložení a množství podkožního tuku je ovlivněno především věkem, pohlavím a výživou

Péče o kůži



- o kůži, nehty a vlasy je třeba pravidelně pečovat
- základním požadavkem péče o kůži je čistota
- pokud je naše pokožka vysušená, je dobré promastit ji vhodným krémem
- při práci s chemickými látkami (např. čisticími prostředky) chráníme ruce gumovými rukavicemi
- vlasy si pravidelně myjeme a necháváme si upravit jejich délku a sestřih
- nehty pravidelně zastříhujeme
- používáme příslušné kosmetické přípravky

Péče o kůži



- součástí péče o kůži je i rozumné otužování – zvyšuje schopnost organismu správně reagovat na změny teploty, počasí apod.
- tím se zvyšuje odolnost organismu, především proti nemocem z nachlazení
- základem pro otužování je voda, pobyt na čerstvém vzduchu a rozumné slunění



Onemocnění kůže



- mezi kožní onemocnění patří např. ekzémy nebo bradavice
- na kůži se často projevují alergie
- také některá infekční onemocnění mají nepříjemné kožní projevy (např. neštovice)
- nejzávažnějším onemocněním kůže je rakovina kůže – riziko této nemoci stoupá v důsledku nadměrného opalování
- sluneční záření může způsobit nekontrolované dělení buněk pokožky
- nejnebezpečnějším typem je zhoubný nádor melanom – často se vytváří v místě pigmentových znamének, proto je třeba znaménka kontrolovat, vyhýbat se nadměrnému opalování a používat opalovací prostředky s vysokým ochranným faktorem

Poranění kůže



- kůže je náchylná k mechanickému poranění (odřeniny a pořezání)
- Jak ošetříme odřeninu?
- poraněné místo omyjeme čistou vodou, otřeme desinfekčním prostředkem a překryjeme náplastí s polštářkem
- Působením kyselin, hydroxidů nebo jiných chemických látek na kůži může dojít k jejímu poleptání.

Popáleniny a omrzliny



- Kůže může být poškozena také tepelnými vlivy – při poškození chladem vznikají omrzliny, při poškození teplem popáleniny. Popáleniny mohou být různě závažné.
- Popáleniny I. stupně postihují jen pokožku. Projevuje se zčervenáním, bolestí a otokem, hojí se několik dní. Popálené místo chladíme studenou vodou.
- Pokud vzniknou puchýře, zásadně je nestrháváme, ale překryjeme sterilním krytím (sterilní obvaz, kapesník).
- V závažnějších případech přivoláme záchrannou službu.
- Omrzliny postihují nejčastěji špatně tepelně chráněné končetiny nebo části obličeje. Omrzlou končetinu ponoříme nejprve do vlažné vody, kterou postupně oteplujeme. Ve vážnějších případech je nezbytné sterilní krytí a lékařské ošetření jako u popálenin.



- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com
- DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL. *Přírodopis: učebnice*. Brno: Nová škola, 2009, 135 s. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_255
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Poruchy příjmu potravy
Ročník:	8.
Očekávaný výstup:	Žák zná rizika poruch příjmu potravy.
Klíčová slova:	BMI, podvýživa, mentální anorexie, mentální bulimie, obezita
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	3. 12. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:
Žák získává přehled o rizicích spojenými s poruchami příjmu potravy.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Poruchy příjmu potravy (PPP)

BMI, podvýživa, obezita, mentální
anorexie, mentální bulimie

Autor: Jana Pšeničková

Datum: 3. 12. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
- Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_255
- Škola: ZŠ a MŠ Chlum
- Autor: Jana Pšeničková
- Název: Poruchy příjmu potravy
- Předmět: výchova ke zdraví
- Tematická oblast: Zdravý životní styl
- Šablona: III/2 Člověk a zdraví
- Ročník: 8.
- Metodický list/anotace: Žák ví, co je BMI. Rozumí pojmům podvýživa, obezita, mentální anorexie a mentální bulimie. Zná rizika poruch příjmu potravy.
- Čas: 30 minut
- Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

BMI

- ◉ Pomocí tzv. **BMI** (z anglického **body mass index**) můžeme určit správnou tělesnou hmotnost.
- ◉ Vyjadřuje **poměr mezi hmotností a výškou těla**.
- ◉ Existuje také řada „BMI kalkulaček“ na internetu, která vám prozradí, zda je vaše váha v normě, nebo vás upozorní na podváhu či nadváhu.
- ◉ Tento údaj je však pouze orientační, nezohledňuje např. sílu kostí daného jedince.
- ◉ **$BMI = \text{tělesná váha (v kg)} / \text{tělesná výška}^2$**

Podvýživa

- ◉ Snížení denního energetického příjmu, kdy člověk vydá více energie, než přijme, způsobuje ztrátu hmotnosti.
- ◉ Při dlouhodobém snížení příjmu potravy může vzniknout podvýživa.
- ◉ Tělo spotřebovává všechny zásobní látky, nakonec i svalovou hmotu.
- ◉ Podvýživa může způsobit těžká poškození zdraví, zejména u malých dětí a těhotných žen.

Obezita

- ◉ neboli **otyllost**
- ◉ opakem **podvýživy**
- ◉ nejčastěji **způsobena trvalým přejídáním** = přísunem většího množství energie, než tělo spotřebuje
- ◉ v našem těle se nadbytečné živiny ukládají do podkožního vaziva jako **zásobní tuk**
- ◉ následná obezita způsobuje **těžké zdravotní problémy**
- ◉ obezitu řadíme mezi tzv. **civilizační choroby**

Mentální anorexie

- = duševní nemoc, která spočívá v odmítání potravy a zkreslené představě o vlastním těle
- nejčastěji začíná mezi 13 – 18 lety, postihuje především dívky a ženy (90 %)
- Je pro ni charakteristické úmyslné snižování hmotnosti omezováním příjmu potravin a tekutin.
- Jedná se o závažné onemocnění, které přináší řadu tělesných a duševních problémů.

Mentální anorexie

- Při anorexii BMI index klesá pod 17, 5, přesto nemocný trpí intenzivním strachem z přírůstku hmotnosti.
- Anorexie způsobuje tyto tělesné potíže:
 - nepravidelnost (až vymizení) menstruace
 - vypadávání vlasů
 - kazivost zubů
 - zažívací potíže
 - poruchy srdečního rytmu
 - anémie (chudokrevnost)

Mentální anorexie

- ◉ Mezi psychické potíže patří:
 - ◉ podrážděnost
 - ◉ přecitlivělost
 - ◉ smutek
 - ◉ pocity osamění
 - ◉ sklony k depresi
 - ◉ sebepoškozování
-
- ◉ ! nutné vyhledat pomoc odborníka !

Mentální bulimie

- ◉ spočívá v neustálém zabývání se jídlem, neodolatelné touze po jídle a v záchvatovitém přejídání
- ◉ následuje úmyslné vyzvracení potravy nebo užívání projímadel ve snaze, aby člověk neztloustl
- ◉ charakteristický je také chorobný strach z tloušťky, nízké sebevědomí, přehnaná závislost na vzhledu a nízké hmotnosti
- ◉ ! nutné vyhledat pomoc odborníka !

- ◎ DROZDOVÁ, Eva, Lenka KLINKOVSKÁ a Pavel LÍZAL. *Přírodopis: učebnice*. Brno: Nová škola, 2009, 135 s. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-111-5.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: **CZ.1.07/1.4.00/21.3476**

Název materiálu:	VY_32_INOVACE_256
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Tématický okruh:	Zdravý životní styl
Téma:	Péče o chrup
Ročník:	6. + 7.
Očekávaný výstup:	Žák popíše stavbu zubu, vznik zubního kazu, ví, jak pečovat o chrup.
Klíčová slova:	krček, korunka, kořen, sklovina, trvalý chrup, mléčný chrup, řezáky, stoličky, třenové zuby, špičáky, zubovina, fluorid
Druh učebního materiálu:	Prezentace Microsoft PowerPoint
Datum vytvoření materiálu	9. 12. 2013
Autor:	Jana Pšeničková
Adresa školy:	ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA CHLUM, okres Příbram Chlum 16, 262 93 Nalžovice

Popis způsobu použití výukového materiálu ve výuce:

Žák si prostřednictvím prezentace opakuje znalosti o stavbě zubu, o druzích zubů a jejich funkci, o správné ústní hygieně.

Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zuby, péče o chrup



Autor: Jana Pšeničková

Datum: 9. 12. 2013

Škola: ZŠ a MŠ Chlum

- 
- Číslo projektu: CZ.1.07./1.4.00/21.3476
 - Číslo materiálu: VY_32_INOVACE_256
 - Škola: ZŠ a MŠ Chlum
 - Autor: Jana Pšeničková
 - Název: Péče o chrup
 - Předmět: výchova ke zdraví
 - Tematická oblast: Zdravý životní styl
 - Šablona: III/2 Člověk a zdraví
 - Ročník: 6., 7.
 - Metodický list/anotace: Žák rozlišuje druhy zubů, popíše stavbu zubu, rozlišuje mléčný a trvalý chrup, ví, jak vzniká zubní kaz. Dodržuje zásady ústní hygieny.
 - Čas: 45 minut
 - Pokud není uvedeno jinak, je použitý materiál z vlastních zdrojů.

Ústní dutina



- Ústy přijímá člověk potravu. V ústní dutině se potrava promísí se slinami, tím se zvlhčí, a začíná její mechanické a chemické zpracování.
- K čemu máme zuby?
- zuby a žvýkácí svaly slouží k ukousnutí a rozmělnění potravy
- zuby využíváme k tvorbě hlásek – tzv. artikulaci
- zuby určují tvar našeho obličeje

Zuby



- Rozlišujeme 4 typy zubů:
- řezáky - k uchopování a „krájení“ potravy
- špičáky - k trhání potravy
- třenové zuby - podobné stoličkám, ale jsou menší
- stoličky - slouží k rozměňování potravy
- chrup = souhrn zubů v obou čelistech

Mléčný a trvalý chrup



- **Mléčný (dětský) chrup** tvoří 20 zubů, které se prořezávají mezi 6. a 24. měsícem života. V každé polovině horní i dolní čelisti jsou 2 řezáky, 1 špičák a 2 stoličky. Přibližně v 6 letech začíná být mléčný chrup nahrazován chrupem trvalým.
- **Trvalý chrup** dospělého člověka má 32 zubů, prořezává se mezi 6. – 18. rokem věku. V každé polovině obou čelistí jsou 2 řezáky, 1 špičák, 2 třenové zuby a 3 stoličky.
- Poslední stolička (tzv. **zub moudrosti**) se prořezává nejpozději. Nemusí se vyvinout u každého člověka. Růst těchto stoliček bývá často bolestivý, tyto zuby se také často kazí.

Stavba zubu



- Zub se skládá ze 3 základních částí: korunka, krček, kořen.
- Část zubu, kterou vidíme, je **korunka**. V čelisti je zub upevněn pomocí **kořene**. Přejod mezi korunkou a kořenem se nazývá **krček**.
- Povrch zubu pokrývá vrstva **skloviny** (na korunce), nebo **cementu** (na kořeni a krčku). Tato vrstva obsahuje sloučeniny vápníku a je velmi tvrdá. Zubní sklovina je nejtvrdší hmotou našeho těla. Není živá, proto se v případě poškození nemůže sama obnovit.
- Pod ní je vrstva **zuboviny**. Je to pevná tkáň podobná svou stavbou kostní tkáni.
- Vnitřní část zubu se nazývá **zubní dřev**. Je měkká a protkaná nervy a krevními vlásečnicemi.

Zubní kaz



- Bakterie v ústní dutině rozkládají cukr, a tím se tvoří kyseliny, které rozrušují povrch zubů.
- Oslabené zuby jsou pak napadány jinými bakteriemi a vzniká tak zubní kaz.
- Je důležité čistit si zuby alespoň 2x denně, nejlépe po každém jídle.
- Zubní pasta obsahuje fluorid, který posiluje zubní sklovinu a činí ji tak odolnější proti zubnímu kazu.
- Nezapomínejte dvakrát ročně navštívit svého zubního lékaře na preventivní prohlídce!

Opakování

- 1) K čemu nám slouží zuby?
- 2) Jaké rozlišujeme typy zubů? Jsou čtyři.
- 3) Kolik zubů tvoří mléčný chrup?
- 4) Kdy se začínají prořezávat první zuby?
- 5) Kdy dochází k nahrazování mléčného chrupu trvalým chrupem?
- 6) Kolika zuby je tvořen trvalý chrup?
- 7) Jak se lidově nazývají poslední stoličky?
- 8) Vyjmenuj tři základní části zubu.
- 9) Povrch zubu na korunce pokrývá ...
- 10) Na kořeni a krčku se na povrchu nachází ...
- 11) Vnitřní část zubu se nazývá ...
- 12) Jak vzniká zubní kaz?
- 13) Zubní sklovinu posiluje, který je obsažen v zubních pastách.

Otázky a úkoly



- 1) Vyhledej s pomocí internetu, co je to paradentóza.
- 2) Co je to dontofobie?
- 3) Jaký počet zubů a které typy tvoří mléčný a trvalý chrup?
- 4) Popiš stavbu zubu.
- 5) Jak má člověk správně pečovat o svůj chrup?
- 6) Které pomůcky používáme k čištění zubů?
- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com

Opakování – správné odpovědi

- 1) zpracování potravy, artikulace (tvorba hlásek), určují tvar a vzhled úst a celého obličeje
- 2) řezáky, špičáky, třenové zuby, stoličky
- 3) 20
- 4) od 6. měsíce
- 5) přibližně v 6 letech (1. třída)
- 6) 32
- 7) zuby moudrosti, „moudráky“
- 8) korunka, krček, kořen
- 9) sklovina
- 10) cement
- 11) zubní dřev
- 12) Bakterie v ústní dutině rozkládají cukr, a tím se tvoří kyseliny, které rozrušují povrch zubů. Oslabené zuby jsou pak napadány jinými bakteriemi a vzniká tak zubní kaz.
- 13) fluorid