



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jméno autora: Mgr. Vlasta Kollariková

Datum vytvoření: 29.05. 2013

Číslo DUMu: VY\_32\_INOVACE\_14\_OSVZ\_ZSVb

### **Ročník: I.**

Vzdělávací oblast: Společenskovědní vzdělávání

Vzdělávací obor: Základy společenských věd

Tematický okruh: Kultura

Téma: Péče o zdraví

### **Anotace:**

Seznámit žáky se základy zdravého životního stylu

### **Metodický list:**

Výklad spojený s diskuzí

# Základní pojmy

- **Zdraví** - schopnost aktivně fungovat, stav pohody (fyzické, psychické, sociální)
- **Zdravotní péče** - prevence, ošetřování, ochrana zdraví
- **Zdravotnictví** - systém zdravotní péče
- **Zdravotnická zařízení** - nemocnice, polikliniky, ústavy, léčebny, ordinace, zdravotnická záchranná služba, lékárny, laboratoře atd.

# Péče o zdraví

- Denní režim - spánek, strava, pracovní činnost, pohyb, relaxace
- Spánek - podle věku; dítě potřebuje 8-10 hodin; dospělý 6-7 hodin
- Strava - cukry, tuky, mastné kyseliny, vitamíny, minerální látky, voda, stopové prvky, vláknina (ovoce, zelenina, ryby)
- Relaxace - aktivní a pasivní

# Zdravý životní styl

- Spánek, strava, relaxace
- Pohyb - sport, turistika, tělesná cvičení
- Oblékání - podle změn počasí
- Hygiena - návyky, duševní (zátěžové situace)
- Zvládnání stresu
- Vyhýbat se - pobytu v zakouřených prostorách, návykovým látkám

# Otázky k diskuzi

- Jaké lékařské disciplíny znáte ? Víte, čím se zabývají jednotlivá odvětví uvedená v závorce? (anatomie, stomatologie, chirurgie, patologie, kardiologie, imunologie atd.)
- Co víte o tzv. **alternativní medicíně**?
- Zkuste vysvětlit následující pojmy: akupresura, akupunktura, homeopatie.
- Jak lze **zvýšit imunitu** člověka?

# Literatura

JANDA, František. *Zdravověda*. Praha: Informatorium, 2004, ISBN 80-7333-026-1.

TROJAN, Stanislav; SOBOTA, Jaromír. *Zdravověda*. Praha: Informatorium, 2000, ISBN 80-86073-70-1.