

<b>Téma</b>	Člověk a zdraví poznat a chránit
<b>Anotace</b>	Seznámení s dodržováním zásad zdravého způsobu života
<b>Autor</b>	Mgr. Martina Mašterová
<b>Jazyk</b>	čeština
<b>Očekávaný výstup</b>	Žák si osvojuje zásady zdravého způsobu života
<b>Speciální vzdělávací potřeby</b>	- žádné -
<b>Klíčová slova</b>	Pitný režim, hygiena, denní režim, tělesné aktivity
<b>Druh učebního materiálu</b>	Prezentace Power Point
<b>Druh interaktivity</b>	Vzdělávání žáků prostřednictvím digitálních technologií.
<b>Cílová skupina</b>	Žák
<b>Stupeň a typ vzdělávání</b>	1. stupeň , 2. období
<b>Typická věková skupina</b>	10 - 11 let
<b>Celková velikost</b>	336 kB

# Člověk a zdraví

# Poznat a chránit



VY\_32\_INOVACE\_10\_18\_PŘ

# Zdroje

<http://files.profimedea-shop.webnode.cz/200000107-441f54519f/zdrav%C3%AD%20a%20kr%C3%A1sa.jpg>

[http://www.odhaleno.cz/images/textiky/20101120080413\\_zena%20spanek.jpg](http://www.odhaleno.cz/images/textiky/20101120080413_zena%20spanek.jpg)

[http://www.fitano.cz/\\_images/vyziva/zdrava-vyziva.jpg](http://www.fitano.cz/_images/vyziva/zdrava-vyziva.jpg)

[http://www.topzine.cz/wp-content/uploads/2012/01/voda\\_1.jpg](http://www.topzine.cz/wp-content/uploads/2012/01/voda_1.jpg)

<http://www.predskolaci.cz/wp-content/uploads/2011/05/plasticka-lahev.jpg>

[http://www.eufic.org/upl/1/default/img/FT\\_066\\_03.jpg](http://www.eufic.org/upl/1/default/img/FT_066_03.jpg)

<http://www.domaca-lekaren.sk/domain/domaca-lekaren/files/grafika/hygiena.jpg>

<http://www.divecky.cz/ordinace/images/cisteni.jpg>

# Úvod



- zdraví je to nejcennější co máme
- měli bychom pro naše zdraví dělat vše a předcházet nemocem
- být zdravý znamená necítit žádné bolesti ani slabost a moci vykonávat vše, co si přejeme
- zdraví je stav tělesné a duševní pohody
- tělesnou a duševní pohodu můžeme ovlivňovat pomocí určitých pravidel a doporučení (denní režim, správná výživa, pitný režim, přiměřená tělesná aktivita, hygiena)

# Denní režim

- náplň našeho dne tvoří různé činnosti
- práce (tělesná, duševní) by se měla střídat s odpočinkem
- pro naše zdraví je důležité aby den měl svou pravidelnost (ne, ovšem vše)
- pravidelnost by se měla dodržovat pro jídlo a spánek
- spánek – tělo i mozek při něm odpočívají a nabírají nové síly
- Dospělý člověk by měl spát 6 – 8 hodin
- Dítě by mělo spát 10 – 12 hodin



# Správná výživa

- tělo z ní získává energii a živiny potřebné pro růst a činnost všech orgánů
- kolik energie potřebujeme, závisí na naší činnosti
- člověk v potravě přijímá všechny základní živiny
- vitamíny mají pro nás velký význam



- vitamín A – pomáhá udržet zdravé oči, zdravou a hezkou kůži a vlasy
- vitamín B – prospívá vlasům, nehtům a kůži, díky němu nám dobře funguje mozek a máme zdravou krev
- vitamín C – pomáhá rychleji se zotavit z nemoci a lépe odolávat dalším onemocněním
- vitamín D – správný růst, máme zdravé a silné kosti a zuby

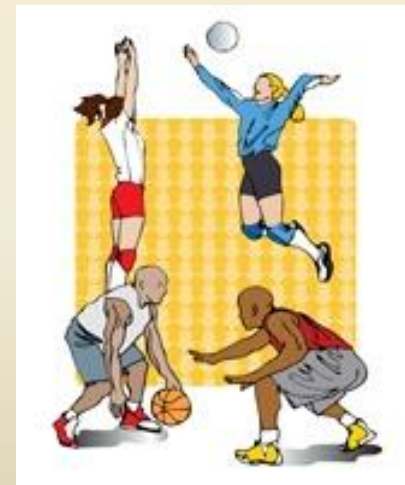
# Pitný režim

- se zdravou výživou souvisí též i příjem tekutin
- dospělý člověk by měl vypít 2 – 3 litry tekutin denně
- doplňovat tekutiny je třeba během celého dne, i bez pocitu žízně
- lékaři a odborníci doporučují pít čistou vodu bez příchutí
- cukr obsažený v různých nápojích zvyšuje ještě žízeň



# Tělesná aktivita

- součástí denního režimu by měl být pohyb
- do tělesné aktivity patří i práce, chůze, jízda na kole, jakýkoli pohyb na čerstvém vzduchu
- pohyb prosívá našemu tělu, uvolňuje napětí a pomáhá nám, abychom se dobře cítili
- pravidelná tělesná aktivita posiluje naše zdraví
- v dnešní době mnoho lidí tráví svůj volný čas u televize nebo u počítače





# Hygiena

- udržování čistoty svého těla i prostředí v němž se pohybujeme
- pro naše tělo je, ale potřeba i hygiena duševní
- osobní hygiena :
  - péče o čistotu našeho těla, vlasů, oblečení
  - pravidla osobní hygieny jsou pro všechny stejná
  - na hygienu bychom měli dbát i přípravě potravin
- duševní hygiena :
  - péče o naši spokojenost a pohodu – duševní zdraví
  - je třeba udělat si čas na věci, které nás baví
  - abychom byli v pohodě, měli bychom dodržovat určitá pravidla

