

VZŽ- 9. ročník

? Popřemýšlej, popř. si ved' záznamy o tom, jestli po dobu distanční výuky nastala nějaká situace, kdy jsi se necítil/a dobře po duševní, tělesné nebo sociální stránce.

Z čeho myslíš, že tento stav pramenil? Pomohlo Ti něco nebo někdo se s takovou situací, stavem lépe vyrovnat, cítit se lépe?

Jak se zbavuješ psychického napětí?

Následující zápis si přepiš do sešitu nebo vytiskni a nalep.

Můžeš zhlédnout následující videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=isQEyTuEuZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LdVh2zwlOpl>

ZDRAVÍ

**Člověk se cítí dobře po stránce duševní,
tělesné, sociální.**



NA ZDRAVÍ PŮSOBÍ:

- dostatek pohybu
- hygiena, otužování
- zdravá výživa
- odpočinek, relaxace
- zdravé životní prostředí
- lékařská prevence
- kamarádství, zájmy
- dobrý prospěch



PŘÍČINY NARUŠENÉHO ZDRAVÍ

- dědičnost
- způsob života
- životní a sociální prostředí
- úroveň zdravotní péče
- stres



HYGIENA VŠEDNÍHO DNE

- pravidelné umývání rukou
- ústní hygiena
- pravidelné sprchování
- čisté prádlo
- čistota domova



PREVENCE

- preventivní prohlídky hradí zdravotní pojišťovny
 - předcházení nemocem
 - dětský lékař, zubař

