### ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

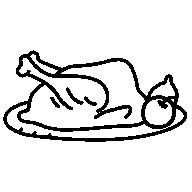
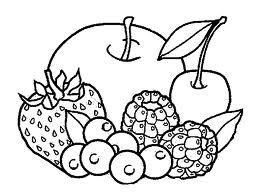
Zakroužkuj skupinu činností, v níž všechny aktivity považuješ za součást zdravého životního stylu. U ostatních skupin navrhni změny, které by podporovaly zlepšení zdravotního stavu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **a)** | * Pravidelná strava * Občasné kouření * Pravidelný pitný režim |  |
| **b)** | * Střídání práce a odpočinku * Pohybová aktivita 3x v týdnu * Zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku |  |
| **c)** | * Pravidelný spánek * Pití alkoholických nápojů * Pohybová aktivita ve znečištěném prostředí |  |
| **d)** | * Sportovní činnost 1x v týdnu * Dostatek spánku * Vyloučení všech živočišných tuků z jídla |  |

Sestav a napiš čtyři zásady zdravého životního stylu.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Které látky má obsahovat vyvážená strava? Obrázky ti napoví.



### STRES

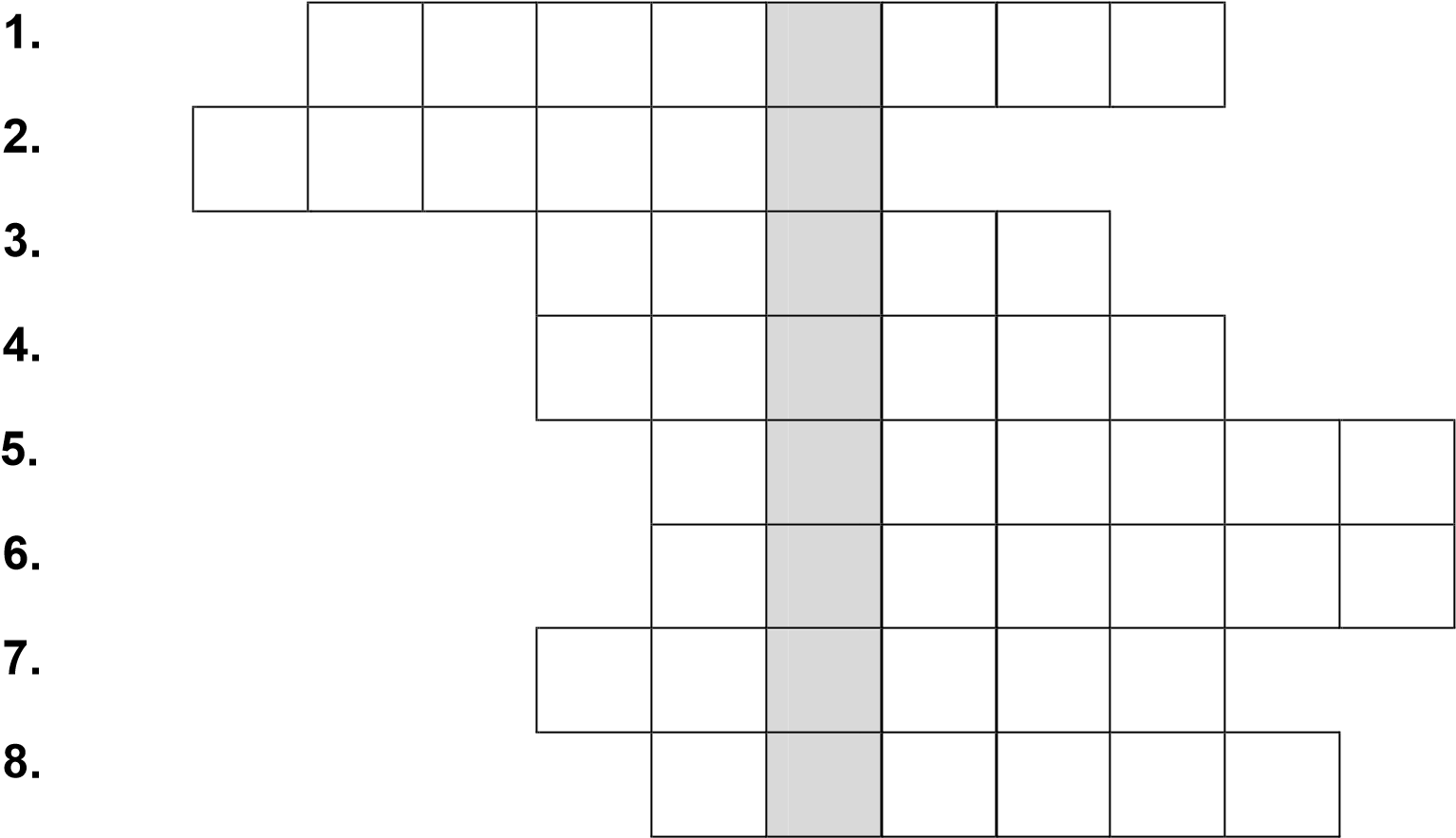
Označ, jaké tělesné projevy může představovat stres.

* zrychlený tep
* dobrá nálada

### pocení

* sucho v ústech
* vyrovnanost
* soustředěnost
* klidný spánek
* bolesti hlavy
* nespavost

### únava



1. Slouží k měření teploty
2. Lékař
3. Umělé dýchání a masáž \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Nakažlivá nemoc
5. Čeho se děti u lékaře bojí
6. Prášky
7. Předpis na léky
8. Pomocnice lékaře

Tajenka ukrývá pracoviště lékaře. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Co kdo léčí?

Oční lékař běžné nemoci dospělých Chirurg zuby

Stomatolog problémy uší, nosu, krku

Gynekolog ženské problémy

Praktický lékař běžné nemoci u dětí

Dětský lékař zlomeniny

ORL lékař vady zraku

Vylušti a k obrázkům přiřaď názvy odborných ordinací.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| log – gy – neko |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| rur – chi – gie |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| ma – lo – sto – gie – to |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| tik - prak |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| di – atr – pe |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| ní – oč – kař – lé |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |



Zakroužkuj, jak se nazývá lékař, který léčí srdce?

a) oftalmolog b) urolog c) kardiolog d) gynekolog Rozhodni se, která onemocnění je nutné léčit v nemocnici, a která stačí ošetřit na zdravotním středisku.

#### ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

*Kouření tabáku se stalo pro mnoho lidí běžnou součástí života. Výrobky tabákového průmyslu se prodávají ve specializovaných prodejnách, v supermarketech, restauracích i v každé samoobsluze s potravinami. Lidé kouří, ačkoli jsou většinou vědomi, že kouření způsobuje vznik závažných onemocnění.*

Zamysli se nad tím, proč lidé kouří. Tyto důvody zapiš do prvního sloupce tabulky. Potom se vrať k jednotlivým důvodům a navrhni, jakým jiným způsobem by mohli na situaci reagovat, aniž by ohrožovali své zdraví kouřením.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Lidé kouří, protože | Jakou mají lepší možnost? |
| a) |  |  |
| b) |  |  |
| c) |  |  |
| d) |  |  |
| e) |  |  |

#### ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Doplň následující věty podle tvého mínění:

1. Myslím si, že drogy jsou………………………………………………………………….
2. Když slyším o mladých lidech, kteří berou drogy tak………………………………….
3. Když vím o kamarádech, kteří berou drogy tak………………………………………..
4. Člověk (lidé) může mít pokušení brát drogy, když…………………………………….
5. Bral bych drogy, kdybych………………………………………………………………...
6. Kdyby mi byla nabídnuta droga, tak…………………………………………………….
7. Kdyby mému nejlepšímu kamarádovi byla nabídnuta droga, tak……………………
8. Rodiče dětí, kteří berou drogy, by měli…………………………………………………

#### CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Civilizační choroby tvoří poměrně velkou skupinu onemocnění. Rozhodni, které z následujících nemocí patří do této skupiny a které ne. Civilizační choroby vybarvi červenou barvou, ostatní vybarvi žlutou barvou.

borelióza

deprese

hypertenze

nádorová

onemocnění

srdeční

infarkt

žloutenka

malárie

obezita

cukrovka

salmonelóza

alergie

Do které skupiny chorob patří všechny, které jsi vybarvil/a žlutě? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jaké jsou možnosti přenosu těchto chorob? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Napiš, které faktory se podílí na vzniku civilizačních chorob. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vysvětli, co znamená prevence. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### DĚTSTVÍ

Urči jednotlivá období:

(novorozenec, mladší školní věk, batole, kojenec, starší školní věk)



|  |  |
| --- | --- |
| Změny v životě člověka a jejich reflexe | 3. |

Označ věci potřebné pro batole:



#### PUBERTA – DOSPÍVÁNÍ

Jak se nazývá období největších tělesných i psychických změn? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Doplň věty.

V pubertě dozrávají \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ orgány.

|  |  |
| --- | --- |
| Změny v životě člověka a jejich reflexe | 3. |

Objevuje se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ v podpaží a na zevních pohlavních orgánech.

Chlapcům rostou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

U dívek se dostaví první \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a u chlapců \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*Nápověda (ochlupení, menstruace, poluce, pohlavní, vousy)*

Obrázek, který představuje období puberty, dej do kroužku. Pojmenuj ostatní etapy života.



#### ANTIKONCEPCE

Doplň:

K čemu slouží antikoncepce? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

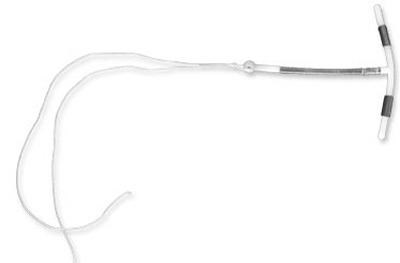
Kdo předepisuje antikoncepci? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Které pohlavní choroby se přenáší pohlavním stykem? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pod obrázek napiš název antikoncepce:

(kondom, hormonální náplast, nitroděložní tělísko, podkožní tyčinka)



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vyhledej na internetu zkratku AIDS a vysvětli, co znamenají jednotlivá písmena.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | anglicky | Česky |
| A |  |  |
| I |  |  |
| D |  |  |
| S |  |  |

#### POHLAVNÍ NEMOCI

Do skupiny pohlavních chorob patří všechna onemocnění, která jsou téměř vždy přenášena pohlavním stykem.

Rozlušti přesmyčky a doplň je do textu na linky. Podtržená písmena jsou vždy na začátku slova. Dozvíš se více informací o nejznámějších pohlavních chorobách.

1. V A K A P A \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ je nejrozšířenější pohlavní onemocnění. Neléčená způsobuje hnisavé záněty a může vést k P O L E D N I N O S T\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Je nutné Č I L É T \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vždy oba sexuální partnery.

1. Y F I S I S \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ je nejnebezpečnější pohlavní choroba, neboť její následky mohou být M L É T E S R N \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Probíhá ve třech stádiích a je vyléčitelná pouze v prvních z nich. Léčí se I T O B I A N K I T Y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Nejzávažnější pohlavně přenosná choroba je D I A S\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Proč je nejzávažnější?

Napiš vše, co všechno víš o tomto onemocnění:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zopakuj si proto základní způsoby ochrany před přenosem pohlavních chorob:

* + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### ÚRAZY

#### PRVNÍ POMOC

Drobná poranění, se kterými se můžeme setkat v době školního vyučování, školních výletů, exkurzí a o prázdninách, bychom měli umět ošetřit.

Popiš, co uděláš, zraní-li se ti kamarád. Druh a rozsah poranění pro popis si zvol sám (sama).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Zdravý způsob života a péče o zdraví | 4. |

Napiš, kam se dovoláš z těchto čísel:

150………………………………………………………….

155………………………………………………………….

158………………………………………………………….

156…………………………………………………………

112…………………………………………………………

Přiřaď ke zranění pomůcky, které potřebujeme k jeho ošetření:

* Puchýř pinzeta
* Tříska dezinfekce
* Bodnutí včelou náplast
* Říznutí chladivý gel
* Odřenina kartáček

#### PRVNÍ POMOC

Odpověz na otázky ANO / NE

Když uvidím zraněného člověka, rychle uteču.

Když uvidím na ulici člověka, který nedýchá, rychle přivolám pomoc.

Když se někdo topí, skočím pro něj, i když neumím plavat.

Telefonní číslo na lékařskou pomoc je 155.

Do telefonu uvádím, jak se jmenuji, co se stalo a kde se to stalo.

Když mi teče krev z nosu, také volám lékaře.

Než poskytnu první pomoc, zajistím bezpečnost zraněnému i sobě.

Při jízdě na kole nepotřebuji cyklistickou přilbu. Nesluší mi.

Pokud raněnému stříká krev z rány, pevně stisknu krvácející místo.