

## Rodinná výchova – 7.ročník

### Téma – Zdraví a životní styl 2

V dnešní hodině budeme pokračovat v tématu **ZDRAVÍ a ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**.

V minulé hodině jsme si řekli, co zdraví vůbec je, jak si člověk může udržet pevné zdraví a jaké mohou být příčiny narušení našeho zdraví.

Prosím, abyste si ze zápisu psali pouze důležité informace, které jsou buď tučně znázorněné nebo vám přijdou důležité. Nepište celé odstavce. Dále pokud tam jsou úkoly nebo otázky, udělejte je, jsou to doprovodná cvičení. Jelikož nemáte učebnice musím to zasílat jinou formou. V zápise pokračujte dále v sešitě ve škole si zápisy zkontrolují a taky si napíšeme písemnou práci na opakování v průběhu distanční výuky.

### Zápis:

#### ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Zdravotní stav každého člověka (jeho zdraví tělesné i duševní) závisí z velké části na tom, jakým způsobem žije a jak se ke svému zdraví chová.

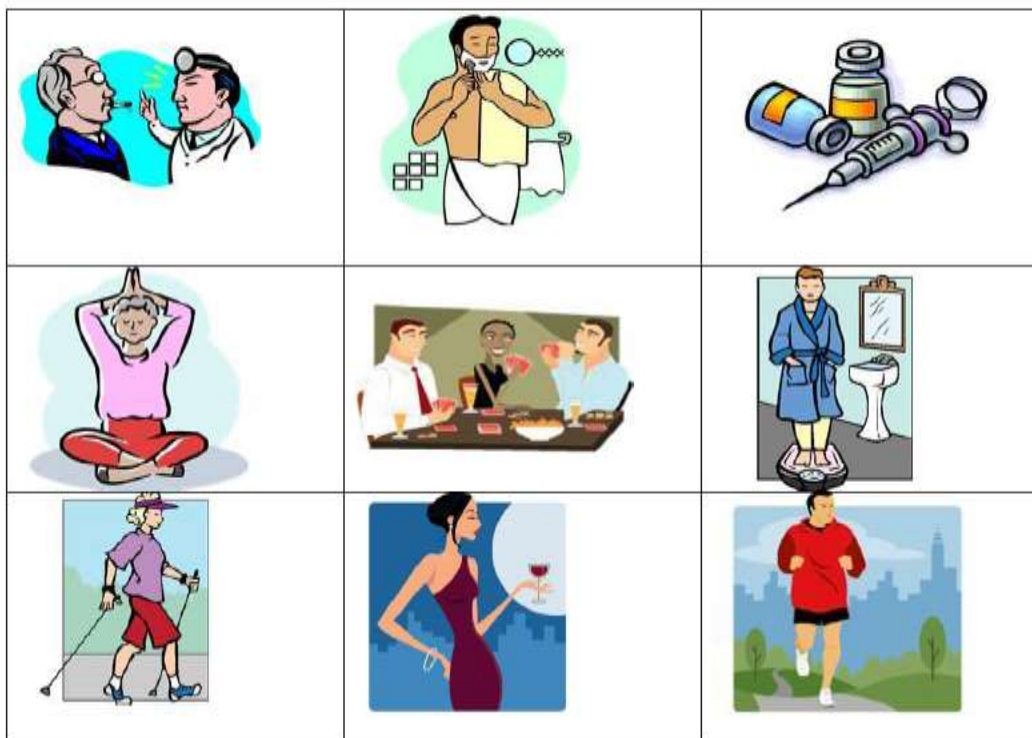
**Tělesné zdraví = (fyzické, zda nás nic nebolí).**

**Duševní = (psychické, to jak se cítíme).**

Zdravý životní styl je cestou ke štěstí a spokojenosti. Návyky zdravého způsobu života bychom si měli osvojovat od nejtělejšího věku. Vyžaduje to od nás, abychom přijímali vhodnou a pestrou stravu, dostatek tekutin, pravidelně cvičili, správně dýchali, abychom pravidelně odpočívali a celkově uplatňovali zdravý způsob života.



Které z obrázků představují zdravý životní styl?  
Jaké zásady zdravého životního stylu dodržuješ ty?



## Stres:

- stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou aktivitu či tělesnou a duševní zátěž.

*Co může být pro člověka stresující?*

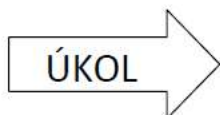
*Jaký stres jste v poslední době zaznamenali a jak jste se proti němu bránili?*

- **Na otázky si odpovězte, do sešitu!**

### Cvičení z obrázků: udělej do sešitu!



Stres je součástí života téměř každého člověka. Je již bohužel brán jako běžný jev. Každý člověk má za sebou celou řadu situací, v nichž prožívá stres. Každý prožívá stres po svém. Jinak lze stres také vysvětlit jako určitý konflikt, úzkost, nepříjemně pocíťovanou situaci, zátěž.



Zamysli se, jakou zátěžovou situaci prožívají osoby na obrázcích? Vyjmenuj další zátěžové situace, které mohou způsobit stres? Dokážeš říci, jak se můžeme stresu bránit a předcházet mu?



Při stresu má organismus tzv. poplachovou reakci, kdy se organismus brání, aby nezkolaboval, krevní tlak, srdeční frekvence se zvyšují. Proto pokud budeme náš organismus vystavovat této situaci dlouhodobě a pravidelně, tak může tělo onemocnět a je náchylné k různým nemocem < INFARKT, CUKROVKA, NÁDOROVÉ ONEMOCNĚNÍ atd....

- **Vypsat do sešitu pouze poslední větu!**

„Stres nemusí mít vždy špatný význam, ale občas nám může pomoci pozitivně. Například ve sportu nám může při aktivní míře pomoci k lepším výkonům a někdy těm nejlepším. Proto existuje také **pozitivní stres**, který můžeme vyhledávat úmyslně, protože nám navodí skvělý pocit. Napětí vyvolané stresem by se ale mělo střídat s uvolněním“.

- **Nepsat do sešitu!**