

Obor: 78-62-C/01 praktická škola jednoletá
Školní vzdělávací program: praktická škola jednoletá
Předmět: výchova ke zdraví
Téma: zdravý způsob života

Cíl: V rámci učebního nebo praktického oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami seznámit žáky s pojmem zdravý způsob života. Tento výukový list je určen žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

Literatura:

1. Lucie Formáčková: *Zásady správného stravování 1. a 2. část*, CALCULA
2. Margit Slimáková: *Velmi osobní kniha o zdraví*, BIZBOOKS, 2018

Realizace výuky:

1. Úvod: motivace žáků

Motivační video - https://www.youtube.com/watch?v=ycckZ_a52x4

2. Vlastní odborný výklad učitele podle základní osnovy:

Životní styl je způsob, jakým člověk žije. Zahrnuje vzory společenských vztahů, spotřební chování, zábavu i styl oblékání. Odráží i postoje jednotlivce, jeho hodnoty nebo pohled na svět. Jde o chytré rozhodnutí ohledně svého zdraví nejen pro dnešek, ale i pro budoucnost. Projevuje se v rovině fyzické, emocionální a duševní. Po fyzické stránce je důležitá správná výživa, správná strava, cvičení, dostatečný odpočinek, správné zvládnutí stresu. V emocionální rovině se jedná o pozitivní myšlení, stanoviska a vnímání sama sebe. Duševní rovina je vnitřní klid, otevřenost vlastní kreativitě, důvěra ve vlastní vnitřní poznání. Je potřeba smát se, radovat, zažívat štěstí, dávat a přijímat odpuštění, soucit a lásku. Pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů, regeneraci organismu, zvládnutí stresu a zlepšení kvality života je zdravý životní styl velice cenný. Hraje obrovskou roli v tom, jak zdraví jsme. To, co jíme, pijeme, kolik času věnujeme pohybu, zda kouříme, užíváme léky, to vše může ovlivnit naše zdraví, průměrnou délku života nebo, jak dlouho můžeme žít bez chronického onemocnění. V současné době jsme zvyklí se spoléhat na poskytování klinické péče ze strany lékařů, kteří nám pomáhají vyrovnat se s různými nemocemi. Měli bychom si však uvědomit, že mnoha zdravotním problémům lze předejít, nebo alespoň jejich výskyt odložit tím, že budeme žít zdravým životním stylem.

Mělo by se stát jedním z každodenních návyků udržovat se v dobré zdravotní kondici. Naše zdraví závisí na tom, co děláme každý den. Mezi složky zdravého životního stylu patří zdravé stravování, aktivní životní styl, zvládnutí stresu, vztah k sobě samému, síla mysli a těla, životní rovnováha. Potřeby a možnosti každého z nás jsou odlišné, proto neexistuje jeden jediný návod vedoucí k zdravému životnímu stylu. Proto je třeba optimálně volit způsob, jaký zvolíme s ohledem na fyzický a psychický stav, věk a zdraví.

Z toho všeho vyplývá, že zdravě žijící člověk nekouří, udržuje si přiměřenou váhu, jí vyváženou pestrou stravu, myslí pozitivně, cítí se uvolněně, pravidelně cvičí, má dobré vztahy a těží z dobré životní rovnováhy. Člověk, který se snaží žít v duchu zdravého životního stylu, by se měl kromě těchto pravidel zamyslet nad svým režimem dne. Základem režimu dne je vyvážení mezi denními činnostmi a odpočinkem. V průběhu dne je velmi důležité činnosti střídat. Člověk si tak odpočine nejen fyzicky, ale také po psychické stránce. Základní formou odpočinku je spánek. Ten regeneruje funkční rezervy čerpané všemi formami tělesné i duševní činnosti. Po zdravotní stránce je nutné dodržovat náležitý poměr mezi prací a odpočinkem. Dobré je zařazovat různé formy odpočinku a činnosti ve vhodné denní době z hlediska biorytmů. Řídíme se biologickými rytmy, což je 24hodinový cyklus vyvolaný střídáním světla a tmy. Biorytmy znamenají soustavné opakování nějakého děje v pravidelných intervalech. Vytvářejí se tak návyky, které usnadňují usínání a



probouzení, zlepšují chuť k jídlu a vedou k lepší pracovní výkonnosti. Proto je důležité pravidelné stravování, dodržování přestávek mezi prací a ukládání se ke spánku v pravidelnou dobu. Člověk by měl zařazovat různé druhy činností a odpočinku v době, která odpovídá biologickým rytmům. Rytmické výkyvy se u člověka projevují kolísáním pracovní činnosti a v některých případech vedou i ke zdravotním komplikacím. Při velkém vypětí sil a nadměrné námaze bez odpočinku se jedinec dostává do stresových situací. Stres je odezvou na jakoukoli výraznou zátěž – fyzickou nebo duševní. Stres je v poslední době často vytvářen na pracovišti, lidé chodí do zaměstnání i pak domů unavení, rozzlobení, nic je netěší. Také v rodinném prostředí dochází ke stresovým situacím – mezi rodiči, mezi rodiči a dětmi i mezi sourozenci. Samozřejmě se dá stres léčit různými způsoby a prostředky. Pomáhá pohyb, relaxace, meditace, psychoterapie a v poslední řadě léky. Účinná je vzájemná komunikace. Leckdy se vyjasněním daného nedorozumění zlepší nálada, povolí napětí a odstraní se tzv. stresor. V denním režimu by neměl chybět pohyb a zdravá vyvážená strava. Pohyb patří mezi pravidelné potřeby člověka. Rozproudí se jím krev, protáhne se nebo posílí svalstvo. Dá se jím odpočívat, uvolnit se a oprostít se od starostí a špatné nálady. Pravidelným pohybem se dá předcházet nadváze i různým onemocněním. Důležitá je i rozmanitost sportu a pohybu a prostředí, ve kterém sport vykonáváme. Po sportu nebo jiné fyzické námaze bychom neměli zapomínat na aktivní odpočinek. Abychom žili zdravě, musíme se také věnovat správnému stravování. Samozřejmostí je vyvážená strava plná vitamínů a potřebných živin. Omezit bychom měli nadměrné používání tuků a cukrů, pití kávy a alkoholu.



3. Pracovní list

Vyplňte křížovku a v tajence se dozvíte, co je důležité pro zdravý životní styl. Po doplnění slov do rámečků vám vyjde ve druhém sloupečku tajenka.

Legenda:

1. Nesmíme zapomínat na pravidelný a vydatný.....
2. Musíme dodržovat mezi činnostmi a odpočinkem.
3. Časté přetěžování organismu je velká
4. Jednou z forem pohybu je i na čerstvém vzduchu.
5. Životní styl se také odráží ve způsobu našeho

1.	s		á	n			
2.	p			ě	r		
3.	c		y	b			
4.	v		c	h		z	
5.	o		l	é		á	í

4. Domácí úkol:

Zamyslete se nad svým životním stylem. Jaká pravidla správného životního stylu dodržujete? Jak předcházíte špatným náladám?