

1. Péče o zdraví obohacuje náš život

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Přírodopis, psychologie

Cíl: Žák vysvětlí pojem zdraví a uvědomí si, že nejde jen o fyzickou stránku věci

Kompetence: Komunikativní, sociální a personální

Praktická část: Myšlenková mapa, zpracování domácího úkolu

Pojmy opěrné: Nemoc, pohoda

Pojmy nové: Duševní a sociální zdraví

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	motivace	10 min.	slovní	frontální
Hlavní část	expozice	5 min.	slovní	frontální
	aplikace	20 min.	slovní	frontální
Závěr	fixace	10 min.	slovní	frontální

ÚVOD

- Motivace -Učitel na tabuli napíše větu: „*Život neznamena jen být živ, ale žít v pohodě.*“
 - Žáci jsou vyzváni, aby se nad významem věty zamysleli a zkusili jej vlastními slovy vysvětlit.
 - Příklad: Musíme se cítit dobře. Mělo by nám být fajn. Měli bychom chtít žít....

HLAVNÍ ČÁST

- Expozice -Zápis do sešitu:

Být zdravý- Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnosti nemoci nebo vady.

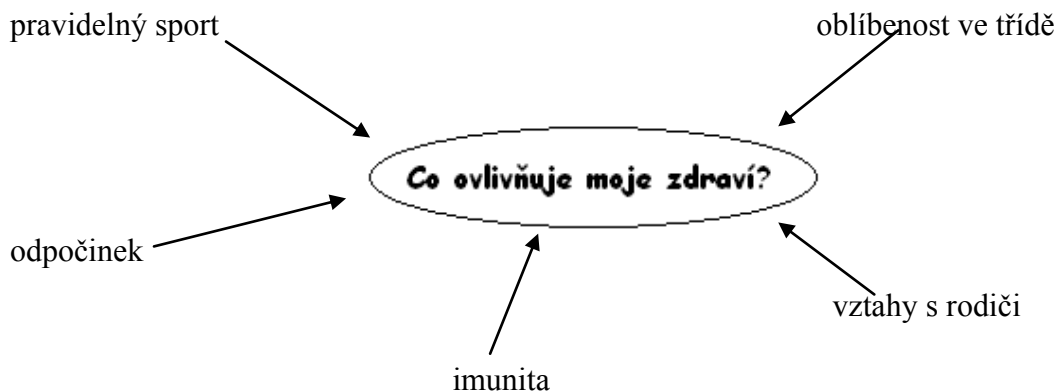
- cítit se dobře po stránkách fyzické, duševní i sociální,
- možnost dělat to, co chceme, co nás baví,
- schopnost fungovat ve všech sociálních rolích,
- důležité je tedy znát své touhy, pocity a potřeby.

- Aplikace-Žáci mají za úkol se ve dvojici nebo sami zamyslet nad tím, co všechno tedy ovlivňuje naše zdraví.

-Učitel mezitím na tabuli napíše „*Co ovlivňuje moje zdraví*“

-Žáci chodí k tabuli a dopisují, na co přišli.

Příklad:



ZÁVĚR

- Fixace -Připomenout poslední bod zápisu
 - Na základě toho zadat žákům domácí úkol: Popiš své potřeby, touhy, pocity.
 - Žáci mohou používat např. věty: Nesnáším, když... Až budu dospělá, chtěla bych... Jsem veselá, když...
 - Minimálně 10 vět, anonymně.

2. Ve zdravém těle zdravý duch

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Přírodopis, psychologie

Cíl: %Žák objasní význam duševní hygieny a pozná své dobré stránky

Kompetence: Sociální a personální

Praktická část: Přiřazování

Pojmy opěrné: Fyzické, duševní a sociální zdraví

Pojmy nové: Krizové okamžiky, relaxace

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	opakování	5 min.	slovní	frontální
Hlavní část	motivace	10 min.	slovní	frontální
	expozice	5 min.	slovní	frontální
	aplikace	20 min.	slovní	frontální
Závěr	shrnutí	5 min.	slovní	frontální

ÚVOD

- **Kontrola žákovské práce** – učitel od žáků vybere domácí úkol zadaný na konci předešlé hodiny.
- **Opakování** -, „Co všechno ovlivňuje naše zdraví? Může být i člověk bez choroby nemocný? A proč?“
 - Pokud to z opakování nezazní, připomenout, že je důležité cítit se v pohodě i duševně.

HL. ČÁST

- **Motivace** -, „Kolem nás je spousta vnějších vlivů, které ovlivňují naši duševní rovnováhu – zkoušení, samota, neúspěch ve škole, ... Každý z nás má ale něco, co ho i přes nesnáze žene dál, má motivaci. Co je vaší motivací?“
 - Příklad: dokončit školu, dosáhnout dobrých sportovních výsledků, udělat radost rodičům...
- **Aplikace** -, „V životě každého z nás se objevují situace, které pro nás v danou chvíli mohou být kritické, ať už pozitivně nebo negativně. Zkuste se zamyslet nad tím, kdy lidé během jejich celého života zažívají krize.“
 - Příklad: nástup do školy, závěrečné zkoušky, přijímací řízení, maturita, nástup do zaměstnání, svatba, narození dítěte,...
 - Z vymyšlených situací učitel vybere nejvhodnější a ty si žáci jako příklad zapíší do sešitu.
 - , „Všechny krize musíme nějak přečkat a k tomu nám pomáhá odpočinek, relaxace – co je vaší relaxací?“

ZÁVĚR

- **Shrnutí** -Žáci zavřou oči, uklidní se, zamyslí se a sami pro sebe si řeknou alespoň jednu jejich vlastnost, kterou na sobě mají rádi a pochválit se za alespoň jednu věc, kterou během dneška (včerejška) udělali.

3. Sebepoznávací hry

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Výtvarná výchova

Cíl: Žák v sobě dokáže najít pozitivní, ale i negativní vlastnosti, je schopen pozitivně přemýšlet o svých spolužácích

Kompetence: Občanské, pracovní

Praktická část: Didaktické hry

Pojmy opěrné: Lidské vlastnosti a charakteristiky

Pojmy nové:

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	motivace	2 min.	slovní	frontální
Hlavní část	aplikace	40 min.	didaktická hra	frontální
Závěr	zhodnocení	3 min.	slovní	frontální

ÚVOD

- Motivace – Na začátku hodiny oznámit žákům, že v dnešní hodině se nebude probírat nová látka, ale budou se hrát hry.

HLAVNÍ ČÁST

- Aplikace: -*Hra č. 1* – Na papír si žáci napíší 5 charakteristik své osoby (zájmy, vlastnosti, oblíbené jídlo, oblíbená hudební skupina, čím chci být,...). Když mají všichni dopsáno, učitel papíry vybere a aniž by přečetl jméno žáka, předčítá třídě charakteristiky napsané na papíře. Žáci mají za úkol hádat, o kterého spolužáka se jedná.

Příklad: Má oblíbená skupina jsou Tři sestry, nejím tataruku, ve svém životě potřebuji mít systém a pořádek, bojím se výšek, obtížně se seznamuji.

-*Hra č. 2* – Na papír A4 si žáci napíší své jméno, přezdívkou. K jednotlivým písmenům u jména na jednu stranu do sloupce píší klady vztahující se k žákovi a začínající na stejné písmeno, jako je příslušné písmeno ve jméně. Na druhou stranu do sloupce píší totéž ale se zápory.

Příklad:

jízlivá	J	jistá
arogantní	A	atraktivní
náladová	N	nekuřák
agresivní	A	aktivní

-*Hra č. 3* – Každý žák má na lavici položený papír ze hry č. 2. Všechny děti obcházejí třídu a na tento papír mohou nechat svému spolužákovi nějaký vzkaz, poděkování, vlastnost, která se jim na něm líbí,... Vše musí být ale kladné! Nebo mu tam nemusí napsat nic. Pokud chtějí, mohou se podepsat.

ZÁVĚR

- Zhodnocení -Na konci hry č. 3 si žáci vezmou zpět své papíry se jmény a vzkazy od spolužáků a potěší se přečtením vzkazů.

4. Čistota – půl zdraví, úvod do civilizačních chorob

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Přírodopis

Cíl: Žák vyjmenuje a charakterizuje vybrané civilizační choroby

Kompetence: K učení, pracovní

Praktická část: Pracovní list

Pojmy opěrné: Onemocnění, civilizace

Pojmy nové: Ateroskleróza, infarkt myokardu, mozkové příhody, obezita, mentální anorexie, deprese

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	motivace	15 min.	slovní	frontální
Hlavní část	expozice	25 min.	slovní	frontální
Závěr	aplikace	5 min.	slovní	frontální

ÚVOD

- Motivace -Vyplnění pracovního listu.
-Žáci plní úkoly postupně a vždy po vyřešení jednoho zadání s nimi učitel projde správné řešení.

HLAVNÍ ČÁST

- Ověření znalostí – „Co si představíte pod pojmem civilizační choroba? Jaké znáte?“
- Expozice -Výklad a zápis do sešitu.

Civilizační choroby

-*příčiny* – nezdravý způsob života (příliš tučných jídel, kouření, alkohol, nedostatek pohybu, stres

-*ateroskleróza* -kornatění tepen

-tukové látky se ukládají do stěny tepny, což způsobuje zúžení průtoku a krev se tak obtížněji dostává do cílových orgánů = nedostatečné zásobení kyslíkem

-*rizika* – infarkt myokardu, mozkové příhody,

-*prevence* – omezení tučných jídel, snížení hladiny cholesterolu v krvi, dostatečný pohyb, dostatek vlákniny, nekouřit,

-*obezita* -stav, při kterém přirozená energetická rezerva těla stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví,

-40 – 60 % české populace je obézní,

-*rizika* – srdeční onemocnění, cukrovka, nemoci páteře, nemoci kloubů,

-*příčiny* – nedostatek pohybu, nadbytek jídla, nedostatek spánku, kolísání váhy (časté diety), kouření, genetika,

-*mentální anorexie* -psychosomatické onemocnění způsobené vědomým hladověním a nepřiměřeným vnímáním vlastní hmotnosti,

-zpočátku úmyslné snižování tělesné hmotnosti o 15 – 20 % pod normální hmotnost,

-*důsledky* – nízký tlak, únava, slabost, ztráta menstruace, zastavení růstu, chudokrevnost,...

-*deprese* -dlouhodobé pokleslé nálady jedince, který není schopen smysluplné činnosti

-pocit osamocení a beznaděje,

-*léčení* – medikamenty, skupinová terapie,

-*cukrovka* -diabetes mellitus,

-porucha tvorby inzulínu ve slinivce – u mladších pacientů,

- zvýšená hladina inzulínu v krvi – pacienti nad 40 let,
- rizika – poruchy prokrvení, poškození zraku a končetin, obezita.

ZÁVĚR

- **Aplikace** -Žáci si pod vedením učitele udělají test na stres.
1. Alespoň 1 denně jím teplé jídlo.
 2. Mám alespoň jednoho příbuzného, na něhož se můžu spolehnout a jenž navíc bydlí nedaleko.
 3. Alespoň 4x týdně spím 7 – 8 hodin.
 4. Alespoň jednou týdně cvičím až do vyčerpání.
 5. Kouřím méně než 10 cigaret denně.
 6. Piji méně než 5x týdně alkohol.
 7. Moje váha odpovídá výšce mé postavy.
 8. Můj příjem kryje mé výdaje.
 9. Spoléhám na vlastní přesvědčení.
 10. Pravidelně navštěvuji nějaký klub nebo kulturní zařízení.
 11. Mám mnoho přátel a známých.
 12. Mám jednoho nebo více přátel, se kterými se mohu podělit o svoje problémy.
 13. Mám dobré zdraví (včetně zraku, sluchu, zubů).
 14. Jsem schopen mluvit otevřeně o svých pocitech, jsem-li rozzloben nebo rozčilen.
 15. S lidmi, s nimiž žiji, mluvím pravidelně o svých každodenních problémech.
 16. Alespoň jednou týdně udělám něco pro své vlastní potěšení.
 17. Dovedu si racionálně organizovat svůj volný čas.
 18. Piji méně než 3 šálky čaje denně.
 19. Během dne si dovedu udělat čas jen pro sebe.

Za každé ANO 1 bod, za každé NE 5 bodů

Výsledek: Po sečtení bodů odečíst 20.

Pokud vyjde číslo pod 30 bodů, ukázalo se, že se umíte se stresovou situací vypořádat bez problémů.

Výsledek v rozmezí 41 – 49 bodů svědčí o tom, že stresové situace většinou docela dobře zvládáte.

Výsledek 50 – 75 bodů není vůbec povzbudivý. Prý se Vám zřídka podaří stresovou situaci opravdu zvládnout.

PRACOVNÍ LIST

1, Vylušti křížovku

1	V	Y	S	A	V	A	Č												
			2	Ž	E	H	L	I	Č	K	A								
3	Z	U	B	N	Í	P	A	S	T	A									
							4	T	A	L	Í	Ř							
								5	M	O	P								
								6	U	T	Ě	R	K	A					
									7	O	K	E	N	A					

1. Přístroj, kterým se z koberce nejčastěji odstraňuje nečistota.
2. Přístroj, kterým rovnáme pomačkané oblečení.
3. Hmota, kterou si čistíme dutinu ústní.
4. Nádobí, ze kterého jíme.
5. Nástroj, kterým umýváme země.
6. Látka, kterou sušíme mokré nádobí.
7. Prostředek, který slouží k mytí oken.

2, Doplně slova z nabídky do textu

Poté, co ráno vstanu, zajdu si na záchod a vyčistím si zuby. Nezapomenu si učesat vlasy a obléct čisté prádlo. Kdykoli jdu během dne na toaletu, vždy si pak umyji ruce.

Ke svaččině mám dnes jablko, které si před jídlem opláchnu vodou. I přes to, že jsem před obědem nebyl na toaletě, půjdu si raději umýt ruce, protože jsem během dne sahal na spoustu věcí, které by mohly být zašpiněné a já nechci trpět žádnou infekcí.

Když přijdu domů, převleču se a vrhnu se na každodenní úklid-

.....
.....
(napiš na řádky, s jakými pracemi doma běžně pomáháš). Večer pak vytrídím špinavé oblečení, které dám na vyprání. Před spaním si zase vyčistím zuby a vykoupu se.

úklid, umýt ruce, vyčistím zuby, učesat, vyprání, umyji ruce, vyčistím si zuby, obléct čisté prádlo, zašpiněné, špinavé oblečení, infekcí, opláchnu vodou

3) Odpověz na otázky

-Proč je důležité čistit si zuby?

Abychom zamezili vzniku zubního kazu a zubního kamene.

-Kolikrát denně bychom si měli zuby čistit?

Optimálně po každém jídle, ideální je alespoň ráno a večer.

-Co by se stalo, kdybychom se nemyli a neprali oblečení?

Začali bychom zapáchat a z nedostatečné hygieny by se začaly přenášet nemoci.

-Znáte nějaké onemocnění, které může být způsobeno nedokonalou hygienou?

Žloutenka

5. Prevence civilizačních onemocnění

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Přírodopis

Cíl: Žák vyjmenuje a charakterizuje preventivní opatření proti civilizačním chorobám

Kompetence: K učení, pracovní

Praktická část: Pracovní list

Pojmy opěrné: Civilizační choroba, ateroskleróza, infarkt myokardu, mozkové příhody, obezita, mentální anorexie, deprese

Pojmy nové:

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	opakování	5 min.	slovní	frontální
Hlavní část	aplikace	30 min.	slovní	frontální
Závěr	diskuse	10 min.	slovní	frontální

ÚVOD

- Opakování - Žáci nemají možnost pracovat s učebnicemi nebo svými zápisky
 - Učitel přečte charakteristiku choroby, žáci ji mají za úkol pojmenovat
 - a) kornatění tepen = *ateroskleróza*
 - b) dlouhodobé pokleslé nálady jedince = *deprese*
 - c) vědomé hladovění a nepřiměřené vnímání vlastní hmotnosti = *mentální anorexie*
 - d) vysoký krevní tlak = *hypertenze*
 - e) výrazná nadváha = *obezita*
 - f) diabetes mellitus = *cukrovka*
 - g) fyzické i duševní vypětí organismu = *stres*

HLAVNÍ ČÁST

- Aplikace -vypracování pracovního listu.

ZÁVĚR

- Diskuse –Učitel se žáky diskutuje o úkolu č. 4 v pracovním listě (navržené změny ve svém životě) – zda jsou žáci schopni a ochotni dodržet svá předsevzetí, co je k tomu vede, zda se u někoho v rodině vyskytuje nějaké civilizační onemocnění, jak se projevuje,...

PRACOVNÍ LIST

1) Doplň slova z nabídky do textu

Aktivní ochrana zdraví má být pro nás významnou prioritou, neboť současný způsob života může mít za následek výskyt civilizačních onemocnění. Proto je naprosto nezbytná primární prevence civilizačních chorob a ostatních onemocnění, jejíž součástí je i změna životního stylu. Podle nejnovějších průzkumů lze správným životním stylem snížit nemocnost a úmrtnost u civilizačních i ostatních onemocnění až o 50 %.

Prevenčí civilizačních chorob je dodržování zdravého životního stylu. Je nutné se vyhýbat stresovým situacím. Pravidelné preventivní lékařské prohlídky dokážou včas odhalit začínající chorobné stavy.

zdravého životního stylu, prioritou, prevence, zdraví, 50 %, stresovým situacím, životního stylu, úmrtnost, lékařské prohlídky, nemocnost, civilizačních onemocnění

2) Z nabídky vyber opatření, která by mohla preventivně působit proti civilizačním chorobám.

nízkotuková a nízkoenergetická dieta	dostatečný odpočinek
léčba alkoholem	mít smysl života a radovat se z něj
každodenní sledování televize	pitný režim
strach a nenávisť	střídmost
hladovění	zvyšování důvěry v sebe i druhé
přejídání	pohyb a tělesná cvičení
pracovní zátěž	žít ze dne na den, bez smyslu a uspokojení
bezstresové prostředí	nadmíra zodpovědnosti a úkolů
péče o duševní zdraví	nepřátelské prostředí

3) Pokus se pomocí nabídky popsat i tvůj životní styl

- kuřák x nekuřák x příležitostný kuřák
- sportuji pravidelně x sportuji čas od času x nesportuji vůbec
- jím, když mám hlad x jím pravidelně x skoro nejím
- kolem sebe cítím dobrou atmosféru x cítím špatnou atmosféru x je mi to jedno
- dopřeji si odpočinek x žiji ve stresu x občas kolabuju

f) spím dostatečně (asi 8 hodin denně) x spím málo (5 – 6 hodin denně) x spím hodně (více jak 9 hodin denně)

g) na vzduchu jsem každý den x jen když jdu do/ze školy,... x nejsem vůbec

h) piji převážně sladké pití x piji převážně vodu x téměř nepiji

4) Podívej se na své výsledky a pokus se ve svém životě navrhnout změny, které by ti pomohly předcházet civilizačním onemocněním.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Pohybem ke zdraví

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Tělesná výchova

Cíl: Žák dokáže popsat tělesná postižení

Kompetence: K řešení problémů, komunikativní, občanské

Praktická část: Plnění pohybových aktivit

Pojmy opěrné: Onemocnění, zdraví, smysly

Pojmy nové: Neslyšící, mentálně postižení, vnitřně postižení, paralympionici, handicapovaní, zdravotně postižení

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	motivace	15 min.	didaktická hra	frontální
Hlavní část	expozice	10 min.	slovní	frontální
	aplikace	20 min.	didaktická hra	skupinová
Závěr	diskuze	5 min.	slovní	frontální

ÚVOD

- Motivace -Učitel vybere 1 žáka, který bude představovat neslyšícího jedince, ten na chvíli odejde ze třídy. S ostatními žáky se učitel domluví na sděleních, která budou žáci muset svému kamarádovi nějak sdělit (např. Půjdeš si zahrát tenis? Máš hlad?). Po této domluvě se může „neslyšící“ vrátit a žáci mají za úkol mu sdělit, na čem se s učitelem domluvili.

-Po „domluvě“ učitel žáky upozorní na to, jak je pro nás jednoduchá komunikace, když jsme zdraví a jak tedy musí být obtížné žít s nějakým postižením.

HLAVNÍ ČÁST

- Expozice -Učitel na tabuli napíše pojmy, které mají žáci za úkol vysvětlit:
-neslyšící – *sluchově postižení lidé, často také nemluví nebo mluví s obtížemi*
-mentálně postižení –
-vnitřně postižení –
-paralympionici –
-handicapovaní –
-zdravotně postižení –
-Definice píše na tabuli, žáci si je zapisují do sešitu.
- Aplikace -Žáci mají za úkol splnit následující aktivity:
 - 1) Zavázat si tkaničku jednou rukou.
 - 2) S pomocí kamaráda a dozoru sejít schody po jedné noze.
 - 3) Se zavázanýma očima pojmenovat předmět, který dostanou do ruky.

ZÁVĚR

- Diskuse –Žáci diskutují s učitelem, jaký úkol pro ně byl nejtěžší, co je překvapilo, jestli se cítili při něčem bezmocní,...

7. Preventivní lékařské prohlídky

Třída: 9. ročník

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova

Mezioborové vztahy: Přírodopis

Cíl: Žák objasní nutnost preventivních lékařských prohlídek a určí kolikrát ročně se jaký doktor navštěvuje

Kompetence: K učení, pracovní

Praktická část: Myšlenková mapa, praktická ukázka čištění zubů

Pojmy opěrné: Onemocnění, zdraví, prevence

Pojmy nové: Očkování, lékařské vyšetření

Osnova hodiny:

Část hodiny	Obsah	Časová dotace	Metoda	Forma
Úvod	motivace	10 min.	slovní	frontální
Hlavní část	expozice	10 min.	slovní	frontální
	fixace	10 min.	slovní	frontální
Závěr	aplikace	15 min.	názorná	frontální

ÚVOD

- Motivace – Myšlenková mapa – na tabuli je napsáno „Pravidelné, preventivní prohlídky“ a žáci hlásí učiteli pojmy, které je k danému tématu napadají.
Příklad: zubař, oční, prohlídky podle dosaženého věku, technická kontrola auta, záruční listy, návštěva veterináře,...

HLAVNÍ ČÁST

- Expozice -Zápis do sešitu:

Preventivní lékařské prohlídky předcházejí chorobám nebo je včas odhalí a usnadní tak jejich léčbu. Pravidelné prohlídky se týkají především dětí, které jsou sledovány hned po narození a asi od tří let podstupují prohlídky jednou za dva roky, na které jsou zvané). Od 18ti let mají lidé právo na preventivní prohlídky vždy po 2 letech.

Vyšetření u zubaře – u školních dětí 2x ročně, u dospělých 1x ročně

Gynekologické vyšetření – od 15. roku dívky 1x ročně

Vyšetření zraku – 1x ročně

- Fixace -Učitel žákům rozdá očkovací kalendář, který si společně se žáky projde.

ZÁVĚR

- Aplikace -Praktická ukázka, jak správně čistit zuby (na modelu, obrázku, na sobě samém,...)
 - 2x denně (ráno a večer), ideálně po každém jídle,
 - nejlépe 5 – 7 minut jedno čištění,
 - z přední strany zubů shora dolů, totéž ze zadní strany zubů, na ploškách zleva doprava,
 - je-li uzpůsoben kartáček, přetřít i jazyk
 - dentální nit: -stačí 1x denně večer,
 - použít mezi zubními prostory – po každé straně zubu zespoda vzhůru pilovitými pohyby,
 - nezapomínat i na zadní stranu osmiček,
 - používat měkký kartáček, který nerozdírá dásně, pravidelně měnit.

OČKOVACÍ KALENDÁŘ

VĚK	NEMOC, proti které očkujeme
4. den až 6. týden	tuberkulóza
13. až 16. týden 1. dávka <u>hexavakcín</u>	<ul style="list-style-type: none"> • záškrť • tetanus • dávivý kašel • invazivní onemocnění <i>Haemophilus influenzae</i> • přenosná dětská obrna • žloutenka typu B
17. - 20. týden 2. dávka <u>hexavakcín</u>	dtto
21. - 24. týden 3. dávka <u>hexavakcín</u>	dtto
13. - 18. měsíc 4. dávka <u>hexavakcín</u>	dtto
15. - 18. měsíc	• spalničky, příušnice, zarděnky (1. dávka)
21. - 28. měsíc	• spalničky, příušnice, zarděnky (2. dávka) přeočkování v minimálním odstupu 6 - 10 měsíců, horní věková hranice není omezena
2. rok	• tuberkulóza pouze u dětí s negativní tuberkulinovou zkouškou a u dětí bez jizvy po očkování
5. - 6. rok	• záškrť, tetanus, dávivý kašel přeočkování
10. - 11. rok	• dětská přenosná obrna přeočkování
11. - 12. rok	• tuberkulóza přeočkování pouze u dětí s negativní tuberkulinovou zkouškou
12. - 13. rok	• žloutenka typu B pouze u dětí, které nebyly očkovány v prvních měsících života (3 dávky v rozestupu 0, 1 a 6 měsíců)
14. - 15. rok	• tetanus přeočkování, další vždy po 10 – 15 letech

OPAKOVÁNÍ

1) Popiš, co to znamená „být zdravý“ a co může naše celkové zdraví ovlivnit.

2) Napiš alespoň 3 relaxační činnosti.

.....
.....
.....

3) Pospojuj, co k sobě patří.

cukrovka	vysoký krevní tlak
obezita	dlouhodobé pokleslé nálady jedince
stres	kornatění tepen
hypertenze	porucha tvorby inzulínu
ateroskleróza	nadměrná nadváha
deprese	fyzická i psychická zátěž organismu

4) Vypiš 5 způsobů, jak lze předcházet civilizačním chorobám.

.....
.....
.....
.....
.....

5) Vyplň křížovku.

1.	F	Y	Z	I	C	K	É		
2.		O	D	P	A	D	K	Ů	
3.		S	R	D	C	E			
4.		T	E	T	A	N	U	S	
5.		O	Č	K	O	V	Á	N	Í
6.	N	E	S	L	Y	Š	Í	C	Í

1. Zdravý člověk je v pořádku po stránce psychické, sociální a ...
2. Pravidelná činnost v domácnosti – vynášení ...
3. Infarkt myokardu je onemocnění postihující jaký orgán?
4. Strnutí šíje se jinak nazývá ...
5. Preventivní proces ochrany organismu prováděný jehlou je ...
6. Označení osob, které jsou hluché a důsledkem toho i němé.