

V rámci předmětu Výchova ke zdraví jsme ve skupinkách zpracovávali referáty. Byla to témata, která jsme opakovali z 8. ročníku. Jednalo se například o různé nemoci, soubory pravidel, aj.

Témata referátů: PSYCHOHYGIENA

DENNÍ REŽIM

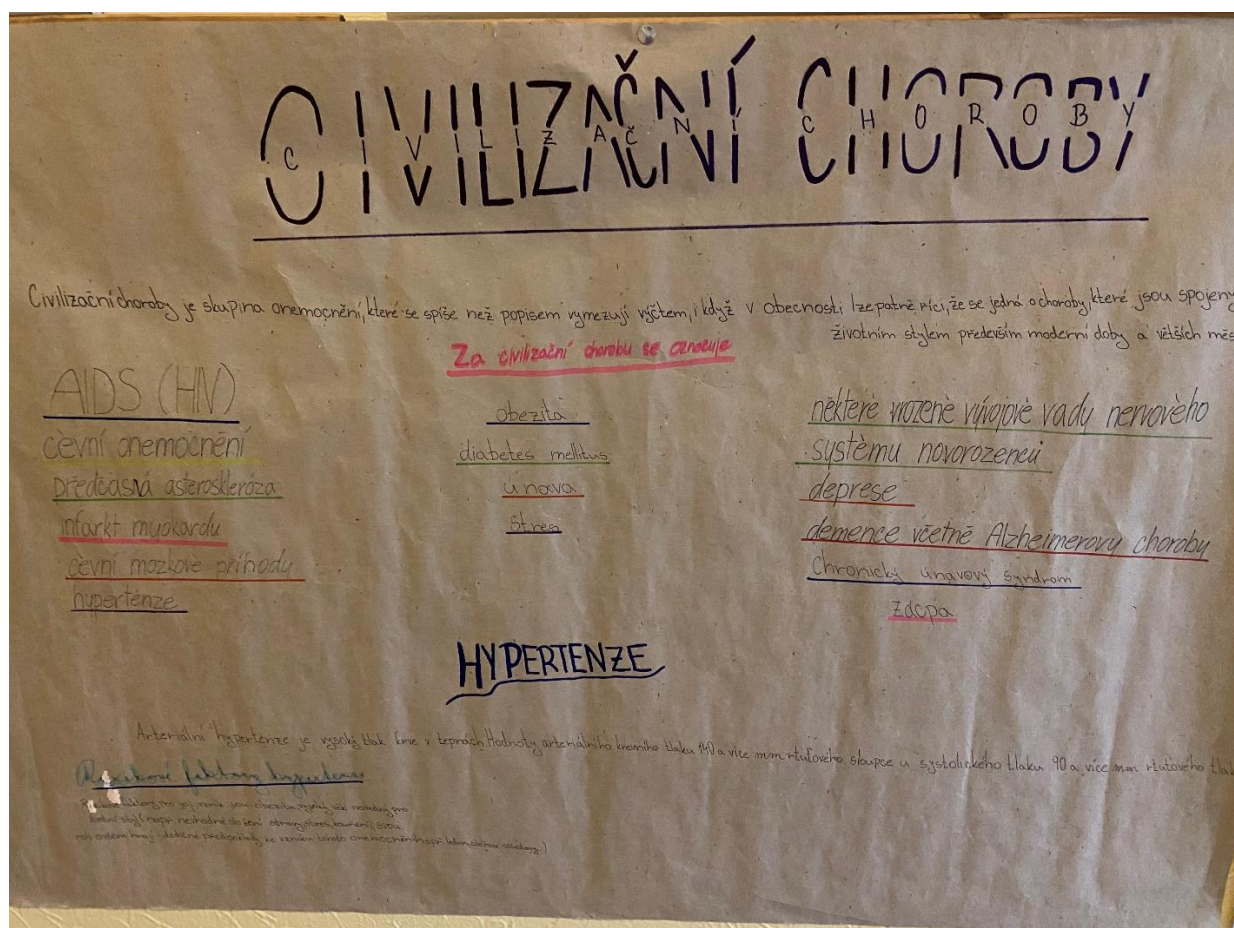
CIVILIZAČNÍ CHOROBY

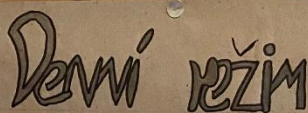
ASERTIVITA

BEZPEČNOST DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Ád'a





Lidaka' biocaybay liden dm.

[illegible]

PSYCHO HYGIENA

Co to je?

Je to soubor pravidel a metod, které mají za úkol udržovat, prohlubovat nebo znovu získat ztracené duševní zdraví. Zkvalitnění duševního zdraví, zvyšování odolnosti člověka vůči negativním vlivům všeho druhu. Díky psychohygieně je člověk schopen vědomě řídit svůj živ. styl, předcházet psychickým problémům a chránit se před nepříznivými vlivy. Pokud přesto psychické problémy jedince přijdou, psychohygiena pomáhá danému člověku náročnou situaci lépe a efektivněji zvládnout. Duševně zdravý, vyrovnaný člověk bývá odolnější proti somatickým chorobám.

- Životospráva: správné a vhodné rozložení odpočinku, založeno jak na délce tak kvalitě spánku.
 - správná výživa - je nutné aby se člověk nepřejídal, vhodné složení potravy a pravidelnost v jídlu.
 - Sport - nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku. K duševní pohodě přispívá relaxační cvičení.
 - správné dýchání
- 



Bezpečnost dopravních prostředků

Co cyklista musí:

- Jezdit  při pravém obrátí vozovky. Cyklista ale současně nesmí ohrozit

Sám sebe a na ostatní při jízdě ohrožit. Cyklista tak může jet v odlišných případech v bezpečí vzhledem k tomu, že obrátí vozovky.

Cyklista zejména nesmí:

- Chodit chodce jízci po stezce po chodce a cyklisty na oddělené stezce chodce v protu vyžene pro chodce.
- Jezdit v protažení, zejména v uli, která je dvousměrnou směr.
- Jezdit po chodce, zatv. výhled dle směru jízdy po chodce, za uhlí do 10.



Asertivita



- Rozm. asertivita označuje schopnost prozradit jiný názor, stanovisko nebo zájm.
- Umožňuje jasné vyjádřit a prosadit naše názory a myšlenky.

Asertivita

- ví co chce
- ví jak
- je aktivní
- chce mu jasně vyslechnout
- nepoužívá se
- nepoužívá se
- má možnost
- přímá říkají, co cítí a o co mu jde



10 pravidel asertivity

1. Člověk má právo promluvit své vlastní názory, myšlenky a emoce a být s nimi spokojený.
2. Člověk má právo promluvit vlastní zájmy a zájmy ostatních lidí.
3. Člověk má právo prosadit náhled a být s ním spokojený a mít možnost být šťastný.
4. Člověk má právo říci svůj názor.
5. Člověk má právo říci si 'ne'.
6. Člověk má právo být nešťastný, má právo být spokojený.
7. Člověk má právo říci 'ne' a být s tím spokojený.
8. Člověk má právo říci 'ne' a být s tím spokojený.
9. Člověk má právo říci si 'ne' a být s tím spokojený.
10. Člověk má právo říci si 'ne' a být s tím spokojený.



Poruchy příjmu potravy

Jedná se o onemocnění, kde postižený máš být nadměrně nebo podměrně.
(např. mentální anorexie, mentální bulimie).

Nemocní odnímají jíst, přemírně cvičí, jejich pozornost je úplně směřována na tělesnou hmotnost a vlastní jídelníček.

Co si mohu představit pod pojmem poruchy příjmu potravy?

Poruchy příjmu potravy je skupina onemocnění, kam patří mentální anorexie, mentální bulimie a náčrťavé přejídání i nepřijímání potravy. Toto psychosociální onemocnění se projevuje různými chováními (omezování přejídání, vrácení atd.).

Mentální bulimie

Mentální bulimie se také projevuje náčrty a hlasy a přejídání na váze. Kontrola příjmu potravy však vede k náčrťavým přejídání a následně vydatnému hořčení.