



ZDRAVÍ

Prezentace určená k rozšíření učiva daného tématu. Materiál je prezentován vyučujícím. K zodpovídání uváděných otázek žáky vyzývá vyučující.

CO JE TO ZDRAVÍ?

- ✖ Organizace, která zastřešuje problematiku veřejného zdraví se jmenuje **Světová zdravotnická organizace**
- ✖ Tato organizace vznikla pod záštitou **Organizace spojených národů**, sídlí v Ženevě (Švýcarsko) a působí na celém světě

- ✖ Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako „stav kompletní tělesné, duševní a sociální, čili společenské pohody a nesestavá se jen z nepřítomnosti nemoci nebo nějaké vady“



- ✖ Zdraví je tedy optimální stav organismu
- ✖ Musíme si ale uvědomit, že pro různé druhy organismů a také různé jedince může být optimálním stavem něco jiného



- ✖ Například:

člověk se v zimě kvůli svému zdraví musí zdržovat v teple, zatímco pro ledního medvěda je pobyt na ledě a sněhu úplně ideální

-
- ✖ Musíme si uvědomit, že zdraví není trvalý a neměnný stav
 - ✖ Naše zdraví ovlivňuje množství faktorů, jako jsou prostředí, ve kterém žijeme, výživa a náš duševní stav
 - ✖ Proto je nutné si zdraví chránit a dělat vše proto, abychom si udrželi dobrý zdravotní stav

SVĚTOVÁ NEROVNOST V OBLASTI ZDRAVÍ

- ✗ Mezi vyspělými a rozvojovými zeměmi panují obrovské rozdíly v oblasti zdraví



- ✖ Hlavní důvody, které negativně ovlivňují zdraví lidí v rozvojových zemích jsou:
- ✖ infekční onemocnění a nedostatečný přístup obyvatelstva k lékařům a lékům
- ✖ nedostatek čisté a pitné vody a špatné hygienické podmínky
- ✖ podvýživa a nedostatek potravin

- ✖ Když si uvědomíme, že milionům lidí na světě se nedostává toho, co máme my, a co nám mnohdy připadá málo, budeme si více vážit všeho, co máme



CO MŮŽEME UDĚLAT PRO SVÉ ZDRAVÍ?

× Pohyb

- pravidelný pohyb pomáhá proti nadváze a preventivně působí proti řadě jiných nemocí; díky pohybu si udržujeme lepší kondici a cítíme se lépe

× Výživa

- naše zdraví hodně závisí na tom, jak se stravujeme, jestli přijímáme správnou potravu ve správném množství

✘ Popište spolužákům, co všechno sníte a vypijete v běžném dni a zkuste zhodnotit, čeho sníte moc nebo naopak málo.



✗ Spánek a odpočinek

- spánek a odpočinek jsou pro tělo i duševní pohodu velmi důležité, tělo v průběhu odpočinku regeneruje a mysl odpočívá a zpracovává informace

✗ Vyloučení rizikových faktorů

- největší riziko pro náš organizmus představuje pití alkoholu a kouření cigaret

✗ preventivní návštěvy u lékaře

- při mnoha nemocích je velice důležité, aby byly odhaleny co nejdříve a proto bychom měli pravidelně chodit k lékaři na preventivní prohlídky
- to samé platí pro povinné očkování, které nás chrání před mnoha nemocemi a důležité jsou i návštěvy zubního lékaře

POUŽITÉ ZDROJE

- × <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD>
- × <http://www.yourrightmovellc.com/index.php?entry=entry120106-224354>
- × <http://www.public-domain-image.com/full-image/fauna-animals-public-domain-images-pictures/bears-public-domain-images-pictures/polar-bear-cubs-in-the-snow.jpg-royalty-free-stock-photograph.html>
- × <http://www.public-domain-image.com/full-image/vintage-photography-public-domain-images-pictures/man-in-a-winter-suit-and-glasses-in-the-snow-antique-photo.jpg-royalty-free-stock-photograph.html>
- × <http://www.geograph.org.uk/photo/2805271>
- × <http://www.flickr.com/photos/gbaku/2632474492/>
- × <http://www.fotopedia.com/items/flickr-920255158>
- × <http://www.fotopedia.com/items/flickr-2266092967>
- × <http://www.fotopedia.com/items/flickr-537418793>
- × <http://www.ireceptar.cz/zdravi/co-delat-pro-zdravi/>
- × <http://www.geograph.org.uk/photo/8937>
- × http://opencage.info/pics.e/large_10954.asp
- × <http://photozou.jp/photo/show/216071/95037281>
- × <http://www.public-domain-image.com/studio/slides/detailed-photo-of-colorful-chocolate-bonbons.html>
- × <http://www.fotopedia.com/items/flickr-57925008>