



Péče o zdraví

Život a zdraví představují pro člověka ty nejcennější hodnoty. Jak bude vypadat váš budoucí život, můžete ovlivňovat už teď. Zdraví neznamena jenom nepřítomnost nemoci, ale celkový stav tělesné a duševní pohody. Co tuto pohodu ovlivňuje, si ukážeme v této kapitole. Pokud si budete chtít udržet životní pohodu stále, měli byste o své zdraví pečovat a snažit se dodržovat zásady zdravého životního stylu. Prvním krokem k jeho naplnění by mohl být správný denní režim.

Denní režim

Eliška: Každé ráno vstávám v 6.45, umyju se, vyčistím si zuby, učešu se, obléknu si oblečení, které si chystám většinou už večer předtím, a pak snídám. Mám moc ráda cereálie s jogurtem. Do školy mě vozí máma autem, jede pak rovnou do práce. Po škole chodím na obědy do školní jídelny, máme na výběr ze dvou jídel, což je prima. V pondělí jdu do nauky, v úterý mám klavír. Ve čtvrtek chodíme s kamarádkami ze třídy do tanečního kroužku Bludičky. Táta by chtěl, abych ještě chodila do jazykové školy na španělštinu. To ale nevím, jak budu zvládat. Chtěla bych v páté třídě zkusit přijímačky na gymnázium, takže se musím celkem dost připravovat do školy. Když je pěkně, jezdím v létě na kolečkových bruslích a na kole, v zimě vyrážíme o víkendech na lyže. Pohyb mě baví, když nic nedělám, cítím se unavená a rozlámaná. Špatně se mi pak usíná. Do postele jdu většinou kolem deváté večer.

Kuba: Bydlím kousek od školy, takže spát můžu až do 7.15, a to je super. Spím moc rád. Někdy ale zaspím, takže nestihnu snídani a máma se pak zlobí. Je pravda, že mi potom ve škole kručí v břiše a moc se těším na velkou přestávku. Svačinu mi většinou chystá máma, ale můžu si říct, co bych chtěl. Mám rád ovoce, nejradši jablka. Takže většinou mám tmavou housku se sýrem, zeleninu a pak nějaké kousky ovoce na další přestávky. Obědy v jídelně mi chutnají, ale musím se hlídat a nepřidávat si knedlíky, chci být totiž dobrý v aikidu. Aikido je bojové umění, je to sport, který jsem letos začal dělat. Tréninky aikida mívám dvakrát týdně. Když není trénink, chodím s kamarády hrát ven fotbal, rád jezdím na kole a občas si rád zahraju počítačové hry. Televize mě moc nebaví. Spát chodím kolem půl desáté večer.

Ondra: Vstávám tak kolem sedmé, ale moc se mi nechce, máma mě musí z postele tahat. Na snídani mívám většinou kakao a sladké loupáky, mám je rád. Po půl osmé mi jede autobus do školy, mám zastávku

hned před domem, tak nemusím moc daleko. Škola mě příliš nebaví, jen když pracujeme s počítačem. V tom jsem vážně dobrý. I paní učitelka mě chválí. Dřív mě bavil ještě tělocvik, ale teď už ne, je to ztráta času. I do fotbalu jsem přestal chodit. Po škole hned jedu domů, zapnu počítač a hraju. Chci být nejlepší. Máma se vrací z práce kolem šesté večer. Chce vidět úkoly, tak je do té doby nějak stihnu udělat, a pak mám zase volno a hraju. Někdy si ale přes chat povídám s kamarády. Většinou o hrách. Po desáté mě rozzlobená máma většinou posílá spát. Někdy ji ale přemluví a spát jdu až kolem jedenácté.



Rytmus každého dne má být pravidelný, je důležité střídat dobu činností a dobu odpočinku. Správný režim dne musí obsahovat čas na práci, na osobní hygienu, ale i čas na odpočinek a jídlo, na zábavu, sport a pohyb na čerstvém vzduchu. Důležitý je i čas strávený s rodinou a čas vyhrazený pro **spánek**. Během něj je organismus v útlumu a odpočívá. Dochází tak k obnově tělesných a duševních sil.

Fyzická aktivita neboli tělesná činnost zahrnuje vše od práce (například úklid) až po nejjednodušší pohyby, které vykonáváme, když jdeme po ulici nebo jedeme na kole. Pravidelná tělesná činnost snižuje duševní napětí – když jsme unavení, lépe se nám spí. Hlavní však je, že nám pohyb přináší radost a potěšení, posiluje naše zdraví a umožňuje nám bavit se s přáteli.

Zdravá výživa

Eliška: Miluju čokoládu. A hlavně čokoládové tyčinky. Máma mi někdy říká, že jsem čokoládový závislák a místo tyčinek mi vždycy vnutí nějaké ovoce. Sice mi chutná taky, ale čokoláda víc. Škoda, že neplatí: „To, co nám chutná, je i zdravé.“

Pyramida výživy

Abychom mohli žít a měli dost sil pro všechno, co děláme, potřebuje naše tělo dostatek živin, které přijímáme potravou. Způsob našeho stravování, tedy to, co a jak jíme, ovlivňuje naše zdraví. Proto je třeba dodržovat zásady zdravé výživy. Ukážeme si to na tzv. pyramidě výživy:

Dostatečný přísun základních živin, minerálních látek a vitaminů nám zajistí pouze pestrá a různorodá strava. Náš denní jídelníček by měl obsahovat ovoce, zeleninu, celozrnný chléb, vločky a výrobky z obilovin, mléko, sýr a jogurt, maso, vejce a luštěniny. Odborníci



Kolik hodin denně spíte?



Dospělý člověk by měl denně spát kolem 8 hodin, děti 10 až 12 hodin.



Víte, co to znamená, když se o někom řekne, že je skřivan či sova?



Kolik času denně strávíte aktivním pohybem nebo sportem?





Osobní a duševní hygiena

Hygiena je slovo řeckého původu a znamená „zdraví prospěšný“. V běžném hovoru je hygiena totéž co udržování čistoty. Hygienická opatření omezují působení škodlivých látek. Je to základní prvek prevence nemocí.

Hygienická pravidla bychom měli dodržovat zvláště při přípravě potravin a při jídle. Měli bychom jíst vždy čerstvé a čisté potraviny. Zanedbání hygieny může mít velmi nepříjemné následky třeba v podobě infekční žloutenky, které se také pro její způsob přenosu říká „nemoc špinavých rukou“.

Osobní hygiena

Eliška: Máma mi říkala, že v dávných dobách se lidé myli třeba jen jednou za měsíc. Dokonce ani králové nebyli moc čistotní. A aby to kolem nich nezapáchalo, tak na sebe lili velice silné parfémy. Problém pak ale byl s blechami a taky měli často vši. Na ně používali taková drbátka.

Osobní hygiena je neoddelitelnou součástí našeho každodenního života. Zahrnuje soustavnou a důkladnou péči o čistotu celého těla, vlasů, dutiny ústní (pravidelné čištění zubů), ale i otužování a péči o oblečení.



Duševní hygiena

Jak už jsme si pověděli na začátku kapitoly, pečovat o zdraví znamená jenom starat se o správné fungování těla. Na lidské zdraví působí i náš společenský život, to znamená naše vztahy s ostatními lidmi a spokojenost se sebou samým. Pro každého z nás je důležité, jestli se cítíme dobře ve třídě, máme kamarády, jsme spokojeni se svým školním prospěchem, dokážeme aktivně a uspokojivě trávit svůj volný čas, a máme-li doma příjemné a láskyplné prostředí. Toto všechno dohromady nazýváme **duševní zdraví**. Pokud je všechno, jak má být, jsme v tzv. **duševní pohodě**.

Tak jako si každý den čistíme zuby nebo třeba myjeme obličej, měli bychom se pravidelně věnovat i tomu, co prospívá naší duševní pohodě. To se nedělá mýdlem ani pastou, ale něčím zcela jiným...

Pravidla duševní hygieny

- ▶ Nevyhledávat stresové situace.
- ▶ Najít si zájmovou činnost.
- ▶ Myslet optimisticky a pozitivně.
- ▶ Najít si čas na kamarády.
- ▶ Umět říci NE, když nám něco nevyhovuje.
- ▶ Snažit se dovést započaté věci do cíle.
- ▶ Neslibovat splnění více úkolů, než můžeme zvládnout.
- ▶ Stále se vzdělávat.
- ▶ Nedělat věci na poslední chvíli.
- ▶ Umět relaxovat a odpočívat.
- ▶ Být sám sebou – nenechat se svést nevhodným chováním okolí.
- ▶ Pravidelně střídat spánek, práci a relaxaci.

Pravidla duševní hygieny by si měl každý člověk přizpůsobit svým potřebám, protože každý je trochu jiný.

Eliška: Nejvíce ze všeho mě baví tancování. Jsem moc ráda, že chodím do tanečního kroužku. Jsou tam i starší holky z II. stupně a je s nimi legrace. Vede nás Lenka, která vystudovala tanec na konzervatoři a teď pracuje v Domě dětí a mládeže.

Kuba: Vzpomeň si ale na Ondru. Ten sedí celý den u počítače a nikam nechodí, ve škole pak usíná a taky se mi zdá, že nějak tloustne. Jenže když mu řeknu, ať jde se mnou třeba jezdit na kole, tvrdí, že je teď ve třetí úrovni hry a že nikam nemůže...

Život bez televize a počítače si dnes těžko představíme. Televize je zdrojem zábavy i poučení, při jejím sledování přijdeme na jiné myšlenky. Počítač je pro nás zdrojem informací, díky němu můžeme komunikovat se spoustou lidí (internet, chat) a v nemalé míře nás samozřejmě baví (hry, videa). Na obou si však můžeme vypěstovat psychickou závislost a časté vysedávání u televize nebo u počítače může způsobit problémy s očima, bolesti hlavy, zad a ochabování svalstva. Část času, který člověk věnuje televizi či počítači, by mohl strávit třeba s kamarády venku. Určitě by to jeho tělo více ocenilo.

Duševní pohoda je důležitá, to už jsme si řekli, ale ne všechno v našem životě je úsměvné a bez problému. Každý z nás občas něco nezvládne, dostane se do situace, kterou neumí sám vyřešit. Některé z těchto situací jsou tak mimořádné, že je můžeme nazvat až krizovými. O těch si budeme povídat v další kapitole.



Víte, co je to stres? Zažíváte ho ve škole? Jak se mu dá vyhnout? Povídejte si ve skupině.



Jak trávíte svůj volný čas? Jaké činnosti vás baví?



Navštěvujete nějaké zájmové kroužky?



Zjistěte, zda poblíž vašeho bydliště funguje Dům dětí a mládeže a jaké kroužky nabízí.



Kdy se cítíte opravdu dobře? Jak vypadá váš ideální den? Povídejte si o tom.



Kolik času strávíte denně u televize a počítače?



Prevenčí rozumíme všechna opatření, pomocí kterých předcházíme nemocem, úrazům a dalším nepříjemným událostem. Prevenčí je očkování, dezinfekce, používání přílby při jízdě na kole apod.



Co si představujete pod pojmem osobní hygiena?



Víte, co znamená slovo kosmetika?



Kdo je kadeřník?