

Provádění výchovy ke zdraví



TOM 3103 REJNOCI

Zásady výchovy ke zdraví

- „Cílem zdravotní výchovy je pozitivně ovlivňovat chování lidí k udržení a osvojení správných zdravotních návyků a zdravého způsobu života“

Výchova ke zdraví se zaměřuje na:

- Jednotlivce zdravé, nemocné, ohrožené
- Skupiny obyvatelstva s ohledem na věk a onemocnění
- Komunitu- školy, města
- Celou populaci

Obsah

- Zásady výchovy ke zdraví
- Člověk a prostředí
- Zdraví a nemoc
- Zdravotní problémy u dětí
- Rizikové faktory ovlivňující zdraví
- Nebezpečí při pobytu v přírodě
- Zdravá výživa u dětí
- Zdravotní rizika z potravin
- Pohyb ke zdraví

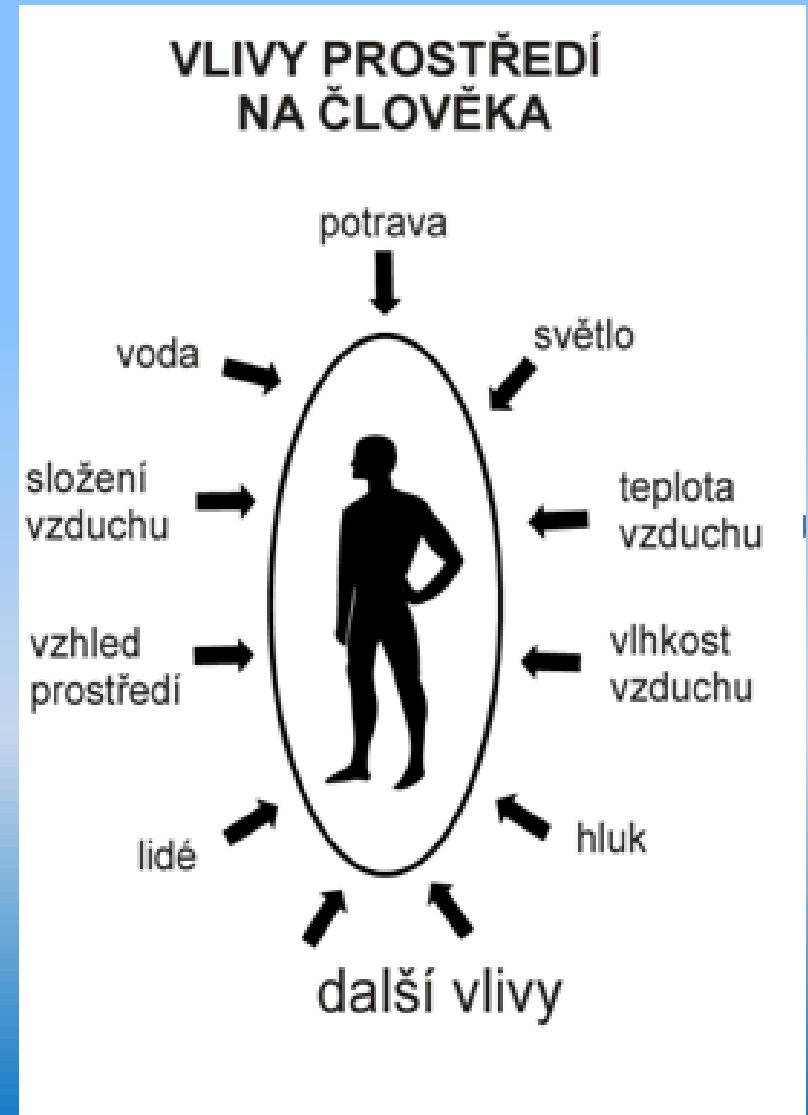
Zásady výchovy ke zdraví

Činnost musí být:

- Soustavná, systematická a komplexní
- Cílená vzhledem k věku, vzdělání a konkrétním problémům jedince v oblasti zdravotní, psychické, společenské a sociální
- Aktualizovaná nejnovějšími poznatky z oblasti vědy a výzkumu
- Respektující životní prostředí
- Založená na osobní zainteresovanosti jedince

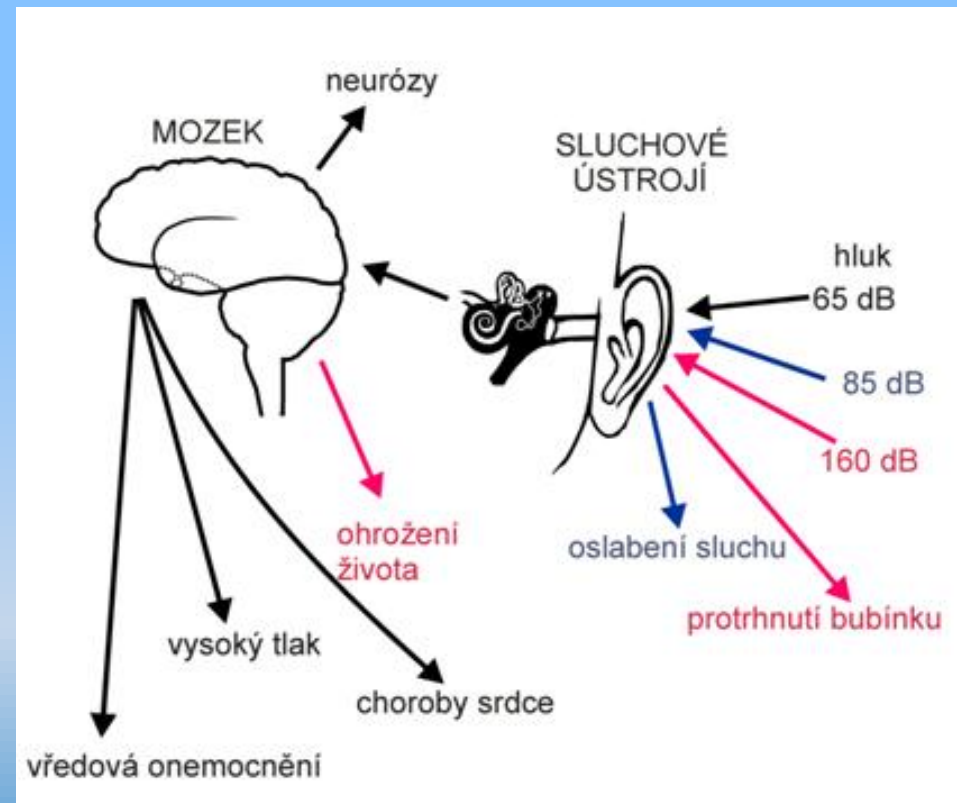
Člověk a prostředí

- Lidský organismus - neustálá interakce s prostředím
- Přizpůsobování člověka změnám prostředí = **ADAPTACE**



Člověk a prostředí

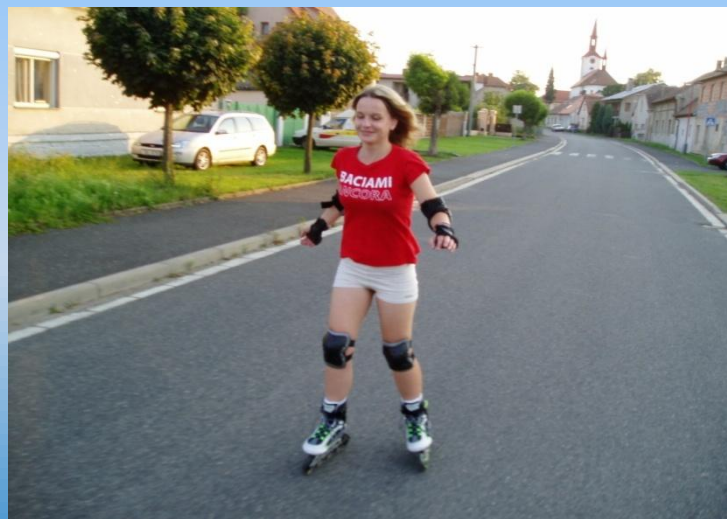
- Adaptační meze
ovlivňuje:
- Celkový stav organismu
- Doba, ve které faktor působí
- Druh činnosti
- Tolerance organismu k danému faktoru



Působení hluku na člověka

Zdraví

- Stav, kdy je zajištěna rovnováha vnitřního prostředí organismu s vnějším okolním prostředím, stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody, kdy je člověk prospěšný sobě i svému okolí



Nemoc

- Stav, kdy je z různých příčin porušena rovnováha mezi organismem a prostředím, což se projevuje různými poruchami fungování organismu
- Nauka o příčinách nemoci = **Etiologie**



Zdravotní problémy u dětí

- **Diabetes mellitus typ I.** = onemocnění, při kterém organismus není schopen udržet koncentraci krevního cukru (glukózy) v krvi v normálních mezích (3,5 -6,0 mmol/l)
- **Zarděnky** = infekční onemocnění projevující se charakteristickou vyrážkou na kůži
- **Spalničky** = původcem je virus, jehož nositelem je výhradně člověk
- **Plané neštovice** = infekční nemoc typická pro děti od 3 do 10 let

Zdravotní problémy u dětí

Diabetes mellitus typ I



Plané neštovice



Zarděnky



Rizikové faktory ovlivňující zdraví

- Stres
- Alkohol
- Kouření
- Drogy



Rizikové faktory ovlivňující zdraví

- **Stres (zátěž)** = stav, kdy změny v prostředí přesáhnou normální adaptační schopnosti organismu, ten mobilizuje své možnosti, vydává více energie než obvykle k překonání nepříznivé situace
- *Eustres* – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším výkonům
- *Distres* – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění

Rizikové faktory ovlivňující zdraví

- Alkohol = Požití většího množství alkoholu vede k opilosti, dlouhodobé zneužívání vede k závislosti na alkoholu (*alkoholizmus*)
- *Zákaz požívání alkoholu do 18 let!!*



Rizikové faktory ovlivňující zdraví

- Kouření
- Škodlivé látky tabákového kouře = nikotin, dehty, oxid uhelnatý, amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid
- Mají – li se změnit postoje ke kouření, je nutné, aby se *nekuřáctví stalo pozitivní sociální normou*, aby bylo moderní nekouřit!!!

Rizikové faktory ovlivňující zdraví

- **Drogy** = látky (přírodní, či uměle syntetizované, mající i nemající status léku), které po vstupu do živého organismu, mohou pozměnit jednu, nebo více jeho funkcí
- **Drogová závislost** = *toxikomanie*
- Drogová prevence = primární, sekundární, terciální

Nebezpečí při pobytu v přírodě

- Lymská borrelióza
- Klíšťová encefalitida
- Vzteklna
- Uštknutí zmijí
- Bodnutí hmyzem, anafylaktický šok



Nebezpečí při pobytu v přírodě

- **Lymská borelióza** - nemoc, která je způsobena bakteriemi (borreliemi), které jsou přenášeny klíšťaty, týden po štípnutí klíštětem vytvoření kruhové, zarudlé svědivé vyrážky, horečka a bolest v údech



Nebezpečí při pobytu v přírodě

- **Klíšťová encefalitida** – zánět mozku, většinou vyvolán virovou nákazou (chřipka, příušnice, spalničky, plané neštovice) nebo klíšťaty (**virus FSME**)
- **Vzteklina** - akutní virové onemocnění zvířat přenosné na člověka, napadá centrální nervovou soustavu, nemocná zvířata se vyznačují agresivitou, zvýšenou dráždivostí, plachostí, výraznými změnami v chování, virus je vylučován slinami

Nebezpečí při pobytu v přírodě

- **Bodnutí hmyzem-** *komáří a vosí* bodnutí působí silné svědění, zarudnutí a opuchnutí v místě bodnutí
- **Anafylaktický šok** = prudká reakce, která vzniká při proniknutí cizorodé látky přímo do krevního oběhu (otok, dušnost, neklid)
- **Uštknutí zmijí** - nebezpečí na Vltavě (*zmije černá*)

Nebezpečí při pobytu v přírodě



Zdravá výživa

- **Obecná pravidla zdravé výživy:**
- Kalorický příjem a potřeba v rovnováze
- Rozmanitá, pestrá, čerstvě připravená strava má přednost
- Snížení zátěže těla škodlivými látkami
- Co nejméně zatěžovat organismus přísadami v potravinách
- Pravidelný pitný režim



Zdravá výživa u dětí

- Zásady zdravé životosprávy pro děti:
- Pravidelná a pestrá strava (5x -6x denně)
- Méně soli, méně sladkostí
- Dostatek spánku
- Pravidelný pohyb
- Dodržování pitného režimu (1,5 - 2,5 litru denně)
- Žádné kouření, alkohol a jiné drogy



Zdravá výživa u dětí

Výživová doporučení pro děti starší 4 let	Porce/den
Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže	3-4
Zelenina	3-4
Ovoce	2
Mléko a mléčné výrobky	1-3
Maso, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy	1-1,5
Tuky a cukr	1

Zdravotní rizika z potravin

- Konzervování potravin, Botulismus
- *Clostridium botulinum* produkce botulotoxinů = proteinové neurotoxiny - otrava **botulotoxinem** (tzv. klobásový jed)
- Podomácku připravené **zeleninové nebo masové konzervy**
- Nervové poruchy, zástava činnosti tenkého střeva, močení, porucha polykání a dýchání
- Včasné podání séra (jinak smrt)

Zdravotní rizika z potravin

- **Salmonelóza**
- Způsobena bakteriemi rodu *Salmonella* spp.
- **Výskyt v potravinách**
- Syrové maso (drůbeží, vepřové)
- Syrová vejce
- Potraviny s vysokým podílem ruční práce - cukrářské a lahůdkářské výrobky
- **Zvracení, průjem, horečka**

Zdravotní rizika spojená s cestováním

- Pásmová nemoc – při delších cestách letadlem, časový posun, nutné přizpůsobení
- Výšková (horská) nemoc – při cestě do velehor, dušnost, únava, zrychlení tepu a dýchání
- Mořská nemoc - nechutenství, bledost, časté zívání, nevolnost, závratě, zvracení
- Nebezpečí trombózy - při dlouhém sezení v autobuse, nutné přestávky



Pohyb pro zdraví

- Běh, jízda na kole, veslování, plavání a běh na lyžích trénují především *vytrvalost*
- Kulturistika, zápas, vzpírání nebo zvedání činek trénují především *sílu*
- Jezdecký sport, tanec, bruslení, jízda na kolečkových bruslích a na skateboardu trénují především *pohyblivost*



Pohyb pro zdraví



Pohyb pro zdraví



Děkujeme za pozornost !!!



Použitá literatura a zdroje fotek

- <http://www.stefajir.cz/?q=plane-nestovice>
- <http://www.novyvek.cz/index.php?sekce=maminka&pg=clanek&id=739>
- <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a197-Diabetes-1-typu.aspx>
- <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a195-Diabetes-zakladni-pojmy.aspx>
- http://www.dinarin.cz/art_list.jsp?section=healthcare&article_list_start=100
- http://ekonomika.idnes.cz/alkohol-od-ledna-zdrazi-tuzemske-likerky-zvednou-ceny-az-o-desetinu-11u-ekoakcie.aspx?c=A101222_105710_ekoakcie_vem
- http://www.dinarin.cz/art_list.jsp?target=clanky_zdravotnictvi_a_veda&article_list_start=70
- http://www.elisabeth.cz/www/testovani_klistat.html
- <http://www.asklepion.cz/anevns-asklepion-news/anevns-2007-news/anevns-2007-36-2/lymska-borelioza-lecba.html>
- <http://borelioza.webpark.cz/?x>
- <http://www.zdarskevrchy.ochranaprirody.cz/index.php?cmd=page&id=1199>
- http://www.gymta.cz/kabinety/kab_biologie/videoatlas/hmyz/blanokridli.html
- <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/jednim-z-vaznych-rizik-cestovani-za-exotikou-je-i-vzteklina/499049>
- <http://www.fcc-club.wbs.cz/FCC-club-Dopluky-stravy.html>
- <http://www.zscr.cz/nejctenejsi-clanky/vyznam-zeleza-ve-strave-deti-a1524693>
- Čevela R., Čeledová L., Dolanský H., *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*, Grada, 2009, 108 stran
- Corazza V., Daimler R. et al., *Knihy o zdraví*, 1990, 915 stran
- Brož J., Bajzová M., *Pohybem ke zdraví: Chůze*, Nakladatelství Weisnerová, 2007, 27 stran
- <http://cukrovka.zdrave.cz/cukrovka-u-deti/> staženo dne 25.1. 2011
- <http://zivazeme.cz/atlas-paryb/rejnok-hladky>