

VKZ - 6. A

Instrukce: Látku přepiš do školního sešitu, otázky přepiš a odpověz na ně ze zadní strany školního sešitu.

1. Jaký by měl být denní příjem tekutin?
2. Co je to bazální metabolismus?
3. Uveď alespoň 2 tekutiny vhodné k pití.
4. Uveď alespoň 2 tekutiny nevhodné k pití.
5. Napiš alespoň 1 zásadu zdravého životního stylu.
6. Uveď alespoň 2 faktory ovlivňující náš životní styl.

Hygiena

- ▶ **Hygiena** je dodržování zásad pro **uchování zdraví a prevence infekčních onemocnění**. V původní terminologii se jednalo o obor zabývající se všemi faktory ovlivňujícími **tělesné zdraví i duševní pohodu člověka**, současné pojetí může být synonymem pro **udržování čistoty**.
- ▶ **Hygienické zásady**
 - ▶ časté mytí rukou nebo použití převařené (a tím sterilizované) vody v medicíně – měly, a dodnes mají, velký vliv na redukci šíření nemocí
- ▶ **Obecná hygiena**

Zkoumá zákonitosti vztahů mezi člověkem a prostředím

- ▶ **Hygiena práce**
 - Zaměřuje se na vliv pracovních podmínek na zdraví člověka.
- ▶ **Hygiena výživy**
 - Zkoumá působení výživy na zdraví, racionalizaci výživy a zdravotní nezávadnost potravin.

Duševní hygiena

- ▶ Zahrnuje systém pravidel a návodů k udržení, prohloubení nebo obnovení duševního zdraví a rovnováhy.
- ▶ Cíle duševní hygieny
- ▶ Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- ▶ Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení - vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek

- ▶ Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění - člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, a také jej lépe vnímá.

Zvýšení subjektivní spokojenosti - vyrovnaný člověk tolik neprožívá negativní citová vypětí

Otázky:

1. Co je to hygiena?
2. Uveď některé hygienické zásady
3. Jaké jiné druhy hygieny znáš?
4. Co je to duševní hygiena?
5. K čemu je dobrá duševní hygiena?
6. Uveď alespoň 2 cíle duševní hygieny.