

Podmínky:

- výsledná známka bude tvořena známkou z písemek, ústního zkoušení, aktivity, projektu, domácích úkolů, kompetenční známky a sešitu
- mou povinností je si vést sešit, v případě, že chybím, si musím dopsat učivo
- veškeré pracovní listy a materiály si lepím do sešitu
- sešit bude na konci pololetí zkontrolován a oznámkován
- v případě vyrušování či nekázně v hodině se stávám dobrovolníkem na zkoušení (i opakovaně)

Člověk ve zdraví a nemoci

Člověk ve zdraví a nemoci

Říká se, že život a zdraví jsou to nejcennější, co člověk má. Již dávní předkové dobrovolně přinášeli bohům oběti, aby si od nich vyprosili zdraví a dlouhý život.

Co je to zdraví?

Zdraví není pouze nepřítomnost nemoci nebo vady, ale je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“.

Co chápete pod pojmem nemoc?

- odpověď opsat z učebnice strana 85.

Kdy může nemoc vzniknout?

- nedodržování zdravého životního stylu
- nedostatečné sociální a ekonomické podmínky
- nepečování o své zdraví (nadměrné zátěže organismu, nepravidelné lékařské prohlídky, nedodržování povinného očkování, genetické faktory)

Jmenujte příčiny nemocí?

- Genetické a rodinné predispozice
 - Vlivy prostředí
 - Soustavný stres
- + faktory v liště na straně 86

Z učebnice s. 85 opsat stadia chování nemocného člověka

TOLERANCE

1. Schopnost respektovat cizí názory, přesvědčení, snášenlivost či trpělivost
2. Schopnost organismu snášet cizí látky
3. Přípustná nepřesnost hodnot sledované veličiny (rozdíl mezi největší a nejmenší dovolenou hodnotou odchylky u měřících přístrojů)

Jak se chová tolerantní člověk:

- respektuje odlišnosti a názory druhých
- je trpělivý a snášenlivý
- naslouchá druhým
- věnuje úctu druhým

Empatie = vcítění se

- porozumění druhému člověku
- schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby
- schopnost vidět očima druhého

Strach - nepříjemná, nelibá emoce

- jde o normální reakci na skutečné nebezpečí, příčinu strachu známe
- příklady strachu – z neúspěchu, ze zkoušení, ze zvířete
- je doprovázen somatickými projevy – zblednutí, pocení, chvění, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku

Úzkost - strach bez předmětu, jedinec má strach, ale neví z čeho; neví, co má dělat

Bolest - nepříjemný, často až nesnesitelný smyslový vjem a citový zážitek subjektivní povahy

Rekonvalescence

- obnova psychických a fyzických sil po odeznění příznaků onemocnění nebo také období po přestálé chorobě, zotavování se

Rozumět a pomáhat nemocným, aneb jak o ně pečovat

Pečovat o nemocného člověka s sebou přináší i změnu životních priorit členů rodiny. S nemocí může docházet k řadě problémů – ekonomických, sociálních, psychologických.

- V případě nemocenské rodičů dostávají méně peněz
- Omezení sociálních kontaktů např. s vrstevníky
- Deprese

Nemoc ovlivňuje psychiku pacienta a může přinést změny citového prožívání, změnu zájmů, postojů a hodnot. Často vede i ke změně životních perspektiv.

Léčebný režim

- taková úprava režimu dne nemocného, který pomáhá k léčení onemocnění a navrácení jedince do zdravého stavu
- jde o dodržování změn v oblasti stravování, hygieny, pohybu, podávání léků a péče o psychiku nemocného

Ošetřovat = pečovat, poskytovat péči

- všestranně uspokojovat potřeby člověka vzniklé onemocněním

Hospitalizace

- umístění nemocného v nemocnici (důvody mohou být léčebné, ale i diagnostické)

Potřeby nemocného člověka:

- ❖ **biologické**
 - pomoc s dýcháním (kyslík, inhalace, větrání)
 - pomoc s příjmem potravy a tekutin
 - udržením žádoucí polohy
 - pomoc při odpočinku a spánku
 - udržování tělesné teploty, čistoty, klid na lůžku
- ❖ **psychické**
 - vhodná komunikace
 - vhodné zaměstnání
 - zájmové činnosti
 - pomoc při učení
 - věnování pozornosti
- ❖ **sociální**
 - akceptování
 - tolerance
 - empatie
 - vyjádření lásky
 - vážit si nemocného a projevení úcty

Potřeby u nemocných uspokojujeme ihned nebo postupujeme od jedné k další, ale potřeby vyplývající z ohrožení života jsou vždy prioritní (např. pomoc s dýcháním).

Je potřeba zdůraznit – s nemocí může souviset také tyranizování, vydírání a zneužívání členů rodiny nemocným jedincem. Špatné je vynucování si nadměrné péče, bezohlednost.

Co znamenají karikatury v uč. s. 88

- klid na lůžku
- podávání lehké a energeticky vhodné stravy
- podávání diety s přísným omezením tuku (žloutenka, mononukleóza)
- péče o hygienu
- podávání léků nebo přírodní léčba
- péče o dobrý psychický stav
- sledování fyziologických funkcí (tělesné teploty, dechu a tepu)

Fotografie v uč. s. 88

- a) polohovací lůžko
- b) vana se zdravotním sedátkem a madly – u starších a nemocných lidí
- c) jídelní stůl – pro podávání stravy
- d) hrazdička
- e) podložní mísa a močová láhev – k vyprázdnění pro pacienty, kteří nemůžou vstát

Stravování nemocných

- hlavní součástí životosprávy je **správná výživa** (ve správném poměru a složení)
- podle druhu nemoci se zavádí příslušná **dieta** (správný výběr, poměr a zpracování potravin mají léčebný i preventivní účinek)

DIETA = strava připravená tak, aby odpovídala zdravotním nebo léčebným požadavkům. Má vyhovující energetickou a biologickou hodnotu, je nezávadná, chutná a esteticky upravená.

Kdy bývá dieta účinná:

- při vhodném výběru potravin
- při dodržování technologických postupů během kuchyňské přípravy
- při respektování specifického složení potravy

Podávání léků

V případě onemocnění jsou nám podávány **léky** v různých formách.

Formy léků:

- ❖ **Pevné** – tablety, dražé, zrníčka, kapsle, prášky
- ❖ **Polopevné** – čípky, poševní koule, masti, gely, gelové mazání, mýdla
- ❖ **Tekuté** – roztoky, suspenze, výtažky, směsi, olejnaté přípravky

Expirační doba léku = je to doba, po kterou je lék účinný. Po uplynutí této doby ztrácí lék na své hodnotě a může též způsobit nežádoucí účinky v lidském organismu

Způsob podávání léků:

1. **Do zažívacího ústrojí**
 - a. *Ústy* – tablety, dražé, kapsle, tablety pod jazyk, žvýkácí tablety, léky v prášku, roztoky, směsi, suspenze, čaje
 - b. *Konečníkem* – čípky, masti
2. **Do kůže** – masti, gelová mazání, krémy, pasty, pudry, tinktury, zásypy, léčebné koupele
3. **Do oka** – roztoky, kapky, masti, gely
4. **Do dýchacího ústrojí** – inhalace (vpravení léků ve formě plynů a par)
5. **Injekčně/infuzí** – do svalů, žíly, tepny – podávání tekutých forem léků

Podávání léků má jasná pravidla. Většinou nám dávkování určí lékaři a magistři v lékárnách nám je píšou na léky. Jsou léky, které jsou účinné jen při pravidelném užívání v daných intervalech. **Které to jsou? Antibiotika a chemoterapeutika**

Antibiotika – protimikrobiální léky, musí se podávat v pravidelných intervalech (po 6 či 8 hodinách) Léky je vždy nutné dostatečně zapíjet a vždy využít celou dávku antibiotik

Nápoje vhodné při podávání léků

- **Vhodné** – čaj, voda, voda s ovocným sirupem, džus
- **Nevhodné** – černá káva, příliš silný čaj, alkoholické nápoje
- **Méně vhodné nápoje** – mléko, některé minerální vody

Civilizační choroby

Civilizační choroby (také nemoci z blahobytu, *anglicky diseases of affluence*) je označení pro skupinu nemocí, které se častěji vyskytují ve vyspělých zemích než v zemích třetího světa. Předpokládá se, že jsou důsledkem moderního městského životního stylu. K tomu přispívá například to, že většina z nás kouří, pije alkohol nebo málo relaxuje. V těle se nám pak nahromadí radikály, které urychlují rozvoj mnoha nemocí včetně rakoviny.

Civilizačními chorobami rozumíme onemocnění, na kterých se podílejí civilizační vlivy, jako jsou např.:

- Stres
- Technický pokrok
- Znečištění životního prostředí
- Nevhodný způsob života
- Malá pohybová aktivita
- Nevhodné stravovací návyky
- Potraviny znehodnocené chemickou konzervací
- Vedlejší účinky léků
- Podceňování preventivních prohlídek
- Nadměrná konzumace jídla, cigaret a alkoholu

Mezi civilizační choroby můžeme zařadit:

- Nemoci srdce a cév (hypertenze, infarkt myokardu, varixy – křečové žíly)
- Žaludeční vředy

- Neurózy
- Alergie
- Rakovina
- Obezita
- Diabetes mellitus
- Zácpa
- Hemeroidy
- Syndrom vyhoření
- Deprese

Nejběžnější nemoci:

Cukrovka

- diabetes mellitus
- chronické (vleklé) onemocnění způsobené neschopností organismu hospodařit s cukrem
- příčinou je buď úplný nedostatek produkce inzulínu, nebo neschopnost buněk ho využít
- porucha je buď vrozená, nebo člověka postihuje v pozdějším věku
- při léčbě je nutné dodržovat přísnou dietu a pravidelný pohyb
- v lehčím případě bereme tablety v horším injekčně inzulín

Nemoci srdce a cév

Patří sem:

- **ischemická choroba srdeční** = nedostatečné prokrvení důsledku zužování srdečních tepen
- **srdeční infarkt** – odumření části srdce při úplném uzávěru některé srdeční tepny
- **mozková mrtvice** – uzávěr některé z mozkových tepen spojený s odumřením části mozkové tkáně
- **ateroskleróza** – kornatění tepen (zužování)
- **trombóza** – ucpání tepny nebo žíly krevní sraženinou, tzv. trombem)
- **hypertenze** – zvýšené napětí cévních stěn, postupně dochází ke kornatění tepen, jejich ucpávání

prevence:

- dodržování zásad zdravé výživy
- zákaz kouření
- omezení příjmu potravin s větším obsahem cholesterolu a cukru
- vyhýbání se stresovým situacím
- pravidelný pohyb
- kontrola hmotnosti
- snížení spotřeby soli, tuků, kávy, alkoholu

Alergie

- jde o přehnanou reakci na cizí látku, kterou by tělo za normálních okolností tolerovalo
- alergie je způsobena reakcí imunitního systému na tzv. **alergeny**
 - pyl
 - zvířecí srst
 - plísně
 - roztoči
 - prach
 - potraviny (ovoce, zelenina, kravské mléko, arašídy, mořské plody, lepek)
 - léky
 - hmyz
- projevy:
 - celkové – ohrožení životních funkcí
 - v jednotlivých orgánech - alergie sliznic a kůže (vyrážky, otoky, alergická rýma, ekzém), alergie oční, alergie dýchacího systému (průduškové astma), alergie žaludeční a střevní
- hlavní úkoly léčby:
 - potlačit akutní příznaky
 - předcházet rozvoji alergie
 - úprava životního prostředí
 - vyloučit opakované kontakty s alergeny

Nádorová onemocnění

- patří k nejobávanějším onemocněním dnešní doby
- onemocnění, kdy určitá skupina buněk se vymkne kontrole a začne nekontrolovaně růst
- příčiny jejich vzniku:
 - karcinogenní látky (nacházejí se ve vzduchu, ve vodě, v potravinách)
 - dědičná dispozice (onemocnění trpěl někdo z předků)
 - nevhodné stravovací nároky
 - stres
- nádory se mohou objevit kdekoliv v těle
- rozlišujeme:
 - **nezhoubné**
 - **zhoubné** – nebezpečné a je potřeba je podchytit v raném stádiu (nutná prevence a zdravý životní styl)

Mnohé z nemocí můžou být také dědičné, a proto je potřeba znát **rodinnou anamnézu**.

Zdravá výživa

Pro zdravý vývoj lidského těla je nezbytná správná a pravidelná výživa, ale také tělesná a duševní rovnováha. Je to právě výživa, kde nejvíce chybujeme a následky se následně mohou projevit na našem zdraví, vzhledu a také kondici.

Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka

Přijímaná strava by měla vyhovovat potřebám organismu s ohledem na **věk, pohlaví, výdej energie a zátěžová období ve vývoji člověka (období růstu, těhotenství či nemoci)**. O výživovou hodnotu potravy bychom se měli zajímat v souvislosti s energetickou potřebou a potřebou jednotlivých živin.

Pokrm představuje neintenzivnější kontakt s vnějším prostředím = člověkem jej prožívá nejen fyzicky, ale i psychicky. Svým zpětným působením prohlubuje sociální kontakty, je sociálním i emocionálním zážitkem.

Energetická hodnota stravy je určována obsahem základních živin:

- I. Bílkoviny
- II. Sacharidy
- III. Tuky

Dále mohou potraviny obsahovat:

- Vodu
- Vitaminy
- Minerální látky
- Vláknu
- Stopové prvky

Výživové údaje/ Výživové údaje	φ/ 100 ml	v porci 250 ml/ na porci 250 ml	% RI
energie/ energia	262 kJ/ 63 kcal	655 kJ/ 158 kcal	8 %
tuky	3,5 g	8,8 g	13 %
z toho nasycené mastné kyseliny/ nasýtené mastné kyseliny	2,3 g	5,8 g	29 %
sacharidy	4,6 g	11,5 g	4 %
z toho cukry	4,6 g	11,5 g	13 %
bílkoviny/ bielkoviny	3,2 g	8 g	16 %
sůl /soľ	0,10 g	0,25 g	4 %

RI (reference intake) = Referenční hodnota příjmu
u průměrné dospělé osoby (8400 kJ/ 2000 kcal)/
Referenčný príjem priemerného dospelého
(8400 kJ/ 2000 kcal)

Tyto látky jsou nezbytné pro tvorbu a růst tkání, základní metabolismus, tvorbu tepla, zpracování a přeměnu potravy na náš pracovní výkon. Množství a poměr jednotlivých výživových složek ovlivňuje růst a úměrně tomu i množství energie v těle. Energetická hodnota potravin se obvykle vyjadřuje v kilokaloriích nebo joulech.

$$1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kj}$$

Za D.Ú. nakreslit do sešitu pyramidu denní spotřeby potravin z učebnice s. 100

Jak tělo zpracovává a využívá potraviny

Lidská výživa je závislá na příjmu výživových látek z potravy. Výživové látky, které potřebuje lidský organismus k získání energie, růstu a obnově buněk, tkání a orgánů, a které přijímá v potravinách, jsou postupně zpracovány v těchto etapách:

1. Trávení

- potrava vstupuje ústy do trávicího traktu, kde žaludeční kyseliny a enzymy rozkládají potravu do forem využitelných pro získání energie
- enzymy v tenkém střevě trávení dokončují a získané živiny se pak dostávají do jater

2. Zažívání

- játra štěpí živiny na molekuly, které mohou být využity k získání energie v buňkách

3. Transport

- pomocí srdeční činnosti proudí krev obohacená živinami z jater k buňkám po celém těle

4. Metabolismus = přeměna látek

- buňky vylučují molekuly živin a spalováním získávají energii

Dospělý, který přijímá málo potravin, spotřebovává tělesné zásoby a ubývá na váze, zatímco, když přijímá více energie v potravinách, než stačí spotřebovat, tak si nespotebovanou energii ve formě tuků uloží do tělesných zásob.

Proto lidé, kteří hodně sportují, nebo manuálně pracují, mohou přijímat více potravin, než lidé, kteří nemají žádný pohyb a pracují třeba v kanceláři.

K získání energie z potravin slouží:

- sacharidy
- tuky
- bílkoviny

Sacharidy

- z lat. sacharrum = cukr
- hlavní zdroj energie
- dělíme je:
 - jednoduché cukry (ovoce, med, sladkosti) – měly by tvořit 1/6 z celkového denního příjmu
 - komplexní cukry (brambory, obiloviny, luštěniny, zelenina, celozrnné výrobky) – 5/6
- měly by tvořit 40-50% energetické spotřeby člověka

Tuky

- nejvydatnější zdroj energie, disponují 2x vyšší energetickou hodnotou než sacharidy
- při nadbytku se ukládají v podkoží a působí jako tepelný izolátor
- rozpouštějí některé vitaminy
- nadměrný příjem živočišných tuků má negativní vliv na zdraví
- rostlinné tuky jsou nezbytné pro zdraví

Bílkoviny

- nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání organismu
- při nedostatku tuků a sacharidů se stávají zdrojem energie
- zdravé rozpětí bílkovin je 1-1,6 g/kg hmotnosti
- nezbytné pro tvorbu svalů

Výživa se v průběhu etap lidského života mění. V dětství je nutný zvýšený příjem bílkovin, zatímco v dospělosti je potřeba ke skladbě jídelníčku přistupovat racionálně.

Západní svět bojuje s epidemií obezity, zatímco část světa trpí podvýživou!!

Podvýživa = stav, který nastává v době, kdy organismus nedostává dostatečný přísun potravy. Projevuje se oslabováním tělesné stavby, větší náchylností k onemocněním a v extrémním případě k úmrtí jedince.

Boj s obezitou začíná změnou stravovacích návyků, racionálním jídelníčkem a dostatečným pohybem. Je doporučováno snížení sladkých jídel a nezdravých tuků. ALE POZOR!!! Touha po štíhlé postavě může vést až propuknutí mentální anorexie a bulimie.

- **Anorexie** = extrémní hladovění
- **Bulimie** – záchvaty přejídání a následné zvracení

V zaostalých částech světa je podvýživa zapříčiněna:

- chudobou
- nedostatkem jídla
- válečnými konflikty
- přírodní katastrofou (extrémní sucho, zemětřesení, záplavy).

Úkol: Vypiš, ve kterých částech světa byl v posledních letech, nebo je hladomor?

- Jižní Súdán, Somálsko, Severní Korea, některá města v Sýrii a Iráku....

Každý člověk má svou ideální hmotnost, která je dána pohlavím, věkem, výškou a tvarem těla.

Dospělí

K určení přiměřené hmotnosti používáme u dospělých HMOTNOSTNÍ INDEX BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \text{hmotnost v kg} / \text{výška v m}^2$$

Dospělá žena váží 65 kg a její výška je 168 cm (tj. 1,68 m)

$$\text{BMI} = 65 / 1,68^2 = 23,03 \rightarrow \text{což je normální rozmezí hmotnosti}$$

Děti

U dětí se používá tzv. BROUČÍV INDEX

$$\text{BI} = \text{výška v cm} - 100$$

Otázka. Myslíte si, že tyto výpočty jsou opravdu přesné? Že zohledňují třeba množství svalů v těle, atd?

Tyto výpočty slouží pouze k orientaci. Chceme-li znát přesné údaje o množství svalů, tuků, vody v našem těle, musíme navštívit lékaře, který tyto hodnoty změří.

Hladomor v Africe

https://www.youtube.com/watch?v=On4U_65fEVM

https://www.youtube.com/watch?v=cwNOBxjA_1I

Hladomor na Ukrajině ve 30. letech

<https://www.youtube.com/watch?v=whmlQ5rvSKk>

Anorexie a bulimie

<https://www.youtube.com/watch?v=4mlSKteoDUg>

<https://www.youtube.com/watch?v=q78tZFaWnBc>

https://www.youtube.com/watch?v=IT19_UcZJaA

Alternativní strava

Alternativa = znamená jinou možnost nebo druhou volbu

Alternativní způsob stravování volí ti lidé, kteří chtějí žít zdravěji, či nezabíjet zvířata, nekonzumovat jejich maso nebo nekonzumovat potraviny s obsahem škodlivin a zpracované potravinářských průmyslem či je k tomu vedou náboženské důvody.

Alternativní stravu propagují i známé osobnosti.

Alternativní způsoby výživy:

Vegetariánství

- je spojeno s duchovním, morálním a etickým přístupem
- jde o odmítání určitých potravinových skupin, a podle toho se dělí:
 - a) **vegany** – odmítají jakoukoliv živočišnou potravu, konzumují pouze rostlinnou stravu
 - b) **lakto-vegetariány** – živí se rostlinnou potravou + mléko a mléčné výrobky
 - c) **ovo-lakto-vegetariány** – rostlinná potrava + mléko a mléčné výrobky + vejčička

Makrobiotika

- vychází z filosofie existence, nejde jen o výživu, ale i o určitou duchovní filozofii a životní styl
- makrobiotika jako základní potraviny předepisuje **obilniny** a doplňuje je o další potraviny (místní zelenina a další lokální produkty). Zakazuje požívání průmyslově zpracovaných potravin a většinu živočišných produktů. Makrobiotické učení také omezuje množství tekutin, zakazuje přejídání a požaduje, aby potrava byla před polknutím důkladně rozžvýkána.

Do sešitu vypsát tabulku co vegetariáni a makrobiotici smí a nesmí jíst (uč. s. 104)

Rizika alternativní výživy

Pro zdraví člověka je důležitá pestrá a vyvážená strava, která by měla zahrnovat živočišné, tak rostlinné potraviny.

- Živočišná strava je významná vyšší biologickou hodnotou
- Rostlinná strava obsahuje vlákniny

Největší rizika alternativní výživy hrozí dětem v období rychlého růstu, tzn. kojencům a dětem. Nedostatečné množství mléčných potravin je příčinou nedostatku bílkovin a energie a nadbytek rostlinné stravy zase může způsobit zažívací potíže.

Reklama a hygiena potravin

Moderní doba přinesla i změny v našem stravování. Oblíbené je stravování v restauracích a fast foodech. Dnešní konzument je při výběru potravin čím dál více ovlivněn reklamou v médiích. Současná reklama působí negativně na člověka v tom směru, že označuje za zdravé ty potraviny, které obsahují velké množství energie, cholesterolu, cukrů a soli.

Kdo se nechá více ovlivnit reklamou v televizi?

Opiš negativní stránky reklam týkající se výživy (uč. s. 105)

Proč je tak nevhodné konzumovat výrobky tzv. rychlého občerstvení (fast food)

- nevhodné pro zdravý vývoj člověka, protože obsahují nevhodné složky potravy jako tuky, cukry, sůl a koření
- časté stravování fast foodu vede k nadváze a obezitě

Nejhodnotnější je, když si jídlo připravíme sami z čerstvých a kvalitních potravin!!!!!!!

Cholesterol = Cholesterol pomáhá tělu zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán. Je potřeba pro tvorbu hormonů a vitamínu D. Příliš vysoká koncentrace v krvi však nese pro organismus zdravotní rizika, především onemocnění srdce.

Učebnice s. 106. Který způsob je zdravý a který je nezdravý.

- Grilování na roštu – nevhodné, nebezpečí karcinogenních látek
- Opékání na ohni – nevhodné, nebezpečí karcinogenních látek
- Smažení na oleji – méně zdravé pro vysoký obsah tuku
- Pečení, smažení a opékání na pánvi – zdravější než smažení v oleji a fritování
- Příprava v páře, vaření - nejzdravější

Zásady pro zdravou úpravu jídla:

- Výběr surovin – nezávadnost, nutriční hodnota potravin
- Výběr vhodného nádobí a náčiní
- Hygiena a ochrana zdraví
- Správná organizace práce, časový rozvrh
- Správný technologický postup při přípravě pokrmu – dávat přednost vaření, pečení a přípravě jídla v páře před smažením a opékáním na ohni
- Závěrečný úklid, včetně stavu surovin a jejich vhodné uchování
- Servírování pokrmů – vhodné nádobí a estetika

Pololetní individuální projekt v hodnotě známky 4

Vymyslet nový recept, který splňuje zásady **zdravé výživy**

- Termín odevzdání: **26.04.2018**
- Zpracovat na výkres o velikosti A4 – A3
- Na výkresu recept výtvarně zpracovat, použít třeba obrázky použitých surovin nebo foto již uvařeného receptu

Základní osnova:

- *Název pokrmu:*
- *Volba pokrmu:* (studený nebo teplý předkrm, polévka, hlavní chod, příloha, salát, moučník, pečivo, dezert...atd.)
- *Cílová skupina pokrmu:* (pro děti, mladistvé, dospělé, těhotnou ženu nebo pro těžce pracujícího...atd.)
- *Volba potravin a jejich nákup:* (kalkulace jednotlivých nákladů, celková cena receptu, složení potravin)
- *Čas na přípravu a počet porcí:*
- *Postup receptu:* (přehledně sepsat recept krok za krokem)
- *Uvedení receptu do praxe:* (je nutné recept uvařit doma a vyzkoušet ho) - popsat, jak samotná příprava probíhala, jestli při vaření pomáhali rodiče...atd., jestli uvařené jídlo chutnalo rodičům, sourozencům...
- *Závěr:* shrnout svůj novátorský recept, v čem je nový, jestli je to recept, který chutnal i ostatním...atd., případně napsat, co se nepovedlo a co bys udělal příště jinak

Prevence zneužívání návykových látek

Drogy kolem nás

Droga = látka s účinkem na **psychiku člověka** a může vyvolat **závislost**.

Drogy jsou přírodní a syntetické omamné látky *ovlivňující činnost nervové soustavy*. Mohou způsobit změny tělesné, duševní, emoční, změny chování jedince, působí psychotropně.

Jaké jsou nejčastěji užívané drogy?



Dělení drog:

1. Základní dělení:

- měkké – marihuana
- tvrdé – heroin
- legální – alkohol, káva
- nelegální – kokain
- přírodní – opium, lysohlávky
- syntetické – pervitin, analgetika, extáze

2. Podle vstupu do organismu:

- ústy – extáze
- injekčně – heroin
- kouřením - marihuana

Příčiny vzniku závislosti:

- zvědavost
- útěk od problému
- módní trend
- ovlivnění partou vrstevníků
- historie alkoholu, drog v rodině
- špatný prospěch ve škole
- dostupnost alkoholu a drog
- přechody mezi školami, stěhování, ztráta kamarádů
- zanedbání dětí

Příklady příčin užívání v historii

- šamanské rituály
- věštění (Pýthie – Řecko)
- náboženské obřady
- potřeba se osvobodit od pozemského bytí
- příjemné pocity, relaxace, euforie (Starověká Indie, Afrika, Čína)

- léčebné a narkotické účely (19. st. – koka, éter)
- současnost – zneužívání hypnotik, sedativ, analgetik...

Tabakismus = závislost na kouření, vliv zdraví (nervozita, chronický kašel, rozvoj nemocí srdce a cév, riziko rakoviny plic a hrtanu)

Alkoholismus = závislost na alkoholu, vliv na zdraví (agresivita, riziko infarktu, onemocnění jater, ledvin, riziko mozkových příhod)

Závislost je nebezpečnější než samotné drogy

Závislost – takový stav při užívání drog, kdy je naše jednání motivováno nutností pokračovat v užívání a dostává přednost před jiným jednáním, kterého si jedinec cenil kdysi více

Diagnóza závislosti – při třech a více příznacích během posledního roku

1. silná touha užívat látku
2. potíže v kontrole užívání látky
3. tělesný odvykací stav
4. tolerance k užívání dávky
5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
6. pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

Druhy závislostí

Za D.Ú. z učebnice ze strany 111 vypsát do sešitu všechny druhy závislostí a každou charakterizovat – bude zkontrolováno

Jak se ubránit, jak pomoci?

Schopnost odmítnout, postavit se tlaku vrstevníků, prožít si odmítnutí se zadostiučiněním a nikoli s pocitem viny je nejlepším výsledkem prevence drogové závislosti.

Možné změny chování při závislosti na drogách:

- změny ve vzhledu – neupravenost
- opilý vzhled
- bledost
- kožní vyrážka
- změna řeči
- změny chování – hrubost, náladovost, nezájem o druhé, změna zájmů, hodnot, uzavřenost
- změny ve škole – zhoršení prospěchu, ztráta motivace, spavost, agrese

Některé faktory chránící před závislostí:

- smysl pro humor
- zdravé sociální vztahy
- optimistický pohled na svět
- smysluplně trávený volný čas
- dostatek zájmů
- schopnost řešit problémy
- sebeúcta
- schopnost přizpůsobit se změnám
- zdravý životní styl

Systém prevence drogových závislostí

- ❖ **primární prevence** – cílem je předcházet problému u těch, kteří ještě nezačali užívat drogy
- ❖ **sekundární prevence** – cílem je zastavit užívání u těch, kteří už začali experimentovat s drogou
- ❖ **terciární prevence** – cílem je předcházení zdravotním komplikacím u závislých (žloutenka, AIDS)

Osobní bezpečí

Agresivita patří k životu?

ÚKOL: Myslíte si, že agresivita patří k životu? Lze pomocí agresivity něčeho dosáhnout?

-
-

Agrese – (z lat. *agressio* – výpad, útok) – útočné jednání, násilný způsob dosahování cíle, prostředek k uspokojování osobních potřeb

Agresivita – sklon k nepřátelskému jednání, útočnému jednání osob i živočichů, který se projevuje agresemi

Formy agresivity:

- potlačovaná v myšlenkách a představách
- verbální (slovní)
- proti věcem
- proti zvířatům
- vůči člověku

Jak si „vybít“ zlost?

- vzdálit se od věci, situace
- opakovat si, že nevybuchnete
- obrátit pozornost jinam
- dopřát si, co máme rádi
- pracovat, sportovat
- svěřit se příteli, rodičům
- vyplakat se, smát se

ÚKOL: Kdo a proč se podle vás stává nejčastější obětí násilí?

[Redacted]

Příčiny:

- osamocenost
- tělesný handicap oproti agresorovi
- oběti jako cíl uspokojování určitých potřeb násilníka (finanční obohacení, sexuální touha, ponížení oběti, touha zabít)

Delikvence mladistvých

ÚKOL: Přečíst si odstavec o delikvenci s. 117

DELIKT – trestný čin, přečin, přestupek, poklesek, provinění nebo také jednání a chování, čin, kdy dochází k porušování mravních a právních norem

DELIKVENT – provinilec, ten, kdo se dopustil deliktu

DELIKVENCE – páchaní deliktů, trestná činnost delikventů

Škola a násilí

Nejčastějším problémem ve škole je násilí – **šikana** (mezi žáky)

Šikana není jen záležitostí škol, ale můžeme se s ní setkat i v **pracovním prostředí** (kolegové v práci, nadřízený a podřízený)

ÚKOL: Jak se snaží škola předcházet šikaně?

[Redacted]

Šikana mívá různé podoby:

- psychická
- fyzická

→ v důsledku šikany dochází ke **snížení sebeúcty, sebevědomí oběti, k sebepoškozování** a někdy i **sebevraždě!!!!!!!**

Domácí násilí

Za násilí mezi členy rodiny můžeme považovat takové chování a jednání, kterým jedna osoba intenzivně fyzicky nebo psychicky ubližuje jiným.

Řadíme sem:

- násilí mezi partnery
- násilí páchané na dětech
- násilí vůči seniorům

Formy domácího násilí:

- opiš z uč. s. 118

<https://www.youtube.com/watch?v=Sv0gdDZEBDA>

https://www.youtube.com/watch?v=X-uhLFz_4W4

Nebezpečí číhá všude

Naše generace prožívá dosavadní život v pocitu relativního bezpečí. Válku, chudobu a stav ohrožení známe z vyprávění našich prarodičů, či z filmů a knížek. O to více si uvědomujeme sílu a rozměry přírody.

Živelní katastrofy:

- **zemětřesení** – pohyby v zemském tělese vyvolané náhlým uvolněním energie, která je nahromaděna v zemské kůře
- **laviny** – hmota sněhu, ledu, sutě a hornin, která se náhle a obrovskou rychlostí sesula z hor (příčina: prudké oteplení, tání sněhu)
- **záplavy** – zatopení určité oblasti vodou (příčinou: přivalové deště, protržení hráze, tání sněhu a ledu)
- **lesní požáry** – vznikají vlivem přírody nebo neopatrností člověka

<http://www.proofreading.cz/zivelni-nebo-zivelny/>

- Auto je zbraň → silničního provozu
- Problematika psů a bojových plemen

Při všech událostech, kdy je ohrožen lidský život či zdraví, by měl každý poskytnout **první pomoc**.

Uč. s. 122

První pomoc:

- pokousání zvířetem
- pobodání hmyzem
- kousnutí klíštětem
- uštknutí jedovatým hadem

Vzteklina, borelióza, klíšťová encefalitida,

Méně obvyklé druhy záchrany: horská záchranná služba, speleologové v jeskyních...

Lidská sexualita

Sex – z lat. *sexus* = pohlaví; správné použití slova sex je ve smyslu pohlaví

- běžněji je používáno jako nesprávné synonymum pro erotiku, pro pohlavní styk nebo sexualitu

Láska

Láska = nejhlubší cit v lidském životě, kterým se odlišujeme od zvířete

Od lásky musíme odlišit **zamilovanost**.

Láska – silný, kladný emocionální vztah k jiné osobě, ale i k věci, myšlence, k sobě samému

- o má mnoho podob (partnerská láska, rodičovská láska)

Vášeň – silný a dlouhodobý cit, který významně ovlivňuje člověka a jeho myšlení

- o může být zdrojem energie, vytrvalosti a vůle překonávat překážky
- o různé podoby: sběratelská, čtenářská, cestovatelská, vlastenecká

Odlišnost v lásce

Po celá tisíciletí propagována láska mezi mužem a ženou. Homosexualita zakazována. Teprve v 2. pol. 20.st. dochází ke změně smýšlení. Homosexualita je odebrána, ze seznamu poruch a nemocí.

Heterosexualita = *heteros* = jiný, *sexus* = pohlaví

- náklonnost k opačnému pohlaví

Homosexualita = *Homós* = stejný, *sexus* = pohlaví

- náklonnost k jedinci stejného pohlaví

Lesbismus - ženská forma homosexuality

- podle řeckého ostrova Lesbos, na kterém žila homosexuální básnířka Sapphó

Bisexualita = nevyhraněné sexuální zaměření – současně heterosexuální a homosexuální. Pro daného jedince jsou přitažlivé osoby obojího pohlaví

Transexualita – porucha pohlavní identity. Muž se cítí být ženou, odmítá vlastní tělo, žena se cítí mužem, a proto odmítá své ženské tělo, tomu odpovídá jejich myšlení, citění a chování. → dnes lze řešit operativně

Reprodukční zdraví

Rizika prostituce:

- zdravotní rizika (pohlavní choroby, gynekologické záněty)
- riziko pro budoucí těhotenství
- delikvence
- psychické problémy

Rizika těhotenství u dětí a mladistvých

- vyšší těhotenská a porodní úmrtnost matky
- sociální izolace
- obvykle chybí otec
- dítě často nedonošené
- nepřipravenost pro rodičovství
- poruchy funkcí rodiny
- nedostatečné majetkové zajištění

Zdraví v oblasti reprodukce je ohrožováno:

- předčasným zahájením pohlavního styku
- těhotenstvím mladistvých
- potratem (interrupce)
- promiskuitou a prostitucí
- sexuálně přenosnými chorobami
- záněty pohlavních orgánů
- návykovými látkami

Co k lásce patří a co ne?

konzumní vztah k sexu = je chápán jen jako biologická potřeba, sex je uskutečňován s nahodilým partnerem, bez citového prožitku a někdy pod vlivem drog či alkoholu.

Sexuální promiskuita = udržování sexuálního vztahu s více partnery najednou

Negativa:

- riziko přenosu pohlavních chorob
- úpadek morálky ve společnosti

Deviace = úchylka, odklon, odbočení

Sexuální úchylka = sexuální chování, které vybočuje z hranic stanovené normality

Druhy:

- **exhibicionismus** – odhalování, vystavování lidského těla (genitálií)
- **voyeurismus** – k sexuálnímu uspokojení dochází pozorováním projevů sexuality druhých lidí)
- **fetišismus** – erotické zaměření na určité druhy předmětů (spodní prádlo, boty) či na jisté části těla (nody, prsa...atd)
- **pedofilie** – láska k dětem, sexuální sklon k dětem a mladistvým
- **sadismus** – k sexuálnímu uspokojení dochází působením bolesti a ponížením sexuálního partnera (bití nahé ženy)
- **masochismus** – k sexuálnímu uspokojení dochází působením bolesti a ponížením od sexuálního partnera
- **zoofilie** – sexuální láska mezi člověkem a zvířetem, včetně pohlavního styku

Plánované rodičovství

V civilizované společnosti je právem svobodně se rozhodnout o počtu dětí a časovém odstupu mezi nimi = plánované rodičovství.

Význam plánovaného rodičovství:

- prevence interrupcí
- předčasných manželství
- nezralých manželství

Antikoncepce = ochrana před nežádoucím otěhotněním, prostředek plánovaného rodičovství

Metody antikoncepce:

- přirození prostředky – metoda neplodných dnů, metoda hlenové struktury
- bariérové metody – prezervativ (kondom), pesar, přerušovaná soulož (velmi nespolehlivá)
- chemické metody – hormonální antikoncepce, poševní spermicidní látky (krém, gel, pěna, čípky)
- nitroděložní tělísko