

Milí prváci, vaším úkolem pro tento týden bude přečíst si informace o zdraví a zapsat si zápisky do sešitu. Zápisky ze sešitu pak ofotíte a pošlete mi je do 21. 3. 2021 na email: sarapatkova@athoz.cz
Děkuji Šarapatková

ZDRAVÍ A JEHO OCHRANA

Duševní a tělesné zdraví

Když se v roce 776 př. n. l. konaly ve starověkém Řecku první olympijské hry, kladly důraz na sport jako na prostředek zdraví, síly a krásy těla i ducha. Řekové totiž ctili ideál člověka nejen fyzicky zdatného, ale také mravného. Byli tak první, kdo obrátil pozornost široké veřejnosti k faktu, že chce-li být člověk zdravý, musí se rozvíjet jeho tělo, ale také jeho duše. O mnoho století později ožila zásada, že „*ve zdravém těle, je zdráv i duch*“, v dílech novověkých myslitelů (u nás ji uplatňoval Miroslav Tyrš – zakladatel Sokola). Dnes víme, že tyto přirozené názory mají své vážné opodstatnění. Lékaři, psychologové, sociologové, antropologové apod. získali faktické poznatky o tom, jaký způsob života vede ke zdraví a jaký zvyšuje pravděpodobnost tělesných i duševních chorob.

Zdraví je jedním ze základních předpokladů plného a kvalitního života. Je základní **lidskou hodnotou**. Zdraví je to, co si nejvíc přejeme, co přejeme všem lidem, na nichž nám záleží. To, jakému zdraví se těšíme, je dáno skutečností, s jakými předpoklady k životu, ke zdraví či k nemoci jsme se narodili. Záleží také na tom, v jakých podmínkách žijeme, co všechno děláme pro své zdraví, jak si je upevňujeme nebo poškozujeme, ať už si to uvědomujeme nebo ne.

Většina lidí přirozeně tuší, co je to zdraví, protože chorobu každý sám na sobě prožívá jako bolest, nedostatek, nepohodu, utrpení, jako ztrátu energie a podobně. Zároveň se touží bolesti a nepohody zbavit. Musíme si však uvědomit, že **absolutní zdraví je ideál**, kterého se člověk snaží dosáhnout, ale málokdo je stoprocentně zdravý. Výše zmíněné vědecké obory napomáhají tento ideál konkretizovat a hlouběji pochopit. Dávají tak životu člověka i celé společnosti směr. V tomto ohledu je důležitá všeobecná vzdělanost. Ještě dnes žijí v Indii nebo Africe celá společenství trpící chorobami, o kterých nevědí, jak se léčí, a proto je přijímají jako samozřejmou součást života. Když se jim dostane poučení a léků a dokážou tyto choroby vyléčit, považují to za veliké vysvobození.

Určitě vás napadá otázka, jestli můžeme definovat zdraví, když je to vlastně ideál. Světová zdravotnická organizace definici zdraví našla: Zdraví je stav tělesného, duševního a sociálního blaha (můžeme říci také pohody, spokojenosti). Nejedná se tedy pouze o nepřítomnost nemoci.

Abychom o sobě mohli říci, že jsme zdraví, musíme se dobře cítit na těle, na duši a jistě bezpečně mezi lidmi a ve vztazích s nimi. Tělesné a duševní zdraví je navzájem velmi tělesně spojeno. Chyba, nedostatek v jednom se brzy projeví v druhém. Zlepšení jednoho znamená pomoc pro druhé. Podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a mění se v průběhu jeho života. Dobré tělesné zdraví ještě nezaručuje, že se cítíme zdraví nebo že žijeme v takových vztazích s ostatními lidmi, které nás plně uspokojují.

Předpoklady pro zdravotní stav si přináší každý na svět v rámci **zděděných vlastností**. Přinášíme si ale i některé nemoci nebo sklony k nim, někdy se může nemoc nebo její následky stát dokonce i trvalým průvodním jevem našeho života. V současné době jsou jednotlivci i celé lidstvo stále více **ohrožováni** takzvanými **civilizačními chorobami**. **Patří mezi ně například vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, infarkt, nádorová onemocnění, žaludeční vředy, poruchy žlučníku**. K civilizačním chorobám **přispívá nesprávná výživa, nezdravé životní prostředí, stres a špatné mezilidské vztahy. Roste počet úrazů s neodstranitelnými následky** (v důsledku dopravních nehod, nebezpečných koníčků, neodborného zacházení s nebezpečnými chemickými látkami či výbušninami apod.). **Nevhodné způsoby chování umožňují šíření infekčních nemocí, včetně HIV/AIDS**. Proto **je důležité zdraví chránit a účinně posilovat**.

Prevence nemoci: předcházení, zvýšený přísun vitamínů, přednost dáváme přírodním vitamínům – kysané zelí, křen, citrusy, zvýšená hygiena, dostatečný spánek, pobyt na čerstvém vzduchu – ven nechodit pokud máme teplotu, přiměřeně se oblékat – několik vrstev, omezení pohybu ve veřejných prostorách – doprava, obchodní centra, kino. Pokud prochladneme – po příchodu domů se zahřejeme, především nohy v teplé lázni, uvaříme si čaj....

Zdraví a životní styl

Životní styl je způsob, jak člověk žije. Je to také způsob, jak žít dokáže a jak žít chce. Náš životní styl do značné míry určuje, jaké bude naše zdraví tělesné i duševní, jestli se budeme cítit spokojeni a v pohodě.

Životní styl je odrazem postojů a celkového zaměření člověka – k druhým i k sobě samému. Je to soubor návyků člověka, jeho zájmů a hodnot a zároveň způsob, jak je realizuje v životě. Když budete pravidelně navštěvovat posilovnu, číst knihy, které vám dělají radost, jíst jídla, jež vám chutnají, ve volném čase hrát počítačové hry, organizovat pro kamarády výlety na hory nebo chovat akvariijní rybičky, bude to všechno součástí vašeho životního stylu. Když budete kritizovat vše cizí a neznámé, vstávat denně v deset hodin a večery trávit v hospodě, také to bude součástí vašeho životního stylu.

Životní styl může účinně posilovat zdraví. Člověk, který vstává ráno v šest hodin a jde si zaběhat, to dělá proto, že ho běhání nebo tělesná zdatnost, kterou tím získává, uspokojuje a činí šťastnějším. Mnoho lidí se snaží přímo formovat svůj životní styl podle ideálu zdraví. Existuje mnoho organizací a institucí, které se zabývají plánováním **zdravého životního stylu** tak, aby uspokojoval širší potřeby a přispíval k tělesné a duševní harmonii.

Životní styl však může mít i negativní obsah. Můžeme žít určitým způsobem jen proto, že nedokážeme žít jinak. Jsme takříkajíc žiti. Pravidelně děláme něco, co nám nepřináší užitek, nebo dokonce způsobuje i zdravotní komplikace. Určitě znáte lidi, kteří se přejídají a pak platí hodně peněz za odtučňovací kúry, nebo takové, kteří nejsou schopni opustit rizikový životní styl a domnívají se, že pár tablet zakoupených v lékárně jim zabezpečí zdraví... do způsobu života jednotlivých lidí se promítá také technický pokrok, který odstraňuje tělesnou námahu, „vyrábí zábavu“ a umožňuje lidem účast na kulturních podnicích vysoké úrovně, ale bez jejich vlastní angažovanosti. Pasivní, konzumní „spotřeba“ hudby, zábavy, televizních programů u dospělých i dětí není dostatečně vyvážena jejich aktivní tvořivou činností. Pomoci zde může sebevýchova, který by měla zahrnovat sport, fyzickou práci a aktivní formy zábavy (řemeslné práce, uměleckou tvořivost, hudbu, turistiku aj.).

Každý zdravý člověk má možnost na základě vlastní zkušenosti a dostupných informací uvážit, co je správné a zdravé a jaký způsob života vede naopak ke zdravotním komplikacím. Návyky zdravého životního stylu a chování, kterým upevňujeme své zdraví, bychom si měli osvojovat od nejútlejšího věku. Nejsnáze se zdravé návyky vytvářejí přirozenou cestou – tím, když děti vidí příklady vhodného chování u dospělých.

Co prospívá našemu zdraví? Všichni to zpravidla víme, avšak chováme se tak často teprve tehdy, když už je pozdě. Připomeňme si **zásady zdravého způsobu života:**

- Přiměřená tělesná aktivita, pravidelné cvičení, otužování.
- Střídání vhodné tělesné námahy a odpočinku, dostatek spánku, smysluplné využívání volného času.
- Vhodná a přiměřená výživa spojená s vhodnými stravovacími návyky. Žádné extrémní, tedy ani zaručené diety či jiné recepty na krásu.
- Ochrana před úrazy a tělesnými poškozeními.
- Odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích. Odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům.
- Péče o zdraví duše: raději se usmívat než mračit. Pracovat na svých úspěších, nenechat se zbytečně tláčit do spěchu a stresu, plánovat si své životní cíle a plán také dodržovat.
- Péče o dobré mezilidské vztahy: dobře si volit své přátele a partnery, snažit se přispívat k pohodě v rodině, nenavazovat vztahy, do kterých se nám nechce, jen z nouze a ze strachu z osamocení.

S duševním zdravím i zdravým životním stylem souvisí ještě další pojem: duševní hygiena neboli psychohygiena. Psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat (případně znovu získat) duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se také co nejvíc uplatnily vlivy působící na zvyšování naší duševní kondice. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

Zapamatuj si: životní styl je způsob, jak člověk žije. Je odrazem postojů a celkového zaměření člověka, jeho zájmů a hodnot i jeho možností. Správný životní styl umožňuje zdravější a šťastnější život. Ke zdravému způsobu života patří dostatek pohybové aktivity střídané s odpočinkem, smysluplné využívání volného času, přiměřená výživa a vhodné stravovací návyky, ochrana před úrazy a jinými poškozeními, odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům péče o duševní pohodu a dobré mezilidské vztahy. Psychohygiena poskytuje návod, jak pečovat o zachování duševního zdraví. Člověk by měl zásady psychohygieny nejen znát, ale měl by je také prakticky uplatňovat ve vlastním životě.

Znaky zdravé výživy:

- rozmanitá

1. vitamíny – ovoce a zelenina
2. bílkoviny – libové maso, mléčné výrobky
3. minerální látky – vápník, hořčík, železo, zinek
4. zdravé cukry – přírodní a třtinový cukr, med
5. vláknina – ořechy
6. zdravý tuk – ryby
7. škrob – brambory

- střídá strava, nepřejídat se

- pravidelná strava, jíst 5x denně