**19. 1. VkZ9**

**Dobrý den deváťáci,**

**dnes budeme pokračovat tématem o zdraví a to konkrétně rovnováhou mezi zdravím fyzickým a psychickým.**

**Všechny vás zdraví Rozsívalová**

**Učivo: ZDRAVÍ – psychické a fyzické a jejich rovnováha – zápis do sešitů!**

**Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) zdraví nespočívá pouze v nepřítomnosti nemoci, ale v celkovém tělesném, duševním a sociálním uspokojení.**

**Fyzické zdraví = tělesná pohoda, normální funkčnost, kondice organismu**

**Psychické (duševní, mentální) zdraví = úroveň psychické pohody či blahobytu a nepřítomnost psychických poruch**

**Psychologie = věda, která se zabývá lidským chováním a duševními procesy, pečuje tak o duševní zdraví**

**FYZICKÉ zdraví narušuje nejčastěji nemoc, úraz, vrozené a dědičné nemoci, nedostatečná prevence, neuspokojivé stanovení diagnózy, účinnost léčby aj.**

**CIVILIZAČNÍ CHOROBY: ohrožují velké množství lidí, většinou jsou způsobeny nezdravým způsobem života**

* **Obezita (nadměrná tělesná hmotnost) – podle posledních světových průzkumů je obézní každé třetí dítě!!!**
* **Vysoký krevní tlak**
* **Nemoci srdce a cév**
* **Nádorová onemocnění**
* **Cukrovka**

**INFEKČNÍ NEMOCI: jde o nemoci přenosné, které jsou vyvolány choroboplodnými zárodky (bakterie, viry); výskyt infekčních nemocí vyžaduje okamžité zavedení určitých hygienických opatření – dodržujeme hygienická pravidla (mytí rukou mýdlem, dezinfekce aj.) a používáme ochranné pomůcky (roušky, respirátory, rukavice aj.)**

**Současná PANDEMIE – Covid-19!!!**

**Příčiny duševní nepohody: šikana, neúspěch ve škole nebo práci, problémy v partnerství nebo manželství, finanční problémy, nezaměstnanost, návykové látky, hazard………….**

**V současné době – doba krize, izolace, strach z onemocnění, smutek ze ztráty nejbližších aj. – zátěž pro lidskou psychiku - potýkají se dnes miliony lidí!**

**Nebát se vyhledat odbornou pomoc a nepodceňovat propojení fyzického zdraví a psychiky!**