Zdravím vás, milí osmáci,

tak už naposledy v tomto náhradním režimu, příští týden už by to mohlo vyjít naživo. Omlouvám se, mám den zpoždění, ale včera jsem to nezvládl pro vás připravit… ☺ ☺

Dnes budeme pokračovat v kapitole: **Já a životní styl.**

V učebnici je to na str. 26 – 27 a do sešitu si, prosím, zapište:

Bez „velkého“ nadpisu, pokračujte volně dál…

Zdravý životní styl – ovlivňuje a utváří ho několik faktorů:

* správné stravovací návyky
* dostatek pohybu
* dostatek odpočinku a spánku
* dodržování zásad duševní hygieny (vyhýbání se stresu, relaxace apod.)
* zodpovědné chování v různých životních situacích

S tím je spojené **ZDRAVÍ**, což je jedna z nejdůležitějších hodnot člověka, podílí se na **kvalitě života.** Je ovlivněno: **způsobem života, dědičností a vnějším prostředí.**

Důležité je i **sociální zdraví** – pohoda v rodině, v práci, ve společnosti, dobré sociální vztahy…

**ZÁVISLOST**– je stav, kdy člověk potřebuje **nějakou věc** ke své existenci.

Příznaky: touha po určité situaci nebo předmětu

zanedbávání jiných potřeb (např. přátele, koníčky)

snížené sebeovládání (nutkavé chování)

abstinenční příznaky při nedostupnosti situace či věci

Závislost na návykových látkách – návykové látky jsou **přírodní nebo chemické**, mohou **nepříznivě ovlivnit psychiku člověka, celkově chování** (člověk se začne chovat jinak, než byl zvyklý, bez sebeovládání)

Opakované užívání vede k závislosti, což má za následek **vážné zdravotní problémy**.

Tyto látky se nazývají **drogy.**

Co člověk od drog očekává?

* zlepšení svého stavu (tělesného i duševního)
* vyrovnat se kamarádům
* zahnat nudu
* zvědavost

Problémy se tím nevyřeší, dojde k závislosti s negativními vedlejšími účinky. Dávka drogy se zvětšuje, což může vést až k trestné činnosti (krádeže).

Tolik jen na úvod, příští týden si návykové látky rozdělíme podle složení a účinků…smutné, ale důležité téma!!! ☹

Tolik pro dnešek, těším se už na příští týden, na shledání s vámi… ☺

Pokud byste s něčím potřebovali poradit, nebo se na něco zeptat, nebo se jen tak s něčím svěřit, klidně mi napište na: [pysnyp@zshlubocky.cz](mailto:pysnyp@zshlubocky.cz).