Rodinná výchova

Milí žáci,

některá témata budou přesunuta do dalšího školního roku. Jedná se o témata, která musí být probrána celotřídně – problematika šikany a závislostí. Do konce školního roku si probereme již jen pár témat.

Tento týden začneme poslední část ČLOVĚK A ZDRAVÍ.

1. část: **STRES A JEHO VZTAH KE ZDRAVÍ**

Zdraví člověka je chápáno jako **vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody.** Takto vyjadřuje pojem zdraví světová zdravotnická organizace (WHO). V současnosti ale odborníci upozorňují na další oblast, a to **duchovní zdraví.**

Jsou tedy uvažovány 4 oblasti lidského zdraví, které spolu úzce souvisejí.



**Tělesné zdraví**

* týká se naší **kondice neboli zdatnosti**. Pro zachování tělesného zdraví je důležité pravidelně cvičit, dále správně dýchat nosem a uvolnit svalové napětí. To lze uvolnit různými způsoby, např. právě cvičením, ale i smíchem nebo relaxací. **Naše mysl a tělo jsou tak propojené navzájem – uvolněním mysli se uvolní tělo a naopak – uvolnění tělesné vede k uvolnění mysli.**
* Důležitým faktorem tělesného zdraví je **strava a tělesná hygiena**

**Duševní zdraví**

* Mezi jevy provázející naši dobu patří **stres a napětí**
* Stres lze přeložit do češtiny jako **zátěž – spouštěčem bývá často nedostatek času**
* Stres může vyvolat i **nedostatek pohybu**
* V důsledku stresu v nás **narůstá neklid, neschopnost se soustředit a podrážděnost**
* U někoho to může být **vztek, zvýšená agresivita,** u jiného třeba **úzkost a strach**
* **Negativní myšlenky a strach vytvářejí nerovnováhu v tělesných a nervových funkcích a stávají se příčinou mnoha nemocí a utrpení**

Zátěžím se nelze úplně vyhnout, ale je nutné je kompenzovat. Okapkem napětí je uvolnění. Proto si doma vyzkoušejte antistresové dechové cvičení:

Nácvik dýchání pro uvolnění stresu a napětí – řízená meditace

<https://www.youtube.com/watch?v=4_jej1yXWno>

<https://www.youtube.com/watch?v=DQY_fiys-Oo> Relaxační cvičení při stresu a úzkosti

