**Zdravý životní styl**

- ***zdravá výživa*** (pestrý jídelníček), - ***pitný režim***

- ***hygiena***

- ***pohyb*** + ***přiměřená tělesná práce***

- ***správné dýchání*** (čerstvý a vlhčí vzduch)

- ***zeleň***, - ***zdravé ŽP***

- ***pravidelný způsob života***, - ***střídání práce a odpočinku***, - ***dostatečný spánek***

- ***dobré vztahy mezi lidmi***, - ***tělesná i duševní pohoda***,

- ***vyhýbání se škodlivým návykům*** (alkohol, cigarety,…), + ***stresu***, …

**Ochrana zdraví**

- máme se rádi, pečujeme o sebe, ***chráníme své zdraví – je nejcennější***, v případě potřeby vyhledáme pomoc lékaře

**Příčiny, příznaky, prevence nemocí a úrazů**

- příčiny - např. viry, bakterie, plísně, genetické dispozice, nezdravý životní styl (málo pohybu, spánku, špatná strava, stres, …), nepozornost, spěch, nedodržování nařízení, …

- příznaky – teplota, bolest, únava, zvracení, průjem, vyrážka, …

- prevence - zdravý životní styl, hygiena, očkování, otužování, vitamíny, „veselá mysl“, preventivní lékařské prohlídky, dodržování bezpečnostních předpisů, nepřeceňovat své síly, pořádek, nespěchat, dávat pozor, …

**AIDS = syndrom získaného selhání imunity**

- vir HIV → nevyléčitelná (inkubace = doba od nákazy po první příznaky: 3 – 8 týdnů)

- přenos: - krví (jehly, transfúze, transplantace), - sexuální, - z matky na dítě, - kojení

- 3 stádia: • akutní = netypická „chřipka“, • klidové = i 10 – 15 let, • zhroucení imunity – smrt (horečky, zvětšené uzliny, ztráta hmotnosti, noční pocení, …)

**Předcházení a zvládání stresu**

**stres** – reakce organismu na mimořádně zátěžové situace

*příčiny:* např. - nadměrný hluk, nedostatek peněz, spánku, stěhování, rozvod

*následky:* např. - cukrovka, zvýšený krevní tlak, infarkt, žaludeční vředy, rakovina

*příznaky:* např. – podrážděnost, špatný spánek, únava, nesoustředěnost

*předcházení + zvládání*: např. - denní režim, nestanovovat nesplnitelné cíle, relaxace, dostatečný odpočinek, odstranit příčiny, odborník, léky

**Denní režim**

- časové rozvržení všech činností i odpočinku v průběhu dne (24 hodin) → ***střídat práci a odpočinek***

**Šikana**

- **opakované úmyslné jednání, které ubližuje fyzicky či psychicky** i navádění někoho, aby s někým nemluvil, pomlouval ho apod. (např. bití, ponižování, braní + ničení věcí, …)

- **důležité je se svěřit, požádat o pomoc, řešit situaci**

- jinak se násilí útočníků stupňuje – nutno je zastavit co nejdříve

- možno využít **internetové poradny** nebo **Linky bezpečí**

**Kyberšikana**

- snaha někomu ublížit za pomoci elektronických prostředků (internet, mobilní telefon, …) – např. ztrapňování, obtěžování, zastrašování, vydírání, urážlivé zprávy či fotografie a videa, pomluvy

**Týrání**

- místo lásky dítě **zažívá násilí**

• **tělesné týrání** – fyzické útoky (nepřiměřené bití, kopání, …)

 - nedostatek jídla

• **psychické (citové) týrání** – nebývá vidět, - velký vliv na citový vývoj dítěte (časté nadávky, ponižování, zesměšňování, zastrašování, …)

- **důležité je se svěřit**, lze využít i krizové linky

**Sexuální zneužívání**

- ***pohlavní styk nebo i jiné sexuální aktivity s osobou ve věku pod stanovenou hranici, nucení k sexuálním*** ***aktivitám*** (např. mazlení doprovázené dotýkáním se na intimních místech, ukazování nevhodných pornografických obrázků, …)

- takové jednání je **trestné**

- **pedofil** = člověk sexuálně zneužívající děti

- takového jednání se může dopustit cizí člověk, ale bohužel někdy i někdo z rodiny

- **vše, co je proti naší vůli – není správné** → **bránit se, - říci to** (pokud nám nevěří, hledat někoho jiného)

**Užitečná telefonní čísla**

**Policie ČR: 158 Tísňové volání: 112 Linka bezpečí: 116 111**

**Modrá linka: 608 902 410 Linka důvěry: 777 715 215**