

## Výchova ke zdraví 9. ročník ZŠ (9.11.2020 - 13.11.2020)

Zapiš, nebo nalep do sešitu téma a následně odpověz na otázky.

### **Jak předcházíme stresu**

Stresu se dá předcházet mnoha způsoby. Pokud člověk pociťuje stres jak po fyzické či mentální stránce, je nutné umět si odpočinout.

Odpočinek je důležitý pro organismus.

Někteří lidé stres ventilují pohybem (sportem, procházkou). Tělesný pohyb zlepšuje výkonnost některých orgánů – srdce, plíce, klouby, svaly. Člověk, který pravidelně vykonává pohyb odolává snadněji stresu a nemocem.

Stres se projevuje také na vzhledu, ovlivňuje vzhled pleti. Pokožka snadno červená, může dojít k zánětlivému onemocnění kůže. Pleť ztrácí jas, oči jsou nejasné, tvoří se kruhy pod očima z důvodu nedostatku spánku.

Více nervů – méně vlasů. Stres může kromě šedin vyvolat i vypadávání vlasů způsobenou nervovým vypjetím. Každý člověk může využívat zdravé způsoby pohybu – chůze, běh, plavání. Jakákoli pohybová činnost je zdraví prospěšná.

Pro zdraví je prospěšný také pasivní odpočinek – čtení časopisů, knih, spánek, poslech hudby, sledování televize, poslech rozhlasu, práce na zahradě...

### **Otázky:**

- 1) Vypiš podněty, které vyvolávají stres?
- 2) Proč je pro člověka pohyb důležitý?