



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_01_6

TÉMATICKÁ OBLAST: ZDRAVÍ

TÉMA: Psychické zdraví

DATUM: 2. 12. 2013

AUTOR: Mgr. Kateřina Dudková

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická školy, Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola

ANOTACE: Materiál je určen k výuce tělesné výchovy. Žáci se seznámí s pojmy psychická pohoda, sociální pohoda, psychické onemocnění.

ZDROJE:

— Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com – kliparty

PSYCHICKÉ ZDRAVÍ



= JE TO STAV KDY SE CÍTÍME DOBŘE, NEJSME NEMOCNI, UNAVENI, MÁME KOLEM SEBE PŘÁTELE, NEMÁME POCIT HLADU, PRAVIDELNĚ SPORTUJEME, NENÍ NÁM ZIMA, SVÍTÍ SLUNCE,

- KAŽDÝ ČLOVĚK JE JINÝ, MÁ JINÉ ZÁJMY, PŘEDNOSTI, PROTO JINAK VNÍMÁ SVOU PSYCHIKU

- **PSYCHICKÁ POHODA:**

- VYHÝBÁNÍ SE STRESU
- UMĚNÍ RELAXOVAT
- DOSTATEK SPÁNKU
- UMĚNÍ ZVLÁDAT NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE



- **SOCIÁLNÍ POHODA:**

- JE DŮLEŽITÉ MÍT DOBRÉ VZTAHY MEZI LIDMI
- MÍT SE DOMA NA KOHO SPOLEHNOUT, POPOVÍDAT SI, POCIT LÁSKY (RODIČE, PRARODIČE, VYCHOVATELÉ, PARTNER/ KA. ...)
- PRAVIDELNÝ KONTAKT S KAMARÁDY
- MÍT DOBRÉ VZTAHY VE ŠKOLE NEBO V ZAMĚSTNÁNÍ



ÚKOL: VYBER SPRÁVNOU ODPOVĚĎ – ZDRAVÍ MÁME JEN JEDNO:

JE DŮLEŽITÉ MÍT KAMARÁDY – POCIT HLADU. NAŠEMU PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ PROSPÍVÁ DOSTATEK SLADKOSTÍ – SPÁNKU.

MĚLI BYCHOM ZDRAVĚ POSLOUCHAT HUDBU – JÍST, DOSTATEČNĚ HRÁT HRY – SPÁT. PRAVIDELNĚ SPORTOVAT – CHODIT DO KINA. DBÁT NA HYGIENU – KRÁSU SVÉHO TĚLA. NAŠEMU TĚLU ŠKODÍ POHYB – PŘEJÍDÁNÍ, ALE I HLADOVĚNÍ – UČENÍ. PRO NAŠE TĚLO JE VELMI NEBEZPEČNÉ KOUŘENÍ – KOŘENÍ, ZELENINA – ALKOHOL A DROGY.

NAŠEMU PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ PROSPÍVÁ

- POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU (V PŘÍRODĚ).
- DOSTATEČNÝ ODPAČINEK, SPÁNEK (SPÁT BYCHOM MĚLI ALESPON 8 HODIN DENNĚ).
- DOBRÁ NÁLADA, SMÍCH.
- MÍT KOLEM SEBE RODINU, KAMARÁDY.



PSYCHICKÉ ONEMOCNĚNÍ

- JDE O NEMOCE PROJEVUJÍCÍ SE NEZVYKLÝM CHOVÁNÍM ČLOVĚKA. LIDÉ S PSYCHICKÝM ONEMOCNĚNÍM BY MĚLI VYHLEDAT POMOC LÉKAŘE – PSYCHIATRA (DOKTOR, KTERÝ LÉČÍ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ NENÍ ZPŮSOBENÉ ÚRAZEM).

DEPRESE: ČLOVĚK S TÍMHLE ONEMOCNĚNÍM JE SMUTNÝ, NEMÁ ŽÁDNÉ ZÁJMY, ŠPATNĚ SPÍ, NEJÍ, VYHÝBAJÍ SE JINÝM LIDEM. ČASTO MAJÍ MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU.

SCHIZOFRENIE: NEMOCNÝ MÁ POCIT, ŽE JE NĚKDO JINÝ, VIDÍ A SLYŠÍ TO, CO NENÍ SKUTEČNÉ. MÁ SEBEVRAŽEDNÉ SKLONY.

FOBIE: JE TO NEMOC, KTERÁ ZPŮSOBUJE BEZDŮVODNÝ STRACH. NAPŘÍKLAD STRACH Z LIDÍ, Z VÝŠEK, ZVÍŘAT, BOUŘKY. EXISTUJE MNOHO TYPŮ FOBIE.

- *PROJEVY FOBIE:* BUŠENÍ SRDCE, ŠPATNÉ DÝCHÁNÍ, TŘES RUKOU, BOLEST HLAVY, ...



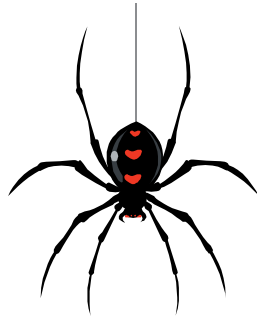
ÚKOL: DOPLŇ DO TEXTU PSYCHICKOU CHOROBU:

○ **FOBIE**

DEPRESE

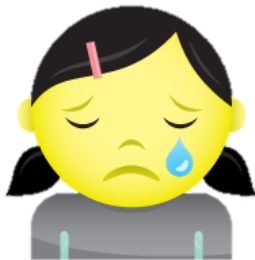
SCHIZOFRENIE

1. JDE O BEZDŮVODNÝ STRACH Z RŮZNÝCH VĚCÍ NEBO SITUACÍ. NAPŘÍKLAD STRACH Z PAVOUKŮ, Z VÝTAHU, Z LIDÍ.



JDE O _____

2. NEMOC PROJEVUJÍCÍ SE ŠPATNOU NÁLADOU, NEDOSTATKEM ZÁJMŮ. TITO LIDÉ ŠPATNĚ SPÍ, NEJÍ, VYHÝBAJÍ SE LIDEM. CHYBÍ JIM RADOST ZE ŽIVOTA. ČASTO PŘICHÁZEJÍ MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU.



JDE O _____

3. NEMOCNÝ ČLOVĚK SI MYSLÍ, ŽE JE NĚKDO JINÝ, ČASTO SLYŠÍ A VIDÍ VĚCI, KTERÉ NEJSOU SKUTEČNÉ. MÁ SEBEVRAŽEDNÉ SKLONY.

JDE O _____

