

### 3. TC: ZDRAVIE A ŽIVOT ČLOVEKA

#### VONKAJŠIE VPLYVY NA ĽUDSKÉ ZDRAVIE

**Zdravie** = telesný a duševný stav, ktorý sa vyznačuje dobrou činnosťou celého organizmu, všetkých funkcií a aktívnymi životnými prejavmi.

**Choroba** = porucha zdravia, stavu a funkcií organizmu.

**Nákazlivé ochorenia (infekčné)** – prenášajú sa z chorého na zdravého. Spôsobujú ich choroboplodné mikroorganizmy.

**Prenos:**        **priamy kontakt, kvapôčková infekcia (kašeľ, kýchanie), poranenia kože, používanie cudzích osobných potrieb**

Najčastejšie infekčné ochorenia: **chrípka, prechladnutie, angína, žltáčka, salmonelóza, besnota.**

**Imunita** = schopnosť organizmu odolávať cudzorodým látkam. Posilňuje sa **očkovaním: pasívna imunizácia** (do tela dodávame už hotové protilátky), **aktívna imunizácia** (do tela dodáme oslabené mikroorganizmy).

**Izolácia** = oddelenie chorého od zdravých.

**Karanténa** = dočasné izolovanie osôb, s ktorými bol chorý v styku.

**Dezinfekcia** = ničenie choroboplodných zárodkov.

**Dezinsekcia** = ničenie hmyzu chemickými prostriedkami.

**Deratizácia** = ničenie hlodavcov mech., chem. a biolog. spôsobom.

**Prevenia** – dodržiavanie hygienických návykov, správna životospráva

#### VPLYV NÁVYKOVÝCH LÁTKOK NA ZDRAVIE ČLOVEKA

**Návykové látky (drogy)** – látky, ktoré po konzumácii menia jednu alebo viac funkcií organizmu, už pri malých dávkach majú nežiaduci vplyv na organizmus.

1. **legálne** – spoločnosťou prijímané (alkohol, tabak, lieky)
2. **nelegálne** – zákonom zakázané (marihuana, pervitín, heroín)

Drogy:

1. **prírodné** – rastlinný pôvod (alkohol, tabak, kofeín)
2. **syntetické** – chemický pôvod

**Drogová závislosť (toxikománia)** – prejavuje sa neodolateľnou potrebou dostať drogu do organizmu:

1. **psychická** – prejavuje sa túžbou užiť drogu
2. **fyzická** - prejavuje sa abstinenciými príznakmi, ak sa nedostane droga do tela

**Štádiá:**

1. **počiatočné** – experimentovanie
2. **varovné** – pravidelné užívanie
3. **rozvojové** – rozvoj psychickej a fyzickej závislosti

4. **konečné** – trvalé zdravotné poškodenie

**Alkohol** – pivo, víno, destiláty, pravidelná konzumácia vedie k závislosti – alkoholizmu

**Nikotín** – obsahuje tabak, závislosť od tabaku – tabakizmus

**Marihuana a hašiš** – vdychujú sa fajčením, spôsobuje chvíľkové príjemné pocity, veselosť halucinácie

**Pervitín, kokaín, heroín** – silná psychická závislosť

**Lieky** – ovplyvňujú rôzne funkcie

**Organické látky** (lepidlá a riedidlá – acetón, toluén) – spôsobujú rýchlu závislosť pri vdychovaní (fetovaní)

## VNÚTORNÉ VPLYVY NA ĽUDSKÉ ZDRAVIE

Na ľudské zdravie vplyvajú aj **genetické (dedičné) vlastnosti**

**Dedičnosť** = prenos genetických (dedičných) informácií z rodičov na potomkov → podobnosť.

**Gén** = základná jednotka genetickej informácie, dáva predpoklad na vytvorenie znaku alebo vlastnosti: **farba vlasov, očí, telesná výška, tvar tela, krvná skupina, nadanie, temperament.**

Dedičné informácie sú v jadre **v chromozómoch** → **DNA**.

Výsledný znak je kombináciou znakov od otca a matky.

Rádioaktívne žiarenie, toxické látky, vírusy, lieky → **zmena genetickej informácie** → **dedičné choroby**: Downov syndróm, hemofília (nedostatočná zrážanlivosť krvi), farbosleposť, hluchonemnosť, cukrovka.

**Genetické poradne** – zisťovanie rizika výskytu dedičných chorôb.

## SCHOPNOSTI A OSOBITOSTI ČLOVEKA

Každý človek je **jedinečná ľudská osobnosť**, ktorá má svoje neopakovateľné genetické a povahové vlastnosti, schopnosti a zručnosti.

**Schopnosti a zručnosti** – predpoklady človeka na výkon určitých činností – ľudia sa nimi odlišujú – každý je dobrý v niečom inom

**Nadanie** – schopnosť človeka na určitú činnosť – umelec, športovec, technický typ a pod.

**Talent** – vysoko rozvinuté schopnosti – umožňujú dosahovať vynikajúce výkony

**Temperament** – spôsob správania sa človeka, reakcie, konanie

**Charakter** – sa prejavuje vzťahom k ľuďom, k práci, k povinnostiam, veciam

**Zájmy** – činnosti, ktorým človek venuje svoju pozornosť

Človeka okrem jeho vlastnej osobitosti ovplyvňuje aj **spoločenské = sociálne prostredie** **Silný jedinec sa dokáže vyrovnáť so záťažovými situáciami** – **skúškové obdobie, strata blízkeho, rôznorodosť názorov a pod.**

**Pozitívne myslenie** – očakávanie úspešného výsledku, hľadanie riešení problémov a pod.

**Sebadôvera** – dôvera vo vlastné sily a schopnosti

**Sebakontrola** – ovládanie sa v určitých situáciách

Všetko to vedie k zdokonaľovaniu samého seba!

Čím skôr sa naučíš prekonávať prekážky, tým ľahšie zvládneš problémy v budúcnosti

Pri riešení ťažkých živ. situácií si vždy zachovaj „chladnú hlavu“

Prekonávaním prekážok si overuješ svoje sily a získavaš sebadôveru

## ŽIVOTNÝ ŠTÝL – ZDRAVÝ SPÔSOB ŽIVOTA

- Spôsob, ako človek prežíva život.
- Má vplyv na zdravie, ktoré je základom dobrého fungovania organizmu.

**Životný štýl závisí od:**

- **Životných podmienok**, ktoré tvoria prírodné zložky životného prostredia (čistota a kvalita vody, pôdy, ovzdušia),
- **Spoločenských podmienok** (rodinné prostredie, priatelia, štúdium, zamestnanie),
- **Ekonomických podmienok** (finančné možnosti),
- **Osobných vlastností človeka** (vytrvalosť, dôslednosť, trpezlivosť...).

**Zdravý životný štýl je zdravý spôsob života**, ktorý sa vyznačuje cieľavedomým správaním a konaním človeka na podporu svojho zdravia. Prejavuje sa vo viacerých oblastiach života:

1. **Zdravá - racionálna výživa**
2. **Dostatok pohybu a telesná aktivita**
3. **Osobná hygiena**
4. **Primeraná duševná činnosť**
5. **Harmonické vzťahy medzi ľuďmi**
6. **Zvládanie stresu, dostatok spánku a regenerácia síl**
7. **Vylúčenie škodlivých návykov**

### Zdravá – racionálna výživa

- Prijímanie **primeraného** množstva zdravej stravy – **čerstvého ovocia a zeleniny, mlieka a mliečnych výrobkov**, potravín z **tmavej múky, celozrnných výrobkov**, **obmedzenie cukru a tuku**, dodržiavanie **pitného režimu**.
- Prejedanie sa a nadbytok niektorých zložiek potravy, vedie k chorobám, ktoré znižujú kvalitu života a skracujú ho.

### Dostatok pohybu a telesná aktivita

- **Prospieva** správnej činnosti srdca, ciev a svalov.
- **Posilňuje** svaly a kosti, **zlepšuje** a zvyšuje výkonnosť pľúc, podporuje trávenie, znižuje nadváhu, uvoľňuje napätie, **zvyšuje sebavedomie, zlepšuje vzhľad človeka**.

## Osobná hygiena

- **Predchádza šíreniu** infekcií a chorôb.
- K hygienickým návykom patrí: **starostlivosť o zuby, pokožku, vlasy a nechty, oči, uši, pravidelné umývanie rúk a čisté oblečenie.**
- Čisté telo odráža osobnosť človeka, úroveň osobnej hygieny **zvyšuje sebadôveru.**

## Primeraná duševná činnosť

- Podporuje harmóniu a pohodu človeka.
- Napr. vzdelávanie a tvorivé aktivity.

## Harmonické vzťahy medzi ľuďmi

- Súčasť pocitu spokojnosti človeka.
- Napr. porozumenie a láska v rodine, pozitívne ocenenie (v práci, škole).

## Zvládanie stresu, dostatok spánku a regenerácia síl

- Podmienka dobrej výkonnosti organizmu. Prispieva k tomu najmä **dobrý spánok, striedanie telesnej a duševnej aktivity.**

## Vylúčenie škodlivých návykov

- **Zlepšuje zdravie.**
- Fajčenie, pitie nadmerného množstva alkoholu, užívanie drog, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nezvládanie stresových situácií, negatívne myslenie, zlá nálada **NEPATRIA k zdravému životnému štýlu.**

## **Ľudské zdravie ovplyvňuje:**

- Lekárska starostlivosť – 10%
- Kvalita vody, vzduchu, pôdy – 20%
- Dedičnosť, vek, prekonané choroby – 20%
- Štýl života – 50 až 70% **ľudské zdravie ovplyvňuje najviac**