

## **Výchova k zdraviu - aktivity**

### **Aktivity pre stredné školy:**

#### **Anaboliká**

Prostredníctvom využitia DVD – PLAY TRUE formovať pozitívne životné postoje nielen v oblasti športu, ale aj zdravia. Tvorcovia DVD – PLAY TRUE (Ži pravdivo, neklam sám seba) vyplňajú medzeru v oblasti antidopingovej osvetu zameranej na oblasť rekreačného športu a DVD je zamerané na mládež vo veku 13 – 18 rokov. Vysoká aktuálnosť témy je daná vysokým nárastom počtu užívateľov nelegálneho dopingu (najmä anabolických steroidov a rastových hormónov) z radov rekreačných športovcov. DVD je súčasťou prvého národného antidopingového projektu pre tínedžerov.

#### **Škodlivosť fajčenia**

Využitie DVD – „Kým stúpa dym...“. Tento výchovno-vzdelávací dokumentárny film reaguje na závažnú skutočnosť v oblasti zneužívania tabakových výrobkov deťmi a mládežou na Slovensku. DVD je súčasťou prvého národného protifajčiarskeho projektu, ktorý je určený najmä dievčatám v tínedžerskom veku.

### **Riziká nadmerného užívania alkoholu a konopných drog**

#### **Konopné drogy**

#### **Prevenia drogovej závislosti**

#### **Následky nedostatočného obliekania u dievčat**

Objasnenie najmä mladým dievčatám riziká nedostatočného obliekania hlavne v zimných mesiacoch - zápaly vaječníkov – príznaky a dôsledky, zápaly močových ciest, mechúra a obličiek, ktoré môžu viesť k zlyhaniu obličiek – dialýza, transplantácia obličiek, prevencia týchto ochorení; prezentácia v PowerPointe.

#### **Následky predčasného sexuálneho života**

Nechcené tehotenstvo a príp. následný potrat, ktorý môže spôsobiť neplodnosť ženy, sexuálne prenosné ochorenia, rakovina krčka maternice, riziká pre chlapcov; prezentácia v PowerPointe.

#### **Pozor na slnko a solária**

Riziká nadmerného slnenia a častých návštev solárií, tanorexia, prevencia spálenia kože a vzniku rakoviny kože; prezentácia v PowerPointe.

#### **Piercing a tetovanie**

Zdravotné riziká pri piercingu a tetovaní na niektorých častiach tela, v prípade, ak už niekto piercing alebo tetovanie má dôležitá je správna starostlivosť; prezentácia v PowerPointe.

#### **Návod na prežitie**

Prednáška je zameraná na zdravý životný štýl so zreteľom na zdravšie stravovanie. Aká strava je vyhovujúca, potrebná a prečo. Problém obezity a faktory tohto „ochorenia“. Súčasťou prednášky môže byť aj meranie telesného tuku prístrojom tukomerom a tiež obvodu pásu, ako ukazovateľov obezity.

## **Fyzická aktivita ako rozhodujúci faktor civilizačných ochorení**

Pohyb a šport ako súčasť nášho životného štýlu. Pozitíva pravidelnej pohybovej aktivity.  
Vplyv športu na zdravie človeka.

V prípade záujmu je po vzájomnej konzultácii možné dohodnúť si aj tému, ktorá sa v tomto ponukovom liste nenachádza.

Všetky aktivity sú bezplatné !!!

Kontakt:

Mgr. Mária Gešperová – 057/4464631