

Výchova k zdraviu - aktivity

Preventívne aktivity pre 1. stupeň:

1. a 2. ročník

- 1. zdravá výživa** (Prečo Miško ochorel - príbeh, rozdelenie zdravých a nezdravých potravín)
- 2. pitný režim** (rozdelenie vhodných a nevhodných nápojov, dôležitosť dodržiavania pitného režimu, následky, diskusia)
- 3. pohybová aktivita** (jej účinky na ľudský organizmus, pohybové cvičenia, obezita)

3. a 4. ročník

- 1. zdravá výživa** (krátka prezentácia - vhodné a nevhodné potraviny, vitamíny, minerály, potravinová pyramída, diskusia)
- 2. pitný režim** (krátka prezentácia, základné pojmy, následky nesprávneho pitného režimu na ľudský organizmus)
- 3. pohybová aktivita**
- 4. spánok, trávenie voľného času**

Škodlivosť fajčenia

3. a 4. ročník

Krátka prezentácia o negatívnych účinkoch fajčenia na ľudský organizmus a následne kvíz na overenie znalostí.

Psí tulák

Riziká kontaktu s túlavým psom, útok, nebezpečenstvo zoonóz (besnota a parazity), prevencia zoonóz; Prezentácia v PowerPointe

Druhý stupeň

Škodlivosť fajčenia

Riziká nadmerného užívania alkoholu

Prevencia drogových závislostí

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.

Poruchy príjmu potravy

Definícia, čo je typické pre poruchy príjmu potravy, mentálna anorexia a bulímia – definícia, príznaky a príčiny, dôsledky, prevencia; prezentácia v PowerPointe.

Následky predčasného sexuálneho života

Nechcené tehotenstvo a príp. následná interupcia, ktorá môže spôsobiť neplodnosť ženy, sexuálne prenosné ochorenia vrátane AIDS, rakovina krčka maternice, riziká pre chlapcov; prezentácia v PowerPointe.

Zdravé zuby – pekný úsmev

Význam orálneho zdravia, vznik zubného kazu a pomôcky pri starostlivosti o chrup. Prednášky sú zamerané na nácvik správnej techniky čistenia zubov a aj na rozvíjanie kladných postojov k prehliadkam a ošetrovaniu zubov. Prezentácia v PowerPointe.

Zdravá výživa, Pitný režim, Pohybová aktivita

Zdravý životný štýl

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