

Zásady hygieny a podpora zdraví

Dodržování zásad tělesné, duševní i intimní hygieny jako přirozená součást každodenního života významně přispívá k podpoře zdraví.

Zadání pro žáky

1. Rozhodněte, zda uvedená tvrzení jsou pravdivá, nesprávné informace opravte.

	Tvrzení	ano	ne
1	K očištění celého těla používáme teplou vodu, jemné mýdlo nebo sprchové gely.		
2	Při mytí postupujeme od dolní části těla k horním končetinám a hlavě.		
3	Nohy stačí omývat občas ráno nebo večer.		
4	Nejvhodnějším způsobem denní očisty je sprchování.		
5	Z důvodu úspory vody je vhodné, aby se v téže vodě vykouvalo více osob.		
6	Utíráme se vždy vlastním ručníkem.		
7	Spodní prádlo stačí měnit dvakrát týdně.		
8	V období menstruace je třeba věnovat zvýšenou pozornost hygieně pohlavních orgánů.		
9	Mužské pohlavní orgány stačí omývat jen občas, protože předkožka dostatečně chrání žalud před infekcí.		
10	Denně se umýváme v podpaží a v okolí pohlavních orgánů.		
11	V průběhu menstruace je koupání ve veřejných bazénech a koupalištích nevhodné.		
12	Nepříjemnému zápachu potu předcházíme pravidelným mytím a používáním dezodorantů.		
13	Zuby bychom si měli čistit po každém jídle.		
14	Pokud často žvýkáme žvýkačky, stačí zuby vyčistit vždy ráno.		
15	Každý zubní kartáček má omezenou dobu použitelnosti.		
16	Po večerním vyčištění zubů můžeme bez obav pít slazené nápoje.		
17	Zubní kaz je způsobován činností bakterií v zubním povlaku.		
18	Jestliže nás zuby nebolí, není nutné navštěvovat lékaře.		

2. Diskutujte a zdůvodněte ve skupinách význam dodržování zásad hygieny ve vztahu k podpoře zdraví.

Popis ověřování

Úloha ověřuje, zda je žák schopen posuzovat chování související s každodenní osobní hygienou z hlediska podpory zdraví. Dává žákům možnost vyjádřit se k předloženým tvrzením, zdůvodňovat, zda jsou pravdivá, zásadně nesprávná či diskutabilní. Úloha navazuje na aktivity žáků spojené se sestavováním a dodržováním denního režimu, kterým podporují vlastní tělesnou a duševní pohodu. Diskuze na dané téma vede žáky k zamyšlení o významu dodržování zásad hygieny v osobním životě.

Úlohu lze ve výuce realizovat různými způsoby. Žáci mohou pracovat s tabulkou, do níž barevně zaznamenají svou volbu. Je možno pracovat s výroky napsanými na kartičkách a losovat, kdo se bude vyjadřovat.