

Státní zdravotní ústav Praha, CZ



Centrum podpory veřejného zdraví



Centrum podpory veřejného zdraví

zaměřuje se na rizikové faktory životního stylu – kouření, užívání alkoholu, obezitu, úrazy ... a propaguje nekuřáctví, zdravou výživu, fyzickou aktivitu, zdravé stárnutí, pohodu, nerovnosti v oblasti zdraví, očkování

Programy pro

- školy – pro děti, mládež, učitelé , kuchaře
- pro rodiče, veřejnost, tvůrce strategií, lékaře, zdravotní sestry

Očkovací průkazy

Nástroje sociálního marketingu

- letáky, plakáty, interaktivní hry, videospoty atd.

Národní koordinační centrum Školy pro zdraví v Evropě

Výzkum

- epidemiologické studie rizikových faktorů životního stylu

Analýza zdravotního stavu populace

- základ pro Plán zdravého města/regionu
- „Zpráva o zdraví“

Připomínkování zákonů a vyhlášek

Projekty (WHO, Ministerstvo zdravotnictví...)

„Dny zdraví“



Spolupráce s EuroHealthNet

- SZÚ **členem** od roku 2003
- **národní partner** na 9 projektech
- **držitel grantu** „DETERMINE“ 2007-2010, sdílená koordinace
- člen různých pracovních skupin: zdravé stárnutí, média a komunikace
- „Zprávy o zdraví“: překlad do češtiny a distribuce přes webstránku SZÚ – určeno odborníkům veřejného zdraví

<http://www.szu.cz/eurohealthnet-zpravy-o-zdravi-duben-2014>



WHO, EU spolupráce, aktivity, příklady

- **Focal Point WHO** pro „Zdraví Romů“:
 - „Zpráva o zdravotním stavu romské populace v České republice“
 - „Národní strategie pro podporu zdraví Romů“
- **ECDC – národní koordinátor**: „Pojďme si povídat o ochraně našich dětí - pokyny pro zvýšení dětské očkovanosti“, překlad, diseminace
- **EK – zástupce Ministerství zdravotnictví** v Expertní skupině pro sociální determinanty a nerovnosti v oblasti zdraví

Zpráva o zdraví české populace 2014



- **Cíl:** shromáždit data z českých a mezinárodních statistik a studií o zdraví české populace
- **Výchozí bod** pro vnitrostátní politiku týkající se prováděných měření na podporu zdravého životního stylu a primární prevence - "Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí - Zdraví 2020,,"
- **Témata:** naděje dožití, naděje dožití ve zdraví, nemocnost, úmrtnost, nemoci z povolání, zdraví dětí, zdraví seniorů, kouření, nadměrné užívání alkoholu a nelegálních drog, obezita, životní prostředí....
- **2014** publikované Ministerstvem zdravotnictví

Tab. 2.2.1 Srovnání vývoje délky života ve zdraví a v nemoci u mužů a u žen v ČR a ve Švédsku mezi roky 1962 a 2010

		muži ♂			ženy ♀		
		HLY	LE	N	HLY	LE	N
	1962	62,8	67,0	4,2	63,7	72,9	9,6
Česká republika	2010	62,2	74,6	12,4	64,6	77,8	13,2
	rozdíl	-0,6	7,6	8,2	1,3	4,9	3,6
	1962	62,4	71,3	8,9	61,9	75,4	13,5
Švédsko	2010	71,7	79,7	8,0	71,0	81,8	10,8
	rozdíl	9,3	8,4	-0,9	9,1	6,4	-2,7

Poznámka: HLY – život prožitý ve zdraví, bez omezení (Healthy Life Years)

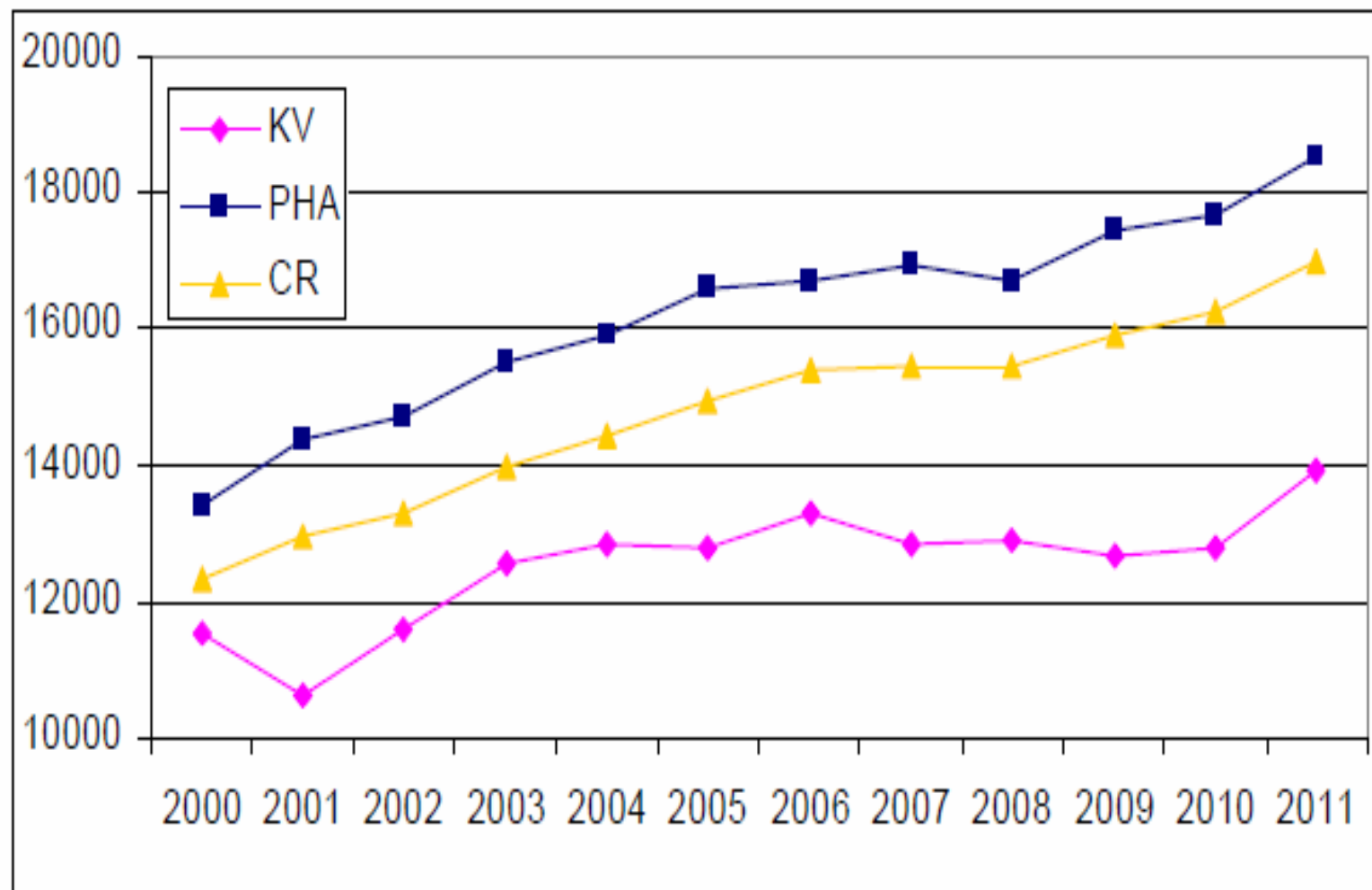
LE – střední délka života, naděje dožití (Life Expectancy)

N – délka života v nemoci ($N=LE-HLY$)

Zdroj dat: HFA WHO

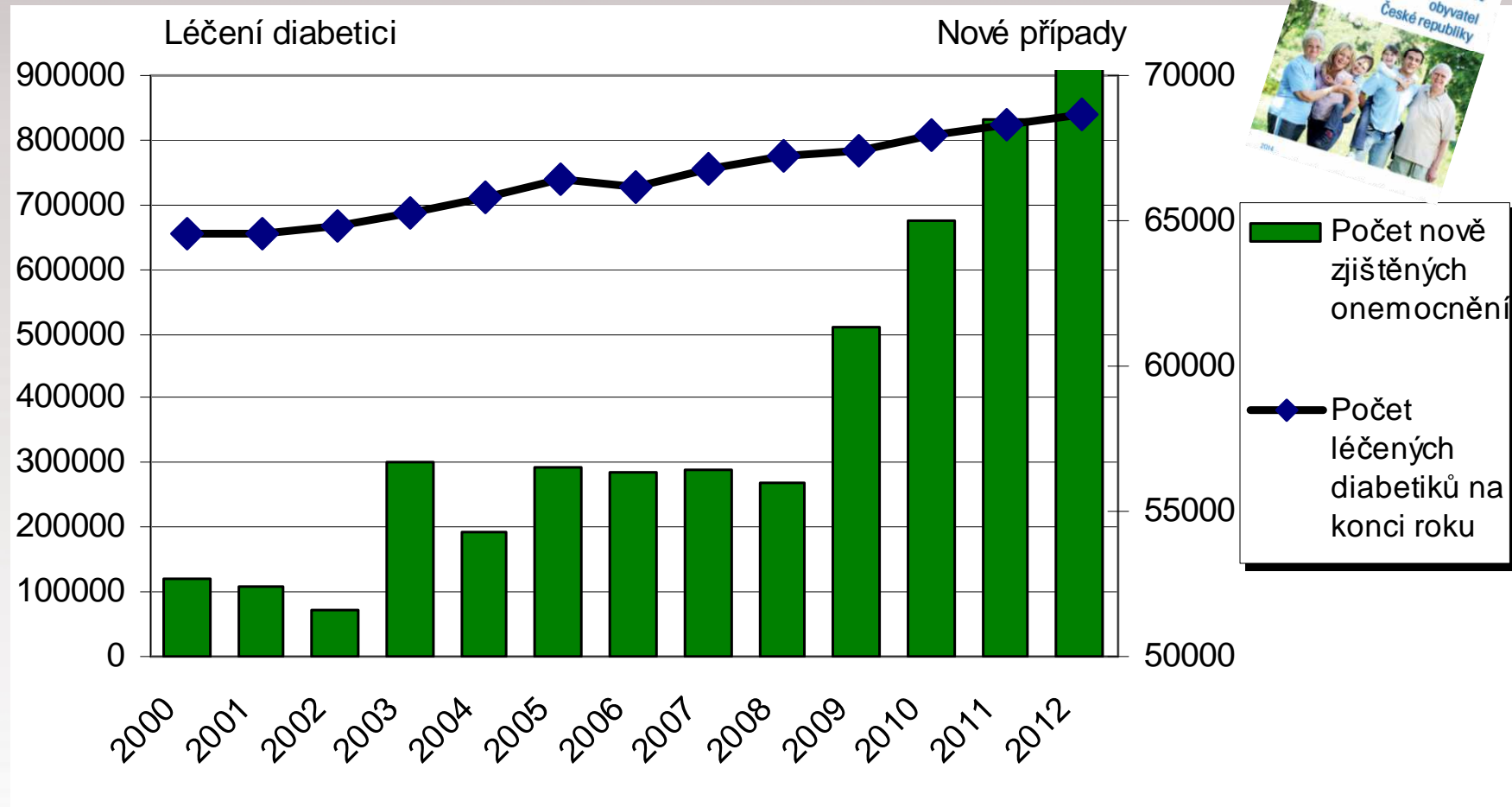


Obr. 4.1.5 Dispenzarizovaní pacienti pro hypertenzní nemoc (I10–I15) celkem na 100 tisíc osob v ČR a v krajích s nejvyšší a nejnižší úmrtností v letech 2000–2011

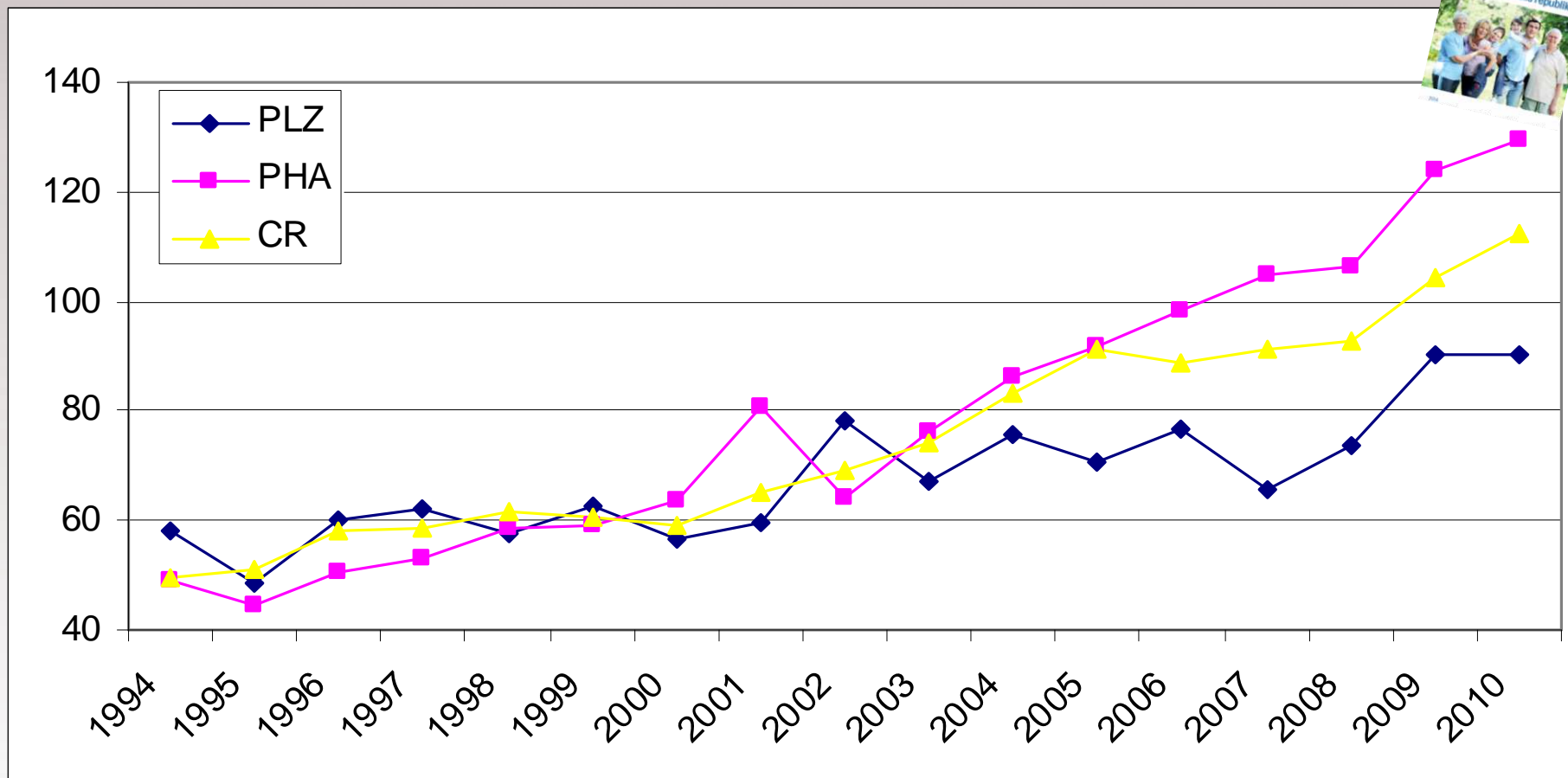


Zdroj: ÚZIS ČR

Trendy v počtě diabetiků a nové případy v České republice 2000-2012



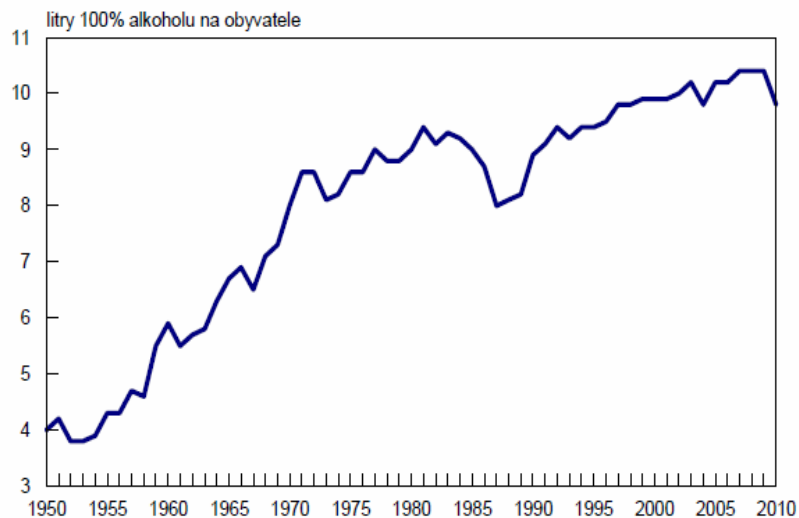
Rozvoj výskytu rakoviny prostaty 1994-2010 v oblastech s vyšší a nižší úmrtností



1. Trendy v konzumaci alkoholu na osobu (přepočteno na 100% alkohol)

2. Trendy v kouření cigaret – dospělá populace, beze změny

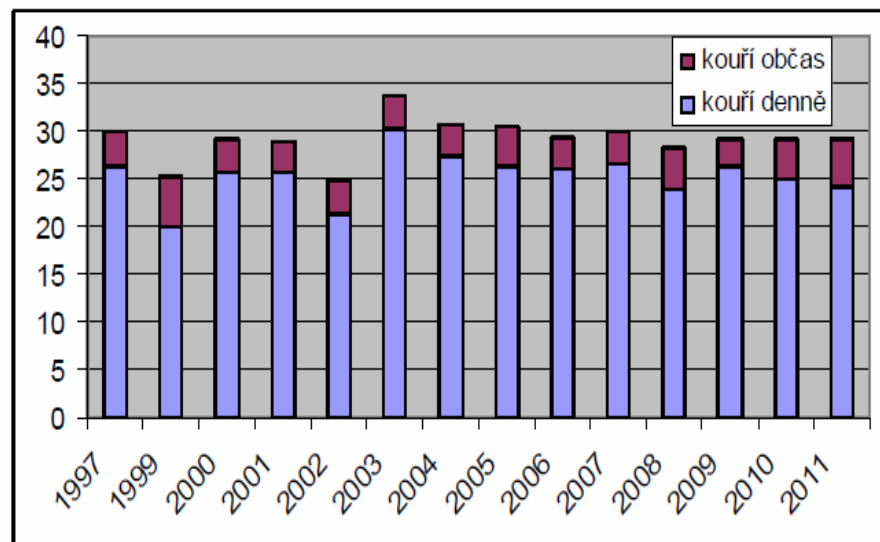
Obr. 5.6.1 Vývoj spotřeby alkoholu na obyvatele ČR v přepočtu na 100% alkohol v letech 1950–2010



Zdroj: Český statistický úřad



Obr. 5.5.1 Kuřáctví cigaret u dospělé populace v ČR ve věku 15–64 let v letech 1997–2011 v %

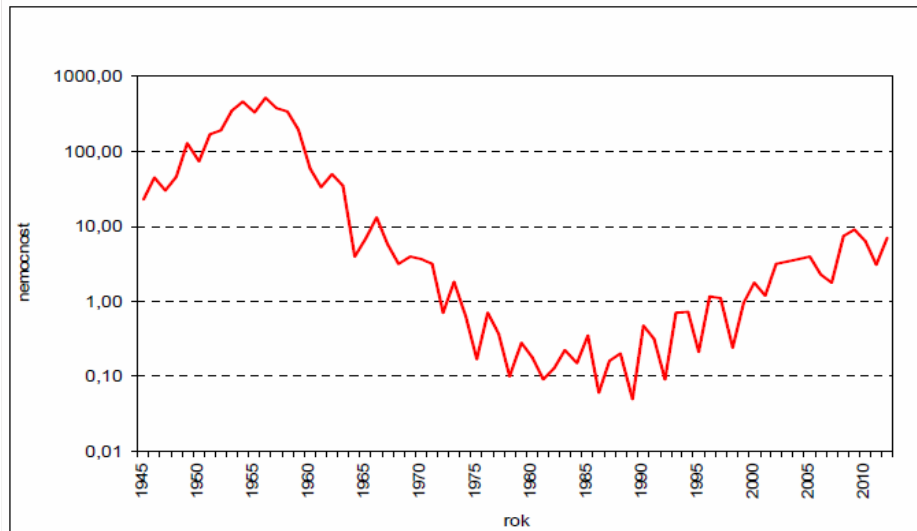


Zdroj: Vývoj prevalence kuřáctví v dospělé populaci ČR [1]

1.Znovuobjevení černého kašle - úmrtnost/100 000

2.Nové případy infekce HIV – čeští občané a cizinci s trvalým pobytem

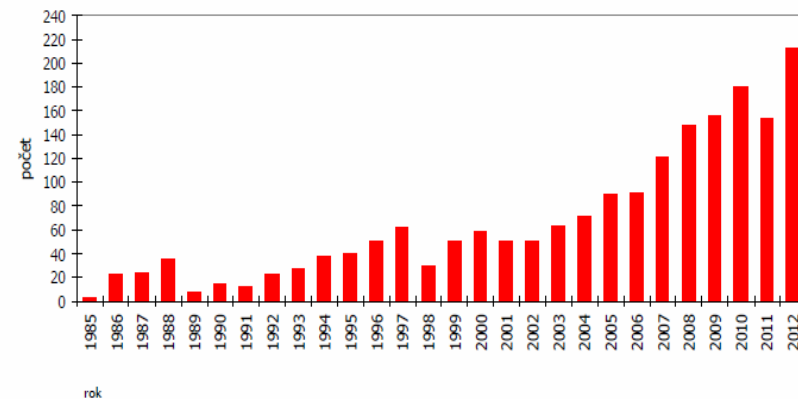
Obr. 4.7.8 Dávivý kašel v ČR, nemocnost na 100 tisíc obyvatel v letech 1945–2012



Zdroj: SZÚ, ÚZIS ČR, ISPO, EPIDAT



Obr. 4.7.14 Nové případy infekce HIV, občané ČR a cizinci s trvalým pobytem, v letech 1985–2012



Zdroj: NRL pro HIV/AIDS

Národní koordinační centrum pro České školy pro zdraví v Evropě (SHE)

mezinárodní program zaměřený na výchovu ke zdraví na školách - podporované WHO



- 1986 – program vytvořen ve Skotsku
- 1989 – adaptován WHO Evropa, v současnosti 35 000 škol v Evropě
- 1992 – adaptován českým Ministerstvem školství
- 2014 - 300 českých škol členem národní sítě SHE

Na začátku na jedné škole: výsledky dotazníkového šetření: „Strach, stres, nuda“. SHE program pomáhal 18 let, protože výchova ke zdraví SHE je „skutečnou součástí školní filozofie“ x ne jen povinnou součástí rámcového školního curricula

3 pilíře:

- zdravé učení (prevence rizikových faktorů zahrnující média a sociální sítě)
- příjemné školní prostředí (spolupráce mezi učiteli, žáky, rodiči)
- otevřenost komunitě

Program je každé 3 roky evaluován a měněn podle výstupů



Krátké intervence pro zdravotní sestry → pacienti

Obrázkové karty pomáhají vysvětlit a motivovat

V roce 2014 : 9 nemocnic + univerzity

UKRYTO V CIGARETĚ

složení tabákového kouře

- Hexamin (pevný podpalovač)
- Toluen rozpouštědlo
- Nikotin přípravek na hubení hmyzu
- Metan odpadky, kanalizace
- Kyselina octová vinný ocet
- Oxid uhelnatý
- Amoniak čistíče toalet
- Metanol nemraznoucí směsí, palivo
- Azén jed, transistory, hubení hlodavců
- Butan zapalovače
- Kadmium baterie

PLÍCE KUŘÁKA

Plíce zasažené karcinomem (nádorem) v její centrální části. Nádor má bělavou barvu.

Plíce zasažené karcinomem (bělavé ložisko uvnitř nažloutlé plíce).

Nikotinová závislost

- Nikotin vstupuje do plic
- V plicních sklípcích vstupuje nikotin do krve
- Nikotin se váže na receptory a aktivuje sekreci dopaminu
- Sekrece dopaminu vyvolá pocit štěstí
- Přibývá počet nikotinových receptorů, které vyžadují více nikotinu

ORGANIZOVANÉ ŠPORTY

Tenis, fotbal, hokej, florbal, volejbal, basketbal a další

TRANSPORT

Kolo, kolečkové brusle a další

POHYBOVÁ AKTIVITA

- Co získáš, když se budeš více hýbat a sportovat? Zdraví, sílu, pékrou postavu a větší sebevědomí.
- Ovlivňuje pohyb dobrou náladu? Ano, při pohybu se vyplavují endorfiny, hormony štěstí.
- Může ti pohyb pomoci najít nové kamarády? Ano a budeš mít jistotu, že jsi v dobré parě.
- Jak často máš sportovat? Nejméně jednu hodinu denně. A každý další pohyb je pro tebe prospěšný.
- Můžeš začít plně sportovat bez předchozího rozcvičení? Ne. Před sportovním výkonem je vhodné se lehou rozcvičit.
- Přibývá počet nikotinových receptorů, které vyžadují více nikotinu

INDIVIDUÁLNÍ ŠPORTY

Plavání, tanec, gymnastika, bojové sporty a další

SPONTÁNNÍ POHYBY

Vůlné hry, švihadlo, míč, kolo, skokobob, koloběžka a další

ENERGIE V ROVNOVÁZE

výdej energie vs příjem energie

- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg

snídaně 20% CDE do 2 hodin po probuzení

svačina 10% CDE

oběd 30% CDE

Celkový denní energetický příjem (CDE) získáme z pěti jídel.

Masi jednotlivými jídly by měl být odstup 17i hodiny.

ENERGIE V ROVNOVÁZE

výdej energie vs příjem energie

- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg

snídaně 20% CDE do 2 hodin po probuzení

svačina 10% CDE

oběd 30% CDE

Celkový denní energetický příjem (CDE) získáme z pěti jídel.

Masi jednotlivými jídly by měl být odstup 17i hodiny.

Kluby důchodců

Společné aktivity v kruhu přátel

POHYBOVÁ AKTIVITA

- Může pohyb přivést pozitivní emoce? Ano, protože se při něm vyplavují endorfiny, hormony štěstí.
- Zlepšuje pohyb zdravotní stav chronicky nemocného člověka? Ano a zároveň snižuje riziko opakování nemoci.
- Jaké je doporučení pohybové aktivity pro věkovou skupinu nad 65 let? Pohyb střední intenzity 30-60 minut 3 - 5 dní v týdnu. Aktivita může být nahrazena po 10 minutových blocích bez přerušování.
- Víte jaká jsou negativa nedostatečného pohybu? Snižovaná kondice, omezená pohyblivost kloubů, osteoartróza, cukrovka, srdečně-cévní poruchy, osteoporóza, snížená imunita, duševní problémy a další.

Hobby

Domácí mazlíček, houbaření zahrada a jiné zájmy

Turistika

Kolo, plavání, jóga, pohybová cvičení, tenis, golf aj.

Pěší chůze, Nordic walking, cestovní, výlety, fotografování aj.

NEBEZPEČNÁ KONZUMACE ALKOHOLU

5x závislost!

16x škodlivé pítí

48% rizikové pítí

31x nízkorizikové pítí a abstinence

Děti u nás začínají pít alkohol již VE 12 LETECH.

Téměř 17 LITRŮ čistého alkoholu, tak vysoká je průměrná spotřeba jednoho člověka (15+) za rok v ČR.

JÁTRA ALKOHOLIKA

Girhózou poškozená játra alkoholika.

Rakovina jater vyúsťující v cirhotických játrech.

ENERGIE V ROVNOVÁZE

výdej energie vs příjem energie

- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg

snídaně 20% CDE do 2 hodin po probuzení

svačina 10% CDE

oběd 30% CDE

Celkový denní energetický příjem (CDE) získáme z pěti jídel.

Masi jednotlivými jídly by měl být odstup 17i hodiny.

večeře 25% CDE

svačina 10% CDE

2 - 3 hodiny před spaním

CUKR UKRYTÝ V POTRAVINÁCH

5g cukru v jedné kostce

- kolový nápoj 0,5l: 14 kostek
- bombóny 40g: 14 kostek
- ovocný nápoj 250ml: 5 kostek
- smetánový krém 140g: 5 kostek
- čokoládová kobliha 40g: 5 kostek
- oplátky v hořké čokoládě 50g: 5 kostek
- jahodový jogurt 150g: 5 kostek

Závislost na alkoholu vede ke ztrátě paměti

mozek - poškození

Wernickeho encefalopatie - zmatenost, netečnost, třes zvrátě, poruchy zraku

rakovina prsu

psychické poruchy touha po alkoholu podrážděnost úzkost, deprese poruchy spánku halucinace, bludy asociální chování

potuchy menses v těhotenství poškození plodu, potrat nedonošení dítěte mají srdeční vady

ústa, průdušnice, jícen rakovina

chudokrevnost srdce - poškození srdeční svaloviny

cirhóza jater - tvrdnutí, žloutenka, otrava amoniakem

žaludek - chronický záhněť

slinivka břišní - záhněť, diabetes 2. typu

tušlé střevo - rakovina

obezita 1 gram etanolu = 30 kJ 2x více než sacharidy podvívá u alkoholiků

„Hrou proti AIDS“

interaktivní hra pro teenagery – soutěž vysvětlující sexuálně přenosné nemoci (přenos, prevence, ochrana, kontracepce)



„Jak se (ne)stát závislákem“

interaktivní hry – soutěž, 10 stanovišť

(kouření, alkohol, média, reklama, šikanování, asertivní techniky....)



„Cigareto, s Tebou si já nezačnu“

interaktivní hra pro děti ve školkách, hudební představení a loutkami,
kreslení, zpívání....



Oddělení psychosociálních determinant zdraví

- **Analýza indikátorů** zdravotního stavu obyvatelstva České republiky jako základ pro přípravu zdravotních plánů Zdravá města
- **Implementace projektů podporujících zdraví**
- Zpracování a editace **časopisu "Hygiena"**, a vydávání **Očkovacího průkazu** pro děti a mládež
- **Konzultační aktivity** pro krajské hygienické stanice (KHS)
 - Zprávy o zdraví



Koordinační, monitorovací a výzkumné centrum (KMVP)

KMVP provozuje koordinační, odbornou, informační, vzdělávací, analytickou, výzkumnou a poradenskou činnost s cílem přispět ke **snížování škod způsobených tabákem a alkoholem**:

- připravuje technické podklady pro Ministerstvo zdravotnictví o negativních účincích konzumace tabáku a alkoholu;
- zajišťuje provádění úkolů stanovených Evropskou strategií pro kontrolu tabáku a Evropským akčním plánem o alkoholu;
- monitoruje spotřebu tabáku a alkoholu a jejich negativní dopad na veřejné zdraví;
- podílí se na výzkumu v této oblasti na národní a mezinárodní úrovni;
- zpracovává a analyzuje výsledky výzkumu, aby mohly být použity pro stanovení účinných opatření na ochranu a podporu veřejného zdraví;
- podílí se na mezinárodních projektech WHO, EU, CDC, atd.



Koordinační, monitorovací a výzkumné centrum (KMVP)

Projekt EU BISTAIRS (výzkum o využívání intervencí)

Krátké intervence v léčbě poruch spojených s užíváním alkoholu

- financování - EU v rámci programu v oblasti zdraví
- Dobrá praxe krátkých intervencí v řešení poruch spojených s užíváním alkoholu v primární zdravotní péči, zdravotnických službách, pohotovostní péči a sociálních službách

Project EU ODHIN

Optimalizace poskytování intervencí v zdravotní péči

- financování - EU - 7. rámcový plán pro výzkum
- celoevropský projekt, který pomůže optimalizovat poskytování intervencí v zdravotní péči, jak lépe implementovat výsledky klinického výzkumu do každodenní praxe. ODHIN využije krátké intervence pro programy rizikové a škodlivé konzumaci alkoholu v primární zdravotní péči.



Podpora veřejného zdraví

Národní akční plán na podporu očkování proti chřipce

Říjen 2013

Bud'te profesionál

Očkejte se proti chřipce

Doporučují odborníci

1 000 000
osob v ČR
onemocní
chřipkou

2 000
lidí ročně
zemře

až
90%
zdravých dospělých
očkování ochrání
před chřipkou
nebo jejími
komplikacemi

- Pneumonie
- Laryngitis
- Epiglottitis
- Myokarditis
- Kardiomyopatie
- Myositis
- Encefalitis
- Bakteriální
superinfekce



Získejte certifikát
kvality pro
svůj imunitní
systém

Chraňte sebe i své okolí



Říjen a listopad
je nejvhodnější
doba pro
očkování

Informujte se u svého lékaře, zaměstnavatele
nebo zdravotní pojišťovny, zda Vám očkování hraadí.

Ze spolupráce při pořizování fotodokumentace děkujeme Klinice anesteziologie a resuscitace, FNKV Praha.

Matériál vznikl za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví v rámci dotačního programu „Národní akční plán a koncepce“
Ministerstva zdravotnictví 2013. Identifikační číslo projektu 35/13/NAP
autor MUDr. Marie Najedš, odborná rada za MUDr. Jan Kynčl, Ph.D.
© Vydav. Státní zdravotní ústav 2013



NEDOVOLTE CHRÍPCE ZAÚTOČIT

CHŘIPKA je násobný neneč, způsobený RIN, virem, který má **VELKÉ** množství odlišných a podobných a přeměňuje se.

VIRUS CHŘIPKY ne šíříme předstředně, nýbrž náhodně vzdušnou a náhodně dně.

CHŘIPKA JE OBRANA PO ÚTOKU

- Výřasa buržetó paroviz - Vše tělo potřebuje jako hostitele.
- Zpřáší energie, aby se namíli mohly do látky.
- Všechny buňky viróvu vnáší přeje, je tak trochu sázka.
- Výřasa buržetó paroviz - Vše tělo potřebuje jako hostitele.
- Zpřáší energie, aby se namíli mohly do látky.
- Všechny buňky viróvu vnáší přeje, je tak trochu sázka.

CHŘIPKA JE OBRANA PO ÚTOKU

- Všechny buňky viróvu vnáší přeje, je tak trochu sázka.
- Výřasa buržetó paroviz - Vše tělo potřebuje jako hostitele.
- Zpřáší energie, aby se namíli mohly do látky.
- Všechny buňky viróvu vnáší přeje, je tak trochu sázka.
- Výřasa buržetó paroviz - Vše tělo potřebuje jako hostitele.
- Zpřáší energie, aby se namíli mohly do látky.
- Všechny buňky viróvu vnáší přeje, je tak trochu sázka.

ČIČOVÁNÍ JE ZBROJENÍ PŘED ÚTOKEM

- Očkování účinně chrání před chřipkou.
- Čiřování účinně chrání před chřipkou.
- Čiřování účinně chrání před chřipkou.
- Čiřování účinně chrání před chřipkou.
- Čiřování účinně chrání před chřipkou.
- Čiřování účinně chrání před chřipkou.
- Čiřování účinně chrání před chřipkou.

DOPŘEJTE ANTIVIROVOU OCHRANU NEJEN SVĚMU PC

Přistavte si, že buďte Váš počítač napájen vřemí - nebudete na něm pracovat a ještě se prostřednictvím ethernetových adres pošlou opět dále...

MYTUS Č. 2

„CD když onemocní z očkování. Nevěřím, že vakcína je bezpečná.“

Při očkování proniká do těla jen povrchová část viru, které vyvolají tvorbu protilátek.

Můžete pocíťvat:
- bolesti v horní končetině
- zvýšenou teplotu
- slabost

MYTUS Č. 3

„Nechala jsem se očkovat a stejně jsem onemocněla.“

S velkou pravděpodobností jste onemocněla nachlazením.

- Typickými příznaky nachlazení jsou výtok z nosu a kýchání, zvýšená teplota do 37,5°, a bolest v krku.
- Nachlazení Vám stačí vyléčit v krku.
- Očkování chrání před chřipkou, ale očkování Vám stačí vyléčit v krku.
- Váš zdravotní stav se zlepšuje, ale očkování Vám stačí vyléčit v krku.

MYTUS Č. 4

„Jsem zdravá, nepotřebuji očkování“

Můžete onemocnět a nakazit ty, kteří jsou v rizikové skupině. Nechte se očkovat kvůli nim. Lete a onemocněním sráče umřít na chřipku.

Pokud sdělíte na jednu osobu odpověď ANO, lete v rizikové skupině, označení znamená nárok na očkování zdarma.

Bylo Vám 63 let?
Máte diabetes?
Máte nemocné srdce?
Máte onemocnění ledvin?
Máte onemocnění průdušek, astmu, rakovinu?
Máte srdeční onemocnění?
Máte onemocnění žil?

Národní akční plán ke snižování spotřeby soli, listopad 2013 - pro školáky

„Už se vařit s maminkou, sůl nahradíte bylinkou“

	1	2	3	4	5	6	7
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							

1g sůl na osolení svého jídla
4g se schovávají v potravinách

1 plná čajová lžička soli je 5g
více soli byste za jeden den sníst neměli

Pokud byste snědli všechna jídla se 😞, je to stejné, jako kdybyste snědli plnou lžičku soli. Jestli raději 😊

snídaně

svačina

oběd

svačina

večeře



velice slané

přiměřeně slané

bez přidané soli



Letáky ke snížení spotřeby soli, čekárny u lékaře Listopad 2013

**KOLIK SOLI
NA SVÉ CESTĚ NALOŽÍTE?**

jeďte dál

szu

Sodík, respektive sůl, najdeme i v potravinách, do kterých bychom to ani neřekli...

Jak snížit nadbytek soli?

hotové jídlo **NEDOSOLUJTE**
NEMĚJTE SLÁNKU v dosahu
PŘÍJEM SOLI SNIŽUJTE POSTUPNĚ
čtěte pozorně informace na obalech
VAŘTE doma z ČERSTVÝCH SUROVIN, nevařte z polotovarů
ZVÝŠTE PŘÍJEM ČERSTVÉHO OVOCE A ZELENINY (tím zvýšíte příjem draslíku, který působí proti negativním účinkům sodíku)
místo kořenících směsí a ochucovačel **POUŽÍVEJTE ČESNEK A BYLINKY**
NEBOJTE SE používat **NÁHRAŽKY SOLI** (určitá část sodíku je nahrazen draslíkem či hořčíkem)

szu

Nenaložili jste na své cestě soli až příliš?

Každé z jídel u silnice je označené jednou barvou.
Co barvy znamenají Vám napoví semafor...

DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI JE 5 GRAMŮ ZA DEN.
Průměrná spotřeba soli v ČR/os/den je 3x vyšší než doporučené množství.

Červená: "Červená" jídla v klasické porci obsahují mnoho soli. Takovéto potraviny bychom jíst neměli nebo jen ve velmi omezené míře.

Oranžová: V "oranžových" jídelcích je také sůl, ale je jí méně než u "červených". Tyto pokrmy tvoří velkou část naší stravy, konzumujeme jich pravidelně mnoho a tím přijímáme i relativně velké množství soli. Vybírejte z nich ty méně slané.

Zelená: Tato "zelená" jídla neobsahují přidanou sůl. Dieta na ně bohatá naopak příjem soli snižuje.

**Nadbytečný příjem soli v jídelníčku
Vás může svěst ze správné cesty...**

vysoký krevní tlak
poškození srdce a cév
poškození ledvin
ztráta citlivosti na slanou chuť

NEMOC

ZDRAVÍ

szu

http://www.szu.cz/upload/s/documents/czzp/edice/sul/letak2_web.pdf

www.mene-solit.cz

Jak a komu nadměrné solení škodí
Kam se sůl ráda ukrývá
Neslané recepty s chutí
Zdravé solení u dětí
Jak čist obaly pro
Dopřejte si na
Poradíme

A kdybyste méně soli,
možná byste věděli úplně všechno,
co na novém webu najdete...

szu

Přesolené menu

SNÍDANĚ
krajíc chleba s taveným sýrem
a trvanlivým salámem

SVAČINA
kornspitz s Nívou

OBĚD
instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dresingem minerálka

SVAČINA
pařížský salát a rohlík
minerálka

VEČEŘE
salámová pizza
minerálka

VEČER U TELEVIZE
chipsy a pivo

Tento jídelníček obsahuje více než 15 g soli,
tedy více než **trojnásobek** doporučeného denního množství.

szu

http://www.szu.cz/upload/s/documents/czzp/edice/sul/kolik_soli_nalozite/letak1_silnice.pdf



Výživa jako prevence/rizikový faktor mnohých nemocí – Světový den boje proti rakovině, únor 2014

VÝŽIVA JAKO **prevence** VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

RAJČATA
Výšší protirakovinný účinek mají rajčata až po tepelné úpravě a díky například jako například omáčka.

KURKUMA
Je indický koření a používá se jako součást kari koření. Do jídla se doporučuje přidávat jedna lžička a dříve koření kurkuma má silný protirakovinný účinek.

BRUKVOVITÁ ZELENINA
Sam papr bráček, růžičková kapusta, hlávková zeť, květák, batůvková kapusta, ředkvičky apod. Tato zelenina brání karcinogenům látkám poškozovat buňky. Těpání se musí upravovat jen mírně a pít hodně vody.

OVOCNÉ OVČEK
Jáhny, málny, borůvky... Slazené je vhodné (lépe spíše oslazené, než ve formě džusu). Borůvky a další bobuloviny se mohou uchovávat i zmrazené.

OTRUSY
Mladší příjmy mají ochrannou sílu a zároveň posílají protirakovinný potenciál. Otrusy (otruvy, pomazánka...) je vhodné konzumovat každý den.

SÓJA
Ve formě bobů, luštěk nebo jako tofu. Protirakovinné látky ze soji mohou zasahovat do rozvoje rakoviny, vyvolání příjmu vysoké hladiny pohledných hormonů (piva, prozasta).

ČESNEK A CIBULE
Brání karcinogenům látkám poškozovat buňky a také slouží jako ochranných buněk. Nejlepší zdroj je čerstvé potraviny česnek.

ZELENÝ ČAJ
Prádost mají japonské čaje, které je nutné louskovat 8-10 minut. Čaj se pije vždy čerstvě připravený, v množství 3 šálky denně.

TUKY S OBSAHEM OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN
Dostupný příjem najdete typně tuňáka, ryba. Zdrojem může být například losos, sardinie (uchovávané v oleji), kaviar, sardinky (uchovávané v oleji), losos, sardinky (uchovávané v oleji), kaviar, sardinky (uchovávané v oleji).

Dopřejte si potravinu s ochrannou silou před rakovinou.

Ochrannou sílu zmíněných potravin lze zvýšit jejich kombinací.

DOPORUČENÍ PRO PREVENCI NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

- pestrost a vyváženost: rozmanitá strava z různých zdrojů s upřednostněním potravin rostlinného původu
- konzumace různých druhů zeleniny a ovoce (i syrové) o hmotnosti minimálně 400 g za den a to po celý rok v množství pět porcí denně (jedna porce velikosti cca jako pěst) a potravin z luštěnin a obilnin (málo upravených celozrnných)
- preferenci ryba, kuřecího masa a zvěřiny před masem vepřovým, hovězím a skopovým
- příprava pokrmů při nižších teplotách s upřednostněním vaření a dušení a skopovým
- celkový denní příjem s oliv ze všech zdrojů nižší než 5 g
- rovnováha mezi příjmem a výdejem energie: váhový přírůstek během celého dospělího věku nepřekročí 5 kg
- každodenní pohybová aktivita alespoň 30 minut
- omezení konzumace tučných potravin (zejména živočišného původu) a všeho sladkého včetně nápojů
- nejíst potraviny kontaminované plísní, hnilobou či jinak zkažené nebo připalované
- vyvarovat se pití alkoholu a kouření

VHODNÝ JÍDELNÍČEK
Sniданé z láze směsí v oběd, oýnových, iných semínkách a otečů, pít šáku borůvek a malin, polotučný jogurt, zelený čaj, Svačina celozrnná houska, sýr, pomeranč, voda
Oběd květáková polévka, mletá s rajčatovou omáčkou a brambory, feokidový salát, ředkvičný džus z čerstvého ovoce
Svačina zeleninový salát s tofu, sýpaný bramborami, bramborami, zelený čaj
Večere celozrnné pečivo, tvarohová pomazánka s česnekem a ořechy, ořechové víno, voda

VÝŽIVA JAKO **riziko** VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

NADMĚRNÁ KONZUMACE ČERVENÉHO MASA
(hovří, vepřová, skopová)
Strava bohatá na maso, je bohatá i na příjem energie. Do hry vstupuje i nevhodná tepelná úprava. To vše zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Je doporučeno omezit konzumaci červeného masa na méně než 80 g za den. Nadměrná konzumace červeného masa souvisí s rakovinou žaludku, střeva, konečníku, slinivky, prostaty, ledvin a prsu.

STRAVA BOHATÁ NA ŽIVOČIŠNÉ TUKY
Výsoký příjem tuků způsobuje nadměrnou obezitu, nadměrný příjem živočišných tuků souvisí s rakovinou prsu, prostaty, ledvin, žlučníku, svalstva a prostaty.

STRAVA BOHATÁ NA JEDNODUŠNÉ CUKRY
Je prokázána souvislost mezi konzumací sladkého a karcinogenem vlivem i konzumací.

POTRAVINY NADPŘÍRODNĚ PĚŠNÍ
Plísňe produkují mykotoxiny, z nichž nejznámější jsou aflatoxiny. Pokud se na povrch výrobků objeví plíseň, je mikrobiologicky kontaminován již celý. V žádném případě se takové potraviny nesmí konzumovat a to ani po odstranění (odejmutí) plísně. Konzumace mykotoxinů má souvislost s rakovinou jater.

LIŠENÍ, SMAŽENÍ, GRILOVÁNÍ
Kulháňská úprava ze vysokých teplot, zejména pak v pánvi způsobuje vznik řady rakovinotvorných látek.

ALKOHOL
Je karcinogen I. třídy, tedy nesporný pro člověka. Z hlediska vzniku nádorů neexistuje bezpečná hranice konzumace. Alkohol je nevhodný zejména pro vznik karcinomu prsu, jater, slinivky, žaludku, tlustého střeva, tlustého a tenkého střeva.

SŮL
Slaná strava, která obsahuje velké množství soli, způsobuje v žaludku a může narušovat jeho sliznici. Oslazená svačková strava je pak významným rizikem vzniku rakoviny.

VYSOKÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM
Důležitou roli při vzniku nadměrné obezity hraje i příjem energie. Pokud má nadměrný příjem energie, tělo má nadbytek energie, který se ukládá do tukové tkáně. Tímto způsobem vzniká obezita, která je rizikovým faktorem vzniku rakoviny.

Těměř polovinu všech nádorových onemocnění různých orgánů způsobuje nevhodná skladba a množství stravy.

NEVHODNÝ JÍDELNÍČEK
Sniданé párky a hotiál, bílý rohlík, čaj s cukrem
Svačina paňžáky salát, mlék, slazená limonáda
Oběd hovězí steak, hranolky, batarka, pivo
Svačina káva, koláčová lyčinka
večere jitrnica, chleb, pivo
Mezi jídly chipsy, slazená limonáda, 5 cigaret

CIGARETY sice nejsou potravina, ale mnozí si je rádi dopřejí, jako by byly neškodnou součástí jejich jídelníčku. A tím významně nashobí škodlivý účinek všech ostatních faktorů.

Letáky, plakáty, hry, zábavní módní přehlídka v mnoha školkách V CELÉ REPUBLICE - „co si obléct proti klíšťatům“.....

Světový den zdraví, duben 2014



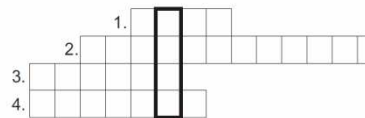
Víte, jaký vybrat repelent, aby byl co nejúčinnější?



Přece ten, který obsahuje ____

Název látky vylušte v křížovce.

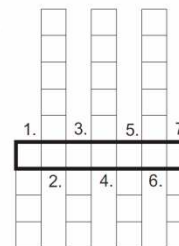
1. Abychom zabránili klíšťatům přisát se na tělo, oblékáme si do přírody vhodný ...
2. Klíšťata přenášejí nemoc, která se jmenuje klíšťová ...
3. Klíště jakého pohlaví sají krev na hostiteli?
4. Pomůcka na odstraňování klíštěte je ...



Pod zkratkou DEET se skrývá chemický název N,N-diethyl-meta-toluamid. DEET je schválen a registrován americkou EPA (Environmental Protection Agency) pro použití v prostředcích k odpuování hmyzu.

Jednou z možností prevence proti klíšťové encefalitidě je nechat se _____!

1. Do přírody si oblečeme vhodný ...
2. Klíště je ...
3. Klíště sají ...
4. Místa nejčastějšího přisátí klíšťat :
podkolenní jamka, ... , podpaží, za ušima, u dětí na hlavě (mezi vlasy)
5. Původci klíšťové encefalitidy jsou ...
6. Repelent je účinná ... před klíšťaty a jiným hmyzem
7. Po návratu z přírody bychom si měli prohlédnout celé ...



Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Ideme do smíšených a listnatých lesů, do krovín a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěte znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechte je jako zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí, zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.

Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.

Jak se ochránit proti přisátí

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblečte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastržené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastržené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Neléhejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v tříšlech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.

Očkování chrání před encefalitidou.

Tato látka není léčivem. Používá se pouze k odpuování hmyzu.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránku www.szuz.cz



Evropský imunizační týden, duben 2014

letáky na podporu očkování

Je chráněná, není chráněná, je chráněný, je chráněná, je chráněný, není chráněný, je chráněná, je chráněný...



"Až se vypravíš prozkoumat tajemné zákoutí za domem, až vylezeš na první strom, až si postavíš v lese první strýč a uzavřeš přátelství na život a na smrt, až přijdeš ke kamarádovi na oslavu narozenin, až se ti zatočí hlava ze všech chutí života, chtěli bychom být s tebou, abychom tě mohli chránit, ale ty budeš říkat stále častěji já sám, já sama. Chci vědět, že jsme udělali vše pro tvoji ochranu."



Termín - věk dítěte	Povinné očkování - nemoc	Nepovinné očkování - nemoc
od 4. dne - 6. týdne od 6. týdne	Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí dle doporučení lékaře)	Rotavirové nákyzy (dětská průjemová onemocnění)
od 9. týdne (2. měsíc)	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žlutěnka typu B, onemocnění vyvolaná bakterií Haemophilus influenzae typu b (onemocnění dýchacích cest, středního ucha a meningitida)	Pneumokoková onemocnění* Rotavirové nákyzy (dětská průjemová onemocnění)
3. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žlutěnka typu B, onemocnění vyvolaná bakterií Haemophilus influenzae typu b (onemocnění dýchacích cest, středního ucha a meningitida)	Pneumokoková onemocnění* Rotavirové nákyzy (dětská průjemová onemocnění)
4. měsíc	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žlutěnka typu B, onemocnění vyvolaná bakterií Haemophilus influenzae typu b (onemocnění dýchacích cest, středního ucha a meningitida)	Pneumokoková onemocnění*
11. - 15. měsíc		Pneumokoková onemocnění*
15. měsíc	Spalničky, zářdénky, příušnice	Plané neštovice, spalničky, zářdénky, příušnice
do 18. měsíce	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žlutěnka typu B, onemocnění vyvolaná bakterií Haemophilus influenzae typu b (onemocnění dýchacích cest, středního ucha a meningitida)	
21. až 25. měsíc	Spalničky, zářdénky, příušnice	Plané neštovice, spalničky, zářdénky, příušnice
5. - 6. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel	
10. - 11. rok	Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna	
13. rok (jen dívky)		Onemocnění lidským papilomavirem (karcinom děložního čípku)
14. rok (u neočkovaných v 10 - 11 letech)	Tetanus	Záškrt, tetanus, černý kašel

Povinné očkování je plně hrazené. *Hrazeno ze zdravotního pojištění. | Onemocnění dýchacích cest, zářdénky středního ucha, meningitida, sepse.
 Dětský očkovací kalendář v ČR platný k 1. 1. 2014: <http://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr/>
 Doporučené očkování proti meningokokovému onemocnění a chřipce: <http://www.vakcinace.eu/doporuceni-a-stanoviska>
 Očkování do zahraničí: <http://www.szcztema/cestovni-medicina/ockovani-pri-cestach-do-zahranici/>
<http://www.ockovani-zahranici.cz/>, <http://www.zdravnaestach.cz/>
 Interaktivní mapa vybraných onemocnění: <http://apps.who.int/ihmap/> © Státní zdravotní ústav, 2014



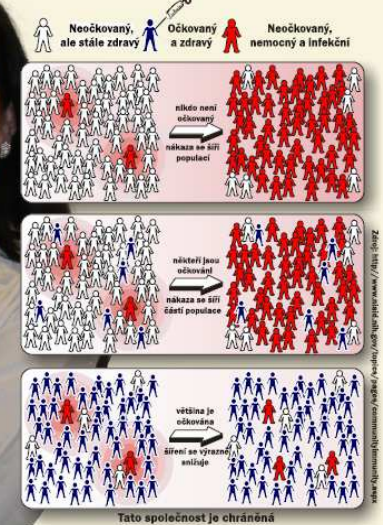
Abyste vám úsměv nezmizel z tváře...

1. Navštivte svého lékaře nebo do očkovacího centra. 2. Poradte se, které očkování je pro vás vhodné podle věku a vašich aktivit a zda na něj pojišťovna přispívá. 3. Domluve si konkrétní datum očkování.

úvěk kategorie	10-29 let (0-64 let) 65+ let	Předpoklady
1 dávka	neustanoveny	neustanoveny
2 dávky	neustanoveny	neustanoveny
3 dávky	neustanoveny	neustanoveny
4 dávky	neustanoveny	neustanoveny
5. dávka	neustanoveny	neustanoveny
6. dávka	neustanoveny	neustanoveny
7. dávka	neustanoveny	neustanoveny
8. dávka	neustanoveny	neustanoveny
9. dávka	neustanoveny	neustanoveny
10. dávka	neustanoveny	neustanoveny
11. dávka	neustanoveny	neustanoveny
12. dávka	neustanoveny	neustanoveny
13. dávka	neustanoveny	neustanoveny
14. dávka	neustanoveny	neustanoveny
15. dávka	neustanoveny	neustanoveny
16. dávka	neustanoveny	neustanoveny
17. dávka	neustanoveny	neustanoveny
18. dávka	neustanoveny	neustanoveny
19. dávka	neustanoveny	neustanoveny
20. dávka	neustanoveny	neustanoveny
21. dávka	neustanoveny	neustanoveny
22. dávka	neustanoveny	neustanoveny
23. dávka	neustanoveny	neustanoveny
24. dávka	neustanoveny	neustanoveny
25. dávka	neustanoveny	neustanoveny
26. dávka	neustanoveny	neustanoveny
27. dávka	neustanoveny	neustanoveny
28. dávka	neustanoveny	neustanoveny
29. dávka	neustanoveny	neustanoveny
30. dávka	neustanoveny	neustanoveny
31. dávka	neustanoveny	neustanoveny
32. dávka	neustanoveny	neustanoveny
33. dávka	neustanoveny	neustanoveny
34. dávka	neustanoveny	neustanoveny
35. dávka	neustanoveny	neustanoveny
36. dávka	neustanoveny	neustanoveny
37. dávka	neustanoveny	neustanoveny
38. dávka	neustanoveny	neustanoveny
39. dávka	neustanoveny	neustanoveny
40. dávka	neustanoveny	neustanoveny
41. dávka	neustanoveny	neustanoveny
42. dávka	neustanoveny	neustanoveny
43. dávka	neustanoveny	neustanoveny
44. dávka	neustanoveny	neustanoveny
45. dávka	neustanoveny	neustanoveny
46. dávka	neustanoveny	neustanoveny
47. dávka	neustanoveny	neustanoveny
48. dávka	neustanoveny	neustanoveny
49. dávka	neustanoveny	neustanoveny
50. dávka	neustanoveny	neustanoveny
51. dávka	neustanoveny	neustanoveny
52. dávka	neustanoveny	neustanoveny
53. dávka	neustanoveny	neustanoveny
54. dávka	neustanoveny	neustanoveny
55. dávka	neustanoveny	neustanoveny
56. dávka	neustanoveny	neustanoveny
57. dávka	neustanoveny	neustanoveny
58. dávka	neustanoveny	neustanoveny
59. dávka	neustanoveny	neustanoveny
60. dávka	neustanoveny	neustanoveny
61. dávka	neustanoveny	neustanoveny
62. dávka	neustanoveny	neustanoveny
63. dávka	neustanoveny	neustanoveny
64. dávka	neustanoveny	neustanoveny
65. dávka	neustanoveny	neustanoveny
66. dávka	neustanoveny	neustanoveny
67. dávka	neustanoveny	neustanoveny
68. dávka	neustanoveny	neustanoveny
69. dávka	neustanoveny	neustanoveny
70. dávka	neustanoveny	neustanoveny
71. dávka	neustanoveny	neustanoveny
72. dávka	neustanoveny	neustanoveny
73. dávka	neustanoveny	neustanoveny
74. dávka	neustanoveny	neustanoveny
75. dávka	neustanoveny	neustanoveny
76. dávka	neustanoveny	neustanoveny
77. dávka	neustanoveny	neustanoveny
78. dávka	neustanoveny	neustanoveny
79. dávka	neustanoveny	neustanoveny
80. dávka	neustanoveny	neustanoveny
81. dávka	neustanoveny	neustanoveny
82. dávka	neustanoveny	neustanoveny
83. dávka	neustanoveny	neustanoveny
84. dávka	neustanoveny	neustanoveny
85. dávka	neustanoveny	neustanoveny
86. dávka	neustanoveny	neustanoveny
87. dávka	neustanoveny	neustanoveny
88. dávka	neustanoveny	neustanoveny
89. dávka	neustanoveny	neustanoveny
90. dávka	neustanoveny	neustanoveny
91. dávka	neustanoveny	neustanoveny
92. dávka	neustanoveny	neustanoveny
93. dávka	neustanoveny	neustanoveny
94. dávka	neustanoveny	neustanoveny
95. dávka	neustanoveny	neustanoveny
96. dávka	neustanoveny	neustanoveny
97. dávka	neustanoveny	neustanoveny
98. dávka	neustanoveny	neustanoveny
99. dávka	neustanoveny	neustanoveny
100. dávka	neustanoveny	neustanoveny

Doporučeno všem dané věkové kategorie
 Doporučeno v případě rizikových faktorů

Detailní informace viz: <http://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr/>
 Doporučené očkování proti meningokokovému onemocnění a chřipce: <http://www.vakcinace.eu/doporuceni-a-stanoviska>
 Očkování do zahraničí: <http://www.szcztema/cestovni-medicina/ockovani-pri-cestach-do-zahranici/>
<http://www.ockovani-zahranici.cz/>, <http://www.zdravnaestach.cz/>
 Interaktivní mapa vybraných onemocnění: <http://apps.who.int/ihmap/>
 Aktualizováno 2014 © Státní zdravotní ústav, Distribuce: KÚ LK



Letáky, plakáty, hry

Světový den zdraví, duben 2014

EXOTIKA BEZ zbytečného RIZIKA

Vzpomínejte na krásné zážitky z cestování a ne na boj o své zdraví...

Na cestách Vás mohou ohrozit různé nakažlivé infekční nemoci jako například...

HEPATITIDA A	HOREČKA DENQUE	HIV/AIDS
HEPATITIDA B	ŽLUTÁ ŽIVNICE	CHOLERA
SALMONELOZA	BRÍŠNÍ TYFUS	MALÁRIE

Tato onemocnění se projevují závažnými zdravotními obtížemi a mohou přivodit i smrt. Proti mnohým z nich existuje účinné očkování, jiným lze předcházet užíváním léků. U všech je nutné dodržovat preventivní opatření, vhodná pro veškeré cesty do exotických zemí.

VÍCE O CESTOVNÍ MEDICÍNĚ NALEZNETE NA STRÁNKÁCH

- www.szul.cz/tema/cestovni-medicina
- www.ockovani-zahranici.cz
- www.zdravinacestach.cz
- apps.who.int/ithmap (interaktivní mapa)

PŘED CESTOU

- navštivte očkovací centrum a zjistěte si, jaké nakažlivé nemoci se vyskytují v zemi, kterou chcete navštívit a jak se proti nim chránit
- přibalte si do svého zavazadla dezinfekci na ruce, ochranné sítě, moskytiéry proti hmyzu
- nezapomeňte si s sebou vzít kromě jiných i léky proti průjmům, vybavení lékárníčky můžete zkontrolovat v očkovacím centru
- pokud plánujete navazovat známosti, **nezapomeňte na kondomy** (bezpečný sex)
- cestujte-li do země, kde se vyskytuje malárie, můžete týden před odjezdem začít užívat antimalarika
- nezapomeňte na cestovní pojištění

BĚHEM DOBYTI

- pijte jen balenou nebo převařenou vodu, nedávejte si do pití kostky ledu
- syrovou zeleninu a ovoce jezte jen oloupané, popř. si tyto potraviny umyjte v balené/převařené vodě
- mléčné výrobky nebo zmrzlinu jezte jen z originálního balení
- zuby si čistěte jen balenou/převařenou vodou
- ve vhodných případech použijte dezinfekci na ruce
- nekoupejte se v povrchových vodách
 - při sexu použijte kondom
- nenechávejte se tetovat - hrozí nákaza infikovanou jehlou
- chráňte se před bodavým hmyzem repelenty, použitím sítí do oken a moskytiér
- noste vhodný oděv (volný, hladký, světlé barvy s dlouhými rukávy a nohavicemi) a pevnou obuv - snižíte tak riziko pobodání hmyzem
- pokud na sobě zpozorujete nějaké zdravotní obtíže, navštivte lékaře

PO NÁVRÁTU

- sledujte svůj zdravotní stav
- pokud se objeví příznaky, které by mohly svědčit pro nákazu infekční nemocí, nechte se vyšetřit

ZVRACENÍ, PRŮJMY, KŘEŽE, BOLESTI HLAVY, ŽLOUTENKA, KREV VE STOLICI A MOČI, HOREČKA

plakát

Cestovní medicína

START

S

SZ SV

Z V

JZ J JV

šitola tě tse-tse

CÍL

<p>moskytiéra</p>	<p>moskytiéra</p>	<p>moskytiéra</p>
<p>repelent</p>	<p>repelent</p>	<p>repelent</p>
<p>Oděv</p>	<p>Oděv</p>	<p>Oděv</p>

<p>Úkol 1.1: Vyberte si, do které země chcete odjet a proč.</p>	<p>Úkol 1.2: Která země má nejvíce nemocí?</p>	<p>Úkol 1.3: Jak se chránit před nemocemi v zahraničí?</p>
<p>Úkol 2.1: Jak se chránit před nemocemi v zahraničí?</p>	<p>Úkol 2.2: Vyberte si, jakou nemoc si přineseš.</p>	<p>Úkol 2.3: Jak se chránit před nemocemi v zahraničí?</p>
<p>Úkol 3.1: Jak se chránit před nemocemi v zahraničí?</p>	<p>Úkol 3.2: Jak se chránit před nemocemi v zahraničí?</p>	<p>Úkol 3.3: Jak se chránit před nemocemi v zahraničí?</p>

stolní hra pro děti(6-12r.)



Tobacco Free Country

při příležitosti Světového dne bez tabáku, Květen 2014

Místo pro
opravdové
dobrodružství,
záliby a radost

Jindřich a Sany, 23 let
tandemové séskoky
a potápění

Tereza, 24 let
cestování a tenis

David, 25 let
horolezectví
a speleologie

Petra, 17 let
cyklistika a fotbal

Tobacco Free Country

MÍSTO PRO
OPRAVDOVÉ ZÁLIBY

Sandra, 20 let
fotografování
a cestování

Kristýna, 18 let
lyžování a tanec

Marek, 23 let
snowboarding

Mirek, 26 let
turistika a kešky

Alexandra, 22 let
modeling a zpěv

Jana, 25 let
jížda na skútru
a malování

Žít naplno se dá i bez tabáku. Souhlasíš?
HLASUJ NA WWW.SZU.CZ

© SZU, 2014

Chcete žít v zemi
bez tabáku?
Hlasujte na

WWW.SZU.CZ



„Složte si papírový větrník a naučte se pít zdravě“ pro děti, červen 2014

Jak zatočit s žízní?

skládačka větrníku



Víš, že hodně vody obsahuje i některá zelenina a ovoce?



Nezapomínej, že **pít** by se mělo nejméně **sedmkrát denně**.

Pokaždé si dej alespoň **jednu sklenici** (asi dvě deci) nápoje.

S výběrem těch **nejvhodnějších nápojů** ti pomůže skládačka větrníku. Návod je na druhé straně.

Výchozí pozice pro podporu zdraví není jednoduchá

