

SYLABUS PREDMETU

Odborná jazyková príprava z anglického jazyka (3)

1. týždeň: *Stres*

- dobrý a 'adaptívny' stres
- príčiny zmeny dobrého stresu na zlý
- pretrvávajúce napätie
- ako sa vyhnúť stresu

2. týždeň: *Vy a vaše telo I*

- zdravie a dobrá fyzická kondícia
- výhody dobrej fyzickej kondície
- fyzické aktivity, spaľovanie kalórií

3. týždeň: *Vy a vaše telo II*

- doplnenie stratených tekutín
- dehydratácia
- hypertonické a izotonické nápoje

4. týždeň: *Zdravý spôsob života*

- zdravé a nezdravé návyky

5. týždeň: *Dobre vyvážená zdravá strava*

- odporúčaná strava
- bielkoviny, sacharidy, tuky

6. týždeň: *Zdravé stravovanie*

- výživové centrá
- návod na zdravú výživu
- príležitostné maškrtky

7. týždeň: *Vitamíny I*

- vitamíny rozpustné vo vode a v tukoch
- nedostatok a nadbytok vitamínov

8. týždeň: *Vitamíny II*

- zdroje vitamínov
- poruchy z nedostatku vitamínov

9. týždeň: *Minerály*

- dôležité minerály
- vstrebávanie minerálov
- minerálne doplnky

10. týždeň: *Kozmetika*

- zložky, zdroje a vlastnosti prírodnej kozmetiky

11. týždeň: *Prvá pomoc*

- návod na poskytnutie prvej pomoci
- umelé dýchanie

12. týždeň: *Liečba rôznych urgentných stavov I*

- bolesti hlavy, mdloby, pohryznutie zvierat'om, podliatiny, popáleniny, dusenie sa

13. týždeň: *Liečba rôznych urgentných stavov II*

- topenie sa, infarkt, krvácanie z nosa, otrava, porážka, kŕče