

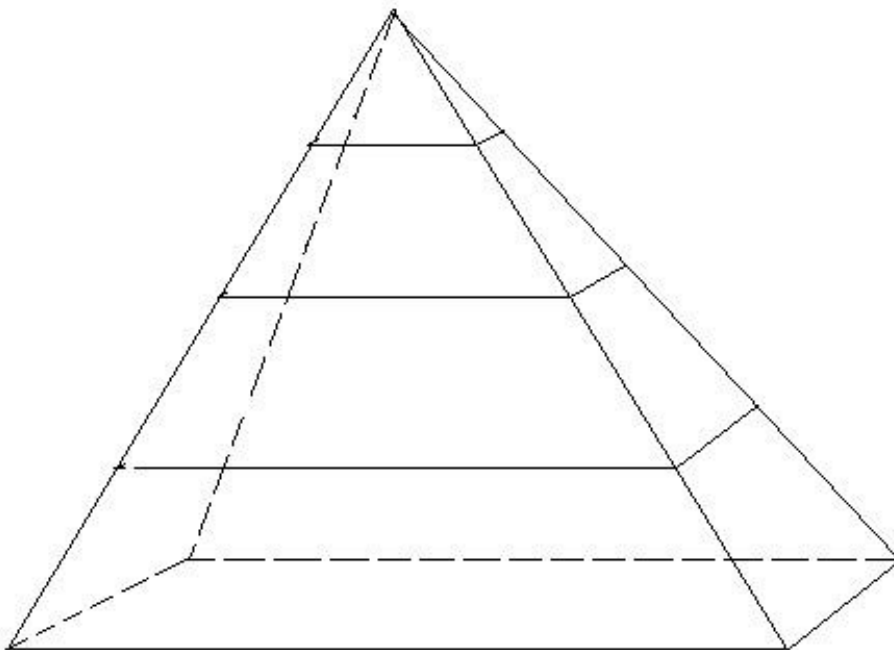
PRACOVNÍ LIST

PREVENCE NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ – RAKOVINA

VARLAT

1. Obecně platí, že pro prevenci všech nádorových onemocnění je významné dodržování zásad zdravého životního stylu. Mezi tyto zásady patří také dodržování vhodných stravovacích návyků. Ve volbě potravin, jež naše tělo zasytí a dodají mu potřebnou energii, nám pomáhá pyramida zdravé výživy. Vaším úkolem je zařadit uvedené potraviny do jednotlivých pater pyramidy. Při dopisování potravin do pyramidy dbejte i na seřazení potravin v jednotlivých patrech, tedy čím vhodnější potravina, tím více vlevo ji na daném patře umístíte.

chléb, čokoláda, kiwi, jogurt, kuřecí maso, máslo, zelí, rybíz, ovesné vločky, sýr, vejce, těstoviny, mrkev, citrón, filé, okurky, brambory, mléko, bonbóny, celozrnné pečivo, čočka, meloun, rýže, paprika



2. Rozlišujeme čtyři hlavní faktory, jež ovlivňují náš zdravotní stav. Tyto faktory máte uvedeny v levém sloupci. V pravém sloupci máte uvedeny hodnoty v procentech. Spojte čarou faktor s příslušnou procentuální hodnotou, jež vyjadřuje míru ovlivnění našeho zdravotního stavu pro daný faktor.

Genetika	15 %
Životní prostředí	60 %
Systém zdravotní péče	10 %
Životní styl	15 %

3. Doplňte do textu shrnujícího informace o rakovině varlat chybějící slova. Náповědu máte uvedenu za textem.

Nádory varlat patří mezi _____ léčitelné typy _____ onemocnění. Důležitým faktorem je však včasná _____, _____ pacientů má šanci na _____ vyléčení. Nejúčinnějším nástrojem pro včasnou diagnózu je pravidelná sebekontrola _____ varlat - nastupující nemoc se projevuje zvýšenou _____ na ohmat, zduřením, či znatelným zvětšením _____ varlete nebo výrůstkem. Pozornost je třeba věnovat i dalším průvodním znakům při postižení _____, jako např. bolest, otok, zarudnutí, potíže s _____ či horečka. Jedině včasná návštěva lékaře umožňuje přiměřenou a úspěšnou _____.

Náповěda: nádorových, léčba, samovyšetření, trvalé, 90 %, objemu, varlete, diagnóza, močením, nejlépe, bolestivostí

4. Vyluštěte osmisměrku a ze zbylých písmen napište tajenku.

R	A	M	O	S	P	B	Í	Z	V
O	A	Y	Š	T	Y	O	T	V	E
D	T	K	Ř	Y	R	L	U	Ě	A
Á	E	N	O	L	A	E	N	T	K
N	Í	V	A	V	M	S	D	Š	Č
M	E	J	B	O	I	T	U	E	E
L	É	Č	B	A	D	N	R	N	R
R	V	A	R	L	A	T	A	Í	O
S	P	E	R	M	I	E	Z	L	H
A	T	A	Z	Ó	N	G	A	I	D

Bolest, diagnóza, horečka, léčba, nádor, objem, pyramida, rakovina, spermie, styl, varlata, zarudnutí, zvětšení

TAJENKA: S _____

5. Z uvedených písmen vytvořte slova vztahující se k prevenci rakoviny varlat a zdravého životního stylu.

HOPBY _____

VVÝAIŽ _____

ESRST _____

ŘKEUÍNO _____

HLAKOOL _____

TÝIPN MIŽRE _____