

# Zdravá výživa

## Člověk ve zdraví a nemoci

Vypracovala: Milena Ptáčková

UČO: 209744

# Použitá literatura

- Občanská výchova, Rodinná výchova

Nakladatelství: FRAUS


Ročník: 8. a 9.

# Cíl:

Seznámit žáky s pojmy - zdraví, zdravý životní styl, prevence, výchova ke zdraví, zdraví duševní, tělesné a sociální.

Vést je k dovednosti dokázat komunikovat v otázkách zdraví a nemoci.

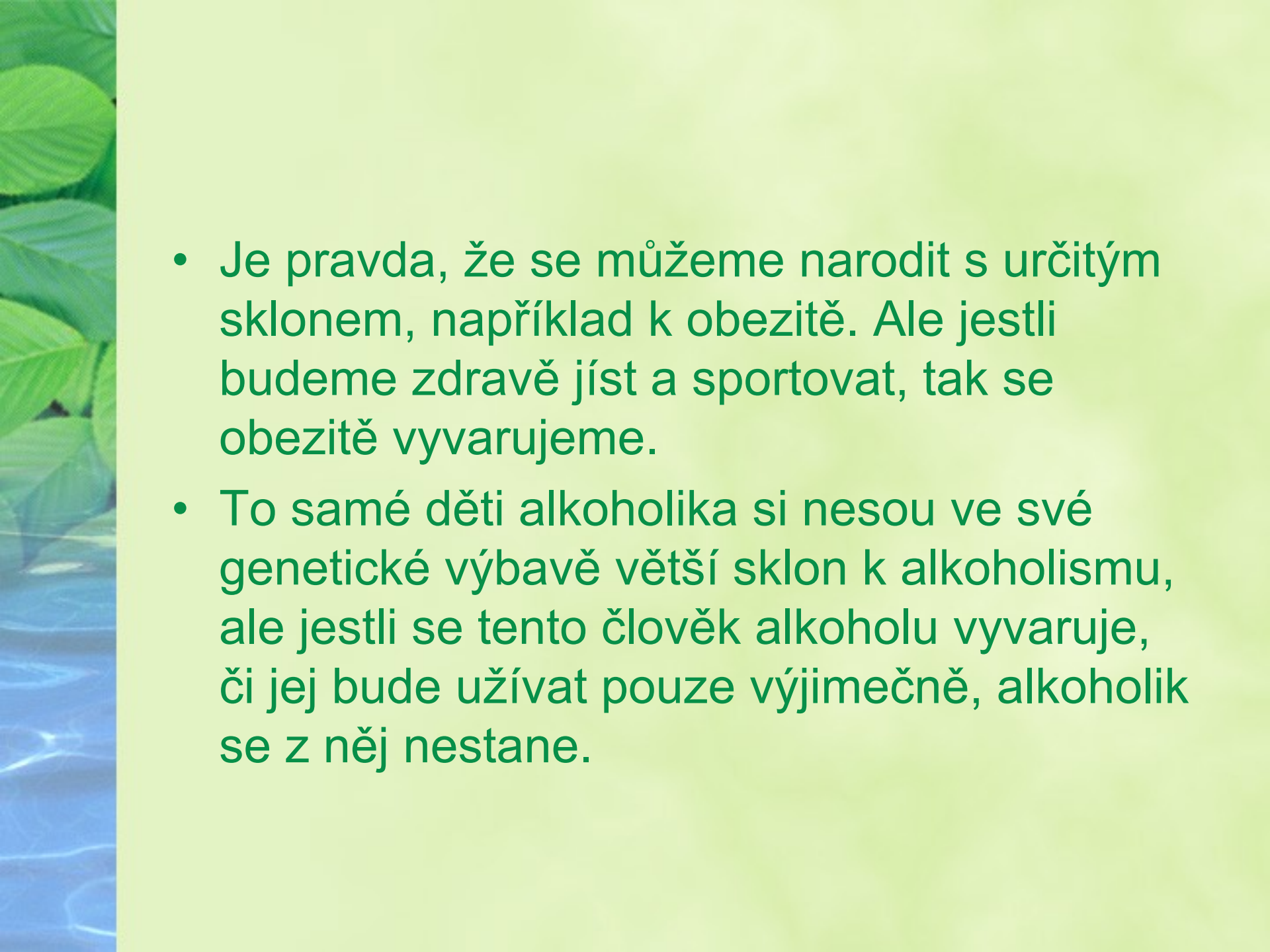
Učit je poznat sám sebe a poznat, co vše se dá dělat pro své zdraví a zdravý životní styl.



# Délku našeho života určuje velké množství faktorů

1) DĚDIČNOST – některé vady ve své genetické informaci si neseme od našich předků (maminka, tatínek, prarodiče)


Znáš některou chorobu, kde dědičnost hraje určitou roli?

- 
- Je pravda, že se můžeme narodit s určitým sklonem, například k obezitě. Ale jestli budeme zdravě jíst a sportovat, tak se obezitě vyvarujeme.
  - To samé děti alkoholika si nesou ve své genetické výbavě větší sklon k alkoholismu, ale jestli se tento člověk alkoholu vyvaruje, či jej bude užívat pouze výjimečně, alkoholik se z něj nestane.

# Nyní trochu anamnézy

- Víš na co zemřeli tvoji prarodiče či praprarodiče?

Trpí někdo z tvých rodičů či prarodičů - vysokým krevním tlakem, zvýšeným cholesterolem, bolesti zad, migrénou, rakovinou, cukrovkou, chronickým onemocněním žlučníku, obezitou, měl u vás někdo infarkt nebo mozkovou mrtvici?




2) ZDRAVÁ VYŽIVA – zdravou výživou můžeme ovlivnit délku našeho života nejvíce. Někteří lidé mají ve své rodině člověka, který celý život jedl nezdravě, ještě k tomu kouřil a pil alkohol a dožil se velmi vysokého věku. Je to možné, ale byla to naprostá výjimka v populaci. Ať se tito lidé raději dívají na statistiky, kolik lidí si tímto životním stylem život o mnoho let zkrátí.

# Napiš, co jsi včera všechno vypil a snědl

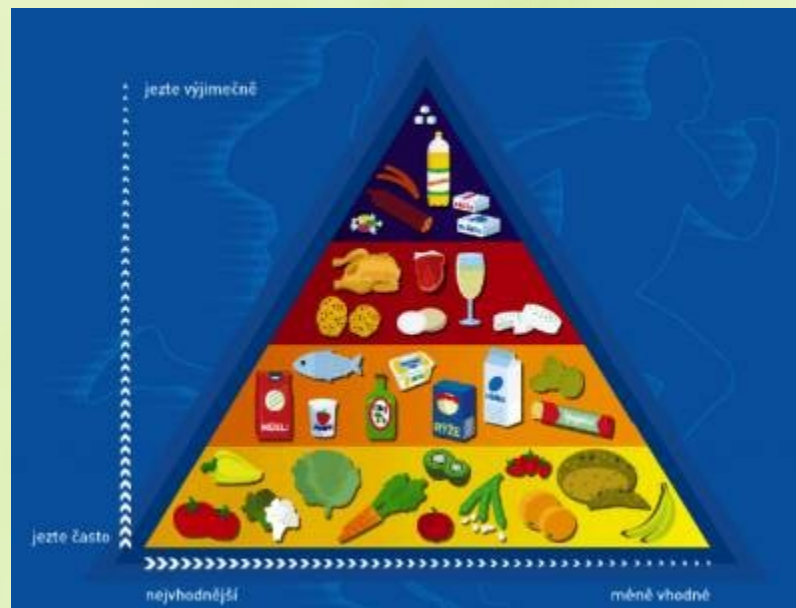
- Snídaně:
- Svačina:
- Oběd:
- Svačina:
- Večeře:



- 
- Kolik tekutin si vypil?
  - Kolik čisté vody, ředěných džusů a bylinkových čajů si vypil?
  - Kolik si snědl zeleniny?
  - Kolik ovoce?
  - Jedl si nějaké sladkosti?

Podívej se zpět na svůj jídelníček a řekni, co by jsi na něm změnil.

- Co je to potravinová pyramida?
- Nakresli ji a popiš, které potraviny se nacházejí v základně a které na vrcholu.



# Potraviny do pyramidy

Chléb, čokoláda, kiwi, jogurt, kuřecí maso, máslo, zelí, rybíz, ovesné vločky, sýr, vejce, těstoviny, mrkev, citrón, rybí filé, okurky, brambory, mléko, bonbóny, celozrnné pečivo

### 3) ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

#### a) Nekouřit

Každý den v ČR zemře 60 lidí v důsledku kouření. Je pravda, že když jste začali minulý měsíc kouřit, nezemřete ani za rok možná ani za 10 let. Je to droga, která zabíjí pomalu, ale o to důsledněji.

# Kouřil jsi už někdy cigarety?

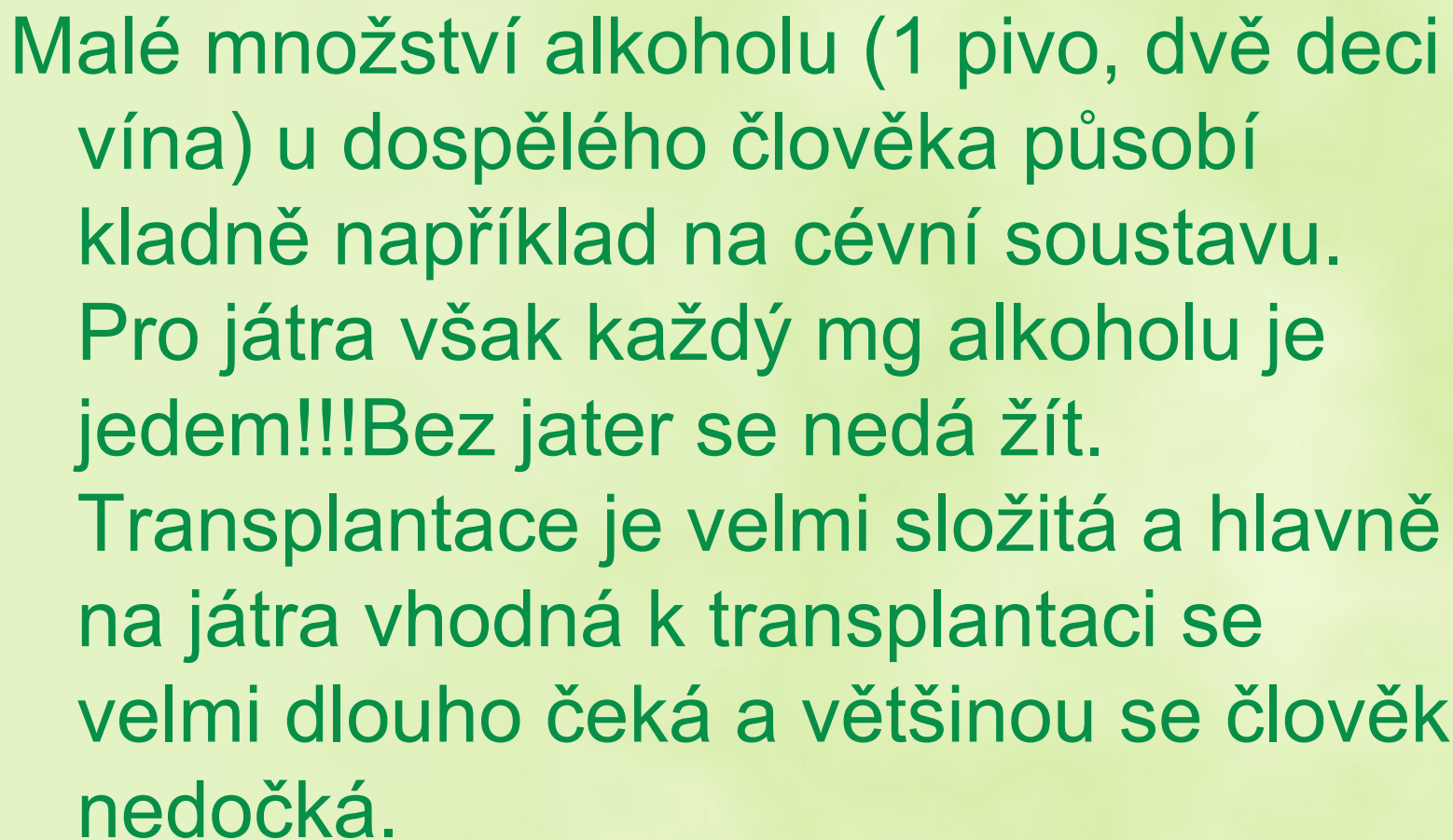
- Chutnalo ti kouření?
- Co ti kouření dává?
- Kolik cigaret vykouříš za týden?
- Proč kouříš?
- Kouří tvoji rodiče?
- Když jsi v zakouřené místnosti – vadí ti to? Nevadí ti to?



## b) Konzumace alkoholických nápojů


Alkoholické nápoje požívají dospělí při různých oslavách, alkoholem se slaví něco příjemného či se s ním zahání smutek.

Bohužel mnohdy se stane, že se lidé v alkoholu utopí.





Malé množství alkoholu (1 pivo, dvě deci vína) u dospělého člověka působí kladně například na cévní soustavu. Pro játra však každý mg alkoholu je jedem!!! Bez jater se nedá žít.

Transplantace je velmi složitá a hlavně na játra vhodná k transplantaci se velmi dlouho čeká a většinou se člověk nedočká.

- 
- Alkohol je pro organismus toxická látka, jejíž užívání vyvolá závislost. Ano, dokážeme ho odbourat, ale naše játra se s tím dost natrápí a máme trvalé následky. A nikdo neví, kdy se jeho popíjení na náladu vymkne a stane se závislí. Mnozí z nás jsou na nějakou závislost naprogramováni geny, jen nevíme CO a KDY se stane. Já bych se této závislosti doopravdy ráda vyhnula, ale ty jsi svobodný člověk.



- 
- Požil si někdy alkoholický nápoj?
  - Chutnal ti alkohol?
  - Byl jsi někdy napitý?
  - Jaké problémy přináší alkohol lidem, kteří nadměrně pijí?



c) Pohyb – stačí jen často chodit na dlouhé procházky nebo pravidelně chodit cvičit třeba do posilovny. Pohyb je velmi důležitý pro zachování zdraví našeho celého těla.

- Kolik hodin týdně cvičíš?
- Preferuješ nějaký sport?
- Věnuješ se sportu například s rodiči o dovolené, o víkendech?
- Baví tě ve škole tělocvik?



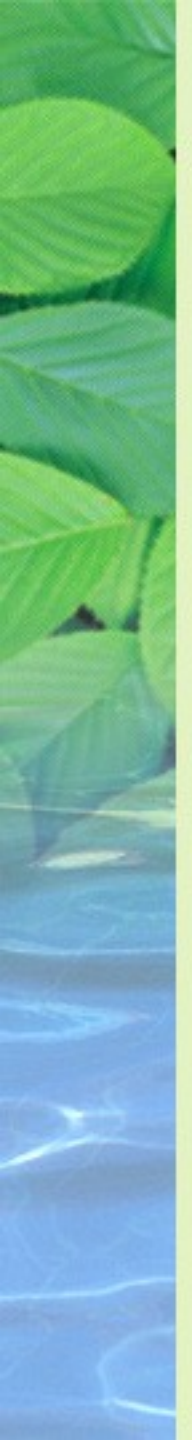
d) Čas na práci a odpočinek – nestresovat se  
Vzpomeň si na včerejší den.

Napiš pět kladných věcí co se ti povedlo nebo  
co se ti na tomto dni líbilo (příklad –  
pomohla jsem doma mamince, svítlo pěkně  
sluníčko, potkal jsem kamaráda)

Zkus také napsat, co se ti nepovedlo, nebo co  
tě ten den trápilo.

# Dnes dostanete rakovinu

- Jsem si jistá, že kdybyste věděli, že právě dnes se ve vašem organismu odehraje osudová chyba, protože jste svoji imunitu zablokovali dvojitým big menu u Mekáče, jedním litrem coca-coly, klobásou, smaženým vepřovým řízkem, zákuskem a 10 cigaretami, velmi rádi byste tento den přežili bez všech těchto věcí. Ale to vše se může stát i zítra.....

- 
- Nyní zkus napsat tvůj denní režim: vyber si den, kdy chodíš do školy, napiš, kdy vstáváš, kdy chodíš spát, kolik hodin spíš, kolik hodin sportuješ, díváš se na televizi, jsi venku, pracuješ na počítači, věnuješ se domácím pracem,...

# Lidské tělo a jeho choroby

Zkus spojit nemoci s jejich příčinami

- 1) nízký tlak
- 2) cukrovka
- 3) rakovina tlustého střeva
- 4) cévní onemocnění+infarkt
- 5) vysoký krevní tlak
- 6) anorexie
- 7) rakovina plic
- 8) onemocnění jater
- 9) obezita
- 10) rakovina prsu
- 11) žaludeční vředy
- 12) rýma
- 13) zubní kaz
- 14) angína

- a) nepravidelný příjem potravy, ztenčená stěna žaludku
- b) nadměrná konzumace cukru, tuku, málo pohybu, hromadění podkožního tuku
- c) dědičnost, zanedbání pravidelných gynekologických prohlídek, obezita, krátké kojení dítěte
- d) alkohol
- e) nadměrná konzumace uzenin, absence vlákniny
- f) virové onemocnění
- g) 90/60
- h) cholesterol, stres, ucpání tepénky, která zásobuje srdeční sval
- i) vymizení menstruace, nepravidelný příjem potravy, vypadávání vlasů, vypadávání zubů
- j) kouření
- k) nízká produkce inzulínu slinivkou břišní
- l) 160/100
- m) bakteriální onemocnění, léčí se antibiotiky
- n) mléčné bakterie v ústní dutině