

Složka sady	VY_32_INOVACE_RV.7.16
Autor	Lada Lipšová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Tématický okruh	Rodina, partnerství
Téma	Problémy v rodině: Obezita
Předmět	Rodinná výchova
Ročník	sedmý
Rozsah vyučovací jednotky	Vyučovací hodina
Očekávaný výstup	Žák: • dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky • projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
Metodický postup	List využijeme jako součást výkladu, samostatně děti vypracují propagační leták na téma: "Boj proti obezitě."
Druh učebního materiálu	Text, samostatný úkol
Materiál ověřen při výuce	Datum: 29.11.2011 Třída: 7.B
Zdroj	JANOŠKOVÁ A KOL., Dagmar, <i>Občanská, rodinná výchova pro základní školy a víceletá gymnázia : 7.ročník</i>. 1.vydání. Plzeň : Nakladatelství Fraus, 2004. 128 s. ISBN 80-7238-325-4. JANOŠKOVÁ A KOL., Dagmar, <i>Metodická příručka pro učitele : 7.ročník</i>. 1.vydání. Plzeň : Nakladatelství Fraus, 2004. 177 s. ISBN 80-7238-326-4. www.wikipedia.cz Obrázky, fotografie: www.cmis.cz /dum
Poznámka	Nakopírovat pro žáky

Problémy v rodině: Obezita

- nadměrné ukládání tuku v těle
- výsledek nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie
- porucha metabolismu
- významný celosvětový problém
- vzniká často již v dětství / 50% ovlivňuje dědičností



Zdravotní důsledky:

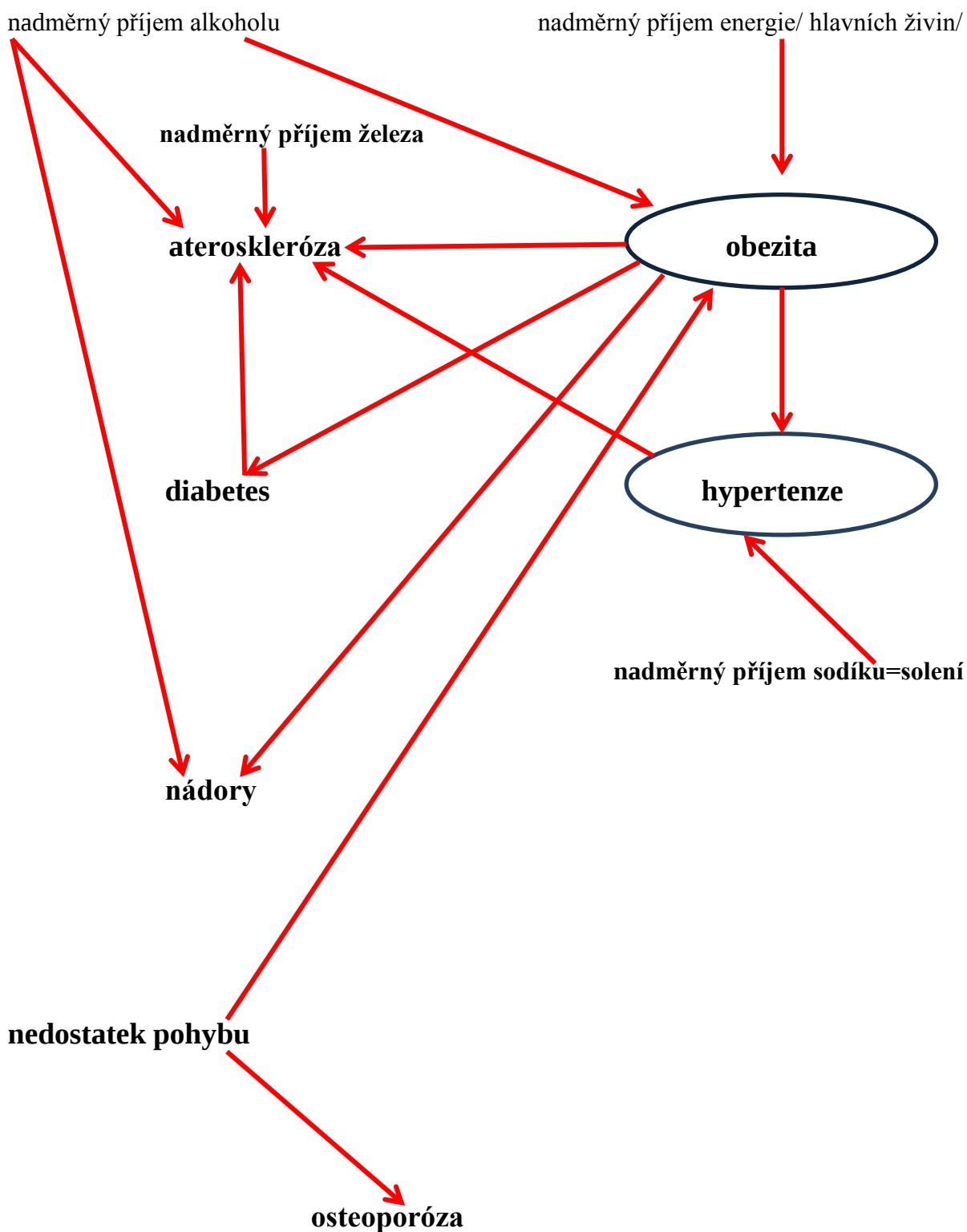
- vysoký krevní tlak
- zvýšená hladina cholesterolu a tuku v krvi
- neplodnost
- žlučnickové kameny
- onemocnění srdce a cév
- cukrovka
- nádorová onemocnění/ tlustého střeva, prostaty, prsu/
- opakované zástavy dýchání
- onemocnění pohybového aparátu
- kožní onemocnění
- psychické komplikace



Vypracuj propagační leták na téma “Boj proti obezitě“

Práci odevzdej do týdne na čtvrtce velikosti A4, nebo pošli jako přílohu v programu Word, Malování na adresu: lipsovazs@seznam.cz

Vztahy mezi výživou a poruchami zdraví



K řadě onemocnění přispívá kvalita naší stravy. Nesmíme ale zapomínat na další faktory, které s výživou nesouvisí /například: genetické, sociální, kouření, stres, vliv životního a pracovního prostředí/.

Slyšeli jste, že:

- Nedodržování zásad správné výživy a zdravého životního stylu, ve spojení s nabídkou energeticky bohatých potravin a úbytkem fyzické aktivity vede **k epidemii** obezity?
- Na světě trpí nadváhou více než 1,5 miliardy osob a kolem 400 milionů je obézních?
- V Evropě má nadměrnou hmotnost polovina populace-
- V ČR je 17% dospělých obézních, nadváhou a obezitou dohromady trpí 54 % dospělé populace?
- Alarmující je, že stoupá počet obézních dětí školního věku?

Víte, jakým způsobem se vypočítá průměrná tělesná hmotnost **dospělého** člověka?

hmotnost /kg/

BMI/body-mass index/ = -----

výška / m²/

ženy- BMI= 19-25

muži- BMI=20-25