

Základní škola praktická Halenkov

VY_32_INOVACE_03_02_10

Výchova ke zdraví – Civilizační choroby



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Číslo projektu	CZ.1.07/1.4.00/21.3185
Klíčová aktivita	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Zařazení učiva v rámci ŠVP	8. a 9. roč. ZŠ praktické
Ověřeno	27. 3. 2013 / zapsáno do TK/
Název DUMu	Výchova ke zdraví – Civilizační choroby
Anotace	<p>Tento DUM je určen žákům 8. a 9 roč. praktických tříd (žáci s LMP) a je součástí předmětu Výchova ke zdraví. Pro učivo tohoto předmětu na ZŠ praktických dosud neexistuje žádná učebnice, ani PS, které by umožnily naplnit požadavky RVP pro žáky s LMP. Vytvořená sada DUMů má proto za cíl, být učebnicí a pracovním sešitem v jednom a umožnit výuku tohoto předmětu alespoň na základní úrovni.</p> <p>DUM seznamuje žáky s důsledky špatného životního stylu, civilizačními chorobami a obranou proti nim. Součástí DUMu je i pracovní list pro upevnění a zopakování nové látky.</p>
Autor	Mgr. Ladislav Mlčoch
Očekávaný výstup	Osvojení nové látky a její ověření a zopakování pracovním listem.
Druh učebního materiálu	Výklad nové látky + pracovní list.
Použitý zdroj:	<p>obr. 1: http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/ir/images/zdrave_ArticleModule-Articles/831-image-lenoch_u_TV--ifresize-200x.jpg</p> <p>obr. 2: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:NCI_Visuals_Food_Hamburger.jpg</p> <p>obr. 3: http://img.cz.prg.cmestatic.com/media/images/600x338/Feb2013/1461153.jpg?d41d</p>

CO JSOU CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Civilizační choroby jsou choroby vznikající z nesprávného stylu života. Nejvíc sužují bohaté země světa. I Češi trpí velkým množstvím civilizačních chorob.

Nejčastější civilizační choroby Evropanů:

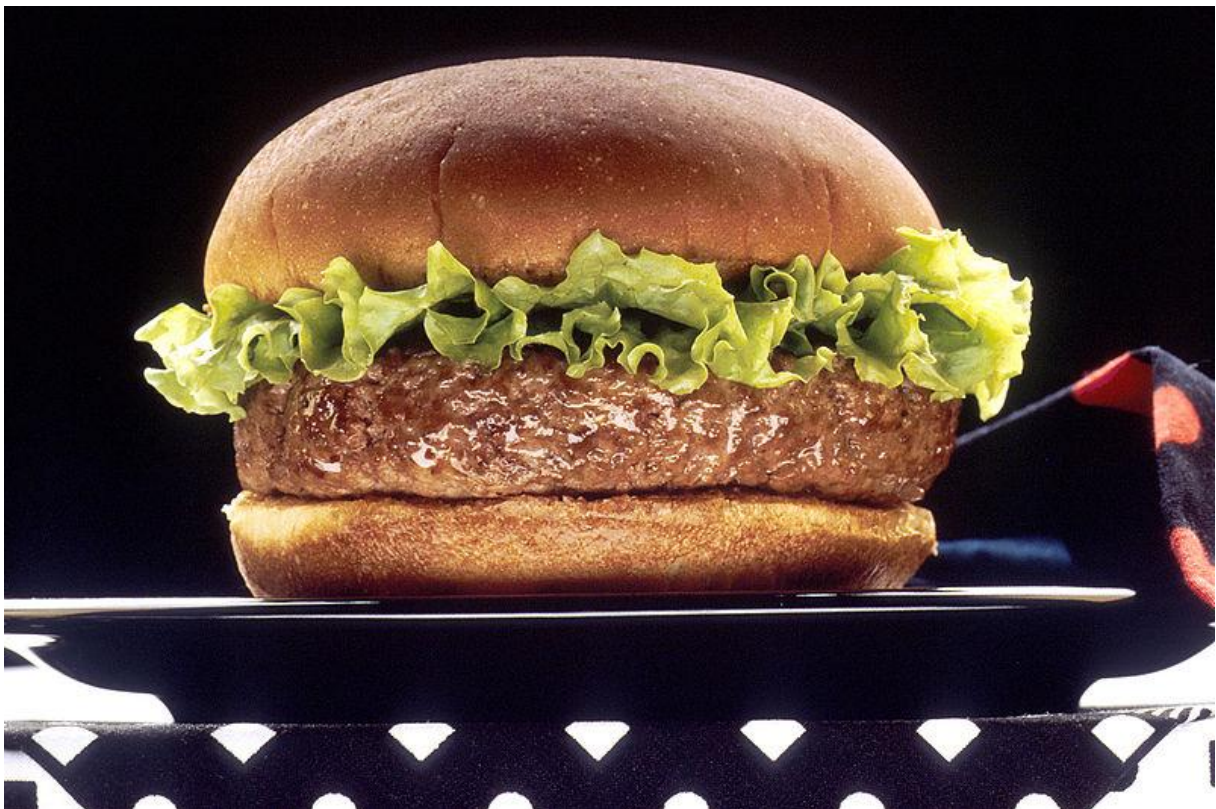
- ➔ rakovina
- ➔ cukrovka
- ➔ vysoký tlak
- ➔ infarkt
- ➔ alergie
- ➔ skleróza
- ➔ stres a deprese
- ➔ obezita



Jaké civilizační nemoci hrozí tomuto muži?

Příčiny civilizačních chorob:

- ➔ znečištěné životní prostředí (hluk, smog)
- ➔ nedostatek pohybu
- ➔ přepracovanost
- ➔ nedostatek spánku
- ➔ nedostatek odpočinku
- ➔ alkohol + kouření
- ➔ přejídání



Hamburgery, cola, smažená jídla jsou typickým příkladem nezdravého stravování.

Jak se vyhnout civilizačním chorobám:

- ➔ změnit životosprávu (ovoce, zelenina, málo soli, málo koření, málo uzenin a smažených jídel)
- ➔ žít v čistém přírodním prostředí – hory, venkov
- ➔ dostatek pohybu
- ➔ pravidelný spánek a odpočinek
- ➔ nepít, nekouřit

PAMATUJ !

Zdravý životní styl prodlužuje život a je prevencí proti civilizačním chorobám.



V ČR zemře ročně asi 110 tisíc lidí. Na co nejvíc umíráme?

nemoci srdce a oběhové soustavy	58 000	53 %
rakovina	30 000	27 %
úrazy	7 300	7 %
dopravní nehody	1 300	1 %
sebevraždy	1 700	1,5 %
jiné nemoci	11 500	10,5 %

Odpověz: Které z uvedených příčin smrti souvisí s civilizačními chorobami?

PRACOVNÍ LIST - CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Úkol č. 1

1							
2							
3							
4							
5							

1. Účinný způsob odpočinku s....
2. Zdravá potravina s vitamíny o....
3. V chudých zemích hrozí h...
4. Lehké a zdravé maso r...
5. Nemoc z přejídání o.....

Zapiš tajenku:

Úkol č. 2

Zapiš do sešitu text:

Civilizační choroby vznikají z nesprávného stylu života. Příčinou je znečištěné životní prostředí, přejídání, nedostatek pohybu, stres, kouření atd. Výsledkem je rakovina, obezita, cukrovka, vysoký tlak, infarkt atd. Proto jez hodně ovoce, zeleniny, ryby, sportuj, hodně spi. Prodloužíš si život.

Úkol č. 3

Spoj čarou:

přejídání	smog
správná životospráva	obezita
kouření	rakovina
velká průmyslová města	delší život

Úkol č. 4

Podtrhni pravdivé věty:

Civilizační choroby vznikají z nesprávného stylu života.

Příčinou je příliš čisté životní prostředí.

Civilizační choroby jsou nejčastější v chudých zemích.

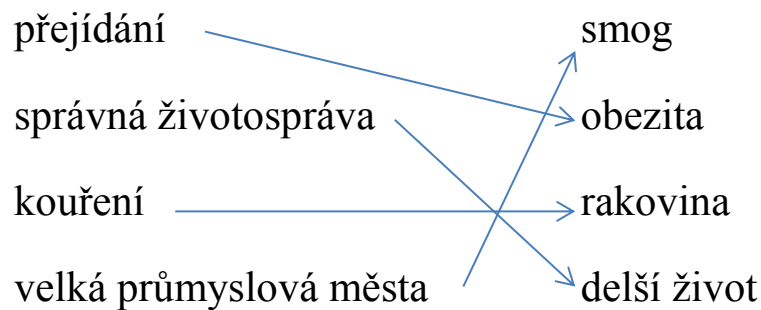
Mezi zdravé potraviny patří ovoce, zelenina, ryby.

Smog vzniká zviřením prachu při větru.

ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 1

1	S	P	Á	N	E	K	
2		O	V	O	C	E	
3		H	L	A	D		
4	R	Y	B	Y			
5	O	B	E	Z	I	T	A

ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 3



ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 4

Civilizační choroby vznikají z nesprávného stylu života.

Příčinou je příliš čisté životní prostředí.

Civilizační choroby jsou nejčastější v chudých zemích.

Mezi zdravé potraviny patří ovoce, zelenina, ryby.

Smog vzniká zviřením prachu při větru.