



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY__III/2__INOVACE__62

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Cesta ke zdraví



EVROPSKÁ UNIE



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím pracovního sešitu pro 6. – 9.roč. ZŠ Zdravý životní styl –Výchova ke zdraví, příručka pro učitele : Výživa a pohyb, internetových stránek Výchova ke zdraví.
Datum (období) vzniku DUM	27.2. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro život“, č.j. 580/07, RVP pro ZV, příloha pro LMP
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Téma (klíčová slova)	Dispozice, činitelé, WHO, zdraví – biologické, psychické, sociální, životní styl, výživa, rovnováha – homeostáze, chronické choroby, energie, potravinová pyramida, relaxace, seberealizace.
Očekávaný výstup	Žák sleduje výklad učitele a aktivně se zapojuje, odpovídá na otázky a plní zadaný úkol. Seznamuje se s obsahem učiva.
Druh učebního materiálu	Prezentace PowerPoint
Anotace (popis způsobu použití)	Cesta ke zdraví je kapitola učiva, která je velmi rozsáhlá a podstatná. Tvoří základ na kterém žáci staví a rozšiřují si další znalosti. Časová dotace 2 – 3 hodiny. K této prezentaci náleží pracovní list se stejným názvem.
Velikost	1411 kB

Člověk je součástí přírody

Umíme využít toho, co nám příroda poskytuje? O dispozicích našeho těla rozhodla matka Příroda, za své zdraví si však z větší části můžeme sami, ač to mnozí neradi slyší.



Zamysleme se nad uvedenými tvrzeními o zdraví



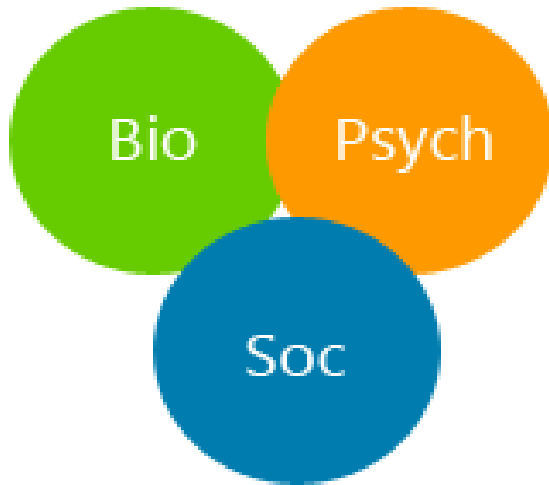
- **Péče o zdraví je věcí každého z nás, neboť je ovlivněno především tím, jakým způsobem a v jakém prostředí žijeme.**
- Každý je osobně zodpovědný za své zdraví, lékař je jen naším „pomocníkem“, odborným poradcem.
- **Smyslem našeho života je péče o zdraví.**
- **V rámci celého našeho života má zdraví svou velkou cenu.**
- **Na vzniku většiny nemocí se podílí celá řada činitelů.**
- **Nemoc ovlivňuje ne jeden orgán, ale často i řadu dalších, také duševní stav pacienta, příp. jeho soužití s ostatními lidmi.**



Definice zdraví

Co je to vlastně zdraví

Podle světové zdravotnické organizace (WHO), která vznikla v roce 1947, je zdraví stav biologické, psychické a sociální pohody.



Biologická pohoda

=

naše zdravé tělo

Psychická pohoda

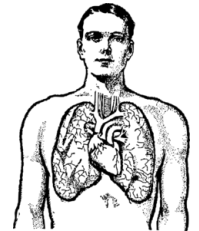
=

naše zdravá mysl

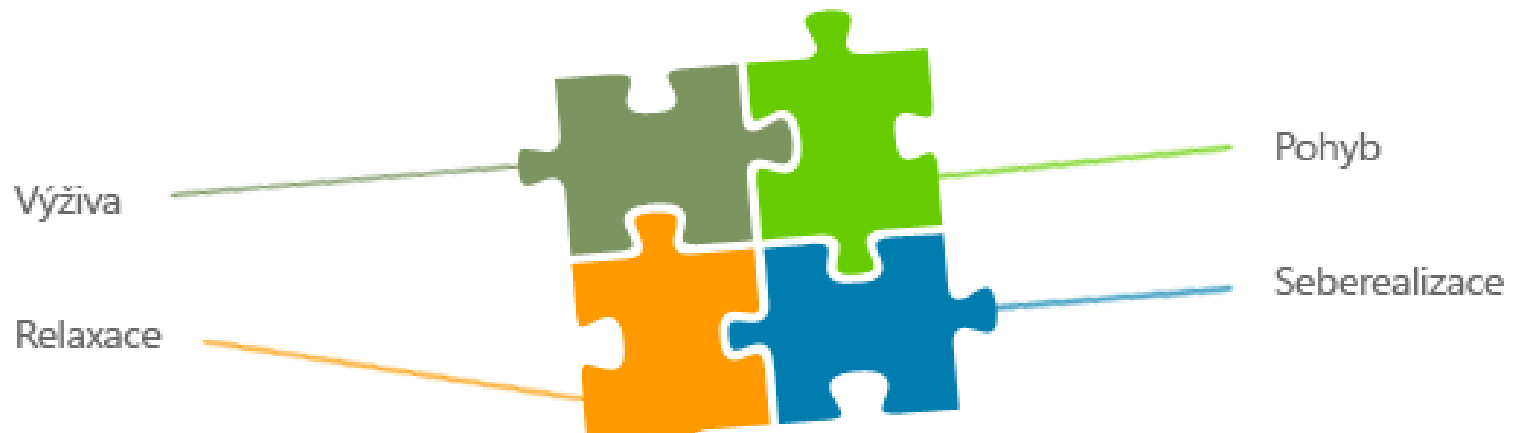
Sociální pohoda

=

naše zdravé zázemí



•Není-li některá z těchto částí v pohodě, dostáváme se do počátečního stádia nemoci a postupně nejsme v pohodě ani jako celek. Zdraví je opravdu to nejcennější, co máme! Většina lidí si na své zdraví nedokáže vymezit čas, odmítají investovat i nepatrnou námahu, o financích ani nemluvě. Velmi rychle zapomínáme, že zdraví je opravdu jen jedno! Při propuknutí nemoci pak musíme mnohdy hodně obětovat a investovat nemalé částky do jeho navrácení. Někdy s větším a někdy s menším úspěchem.

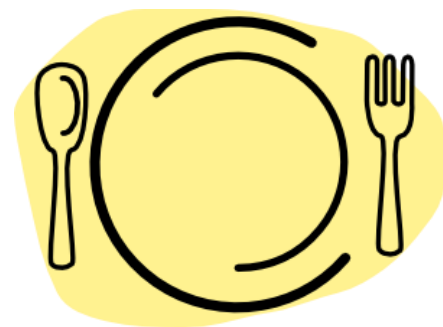


•Abychom zabránili propuknutí nemoci a byli tak celkově zdraví, musíme být v souladu se zdravým ŽIVOTNÍM STYLEM. To znamená - mít vyváženou stravu, pohyb, naučit se relaxovat a především se věnovat seberealizaci. Je to naprosto stejné jako u definice zdraví. Poruší-li se jedna z těchto položek, naruší se postupně i ty ostatní. Nesprávný životní styl je ŽIVOTU NEBEZPEČNÝ a přímo ovlivňuje biologickou, psychickou i sociální pohodu všech jedinců. **Výsledkem nesprávného zdravotního stylu je, že si aktivně a bohužel vědomě, mnohdy i nevědomě poškozujeme zdraví a zkracujeme si svůj život.**

• Pojd' me se společně zamyslet nad tím, jak se časem nedostat do situace, kdybychom litovali jakékoli části našeho života a měli tak minimální šanci prožít aktivně celý život, abychom se nestali předčasně břemenem pro naše blízké.



Výživa



„Necht' tvá strava je tvým lékem, a ne tvůj lék tvojí stravou.“

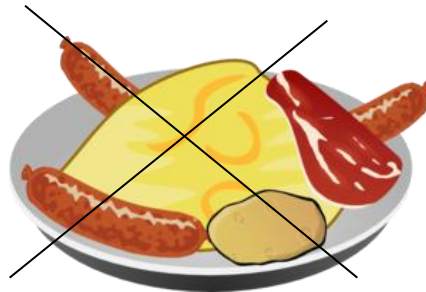


Zdravá výživa je taková, která udržuje organismus v rovnováze čili v **homeostázi**. Aby se zabránilo **chronickým chorobám**, jako jsou například **obezita**, **srdeční choroby**, **cukrovka** nebo **rakovina**, je podle dat uvedených ve sborníku **Světové zdravotnické organizace** nutné, aby konzumované potraviny obsahovaly vyvážené množství živin, dostatečné množství **vody**, ale především **ovoce** a **zeleninu**. Zdravá výživa vyžaduje vyvážený příjem základních **živin** (**bílkoviny**, **sacharidy** a **tuky**), doplňkových **živin** (**vitamíny**, **stopové prvky** a **vlákniny**) a dostatečné množství **vody**, aby nenastala **intoxikace** organismu nadměrnou spotřebou určité látky.



Co tedy dělat?

Zvolte si svůj směr zdravé výživy a v něm se zaměřte na potravu s nízkým obsahem tuků, s nízkým obsahem soli a cukru.

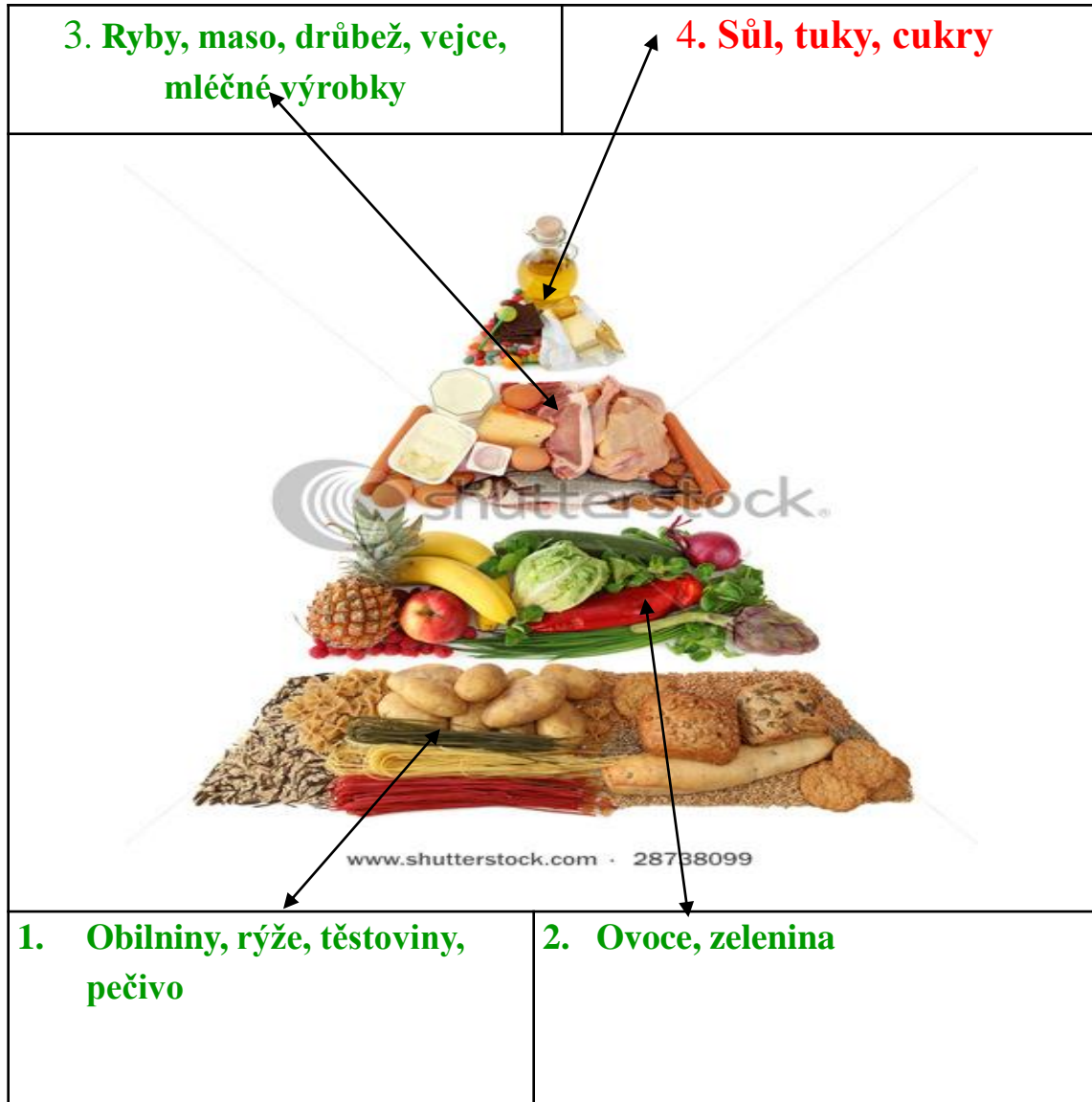


správná výživa = příjem potravy +
pohybová aktivita

přijatá energie = vydaná energie



Potravinová pyramida



Správná výživa je správný poměr mezi tím, co tělo doopravdy spotřebuje, a tím, co člověk doopravdy sní.

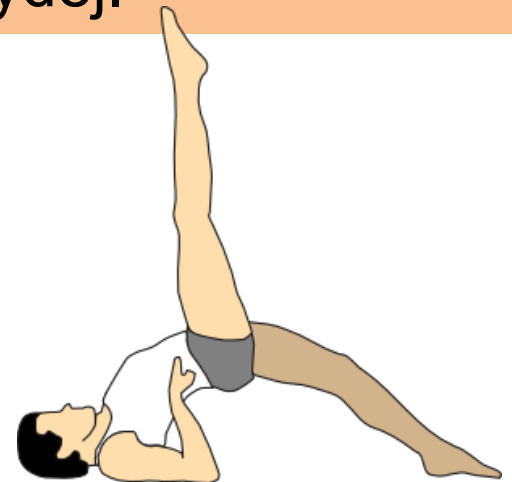
Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.

Ale POZOR ! Správná výživa není jen o příjmu energie, ale i o jejím výdeji. energii vydáváme, neboli spalujeme zejména pohybem. Pohybem neposilujeme jen kondici, ale zároveň i celý metabolismus – tedy látkovou výměnu. Ten, kdo pravidelně sportuje, lépe využije všechny živiny.



Pohyb

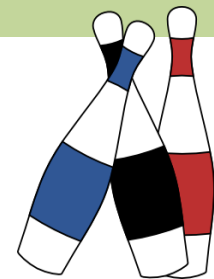
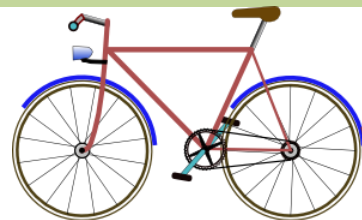
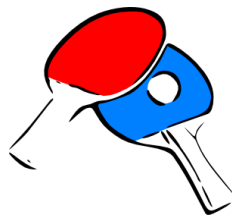
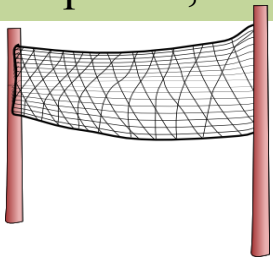
Pravidelná pohybová aktivita by se měla stát nedílnou součástí života každého člověka. Pohyb blahodárně působí na naše tělesné a duševní zdraví. "Bonusem", který nám pohybová aktivita přináší je žádoucí energetický výdej.



CHŮZE je nejjednodušší pohyb, k němuž je lidské tělo uzpůsobeno, je pro ně naprosto přirozená a pro dobré zdraví nezbytná. Pro aktivní pohyb je vhodná jízda na kole, plavání a různá kondiční cvičení nejlépe prováděná pod odborným vedením.

PLAVÁNÍ - Plavání je zřejmě ten nejlepší sport pro všechny, kdo se hýbou neradi, nesnáší, když jsou zpocení nebo třeba mají nějaké zdravotní potíže včetně obezity. Jednou z největších výhod plavání je pak to, že je vhodné pro udržení dobrého zdravotního stavu během celého života to až do vysokého věku. Na rozdíl od jiných sportů totiž při něm nehrozí úrazy a nezatěžuje se pohybový aparát. Plavání má také pozitivní efekt na imunitní systém, protože vede k otužování, zlepšuje prokrvení organismus a trénuje vytrvalost.

JÍZDA NA KOLE - Jízda na kole je velmi šetrná k celému našemu pohybovému aparátu. Při jízdě na kole nezatěžujeme klouby a šlachy, a proto se doporučuje i jako vhodná fyzická aktivita lidem s obezitou. Po chůzi je jízda na kole vlastně druhý nejpřirozenější pohyb. Jízda na kole je sport, který je dostupný pro širokou veřejnost, mimo kola vlastně nic jiného nepotřebujeme. Snad jen pěkné počasí, ve kterém se nám dobře pojede.



Relaxace

Relaxovat neboli odpočívát můžeme mnoho způsoby, záleží na nás. Mohu odpočívát doma na lůžku, v přírodě, aktivně sportem, využít léčebné a relaxační pobyty, dojít si na masáž atd. Pro naše zdraví je velmi důležité naučit se odpočívát – relaxovat podle svých možností a přání.



Seberealizace - uplatnění se, rozvoj vlastní osobnosti a schopností

Co je to vlastně ta SEBEREALIZACE?

Seberealizace je nalezení takového uplatnění, které vede k vnitřní spokojenosti člověka a k jeho rozvoji. Díky takovému uplatnění může člověk využívat své přirozené nadání a schopnosti a žít tak v harmonickém vztahu k prostředí, sám k sobě, k druhým lidem i celé společnosti.



Někdo už od dětství ví, čím by chtěl být a jde si za svým snem. Někdo neví, čím by chtěl být ani v padesáti. Neví, v čem je dobrý, v čem by se mohl uplatnit. Někdo má prostě jasno a někdo holt ne.



Seberealizace je o nalezení vlastního smyslu práce jako činnosti, která mě baví a dělá mě šťastným. Dělán ji rád a těším se z ní.

Na závěr

Jak by měl vypadat jídelníček podle potravinové pyramidy?

Snídaně	krajíc celozrnného chleba, margarín, niva, rajče, ovocný čaj
Přesnídávka	jogurt, müsli, jablko, ovocný čaj
Oběd	brokolicová polévka, rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše, Mrkvový salát, minerální voda
Svačina	dalamánek, máslo, šunka, paprika, kakao
Večeře	těstovinový salát se zeleninou, stolní voda



AUTOR NEZNÁMÝ. *Public domain* [online]. [cit. 27.2.2012]. Dostupný na WWW: <<http://www.clker.com/img/clker/ogo.png>>.