

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková organizace

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 2. 3. 2013

NÁZEV: VY\_32\_Výchova ke zdraví\_13\_Civilizační choroby, ZŠ praktická, 7. ročník - TÉMA: Zdravý životní styl

ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Anotace

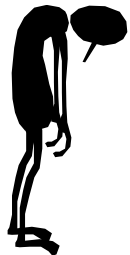
- DUM určen ke shrnutí a opakování učiva zaměřeného na zdravý životní styl. V průběhu zopakovat názvy civilizačních nemocí, jejich příčiny, průběh, příznaky, možnosti prevence i následné léčby.
- Pilotáž: Téma, rozsah i forma zvoleny přiměřeně cílové skupině. Žáci se aktivně zapojili do diskuse, kladli řadu doplňujících a upřesňujících otázek.



# Co je to civilizační choroba?



- Civilizační choroby jsou takové nemoci, které se častěji vyskytují ve vyspělých zemích.
- Patří k nim infarkt, cévní mozková příhoda (mrtvice), vysoký krevní tlak, cukrovka, chronický únavový syndrom, deprese....
- Příčinou je nadměrná konzumace jídla, alkoholu, cigaret, nadměrný a trvalý stres, nedostatek pohybu, pobyt v znečištěném životním prostředí, nezdravý životní styl...





# Co s tím mohu dělat?



- Zdravý životní styl – dostatek pohybu, zdravá a pestrá strava, množství jídla přiměřené fyzické zátěži, vhodný režim dne, správné rozvržení práce, zábavy a odpočinku, umění odpočívat,...
- Naučit se říkat „NE!“ alkoholu, cigaretám drogám.
- Omezit pobyt v znečištěném prostředí na nezbytné minimum. Používat ochranné prostředky.
- Chodit pravidelně na preventivní prohlídky.
- Dodržovat pokyny lékařů.



# UŽ VÍŠ?



- Které nemoci se zařazují mezi civilizační choroby?
- V kterých částech světa je častější výskyt civilizačních chorob?
- Co je příčinou civilizačních chorob?
- Co mohu udělat, abych civilizační chorobou neonemocněl?

# Už vím!



- Které nemoci se zařazují mezi civilizační choroby?
- Infarkt, mrtvice, cukrovka, vysoká krevní tlak, chronický únavový syndrom, deprese...
- V kterých částech světa je častější výskyt civilizačních chorob?
- Civilizační choroby se častěji vyskytují ve vyspělých zemích.
- Co je příčinou civilizačních chorob?
- Nezdravý životní styl, přejídání, pití alkoholu, kouření, drogy, nedostatek pohybu, pobyt ve znečištěném prostředí...
- Co mohu udělat, abych civilizační chorobou neonemocněl?
- Zdravý životní styl, režim dne, přiměřený příjem potravy, bez cigaret, alkoholu a drog, dostatek pohybu, zdravé mezilidské vztahy...

# Použité zdroje

- [www.office.microsoft.com](http://www.office.microsoft.com)