



VY_32_INOVACE_10_20_PŘ

Zdravý životní styl



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_10_20_PŘ

	Zdravý životní styl
Anotace	Materiál slouží jako učební materiál k tématu
Autor	Mgr. Kateřina Svobodová
Jazyk	čeština
Očekávaný výstup	Žák pomocí prezentace získává další informace, zápis do sešitu
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Styl. Zdraví.
Druh učebního materiálu	Prezentace
Druh interaktivity	Aktivita.
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	1. stupeň , 2. období
Typická věková skupina	9.- 12.let
Celková velikost	496 kB

Odkazy:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Obesity-waist_circumference.PNG

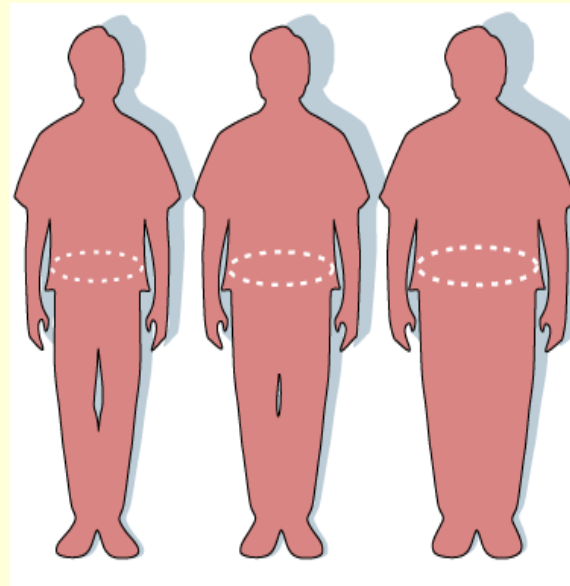
<http://www.obesitynews.cz/?id=40>

<http://www.people.cz/mag/cs/articles-detail/aid-11624>

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

1.VÝŽIVA

- Výživa – patří k důležitým činitelům, které ovlivňují zdraví člověka.
- Způsob stravování je nedílnou součástí našeho životního stylu.
- Strava, která neodpovídá nárokům organismu, může být příčinou celé řady závažných onemocnění, a to - OBEZITA, VYSOKÝ KREVNÍ TLAK, CUKROVKA, SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ, NEMOCI KLOUBŮ a mnoho dalších.



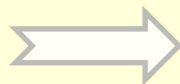
Zásady zdravé výživy:

Jíme pestrou,
rozmanitou stravu.



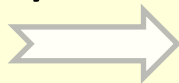
Dostatečný přísun základních živin,
vitamínů a minerálních látek.

Nepřejídáme se!



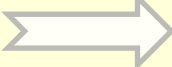
Udržíme si přiměřenou tělesnou
hmotnost.

Jíme méně tuků a tučných
potravin




Tuky živočišné nahradíme spíše
rostlinnými.

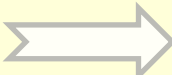
Zásady zdravé výživy:

Omezíme spotřebu cukru. 


Vyhnete se nadváze, snížíme riziko vzniku zubního kazu.

Snížíme příjem kuchyňské soli. 

Může způsobit vysoký krevní tlak.

Jíme více ovoce, zeleniny a potravin z obilovin. 

Jsou zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

Zajistíme dostatečný příjem tekutin. 

To je 2 litry denně, bylinné čaje, voda, ovocné a zeleninové šťávy.

POTRAVNÍ PYRAMIDA

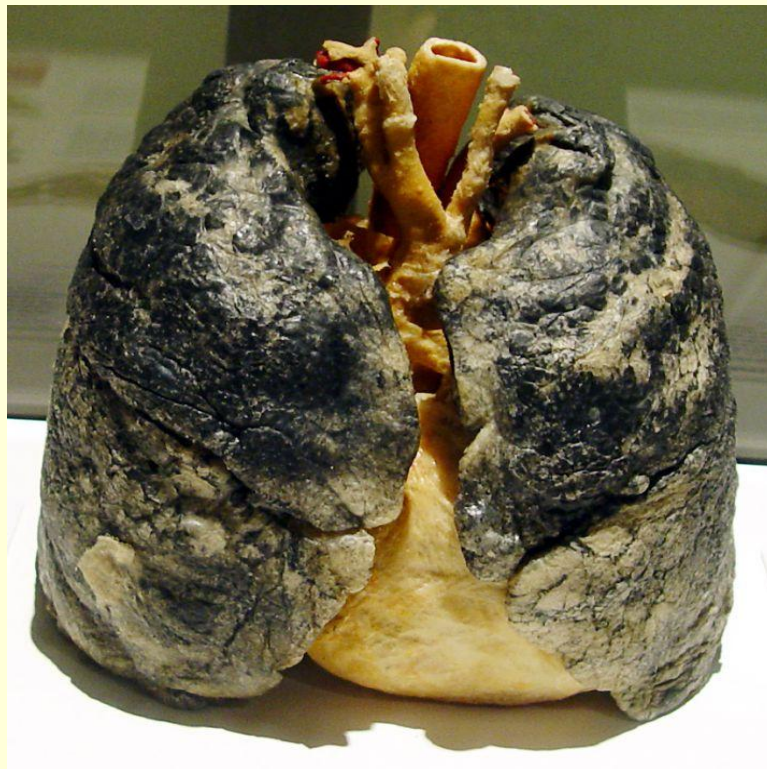


2.KOUŘENÍ

Normální je nekouřit !

- V tabáku a nikde jinde se vyskytuje rostlinný alkaloid nikotin. Pro kuřáka jsou důležité především účinky nikotinu na lidský mozek, **nikotin ale působí na mnoho dalších orgánů**. Do krevního oběhu se nikotin vstřebává buď sliznicí ústní dutiny (doutník, dýmka) nebo z plic (cigareta). Sliznicí úst se může nikotin vstřebat pouze ve slabě zásaditém prostředí a zásaditý kouř je u doutníku nebo dýmky. Kouř z cigarety má kyselé pH, proto jej kuřák musí nasát do plic (šlukovat), aby se nikotin vstřebal.
- V mozku se nikotin váže na receptory, jejichž prostřednictvím podporuje soustředění a duševní činnost, ve vyšších dávkách naopak uklidňuje. Kromě mozku nikotin působí na žlázy s vnitřní sekrecí, podporuje uvolňování katecholaminů (adrenalin a noradrenalin), kortikosteroidů nebo endorfinů. V zažívacím traktu nikotin podporuje peristaltiku.

Plíce kuřáka



3. Pohybová aktivita

4. Limitovaná konzumace alkoholu

Dále :

Dostatek spánku

Optimismus a dobrá nálada, radost ze života

Vyvarovat se působení škodlivých látek a
obecně škodlivých a rizikových faktorů

Důsledky – jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví

- Přiměřená hmotnost
- Normální krevní tlak
- Nízká hladina cholesterolu v krvi
- Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- Svěží a zdravý vzhled
- Dobrá psychická pohoda
- Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí
-