

# SKUPINOVÁ PRÁCE S FREDEM A JEHO POMOCNÍKY

## TIP PRO 2. STUPEŇ

### TÉMA: ŽIVOTOSPRÁVA

Vedení záznamu o životosprávě jednotlivých členů skupiny, srovnání, doporučení změn pro lepší životní styl.

## FLEXIBOOKS

⏴ ⏵ 📄 📑

### ČLOVĚK A ZDRAVÍ


#### Problematika nadváhy a obezity u dětí a mládeže

Nadváhou rozumíme nadbytek hmotnosti, obezitou nadměrnou akumulaci tukové tkáně. Různými způsoby, např. změřením tloušťky tukové vrstvy nebo pomocí různých výpočtů o hmotnosti a výšce, zjistíme, máme-li nadváhu, nebo obezitu. Velmi zjednodušeně můžeme hmotnost určit tak, že výšku v cm zmenšíme o 100 a od této hodnoty odečteme 10%. Za naprostou postačující je, pokud se skutečná hmotnost nachází v rozmezí ±10% hmotnosti ideální. V současné době je nejběžnějším hodnocením index hmotnosti (Body Mass Index, zkratka BMI).

Výzkumy lékařů a odborníků v oblasti medicíny, výchovy, sportu, psychologie v 80. a 90. letech 20. století konstatovaly stále se prohlubující redukci pohybové činnosti u dětí. Byl definován hypokinetický syndrom u dětí, jehož hlavními projevy jsou podrážděnost, neklid, agresivní projevy a potíže se soustředěním. Všechny tyto problémy pedagogové ve vyspělých zemích dobře znají ze své každodenní práce. Velmi závažná je skutečnost, že celosvětově roste i počet obézních dětí a dětí s nadváhou. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) 80% obézních dětí zůstává obézními i v dospělosti, se všemi zdravotními následky. Je zřejmé, že se na nárůstu hmotnosti podílí především životní styl, nadměrný stres, omezení pohybu a nevhodné stravování.

V oblasti intervence při již vzniklé nadváze či obezitě však existuje velké množství přístupů a metod. Lze je rozdělit na klasické (tradiční) a nové (netradiční).

**Které znáš tradiční přístupy ke snižování nadváhy? Jsou zdravé?**



Zajímavý je netradiční přístup ke snižování hmotnosti dětí a mládeže s nadváhou, a to prostřednictvím **navození příznivých změn v sebekontrolě a sebestičtě** nejprve integračním jógovým tréninkem (3-5 měsíců) a poté výcvikem ve snadno dostupných pohybových aktivitách v přírodě (2 víkendy, týdenní kurz), opět s vyústěním do volnočasové náplně dané osoby nebo celé rodiny.




Lékaři uvádějí, že lidé, kteří chtějí zhubnout, by se neměli nervovat (kvůli všemožným dietám) a raději by se měli naučit relaxovat. Odborníci se domnívají, že uvolněním došlo ke snížení stresu, což vede k tomu, že lidé přestávají mít chut na tučné či sladké jídlo.

K výkvy hmotnosti může docházet i v souvislosti s dospíváním nebo vlivem některých onemocnění.

U dospělých osob BMI vypočítáme podle vzorce:

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

Je-li BMI méně než 20, jedná se o nízkou hmotnost, 20-25 je normální hmotnost, 25-30 nadváha a nad 30 obezita.



### ČLOVĚK A ZDRAVÍ

#### Živospráva, režim dne, spánek



Součástí české slovní zásoby je krásné slovo **živospráva**. Toto slovo vystihuje podstatu ochrany zdraví, tj. spravovat svůj život, utvářet ho a vést tak, abychom byli zdraví a mohli naplnit své cíle, které v životě chceme uskutečnit.

Živospráva souvisí s režimem dne a je vyjádřena v každodenní péči o uvolnění, pohyb, výživu v souvislosti s pracovním zařazením člověka ve společnosti a práci v domácnosti. V době školní docházky je plnění školních povinností vaše pracovní zařazení a jistě máte svůj podíl i na práci doma. Cyklus dne a noci se projevuje rytmikou střídání, a tak i člověk rytmicky střídá v režimu dne činnost práce a odpočinku. Ochranným mechanismem vůči zátěži je **únava**. Únava signalizuje potřebu odpočinku. Unavený člověk je podrážděný, vyvolává konflikty a může být i agresivní. Je-li mu navíc vnucován určitý režim a nemůže-li o svém odpočinku svobodně rozhodnout, podrážděnost a neklid roste.

**Otázky a úkoly:**


1. Kolik hodin denně bychom měli spát?
2. Někteří lidé mají problémy s usínáním. Čím to může být způsobeno (rozčilení, hádka, strach, televize, četba před usnutím, nápoje s obsahem kofeinu – coca-cola aj.)?

**Dobrý spánek je základ lidského zdraví.**



3. Které vlivy moderní doby narušují nejzdravější spánek, tj. spánek před půlnocí?

Pro zdraví každého člověka je nutné dodržovat rytmus nočního spánku a denního bdění – ne naopak, jak nám mnohdy vnucuje současný životní styl.



142143


Najdete v učebnici *Výchova ke zdravému životnímu stylu, nová generace*, str. 142 – 143.




### Záznamový arch

Životospřáva souvisí s režimem dne a je vyjádřena v každodenní péči o uvolnění, pohyb, výživu v souvislosti s pracovním zařazením člověka ve společnosti a práci v domácnosti. V době školní docházky je plnění školních povinností vaše pracovní zařazení a jistě máte svůj podíl i na práci doma. Cyklus dne a noci se projevuje rytmikou střídání, a tak i člověk rytmicky střídá v režimu dne činnosti pracovní a odpočinkové.

Den v týdnu	Budiček	Počet jídel	Množství tekutin	Doba u TV a PC	Večerka
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					
<b>Průměr</b>					

 Sečti si délku spánku v průběhu týdne a výsledek vyděl sedmi, dostaneš průměrnou délku spánku, takto můžeš zjistit další průměrné hodnoty denních činností a výsledky si porovnat s ostatními.

 Vypracuj si týdenní / měsíční přehled o nesledování televize a nehraní na počítači do noci – za každý takový den si nakresli do políčka smajlíka. Kolik obrázků se ti podařilo nasbírat? Jsou nějaké rozdíly mezi chlapci a děvčaty?

*Pracovní aktivita k učebnici Výchova ke zdravému životnímu stylu, nová generace (Pracovní list 64), najdete v učitelské licenci ve Flexibooks.*