



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Obezita jako civilizační choroba

Metodický list

společná práce s interaktivní tabulí a sešitem - obezita, příčiny obezity,
zdravotní rizika obezity
praktické cvičení - BMI

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence.

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Vlastními slovy popiš člověka s obezitou.

Pojmenuj příčiny vzniku obezity.

Jaká další zdravotní rizika s sebou obezita přináší?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

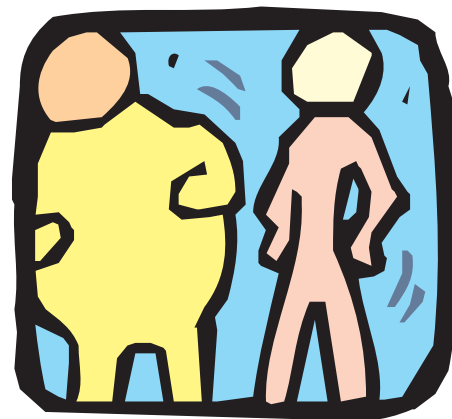
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Obezita

Z nabídnutých slov složte definici slova obezita.

Chronické
tukové
zvětšením
tkáně.
množství
typické
onemocnění, pro které je



Obezita je jedním z civilizačních onemocnění. Zopakujte si, z jakých příčin obecně vznikají tyto choroby.

Zapište do sešitů příčiny vzniku obezity. Nezapomeňte sami nebo s pomocí učitele doplnit správně šipky (přesunutím).

Příčina obezity může být vrozená porucha metabolismu nebo vzniklá jako příznak jiného onemocnění. Nejčastěji ale vzniká obezita při nerovnováze v příjmu a výdeji energie v potravě.



... příjem ...

... výdej ...





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Index tělesné hmotnosti



BMI (body mass index) je jednoduchý výpočet, který umožňuje statistické zhodnocení obezity mezi lidmi porovnáním jejich hmotnosti a výšky.

Nejedná se o přesné diagnostikování obezity nebo její příčiny. Výsledek je pouze orientační.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

hmotnost v kilogramech

výška v metrech

Podle výsledků se lidé dělí do jednotlivých kategorií uvedených v tabulce.

Spočítejte svůj BMI a vyhledejte svou pozici v tabulce.

Pokud padáte do kategorie mírné obezity nebo horší, měli byste vyhledat pomoc a radu lékaře. Stejně tak, pokud trpíte podvýživou.

Kategorie	Rozsah BMI – kg/m ²	Základní BMI	Hmotnost osoby vysoké 180 cm
těžká podvýživa	? 16,5	méně než 0,6	méně než 53,5 kg
podváha	16,5 – 18,5	0,6 – 0,74	od 53,5 do 60 kg
ideální váha	18,5 – 25	0,74 – 1	od 60 do 81 kg
nadváha	25 – 30	1 – 1,2	od 81 do 97 kg
mírná obezita	30 – 35	1,2 – 1,4	od 97 do 113 kg
střední obezita	35 – 40	1,4 – 1,6	od 113 do 130 kg
morbidní obezita	> 40	nad 1,6	nad 130 kg

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

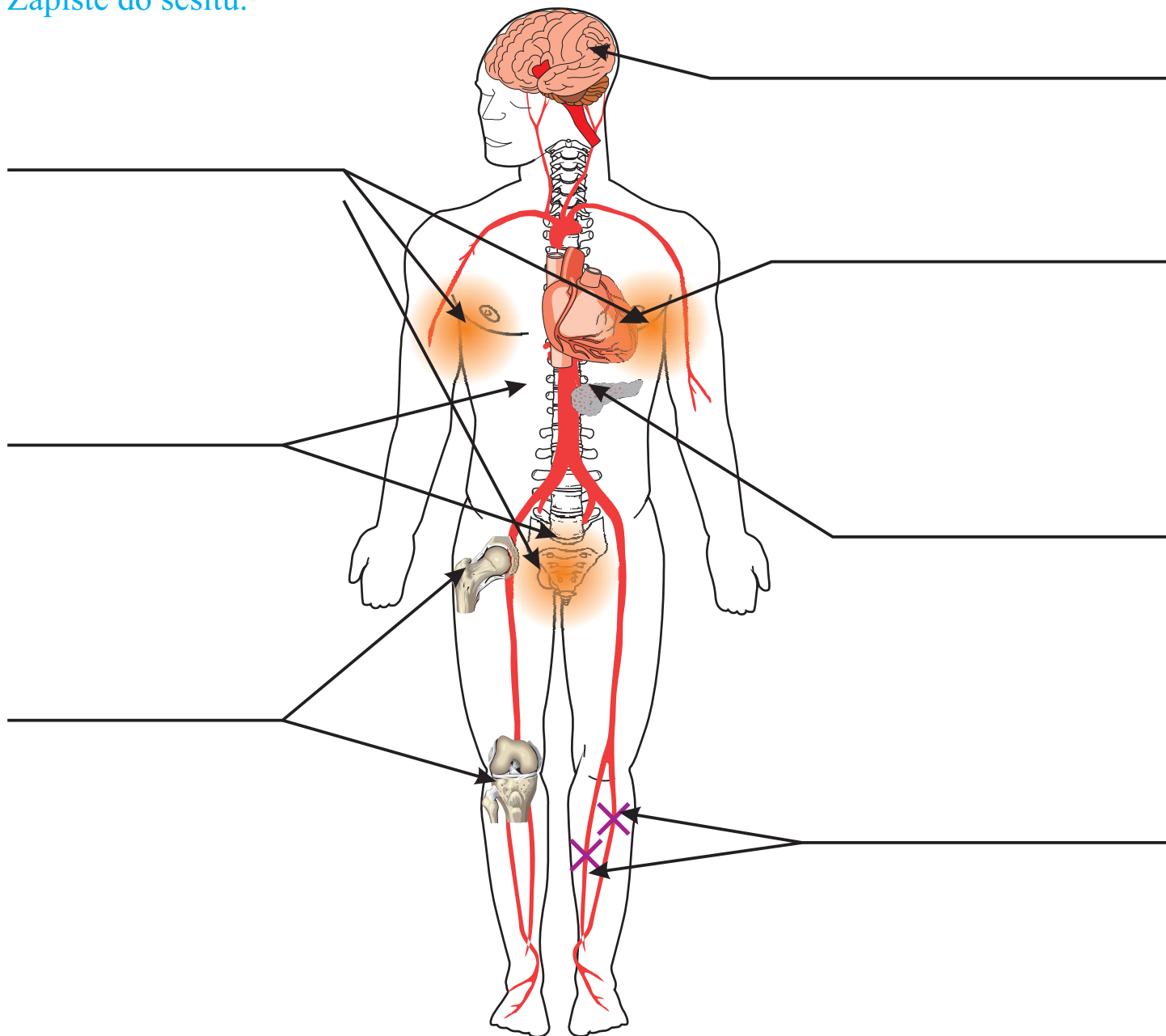
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

SPOLEČNÁ PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Zdravotní rizika obezity

Na tabuli připište k šipkám, jaká zdravotní rizika přináší obezita. Obrázky v lidském těle vám napoví.

Zapište do sešitů.





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



SHRNUTÍ

Obezita je chronické (dlouhotrvající) onemocnění, pro které je typické zmnožení tukové tkáně. Je to jedna z civilizačních chorob.

Příčiny:

- poruchy látkové výměny (vrozené nebo získané)
- nadměrný příjem energie spojený s jeho malým výdejem (hodně jídla, málo pohybu)

Orientačně lze zjistit míru nadváhy pomocí BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

Obezita přináší další zdravotní rizika

Tuk se ukládá do cév, ucpává je a způsobuje srdeční infarkt, mrtvici, nedokrevnost končetin (bércové vředy), vysoký krevní tlak.

Vysoká hmotnost nadměrně zatěžuje a ničí páteř a nosné klouby.

Objevuje se cukrovka.

V kožních záhybech se objevují kožní problémy a onemocnění, častý je i nepříjemný zápach.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

Index tělesné hmotnosti

http://cs.wikipedia.org/wiki/Index_t%C4%9Blesn%C3%A9_hmotnosti

staženo: 18.2.2013

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

ŘEŠENÍ VYBRANÝCH CVIČENÍ

