



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT

Adriána Ocilková

Chceš žiť zdravo?

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: Mgr. Adriána Ocilková

Kontakt na autora UZ: Základná škola Lúčna,
Námestie Jána Pavla II. 827/26,
Vranov nad Topľou 09301
skola@zslucnavt.edu.sk

Názov: **Chceš žiť zdravo?**

Rok vytvorenia: 2014

**Oponentský posudok
vypracoval:** PaedDr. Blažena Matisová

ISBN 978-80-565-0692-9

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

Chceš žiť zdravo?

Každý človek chce byť zdravý a dožiť sa vysokého veku. Čo myslíš, robíme všetko preto, aby sme žili zdravo? Prehodnoť si svoj spôsob života. Zamysli sa nad tým, čo by si mohol zlepšiť. Uvedom si, že so zlým životným štýlom je spojených veľa chorôb a tie možno liečiť len úpravou životosprávy. Správne jedlo ti zabezpečí dobrý život.

Prečo je dôležité zaoberať sa správnou výživou?

1. Všetky bunky a tkanivá v tele sa tvoria v závislosti od potravy.
2. Jedlo je zdroj energie.
3. Potrava v životnom prostredí je hlavná zložka, s ktorou prichádzame do styku.
4. Jedlo je stvorené na to, aby prinášalo potešenie.

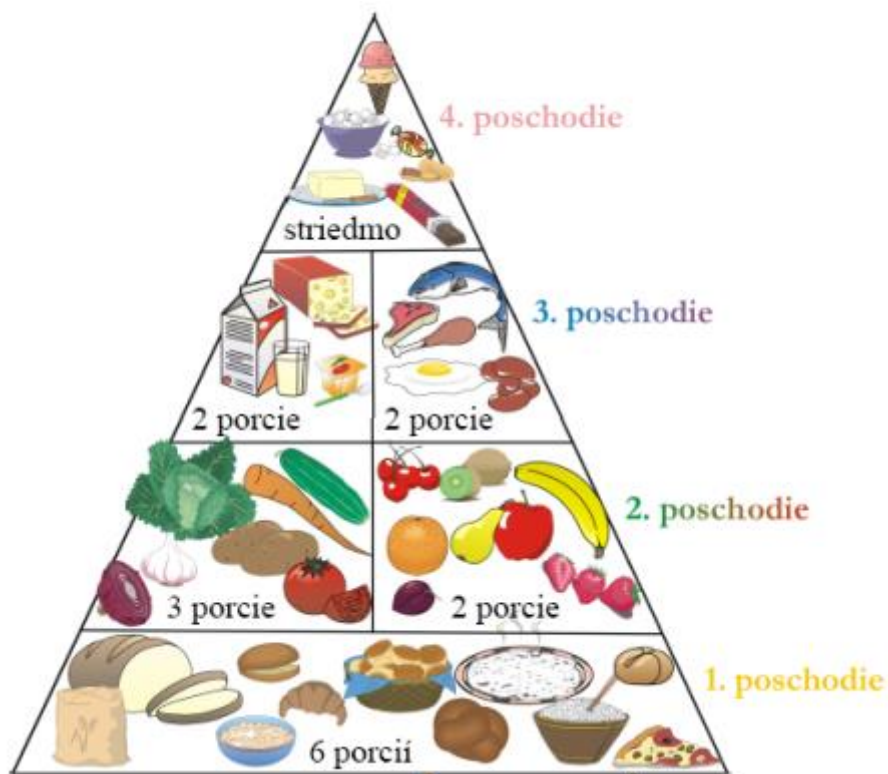
Úloha č.1: Pozorne si prezri obrázky a doplň do rámečka ☺ k obrázkom , o ktorých si myslíš, že pôsobia na zdravie človeka priaznivo a smutného ☹ k obrázkom , o ktorých si myslíš, že pôsobia na človeka nepriaznivo- škodia mu:





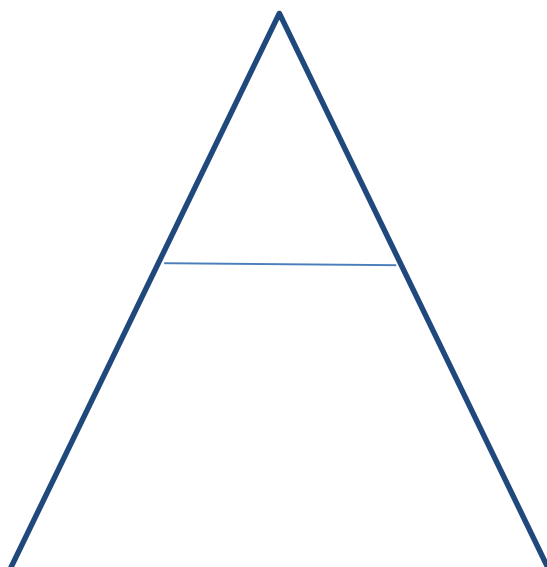
Potravinová pyramída

Na obrázku je potravinová pyramída, ktorá znázorňuje zdravé stravovacie zásady. V spodnej časti sú potraviny, ktoré by sme mali konzumovať každý deň - pravidelne. Patria medzi ne: obilniny: chlieb, cestoviny, ryža. V druhej časti sú potraviny, ktoré by sme mali konzumovať často: zelenina a ovocie. V tretej časti pyramídy sú mlieko, syry, jogurty, mäso, hydina, ryby a vajcia- tie máme jesť niekoľkokrát do týždňa. Na vrchu sú potraviny, ktoré máme jesť zriedka: mastné jedlá, oleje, sladkosti. Tieto potraviny najviac škodia nášmu telu.



Úloha č.2: Prázdna pyramída.

Janko chce začať zdravo žiť. Nevie ako začať. Našiel si obrázok potravinovej pyramídy. No táto pyramída je prázdna. Pomôž mu a dokresli po tri obrázky do každého poschodia.



Aké sú tvoje stravovacie návyky?

Každý človek ich má iné. Vytvorili sa ešte v detstve. Ak si vytvoríš dobré stravovacie návyky a riadiš sa nimi celý život, je predpoklad, že budeš žiť zdravšie a dlhšie. Preto by si mal konzumovať denne tieto potraviny, lebo obsahujú tieto zdraviu prospešné látky

- **Ovocie:** obsahuje vitamíny- C, A, B (regulačná činnosť, antioxidačné účinky), minerály - vápnik, sodík (stavba kostí, vývoj svalov), vlákninu (čistí črevá), sacharidy (zdroj energie)
- **Zelenina:** obsahuje vitamíny- A, B, C (dôležité pre obehový a nervový systém, pomáhajú pri raste vlasov, nechťov a kože), vlákninu (čistí črevá), minerály- železo, draslík (prenáša kyslík k bunkám, udržuje činnosť srdca), vodu
- **Celozrnné pečivo:** obsahuje vitamíny B, A, E (premena cukrov na energiu), vlákninu (dobré trávenie), sacharidy (zdroj energie)
- **Mlieko a mliečne výrobky:** vápnik (rast kostí a zubov), obsahuje vitamíny A, B, bielkoviny (základné stavebné látky organizmu, ovplyvňujú imunitu, podieľajú sa na výstavbe svalovej hmoty), tuky (zdroj energie, chránia životné orgány), cukry (dodávajú energiu), fosfor (podieľa sa na stavbe kostí a zubov)
- **Chudé mäso:** železo (rast svalov), bielkoviny (boj proti infekciám, dodávajú energiu), tuk, minerálne látky, vitamín B

Úloha č.3: Šípkami spoj správne dvojice:



železo

vápnik

sacharidy



Otázky:

1. Zdravšie pečivo ako biele je
2. Jablká, hrušky a banány spolu nazývame
3. Zdrojom energie sú
4. Medzi mliečne výrobky patrí
5. V lete nás osvieži ovocie, ktoré má červenú dužinu
6. Aká látka nám „čistí črevá“?

Tajnička: je ovocie, ktoré obsahuje veľa vitamínu C.

Pestrá strava:

Pre svoj zdravý život potrebujeme asi 40 výživných látok. Všetky tieto látky sa nachádzajú v potravinách, ktoré bežne jeme. Väčšina potravín obsahuje viac ako jednu živinu. Čím pestrejšia strava je, tým menej je pravdepodobná tvorba nedostatočného alebo nadbytočného množstva niektorej živiny. Jedným zo spôsobov ako si zabezpečiť pestrosť stravy a tým aj vyváženú výživu je vyberať si každý deň potraviny z viacerých hlavných skupín:

- Ovocie a zelenina
- Pečivo, chlieb a obilniny
- Mäso, hydina, vajcia, ryby
- Sušené strukoviny: sója, fazuľa, šošovica
- Mlieko, syry a jogurty

Úloha č.6: Do červeného políčka napíš pokrmy, ktoré máme jesť zriedka a do zeleného vpíš potraviny, ktoré majú byť v našom jedálničku často. Pomôž si aj potravinovou pyramídou.





ČASTO

ZRIEDKA

Voda

Bez vody nie je život. Tak ako naše telo potrebuje správne živiny, potrebuje aj vodu. Voda tvorí 50-65% našej telesnej hmotnosti. V našom svalstve je 75% vody, v mozgu 70-85%. Kosti sa zdajú byť tuhé a pevné, ale v živom organizme obsahujú 25% vody. Voda je potrebná na správnu činnosť všetkých telesných funkcií. Schopnosť šťastne a úspešne žiť je podmienená aj množstvom vody, ktorú vypijeme.

Rady ako a koľko piť:

- ✓ Ráno vypite pohár vlažnej vody, pomôže prebudiť vaše telo
- ✓ V priebehu jedla nepite veľa vody
- ✓ Pite aspoň 15 min pred jedlom a hodinu po jedle
- ✓ Za deň je potrebné vypiť aspoň 1,5 l vody
- ✓ Pred nezdravými sladkými vodami uprednostňujeme čistú vodu
- ✓ V teplých dňoch vypite viac vody ako v chladných

Úloha č.7: Ak je veta v rámečku pravdivá, vyfarbi rámeček modrou farbičkou, ak nie, vyfarbi ho červenou:

Je zdravé vypiť ráno pohár vlažnej vody.
Pijeme najneskôr minútu pred jedlom a aspoň 5 hodín po jedle.
Počas teplých dní telo potrebuje menej vody ako počas chladných.
Počas dňa stačí vypiť pol litra vody.

Úloha č.8: Odpovedz na nasledujúce otázky o zdravých stravovacích návykoch:

1. Jedol si už celozrnný chlieb? Áno / nie (zakrúžkuj)
2. Piješ mlieko? Áno / nie (zakrúžkuj)
3. Čo najradšej jedávaš na desiatu?..... (doplň)
4. Vyber a podčiarkni, čo je podľa teba najvhodnejšie konzumovať na desiatu: jogurt, oriešky, cukríky, celozrnné pečivo, ovocie, zelenina, čokoláda
5. Čo jedávaš najčastejšie na obed?.....
6. Myslíš si, že tvoja hmotnosť je:
 - a) Akurát
 - b) Vysoká
 - c) Nízka
7. Rád ochutnávaš nové jedlá? Áno/nie
8. Myslíš si, že tvoje stravovacie návyky ti umožnia byť dlho zdravým? Áno/nie
9. Čo by si mal častejšie zaradiť do svojho jedálneho lístka?.....
.....

Odpovede si porovnaj so spolužiakmi a spoločne prediskutujete a navzájom si poraďte, čo by ste mali na svojich stravovacích zmeniť.

Úloha č.9: Zakrúžkuj, čo sa týka teba:

- Čo pre teba znamená jedlo:
 - Je to môj koníček
 - Jem, aby som nebol hladný
 - Robím to nasilu
 - Stýkam sa s ľuďmi

- Čo všetko vplýva na to, ako jem:
 - Cena
 - Obal
 - Hlad
 - Kamaráti

- Prečo ješ?
 - Zo zlosti
 - Z nudy
 - Dobré to vonia
 - Chcem byť zdravý

Pozorne si prečítaj si príbehy dvoch chlapcov:

Ferko Kováč vyrastal na dedine. Jeho rodina si doma pestovala zeleninu a ovocie. Chovali aj domáce zvieratá. Všetko čo jedli, si z veľkej časti dopestovali sami. Stará mama mu na raňajky robievala vajíčka s celozrnným chlebom, k tomu pohár mlieka. Na desiatu dostával ovocie, jogurt alebo pečivo so šunkou. Obedoval v školskej jedálni. Na olovrant dostával puding, ovocie alebo chlebík s nátierkou. Večerali spolu celá rodina- mäso so zeleninou, halušky, alebo cestoviny. Vo voľnom čase pomáhal rodičom v záhradke, pri starostlivosti o domáce zvieratá. Veľmi často s chlapcami hrával futbal, bicykloval sa, v lete plával v rieke.

Miško Novák žil v meste. Jeho rodina sa ráno ponáhľala do práce, nemali čas raňajkovať. Miško dostal peniaze, aby si niečo cestou kúpil na raňajky a desiatu. Často si kupoval sladkosti- keksy, cukríky, čokoládové tyčinky a tie zapíjal energetickými nápojmi. Do školskej jedálne nechodieval, lebo jedlá mu tam nechutili. Radšej sa cestou zastavil v stánku s rýchlym občerstvením, kde si takmer každý deň kupoval hranolky, hot-dog, alebo hamburger. Zapíjal to colovým nápojom. Po príchode zo školy domov, hodil tašku do kúta, sadol si k počítaču, kde hral svoje počítačové hry až do večera, kým sa nevrátili z práce jeho rodičia. Úlohy si robil neskoro večer. Miškovi rodičia boli pracovne vyťažení, preto si jedlo veľmi často objednávali, alebo chodievali do reštaurácie.

Úloha č.10: Doplň do vety správne slovo:

sa stravoval zdravšie.

Na raňajky sú vhodnejšie:

Je lepšie obedovať v

ako si kupovať stravu v rýchlom občerstvení.

Je nezdravé sedieť dlho pri

a hrať hry.

Častejšie by sme sa mali venovať pohybu na čerstvom vzduchu a vykonávať tieto činnosti:

Úloha č.11: Nakresli, akým činnostiam sa venoval chlapec, ktorý mal zdravší spôsob života.

Úloha č.12: Nakresli, akým činnostiam sa venoval chlapec, ktorý žil nezdravo.

Ochorenia

Ak sa nebudeme stravovať zdravo, môže to ohroziť naše zdravie. Počet ochorení súvisiacich s výživou neustále rastie. Najčastejšie sú to tieto ochorenia:

- ✚ **Obezita:** je nadmerné ukladanie energetických zásob v podobe tuku z rôznych príčin. Dochádza k nej ak je príjem energie väčší ako výdaj.



- ✚ **Cukrovka:** je chronické ochorenie, pre ktoré je charakteristická hyperglykémia - vysoká hladina cukru v krvi.

Príčiny vzniku: genetické (častejší výskyt v rodinách diabetikov)
vonkajšie vplyvy (obezita, nevhodné zloženie potravy)
slabá fyzická aktivita



✚ **kôrnatenie ciev- artérioskleróza:** je chronické ochorenie tepien krvného riečiska, ktoré postupne spôsobuje zužovanie, až uzáver prierezu postihnutých ciev.

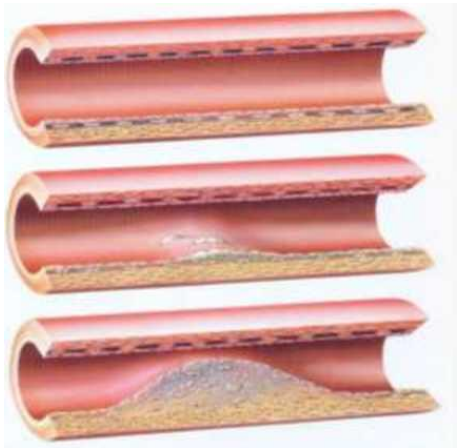
Rizikové faktory: dedičné vlohy

vek, pohlavie

fajčenie

obezita

nesprávny životný štýl



✚ **vysoký krvný tlak – hypertenzia:** je definovaná ako krvný tlak, ktorého hodnota dosahuje 160/95 mmHg a viac, resp. leží nad hodnotou, ktorá by bola primeraná veku.

Faktory ovplyvňujúce vysoký krvný tlak:

Genetické faktory

Spotreba kuchynskej soli

Nadmerná telesná hmotnosť

Alkohol

✚ **srdcový infarkt:** vzniká zánikom časti srdcovej svaloviny a nedostatkom kyslíka pri upchaní niektorej z ciev.

K faktorom patria:

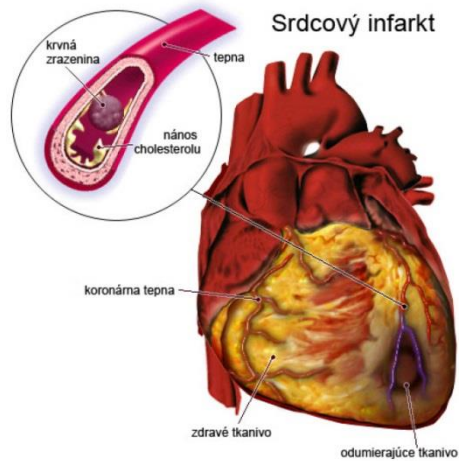
Vysoký krvný tlak

Vysoká hladina cholesterolu v krvi

Cukrovka

Fajčenie – podľa odhadov spôsobuje na 30-40% úmrtí srdcový infarkt.

Obezita



Úloha č.13: Dopln' po tri ľubovoľné pojmy súvisiace s chorobami:

obezita	
srdcový infarkt	
vysoký krvný tlak	
cukrovka	

Aby sme sa vyhli týmto nebezpečným chorobám, musíme dodržiavať tieto zásady:

- Tučné mäsa (bravčové) nahradíme kuraťom, morkou, rybami

- b) Zredukujeme konzumáciu mlieka bez smotany
- c) Znížime jedlá pripravované na tuku (bravčová masť)
- d) Jeme málo tučných syrov
- e) Obmedzíme príjem sladkostí (koláče, zmrzlina, mliečna čokoláda)

Úloha č.14: Vyber a zakrúžkuj správne slovo:

- ❖ Máme jesť veľa/ málo sladkostí
- ❖ Jedlá máme viac pripravovať na bravčovej masť/ rastlinných olejoch
- ❖ Je zdravšie jesť bravčové mäso/ ryby
- ❖ Mlieko pijeme so smotanou/ bez smotany

Úloha č.15: v osemšmerovke nájdí tieto pojmy:

obezita, srdce, infarkt, fajčenie, alkohol, cieva, energia, jedlo, krv, hmotnosť

H	E	T	Z	U	K	R	V	P	L
M	A	S	R	D	C	E	J	G	N
O	I	M	L	O	H	O	K	L	A
T	G	J	B	D	G	H	K	S	T
N	R	E	T	K	R	A	F	N	I
O	E	D	C	I	E	V	A	T	Z
S	N	L	U	T	R	V	N	K	E
Ĥ	E	O	P	Z	R	C	B	H	B
F	A	J	Ć	E	N	I	E	D	O

K zdravému životnému štýlu patrí pobyt na slnku, odpočinok a pohyb na čerstvom vzduchu.

Moc slnka si uvedomovali už prví ľudia, keď ho uctievali ako Boha. Slnko je sprostredkovateľom všetkého života na Zemi, nemôže bez neho existovať život. Slnčné svetlo je sila, ktorá živí naše telo a dodáva mu energiu. Je užitočné aj pri liečení niektorých chorôb. Je jedným z najúčinnějších ničiteľov baktérií. Vitamín D- „slnčný vitamín“- telo je schopné ho vytvoriť pôsobením slnečného svetla na pokožku. Zabezpečuje tvorbu rovných a silných kostí spolu s vápnikom a fosforom. V potravinách, ktoré jeme, nepriamo dostávame slnečné lúče. Šupky čerstvého ovocia obsahujú mimoriadne veľa vitamínov.

Úloha č.16: doplň vetu, aby dávala zmysel:

Bez _____ nemôže existovať život na Zemi.

Slnko nám dopĺňa vitamín _____ .

Slnko je užitočné pri liečení niektorých _____ .

Čerstvé ovocie obsahuje veľa _____ .

No slnko nielen pomáha, ale dlhý pobyt na slnku môže aj škodiť. Rady, ako sa v lete nespáliť:

- ✓ V lete sa vyvaruj slnečným lúčom v čase od 11:00- 15:00, lebo vtedy sú slnečné lúče najintenzívnejšie
- ✓ Čím bledšia pokožka tým kratší pobyt na slnku
- ✓ Pri pobyte na slnku používať opaľovací krém
- ✓ Na slnku nesmieš zaspáť
- ✓ Opáliť ťa môže aj keď je oblačno a veterno
- ✓ Dodržiavaj pitný režim
- ✓ Chráň si zrak slnečnými okuliarmi



Odpočinok

Odpočinok je dôležitá časť nášho životného rytmu. Predstav si, že si svišť. V októbri, keď začínajú prvé mrazy, zalezieš do zeme. Teplota tvojho tela výrazne poklesne, spomalí sa rýchlosť srdcového tepu, dýchanie sa spomalí na niekoľko vdychov a výdychov za minútu. Činnosť tráviacej sústavy poklesne na minimum, súčasne ohluchneš a oslepneš. Postupne, keď sa zima končí, obnovia sa všetky funkcie tvojho tela. Čoskoro vybehneš zo svojej nory. Tak ako život zvierat nemôže byť bez odpočinku, tak aj človek musí odpočívať, aby bol zdravý. Pre naše zdravie je rovnako dôležitý ako práca. Je to obdobie dopĺňania síl a obnovy našej energie. Naše telo je stavané tak, že nemôže správne fungovať bez primeraného oddychu. Pokoj pôsobí aj ako liek, pomáha prekonávať infekčné ochorenia.



Úloha č.17: Z ponúknutých možností vypíš tie, ktoré dobre vplyvajú na spánok:

Pokoj na lôžku

Pitie alkoholu

Vyvetraná izba

Jedlo pred spaním

Čistá posteľ

Stres

Únava

Rady k odpočinku:

- ✓ odpočívaj aktívne alebo pasívne - obidve formy sú veľmi dôležité
- ✓ aktívne oddychuj športom, pobytom v prírode, turistikou
- ✓ pasívne oddychuj- relax spojený so správnym dýchaním nás zbaví nahromadeného stresu a napätia
- ✓ najlepším spôsobom, ako si naozaj odpočinieš a naberieš sily je cielený relax- sadnúť si pohodlne v miestnosti, kde sa dobre cítime, alebo aj ľahnúť a „vypnúť“ mozog
- ✓ dodržiavaj pravidelný denný režim, správnym relaxom posilníš svoju imunitu a tým celkové zdravie

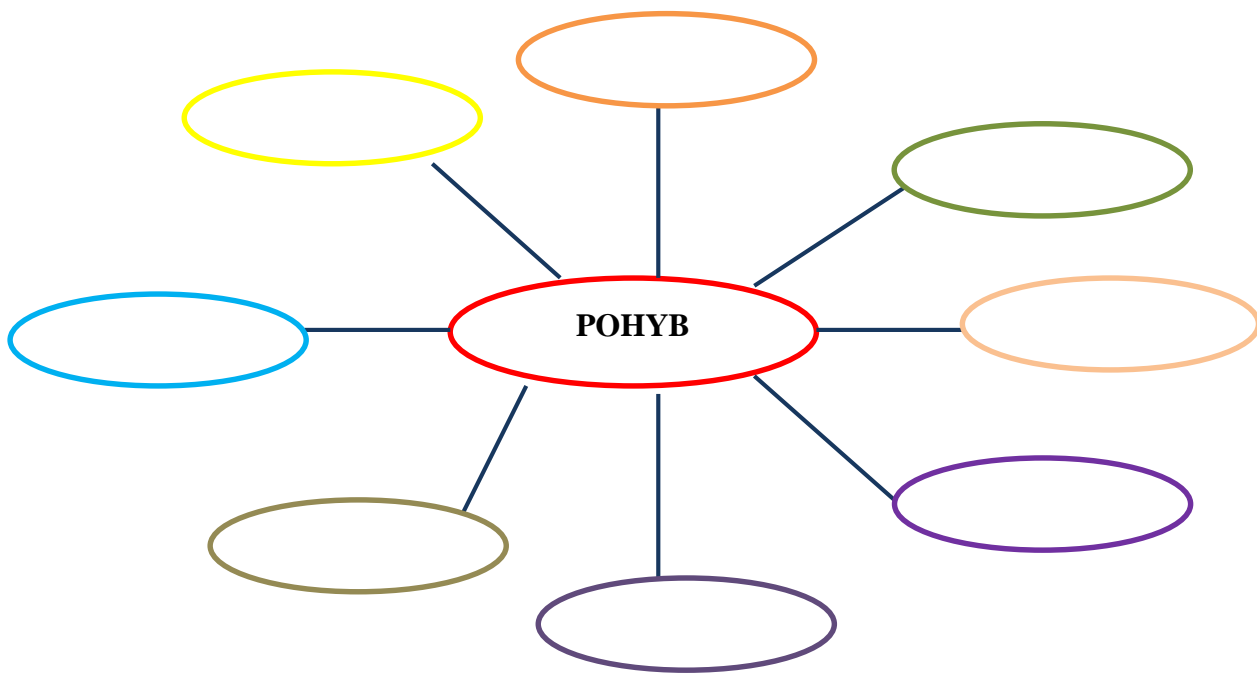
Pohyb

Pohyb prináša psychickú pohodu, lepšiu kontrolu hmotnosti a menšiu pravdepodobnosť vzniku nadváhy, zlepšenú činnosť nielen srdcovo-cievneho systému, ale aj dýchacieho aparátu, posilnenú imunitu či dobrý duševný vývoj. Beh je, podobne ako chôdza, prirodzený pohyb. Posilňuje telo, čistí myseľ a zaplavuje nás hormónmi šťastia.

Čo nám pohyb prinesie:

- ❖ Podporuje srdcovú činnosť, činnosť mozgu
- ❖ Upravuje krvný tlak
- ❖ Zlepšuje činnosť pľúc
- ❖ Odstraňuje zlú náladu
- ❖ Podporuje trávenie a činnosť čriev
- ❖ Zvyšuje schopnosť rozmýšľať
- ❖ Zlepšuje postavu- znižuje nadváhu
- ❖ Dodáva energiu
- ❖ Spomaľuje starnutie, pomáha udržiavať si mladosť

Úloha č.18: Porozmýšľaj a dopiš slová, ktoré ti napadnú pri slove pohyb:



Úloha č.19: Vyrieš hrebeňovku (slová zapisuj zhora nadol):

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
O			V		A		M	Z

T		Ž		D		V	K	
					U	T		N
			V					

Otázky:

1. Choroba, ktorá vzniká pri prejedaní a nedostatku pohybu
2. Ako sa volá vitamín, ktorý nám v tele pomáha vytvoriť slnko?
3. Každý deň musíme dodržiavať pitný
4. Ovocie obsahuje veľmi veľa
5. Tekutina, bez ktorej človek nemôže existovať
6. Ak chceme zdravo žiť, musíme sa vyvarovať pitiu
7. Zdravou stravou si predlžujeme
8. Ktorá biela tekutina obsahuje vápnik?
9. Okrem ovocia máme každý deň jesť

Tajnička: Urobím všetko preto, aby som