



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**

Mariana Münnichová

POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL II.

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

Autor UZ: Mgr. Mariana Münnichová

Kontakt na autora UZ: Základná škola Švedlár, Školská 122,
skolasvedlar@gmail.com

Názov: **Pohyb a zdravý životný štýl II.**

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: PaedDr. Viera Vajsová

ISBN 978-80-565-0322-5

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

ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL	4
Potravinová pyramída.....	4
BMI (Body mass index).....	8
Význam a úloha vitamínov.....	9
Alkohol a zdravie.....	13
Fajčenie a zdravie.....	15
Voľný čas.....	17
ŠPORTOVÉ ČINNOSTI V PRÍRODE	20
Chôdza – ako prostriedok udržiavania dobrej kondície.....	20
Chôdza – technika chôdze.....	21
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	23
ZOZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKOV	24

ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Potravinová pyramída

Pred samotným objasnením princípu potravinovej pyramídy je potrebné si objasniť základne pojmy ako sú bielkoviny, cukry (sacharidy) a tuky.

Bielkoviny - Sú makromolekulové zlúčeniny, ktorých základnou stavebnou jednotkou sú aminokyseliny. Bielkoviny patria medzi najdôležitejšie zložky stravy, ktoré sa nedajú vo výžive nahradiť. Sú to dôležité dusíkaté látky potrebné pre rast, tvorbu a obnovu tkanív. Bielkoviny majú funkcie:

- stavebnú – sú súčasťou všetkých bunkových štruktúr,
- metabolickú – enzýmy katalizujú všetky chemické reakcie v bunke,
- informačnú – bielkoviny regulujú bunkový priestor a medzibunkové vzťahy.

K plnohodnotným bielkovinám patria živočíšne bielkoviny obsiahnuté v mlieku, mliečnych výrobkoch, mäse a vo vajciach. Rastlinné bielkoviny sú väčšinou neplnohodnotné. Najhodnotnejšie bielkoviny sú z takých zdrojov, ako sú ryby, mlieko a vajcia. [3]

Cukry alebo inak povedané sacharidy vznikajú fotosyntézou v zelených rastlinách z CO_2 a H_2O . **Význam cukru v ľudskom organizme** - ľahko dostupný zdroj rezervných látok, najpohotovejší zdroj energie, stavebnou zložkou buniek a tkanív, má účasť na tvorbe protilátok ap.. Cukry, teda sacharidy delíme na:

- jednoduché sacharidy – med, ovocie, džús, víno, klíčky obilia, mlieko, javorový sirup ap,
- polysacharidy – obilniny, strukoviny, zemiaky ap.

Tuky sú organické látky vyskytujúce sa v živej hmote, ktoré sú nerozpustné vo vode, ale rozpustné v organických rozpúšťadlách. Sú zdrojom energie pre ľudský organizmus. Tuky delíme na:

- priame tuky – oleje,
- nepriame (skryté) tuky – sú prirodzenou zložkou potravín (mlieko, mäso, múčne výrobky).

Potravinová pyramída názorne vysvetľuje odporúčané množstvo a pomer druhov potravín v správne zloženom jedálnom lístku. Potravinovú pyramídu zostavili odborníci ako názornú pomôcku výživových odporúčaní. Potravinová pyramída sa skladá zo 6 potravinových skupín,

rozdelených do 4 poschodí. Ku každej potravinovej skupine je napísaný odporúčaný počet porcií, ktoré by človek mal za deň zjesť. [2]

- **Prvé poschodie pyramídy (základňa) - obilniny, ryža, cestoviny, pečivo**

Základom stravy by mali byť produkty vyrobené z obilnín - patrí sem pečivo, cestoviny, ryža, ovsené vločky, knedle, kukuričné výrobky. Táto potravinová skupina je bohatá na minerálne látky, zložené cukry (hlavne škrob - veľmi dôležitý zdroj energie), vitamíny a vlákninu. Celozrnné výrobky obsahujú viac bielkovín, tuku, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Denne by sme mali zjesť 3-6 porcií obilnín. 1 porcia:

- 1 krajec chleba (60g),
- 1 rožok či žemľa,
- 1 kopček varenej ryže či varených cestovín (125g),
- 1 miska ovsených vločiek alebo müsli.



- **Druhé poschodie pyramídy - ovocie a zelenina**

Obrázok 1

Ovocím nazývame jedlé plody a semená stromov, kríkov a bylín. Môžeme ich konzumovať buď v surovom stave (ako jediná potravina spolu so zeleninou), alebo spracované. Hlavnou zložkou ovocia je voda. Ovocie je výborným zdrojom sacharidov. Ovocie je kvalitným zdrojom vitamínu C a niektoré ovocie obsahuje aj vitamíny skupiny B. Škrupinové ovocie je bohaté na vitamín E. Akýmkoľvek spracovaním sa výživová hodnota ovocia znižuje. Denne by sme mali zjesť 2 - 4 porcie čerstvého ovocia. 1 porcia:

- jablko, pomaranč či banán (100g),
- miska jahôd, ríbezlí, čučoriedok,
- poháre neriedenej 100% ovocné šťavy.



Obrázok 2

Zelenina predstavuje jedlé časti, najmä korene, listy, vňať, kvetenstvo a plody jednoročných alebo viacročných rastlín. Hlavnou zložkou zeleniny je tiež voda. Dôležitou zložkou sú prchavé aj neprchavé aromatické látky, ktoré pôsobia preventívne proti niektorým ochoreniam, napríklad nádorovým či kardiovaskulárnym. Do skupiny zeleniny zaradujeme aj zemiaky. Sú dobrým zdrojom vitamínu C,



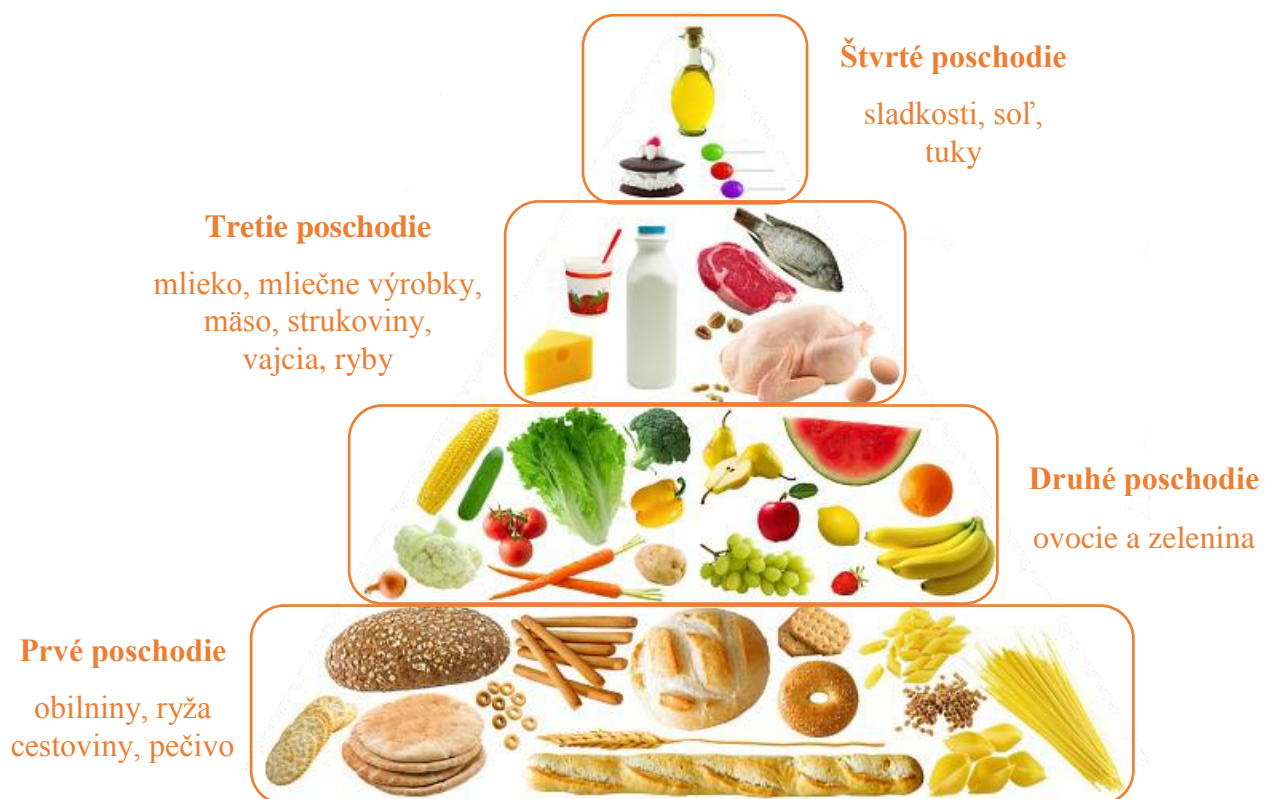
Obrázok 3

len ich musíme šetrne pripravovať (najlepšie v pare a v šupke).

Denne by sme mali zjesť 3-5 porcií čerstvej zeleniny. 1 porcia:

- veľká paprika, mrkva, dve paradajky,
- miska čínskej kapusty či šalátu,
- pol taniera zemiakov,
- poháre neriedenej zeleninovej šťavy.

Grafické znázornenie potravinovej pyramídy



Obrázok 4

- **Tretie poschodie pyramídy - mlieko, mliečne výrobky, mäso alebo mäsové výrobky, strukoviny, vajcia, ryby**

Mlieko a mliečne výrobky majú, rovnako ako ostatné potraviny živočíšneho pôvodu, vysokú výživovú hodnotu. Konzumácia mlieka, mliečnych výrobkov je dôležitá najmä kvôli stavbe kostí a zubov, pri zrážaní krvi aj činnosti svalstva. Jeho nedostatočným príjmom vzniká ochorenie osteoporóza. Vápnik je viac vo tvrdých syroch než v mlieku, jogurtoch a tvarohu. Denne by sme mali zjesť 2-3 porcie mlieka, mliečnych výrobkov. 1 porcia:

- pohár mlieka (250 ml)

- *téglik jogurtu (200 ml)*
- *syr (55g)*

Význam mäsa vo výžive je značný, aj keď nadmerný príjem nemožno zo zdravotného hľadiska odporúčať. Mäso je dôležitá potravina najmä pre deti, predovšetkým pre obsah plnohodnotných bielkovín. Rybie mäso je z výživového hľadiska veľmi cenné, obsahuje veľa bielkovín je aj zdrojom minerálnych látok fosforu, jódu a vitamínov D a A. Vysokú biologickú hodnotu má rybie tuk, pretože obsahuje veľa nenasýtených mastných kyselín, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v prevencii srdcovo cievnych ochorení. Ryba v akejkoľvek podobe by sa mala objaviť na jedálničku optimálne 2x týždenne.



Obrázok 5

Vajcia sú veľmi výživne. Bielok je v podstate čistá a plnohodnotná bielkovina a minerálne látky, z ktorých je veľmi dobre využiteľné železo. Vajcia by v strave chýbať nemali. Odporúčaná spotreba vajec sa pohybuje okolo 4 - 6 vajec na osobu a týždeň. Denne by sme mali zjesť 1-3 porcie. 1 porcia:

- *80g hydínového, rybieho či iného mäsa*
- *2 varené bielky*
- *miska sójových bôbov*
- *porcie sójového mäsa*

• **Štvrté poschodie – sladkosti, soľ, tuky**

Sladkosti sú zdrojom jednoduchých cukrov a tiež tukov a teda telu slúžia ako tzv. prázdna energia. Nepriinášajú totiž žiadnu inú prospešnú látku, iba prázdnu energiu. Jednoduché cukry sú tiež potravou pre baktérie ústnej dutiny, ktoré sú zodpovedné za tvorbu zubného kazu. Sladkosti z nášho života nemožno úplne vylúčiť, avšak je potrebné ich konzumáciu radikálne znížiť.

Soľ dodáva pokrmom chuť a vďaka jodizácii soli je v nej obsiahnutý toľko potrebný jód. Denný príjem by nemal presiahnuť 5g a musíme počítať s tým, že soľ je už obsiahnutá v rade potravín, ktoré kupujeme hotové ako pečivo, syr, mäsové výrobky ap.. Úplne nevhodné potraviny pre detský organizmus sú čipsy, chrumky, pražené solené orešky ap..



Obrázok 6

Tuky sú veľmi dôležitou zložkou potravy, rozpúšťajú sa v nich vitamíny rozpustné v tukoch A, D, E, K. Navyše tuk chráni orgány pred nárazmi a podieľa sa na regulácii teploty. Sú zdrojom nenahraditeľných mastných kyselín, z ktorých si telo tvorí iné nevyhnutné látky. Lenže potrebné množstvo je oveľa menšie než človek zvyčajne prijíma. [2]

BMI (Body mass index)

Kedy hovoríme o nadváhe a obezite ?

Nadváha a obezita sú charakterizované nadmerným ukladaním tuku v tele. **U obéznych mužov presahuje tuk 25%, u žien 30%, telesnej hmotnosti.** Obezita vzniká ako následok energetickej nerovnováhy, teda nepomerom medzi príjmom a výdajom energie. Nadváha a obezita sú významným celosvetovým zdravotným problémom, ktorý dosahuje rozmery epidémie.

Pre určenie stupňa a obezity sa používajú rôzne kritéria. V praxi najvyužívanejšou variantou je výpočet váhovo – výškových indexov, najčastejšie **body mass index (BMI)**. Počíta sa ako hmotnosť v kilogramoch delená druhou mocninou výšky v metroch. [13]

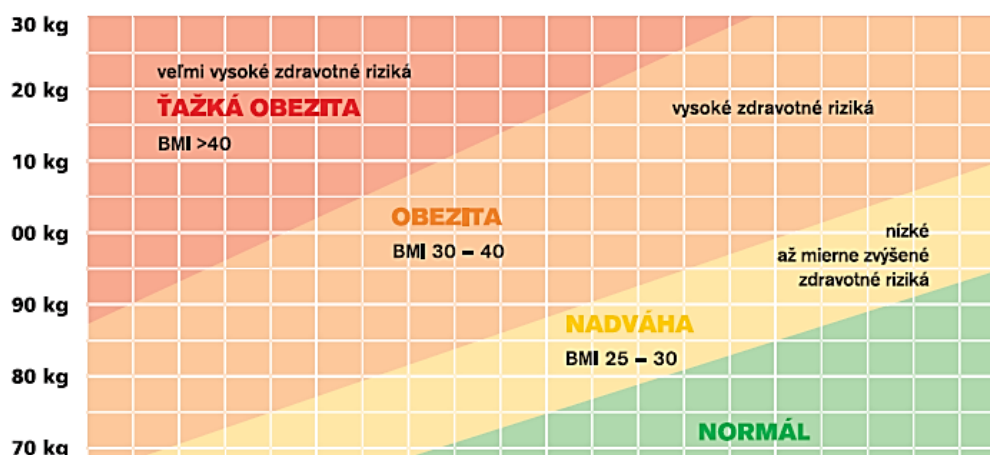
$$BMI = \frac{m}{h^2}$$

m – telesná hmotnosť v kilogramoch,

klasifikácia	BMI	riziko komplikácií obezity
podvýživa	<18.5	nízke riziko iných chorôb
normálna hmotnosť	18.5 - 24.9	priemerné
nadváha	25.0 - 29.9	mierne zvýšené
obezita I. stupňa	30.0 - 34.9	stredne zvýšené
obezita II. stupňa	35.0 - 39.9	veľmi zvýšené
obezita III. stupňa	≥40	vysoké

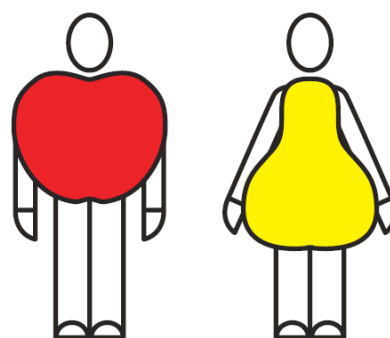
h – telesná výška v metroch. *Obrázok 7*

Hmotnostný index BMI – v rámci použitia BMI sú stanovené deliace body, ktoré klasifikujú normálnu váhu, nadváhu a obezitu.



Pre posúdenie zdravotných rizík vyplývajúcich z obezity je nutné zohľadniť aj rozloženie tuku. Podľa rozloženia tuku rozoznávame dva typy obezity:

- **menej nebezpečný gynoidný typ** (ženský typ obezity, alebo tiež obezita tvaru hrušky) s kumuláciou tuku v oblasti bokov a stehien a,
- **androidný typ** – (mužský typ obezity, alebo tiež obezita tvaru jablka), kde je tuk nahromadený hlavne v oblasti brucha. Nadmerné hromadenie tuku v bruchu výrazne zvyšuje riziko vzniku komplikácií vyplývajúcich z obezity. [13]



Obrázok 9

Jednoduchým ukazovateľom rozloženia tuku v tele je obvod pásu. Pás meriame v polovici vzdialenosti medzi spodným okrajom dolného rebra a horným okrajom panvovej kosti. Krajčírsky meter prikladáme v horizontálnej rovine (ako opasok). hraničné hodnoty obvodu pásu sú uvedené v nasledujúcej tabuľke.

obvod pásu	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	väčší ako 80 cm	väčší ako 88 cm
muži	väčší ako 94 cm	väčší ako 102 cm

Obrázok 10

Význam a úloha vitamínov

Vitamíny sú látky (organické zlúčeniny), ktoré **regulujú látkovú premenu** a organizmus ich nedokáže sám vytvoriť alebo nevie ich vytvoriť v dostatočnom množstve. Preto ich musíme prijímať spolu s potravou. [13]

Vitamíny možno rozdeliť podľa rozličných hľadísk. Jedným z hlavných aspektov je ich rozpustnosť:

- vitamíny rozpustné v tukoch (liposolubilné),

- vitamíny rozpustné vo vode (hydrosolubilné). [1]

Vitamíny rozpustné v tukoch podobne ako tuky sa rozpúšťajú v črevách a do jednotlivých častí tela sa dostávajú žilami. Nevyužiteľné časti sa odbúrávajú v tukových tkanivách, ale predovšetkým v pečeni. Práve preto je nedostatok vitamínov rozpustných v tukoch zriedkavým javom. Takýto nedostatok sa objavuje najčastejšie u ľudí, ktorí trpia črevnými chorobami a ich organizmus nedokáže tieto vitamíny absorbovať. Nedostatok sa môže vyskytnúť aj pri dlhodobom nesprávnom stravovaní. Nadmerné užívanie takýchto vitamínov môže byť pre náš organizmus veľmi škodlivé. Vitamíny rozpustné v tukoch delíme:

- **vitamín A a betakarotén** – vitamín A sa nachádza v pečeni rôznych zvierat, vnútornostiach hydiny a zajaca. Tento vitamín sa nachádza výlučne v živočíšnych výrobkoch. Betakarotén sa nachádza v mrkve ale tak isto v paradajkách, paprike,



Obrázok 11

tekvici ap. **Prečo je prospešný vitamín A a betakarotén?** Pôsobí priaznivo na zrak, stimuluje náš imunitný systém, pôsobí preventívne pred mnohými zápalovými ochoreniami, priaznivo vplýva na pokožku ap.

- **vitamín D** – sa nachádza najmä v sladkovodných a morských rybách ako sú: tuniaky, sumce, kapry, šľuky ap. Podobne ako vitamín A aj tento vitamín sa nachádza v živočíšnych výrobkoch. **Prečo je prospešný? Vitamín A a vitamín D** vzájomne zvyšujú svoju pozitívnu účinnosť na kosti a zuby. Je dôležitý v detstve a v období dospievania. Prispieva



k regulácii úrovni kalcia a fosfátu v krvi a kostné tkanivo zásobuje živinami. *Obrázok 12*

- **vitamín E** – sa nachádza v prírodných zdrojoch ako sú: obilné klíčky, takmer všetky rastlinné oleje (napr. slnečnicový, palmový olej z hroznových jadierok ap.), veľa vitamínu obsahujú tiež burske oriešky, mandle, čerstvé pistácie a iné olejové semiačka. **Vitamín E ma blahodarné účinky:** zásobuje tkanivá kyslíkom,



zlepšuje svalovú činnosť, rozširuje cievy, **znižuje hladinu cholesterolu v krvi** a stimuluje imunitný systém ap. *Obrázok 13*

- **vitamín F** – predstavuje tri viacnásobné nenasýtené, t.j. esenciálne mastné kyseliny, ktoré naše telo nie je schopné vytvárať, ako väčšinu vitamínov. Tieto kyseliny treba prijímať zo stravy. Kyseliny sa nachádzajú v olivovom oleji, slnečnicových semiačkach sezamových jadierkach, kukurici, sóji, orieškoch ap.

- **vitamín K** – sa skladá z dvoch častí, z ktorých sa jedna vytvára v bakteriálnej flóre a druhú zložku nájdeme v zelenine ako: špenát, kapusta, karfiol, zelený hrášok, zelená fazuľa ap. Prečo je dôležitý? Vitamín K je



nevyhnutný pre zrážanlivosť krvi, teda zastavuje krvácanie. *Obrázok 14*

[1]

Vitamíny rozpustné vo vode na rozdiel od vitamínov rozpustných v tukoch, tieto vitamíny sa v našom tele „zdržia“ relatívne krátko. Práve preto je potrebné zabezpečiť ich pravidelný prísun do tela (jedinou výnimkou je vitamín B₁₂, ktorý skladuje naša pečeň). Pri nadmernom užití sa nepotrebné vitamíny vyplavia z tela spolu z vodou (močom, potom...). Práve preto je predávkovanie týmito vitamínmi veľmi zriedkavé. Vitamíny rozpustné vo vode delíme:

- **vitamíny skupiny B**

- **vitamín C** – je najvýznamnejší z vitamínov, pretože sa podieľa na zvyšovaní obranyschopnosti organizmu pri infekciách, znečistenom prostredí, v zime, pri zvýšenej unavenosti a strese. Ďalej počas



Obrázok 15

tehotenstva sa zvyšuje potreba vitamínu C, aby embryo dokázalo prijímať dostatočné množstvo kolagénu. Vitamín C sa zúčastňuje na raste kolagénu, teda bielkovín, ktoré tvoria bunkové tkanivá. Vitamín C sa v dostatočnom množstve vyskytuje v ovocí a zelenine. Najviac vitamínu C nájdeme v týchto druhoch ovocia: ríbezle, kivi, papája, jahody,



citrusové ovocie, gaštany ap. . Zo zeleniny sa najviac vitamínu C nachádza v týchto zeleninách: paprika, brokolica, kel, kapusta, karfiol, hlávkový šalát ap. .

Obrázok 16

- **vitamín P** [1]

Vitamínové pilulky – predstavujú všetky druhy vitamínov v liekovej forme. Existuje nespočetne množstvo produktov, ktoré nahrádzajú vitamíny obsiahnuté v potravinách. Avšak netreba zabúdať, že pilulky sú len doplnkom výživy. Pre ľudský organizmus je najlepšie ak všetky potrebné vitamíny sú obsiahnuté v pestrej a vyváženej strave, ktorú prijímame.

Správna (raciálna, zdravá) výživa pozitívne ovplyvňuje kvalitu a dĺžku života prostriedkami, ktoré má výživa k dispozícii a vytvára podmienky pre prevenciu ochorení, vysokú výkonnosť, reprodukciu zdravého potomstva a dosiahnutie dlhého veku.

Teoretické zásady správnej výživy:

- **energia** - energetický optimálne denné množstvo potravy je také, ktoré udržiava normálnu hmotnosť tela, príjem = výdaj, BMI = 18,5 - 24,9 [kg/m²],
- **bielkoviny** - príjem bielkovín má tvoriť 10-15% z denného príjmu energie, pričom u mladších osôb majú prevažovať bielkoviny živočíšne a u starších osôb bielkoviny rastlinné,
- **tuky** - konzumácia tukov má tvoriť maximálne 30% z denného príjmu,
- **sacharidy** - majú tvoriť 55-60% z denného príjmu energie,
- **vitamíny**,
- **voda** - 2 - 4 dcl vody na 10 kg hmotnosti,
- **alkohol** - denný príjem treba obmedziť na maximálne 30 g (300 ml vína),
- **úprava potravín** - nemala by sa upravovať (najmä na tuku) viac ako 3 h nad 180 °C, na otvorenom plameni a za prístupu kyslíka. Kuchynská soľ a potraviny konzervované solením či údením by sa mali konzumovať v minimálnom množstve,
- **frekvencia príjmu potravy** – konzumovať v pravidelných intervaloch v priebehu dňa vo forme 3 hlavných jedál s 1-2 menšími porciami (desiata, olovrant),
- **pohyb** – aspoň 30 min. denne, pri dodržaní optimálneho energetického príjmu. [13]

Princípy výberu potravín sa týkajú kvalitatívnej stránky potravy, pestrosti konzumácie všetkých štyroch potravinových skupín, vyváženosť stravy správnym spôsobom základných živín ako sú bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny. Základne potraviny môžeme deliť:

- **vyvážené potraviny**, majú rovnomerne zastúpené bielkoviny, tuky, a sacharidy a znižujú energetickú hodnotu (obilniny, strukoviny, zemiaky, zelenina, ovocie),

- **nevyvážené potraviny**, obsahujú viac bielkovín, tukov a nedostatok sacharidov, majú vyššiu energetickú hodnotu (mäso, mlieko, vajcia, tuky, olejnaté semená). [13]

Čo by sme mali jesť a ako často?

- obilniny 2 – 3 x denne,
- strukoviny 3 x týždenne,
- zemiaky 3 – 4 x týždenne,
- zelenina 0,3 – 0,5 kg/denne,
- ovocie 0,3 – 0,5 kg/denne,
- olejnaté semená min. 1x týždenne,
- mäso 2 – 4 x týždenne,
- mlieko a výrobky 0,5 l denne,
- vajcia 2 – 3 ks týždenne,
- tuky čo najmenej.

Sedem krokov k zdraviu:

- 1 jedzte rozmanité potraviny,
- 2 udržiajte správnu telesnú hmotnosť,
- 3 voľte stravu s nízkym obsahom tuku a cholesterolu,
- 4 voľte stravu bohatú na zeleninu, ovocie a výrobky z obilnín,
- 5 len striedmo jedzte rôzne druhy cukru (Coca-Cola, sirupy, zákusky),
- 6 len striedmo používajte soľ,
- 7 keď pijete alkoholické nápoje, tak veľmi striedmo. [13]

Alkohol a zdravie

Alkoholizmus je závislosť od alkoholu. Skladá sa z troch komponentov. Prvý je závislosť od alkoholu (neschopnosť prestať piť). Druhý problém pitia je to, že alkohol narúša každodenné činnosti. Tretí problém je to, že užívanie alkoholických nápojov evokuje (vyvoláva) stres alebo emocionálne problémy. [6]

Príčiny vzniku alkoholizmu:

- predovšetkým genetické predispozície
– veľmi častý u dvojčiek a



adoptovaných detí, ktorých rodičia sú alkoholici,

- depresia,
- úzkosť,
- závislé osoby. [6]

Fakty o alkoholizme

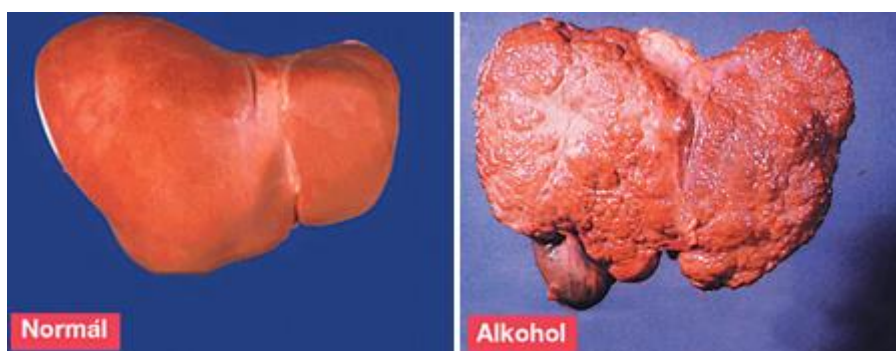
Obrázok 17

- patrí medzi najčastejšie duševné poruchy,
- neliečený môže viesť k smrti,
- 30 – 50 % závislých od alkoholu je hospitalizovaných v psychiatrických zariadeniach,
- 1/3 pacientov, ktorí navštívia ambulancie praktických lekárov, majú problémy s pitím alkoholu.

Alkohol spôsobuje ťažké poškodenie biologických funkcií mozgu a ostatných orgánov, ťažké psychologické, spoločenské poškodenie, vážnu ekonomickú stratu pre spoločnosť i jednotlivca. Chronický nadmerné užívanie alkoholu skracaje predpokladanú dĺžku života o 10 až 12 rokov, týka sa 9 až 12 % mužov a 13 až 15 % žien. [7]

Najčastejšie telesné ochorenia z alkoholu:

- úrazy,
- poruchy trávenia, gastritída (zápal žalúdočnej sliznice), vredová choroba žalúdka, krvácanie do zažívacieho traktu,
- hnačky,
- akútna a chronická pankreatitída (zápal podžalúdkovej žľazy),
- choroby pečene až po cirhózu (50 – 70 % cirhóz je z dôsledku nadmerného pitia



alkoholu),

Obrázok 18

- cirhóza je diagnostikovaná u 20 – 30 % alkoholikov, pri pokračujúcom pití je minimálna šanca na prežitie závislého od alkoholu dlhšie než 5 rokov,

- alkoholicy dva razy častejšie trpia na zápaly pľúc a priedušiek,
- alkoholicy tri razy väčšmi trpia na zhubné nádory, hlavne nosohltanu a ústnej dutiny,
- alkoholikom býva často diagnostikovaná rakovina pečene a pankreasu,
- alkoholicy majú často organické poškodenia mozgu, epilepsiu, zápal nervov s ochrnutím,
- alkoholicy trpia zníženou plodnosťou až neplodnosťou a impotenciou,
- alkoholicy majú zníženú imunitu, vysoký krvný tlak, aterosklerózu, trpia častými infekciami a kožnými chorobami. [7]



Obrázok 19

Kriminalita

Alkohol je vážny kriminogénny faktor. Tretina trestných činov je spáchaná pod vplyvom alkoholu. Medzi najčastejšie trestné činy patria skutky vykonané agresívne a násilnícky (výtržníctvo, znásilnenia, ublíženia na zdraví, vraždy, lúpeže a krádeže).

Ekonomické straty

Delíme ich na dve skupiny:

- kvantifikovateľné straty: práceneschopnosť, liečba, rehabilitácia, invalidita, absencie v práci, predčasná smrť, sociálna podpora nezamestnaných a ich rodín, úrazy, kriminalita, právne a administratívne náklady,
- nekvantifikovateľné (nemateriálne straty): ľudské utrpenie rodín, detí, zdravotné poškodenia detí, zneužívanie detí, týranie v rodinách, morálne straty. [7]

Fajčenie a zdravie

Fajčenie je vdychovanie a vydychovanie dymu z tlejúceho tabaku, ktoré má znaky naučeného



Obrázok 20

správania s fyzickými, psychickými a spoločenskými zážitkami. Nikotín je látka obsiahnutá v dyme z cigariet, ktorá spôsobuje u ľudí závislosť. Najčastejšie používanou rastlinou na fajčenie je tabak. Fajčí sa po úprave



Obrázok 21

a vytvarovaní v podobe cigary, zabalený v papieri, alebo narezaný pomocou fajky alebo vodnej fajky. [4]

Pri fajčení dochádza v ústnej dutine k niekoľkým procesom:

- Stúpa teplota a v zvýšenej miere dochádza k odumieraniu buniek všetkých tkanív, ktoré sa tu nachádzajú (ďasná, jazyk).
- Znižuje sa vylučovanie slín, ktoré za normálnych okolností majú ochrannú funkciu. Dôsledkom toho je zvýšená tvorba zubného povlaku, tvorba zubného kameňa, sfarbenie povrchu zubov a náchylnosť ďasien na infekčné ochorenia.
- Nikotín spôsobuje zúženie ciev v ďasnách, a tým nedochádza k ich správne zásobeniu živinami. To znamená horšiu obranyschopnosť voči baktériám. [4]

Vplyv fajčenia na naše zdravie - Dýchací systém je prvým kontaktným miestom nášho tela s cigaretovým dymom, a preto je ohrozený najviac.

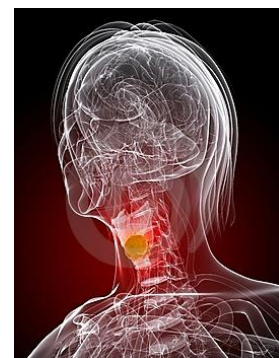
- **Rakovina pľúc** - je najznámejšou príčinou smrti fajčiara. Tento nádor pľúc je veľmi zradný, jeho prítomnosť sa zistí spravidla veľmi neskoro, keď je zložitá liečiť ho. Zatiaľ nebola vyvinutá účinná skenovací metóda, ktorá by odhalila počiatky nádoru. Viac ako 90 %



Obrázok 22

rakoviny pľúc vzniká v dôsledku fajčenia – aktívneho aj pasívneho. S množstvom vyfajčených cigariet sa riziko zvyšuje.

- **Chronická obštrukčná choroba pľúc** - ďalšia zradná choroba. Je to pomaly postupujúce zužovanie dýchacích ciest, ktoré sa ani po zanechaní fajčenia nevráti do normy. Ochorenie značne zhoršuje kvalitu života, znižuje toleranciu fyzickej námahy, prináša nepríjemné príznaky, ako je dýchavičnosť, kašeľ, vykašliavanie hlienov.
- **Nádor hrtanu** - ďalší príklad zhubného ochorenia spôsobeného fajčením. Najčastejšie sa zrodí v hlasivkách, preto najvarovanejším príznakom je chrapot trvajúci dlhšie ako 3 týždne.
- **Ranný fajčiarsky kašeľ** - je obrannou reakciou nášho organizmu, keď sa priedušky snažia zbaviť škodlivín, ktoré fajčiar vdýchol v dyme. [5]



Obrázok 23

Ďalšie zhubné nádory, na ktorých vzniku sa podieľa vplyv fajčenia: nádor jazyka a pery, nádor žalúdka, močového mechúra, krčka maternice, obličiek a podžalúdkovej žľazy.

- **Pohlavný systém** - nikotín odbúrava estrogén. Preto majú fajčiarky vyššie riziko srdcovej príhody. Majú aj problémy s menštruačným cyklom, prichádzajú do menopauzy skôr. Často majú ženy fajčiarky problém otehotnieť. Nikotín znižuje aj testosterón. Fajčiari muži majú po niekoľkých prefajčených rokoch problém s erekciou.
- **Imunitný systém** - fajčenie znižuje imunitu, v dôsledku cigaretového dymu sa znižuje reakcia bielych krviniek na infekciu a cudzorodý materiál. V cigaretovom dyme je viac ako tisíc radikálov, ktoré napádajú bunkové membrány a narúšajú ich. Fajčiari majú navyše poškodené sliznice v dýchacích cestách, čo uľahčuje vstup mikroorganizmov do tela. Fajčiari tak majú zvýšené riziko ochorenia na infekčné choroby a spravidla teda trpia častejšie chrípkou, prechladnutím a podobne.
- **Oči, zuby, vlasy** - najčastejšia príčina získanej slepoty v Európe je fajčenie. Je to dané prasknutím cievy v sietnici. Cigaretový dym obsahuje formaldehyd, ktorý dráždi sliznice, čo je dôvod sčervenania a pálenia očí u aktívnych aj pasívnych fajčiarov. Fajčenie cigariet zvyšuje kazivosť zubov, podieľa sa na vzniku paradentózy. Fajčiarom ľahšie vypadávajú vlasy, skôr sa im vytvoria vrásky. [5]



Obrázok 24

Cigarety s nízkym obsahom dechtu a nikotínu - neexistujú bezpečné cigarety. Vedci nezaznamenali, že by fajčenie cigariet s nízkym obsahom dechtov a s nízkym obsahom nikotínu znižovalo ohrozenie chorobami koronárneho srdcovo-cievneho systému. Veľa fajčiarov, ktorí nahradili normálne cigarety za tie s nízkym obsahom dechtov alebo nikotínu, fajčí viac cigariet a dym vdychujú hlbšie, aby si vynahradili zredukovaný obsah nikotínu. To môže spôsobovať nové problémy, pretože decht a nikotín nie sú jediné škodlivé substancie v tabakovom dyme. Hlbšou inhaláciou dostávajú fajčiari do tela iné škodlivé látky, a tak zvyšujú svoje zdravotné riziká. [5]

Voľný čas

Voľný čas je čas, s ktorým mladí ľudia môžu disponovať podľa vlastného rozhodnutia, venujú ho súhrnu činností vykonávaných mimopracovných (mimoškolských) povinností a nevyhnutných činností, určených na fyzický odpočinok, uspokojovanie kultúrnych a

spoločenských potrieb a záujmov v rámci telesného a duševného kultivovania , ako aj činnosti spojených s rozvojom a smerujúcich k formovaniu spoločenskej osobnosti. (H. Holinová).

Voľný čas a jeho slobodné využitie ovplyvňuje sociálne postavenie, finančné zabezpečenie a možnosti regiónu, kde sa človek pohybuje. V mestách sú viaceré možnosti pre aktívny odpočinok ale aj pasívne trávenie voľného času. Naopak v obciach, ktoré majú menší počet obyvateľov sú voľnočasové aktivity obmedzené.

Možnosti využitia voľného času:

- **Školské kluby detí** - zabezpečujú pre žiakov, ktorí si plnia povinnú školskú dochádzku, výchovu a vzdelávanie v čase mimo vyučovania a v čase školských prázdnin.
- **Centrá voľného času** - vytvárajú podmienky a ponuky na zmysluplné využívanie voľného času detí. Centrá venujú veľkú pozornosť vyhľadávaniu a príprave talentov a integrácii detí a mládeže so špeciálnymi potrebami. Centrá voľného času realizujú rôznorodé pravidelné i príležitostné aktivity v záujmových útvaroch, organizujú prázdninové podujatia, tábory, súťaže, prehliadky a vyučujúcu činnosť. Preto majú najväčšie predpoklady



pozitívne ovplyvňovať voľný čas detí a dospievajúcej mládeže z celého spádového územia. [8] *Obrázok 25*

- **Strediská záujmovej činnosti** - Zabezpečujú rozvíjanie a organizovanie oddychu, činnosti žiakov základných a stredných škôl v ich voľnom čase.
- **Kultúrne zariadenia** - ich poslaním je napomáhať znižovanie negramotnosti, poskytovanie príležitostí na vzdelávanie pre všetky deti a mládež bez ohľadu na ich pohlavie a prostredie, z ktorého vyšli. Pri napĺňaní týchto úloh plnia dôležitú funkciu knižnice. Medzi kultúrne zariadenia, ktoré podporujú efektívne využívanie voľného času detí a mládeže patria:

- múzeá,
- galérie,



Obrázok 26

- divadlá, ap.

Popri rôznorodých aktivitách uskutočňujú tieto inštitúcie napr. prednášky, besedy, multimediálne prezentácie, náučno-zábavné programy a pod.

Pozitívne spôsoby využívania voľného času mladých:

- kontakty v rodine
- stretnutia s priateľom, priateľkou, vo dvojici
- stretávania v partiách, s rovesníkmi
- čítanie novín a časopisov
- aktívny športový pohyb
- čítanie kníh
- manuálna práca
- návštevy kultúrnych podujatí (kiná, divadlá, koncerty)
- návšteva športových podujatí
- aktívna záujmová činnosť
- verejnoprospešná činnosť, ekológia. [8]

Aktívny odpočinok

Za aktívny odpočinok sa najčastejšie pokladá telesná práca a telesné cvičenia. Princíp aktívneho odpočinku sa uplatňuje najmä pri telovýchovných chvíľkach, pri všetkých formách pohybovej rekreácie, aj v športovom tréningu, resp. pri športových súťažiach. [9]

Aktívny odpočinok predstavuje metódu predchádzania a odstraňovania únavy. Uplatňuje sa pri nástupe únavy v prestávke inou činnosťou, aká spôsobuje únavu. Zvýši sa tak dráždivosť niektorých nervových centier, a tým sa znižuje únava. Aktívny odpočinok a jeho uplatnenie závisí od druhu zaťaženia a následnou činnosťou. Ak je zaťaženie veľké, obťažnosť náročná, je odporúčaný pasívny odpočinok (spánok), prípadne masáž odstraňujúca únavu.



Obrázok 27

Po zaťažení aktívny odpočinok znamená iný druh činnosti, to znamená, že hľadáme také cvičenia, ktoré zapájajú iné svalové skupiny. Dbáme na pestrosť cvičenia a malú



do činnosti. intenzitu.

Odporúčame spôsoby:

- rekreačné plávanie
- vychádzky,
- bicyklovanie,
- mini-futbal,
- loptové hry,
- prípadne inú hru, v ktorej sa nenechávame strhnúť súťaživosťou k veľkým výkonom.

Obrázok 28

Pri vysokom stupni únavy by sa mal uprednostňovať pasívny odpočinok, najmä spánok. Dĺžka spánku závisí od predchádzajúcej námahy a v neposlednom rade i od kvality spánku. Neprimeraná teplota, nevhodné oblečenie, nevhodné lôžko a veľa ďalších faktorov (i psychických) znižuje kvalitu, a tým aj zotavovanie organizmu. Dĺžka má byť taká, keď sa človek sám zobudí. [10]

ŠPORTOVÉ ČINNOSTI V PRÍRODE

Chôdza – ako prostriedok udržiavania dobrej kondície

Chôdza je ideálna pohybová aktivita, ktorá je šetrná ku kĺbom. Vďaka nej si môžete utužiť zdravie, zlepšiť kondíciu, vylepšiť líniu a prečistiť mozog. Keď je to formou prechádzky, má relaxačný charakter a pôsobí blahodarne na psychiku. Účinnejšia je však rýchlejšia chôdza. Aktívny pohyb má veľký význam z hľadiska toho, ako predísť najčastejším civilizačným chorobám.



Obrázok 29

Hlavnou výhodou chôdze je, že sa dostanete na vzduch a vydáte nejakú energiu. Chôdza má mnoho ďalších významnejších pozitív, ako sú napríklad:

- prevencia proti zlomeninám,
- spevnenie a zlepšenie kĺbov a kosti – z dôvodu, že pri chôdzi sa zapojuje do pohybu polovica kostrových svalov,
- chôdza tiež chráni naše srdce.

Štatisticky je dokázané, že **infarkt myokardu** sa tým, ktorí pravidelne chodia, vyhne v polovici prípadov. Chôdza je navyše celkom náročná na koordináciu a je vhodná pre každého, kto má záujem znížiť svoju telesnú hmotnosť. [11]

Pravidelná chôdza ovplyvňuje funkčný kardiovaskulárny systém čím napomáha k zlepšeniu fyzickej kondície človeka, zníženiu nadváhy alebo obezity. Pozitívne pôsobí proti vysokému krvnému tlaku či vysokej hladine cholesterolu.

Chôdza – technika chôdze

Dôležitý je samotný postoj tela, teda správne držanie hlavy, ktorá je v predĺžení chrbtice, rovnako ako aj trupu, čo znamená nehrbiť sa, nevystrekovať brucho a podsadiť panvu, ktorá systematicky rotuje. Zásadou správnej chôdze je správne postavenie nosných kĺbov dolných končatín. Musí prísť ku kvalitnej absorpcii nárazu teda dôkladnému preneseniu ťažiska na prednú nohu, od ktorej sa následne dynamicky a kvalitne odrazíme. Sústreďte sa na to, aby ste najskôr dostúpili na pätu a postupne plochu nohy odvinuli až k prstom. Takto pružná chôdza odľahčí chrbticu a šetrí kĺby. [11]

Chôdza musí byť v prvom rade harmonická a stabilná. Napríklad rôzna dĺžka krokov ovplyvňuje zaťažovanie nôh, ktoré je potom rôzne a vedie k nerovnomernej svalovej práci celého tela a nakoniec nás môže bolieť napríklad chrbát. Rovnako tak sa sústreďme na rovnomerné kladenie chodidiel po osi chôdze. [11]

Dôležitú úlohu hrajú aj kolená, ktoré vždy smerujú dopredu. Lekári a fyzioterapeuti varujú, že telo tvorí jeden celok a každý živý organizmus má kompenzačné mechanizmy, ako napraviť pôvodný problém i za cenu vzniku nového. Napríklad, pri nerovnakej dĺžke dolných končatín vzniká kompenzačná **skolióza chrbtice**, asymetrické rozloženie tlaku na chodidlá, a to ako pri stoji, tak pri chôdzi, kedy sa asymetricky zaťažuje Achillova šľacha, pokračuje sa koleno dlhšej nohy a ide sa po špičke kratšej nohy. [11]



Obrázok 30

Okrem techniky chôdze záleží na zvolenej obuvi, ktorá môže byť tak prevenciou, ako aj prostriedkom k náprave už spomínaných problémov. Pri ich výbere myslite na svoje zdravie a na to, že chôdza je inak finančne nenáročná a vlastne, ak obmedzíte rôzne dopravné prostriedky, táto investícia sa vám veľmi rýchlo vráti. **Topánky** musia byť vždy pohodlné a nikde nesmú tlačiť. Dôležité sú tiež ponožky, ktoré by vždy mali presahovať horný okraj

topánky, inak by nás po nejakej dobe mohol nepríjemne tlačit' a aktívny relax v prírode zmenit' na nepríjemný zážitok. [11]

Vhodné oblečenie

- **Športová spodná bielizeň** - pri športovaní je naše telo zaplavenia tzv. endorfínmi, ktoré prospievajú našej psychike. Aby sme mohli nerušene športovať a pohyb si patrične užiť, je potrebné mať dobrú spodnú bielizeň. Športovanie je síce dobré, ale nie za všetkých okolností a pre všetky časti nášho tela. [12]
- **Termoprádlo (funkčná bielizeň)** je využívané na šport, ale aj na prácu, bežné nosenie a rekreáciu. Termoprádlo dokáže dobre odvádzať pot z tela - prevádza ho do ďalšej vrstvy oblečenia, alebo odparuje vlhkosť do vzduchu. [12]



Obrázok 31

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Knižné zdroje:

- [1] MAURI, M.A. 2006. Blahodarne VITAMINY. 1. vyd. Milano: Giunti Editore S. p. A., 2006. 125 s. ISBN 978-80-8101-105-4.

Internetové zdroje:

- [2] <http://www.navrchol.sk/potravinova-pyramida.html>
- [3] <http://www.navrchol.sk/bielkoviny.html>
- [4] <http://sk.wikipedia.org/wiki/Faj%C4%8Denie>
- [5] <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevenicia/clanok/283766-vplyv-fajceni-na-nase-zdravie/>
- [6] <http://www.zdravie.sk/choroba/23672/alkoholizmus>
- [7] http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=ActiveWeb&page=WebPage&s=alk_niejeprob
- [8] <http://referaty.aktuality.sk/perspektivy-a-problemy-volneho-casu/referat-2073>
- [9] <http://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/akt%C3%ADvny-odpo%C4%8Dinok>
- [10] <http://fit.server.sk/trening/aktivny-odpocinok-ako-regeneracia-sil/>
- [11] http://www.allforhealth.eu/sk/precitajte_si/kondicia_a_sport/chodza_je_pre_cloveka_ten_najprirodzenejsi_pohyb/
- [12] <http://www.rodina-peniaze.sk/rodina.200/sportove-oblecenie-a-obuv.21832.html>
- [13] Interné prednášky Trnavskej univerzity v Trnave, Fakulta zdravotníctve a sociálnej práce

ZOZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKOV

- Obrázok 1 <http://krasnetelo.sk/wp-content/uploads/19vlocky.jpg>
- Obrázok 2 http://www.viadia.sk/aktualita/upload/news/00029_1306935476_599_medium.jpg
- Obrázok 3 <http://www.tobrok.sk/strava,knihy,clanky,web/zelenina.jpg>
- Obrázok 4 <http://www.navrchol.sk/obrazky/recepty/potravinovapyramida.jpg>
- Obrázok 5 <https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS3tLXbGeGGdZj11Noj3TbrsT3ZEJaI58P5kf-aiNzoLYQD52qe>
- Obrázok 6 <http://1.bp.blogspot.com/-lLroawQHDBM/UqDoOHOqdkI/AAAAAAAAALGQ/hFbR1ocRoUA/s1600/1.JPG>
- Obrázok 7 Interné prednášky Trnavskej univerzity v Trnave
- Obrázok 8 Interné prednášky Trnavskej univerzity v Trnave
- Obrázok 9 Interné prednášky Trnavskej univerzity v Trnave
- Obrázok 10 Interné prednášky Trnavskej univerzity v Trnave
- Obrázok 11 Blahodarne VITAMINY (strana 88)
- Obrázok 12 Blahodarne VITAMINY (strana 101)
- Obrázok 13 <http://www.srecepty.cz/system/images/9439/full.pistachios.jpg>
- Obrázok 14 http://www.cuketka.cz/wp-content/uploads/kapusta_800_11.jpg
- Obrázok 15 http://static.cdn.markiza.sk/media/a501/image/file/11/0026/ggbM.citrusove_plody_ilustracna_snimka.jpg
- Obrázok 16 <http://www.aktivis.sk/img/brokolica4.jpg>
- Obrázok 17 <http://www.ajstyl.sk/images/2/2a/Alk2.jpg>
- Obrázok 18 http://img.cas.sk/img/11/gallery/581509_pecen.jpg
- Obrázok 19 <http://ipravda.sk/res/2011/01/09/thumbs/17629-alkohol-alkoholizmus-pacient-opitost-pitie-liecba-ab-nestandard2.jpg>
- Obrázok 20 <http://www.ekobydleni.eu/i/rosliny-tabaku-580x435.jpg>
- Obrázok 21 <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8d/Cigarette.jpg>
- Obrázok 22 <http://pospolitost.files.wordpress.com/2013/05/pluca.jpg>
- Obrázok 23 http://thumbs.dreamstime.com/thumb_508/1275305616I78T8E.jpg
- Obrázok 24 <http://shson.files.wordpress.com/2011/03/pz1.jpg?w=500>
- Obrázok 25 http://ipravda.sk/res/2013/01/14/thumbs/deti_01-nestandard2.jpg

- Obrázok 26 http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQPLteS1i_yTiORanrDfdEK5EPqeTkftB6dsE_FTXpbXckICMzr
- Obrázok 27 http://www.mojanitra.sk/images/clanky/vata/c_6719_5.jpg
- Obrázok 28 <http://b.ssrv.sk/images/i1265w460h276xyz1001.jpg>
- Obrázok 29 http://www.explore.sk/reset/rst_images/0002/9t3dZS-f0-14617.jpg
- Obrázok 30 <http://www.mozolani.com/images/upload/images/nepodce%C5%88ujte%20v%C3%BDznam%20ch%C3%B4dze.jpeg>
- Obrázok 31 <http://www.mivardi.sk/images/products/TM-PCEPL.jpg>