

PRACOVNÍ LIST - řešení

PREVENCE NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ – RAKOVINA

VARLAT

1. Obecně platí, že pro prevenci všech nádorových onemocnění je významné dodržování zásad zdravého životního stylu. Mezi tyto zásady patří také dodržování vhodných stravovacích návyků. Ve volbě potravin, jež naše tělo zasytí a dodají mu potřebnou energii, nám pomáhá pyramida zdravé výživy. Vaším úkolem je zařadit uvedené potraviny do jednotlivých pater pyramidy. Při dopisování potravin do pyramidy dbejte i na seřazení potravin v jednotlivých patrech, tedy čím vhodnější potravina, tím více vlevo ji na daném patře umístíte.

1. Patro:

chléb, ovesné vločky, celozrnné pečivo, čočka, rýže, brambory, těstoviny

2. Patro:

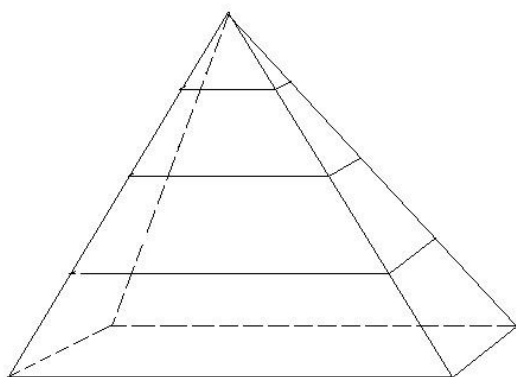
zelí, okurky, paprika, mrkev, citrón, rybíz, meloun, kiwi

3. Patro:

jogurt, sýr, mléko, vejce, filé, kuřecí maso

4. Patro:

čokoláda, máslo, bonbóny,



2. Rozlišujeme čtyři hlavní faktory, jež ovlivňují náš zdravotní stav. Tyto faktory máte uvedeny v levém sloupci. V pravém sloupci máte uvedeny hodnoty v procentech. Spojte čarou faktor s příslušnou procentuální hodnotou, jež vyjadřuje míru ovlivnění našeho zdravotního stavu pro daný faktor.

Genetika	15 %
Životní prostředí	60 %
Systém zdravotní péče	10 %
Životní styl	15 %

3. Doplňte do textu shrnujícího informace o rakovině varlat chybějící slova. Náповědu máte uvedenou za textem.

Nádory varlat patří mezi **nejlépe** léčitelné typy **nádorových** onemocnění. Důležitým faktorem je však včasná **diagnóza**, **90 %** pacientů má šanci na **trvalé** vyléčení. Nejúčinnějším nástrojem pro včasnou diagnózu je pravidelná sebekontrola **samovyšetřením** varlat - nastupující nemoc se projevuje zvýšenou **bolestivostí** na ohmat, zduřením, či znatelným zvětšením **objemu** varlete nebo výrůstkem. Pozornost je třeba věnovat i dalším průvodním znakům při postižení **varlete**, jako např. bolest, otok, zarudnutí, potíže s **močením** či horečka. Jedině včasná návštěva lékaře umožňuje přiměřenou a úspěšnou **léčbu**.

Náповěda: nádorových, léčbu, samovyšetřením, trvalé, 90 %, objemu, varlete, diagnóza, močením, nejlépe, bolestivostí

4. Vyluštěte osmisměrku a ze zbylých písmen napište tajenku.

R	A	M	O	S	P	B	Í	Z	V
O	A	Y	Š	T	Y	O	T	V	E
D	T	K	Ř	Y	R	L	U	Ě	A
Á	E	N	O	L	A	E	N	T	K
N	Í	V	A	V	M	S	D	Š	Č
M	E	J	B	O	I	T	U	E	E
L	É	Č	B	A	D	N	R	N	R
R	V	A	R	L	A	T	A	Í	O
S	P	E	R	M	I	E	Z	L	H
A	T	A	Z	Ó	N	G	A	I	D

Bolest, diagnóza, horečka, léčba, nádor, objem, pyramida, rakovina, spermie, styl, varlata, zarudnutí, zvětšení

TAJENKA: SAMOVYŠETŘENÍ VARLAT

5. Z uvedených písmen vytvořte slova vztahující se k prevenci rakoviny varlat a zdravého životního stylu. Slova, která jsou v rozporu s dodržováním zásad zdravého životního stylu podtrhněte.

HOPBY

POHYB

VVÝAIŽ

VÝŽIVA

ESRST

STRES

ŘKEUÍNO

KOUŘENÍ

HLAKOOL

ALKOHOL

TÝIPN MIŽRE

PITNÝ REŽIM