

Téma: Plán prevence civilizačních chorob

Vypracovala: Tereza Váněová

Třída: 9. třída

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický celek: *Zdravý způsob života a péče o zdraví*

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Hodnota a podpora zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem, tělesnou výchovou

Časová dotace: 45 min.

Forma výuky: frontální, individuální

Výchovně vzdělávací cíle: osvojení si pojmu civilizační choroby i s příklady, vyhledání souvislostí mezi vznikem civilizačních chorob a způsobem života v moderní době, utvoření správných postojů ke svému zdraví

Kompetence: kompetence k učení, kompetence komunikativní, kompetence občanské

Metody: Práce s učebnicí, diskuse, výklad, práce s doplňovačkou, řízený rozhovor

Motivace: diskuse na otázku: Trpí někdo z vás civilizační nemocí?

Expozice: Civilizační nemoci obecně - nemoci způsobené nevhodným životním stylem, jedná se hlavně o obezitu, vysoký krevní tlak, cukrovku, nebo o nemoci spojené s kouřením či alkoholismem, nedostatkem pohybu nebo nesprávnou výživou, stres.

Zopakování příznaků, příčin a léčby těchto nemocí (mezipředmětové vazby na přírodopis).

Samostatná práce v podobě tvorby svého denního režimu. Opětovné využití svých již zpracovaných denních jídelníčků (viz předchozí probraná výživa).

Řízený rozhovor: po přečtení svého denního režimu, Myslíte, že dostatečně sportujete?

Zdravě jíte? Dobře spíte? Co můžete udělat více pro své zdraví?

Fixace: Doplňovačka

Zvýšená tělesná hmotnost, nemoc má většina obyvatel rozvinutých zemí:

_____ (obezita)

Na začátku nemoc probíhá bezpříznakově, často je prvním příznakem až infarkt či mozková příhoda, ve většině případů je způsobena kouřením, nadváhou nadměrným solením,

konzumací alkoholu, stresem: _____ neboli _____

(vysoký krevní tlak, hypertenze)

Choroba způsobená nadměrnou aktivitou imunitního systému: _____ (alergie)

Onemocnění, při kterém dochází k nekontrolovanému růstu určité skupiny buněk

_____ (rakovina)

Nemocný tak trpí nedostatkem energie, glukóza se nedostává do buněk a hromadí se v krvi

_____ (cukrovka)

Vzniká ukládáním cholesterolu na stěny cév, je ztížen průtok krve a může dojít k jeho

úplnému zastavení: _____ (arterioskleróza)

Závěr: zopakování jak předcházet civilizačním chorobám, nácvik správného sezení u stolu jako prevence bolesti zad (názorné ukázky a obrázky).