

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Obezita a její rizika
Anotace	Pracovní list informuje žáka o podstatě, příčinách a rizicích obezity. Zadané úkoly žák vypracovává přímo do pracovního listu.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák pochopí princip vzniku obezity, její možné příčiny a především zdravotní rizika.
Ročník	7. – 8. ročník



1. Obezita

Aby lidské tělo mohlo správně fungovat, potřebuje určité množství energie získané z potravy. Energii, kterou přijmeme z jídla, ze sebe vydáme při různých činnostech (např. při práci nebo při sportu). Výdej energie by měl být vždy o něco vyšší než příjem energie z potravy. Jestliže tělo přijímá více energie než vydá, začne člověk tloustnout.

Obezita patří do skupiny civilizačních chorob. Její podstatou je nadměrné ukládání tuku v těle. U zdravého člověka tvoří tuk asi 15 – 20 % hmotnosti u mužů a přibližně 20 – 25 % hmotnosti u žen. Větší množství tuku v těle je nepotřebné a nezdravé. Stupeň obezity se určuje pomocí indexu tělesné hmotnosti.

Orientačně se dá obezita zjistit také podle obvodu pasu. Pokud je obvod pasu u mužů větší než 102 cm a u žen větší než 88 cm, pak jsou obézní. Dalšími ukazateli může být měření tloušťky kožní řasy a nebo poměr obvodu pasu a obvodu hýždí.

Vzpomeň si a doplň, které údaje potřebuješ k výpočtu indexu tělesné hmotnosti. Jde o vzájemný poměr V _____ a H _____.
Zkus odhadnout, do kterých částí těla se ukládá největší množství tuku.

Pokud přečteš písmena správně podle číslic, získáš dvě česká synonyma ke slovu obezita:

$L^4 O^{10} S^7 B^2 O^9 T^8 O^1 U^6 S^{11} T^3 O^5 L^9 T^{12}$ _____
 $T^7 O^1 S^6 T^2 O^5 L^4 Y^3$ _____

2. Příčiny obezity



Doplň do textu přídavná jména. Vytvoř je ze slov, která jsou uvedena v závorce pod textem.

Hlavní příčinou obezity je vyšší E _____ příjem než tělo potřebuje. Obezita ale není spojena jen s množstvím jídla, záleží také na typu stravy, zejména pokud v ní převažují potraviny O _____ tuky a sacharidy. Některým lidem pomáhá jídlo překonat S _____ situace. Určitou roli může sehrát i užívání léků (např. steroidy a A _____ prostředky mohou způsobit P _____ přírůstek hmotnosti). Další příčinou nadváhy nebo obezity jsou genetické faktory. To znamená, že sklon k obezitě je D _____. Někdy je přírůstek hmotnosti spojen se zdravotními problémy (např. u H _____ poruch).

(obsahovat, hormony, stres, postupně, antikoncepce, energie, dědičnost,)

V jaké souvislosti se mluví o antikoncepci a v jaké o steroidech? Zkus pojmy vysvětlit vlastními slovy.

ANTIKONCEPCE –

STEROIDY –

3. Rizika obezity

Obezita představuje vážné riziko pro zdraví, protože lidé s velkou nadváhou jsou celkově pomalejší a také náchylnější k mnoha onemocněním. Prvním problémem spojeným s nadváhou je vysoký krevní tlak, dalším vysoká hladina cholesterolu v krvi, s čímž souvisí také zvýšený výskyt žlučových kamenů. Cévní mozková příhoda je u lidí s obezitou až dvakrát pravděpodobnější právě kvůli vysokému krevnímu tlaku a cholesterolu, také mohou častěji onemocnět cukrovkou. Lidé se při námaze více zadýchávají (dušnost). Kvůli vysoké hmotnosti trpí také bolestmi zad a kloubů. Mívají kožní problémy v místech, kde kůže vytváří záhyby.

(Čerpáno z Carroll, S., Smith, T. Rodinná příručka zdravého života, upraveno)

Vypiš všechny metody, kterými lze zjistit obezitu: _____

4. Co může člověk udělat proto, aby nebyl obézní?

Napiš krátké zamyšlení.

Řešení

1. Obezita

K výpočtu indexu tělesné hmotnosti potřebujeme znát vzájemný poměr **VÝŠKY** a **HMOTNOSTI**.

Největší množství tuku se ukládá do oblastí: **břicha (hlavně u mužů), hýždí (hlavně u žen), prsou a ramen**

$L^4 O^{10} S^7 B^2 O^9 T^8 O^1 U^6 S^{11} T^3 O^5 L^9 T^{12} = \text{OBTLOUSTLOST}$
 $T^7 O^1 S^6 T^2 O^5 L^4 Y^3 = \text{OTYLOST}$

2. Příčiny obezity

Hlavní příčinou obezity je vyšší **ENERGETICKÝ** příjem než tělo potřebuje. Obezita ale není spojena jen s množstvím jídla, záleží také na typu stravy, zejména pokud v ní převažují potraviny **OBSAHUJÍCÍ** tuky a sacharidy. Některým lidem pomáhá jídlo překonat **STRESOVÉ** situace. Určitou roli může sehrát i užívání léků (např. steroidy a **ANTIKONCEPČNÍ** prostředky mohou způsobit **POSTUPNÝ** přírůstek hmotnosti). Další příčinou nadváhy nebo obezity jsou genetické faktory. To znamená, že sklon k obezitě je **DĚDIČNÝ**. Někdy je přírůstek hmotnosti spojen se zdravotními problémy (např. u **HORMONÁLNÍCH** poruch).

V jaké souvislosti se mluví o antikoncepci a v jaké o steroidech? Zkus pojmy vysvětlit vlastními slovy.

ANTIKONCEPCE – **metoda zabraňující nechtěnému těhotenství pomocí hormonů**

STEROIDY – **doping, nedovolené látky, které člověk užívá s cílem zvýšit fyzickou, ale i psychickou kondici.**

3. Rizika obezity

Metody, kterými lze zjistit obezitu: **index tělesné hmotnosti, orientačně podle obvodu pasu, měření tloušťky kožní řasy a poměr obvodu pasu a obvodu hýždí.**

Zdroje obrázků:

NEZNÁMÝ AUTOR. Book 26 Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=56>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Note Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=281>>