



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Střední průmyslová škola strojnická Olomouc, tř. 17. listopadu 49

**Výukový materiál zpracovaný v rámci projektu „Výuka moderně“
Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0205**

Šablona: III/2 – Přírodovědné předměty

Sada: 1 – Ekologie

Číslo materiálu v sadě: 9

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

Název: Zdravý životní styl

Jméno autora: Mgr. Vladimíra Rohovská

Předmět: Přírodovědné předměty - Ekologie

Jazyk: český

Klíčová slova: životní styl, výživa, pitný režim

Cílová skupina: studenti 1. ročníku SOŠ

Stupeň a typ vzdělání: 1. ročník SOŠ

Očekávaný výstup: Stejně jako u mnoha jiných témat ekologické výchovy není cílem ovládat bezchybně interpretaci látky, ale je důležité, aby o zásadách studenti alespoň přemýšleli. Pokud budou některé dodržovat nyní a některé přijmou za své až v dospělosti, je možno cíl považovat za splněný.

Anotace

Výukový materiál je zaměřen na téma zdravý životní styl a alternativní směry výživy, pohyb, pitný režim.

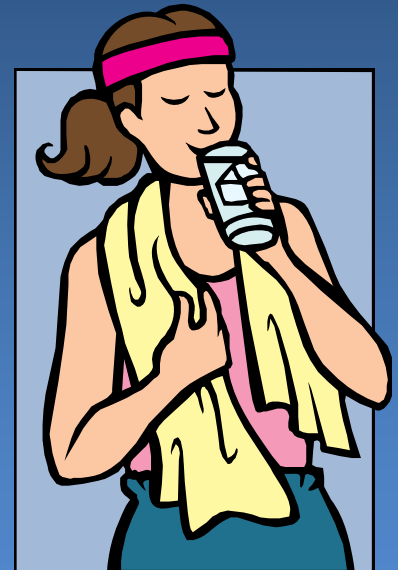
Metodika

Metodický materiál tvoří prezentace, která v několika bodech shrnuje základní pravidla pro zdravý životní styl. Je výhodné o jednotlivých bodech se studenty diskutovat, někteří znají mnoho informací k tématu a mohou je tak předat dalším.

Pracovní list má sloužit jako jakási sonda do životního stylu každého studenta. Vypracování je možno začít už v hodině, dokončení provedou studenti doma a v následující hodině je možno jednotlivé „výpovědi“ vyhodnotit. Případné zlovyky a prohřešky není vhodné příliš kritizovat, ale spíše pochválit ty, kteří už se snaží alespoň částečně zásady zdravého životního stylu dodržovat. Osvědčilo se, pokud domácí úkol vypracuje i vyučující, studenti se rádi ptají a srovnávají.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- *Zdravý životní styl je v současné době velmi často probírané téma.*
- *Stoupá totiž počet jedinců, které postihla některá z civilizačních chorob a stoupá také počet těch, kteří si uvědomují, že to nejdůležitější pro zachování vlastního zdraví mohou udělat oni sami.*
- *Mezi verzemi jednotlivých propagátorů zdravého životního stylu lze najít drobné odlišnosti, ale v základních bodech se shodují.*



ZDRAVÁ STRAVA

- *Energetický příjem by neměl překročit energetický výdej.*
- *Člověk je všežravec se sklonem k býložravosti, jak dokazuje stavba chrupu i střev, a proto je důležitá je konzumace sice rozmanitých druhů potravin, ale ve správném poměru. Uvádí se, že:*
 - *50-60% by měly tvořit polysacharidy a vláknina tj. rýže, pohanka, kroupy, jáhly, kukuřice, brambory a obilí (mouka a moučné výrobky, těstoviny) ideálně v celozrnné formě.*
 - *Bílkoviny by měly tvořit asi 25 procent přijímané potravy. Může ji tvořit luštěnina, maso teplokrevných živočichů nebo ryb, sójové produkty či mléčné výrobky.*
 - *Tuky mají být zastoupeny ve stravě maximálně v 30procentním množství, přičemž upřednostňujeme kvalitní rostlinné tuky, nízkotučné mléčné výrobky, libové maso a ryby.*

ZDRAVÁ STRAVA

- *Je možno dopřát si i něco “nezdravého”, ale ne ve velkém množství a ne příliš často.*
- *Důležitý je příjem zeleniny (doporučované denní množství je 400g), nejlépe sezónní a z místních zdrojů.*
- *Pozor na přídavné látky v potravinách. Ne každé „éčko“ skrývá nebezpečí, ale jsou mezi nimi i látky karcinogenní a způsobující alergie.*
- *Je třeba se vyvarovat jednostranných redukčních diet, které často postrádají některé důležité živiny. Každému nemusí vyhovovat ani některé alternativní směry výživy.*



ALTERNATIVNÍ SMĚRY VÝŽIVY

- Vegetariánství: *Semivegetariáni (nejí pouze tmavé maso), Pulo-vegetariáni (z živočišných potravin konzumují pouze kuřecí maso), Pescovegetariáni (z masa konzumují jen ryby, korýše a měkkýše), Lakto-ovo-vegetariáni (připouští konzumaci mléka a vajec), Vegani (nepřijímají žádnou potravinu živočišného původu)*
- Frutariáni: *konzumace pouze ovoce, ořechů a plodové zeleniny*
- Vitariáni: *jí vše syrové-ovoce, zeleninu, obilniny, některé luštěniny, brambory, olejnatá semena, ořechy, bylinky, příp. nepasterované mléko*
- Makrobiotika: *propojení stravy a filozofie, potraviny se hodnotí podle energie jin a jang. 50% tvoří celozrnné obiloviny, 30 % zeleniny, 5-10% luštěnin a sojových výrobků. Dále jsou povoleny ryby, ovoce, oříšky, semena, oleje. Klade se důraz na stravu z lokálních zdrojů odpovídající ročnímu období.*
- Organická strava: *konzumace biopotravin*

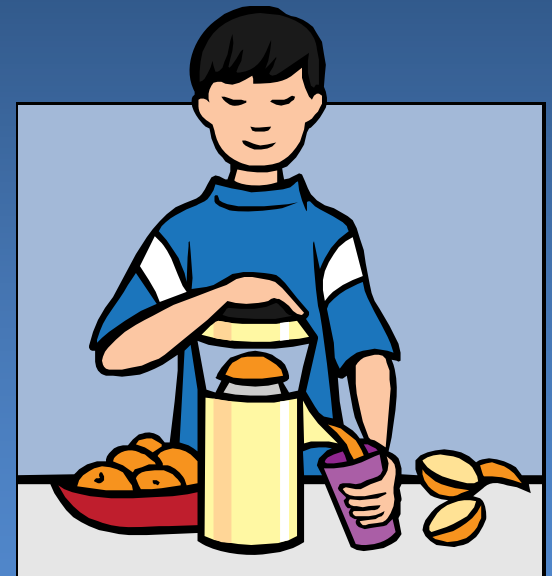
DOSTATEČNÝ, PRAVIDELNÝ POHYB

- *Nemusí to být velké sportovní výkony, ale důležitá je pravidelnost. Lépe menší aktivita každý den než velký výkon jednou týdně.*
- *Za velmi vhodné sporty můžeme považovat pěší turistiku, plavání, cykloturistiku, běh na lyžích apod. Jsou to sporty, kde převažuje přirozený pohyb nad extrémními výkony s vysokým zatížením pohybového aparátu, doskoky a nárazy.*
- *Jako vhodná pohybová aktivita se uvádí i běžná fyzická námaha při pracovních a domácích činnostech.*



PITNÝ REŽIM

- *Dospělý člověk by měl denně přijmout 1,5 až 2 l tekutin, do tohoto množství se započítává i voda v potravinách např. polévkách.*
- *Jako nejvhodnější nápoj se doporučuje voda (nesycená a ne minerálka), popřípadě zeleninové či ovocné šťávy, opět ředěné vodou*
- *.Káva a alkohol se do přijatých tekutin nezapočítávají, protože tělo naopak odvodňují.*



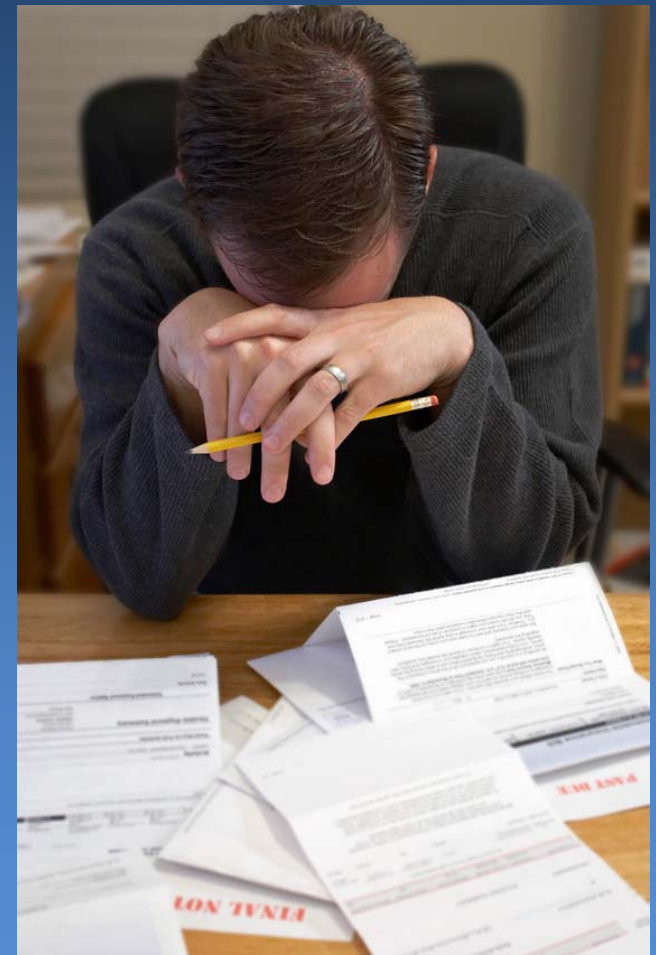
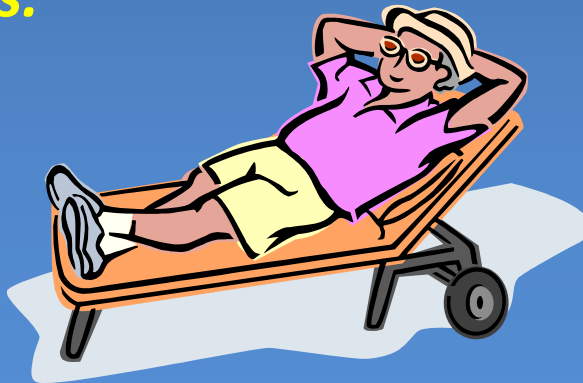
DOSTATEK SPÁNKU

- *Průměrný dospělý člověk potřebuje asi 8 hodin spánku*
- *Nekvalitní spánek může být příčinou nejen únavy, ale také některých onemocnění.*
- *Mezi zásady spánkové hygieny patří vyvětraná, nehlukná místnost, nepít před spaním kávu, černý a zelený čaj a energetické nápoje a určitou roli hraje i pravidelnost v usínání a vstávání.*



ZVLÁDÁNÍ STRESU

- *V dnešní době je důležité naučit se pravidelně relaxovat, tzn. přestat myslet na běžné starosti a problémy a věnovat se aktivitě, která nám dělá radost.*
- *Pozitivní myšlení, dobrá nálada, smích - to vše pomáhá zvládat stres.*



POZOR NA ZÁVISLOSTI

- *Mnoho lidí se pomocí závislosti snaží vyrovnat se stresem a únavou.*
- *Může jít o závislosti velmi škodlivé, jako jsou alkohol, drogy, kouření, léky, i méně škodlivé, jako nadměrná konzumace kávy, energy drinků, čokolády apod. Ale i u těch méně škodlivých platí „všeho s mírou“.*



Použité zdroje:

- Kliparty společnosti Microsoft dostupné jako součást kancelářského software Microsoft Office
- STRÍTESKÝ, Jan. *Patologie*: Učebnice pro střední zdravotnické školy a bakalářské studium. 1. vydání. Olomouc: EPAVA, 2001, 339 s.. ISBN 80-86297-06-3.
- AUTOR NEUVEDEN. *Desatero zdravého životního stylu* [online]. 26.7.2011 [cit. 24.10.2012]. Dostupný na WWW: <http://zdravi.doktorka.cz/desatero-zdraveho-zivotniho-stylu/>
- MARKOVÁ, Jaroslava. *Zdravý životní styl* [online]. 8.7.2010 [cit. 24.10.2012]. Dostupný na WWW: <http://www.lekari-online.cz/vnitri-lekarstvi/novinky/zdravy-zivotni-styl>
- MÍČOVÁ, Lenka. *Alternativní způsoby stravování* [online]. [cit. 24.10.2012]. Dostupný na WWW: <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/vyziva/19-stravovaci-navyky/258-alternativni-zpsoby-stravovani>