

OBEZITA

ŠPORTOM K ZDRAVIU

Mgr. Peter KONRÁDY - grafická a textová úprava 2012

PKGraphics2012peterkonrady@gmail.com

ZDRAVO ŽIŤ V ŠKOLE I MIMO NEJ

Viete čo je obezita?

- Aké sú rizikové faktory obezity?*
- Aké sú následky?*
- Ako ju možno liečiť?*
- Ktoré sú formy pohybu?*
- Ako začať?*
- A nakoniec niekoľko dobrých rád.*
- Užitočné informačné zdroje.*



*„TEN KTO PRESTAL PESTOVAŤ TELESNÉ
CVIČENIE, ČASTO CHRADNE, LEBO SILA
JEHO ORGÁNOV NEDOSTATOČNÝM
POHYBOM SLABNE.“* Avicena



OBEZITA

- *Nadmerné ukládanie tuku v ľudskom tele.*
- *Porucha rovnováhy príjmu a výdaja energie.*
- *K nepomeru dochádza v rannom detstve.*
- *Rozmnoženie počtu tukových buniek.*
- *Puberta - rizikové obdobie.*
- *Prechod k obezite plynulý.*
- *80% obezít - nesprávny spôsob života, nízka pohybová aktivita.*



RIZIKOVÉ FAKTORY

Familiárny a genetický faktor - nadváha celej rodiny, poruchy žliaz s vnútornou sekréciou, prejavujúcich sa obezitou patria do liečby lekára endokrinológa.



TUČNÝ OTEC + TUČNÁ MAMA = TUČNÉ DIEŤA

NUTRIČNÉ FAKTORY - NESPRÁVNÝ VÝBER STRAVY



PSYCHICKÉ FAKTORY



OBEZITA



STRES



STRAVA

NÁSLEDKY OBEZITY

- *Telesné a zdravotné.*
- *Poruchy trávenia, zápcha.*
- *Ochorenie dýchacích ciest, obličiek.*
- *Ortopedické ochorenia (ploché nohy, X kolená, bolesti kĺbov, šľachového aparátu).*
- *Rozvoj arteriosklerózy (infarkt, mozgové príhody).*
- *Vplyv na psychiku (menejcennosť, neobratnosť pri pohybovej aktivite).*

LIEČBA OBEZITY - PREVENCIA

RACIONÁLNA A ZDRAVÁ VÝŽIVA



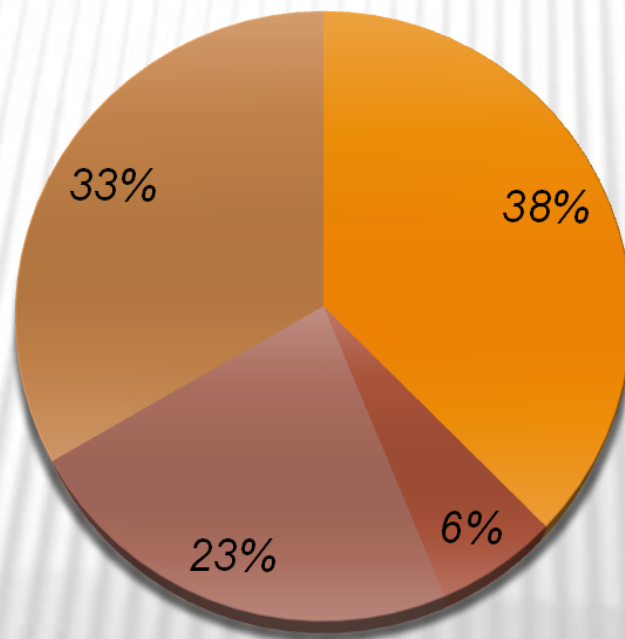
SPRÁVNE STRAVOVACIE NÁVYKY

6,30	RAŇAJKY (20%)	  
10,00	DESIATA (10%)	 
12,30	OBED (30%)	 
15,30	OLOVRANT (10%)	 
18,30	VEČERA (20+10%)	 

BEŽNÝ DENNÝ REŽIM ŽIAKOV 5.-6. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLY PODĽA PRIESKUMU

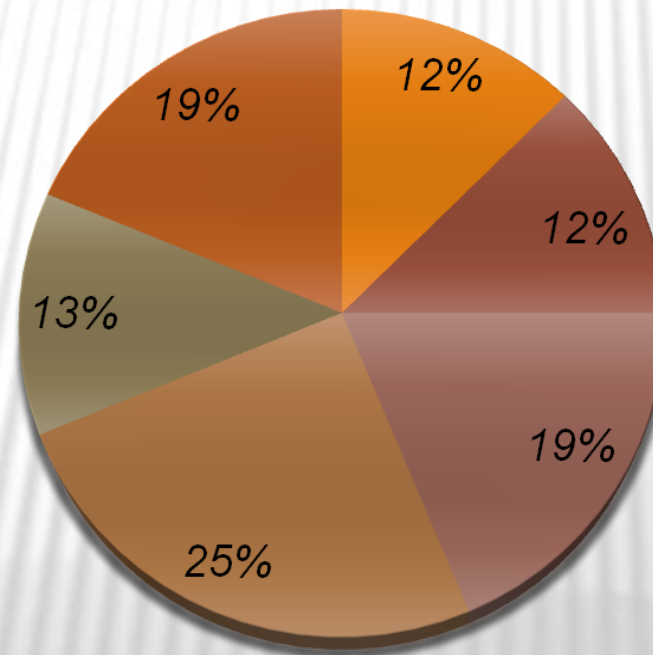
REŽIM DŇA

- SPÁNOK 21,00-6,00 (9 hodín)
- RAŇAJKY, HYGIENA, PRÍRAVA DO ŠKOLY 6,00-7,30 (1,5 hodiny)
- ŠKOLA 7,30-13,00 (5,5 hodiny)
- ČAS MEDZI ŠKOLOU A SPÁNKOM 13,00-21,00 (8 hodín)



ČAS MEDZI UKONČENÍM VYUČOVANIA A SPANKOM (8 HODÍN).

- PERSONAL COMPUTER (1hodina)
- SLEDOVANIE TELEVÍZIE (1 hodina)
- PRÍPRAVA NA VYUČOVANIE (1,5 hodiny)
- ŠPORTOVÉ AKTIVITY (2 hodiny)
- POMOC V DOMÁCNOSTI (1 hodina)
- MIMOŠKOLSKÉ AKTIVITY, KRÚŽKY... (1,5 hodiny)



FORMY POHYBU

- *Ranné cvičenie na lôžku - 5 - 10 minút.*
- *Ranná telovýchovná chvíľka - 10 - 15 minút.*
- *Telovýchovný a športový krúžok - 45 - 120 minút.*
- *Hodina telesnej výchovy - zdravotná telesná výchova - 45 minút.*
- *Sezónna aktivita - 30 - 120 minút.*
- *Domáca gymnastika - 15 - 30 minút.*

AKO ZAČAŤ?

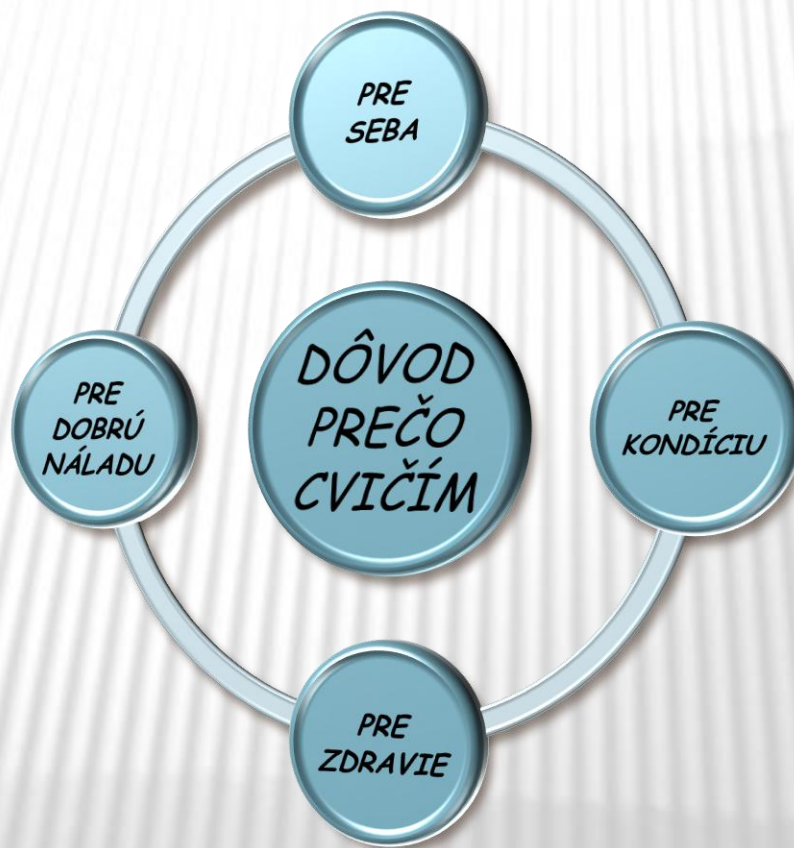
- Zo začiatku športová činnosť nemá byť veľmi intenzívna, dlhotrvajúca.
- Vyberaj si kratšie časové úseky chôdze, beh striedavý s chôdzou.
- Vytvor si podmienky na cvičenie, v byte postačí voľný priestor vo veľkosti výšky tela.
- K športovému inventáru by mali patriť rôzne lopty, fitlopta, švihadlo, malé činky, tenisová raketa, korčule, bicykel...



PODĽA STUPŇA OBEZITY VENUJ SA:



PRI KAŽDOM ROZHODNUTÍ VENOVAŤ
CHVÍĽKU VOĽNÉHO ČASU ŠPORTU,
TURISTIKE, NECH DOMINUJE VEDOMIE!



NIEKOĽKO DOBRÝCH RÁD

1. *Pamätaj si, že šťastný život znamená pohyb.*
2. *Utvor si k pohybu aktívny vzťah, ukáž, akú máš pevnú vôľu, disciplínu.*
3. *Utvor si vo voľnom čase miesto na telesnú výchovu, šport, turistickú činnosť.*
4. *Snaž sa cvičiť pravidelne, systematicky, vytrvalo.*
5. *Bud' na seba prísny a spravodlivý.*
6. *Nepodľahni pocitu, únavy, nevôle.*
7. *Porad' sa s lekárom, učiteľom TEV pri výbere cvičení, druhov športu.*
8. *Využi všetky možnosti, ktoré pre šport, turistiku ponúka okolie.*
9. *Rob si záznamy o svojej aktivite.*
10. *Nezabudni, že pohyb a racionálna výživa sú základom zdravého spôsobu života.*

UŽITOČNÉ INFORMAČNÉ ZDROJE

- *Jela Labudová, Silvia Vajcžíková: Domáce cvičenia pre obézne deti, Šport, Bratislava 1990.*
- *Modrák, M. - Mikuš, M.: Aktuálny problém starostlivosti o zdravie. In.*
- *www.mcpo.sk - Modrák, Dirgová - publikácie - telesná a športová výchova.*

***Základná škola s materskou školou
06502 Vyšné Ružbachy, SLOVAKIA***

052 4282032 (31)

zsvysneruzbachy@slnet

<http://zsvysneruzbachysl.edupage.org>

Mgr. Peter KONRÁDY

0905 307422

peterkonrady@gmail.com