



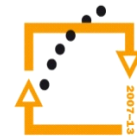
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Anotace :** Prezentace seznamuje žáky s problematikou civilizačních chorob
- **Autor :** Mgr. Ludmila Jakubcová
- **Jazyk :** Čeština
- **Očekávaný výstup :** Informovanost o problematice civilizačních chorob
- **Speciální vzdělávací potřeby :** -žádné-
- **Klíčová slova :** životní styl-prevence
- **Druh učebního materiálu :** Prezentace
- **Druh interaktivity :** Aktivita
- **Cílová skupina :** Žák
- **Stupeň a typ vzdělávání :** ZŠ praktická druhý stupeň
- **Typická věková skupina :** 12 – 16 let
- **Celková velikost :** 1,25 MB

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.

Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Civilizační choroby

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Ludmila Jakubcová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.

Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.

- Civilizační choroby jsou takové nemoci, které jsou spojeny především s životním stylem.
- Tyto nemoci spolu mnohdy nemají nic společného.
- Nemívají stejný průběh ani příznaky.
- Mají však společného původce, kterým je nezdravý životní styl, který se na nás výrazně podepisuje.

- Hlavními příčinami vzniku těchto chorob je zvýšená průmyslová výroba potravin.
- Tyto potraviny mnohdy obsahují velké množství tuků a cukrů.



- Dále těmto nemocem přispívá snížená fyzická zátěž, nedostatek zdravého pohybu, kouření, alkohol a především nadměrná konzumace jídla.
- Civilizační chorobu tedy nezískáte nějakým bacilem nebo virem, ale můžete si za ní sami.

- Mezi tyto „nemoce“ patří například obezita, cukrovka, deprese, infarkt nebo mrtvice
- A jak se těmto problémům můžeme vyhnout?
- Především je důležité zdravě jíst, sportovat (ať už aktivně nebo pasivně) a omezit množství cigaret a alkoholu – nejlépe je se těchto látek vyvarovat úplně.



Odkazy

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hamburger_sandwich.jpg

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Motor_City_Pride_2011 -
_participants - 071.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Motor_City_Pride_2011_-_participants_-_071.jpg)