

FAKULTNÍ ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ, HÁLKOVA 4



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Zdravý životní styl

Olomouc, červen 2012

Sabina KRAINOVÁ

Obsah

1. Péče o zdraví.....	5
1.1 Narušování našeho zdraví.....	5
1.2 Stres, tíseň, tlak.....	6
2. Životní prostředí člověka.....	6
2.1 Zhoršená kvalita ovzduší.....	6
2.2 Sluneční záření.....	7
3. Výživa a naše zdraví.....	9
3.1 Bílkoviny.....	9
3.2 Tuky.....	9
3.3 Sacharidy.....	10
3.4 Minerální látky.....	10
3.5 Voda.....	10
3.6 Vitamíny.....	11
3.7 Denní stravovací režim.....	12
3.8 Výživová doporučení.....	13
3.8.1 Vegetariánství.....	13
3.8.2 Makrobiotika.....	14
4. Sportem ke zdraví.....	14
5. Dotazník.....	15

Abstrakt

V mé závěrečné práci se zabývám vnějšími faktory, které ovlivňují naše zdraví. V úvodu se soustředím na péči o zdraví, také se zajímám o životní prostředí člověka. Dále v práci popisuji zdravé stravování a pohybové aktivity. V závěru vyhodnocuji mnou vyrobené dotazníky na téma zdravý životní styl.

Abstract

In my work I write about healthy lifestyle. First I write about the care of health, then about environment of a person and healthy exercise and activities. Finally, I evaluate my own questionnaires.

ÚVOD

Téma zdravý životní styl jsem si vybrala, protože mě nejvíce oslovilo. Už delší dobu se zajímám o to, co mám na talíři, chci být zdravá a mít dobrou tělesnou zdatnost. Hlavním důvodem bylo také to, že jsem se chtěla dozvědět, jak jsou na tom ostatní spolužáci (zda si myslí, jestli žijí zdravě, jakým se věnují sportům, zda hrají na hudební nástroje...) Očekávám mnoho nových informací a poznatků.

1. Péče o zdraví

- Na zdraví je třeba pohlížet jako na vzácný dar, o který je nezbytné pečovat.
- Péče o zdraví je věcí každého z nás, neboť je ovlivněno především tím, jakým způsobem a v jakém prostředí žijeme.
- V rámci celého našeho života má zdraví svou vysokou cenu.
- Na vzniku většiny nemocí se podílí celá řada činitelů.
- Nemoc ovlivňuje nejen jediný orgán, ale často i řadu dalších, také duševní stav pacienta, případně jeho soužití s ostatními lidmi

Zdraví člověka je sice z části potvrzeno dědičně, avšak ve velké míře je ovlivněno tím, v jakém prostředí žije, čím se převážně zabývá a jak organizuje svůj pracovní a volný čas.

1.1 Naše zdraví může být narušováno v důsledku působením vnějších faktorů anebo dědičně.

Vnější faktory: Způsob života (50-60%) – Nízká pohyblivá činnost, přejídání, nevhodně složená strava, kouření, pití alkoholu, zneužívání drog, neopatrné chování, přílišná zátěž (tělesná i duševní).

Životní prostředí (20%) – Znečištěné ovzduší, voda, půda, nadměrný hluk, záření, společenské prostředí.

Úroveň zdravotní péče (20%) – Nedostatečná prevence, neuspokojení stanovené diagnózy, účinností léčby.

Dědičně: Vlastnosti organismu zděděné po předcích

Jak zabránit infekčním chorobám?

Pěstujeme pohyb na zdravém vzduchu, dodržujeme správnou životosprávu, vyvarujeme se kouření, alkoholu a drog, otužujeme se (přiměřené oblékání, mytí chladnou vodou aj.).



1.2 Stres, tíseň, tlak

Pokud je člověk vystaven určitým nepříznivým tlakům vnějšího prostředí, pociťuje tíseň. Ocítá se v obtížné životní situaci – **ve stresu**.

Stres prožívá člověk, který je buď přímo něčím ohrožován nebo nějaké ohrožení očekává. Přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Prostředí, v němž žijeme, má vliv na náš zdravotní stav. Některé faktory životního prostředí (rodinná pohoda) působí příznivě. Některým změnám životních podmínek (např.: změně podnebí) se organismus dokáže přizpůsobit. Často však nepříznivé vlivy většího prostředí přesáhnou přirozené obranné schopnosti organismu a dochází k poškození zdraví (v důsledku přenosu infekce, nedostatku tekutin, přílišné pracovní zátěže aj.). Nadměrná námaha, zranění, nemoc, úzkost, smutek, strach patří mezi vlivy, které mohou vyvolat stres.

Lidé ve stresu jsou většinou nervózní, přecitlivělí, trpí nespavostí, žijí v neustálých obavách a strachu.

2. Životní prostředí člověka

Náš život je ovlivňován prostředím, ve kterém žijeme. Životní prostředí tvoří jednak složky přírodní (**voda vzduch půda, rostliny a živočichové**), jednak všechno to, co lidé svou prací vytvořili (**domy, silnice, stroje** aj.). Součástí našeho životního prostředí jsou samozřejmě také ostatní lidé (**rodiče, známí a ti, které potkáváme na ulici**).

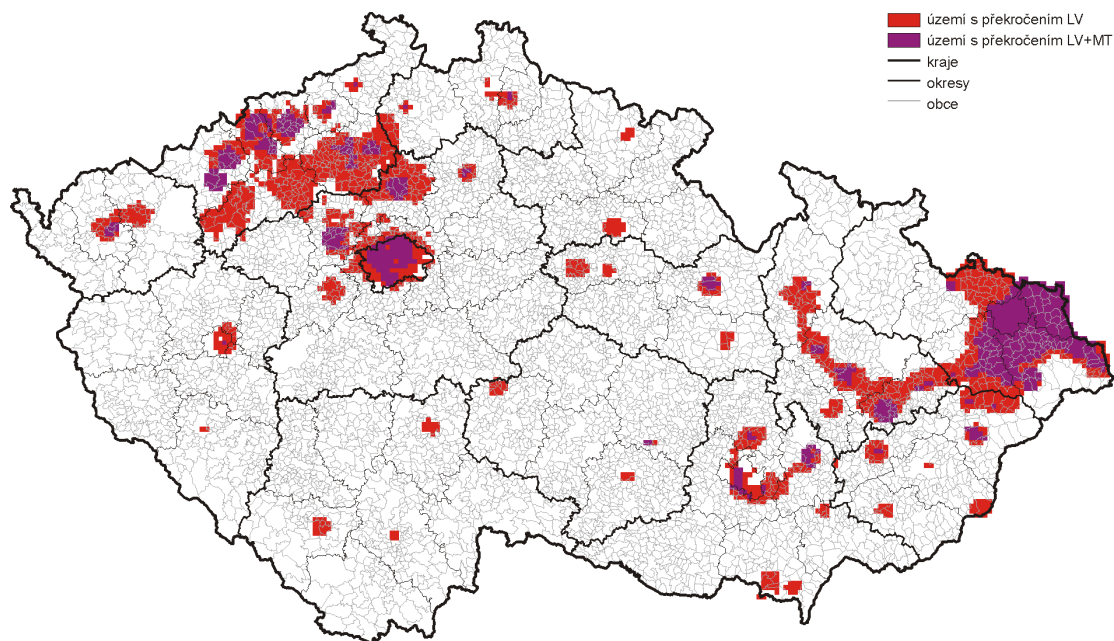
Životní prostředí může na nás působit příznivě, ale i nepříznivě a tím výrazně ovlivňovat náš zdravotní stav.

Chceme-li umět zdravě žít, měli bychom se naučit sledovat proměnlivý stav životního prostředí v místě našeho bydliště, abychom na vzniklé situace uměli správně reagovat. Je dobré vědět, jakým způsobem využívat ve prospěch zdraví to, co nám příroda nabízí a jak přizpůsobovat naše chování současným podmínkám, aby se působení škodlivých vlivů co nejvíce omezilo.

2.1 Pokud žijete v oblasti **se zhoršenou kvalitou ovzduší**, měli byste systematicky posilovat celkovou odolnost organismu.

- **Zdravou výživou** s vyšším obsahem vitamínů.
- Přiměřeným denním režimem s **dostatkem spánku**.
- Vyvarovat se **pobytu v zakouřených místnostech**.
- **Posilovat svou fyzickou zdatnost** (jízda na kole).

Mapa znečištěného ovzduší v ČR:



2.2 Sluneční záření

Sluníčku vdčíme za život, ALE musíme se před ním dostatečně chránit.

Optimální dávky záření jsou pro každého člověka individuální, vzhledem k typu pleti i momentálnímu zdravotnímu stavu.

Čísla **ochranných faktorů** přibližně vyjadřují, kolikrát je možné (oproti údajům uvedeným v tabulce) prodloužit pobyt na plném slunci bez škodlivých účinků.

Vyvarujte se slunění v době mezi 12. a 14. hodinou.

S pomocí tabulky si můžete vyhledat typ své pokožky a maximální dobu, po kterou ji můžete ponechat na slunci v našich běžných klimatických podmínkách bez ochranného přípravku.

Pokožka	Charakteristika	Doba přirozené ochrany
Světlá a citlivá	Nikdy se neopálí, vždy zčervená, objeví se puchýře	Max. 5-15 minut
Světlá	Opálí se jen zřídka, zčervená	Max. 10-20 minut
Normální	Většinou se opálí, zčervená a brzy zhnědne	Max. 20-30 minut
Snědá	Ztmavne bez zrudnutí	Max. 40 minut

2.3 Hluk a naše zdraví

Účinkem hluku mohou být sluchové smyslové buňky vnitřního ucha zčásti nebo zcela zničeny. Projevem tohoto poškození je hučení v uších, ztráta schopnosti slyšet určité výšky tónů.

Záliba pro hlučnou hudbu v uších v posledních letech stále vzrůstá. Síla zvuku na diskotékách je často blízká hranici bolesti. Nebezpečné jsou i překvapivé náhlé silné zvuky.

Působení hluku na naše zdraví:

- Vyvolává poruchu spánku (hudba v rozhlasu) od 42dB
- Způsobuje poruchy v učení, soustředění (hlučnost běžné mluvy) od 55dB
- Zvyšuje krevní tlak, vyvolává stres (dopravní provoz) od 70dB
- Poškozuje sluchové ústrojí (silný pouliční zvuk) od 85dB
- Způsobuje trvalé poškození sluchu - ohrožení života (letadlo nízko nad zemí) od 100dB



3. Výživa a naše zdraví

Tradiční český jídelníček vykazuje nadměrný obsah živočišných tuků, cukru, soli a nedostatek vlákniny a některých vitamínů. Jíme většinou více, než potřebujeme. Tento způsob stravování přináší zvýšený výskyt závažných onemocnění (nemoci srdce a cév, cukrovka, nádorová onemocnění zažívacího ústrojí), která jsou i velmi častou příčinou úmrtí.

3.1 Bílkoviny

Bílkoviny byly prokázány v buňkách všech živých organismů. Jsou obsaženy ve svalech, v kůži, krvi... Tvoří přibližně 19% hmotnosti lidského těla.

Bílkoviny jsou nenahraditelnou součástí výživy. Slouží jako materiál pro výstavbu tělesných tkání, mají vliv na látkovou přeměnu (tvorba trávicích šťáv), působí na přenos dědičných znaků, ovlivňují činnost nervové soustavy, dodávají energii.

Bílkoviny dělíme na:

Bílkoviny **živočišného původu** (biologicky úplné): maso mléko vejce...

Bílkoviny **rostlinného původu** (biologicky neúplné): luštěniny, zelenina, obiloviny...

3.2 Tuky

Jsou významnou složkou naší stravy. Jsou bohatým zdrojem energie, chrání organismus před větší ztrátou tepla, ochranou pro vnitřní orgány, jsou zdrojem důležitých (esenciálních) mastných kyselin a vitamínů rozpustných v tucích, dodávají potravě vhodnou strukturu (příznivou vůni a chuť), mají vysokou sytívnost.

Tuky rozlišujeme na:

Tuky **živočišné: máslo, lůj, slanina...**

Tuky **rostlinné: oleje** – řepkový, slunečnicový, olivový, sójový..., **ztužené tuky.**

V současné době je u nás značně překračována doporučená spotřeba tuků. Nadbytek tuků v potravě, zejména živočišných, vede k poškození zdraví (poruchy trávení, obezita, vznik cévních a srdečních onemocnění...).

3.3 Sacharidy

Jsou pro člověka **nejdůležitějším a nejvýhodnějším zdrojem energie**. Je jimi kryto až 70% energie potřebné pro svalovou práci. Jednodušší sacharidy dávají potravinám příjemnou chuť. Ze složitějších sacharidů jsou důležité škroby (obsažené v bramborách, obilovinách a luštěninách), které by měly v naší stravě významně převládat.

Sacharidy se vyskytují zejména v potravinách rostlinného původu. Např.: **Cukr hroznový** (sladké plody), **cukr ovocný**, **cukr řepný**, **třtinový** (na trhu jako rafinovaný cukr), **cukr mléčný** (v mléce), **pektiny** – chrání organismus před cévními chorobami (ovoce).

3.4 Minerální látky

Minerální látky se do organismu dostávají s potravinami i nápoji, při vdechování a v malém množství i přes pokožku. Přestože se v posledních letech rozšířil jejich příjem v lékové formě, za nejvhodnější zdroj považujeme pestrou stravu.

Minerální látky plní v organismu řadu významných funkcí, každý prvek většinou několik současně. Některé minerální látky jdou pro zdraví člověka nezbytné a prospěšné (**biogenní**), jiné jsou zdraví škodlivé – toxické (**abiogenní**).

Minerály, které **potřebujeme denně**: vápník, hořčík, fosfor, sodík, draslík, síra...

Minerály, které **potřebujeme v dávkách menších**: měď, železo, zinek...

3.5 Voda

Je nezbytnou součástí všech živých organismů. Je obsažena ve všech tkáních, tvoří 70% hmotnosti lidského těla. Člověk neustále vodu přijímá (nápoji, potravinami, látkovou přeměnou) a vydává (dýcháním, pocením, vyměšováním).

Potraviny se liší obsahem vody. Vysoký obsah vody má např. ovoce, zelenina, mléko, střední obsah mouka a nízký obsah vody má cukr.

Při tepelných úpravách pokrmů se obsah vody mění:

a) **snižuje se** - při pečení masa až o 70%

b) **zvyšuje se** - při bobtnání obilovin a luštěnin.

3.6 Vitamíny

Jsou látky, které **organismus nezbytně potřebuje** (patří mezi látky ochranné). Tělo si je nedovede vytvořit, musí je dostávat v potravě.

Jejich význam ve výživě: působí jako urychlovače všech životních dějů (neboť jsou součástí enzymů), mají vliv na růst a obnovování buněk a tkání, uplatňují se v látkové přeměně hlavních živin, Udržují normální stav kůže a sliznic, krevní srážlivost, rozmnožovací funkci, tvorbu červených krvinek, hormonů a ostatních ochranných látek.

Vitamíny se dělí na:

Vitamíny rozpustné v tucích: A, D, E, K (mléko, máslo, rybí tuk, zelenina, luštěniny...)

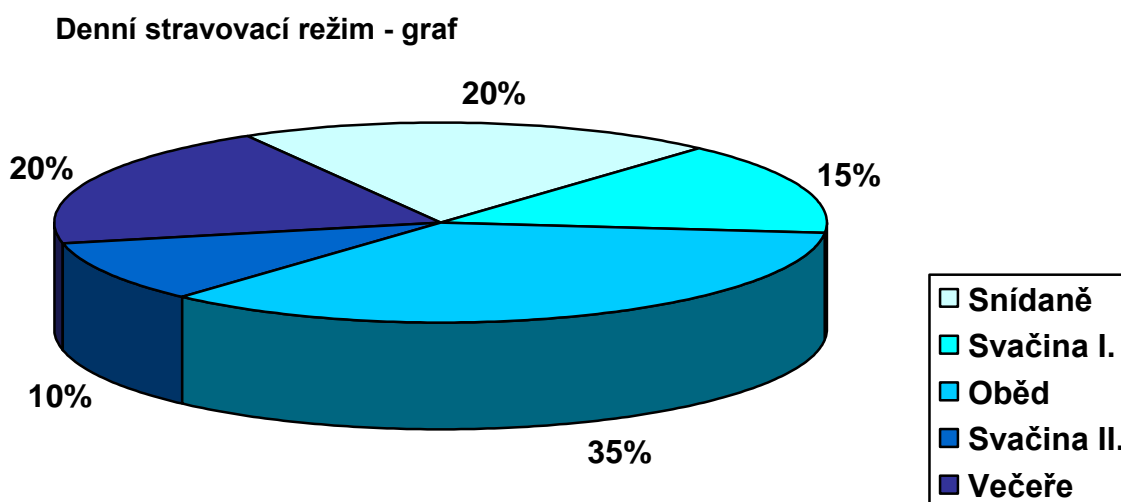
Vitamíny rozpustné ve vodě: B, C, PP (kvasnice, ovoce, výrobky z celozrnné mouky...)

vitamin	Význam	Výskyt	Při nedostatku	Poznámka
A	pokožka	Vaječný žloutek	Šeroslepost	Přebytěk jedovatý
	oči	máslo	Svědívá kůže	
	Pohlavní žlázy	merunký	Stop menstruaci	
B ₁	Brání únavě	droždí	nespavost	
		ořechy	deprese	
		fazole		
B ₁₂	Nervová soustava	játra	anémie	
	Metabolismus aminokyselin	maso	únava	
		mléko		
C	Snižuje stárnutí	jahody	Nemoci dásní	
	Prevence proti rakovině	citrusy	Stará ošklivá kůže	
		brambory		
D	kosti	ryby	křivice	Nutnost slunečního světla
		Vaječný žloutek	Nemoci kosti	
		mléko		
E	Čistí organismus	Soja	křeče	
	svaly	kličky		
		mouka		
K	Srážlivost krve	rostliny(zelenina-rajčata	Špatná srážlivost	
		Sojový olej		

3.7 Denní stravovací režim

Potrava by měla v průběhu dne být přijímána v pravidelných intervalech, a to raději častěji a v malých dávkách. Nepravidelnost v jídlu vede k neznatelnému přejídání, k obezitě. Projevuje se únavou a snížením výkonu.

Zvláště nevhodné je odbývání snídaní a pozdní podávání večeří. Ze zdravotního hlediska je nejvhodnější podávat denní dávku potravy rozdělenou do pěti nebo šesti jídel denně (dodržovat tři až čtyř hodinové přestávky).



Snídaně – měla by být vydatná – doplňuje ztrátu tekutin.

Svačina I. – doplňující pokrm – ovoce, zelenina.

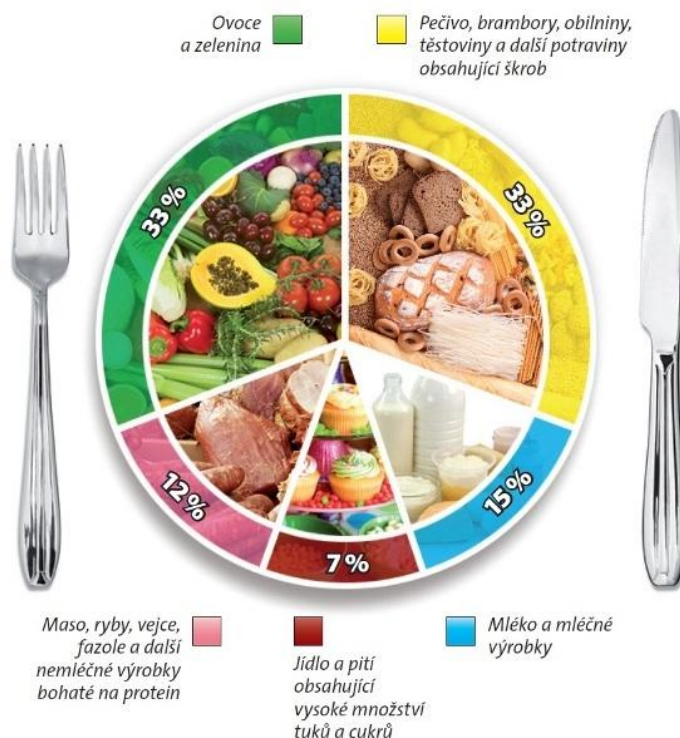
Oběd – uhrazuje ztráty energie z předchozího dne, hlavním dodavatelem všech biologicky významných výživových složek – představuje největší objem přijaté potravy.

Svačina II. – jednoduché, snadno stravitelné pokrmy.

Večeře – měla by být podávána včas (kolem 18:00 hod.), doplňuje celodenní potřebu základních živin. Pokrmy lehko stravitelné, nenadýmavé, s nízkým obsahem tuku... V některých případech lze podat i druhou večeři kolem 21:00 hodiny.

3.8 Výživová doporučení

Odborníci, kteří se zabývají vědou o výživě a významem výživy pro lidské zdraví, doporučují jíst všechny potraviny, pokud nejsou hygienicky závadné. Doporučované zastoupení jednotlivých skupin potravin je patrné z obrázku.



Velkou část stravy mají tvořit obilniny a výrobky z nich, brambory, ovoce a zelenina, méně již je zastoupeno mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky. Velmi málo by v naší stravě mělo být cukrovinek a tuků.

Vedle všeobecně uznávaného výživového směru existují různé alternativní směry, podle kterých se některých se některé potraviny nedoporučují nebo dokonce zakazují. Z těchto směrů je nejznámější **vegetariánství** a **makrobiotika**.

3.8.1 Vegetariánství – znamená výživa bez masa a má několik stupňů.

Veganská výživa – je bez jakýchkoliv živočišných produktů.

Frutariánská výživa – zahrnuje pouze konzumaci ovoce.

Vitariánská strava – je tvořena pouze potravinami tepelně neupravenými.

Rostlinná strava doplněná mléčnými a vaječnými pokrmy zajišťuje člověku všechny potřebné živiny, další tři směry mohou být nebezpečné zvláště u dětí a dospívajících, protože některé nezbytné živiny chybí.

3.8.2 makrobiotika – je ve světě velmi rozšířený výživový směr. Představuje životní styl v duchu filozofie, kde vyrovnavání protikladných sil označovaných jin a jang je základem harmonie přírody i života člověka. Způsob stravování je založen na snaze vyváženě používat potraviny označené jin (např.: brambory, některé obiloviny) a jang (rajčata, arašidy, sůl a další) nebo potraviny, které jsou sami o sobě vyvážené, jako je neloupaná rýže.

4. Sportem ke zdraví

Nedílnou součástí zdravého životního stylu je **pravidelné provádění pohybových činností**, které vedou **ke zvyšování úrovně tělesné zdatnosti a duševní odolnosti**.

Aktivní pohyb je nezbytnou součástí našeho života. Má příznivý vliv na vývoj a funkci tělních orgánů, zlepšuje naši náladu. Může být součástí aktivního odpočinku, pomáhá nám odolávat nepříznivým vlivům vnějšího prostředí, stresovým situacím. Omezuje působení některých zdravotních potíží a **přispívá tak k plnějšimu prožití života**.

Ne každý aktivní pohyb je však natolik intenzivní a dlouhý, aby pomáhal rozvoji zdatnosti. Za intenzivní považujeme takový pohyb, při němž srdce dosahuje více než 160 tepů za jednu minutu. Optimální denní dávka intenzivního pohybu se pro dospívající pohybuje mezi 4 - 5 hodinami, lékaři uvádějí minimální hranici kolem 2 – 2,5 hodin aktivního pohybu denně.

Být fit tedy znamená – mít zdravé a výkonné srdce, přiměřeně rozvinuté svalstvo, být obratný, pohyblivý a dokázat se úspěšně vyrovnat i s náročnější fyzickou zátěží. Dostatečná svalová zdatnost nám umožní zachovat správné držení těla, nosit předměty, zlepšit výkon v hrách i výkon ve sportu. Svaly, které chceme posílit, se musejí zatěžovat pravidelně (pro zlepšení síly – plazení, kliky, šplh; pro vytrvalost, aerobik, tanec, bruslení, běh). Ohybnost je nezbytná pro každodenní činnosti, pro předcházení zranění a udržování celkového zdraví.

Co udělat pro zlepšení své kondice?

Učte se rozeznávat množství a charakter zátěže, který prospívají vašemu zdraví a rozvoji zdatnosti. Snažte se upravit životní styl tak, aby se pohyb stal součástí vašeho života. Nabídkou pohybové rekreace mohou být různé formy rytmické gymnastiky, sportovní hry, atletika či turistika anebo pobyt v přírodě.

5. Dotazník

V pátých a devátých třídách na naší škole jsem rozdala tyto dotazníky:

Chlapec Dívka Věk

- 1) Myslíš si, že žiješ zdravě? ANO NE
- 2) Jakému sportu se pravidelně věnuješ? _____ Jak často? _____
- 3) Na jaký hraješ hudební nástroj? _____
- 4) Kolik přibližně hodin týdně strávíš u PC? _____
- 5) Kolikrát jsi do roka nemocný/á? _____
- 6) Bydlíš v panelovém nebo rodinném domě?
- 7) Na dovolenou jezdíš radši k moři anebo na hory?
- 8) Když máš na něco chuť, dáš přednost ovoci anebo si dáš sladkost?
- 9) Snídáš ráno? a) ano b) jen když mám čas c) ne nemám chuť
- 10) Kolik času o víkendu trávíš se svými rodiči? _____



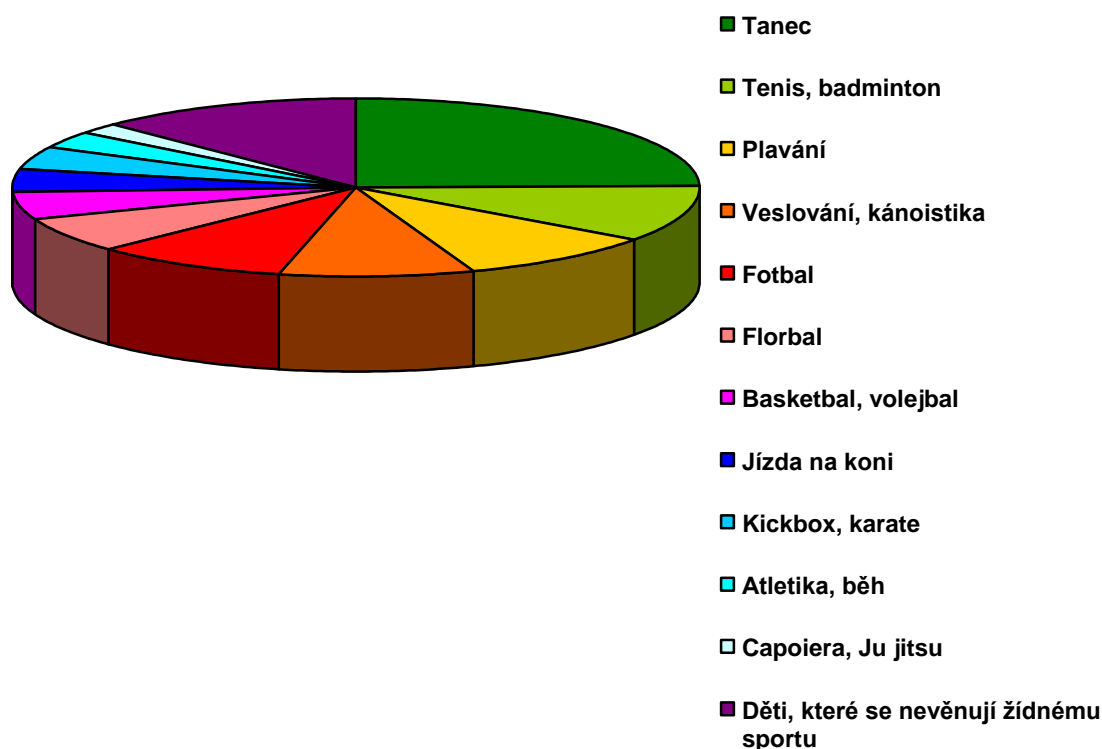
Děkuji za vyplnění tohoto dotazníku, pomůže mi k vypracování mé závěrečné práce.

Otestovala jsem:

	Počet chlapců	Počet dívek	celkem
5. třídy	29	23	52
9. třídy	16	27	43
celkem	45	50	95

Výsledky dopadly následovně:

- 1) 84% testovaných kluků a 71% testovaných holek si myslí, že žije zdravě.
- 2) Nejvíce žáků na naší škole se věnuje tanci, ostatní pořadí můžete vyčíst z grafu.



- 3) 60% testovaných žáků hraje na hudební nástroj,

- nejvíce dívek hraje na klavír a nejvíce chlapců na kytaru.

Na naší škole je opravdu mnoho talentovaných dětí. Spousta chlapců a dívek hraje na flétnu, klávesy, housle, ale i harfu, klarinet, bicí, trombón a violoncello.

- 4) Průměrný testovaný páták stráví na PC 10 hodin týdně, o něco starší devátáci na PC **stráví** průměrně 13 hodin týdně.

- 5) Nejvíce jsou nemocné dívky z páté třídy (průměrně 7x do roka). Lépe jsou na tom chlapci z **páté** třídy (průměrně 5x do roka). Nejlépe skončili devátáci, jak holky tak kluci jsou průměrně **nemocní** 3x do roka.

- 6) 75% testovaných žáků bydlí v rodinném domě a 25% v panelovém domě.

- 7) 55% testovaných žáků by jelo na dovolenou radši k moři než do hor.

8) 51% testovaných žáků dá přednost ovoci před sladkostí.

9) 66% holek ráno snídá, 30% jen když má čas a 4% nesnídá.

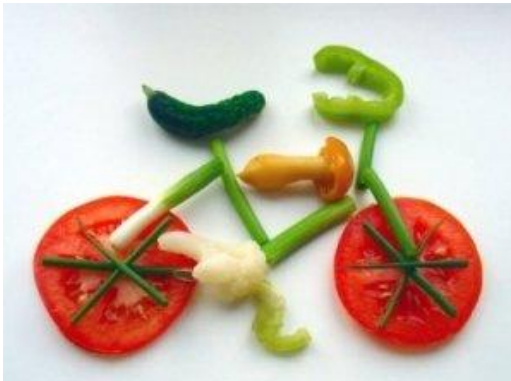
82% chlapců ráno snídá, 13% jen když má čas a 5% ráno nesnídá.

10) Na poslední otázku jsem se špatně zeptala. Každý žák mi odpověděl jinou formou, nicméně z dotazníků lze vyčíst, že patřáci doma o víkendu stráví více času než deváťáci.

ZÁVĚR

Z této práce mám velmi dobrý pocit, obohatila mě v mnoha směrech. Dozvěděla jsem se více informací, než jsem očekávala.

Největší práci mi dalo vyhodnocení dotazníků, nicméně jsem to dělala s radostí. Byla jsem mile překvapena.



Prohlašuji, že na celé práci jsem pracoval samostatně a uvedl jsem použitou literaturu.

V Olomouci, červen 2012

podpis

Literatura

Knihy:

MARÁDOVÁ, E: RODINNÁ VÝCHOVA, Zdravý životní styl I, Praha, Fortuna, 2003

MARÁDOVÁ, E: RODINNÁ VÝCHOVA, Zdravý životní styl II, Praha, Fortuna, 2000

MARÁDOVÁ, E: RODINNÁ VÝCHOVA, Výživa a příprava pokrmů, Praha, Fortuna, 2003

Obrázky: www.google.com