

ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy 7

Data: 27.05.2020 r. 3 i 4 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Dzisiejsze zajęcia poświęcone będą z jednej z chorób cywilizacyjnych jaką jest otyłość. Dowiesz się jakie są jej przyczyny i konsekwencje. Zdobędziesz wiedzę jak nie doprowadzić do otyłości.

Temat 1 i 2: Choroby cywilizacyjne - otyłość

Otyłość jest jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych, a skala ludzi z nadwagą z roku na rok zwiększa się. Niepokojącym faktem jest to, że coraz większą grupę z otyłością stanowią dzieci i młodzież. Otyłość może mieć wiele przyczyn. Podstawowy podział dzieli przyczyny na zewnętrzne i wewnętrzne.

Do zewnętrznych zaliczamy:

- nieprawidłowe odżywianie
- siedzący tryb życia
- brak aktywności fizycznej
- problemy ze stresem
- leki

Przyczyny wewnętrzne mają swoje źródło głównie w genetyce i procesach biologicznych zachodzących w naszych organizmach.

Negatywne skutki otyłości

Światowa Organizacja Zdrowia podała, że wśród polskich 11 - latków aż 29% boryka się z otyłością, zaś wśród 13 - latków co czwarty ma te problemy. Nastolatek mający nadwagę boryka się ze złym samopoczuciem, apatią, niską sprawnością fizyczną oraz brakiem akceptacji wśród rówieśników. Otyłość powoduje także wiele chorób. Aż 80% mających problem z nadwagą dotyka cukrzyca. Układ sercowo - naczyniowy także jest narażony na przykre dolegliwości. Szczególnie zły wpływ nadwaga ma na problemy z kręgosłupem oraz zwyrodnienia kości i stawów. Najważniejszym aspektem walki z otyłością jest poznanie jej przyczyn. Pierwszą osobą, która udzieli nam fachowej porady jest lekarz rodzinny, który zleci podstawowe badania i skieruje nas do dietetyka. Specjalista dietetyk pomoże nam w jak najlepszym rozpoznaniu problemu, ustali plan leczenia i pozwoli wrócić do odpowiedniej wagi. Problemów z otyłością nie można lekceważyć. Zaniedbania oraz brak odpowiedniej reakcji w początkowej fazie choroby może skutkować w przyszłości wieloma dolegliwościami. Zamiast gazowanych napojów i słodczy zabieramy sobie do szkoły na drugie śniadanie zdrową przekąskę w postaci jabłka czy innego owocu. To czego nauczymy się w młodym wieku zaowocuje w dorosłym życiu zdrowymi nawykami żywieniowymi.

Dzień 24 października został przez Światową Organizację Zdrowia ogłoszony **Dniem Walki z Otyłością**.

W celu pogłębienia wiedzy na temat otyłości obejrzyj krótki filmik pt. „Przybywa ludzi z nadwagą”

Oto link do filmu <https://www.youtube.com/watch?v=PPIzUOENwcl>

Dziękuję Tobie za współpracę

Do usłyszenia na następnych zajęciach