



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Chcete zhubnout?

Metodický list

námět pro řízenou diskusi, skupinová práce - dnešní ideál krásy a jeho původ,
příčiny snah zhubnout, jak vnímají ideál krásy ve třídě podle pohlaví
práce s interaktivní tabulí - chyby ve snaze o snížení váhy
práce s textem, tvorba definice - “jojo” efekt

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Vysvětli vlastními, slovy, proč život některých lidí ovládá touha zhubnout, i když netrpí obezitou.

Jmenuj nejčastější chyby při snaze zhubnout.

Objasni pojem “jojo” efekt při nárazovém intenzivním hubnutí.

Definuj jednoduchá pravidla zdravého hubnutí.



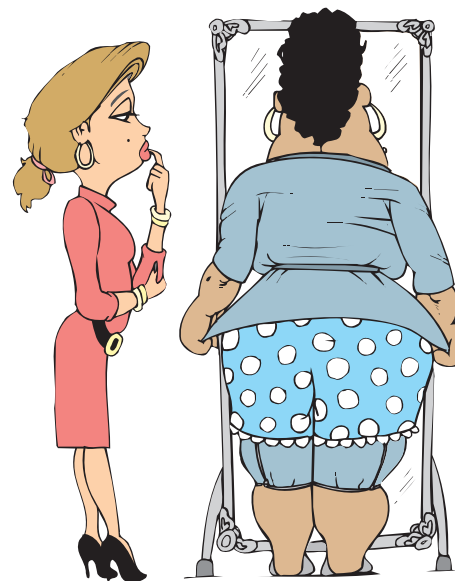
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

NÁMĚT PRO ŘÍZENOU DISKUSI, PRÁCE S TEXTEM

Musím zhubnout?!

Mnoho lidí, především žen, ale výjimkou nejsou v dnešní době ani muži, je ovládáno touhou zhubnout. Jako hlavní měřítko berou svou tělesnou hmotnost. Trápí se různými dietami, počítají kalorie, trpí depresí, cvičí až do úmoru. Přesto ve výsledku stále přibírají. Nakonec se obézními mohou stát i lidé, kteří na začátku chtěli “jen” rychle shodit pět kilo do plavek, i když to podle názorů jejich okolí vůbec nepotřebovali.



Prezentujte své názory před spolužáky.

Souhlasíte s tímto textem?

Zamyslete se nad příčinami této posedlosti. Proč se úmorně snaží zhubnout nejen lidé, kteří trpí nadváhou, ale i lidé s normálním množstvím tělesného tuku a štíhlí?

Srovnejte dnešní ideál krásy s ideálem krásy v době baroka. Pokuste se tužkou znázornit rozdíl do sešitů ve formě dvou postav.

Rozdělte se do dvou skupin podle pohlaví. Každá skupina se domluví na jednom ideálním typu ženské a jednom typu mužské postavy. Můžete kreslit nebo můžete jako příměr použít slavné osobnosti, které po poradě s učitelem vyhledáte k prezentaci na internetu.

NÁMĚT PRO DOMÁCÍ PŘÍPRAVU

Vyhledejte osobnost známou pod jménem Twiggy z poloviny 60.let minulého století. Popište, čím se proslavila, vyhledejte, vytiskněte a vlepte fotografii celé její postavy. Zdůvodněte, proč ji zmiňujeme právě v tomto tématu.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ

Nejčastější chyby

V nabídce škrtněte všechna slova, pojmy a návody, která nejsou pro účinné a trvalé snižování nadváhy vhodná. Obvykle organismu uškodí nebo nevyvolají zamýšlený efekt.

hladovka věnovat alespoň 20 minut denně aerobnímu cvičení , chůzi...

upravit v potravě poměr tuků cukrů a bílkovin spoléhat se na drahé léky

vynechat jídlo, pouze pít poradit se s odborníkem na stravování

pravidelně se stravovat 5x denně, ráno hodně snídat

přes den co nejdéle vydržet nejíst a sníst až pořádnou večeři

zcela vynechat tuky a cukry dávkovat cvičení podle rady trenéra

odstranit z jídelníčku maso, jíst pouze saláty

rozdělit jídlo tak, aby člověk jedl jeden den jen jeden druh potravin (kuřecí maso, jogurt, vejčička apod...)

cvičit nejméně 4 hodiny denně zachovat ve stravě všechny důležité složky

nahradit stravu umělými náhražkami (tabletami, koktejly...)

držet pouze dietu bez zvýšení tělesné námahy soustředit se na **cm**, ne na **kg**

snižovat váhu postupně (max. 1kg/týden, spíše méně)

hubnout rychle, několik kilogramů za týden



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

“JOJO” efekt

Mnoho lidí se snaží snížit svou váhu co nejrychleji. Ve snaze zhubnout o 10 kg dokáží téměř nejíst třeba celých 14 dní. Výsledek se sice dostaví, ale po návratu ke staré nebo správné životosprávě nejen, že rychle naberou ská kila zpět, ale přidají k nim třeba dalších 5 kg navíc.

Zdůvodněte na základě znalostí fungování lidského těla z učiva přírodopisu, proč tomu tak je.

Jako nápovědu vám nabízíme klíčové pojmy:

pračlověk

období hladu

úspěšný lov zásoba tuku

příprava těla

strategie přežití

Sepište své názory a prezentujte je před spolužáky. Nejlepší verzi přepište na tabuli a do sešitů

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



SHRNUTÍ

Ideální postavu nepředstavují vyhublé modelky prezentované v médiích.

Než se pustíme do snižování váhy, necháme si od odborníka poradit, je-li to v našem případě vůbec potřeba. Často stačí spíše cvičení na zpevnění svalů.

Snaha o rychlé zhubnutí (hladovka, nadmíra cvičení...) vede obvykle k “jojo” efektu (rychlé přibírání nad původní hodnoty)

Pravidla zdravého hubnutí:

- pravidelnost ve stravování (5x denně)
- správné složení stravy (porada odborníka)
- přiměřený pohyb (20 minut denně)
- ideální rychlost je 0,5-1 kg/ týdně



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Literatura a zdroje obrázků

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 8 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. 144 s. ISBN 80-7238-393-0

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

ŘEŠENÍ VYBRANÝCH CVIČENÍ

Chyby při snaze snížit váhu

~~hladovka~~ věnovat alespoň 20 minut denně aerobnímu cvičení, chůzi...

upravit v potravě poměr tuků, cukrů a bílkovin ~~spoléhat se na drahé léky~~

~~vynechat jídlo, pouze pít~~ poradit se s odborníkem na stravování

pravidelně se stravovat 5x denně, ráno hodně snídat

~~přes den co nejdéle vydržet nejíst a sníst až pořádnou večeři~~

~~zcela vynechat tuky a cukry~~ dávkovat cvičení podle rady trenéra

~~odstranit z jídelníčku maso, jíst pouze saláty~~

~~rozdělit jídlo tak, aby člověk jedl jeden den jen jeden druh potraviny (kuřecí maso, jogurt, vajíčka apod...)~~

~~cvičit nejméně 4 hodiny denně~~ zachovat ve stravě všechny důležité složky

~~nahradit stravu umělými náhražkami (tabletami, koktejly...)~~

~~držet pouze dietu bez zvýšení tělesné námahy~~ soustředit se na **cm**, ne na **kg**

snížovat váhu postupně (max. 1 kg/týden, spíše méně)

~~hubnout rychle, několik kilogramů za týden~~