



# *PROJEKT ZDRAVÁ ŠKOLA*

Zvláštní vydání časopisu Beníkoviny vydané  
v rámci výuky Výchova ke zdraví

autoři: žáci 9.A

spolupráce: Mgr. S. Krpcová



## Obsah

- Péče o zdraví obohacuje náš život
- Zdraví 21 - základní principy programu Zdraví pro všechny
- Podpora zdraví v ČR, Evropě a ve světě
- Pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví aneb Ve zdravém těle zdravý duch
- Jak člověk ovlivňuje životní prostředí a jak prostředí působí na zdraví člověka?
- Hrozba civilizačních chorob aneb Hledá se zdravý člověk
- Otlých lidí stále přibývá!
- Jak může složení stravy ovlivnit zdraví člověka?
- Zdravé či nezdravé?
- Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka
- Nežádoucí způsoby výživy - dnešní svět je plný protikladů...
- Výživová pyramida
- Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)
- Reklama a hygiena potravin aneb Jak se nestát obětí reklamy ve výživě
- Škola podporující zdraví - Pilíře programu ŠPZ

## **Péče o zdraví obohacuje náš život**

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody. Přestože toto je přesná definice, dá se považovat za nerealistickou, neboť podle WHO je prakticky 70 - 75% lidí nezdravých.

Zdraví může být definováno jako absence nemoci, jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami.

Naše zdraví závisí především na nás. Správná péče může být prevencí řady onemocnění i civilizačních chorob. Vyžaduje to od nás, abychom přijímali vhodnou a pestrou stravu s dostatkem potřebných látek, dostatek tekutin, abychom měli pravidelné a přiměřené tělesné zatížení, zbavili se zbytečného stresu a zaměřili se na využívání pozitivních prvků v životě, abychom si zajistili dostatek odpočinku a celkově uplatňovali zdravý způsob života.

## **Zdraví 21 - základní principy programu Zdraví pro všechny**

Na 51. světovém zdravotnickém shromáždění v květnu 1998 se členské státy Světové zdravotnické organizace (WHO) usnesly na deklaraci, která formulovala základní principy péče o zdraví. Zdraví je v deklaraci, obdobně jako v české ústavě, stanoveno jedním ze základních lidských práv a jeho zlepšování je hlavním cílem sociálního a hospodářského vývoje. Uskutečňování této zásady vyžaduje spravedlnost a solidaritu i všeobecný přístup ke zdravotním službám. Deklarace byla přijata, aby zdůraznila a podpořila program WHO Zdraví pro všechny ve 21. století. Jeho hlavními cíli je ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život, snížení výskytu nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí.

**Zdraví obyvatelstva patří mezi nejvýznamnější priority státu.**

### Principy programu Zdraví 21:

- Solidarita pro zdraví v evropském regionu
- Spravedlnost ve zdraví
- Zdravý začátek života
- Zdraví mládeže do 18 let
- Zdravé stárnutí
- Zlepšení duševního zdraví
- Snížení výskytu přenosných nemocí
- Snížení výskytu infekčních i neinfekčních onemocnění

## **Podpora zdraví v ČR, Evropě a ve světě**

Podpora zdraví umožňuje zvyšovat své zdraví a tak zlepšovat svůj zdravotní stav.

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) se podpora zdraví lépe prosazuje na regionální úrovni.

Na co se podpora zdraví zaměřuje?

- přístup ke zdraví (stejná práva na ochranu, péči a zdraví)
- zdravé životní prostředí
- správný zdravý životní styl
- rozšíření podílu veřejnosti na zdravotní péči
- prevence (programy podporující zdraví)

Na základě politiky států EU má každý občan právo na stejně vysokou úroveň zdravotní péče.

Zdraví v EU se tedy zasazuje především o prevenci nemocí, propagaci zdravého životního stylu a ochranu lidí před zdravotními riziky, např. pandemiemi.

V období 2007 - 2013 vynaloží EU asi 6 miliard eur na zdravotnický výzkum - vědecké poznatky, nové léčebné postupy, zdokonalování lékařských technologií, udržitelnost a účinnost zdravotnictví.

## **Pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví aneb Ve zdravém těle zdravý duch**

Lékaři i vědci již dávno objevili vzájemný vztah mezi pohybem a zdravím. Dobrý duševní stav, který se projevuje pocitem vnitřní pohody, je předpokladem tělesného zdraví. Lékaři doporučují pravidelný pohyb, který prospívá nejen fyzicky, ale také psychicky. Vědci zjistili, že například při úklidu se velice dobře zbavujeme deprese. Nefunguje to při obyčejném utírání prachu, ale při radikálním - nejméně dvacetiminutovém úklidu.

U lidí, kteří pravidelně sportují, se pravděpodobnost psychické nerovnováhy snižuje až o 33%. Nejlepším fyzickým i psychickým cvičením je jóga nebo tai-chi, kickbox či jiné podobné sporty.

Lidé, kteří ovládají jógu nebo tai-chi jsou trpělivější, vnímavější a dokážou snadno a lépe zvládat těžké úkoly.

### **JÓGA**

- vychází z indického učení
- vyrovnává smysly
- posiluje imunitu a vědomí
- navozuje psychickou rovnováhu
- posiluje svalstvo

### **TAI-CHI**

- vychází z bojového umění
- pomáhá vnitřní rovnováze
- posiluje svalstvo
- pomáhá při nácviu postřehu

## **Jak člověk ovlivňuje životní prostředí a jak prostředí působí na zdraví člověka?**

Člověk tvoří s prostředím dynamický systém vázaný výměnou látek, zprostředkovanou jak příjmem potravy a vody, tak ovzduším.

Prostředí působí na člověka zejména svým vlivem na jeho zdravotní stav - somatický i psychický, na civilizační a kulturní úroveň i na vytváření jeho životního stylu.

Člověk velmi aktivně zasahuje do kvality životního prostředí s cílem přizpůsobit jej svým potřebám.

## **Hrozba civilizačních chorob aneb Hledá se zdravý člověk**

Civilizačními chorobami označujeme skupinu onemocnění, která jsou především spojena s životním prostředím, stylem moderní doby, stresem, nevhodným způsobem života.

Mezi civilizační choroby můžeme zařadit:

- nemoci srdce a cév (vysoký krevní tlak, infarkt, křečové žíly)
- obezita
- cukrovka
- neurózy
- alergie
- nádorová onemocnění

Prevencí civilizačních chorob je zdravý životní styl (nekouřit, nepít alkohol, omezit spotřebu léků), zdravá strava, pravidelný pohyb, vyhýbání se stresu, aktivní odpočinek, ...

## Otlých lidí stále přibývá!

Velice častou **příčinou** obezity je nadměrný příjem potravin, přejídání se u televize, počítače či na oslavách, konzumace sladkostí a tučných jídel. Jedná se tedy hlavně o nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Často je příčinou nadváhy či obezity genetická dispozice - jsou-li oba rodiče otlí, je tedy dost pravděpodobné, že otylostí bude trpět i jejich dítě.

**Důsledkem** přejídání a špatného stravování je nadváha či obezita. Nadváhou trpí 52% obyvatel ČR, obezitou až 5%.

**Prevenčí** je především:

- změnit životní styl a jídelníček
- nepřejídat se, omezit jídla sladká, mastná, smažené potraviny
- jíst častěji a v menších porcích
- jíst více ovoce a zeleniny
- nejíst těsně před spaním
- pravidelný pohyb – nejméně 3,5 h týdně, především je potřebná každodenní chůze pěšky, do schodů nebo pravidelné sportování

## Jak může složení stravy ovlivnit zdraví člověka?

Nevhodně zvolená skladba a množství stravy může vést ke vzniku civilizačních chorob.

Denně se doporučuje přijmout:

- 15% bílkovin
- 30% tuků
- 55% sacharidů

Živiny dělíme do dvou skupin

### ZÁKLADNÍ

živočišné bílkoviny  
tuky  
glycidy  
železo, vápník, ...

### DOPLŇKOVÉ

rostlinné bílkoviny  
minerální látky  
vitamíny

## Zdravé či nezdravé?

Nedá se říct, že by některá potravina byla vysloveně zdravá a jiná vysloveně nezdravá. Nezdravou se může stát pouze její nevhodná nebo příliš častá konzumace.

Zdravá strava zaručuje organismus odolný proti nemocem, bystrou jasnou mysl a pevné zdraví.

Neracionální strava má za následek slabý organismus snadno podléhající nemocem a s nedostatečnou obranyschopností, pomalé a těžkopádné myšlení.

## Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka

Zdravá výživa je taková, která udržuje organismus v rovnováze. Správnou skladbou potravy můžeme zabránit vzniku mnoha nemocí, zvláště lze takto předejít vzniku civilizačních chorob.

- pro dobré trávení je vhodné jíst vždy jen jeden druh potravy – např. nejdříve syrovou zeleninu, pak maso a nakonec brambory
- vhodnější než cukr je med, naučte se sladit medem
- nepijte příliš mnoho horkých tekutin a nejezte horká jídla
- jezte tehdy, až když cítíte hlad
- nejezte během sledování televize nebo u počítače
- omezte množství masa a zvyšte podíl zeleniny (polovinu zeleniny jezte syrovou, polovinu vařenou)

Společenské vlivy potvrzují, že jedna nebo více osob může ovlivnit stravovací návyky i příjem potravin ostatních (ať vědomě či podvědomě). Je potvrzeno, že ve společnosti přátel nebo v rodině přijímáme při jídle větší množství potravin, než když jíme sami.

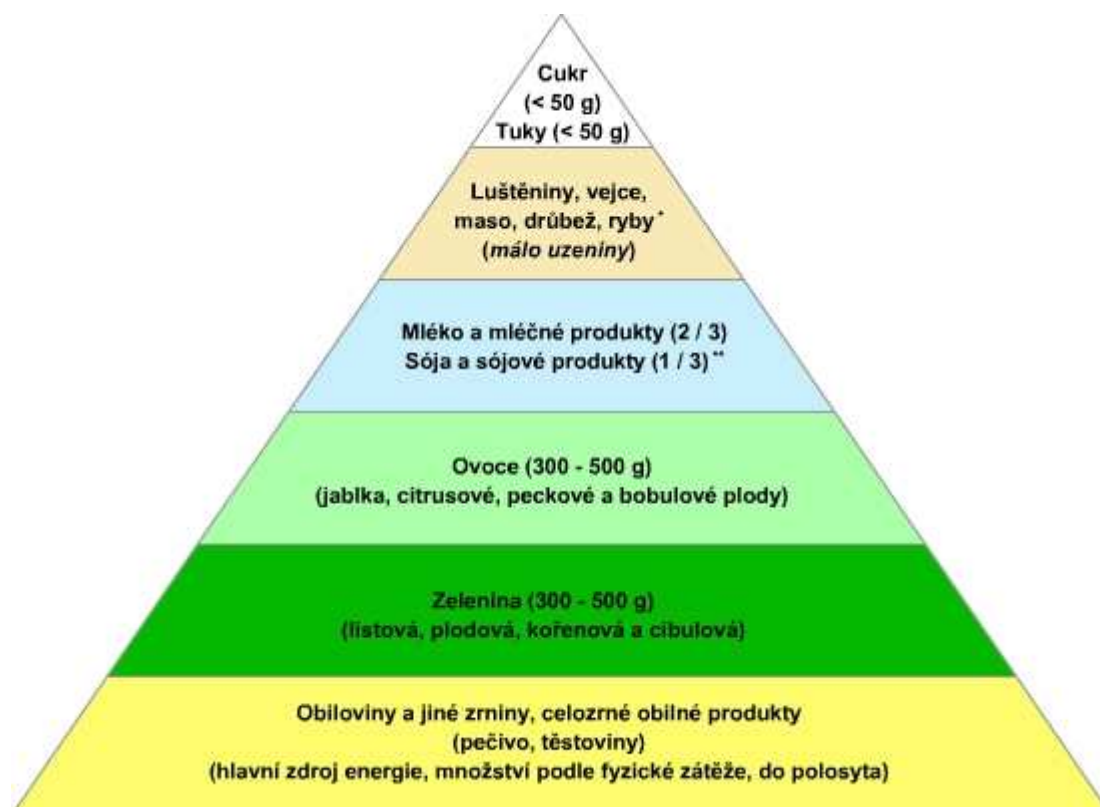
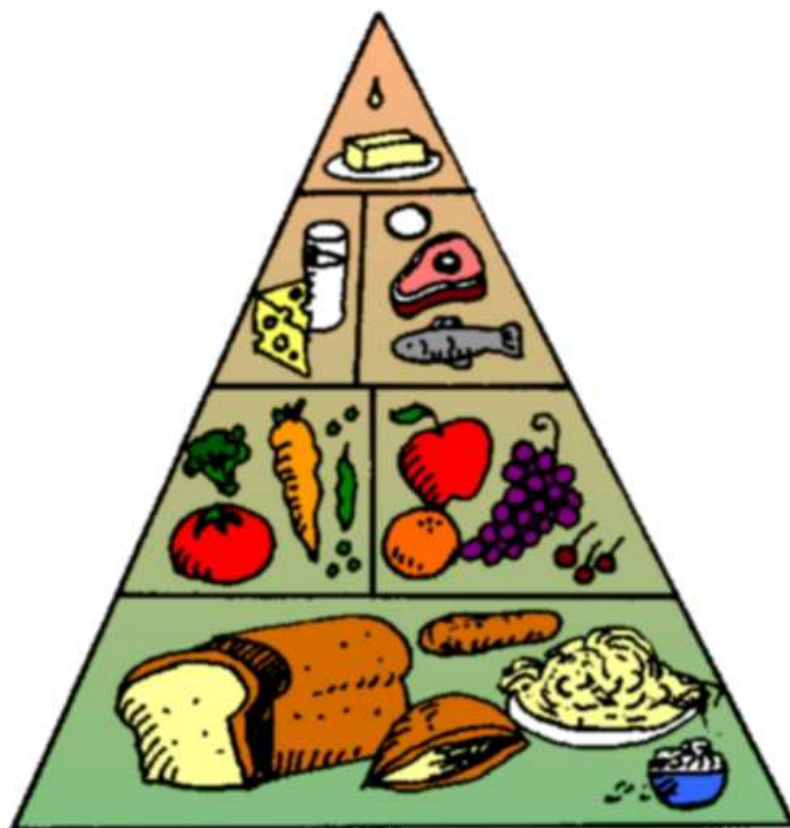
## Nežádoucí způsoby výživy - dnešní svět je plný protikladů...

Zatím co na jedné straně jsou lidé, kteří bojují s nadváhou způsobenou nadměrným příjmem potravy, na straně druhé jsou lidé, kteří trpí podvýživou z nedostatku potravy.

- Nadváha je prvním stádiem obezity. Podle posledních odhadů trpí nadváhou asi 1,7 miliardy obyvatel naší planety. Potýkají se s ní už i rozvojové země.
- Nemoci spojené s nadváhou se dostaly na třetí místo žebříčku chorob, na něž se nejčastěji umírá.
- Obezita zkracuje délku života!
- Ze závěrů OSN vyplývá, že až miliarda lidí na naší Zemi trpí hladem. Je to hrozba pro světový mír.
- Ve světě zemře následkem podvýživy každou sekundu jedno dítě.

## Výživová pyramida

Jedná se o grafickou a přehlednou podobu výživových doporučení s cílem poskytnout lidem radu, jak se stravovat, aby si udrželi dobré zdraví a jejich tělo dostalo vše, co potřebuje. Podle pyramidy je možné jídelníček kontrolovat, sestavovat i dopředu plánovat.



## Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)

Jedná se o psychickou poruchu, tedy v podstatě o duševní nemoci způsobené zkreslenou představou o svém těle.

### ANOREXIE

- úmyslné snižování hmotnosti
- snižování příjmu tekutin a potravy
- zvyšování energetického výdeje (cvičení)
- vyprovokované zvracení či průjmy
- užívání anorektik a diuretik

### BULIMIE

- záchvatovité přejídání
- drastické diety a hladovění
- přehnané cvičení
- vyprovokované zvracení či průjmy
- užívání projímadel

## Reklama a hygiena potravin aneb Jak se nestát obětí reklamy ve výživě

Kvalita výživy obyvatelstva spočívá především v kvalitě nejčastěji používaných potravin. Dokud tyto nebudou odpovídat požadavkům zdravé výživy, nebude se zdravotní stav lidí zlepšovat.

Na jedné straně se lidé nezdravě živí a také tak většinou žijí, na druhé straně snadno podléhají reklamám a očekávají od reklamou tolik vychvalovaných produktů hotové zázraky. Vůbec si nepřipouštějí, že jim tyto výrobky většinou nepomohou nebo mohou i uškodit.

Reklamy výrobců útočí právě na děti a mládež např. svou nabídkou „zdravých tyčinek s čokoládou plnou mléka, vitamínů a vápníku“.

- Naučte se přistupovat k nákupu propagovaných moderních potravin a doplňků stylem „než něco koupím, seženu si co nejvíce informací“.
- Nekupujte potraviny nebo doplňky stravy ihned poté, co se objeví na trhu nebo v reklamě.





## Škola podporující zdraví - Pilíře programu ŠPZ

Dne 18. června 2008 jsme na základě předloženého projektu získali v Praze na Státním zdravotním ústavu osvědčení o přijetí do sítě programu Škola podporující zdraví.

Hlavní zásady programu jsou:

- **Pohoda prostředí**
  - Pohoda věcného prostředí (funkčnost, účelnost a estetický vzhled prostředí školy)
  - Pohoda sociálního prostředí (upevňovat vztahy jednotlivých skupin účastníků se vzdělávání)
  - Pohoda organizačního prostředí (vytvářet režim školy tak, aby odpovídal zásadám zdravého životního stylu)
- **Zdravé učení**
  - Smysluplnost (propojování učiva se skutečným životem a jeho zavádění do praxe)
  - Možnost výběru a přiměřenost (harmonický rozvoj osobnosti žáka s důrazem na individualitu jedince)
  - Spoluúčast a spolupráce (rozvoj dovednosti aktivně se podílet na organizování, řízení a průběhu procesu výuky a vzdělávání)
  - Motivující hodnocení (posílení sebedůvěry, samostatnosti a zodpovědnosti žáka, tvorba pozitivního vztahu ke vzdělávání a motivace k celoživotnímu učení)
- **Otevřené partnerství**
  - Žákovský parlament (snaha o aktivní zapojení žáků a celých třídních kolektivů do života školy)
  - Poradenská zařízení (snaha poskytovat pomoc žákům, rodičům i učitelům při zdolávání výchovných a vzdělávacích problémů)
  - Spolupráce s rodiči (prohlubování spolupráce rodina – škola)
  - Spolupráce s jinými institucemi a subjekty (prostřednictvím školních i mimoškolních aktivit budovat jméno a věhlas školy a současně rozvíjet a podporovat zdravé sebevědomí, hrdost ke škole, k rodině a městu)



PROJEKT  
ZDRAVÁ ŠKOLA