Klasa VI nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

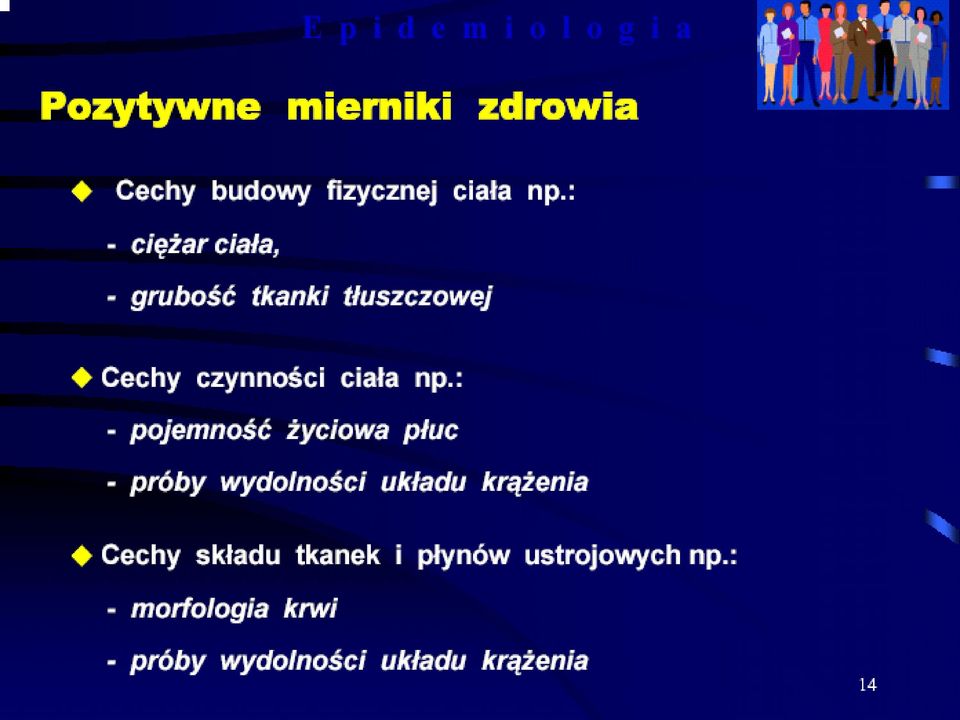
**Data: 25.03.2020**

Temat : Zdrowie i jego pozytywne mierniki

Wprowadzenie

Czy zastanawiałyście się w jaki sposób można ocenić stan swojego zdrowia? Aby tego dokonać wprowadzono różne grupy mierników naszego zdrowia. Jedną z nich są pozytywne mierniki zdrowia. Określają one prawidłowość i sprawność funkcjonowania całego organizmu lub poszczególnych układów np. sprawność i wydolność fizyczna, dobra jakość życia, poczucie zadowolenia z własnego ciała. Poniższa grafika prezentuje główne owe mierniki.

Zapoznajcie się z tym materiałem. W przypadku jakiś niejasności proszę o kontakt [d.janicka@wp.pl](mailto:d.janicka@wp.pl)



**Data: 26.03. 2020**

Temat: Choroby cywilizacyjne

Wprowadzenie

Rozwój cywilizacji niesie ze sobą wiele wspaniałych udogodnień , rozwiązań technicznych i technologicznych. Jednak oprócz wielu zalet pojawiają się niestety ujemne strony ekspansji naszej cywilizacji. Jedną z nich są choroby zwane cywilizacyjnymi. Do tej grupy należy otyłość.

**Otyłość to bardzo skomplikowana i jedna z najgroźniejszych chorób przewlekłych.** Stanowi jedno z największych wyzwań globalnych XXI wieku. Mówi się już nawet o epidemii, a nawet pandemii  otyłości. W Europie w ciągu ostatnich 20 lat, jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia, liczba ludzi otyłych potroiła się. Według badań przeprowadzonych przez Światowy Indeks Bezpieczeństwa Żywnościowego w 2016 ponad ¼ Polaków cierpi na otyłość.

**Jakie czynniki mogą wywołać otyłość?**

* **Środowiskowe**

1. Nieprawidłowe odżywianie (zbyt obfite posiłki, zbyt częste jedzenie, nieregularność w jedzeniu, podjadanie pomiędzy posiłkami, zbyt późne spożywanie posiłków, niejedzenie śniadań)
2. Nieprawidłowe zakupy żywnościowe (nabywanie produktów wysoko przetworzonych, z konserwantami, ulepszaczami itp.)
3. Brak lub niska aktywność fizyczna

* **Psychologiczne** – problemy emocjonalne mogą być zarówno przyczyną jak i konsekwencją otyłości. U chorujących na otyłość wskazuje się zazwyczaj:

1. Obniżony nastrój
2. Depresję
3. Zaniżoną samoocenę
4. Potrzebę zastępowania jedzeniem potrzeb emocjonalnych np. przyjaźni, uznania, szacunku
5. Zespół nocnego jedzenia – niejedzenie posiłków w ciągu dnia, a zjadanie ich w godzinach nocnych
6. Zespół kompulsywnego jedzenia – chory spożywa ogromne ilości pokarmu pod wpływem smutku, samotności czy zdenerwowania
7. Uzależnienie od jedzenia

* **Hormonalne**

1. Zespół Cushinga – nadmiar produkowanego kortyzolu powoduje potrzebę zjedzenia większej ilości pokarmów

**Metody pomagające określić etapy rozwoju otyłości:**

* **Wyznaczenie BMI czyli wskaźnika masy ciała**, który określa ilość tkanki tłuszczowej zawartej w organizmie. Jak liczyć BMI? Należy podzielić masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. I tak dla przykładu: dla wzrostu 1,75 m i wadze 75 kg BMI wynosi 22,9. Poniżej klasyfikacja BMI według Światowej Organizacji Zdrowia:  
  – Mniejsze niż 18,5 – niedowaga  
  – Od 18,5 do 24,9 – waga prawidłowa  
  – Od 25 do 29,9 – nadwaga  
  – Od 30 do 34,9 – otyłość I stopnia  
  – Od 35 do 39,9 – otyłość II stopnia  
  – Powyżej 40 – otyłość III stopnia
* **Pomiar zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie**, który wykonuje się za pomocą specjalnych wag, dostępnych w poradniach dietetycznych i gabinetach lekarskich. Nadwagę stwierdza się gdy zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie wynosi: u kobiet 30-35%, a u mężczyzn 20-25%. Wskaźniki powyżej tych wielkości świadczą już o otyłości.
* **Pomiar obwodu talii** – wymiar talii u kobiet między 80-87 cm, a u mężczyzn 90-94 cm wskazuje na nadwagę, wartości powyżej 88 cm u kobiet i 94 cm u mężczyzn to już otyłość

**Jak leczyć otyłość?**

* Metoda zachowawcza
* Farmakologia
* Chirurgia bariatryczna
* Wsparcie psychologiczne

**Jakie aktywności są bezpieczne dla osób z nadwagą i otyłością?**

* proste ćwiczenia wykonywane w wodzie
* aerobik w wodzie
* pływanie
* jazda na rowerze
* nordic walking
* wybrane ćwiczenia pilates

**Konsekwencje nieleczenia otyłości**

Wśród wielu konsekwencji nadwagi oraz otyłości wyróżnia się ogromną liczbę schorzeń związanych z powikłaniami metabolicznymi, zmianami emocjonalnymi czy chorobami, które wynikają z nadmiernego obciążenia organizmu przez tkankę tłuszczową, są to m.in.:

* stany przedcukrzycowe
* insulinoodporność
* nadciśnienie tętnicze
* zaburzenia hormonalne
* nieprawidłowości w funkcjonowaniu nerek
* nowotwory
* żylaki
* zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa
* zespół bezdechu sennego
* refluks
* zaburzenia snu
* depresja
* kamica pęcherzyka żółciowego

Wyznacz swój wskaźnik masy ciała BMI i na jego podstawie określ w jakiej klasyfikacji się znajdujesz, wyciągnij z tego właściwe wnioski oraz podejmij odpowiednie działania. Jeżeli chcesz się skonsultować w tym temacie proszę o kontakt pod adresem [d.janicka@wp.pl](mailto:d.janicka@wp.pl)