**Zdraví a nemoci**

*Obsahový cíl:*

* Žák pozná rozdíl mezi termíny zdraví, nemoc a civilizační nemoci.
* Žák dokáže rozpoznat příčiny civilizačních nemocí a dozví se něco o důsledcích nezdravého životního stylu.

*Jazykový cíl:*

* Žák používá slova (podstatná a přídavná jména jednotného i množného čísla) v 7. pádě
* Žák používá vybrané slovesné vazby a fráze.
* Žák umí tvořit otázky.
* Žák umí v textu nebo podle poslechu vyhledat důležité informace a využít je v testu i v diskuzi.
* Žák umí tvořit věty vedlejší přívlastkové a příslovečné.

*Slovní zásoba:*

Duševní, fyzický, Světová zdravotnická organizace, inzulín, antibiotika, cholesterol, civilizační nemoci, blahobyt, nedostatek, stres, cukrovka, angína, borelióza, deprese, alergie, otřes mozku, bezvědomí, zácpa, zápal plic, šedý zákal, nadváha, obezita, anorexie, Alzheimerova choroba, astma, lupénka, mononukleóza, rakovina, přejídání

*Jazykové struktury:*

Vést k …, způsobovat …, zhoršovat …, poškozovat, být příčinou, když má člověk …, musí …; člověk, který …

****

**1. Diskutujte**

Nemoc je, když ……………………………………………………..

Když jsem nemocný/á, tak …………………………………..

Jsem zdravý/á, když ……………………………………………..

Být zdravý/á znamená, že ……………………………………

****

**2. Čtěte text a sestavte definici. Doplňte slova, která chybí:**

nepřítomnost pohody postižení tělesné

Věděli jste, že podle WHO (Světová zdravotnická organizace) je zdraví „stav plné duševní, ……………….. a sociální ………………………….“? Zdraví není „pouze ………………………….. nemoci nebo zdravotního …………………………….“. Zdraví je hodnota, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. Týká se celého člověka a jeho prostředí.

**3. Napište:**

1. Co je podle WHO zdraví?

……………………………………………………………………………………………………………………………..

2. Co je podle vás zdraví a co nemoc?

………………………………………………………………………………………………………………………………

**Co říkáte, když jste zdraví a co, když jste nemocní?**

**4. Doplňte:**

a. Mám rýmu a kašel. b. Nebylo mi dobře, tak jsem zůstal/a doma. c. Bolí mě v krku. d. Mám radost. e. Cítím se pod psa. f. Doktorka mi předepsala antibiotika, musím je brát 2x denně. g. Nemůžu usnout. h. Je mi smutno. ch. Mám nateklé koleno a hrozně to bolí. i. Dědeček umírá na rakovinu žaludku. j. Mám hroznou migrénu. k. Musím si píchat inzulín. l. Mám zvýšený cholesterol. m. Už se zase cítím dobře. n. Jsem v pohodě.

|  |  |
| --- | --- |
| **Zdraví** | **Nemoc** |
| *Mám radost* | *Je mi smutno.* |

**5. Ptejte se spolužáků, kdy byli naposledy nemocní, jak dlouho, jakou měli nemoc a jak se léčili.**

**Napište odpovědi do bublin:**

Jakou nemoc jsi měl/a?

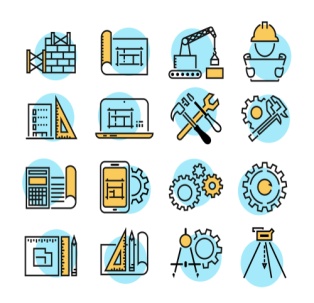
Kdy jsi byl/a naposledy nemocný/á?

Jak dlouho jsi byl/a nemocný/á?

Jak ses léčil/a?

**Civilizační nemoci**

**6. Co vás napadne, když se řekne „civilizace“? Pomůžou vám obrázky. Pište nápady:**

****

** 7. Čtěte rozhovor. Pak spojte, co k sobě patří:**

**Paní učitelka:** Dnes si řekneme něco o civilizačních nemocech. Věděli jste, že existuje termín civilizační nemoci?

**Li:** Já to slyším poprvé.

**Káťa:** Já také, proč civilizační?

**Christian:** To nějak souvisí s civilizací?

**Paní učitelka:** Ano. Je to tak. Civilizační nemoci souvisejí s rychlým životem ve velkých průmyslových městech a s nezdravým životním stylem.

**Emil:** Mně se život ve městě líbí. Je tam všechno a není tam nuda.

**Paní učitelka:** To je sice pravda, ale má to i své negativní stránky. Civilizačním nemocem se někdy říká nemoci z blahobytu.

**Káťa:** Co to je ten blahobyt?

**Paní učitelka:** To znamená přebytek nebo hojnost, všeho máme dost, někdy víc než k životu potřebujeme. Například máme přebytek jídla a to vede k přejídání a potom i k nějaké civilizační nemoci.

Civilizační nemoci mají ještě další příčiny.

**8. Podívejte se na příčiny civilizačních nemocí a dokončte větu dole pod tabulkou:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| alkohol | strach z neúspěchu | nedostatek spánku | znečištěné životní prostředí |
| dlouhotrvající stres | kaloricky bohaté potraviny | nedostatek pohybu | nedostatek odpočinku |
| kouření | nepravidelné stravování | přeslazená nebo přesolená jídla | přejídání |



**Dokončete věty a napište slovní spojení z tabulky 8 v 7. pádě:**

*Například: Civilizační nemoci jsou způsobeny nepravidelným stravováním.*

Civilizační nemoci jsou způsobeny ………………………………..……….., ……………………………………….…………, ………………………………………,………………………………………………………., ……………………………………………., …………………………………………………..,…………………………………………….,……………………………………, ……………………………..,…………………………………

****

**9. Která z příčin civilizačních chorob se vás týká? Ptejte se také spolužáků a napište odpovědi:**

**Používejte slovesa „mít, pít, jíst, žít“. Používejte také tázací zájmena: „jaký, jaká, jaké, jak často?“**

*Například: Žiješ ve znečištěném životním prostředí? Jíš přesolená jídla? Jak často jíš přesolená jídla?*

**……………………………………………………………………………………………………………………..**

**……………………………………………………………………………………………………………………..**

………………………………………………………………………………………………………………

**Co je a co není civilizační nemoc?**

***10. Označte: JE NENÍ***

*Například: ANGÍNA A ZÁCPA*

**11. Spojte slova s obrázky. Některá slova nebudete potřebovat:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CUKROVKA (DIABETES)** | **ANGÍNA** | **BORELIÓZA** | **DEPRESE** | **ALERGIE** |
| **OTŘES MOZKU** | **BEZVĚDOMÍ** | **ZÁCPA** | **ZÁPAL PLIC** | **ŠEDÝ ZÁKAL** |
| **NADVÁHA/**  **OBEZITA** | **ANOREXIE** | **VYSOKÝ KREVNÍ TLAK** | **ALZHEIMEROVA CHOROBA** | **ASTMA** |
| **CHŘIPKA** | **LUPÉNKA** | **MONONUKLEOZA** | **ZUBNÍ KAZ** | **RAKOVINA** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SÃ¡m, SmutnÃ½, Deprese, OsamÄlost, MladÃ½, DeprimovanÃ½  …………………………………… | KlÃ­Å¡tÄ, LymskÃ¡ BoreliÃ³za, KleÅ¡tÄ, Skus, NebezpeÄÃ­  ……………………………….. | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_1180308775.jpg  ……………………………….. |
| C:\Users\K\Downloads\shutterstock_1230971158.jpg  ……………………………………. | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_1160250262.jpg  ………………………………….. | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_597204371.jpg  ………………………………………. |
| C:\Users\K\Downloads\shutterstock_1031648773.jpg  ………………………………… | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_788958394.jpg  ………………………………. | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_390542218.jpg  ………………………………………. |
| C:\Users\K\Downloads\shutterstock_688185661.jpg  ……………………………………. | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_739989085.jpg  ……………………………….. | C:\Users\K\Downloads\shutterstock_272252933.jpg  …………………………………. |

****

**12. Podívejte se na krátké video. Řekněte, jaké problémy mohou mít lidé, kteří mají nadváhu (obezitu)?**

<https://www.youtube.com/watch?v=dWHHv3ZWOCE>

**1. Za posledních 20 let**

a. se výskyt dětské obezity snížil

b. se výskyt dětské obezity zvýšil

c. dětská obezita neexistuje

**2. V porovnání s evropským průměrem**

a. je v ČR dětská obezita vyšší

b. jsou děti v ČR méně obézní

c. se v ČR žádná dětská obezita neobjevuje

**3. K příčinám obezity patří**

a. špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu

b. nedostatek peněz na zdravé potraviny

c. nedostatek pohybu a povinná školní docházka

**4. Obézní lidé mohou mít problémy**

a. s prospěchem ve škole

b. se srdcem

c. se sourozenci



**Podívejte se:**

Kouření způsobuje + 4. pád → rakovinu plic

Kouření poškozuje + 4. pád → plíce

Kouření vede k + 3. pád → rakovině plic

Kouření je příčinou + 2. pád → rakoviny plic

Kouření zhoršuje + 4. Pád → dýchání



**13. Čtěte text o nedostatku spánku. Podívejte se na tučně vytištěné fráze a odpovězte na tři otázky pod textem:**

Spánek nám zabere asi jednu třetinu života. Dostatečně spát je stejně tak důležité jako vyvážená strava a pravidelný pohyb. Nedostatek spánku může **vést k** řadě nemocí, kromě toho **zhoršuje** také učení. Když málo spíme, je náš mozek unavený, nedokážeme se soustředit a děláme chyby. Nebezpeční jsou nevyspalí řidiči, kteří **způsobují** na silnicích dopravní nehody.

1. Kdo může způsobovat dopravní nehody na silnicích?

…………………………………………………………………………………………………

2. K čemu vede nedostatek spánku?

…………………………………………………………………………………………………

3. Co nedostatek spánku zhoršuje?

………………………………………………………………………………………………….

**Znáte přísloví „ráno moudřejší večera“? Co myslíte, že znamená?**

**14. diskutujte se spolužáky. Nápady napište:**

**…………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………….**

**Co způsobuje co?**

**15. Pište věty. Použijte slova vpravo ve správném tvaru. Slova můžete kombinovat:**

*Například: Kouření vede k problémům se srdcem.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kouření  Přejídání  Nedostatek pohybu  Nedostatek spánku  Dlouhotrvající stres  Znečištěné životní prostředí | způsobuje  poškozuje  vede k  je příčinou  zhoršuje | klouby a páteř  problémy  rakovina  deprese  mozek  soustředění  nadváha  učení  srdce  trávicí soustava  žaludek  únava |

**16. Spojte :**

|  |  |
| --- | --- |
| Když má člověk boreliózu,  Člověk, který má astma,  Když má člověk nadváhu,  Když má člověk depresi,  Člověk, který má zácpu,  Když má člověk šedý zákal,  Člověk, který má alergii na lepek,  Když má člověk alergii na pyl,  Když má člověk zápal plic,  Člověk, který má cukrovku, | si musí píchat inzulín  musí brát antibiotika  musí držet dietu  má problémy s dýcháním  musí brát antidepresiva  musí změnit stravování  musí jíst víc zeleniny a víc sportovat  musí jít na operaci  musí chodit na terapii  nesmí jíst pečivo  musí brát léky, např. nosní sprej |

** 17. Kdo z vašeho okolí trpí nějakou civilizační nemocí? Co musí dělat? Co nesmí dělat/jíst/pít?**

**Napište o něm/ní několik vět:**

Použité zdroje:

Obrázky:

https://www.shutterstock.com/cs/download/confirm/1030104172?size=small\_jpg

https://pxhere.com/cs/photo/1028519

<https://pxhere.com/cs/photo/1004785>

<https://www.shutterstock.com/cs/download/confirm/1180308775?src=muKFIcupL3P3qBOU2QiXGQ-1-18&size=small_jpg>

<https://www.shutterstock.com/cs/download/confirm/1230971158?size=small_jpg>

<https://www.shutterstock.com/cs/download/confirm/1160250262?src=fXVGXOCdYal-iuBHW4UiTg-1-10&size=small_jpg>

<https://www.shutterstock.com/download/success?u=http%3A%2F%2Fdownload.shutterstock.com%2Fgatekeeper%2FW3siZSI6MTU0OTEyNTcwNiwiYyI6Il9waG90b19zZXNzaW9uX2lkIiwiZGMiOiJpZGxfNTk3MjA0MzcxIiwiayI6InBob3RvLzU5NzIwNDM3MS9tZWRpdW0uanBnIiwibSI6MSwiZCI6InNodXR0ZXJzdG9jay1tZWRpYSJ9LCIreHlnKzFTWTg5Ny9PUkYzYUpvdituUVFpSW8iXQ%2Fshutterstock_597204371.jpg&pi=41661362&m=597204371&src=KfZn-kOfqhg4vbX9pWZV0g-1-15>

https://www.shutterstock.com/cs/download/confirm/1031648773?src=fgLkDd4JMRsIqqi5r8UHgg-1-4&size=small\_jpg

**https://www.shutterstock.com/cs/image-vector/set-line-icons-allergy-788958394?src=4tYSt5sSiApqSh2qJiJzog-1-0**

<https://www.shutterstock.com/cs/image-illustration/diabetes-medical-concept-on-grey-background-390542218?src=Tvg57cg8jFQBS3K9yQQA7w-1-74>

<https://www.shutterstock.com/cs/image-vector/body-mass-index-vector-illustration-underweight-688185661?src=8ycZFxziP53R1BI4fRSktg-1-9>

<https://www.shutterstock.com/download/success?u=http%3A%2F%2Fdownload.shutterstock.com%2Fgatekeeper%2FW3siZSI6MTU0OTEyMzUwOCwiYyI6Il9waG90b19zZXNzaW9uX2lkIiwiZGMiOiJpZGxfNzM5OTg5MDg1IiwiayI6InBob3RvLzczOTk4OTA4NS9odWdlLmpwZyIsIm0iOjEsImQiOiJzaHV0dGVyc3RvY2stbWVkaWEifSwiUjJVWjRLblpxNFJ2MnhoeEtBdnNCRTg3dDNnIl0%2Fshutterstock_739989085.jpg&pi=41661362&m=739989085>

**https://www.shutterstock.com/download/success?u=http%3A%2F%2Fdownload.shutterstock.com%2Fgatekeeper%2FW3siZSI6MTU0OTEyMzk0NiwiYyI6Il9waG90b19zZXNzaW9uX2lkIiwiZGMiOiJpZGxfMjcyMjUyOTMzIiwiayI6InBob3RvLzI3MjI1MjkzMy9zbWFsbC5qcGciLCJtIjoxLCJkIjoic2h1dHRlcnN0b2NrLW1lZGlhIn0sInMrSUZaN0FtRzBEU2orUElNTCt4RkJvTXluQSJd%2Fshutterstock\_272252933.jpg&pi=41661362&m=272252933&src=uXkF0l0x3pv-1ecTJHfyZA-1-9**

**Odkazy:**

Kurs 6 – Podpora zdraví. [online]. [cit. 2019-02- 02]. <http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11__definice.html>

JAKUBELOVÁ Ivana. Co dělá nedostatek spánku s mozkem. [online]. [cit. 2019-02- 02]. Dostupné z: https://www.mentem.cz/blog/mozek-a-nedostatek-spanku/