

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 diskusi.
- 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 ...

Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY





1. Diskutujte

Nemoc je, když
 Když jsem nemocný/á, tak
 Jsem zdravý/á, když
 Být zdravý/á znamená, že



2. Čtete 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 inzulin. l. Mám zvýšený cholesterol. m. Už se zase cítím dobře. n. Jsem v pohodě.

| Zdraví | Nemoc |
|-------------------|----------------------|
| <i>Mám radost</i> | <i>Je mi smutno.</i> |

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



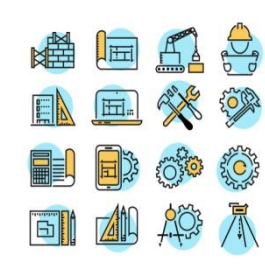
Napište odpovědi do bublin:



Civilizační nemoci



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





7. Čtete 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 | nepřavidelné stravování | přeslazená nebo přesolená jídla | prejídání |



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

Například: Civilizační nemoci jsou způsobeny nepřavidelným 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?





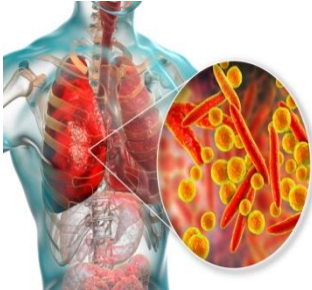







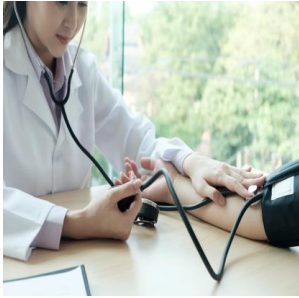

10. Označte: ✓ JE ✗ NENÍ

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 KREVŇÍ TLAK | ALZHEIMEROVA CHOROBA | ASTMA |
| CHŘIPKA | LUPÉNKA | MONONUKLEOZA | ZUBNÍ KAZ | RAKOVINA |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| | | |
|  |  |  |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
|  <p>.....</p> | <p style="text-align: center;">ALLERGY LINE ICON SET</p>  <p>.....</p> |  <p>.....</p> |
|  <p>.....</p> |  <p>.....</p> |  <p>.....</p> |



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. Čtete text o nedostatku spánku. Podívejte se na tučně vtištěné 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 | způsobuje | klouby a páteř |
| Přejídání | poškozuje | problémy |
| Nedostatek pohybu | vede k | rakovina |
| Nedostatek spánku | je příčinou | deprese |
| Dlouhotrvající stres | zhoršuje | mozek |
| Znečištěné životní prostředí | | soustředění |

nadváha
učení
srdce
trávicí soustava
žaludek
únava

16. Spojte :

| | |
|---|--|
| <p>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,</p> | <p>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</p> |
|---|--|



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

Napište o něm/ní několik vět:

