



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Studijní opora k předmětu kombinované formy studia

předmět

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

obor

Sociální pedagogika

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta



Vysvětlivky k používaným symbolům



ÚVOD KE STUDIU PŘEDMĚTU NEBO KONKRÉTNÍHO TÉMATU



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

prověřují, do jaké míry student text a problematiku pochopil, zapamatoval si podstatné a důležité informace



SHRNUTÍ

shrnutí tématu



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

vyzdvihuje důležité či nové termíny, nebo hlavní body, které by student při studiu tématu neměl opomenout



LITERATURA

použitá ve studijním materiálu, pro doplnění a rozšíření poznatků



POŽADAVKY NA UKONČENÍ KURZU

student se zde dozví, jakým způsobem bude kurz ukončen (test, seminární práce, projekt, ústní zkouška apod.)



ZÁKLADNÍ INFORMACE O PŘEDMĚTU

Hodinová dotace přímé výuky: 12 hodin

Hodinová dotace samostudia: 14 hodin

Zařazení předmětu: 3. semestr

Prerekvizity: předmět nemá prerekvizity, není prerekvizitou

Pravidla komunikace s vyučujícím: konzultační hodiny uvedené na webu univerzity; mail viz. výše; zadané individuální úkoly odevzdat elektronicky v určeném termínu

ÚVOD DO STUDIA PŘEDMĚTU (ANOTACE)

Teoretické seznámení s jednotlivými součástmi zdravého životního stylu, s jejich pozitivním dopadem na zdraví a získání základních vědomostí o možnostech jejich hodnocení a způsobu aplikace do běžného života.

CÍLE PŘEDMĚTU:

Cílem předmětu je teoretické seznámení s oblastmi zdravého životního stylu, jejich porovnání se stávající úrovní osobního životního styl, zhodnocení rozdílů a předložení návrhů na případné změny. Témata přednášek jsou v rámci samostudia rozpracována se záměrem uvědomění si možností zlepšení životního stylu a tím pozitivnímu ovlivnění vlastního zdraví.

OSNOVA PŘEDMĚTU:

Osnova předmětu ve vztahu k časovému rozvrhu výuky – přednášky:

Témata jsou odpřednášena v plném rozsahu

1. Zdraví. Zdravotní stav české populace.
2. Determinanty zdraví a základní ukazatelé zdraví.
3. Civilizační onemocnění, dělení, charakteristika.
4. Ochrana zdraví, prevence, úrazy.
5. Výživa.
6. Stravování a výživové zvyklosti.
7. Sebepoškozující návyky, závislosti.
8. Psychická zátěž.
9. Relaxace, relaxační techniky.
10. Pohybový režim, pohybová aktivnost, druhy pohybových aktivit. jejich zdravotní přínos.
11. Fitness, fyzická zdatnost. Testování. Rozvoj fyzické zdatnosti.
12. Wellness, well-being

Témata k samostudiu:

1. Biorytmy, denní režim – zhodnocení, možnosti zlepšení.

2. Zdravotní stav, genetická predispozice, pohlaví, věk vzhledem k riziku civilizačních onemocnění – vyvození závěrů vzhledem k daným faktům.
3. Základní ukazatelé zdraví, osobní zdravotní anamnéze (vlastní hodnoty fyziologických, biochemických, antropometrických parametrů) – vyvození závěrů vzhledem k daným faktům.
4. Subjektivní hodnocení vlastního zdraví, objektivní zhodnocení vlastního zdraví dle dostupných ukazatelů – vyvození závěrů vzhledem k daným faktům.
5. Osobní návyky ovlivňující zdravý životní styl – zhodnocení, možnosti zlepšení.
6. Hygiena pracovního prostředí, domácího prostředí – zhodnocení, možnosti zlepšení.
7. Faktory životního prostředí, lékařské péče – zhodnocení, možnosti zlepšení.
8. Sledování struktury výživy (záznam čtyřdenního jídelníčku, porovnání pracovní den – víkend).
9. Stravovací zvyklosti osobní, rodinné (záznam týdenního stravovacího režimu).
10. Osobní (rodinných) výživové a stravovací zvyklosti – zhodnocení, možnosti zlepšení.
11. Zhodnocení psychického stavu na základě orientačního testu, typu chování – zhodnocení, možnosti zlepšení, prevence.
12. Moje relaxace – zhodnocení, možnost zlepšení.
13. Pohybový režim, pohybová aktivita – záznamy, sledování, zhodnocení.
14. Stanovení osobního cíle pohybové aktivity, tvorba tréninkového plánu.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: Jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. 149 s. ISBN 978-80-87156-33-9.
- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness. Fitness*. Praha: Karolinum 2005. 235 s. ISBN 80-246-0891-X.
- FIALOVÁ, D. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. 128 s. ISBN 80-247-1050-1.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres! Kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.
- DÝROVÁ, J., LEPKOVÁ, H. *Kardiofitness. Vytrvalostní aktivity v každém věku*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2273-3.
- MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA, 2008. 129 s. ISBN 978-80-7366-134-2.
- STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 2. vyd. Břeclav: Presstempus 2004. 125 s. ISBN 80-903350-4-7.

Další literatura nebo odkazy na zdroje jsou uváděny u jednotlivých témat.



POŽADAVKY NA UKONČENÍ KURZU

Předmět je ukončen zápočtem.

Podmínkou udělení zápočtu je zpracování a obhájení seminární práce na téma „Zdravý životní styl“.

Téma seminární práce student vypracuje na základě dílčích seminárních prací v rámci samostudia (viz. výše).

Seminární i dílčí práce student přinese v tištěné podobě k termínu pro udělení zápočtu. Seminární práce budou ohodnoceny splněno/nesplněno.

Způsob kontroly: Prezentace seminární práce.

Termíny zápočtu budou stanoveny po dohodě s vyučujícím na konci semestru a vypsány ve STAGu.



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Zaznamenat osobní denní režim pracovních a víkendových dnů. Na základě teoretických informací z přednášek porovnat s obecně platnými doporučeními vztahujícími se k biorytmům a dennímu režimu. Uvést možnosti zlepšení.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- biorytmy
- spánek
- denní režim
- denní aktivita, pasivita, únava
- pracovní zátěž
- volný čas



SHRUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Zaznamenat osobní denní režim běžných pracovních dnů.
- Zaznamenat osobní denní režim běžných víkendových dnů.
- Zaznamenat osobní údaje vztahující se k biorytmům.
- Na základě teoretických informací z přednášek porovnat výše uvedené osobní údaje s obecně platnými doporučeními.
- Uvést možnosti zlepšení.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres! Kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5
2. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS
3. https://cs.wikipedia.org/wiki/Biorytmus#P.C5.99.C3.ADklady_fyziologick.C3.BDch_d.C4.9Bj.C5.AF
4. <https://www.klickevzdelani.cz/Portals/0/Dokumenty/Sec2013/biorytmy.pdf>



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Jaký je denní režim Vašich všedních dnů?
2. Jaký je denní režim Vašich víkendových dnů?
3. Jak se denní režim těchto dnů liší od doporučení?
4. Jaké navrhuje akceptovatelné možnosti zlepšení?

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 2:

Zdravotní stav, genetická predispozice, pohlaví, věk vzhledem k riziku civilizačních onemocnění – vyvození závěrů vzhledem k daným faktům.



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Na základě teoretických informací z přednášek zhodnotit, ve vztahu k pohlaví, věku, genetickým predispozicím, možné predispozice k civilizačním onemocněním a vyvození případných primárně preventivních opatření.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- civilizační onemocnění
- genetické predispozice, věk, pohlaví
- rodinná zdravotní anamnéza
- primární prevence



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Predispozice k civilizačním onemocněním vzhledem k rodinné anamnéze.
- Prevence změnou životního stylu.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. FIALOVÁ, D. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5
2. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Zaznamenat civilizační onemocnění v rodině, zhodnotit rizika.
2. Zaznamenat případné další zdravotní problémy.
3. Na základě teoretických informací z přednášek vyhodnotit získané údaje.
4. Vyvodit primárně preventivní opatření.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 3:

Základní ukazatelé zdravotního stavu, osobní zdravotní anamnéza, vyvození závěrů vzhledem k daným faktům.



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Na základě teoretických informací z přednášek a znalosti vlastních hodnot vybraných fyziologických, biochemických, antropometrických parametrů, zhodnotit své predispozice k civilizačnímu onemocnění a vyvodit případná primárně preventivní opatření.

Způsob výuky: Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- civilizační onemocnění
- osobní zdravotní anamnéza
- fyziologické hodnoty (tlak krve, tepová frekvence)
- antropometrické hodnoty (hmotnost, výška, BMI, obvod pas, boky, procento tělesného tuku)
- biochemické hodnoty (celkový cholesterol, HDL-cholesterol, triacylglyceroly, glukóza)
- primární prevence



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Osobní fyziologické hodnoty (TK 120/80, TF 60-80).
- Osobní antropometrické hodnoty (optimální tělesná hmotnost BMI 19-24,9, nadváha 25-29,9, obezita 30 a více; WHR ženy > 0,8-0,85, muži >0,9-1; obvod pasu riziko ženy >88 cm, muži >102 cm).
- Osobní biochemické hodnoty (referenční hodnoty: glukóza 3,3-5,6 mmol/l; celkový cholesterol 2,2-5,2 mmol/l, HDL-cholesterol muži > 0,9 mmol/l, ženy > 1,15 mmol/l; LDL-cholesterol < 3,34 mmol/l; triacylglyceroly 0 – 2,26 mmol/l)
- Osobní zdravotní anamnéza.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. FIALOVÁ, D. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5
2. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
3. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Zaznamenat hodnoty fyziologických ukazatelů (klidová TF, TK).
2. Zaznamenat hodnoty antropometrických ukazatelů (hmotnost, výška, BMI, procento tělesného tuku, obvod pasů, boků, WHR).
3. Zaznamenat hodnoty biochemických ukazatelů (celkový cholesterol, HDL-cholesterol, triacylglyceroly -TAG, glukóza)
5. Zaznamenat případné další zdravotní problémy.
6. Porovnat výše uvedené osobní údaje s doporučenými hodnotami.
7. Na základě teoretických informací z přednášek vyhodnotit získané údaje.
8. Vyvodit primárně preventivní opatření.

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Při hodnocení zdravotního stavu může být rozdíl v jeho subjektivním vnímání a objektivním hodnocení. Cílem tématu je orientační zjištění subjektivního vnímání zdraví a jeho porovnání s dostupnými ukazateli objektivního zhodnocení zdraví.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

zdraví, subjektivní vnímání zdraví



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

1. Dotazník k orientačnímu pohledu na subjektivní vnímání zdraví.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. Státní zdravotní ústav *Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky ve vztahu k životnímu prostředí. Demografické dotazníky.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2000.
2. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres! Kniha o duševním zdraví.* 1. vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5
3. FIALOVÁ, D., VLASTNÍKOVÁ, V., FAKTOROVÁ, Z. Pohybové aktivity senierek I: Antropometrické, fyziologické a biochemické zhodnocení. *Hygiena* 2013; 58 (1): 16-22. ISSN 1210-7840.
4. FIALOVÁ, D., VLASTNÍKOVÁ, V. Pohybové aktivity senierek I: Antropometrické, fyziologické a biochemické zhodnocení. *Hygiena* 2013; 58 (2): 62-66. ISSN 1210-7840.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Vyplnění orientačního dotazníku a jeho vyhodnocení.
2. Porovnání výsledků subjektivního vnímání zdraví a orientačního objektivního hodnocení zdraví.
3. Vывodit primárně preventivní opatření.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 5:

**Vybrané osobní návyky ovlivňující zdraví –
zhodnocení, možnosti zlepšení.**



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Zaznamenání negativních osobních návyků, jejich zhodnocení vzhledem k dopadu na zdraví. Nastínění postupu k eliminaci negativních osobních návyků.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- kouření
- vztah k alkoholu

- léky, drogy
- návykové látky
- nevhodné sexuální chování
- jiné závislosti



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Negativní osobní návyky.
- Poškození zdraví a nemoci jimi způsobené.
- Pasivní kouření a jeho dopad na zdraví nekuřáků.
- Alkoholismus a jeho dopad na zdraví.
- Které látky jsou charakterizovány jako návykové a jak mohou negativně ovlivnit zdraví.
- Co je považováno za nevhodné sexuální chování a jaké mohou být jeho zdravotní důsledky.
- Co je považováno za závislosti a jaké mohou být jejich zdravotní důsledky.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN978-80-247-2715-8.
2. <http://www.ordinace.cz/katalog/kategorie/zavislost/>
3. https://cs.wikipedia.org/wiki/Drogov%C3%A1_z%C3%A1vislost
4. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Uvedte všechny své nevhodné osobní návyky.
2. Zhodnoťte jejich dopad na zdraví, případně na zdraví svých blízkých.
3. Vyplňte a vyhodnoťte orientační testy závislostí.
4. Jaké zvolíte postupy k omezení či k eliminaci Vašich negativních osobních návyků.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 6:

Hygiena pracovního prostředí, domácího prostředí – zhodnocení, možnosti zlepšení.



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Zdraví ovlivňují faktory pracovních podmínek a pracovního prostředí. Na zdraví má vliv i možnost osobního vyrovnání se s pracovními úkoly a vlivy práce z hlediska fyzických a mentálních dispozic člověka. Zdraví může ovlivňovat i hygiena domácího prostředí.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- pracovní podmínky
- pracovní prostředí
- limitní hodnoty
- ergonomie
- hygiena domácího prostředí



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Hlavními komponentami pracovního systému jsou člověk – stroj – prostředí.
- Dělení škodlivin v pracovním prostředí dle druhu a účinku.
- Chemické, fyzikální, biologické, psychofyziologické škodliviny.

- Škodliviny v domácím prostředí.
- Možné dopady na zdraví.
- Hygienické normy.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2004., 736 s. ISBN 80-7168-942-4.
2. WASSERBAUER, S. a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické a střední školy.* Praha: Státní zdravotní ústav 1999. 47s. ISBN 80-7071-129-9.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Orientační zhodnocení škodlivin v pracovním prostředí a možné dopady na zdraví.
2. Orientační zhodnocení škodlivin v domácím prostředí a možné dopady na zdraví.
3. Způsoby ochrany a možnosti zlepšení.
4. Možnosti kompenzace pracovní zátěže.

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Životní prostředí a lékařská péče mají významný vliv na lidské zdraví. Životní prostředí ovlivňuje zdraví člověka fyzikálními, chemickými, biologickými a sociálními faktory, tělesnou a psychickou zátěží, které je z prostředí vystaven. Zátěže je třeba vnímat a vyvinout snahu je snížit nebo alespoň kompenzovat. Lékařská péče ovlivňuje zdraví člověka především léčbou a preventivními prohlídkami.

Způsob výuky: Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- životní prostředí
- faktory životního prostředí
- lékařská péče
- preventivní prohlídky



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Životní prostředí působí na člověka souhrnem zdravotně významných faktorů.
- Fyzikální faktory životního prostředí – teplota, hluk, vibrace, záření, atd.
- Chemické faktory životního prostředí – uhlovodíky, toxické kovy, azbest, atd.
- Biologické faktory životního prostředí – mikroby, viry, paraziti, ekologické podmínky, atd.
- Sociální faktory životního prostředí – životní úroveň, rodinné prostředí, pracovní komunity, společnosti, spokojenost se společenskou rolí, atd.
- Faktory ovlivňující životní prostředí z hlediska charakteru a ovlivnitelnosti – prostředí regionální, lokální, pracovní, individuální.
- Četnost a obsah preventivních prohlídek dle věku a pohlaví.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s.,

2009, 291 s. ISBN978-80-247-2715-8.

2. PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2004., 736 s. ISBN 80-7168-942-4.
3. WASSERBAUER, S. a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické a střední školy.* Praha: Státní zdravotní ústav 1999. 47s. ISBN 80-7071-129-9.
4. <http://www.ordinace.cz/clanek/aktualni-prehled-preventivnich-prohlidek/>



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Které faktory životního prostředí bezprostředně ohrožují Vaše zdraví.
2. Jaké jsou možnosti jejich zmírnění, eliminace nebo kompenzace.
3. Subjektivně zhodnoťte, do jaké míry ovlivňují sociální faktory Vaše zdraví, Váš životní styl.
4. Chodíte na pravidelné preventivní prohlídky dle doporučení?
5. Znáte výsledky sledovaných hodnot, a co mají prohlídky obsahovat?
6. Jaké je z Vaší strany možné zlepšení v oblasti lékařské péče?

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Výživa je jedním ze základních pilířů životního stylu. Důležitou roli vzhledem ke zdraví hraje struktura výživy. Na základě teoretických vědomostí z přednášek porovnat správnou strukturu výživy na základě sledování vlastního jídelníčku.

Způsob výuky: Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- strava
- poživatiny – složky stravy
- výživová doporučení



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Strava je souhrn všech poživatin, které člověk konzumuje.
- Základní složky výživy jsou bílkoviny, tuky, cukry, voda, minerální látky, stopové prvky, vitamíny, vláknina. Musí být zastoupeny v určitém množství.
- Výživová doporučení se týkají dostatečné a vyvážené stravy. Jsou zastoupeny např. výživovými pyramidami, doporučením výživové dávky (DVD).
- Výživová doporučení se týkají přípravy pokrmů.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s, 2008.128 s. ISBN 80-247-1050-1.
2. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
3. PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004., 736 s. ISBN 80-7168-942-4.
4. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Zaznamenávejte po několik pracovních dnů skladbu a množství přijímané potravy.
2. Zaznamenávejte po několik víkendových dnů skladbu a množství přijímané potravy.
3. Zhodnoťte skladbu a množství přijímané potravy dle doporučení.
4. Vyvodte závěry a uveďte možnosti zlepšení.
5. Jak případnou změnou ovlivníte zdraví?

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 9:

Stravovací zvyklosti osobní, rodinné (záznam stravovacího režimu).



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Nejen skladba a množství potravy, ale i výživové zvyklosti, mohou ovlivnit zdraví. Stravovací zvyklosti ovlivňuje především rodina. Na základě teoretických vědomostí z přednášek porovnat vhodnost osobních a rodinných stravovacích zvyklostí s doporučeními a navrhnout případné změny.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- stravovací zvyklosti
- rozložení denního příjmu potravy



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Stravovací návyky mají úzké souvislosti s úrovní vzdělání, pohlavím, socioekonomickým statusem, s tradicí české kuchyně, konzumním přístupem k životu a dalšími atributy.
- Nejčastější chyby ve stravovacích zvyklostech.
- Důsledky chybných stravovacích zvyklostí.
- Výživová doporučení se týkají také stravovacího režimu.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s, 2008.128 s. ISBN 80-247-1050-1.
2. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
3. PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004., 736 s. ISBN 80-7168-942-4.
4. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Jak by měl být rozložen příjem potravy v průběhu dne?
2. Zaznamenávejte po několik pracovních a víkendových dnů stravovací zvyklosti (denní rozložení jídel, činnosti při jídle, čas, po který jíte, apod.).
3. Zhodnoťte dle doporučení.
4. Vyvodte závěry a uveďte možnosti zlepšení.
5. Jak případnou změnou ovlivníte zdraví?

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 10:

Celkové zhodnocení výživových a stravovacích zvyklostí – možnosti zlepšení.



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Výživa a stravovací zvyklosti jsou jedním ze základních pilířů zdraví a zdravého životního stylu. Na základě teoretických vědomostí z přednášek a na základě závěrů z předchozích témat provést orientační komplexní zhodnocení osobních výživových a stravovacích zvyklostí. Navržení možných zlepšení a uvedení zdravotních dopadů změn na zdraví.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- výživová doporučení
- stravovací zvyklosti
- výživa a zdraví
- výživa a civilizační onemocnění



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Výživová doporučení se týkají adekvátního energetického příjmu vzhledem k energetickému výdeji; snížení příjmu tuků u dospělé populace, zvýšení podílu rostlinného tuku, snížení příjmu cholesterolu, jednoduchých cukrů, soli, zvýšit příjem vitamínu C, vlákniny a dalších ochranných látek.
- Výživová doporučení se týkají také stravovacího režimu.
- Výživová doporučení se týkají přípravy pokrmů.
- Nedodržení výživových doporučení může vést ke zdravotním problémům a civilizačním onemocněním.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s, 2008.128 s. ISBN 80-247-1050-1.
2. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
3. PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004., 736 s. ISBN 80-7168-942-4.
4. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Jaké jsou hlavní příčiny Vámi nedodržovaných výživových a stravovacích doporučení?
2. Navrhněte jejich odstranění.
3. Uveďte dopady těchto změn na Vaše zdraví a případně na zdraví Vašich nejbližších.

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Psychická zátěž běžného života může přerůst ve stres. Stres vzniká jak při pozitivních (eustres) i negativních (distres) životních situacích. Vyvolávají jej tzv. stresory. Pokud stresory působí dlouhodobě, existuje reálná možnost zhoršení zdravotního. Proto je důležité uvědomovat si úroveň (velikost) stresu ve svém životě, znát „své“ stresory a vědět, jak se jim bránit a stres eliminovat.

Na základě teoretických vědomostí z přednášek a na základě orientačních testů zhodnotit přítomnost stresu a jeho úroveň, navržení možných zlepšení a uvedení zdravotních dopadů změn na zdraví.

Způsob výuky:

Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- stres, eustres, distres
- stresor, stresové faktory
- reakce organismu na stres
- psychosomatická onemocnění



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

1. Stres je vyvolán stresory, tj. určitými podněty vedoucími ke stresu.
2. Může být vyvolán traumatickými událostmi, nevolitelnými a nepředvídatelnými událostmi, vnitřními konflikty.
3. Fyziologickými a psychickými reakcemi na stres je příprava na boj nebo útek, na toto reagují jednotlivé orgány.
4. Stresové odpovědi se projevují podstatnými změnami v jednotlivých tělních systémech (endokrinní, kardiovaskulární, nervový, atd.).
5. Vlivem stresu je narušeno mentální zdraví.
6. Vyrovnání se stresem – rozeznat signály, zjistit situace způsobující stres, vybrat vhodnou metodu k vyrovnání se stresem.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
2. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres! Kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 1997.190 s. ISBN 80-7172-240-5.
3. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS
4. <http://uzis.cz>



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Na základě testů zhodnoťte svoji stresovou situaci.
2. Jaké jsou hlavní příčiny Vašeho stresu (eustresu, distresu)?
3. Jaké jsou Vaše reakce na stres a jak se projevují?
4. Jaké řešení stresových situací je pro Vás vhodné.

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Běžný život způsobuje zátěž psychickou i fyzickou. Obnova, regenerace sil fyzických i duševních je nutná. Obnova sil může být formou aktivní či pasivní, s využitím vlastních aktivit, využitím nabídky wellness center apod. Cílem tématu je na základě teoretických vědomostí z přednášek zhodnotit vlastní úroveň regenerace navržením možných zlepšení.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- regenerace
- relaxační techniky
- duševní, mentální hygiena
- aktivní, pasivní odpočinek
- wellness
- fitness



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Škola, studium, zaměstnání, práce v domácnosti, péče o rodinu, rodiče a další zátěž běžného života vyvolávají únavu.
- Bez odpovídajícího odpočinku, relaxace, regenerace fyzických i duševních sil dochází postupně ke kumulaci únavy.
- Pokud není odpovídající regenerace sil, odolnost organismu se snižuje, což se může projevit zhoršením zdravotního stavu.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness: Jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. 149 s. ISBN 978-80-87156-33-9.
2. FIALOVÁ, D. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5.
3. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999, 284 s. ISBN 80-7169-725-7.
4. MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA, 2008. 129 s. ISBN 978-80-7366-134-2.
5. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 2. vyd. Břeclav: Presstempus 2004. 125 s. ISBN 80-903350-4-7.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Relaxujete cíleně, náhodně, pravidelně, vůbec?
2. Dáváte přednost pasivní či aktivní relaxaci?
3. Jaké znáte relaxační techniky? Které z nich používáte?
4. Navštěvujete fitness centrum, plavecký bazén či jiná sportovní zařízení nebo raději provádíte pohybovou aktivitu individuálně?
5. Víte, jakou regeneraci nabízejí wellness centra, navštěvujete je?
6. Jak hodnotíte celkově regeneraci svých fyzických a duševních sil?
7. Jaké navrhuje možnosti zlepšení?

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Pohyb je podmínkou a projevem živých organismů, tedy i člověka. Pohybový režim má každý jedinec. Vytváří se spontánně, základ je formován v rodině. Dostatečná pohybová aktivnost (pohybování se) je záležitostí vůle. Pohybová aktivita je konkrétní pohybová činnost tělocvičného nebo pracovního charakteru. Cílem tématu je na základě teoretických vědomostí z přednášek zhodnotit úroveň osobního pohybového režimu a vhodnosti pohybové aktivity.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- pohybový režim, pohybová aktivnost, pohybová aktivita
- objem, struktura (druh), intenzita a frekvence pohybové aktivity
- pohybová aktivnost a zdraví



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

- Objem pohybové aktivity je udáván v různých objemových ukazatelích (množství energie, METs, čas)
- Struktura pohybové aktivity (druh) je výběr prostředků a forem činností, je ovlivňována zájmem, úrovní pohybových schopností a dovedností, věkem, zdravotním stavem a aktuální fyzickou zdatností, druhem zaměstnání, časovými možnostmi atd.
- Intenzita pohybové aktivity je dána velikostí zatížení oběhové soustavy, je ovlivněna cílem, věkem, strukturou, zdravotním stavem a aktuální fyzickou zdatností. Stanovuje se měřením nebo výpočtem. Podle rozpětí procenta srdeční frekvence rozdělujeme intenzitu na nízkou, střední, sub maximální a maximální.
- Frekvence pohybové aktivity vyjadřuje týdenní četnost. Musí být brána ve vztahu k druhu, intenzitě a objemu pohybové aktivity. Minimální frekvence je 2krát týdně 60 min, optimální 3krát týdně 40 min a ideální denně 15–20 min.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. FIALOVÁ, D. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5.
2. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 291 s. ISBN- 978-80-247-2715-8.
3. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 2. vyd. Presstempus 2004, 125 s. ISBN 80-903350-4-7.
4. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999, 284 s. ISBN 80-7169-725-7.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Jaký je pro Vás optimální objem (např. časová dotace) pohybové aktivity, dle obecných doporučení?
2. Jaký je pro Vás optimální druh pohybové aktivity dle obecných doporučení vzhledem ke zdraví?
3. Jaká je pro Vás optimální intenzita zatížení (dle věku) pro udržení nebo zvýšení aerobní zdatnosti?
4. Jaká je pro Vás optimální frekvence v závislosti na preferované pohybové aktivitě dle obecných doporučení?
5. Zaznamenávejte si Vaši pohybovou aktivnost během pracovních a během víkendových dnů.
6. Zaznamenejte si čas, po který sedíte (práce, dopravní prostředek, televize, kultura, jídlo atd.) ve všední den a o víkendu.
7. Odpovídá Vaše sportovní či pohybová aktivnost obecným požadavkům z hlediska objemu, druhu, intenzity a frekvence?
8. Jaký je zdravotní přínos Vašich pohybových aktivit?

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Objem, struktura, intenzita, frekvence pohybové aktivity jsou hlavní zásady při doporučování a provádění pohybové aktivity. Na základě těchto zásad jsou sestavovány pohybové programy. Hodnocení pohybové aktivity dle těchto zásad je prováděno vzhledem k zvolenému cíli a zdravotnímu přínosu.

Na základě výsledků předchozího tématu a na základě teoretických vědomostí z přednášek stanovit cíle pohybové aktivity, zvolit vhodnou pohybovou aktivitu a vytvořit tréninkový plán.

Způsob výuky: *Téma je přednášeno v plném rozsahu v rámci výuky. Na jejím základě je rozpracováno v rámci samostudia.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

Klíčová slova:

- objem, struktura (druh), intenzita a frekvence pohybové aktivity
- sport, pohybová rekreace
- vhodná pohybová aktivita
- tréninkový plán
- rizika pohybové aktivity
- úrazy při tělocvičné aktivitě



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

1. Vhodná pohybová aktivita má příznivý vliv na kardiovaskulární, kardiopulmonální a imunitní systém, na chemické pochody v krvi, ovlivňuje hmotnost, psychiku, svalové a kosterní funkce.
2. Sestavení tréninkového plánu se řídí obecnými zásadami, s přihlédnutím k cíli, věku, zdravotnímu stavu, fyzické zdatnosti, pohybovým zkušenostem, časovým možnostem atd.
3. Rekreční sport má jiné poslání a cíl než sport výkonnostní a vrcholový.
4. Rizika pohybové aktivity jsou akutní, chronická, vyplývají z nedodržení obecných zásad vzhledem ke zdravotnímu stavu, přeceňování schopností, nedodržení, metodických postupů.
5. Nejčastější příčiny úrazů představuje osobnost postiženého či druhá osoba, klimatické podmínkami, vnější faktory (hluk, osvětlení, povrch), nedostatečná nebo nesprávná příprava, únava.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

1. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness. Fitness*. Praha: Karolinum 2005. 235 s. ISBN 80-246-0891-X.
2. FIALOVÁ, D. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. 189 s. ISBN 978-80-7392-224-5.
3. HOJDA, M. *Poprvé ve fitness centru*. Praha: Grada, 2007. 183 s. ISBN 978-80-247-2152-1. 183 s.
4. NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1191-5. 228 s.
5. PAVLUCH, L., FROLÍKOVÁ, K. *Osobní trenér*. Praha : Grada, 2004. 229 s. ISBN 80-247-0678-4. 229 s.
6. TVRZNÍK, A., SEGEŤOVÁ, J. *Síla pro všechny* Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-471-1. 88 s.
7. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 2. vyd. Presstempus 2004, 125 s. ISBN 80-903350-4-7.
8. TLAPÁK, P. *Tvarování těla*. Praha: ARSCI 2006. ISBN 80-86078-57-4. 264 s.
9. UNGAROVÁ, A. *Pilates. Tělo v pohybu*. Praha: Ikar 2003. 136 s. ISBN 80-249-0217-6.
10. <http://lide.uhk.cz> Pdf-učitel-Fialová Dana-zobrazit prezentaci-ZDRAVZS-KS



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Vaše sportovní či pohybová anamnéza, její pozitivní či negativní přínos ke zdraví.
2. Vyplňte dotazník k pohybové aktivitě.
3. Na základě uvedených údajů sestavte osobní tréninkový plán.
4. Uveďte možná rizika své plánované pohybové aktivity.

Prostor pro odpovědi:



SEZNAM POŽADAVKŮ NA ZÁVĚREČNOU ZKOUŠKU (TEST)

Pro absolvování předmětu je nutná účast na konzultacích.

Předmět bude ukončen zápočtem.

Podmínkou udělení zápočtu je zpracování a obhájení seminární práce na téma „Zdravý životní styl“.

Seminární práce a dílčí práce odevzdá student ve stanoveném termínu v elektronické podobě. Seminární práce budou ohodnoceny splněno/nesplněno.

Způsob kontroly: Prezentace seminární práce.

Termíny zápočtů a zkoušek budou stanoveny po dohodě s vyučujícím na konci semestru a vypsány ve Fakultním informačním systému.