

Příloha 1 Formulář dotazníku pro žáky před i po Preventivním programu 3S – online verze (Google formuláře)

Dotazník k Programu 3S

Dotazník k preventivnímu programu pro druhý stupeň základních škol.

*Povinné pole



1. Jsem: *

Označte jen jednu elipsu.

- Dívka
 Chlapec

2. Chodím do: *

Označte jen jednu elipsu.

6. třídy
 7. třídy
 8. třídy
 9. třídy

3. Slyšel/a jsi někdy o kardiovaskulárních onemocněních? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne, dnes o tom slyším poprvé

4. Co jsou to kardiovaskulární onemocnění? *

Označte jen jednu elipsu.

- Onemocnění oběhové soustavy (srdce a cévy)
 Onemocnění dýchací soustavy
 Onemocnění nervové soustavy
 Nevím

5. Kardiovaskulární onemocnění mohou vznikat již v dětství. *

Označte jen jednu elipsu.

- Pravda
 Nepravda

6. Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v ČR. *

Označte jen jednu elipsu.

- Pravda
 Nepravda

7. Která z níže uvedených nemocí patří mezi kardiovaskulární? (Více správných odpovědí) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Rakovina plic
 Astma
 Infarkt
 Mrtvice
 Angína
 Žloutenka
 Nevím

8. Je možné vzniku kardiovaskulárních onemocnění předejít? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

9. Zaškrtni všechny možnosti, které podle tebe zvyšují riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- pít slazených nápojů
 pít zeleného čaje
 konzumace smažených a tučných jídel
 konzumace velkého množství zeleniny
 kouření
 sedavý způsob trávení volného času
 pít alkoholu

10. Z nabídky vyber potraviny, o kterých si myslíš, že jsou zdravé: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ryby
- vepřový bok
- uzeniny
- luštěniny
- celozrnné pečivo
- ořechy
- sladkosti
- rostlinné oleje

11. Jaka by měla být tvoje každodenní minimální pohybová aktivita? *

Označte jen jednu elipsu.

- 15 minut
- 30 minut
- Hodinu a více

12. V důsledku kouření zemře v ČR za rok až 18 tisíc lidí. *

Označte jen jednu elipsu.

- Pravda
- Nepravda

13. Optimální příjem energie v potravě (kalorie/kcal) u dětí ve věku od 13 do 15 let je: *

Označte jen jednu elipsu.

- 100 - 200 kcal
- 2000 až 2700 kcal
- 50 000 - 60 000 kcal
- 3500 - 4000 kcal

14. Kardiovaskulární choroby se mohou u člověka projevit následujícími způsoby (můžeš zaškrtnout více možností): *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- předčasným úmrtím
- zvýšenou lámavostí kostí
- poruchami růstu
- problémy s dýcháním
- sníženou možností sportovat
- sníženou inteligenci
- zástavou srdce
- bolestmi na hrudi

15. Jak hodnotíš své znalosti o kardiovaskulárních onemocněních? (Označuj se na stupnici 1 až 5, kde 5 je nejhorší) *

Označte jen jednu elipsu.

1

2

3

4

5

Použité technologie

 Google Forms

Dotazník k Programu 3S (po dni prevence)

Post - dotazník k preventivnímu programu 3S pro druhý stupeň základních škol.

*Povinné pole



1. Jsem: *

Označte jen jednu elipsu.

- Dívka
 Chlapec

2. Chodím do: *

Označte jen jednu elipsu.

6. třídy
 7. třídy
 8. třídy
 9. třídy

3. Slyšel/a jsi někdy o kardiovaskulárních onemocněních? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne, dnes o tom slyším poprvé

4. Co jsou to kardiovaskulární onemocnění? *

Označte jen jednu elipsu.

- Onemocnění oběhové soustavy (srdce a cév)
- Onemocnění dýchací soustavy
- Onemocnění nervové soustavy
- Nevím

5. Kardiovaskulární onemocnění mohou vznikat již v dětství. *

Označte jen jednu elipsu.

- Pravda
- Nepravda

6. Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v ČR. *

Označte jen jednu elipsu.

- Pravda
- Nepravda

7. Která z níže uvedených nemocí patří mezi kardiovaskulární? (Více správných odpovědí) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Rakovina plic
- Astma
- Infarkt
- Mrtvice
- Angina
- Žloutenka
- Nevím

8. Je možné vzniku kardiovaskulárních onemocnění předejít? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

9. Zaškrtni všechny možnosti, které podle tebe zvyšují riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- pít slazených nápojů
- pít zeleného čaje
- konzumace smažených a tučných jídel
- konzumace velkého množství zeleniny
- kouření
- sedavý způsob trávení volného času
- pít alkoholu

10. Z nabídky vyber potraviny, o kterých si myslíš, že jsou zdravé: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ryby
- vepřový bok
- uzeniny
- luštěniny
- celozrnné pečivo
- ořechy
- sladkosti
- rostlinné oleje

11. Jaka by měla být tvoje každodenní minimální pohybová aktivita? *

Označte jen jednu elipsu.

- 15 minut
- 30 minut
- Hodinu a více

12. V důsledku kouření zemře v ČR za rok až 18 tisíc lidí. *

Označte jen jednu elipsu.

- Pravda
- Nepravda

13. Optimální příjem energie v potravě (kalorii/kcal) u dětí ve věku od 13 do 15 let je: *

Označte jen jednu elipsu.

- 100- 200 kcal
- 2000 - 2700 kcal
- 50 000 - 60 000 kcal
- 3500 - 4000 kcal

14. Kardiovaskulární choroby se mohou u člověka projevit následujícími způsoby (můžeš zaškrtnout více možností): *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- předčasným úmrtím
- zvýšenou lámavostí kostí
- poruchami růstu
- problémy s dýcháním
- sníženou možností sportovat
- sníženou inteligencí
- zástavou srdce
- bolestmi na hrudi

15. Jak hodnotíš své znalosti o kardiovaskulárních onemocněních? (Označuj se na stupnici 1 až 5, kde 5 je nejhorší) *

Označte jen jednu elipsu.


1

2

3

4

5

Používá technologii
 Google Forms

Příloha 2: Výuková prezentace před realizací Preventivního programu 3S – vlastní materiál

Preventivní program 3S



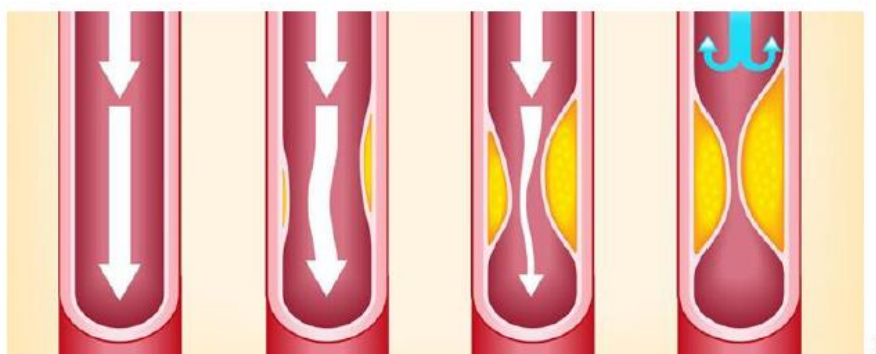
Kardiovaskulární onemocnění

- Co to je?
- Jak to vypadá?
- Týká se mě to?
- Můžu s tím něco dělat? A co?
- Je to vážně tak důležité?



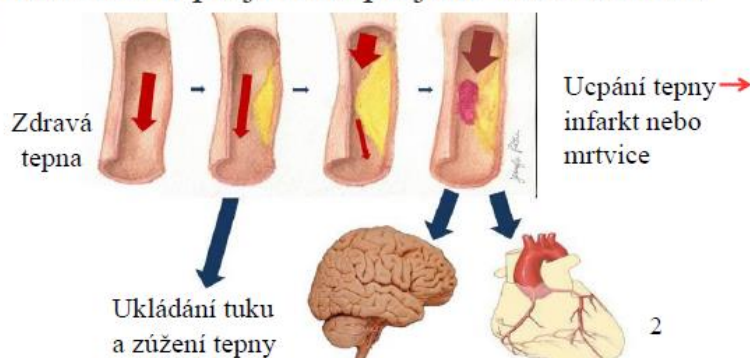
Co to je?

- Kardiovaskulární onemocnění = onemocnění **srdce a cév**
- Příčinou většiny je **ateroskleróza** – onemocnění tepen celého organismu, do kterých se ukládají **tukové látky**





Jak to vypadá?

- Tepny jsou pro tělo důležité – **zásobují orgány a tkáně krví s kyslíkem a živinami**
- Pokud se tepny zúží nebo ucpou, nemají tkáně dostatek krve → to se může projevit např. jako **infarkt nebo mrtvice**



Týká se mě to?

- Ateroskleróza je dlouhodobý proces, který **vzniká již v dětství** a pokračuje celý život
- Vzniká **vzájemným působením dědičnosti a vlivů životního stylu**
- Nemohu ovlivnit: věk, pohlaví, dědičnost 
- Mohu ovlivnit: životní styl, kouření, krevní tlak, hladinu krevních tuků, obezita 

Můžu s tím něco dělat? A co?

- Prevence vzniku těchto onemocnění:

1. **Nekouřit**



2. **Pravidelný pohyb** – alespoň hodinu každý den



3. **Zdravá strava** – dostatek ovoce a zeleniny, méně sladkostí a tučných jídel



— TO ZVLÁDNE KAŽDÝ! —

Je to vážně tak důležité?

- **ANO!**
 - **Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v ČR**
 - **V roce 2015 na ně zemřelo celkem 50 969 lidí (na dopravní nehody „jen“ 811)**
 - **Stojí to za to?**
-



Děkuji za pozornost

Zdroje:




- <http://www.uzis.cz/node/7688>
 - Obr. 1 - <http://cs.medixa.org/nemoci/ateroskleroza>
 - Obr. 2 - <http://advancedlifestylemedicine.com/?p=1533>
-





Příloha 3: Pracovní list pro žáky během Preventivního programu 3S – zadání

Jméno a třída:



Datum:

STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>OPIČÍ DRÁHA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Proběhni co nejrychleji opičí dráhu a čas si zapiš. • Kolikrát týdně a jak dlouho sportuješ? • Kolikrát týdně a jak dlouho by si měl/a sportovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • můj čas: • sportuji: • sportovat by se mělo: 	
<p>ZDRAVÁ STRAVA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zařaď potraviny do potravinové pyramidy podle toho, jak často by se v našem jídelníčku měly vyskytovat. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. • Pyramidu překresli do pracovního listu. • Které potraviny jsou zdraví prospěšné a které jsou škodlivé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrázek pyramidy: • potraviny zdravé: • potraviny nezdravé: 	
<p>JSEM TO, CO JÍM</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tvůj denní příjem by měl být od 2000 - 2700 kcal. • Z nabídky na stanovišti si vyber svoji oblíbenou potravinu a zapiš, kolik má kalorií. • Z nabídky na stanovišti vyber aktivity, které musíš udělat, abys kalorie z potraviny spálil. Vše zapiš do pracovního listu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje potravina: • Počet kalorií: • Aktivity, které musím dělat: 	

STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>SRDEČNÍ FREKVENCE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Srdeční frekvence je počet stahů srdce za minutu. • Klidová srdeční frekvence zdravého člověka je 80 – 90 tepů/minutu, u dětí je to 80 – 100 tepů/minutu. Zvyšuje se při námaze a stresu. • Změř si svou srdeční frekvenci před námahou a po námaze a hodnoty zapiš. Použij stetoskop. • Kde se na těle člověka dá změnit tep? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje srdeční frekvence v klidu: • Moje srdeční frekvence po 20 dřepch: • Tep na těle člověka mohu zjistit: 	
<p>KREVNÍ TLAK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy, kterou protéká. • Normální hodnota krevního tlaku u dětí je přibližně 110/70 mm Hg. Změř si s kamarádem navzájem krevní tlak pomocí tlakoměru a hodnoty zapiš. • Proč je pro člověka vysoký krevní tlak nebezpečný? • Čím je vysoký krevní tlak způsoben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hodnoty krevního tlaku: • Vysoký krevní tlak ohrožuje naše a • Vysoký krevní tlak je způsoben například: 	
<p>PRVNÍ POMOC – RESUSCITACE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sleduj instruktážní video o správném provedení resuscitace. • S pomocí učitele si resuscitaci vyzkoušej na resuscitační figuríně. • Správný postup zapiš. 	<p>Postup při resuscitaci člověka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	
<p>CHEMIE KOUŘENÍ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozoruj pokus o chemii kouření. Jak se jmenuje látka, která se zachytila na kuchyňském papíru? • Jaká onemocnění kromě rakoviny kouření způsobuje? • Kolik lidí v ČR ročně zemře na následky kouření? 	<ul style="list-style-type: none"> • Látka zachycená na kuchyňském papíru se nazývá • Kromě rakoviny způsobuje kouření také onemocnění a • Na následky kouření v ČR zemře ročně lidí. 	





Příloha 4: Pracovní list pro žáky během Preventivního programu 3S – autorské řešení





Jméno a třída:

Datum:

**AUTORSKÉ
ŘEŠENÍ**



STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>OPIČÍ DRÁHA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Proběhni co nejrychleji opičí dráhu a čas si zapiš. • Kolikrát týdně a jak dlouho sportuješ? • Kolikrát týdně a jak dlouho by si měl/a sportovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • můj čas: 3 min 25 s • sportuji: jednou týdně asi hodinu • sportovat by se mělo: každý den alespoň hodinu 	
<p>ZDRAVÁ STRAVA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zařaď potraviny do potravinové pyramidy podle toho, jak často by se v našem jídelníčku měly vyskytovat. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. • Pyramidu překresli do pracovního listu. • Které potraviny jsou zdraví prospěšné a které jsou škodlivé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrázek pyramidy:  <ul style="list-style-type: none"> • potraviny zdravé: ovoce, zelenina, těstoviny, celozrné pečivo... • potraviny nezdravé: tučné maso, sladkosti, smažené potraviny 	
<p>JSEM TO, CO JÍM</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tvůj denní příjem by měl být od 2000–2700 kcal. • Z nabídky na stanovišti si vyber svoji oblíbenou potravinu a zapiš, kolik má kalorií. • Z nabídky na stanovišti vyber aktivity, které musíš udělat, abys kalorie z potraviny spálil. Vše zapiš do pracovního listu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje potravina: např. <i>cheeseburger</i> • Počet kalorií: např. 750 • Aktivity, které musím dělat: Např. <i>hodinu běhat, hodinu a půl plavat, tři hodiny uklízet...</i> 	







STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>SRDEČNÍ FREKVENCE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Srdeční frekvence je počet stahů srdce za minutu. • Klidová srdeční frekvence zdravého člověka je 60 – 90 tepů/minutu, u dětí je to 80 – 100 tepů/minutu. Zvyšuje se při námaze a stresu. • Změř si svou srdeční frekvenci před námahou a po námaze a hodnoty zapiš. Použij stetoskop. • Kde se na těle člověka dá změnit tep? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje srdeční frekvence v klidu: <i>Např. 80 tepů/minutu</i> • Moje srdeční frekvence po 20 dřepech: <i>Např. 90 tepů/minutu</i> • Puls na těle člověka mohu zjistit na: <i>spánkové tepně, krkavici, na zápěstí, stehenní tepně, v loketní jamce, v kolenní jamce, na kotníku, na nártu</i> 	
<p>KREVNÍ TLAK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy, kterou protéká. • Normální hodnota krevního tlaku je přibližně 120/80 mm Hg. Změř si s kamarádem navzájem krevní tlak pomocí tlakoměru a hodnoty zapiš. • Proč je pro člověka vysoký krevní tlak nebezpečný? • Čím je vysoký krevní tlak způsoben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hodnoty krevního tlaku: <i>Např. 116/80 mm Hg</i> • Vysoký krevní tlak ohrožuje naše srdce a cévy. • Vysoký krevní tlak způsobuje: <i>Obezita, nadměrný příjem soli, stres, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, nedostatek pohybu</i> 	
<p>PRVNÍ POMOC – RESUSCITACE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sleduj instruktážní video o správném provedení resuscitace. • S pomocí učitele si resuscitaci vyzkoušej na resuscitační figuríně. • Správný postup zapiš. 	<p>Postup při resuscitaci člověka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>zkontroluji, zda mi nehrozí nebezpečí</i> 2. <i>zkontroluji životní funkce</i> 3. <i>zavolám pomoc a 155</i> 4. <i>poskytnu nepřímou masáž srdce a nepřestávám, dokud nepřijede pomoc</i> 5. <i>nedávám dýchání z úst do úst!</i> 	
<p>CHEMIE KOUŘENÍ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozoruj pokus o chemii kouření. Jak se jmenuje látka, která se zachytila na kuchyňském papíru? • Jaká onemocnění kromě rakoviny kouření způsobuje? • Kolik lidí v ČR ročně zemře na následky kouření? 	<ul style="list-style-type: none"> • Látka zachycená na kuchyňském papíru se nazývá <i>dehet</i> • Kromě rakoviny způsobuje kouření také onemocnění srdce a cév • Na následky kouření v ČR zemře ročně <i>18 000</i> lidí. 	









Příloha 5: Pracovní list pro žáky během Preventivního programu 3S – řešení vybraných žáků

Jméno a třída:



Datum:

STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>OPIČÍ DRÁHA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Proběhni co nejrychleji opičí dráhu a čas si zapíš. • Kolikrát týdně a jak dlouho sportuješ? • Kolikrát týdně a jak dlouho by si měl/a sportovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • můj čas: 59,00. • sportuji: 6x týdně • sportovat by se mělo: každý den alespoň 1 h. 	
<p>ZDRAVÁ STRAVA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zařaď potraviny do potravinové pyramidy podle toho, jak často by se v našem jídelníčku měly vyskytovat. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. • Pyramidu překresli do pracovního listu. • Které potraviny jsou zdravé a které jsou škodlivé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrázek pyramidy:  <ul style="list-style-type: none"> • potraviny zdravé: paprika, okurka, brambory • potraviny nezdravé: brambůrky, majonéza, hranolky 	
<p>JSEM TO, CO JÍM</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tvůj denní příjem by měl být od 2000 - 2700 kcal. • Z nabídky na stanovišti si vyber svoji oblíbenou potravinu a zapíš, kolik má kalorií. • Z nabídky na stanovišti vyber aktivity, které musíš udělat, abys kalorie z potraviny spálil. Vše zapíš do pracovního listu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje potravina: Pizza Hawai • Počet kalorií: 626 • Aktivity, které musím dělat: Plavání: 1 h 45 min 	









STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>SRDEČNÍ FREKVENCE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Srdeční frekvence je počet stahů srdce za minutu. • Klidová srdeční frekvence zdravého člověka je 60 – 90 tepů/minutu, u dětí je to 80 – 100 tepů/minutu. Zvyšuje se při námaze a stresu. • Změř si svou srdeční frekvenci před námahou a po námaze a hodnoty zapiš. Použij stetoskop. • Kde se na těle člověka dá změřit tep? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje srdeční frekvence v klidu: 62 • Moje srdeční frekvence po 20 dřepch: 86 • Tep na těle člověka mohu zjistit: <ul style="list-style-type: none"> spánková tepna krkavice tepna v loketní jamce zápěstí Stehno 	
<p>KREVŇÍ TLAK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy, kterou protéká. • Normální hodnota krevního tlaku u dětí je přibližně 110/70 mm Hg. Změř si s kamarádem navzájem krevní tlak pomocí tlakoměru a hodnoty zapiš. • Proč je pro člověka vysoký krevní tlak nebezpečný? • Čím je vysoký krevní tlak způsoben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hodnoty krevního tlaku: 110 / 63 mm Hg • Vysoký krevní tlak ohrožuje naše srdce a cévy..... • Vysoký krevní tlak je způsoben například: <ul style="list-style-type: none"> Obzitou Kouřením alkohol 	
<p>PRVNÍ POMOC – RESUSCITACE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sleduj instruktážní video o správném provedení resuscitace. • S pomocí učitele si resuscitaci vyzkoušej na resuscitační figuríně. • Správný postup zapiš. 	<p>Postup při resuscitaci člověka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontroluju životní funkce 2. Zavolám pomoc a 155 3. Poskytnu nepřímou masáž srdce, a nepřestávám dokud nepříde pomoc 4. Nedávám dýchání z úst do úst 	
<p>CHEMIE KOUŘENÍ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozoruj pokus o chemii kouření. Jak se jmenuje látka, která se zachytila na kuchyňském papíru? • Jaká onemocnění kromě rakoviny kouření způsobuje? • Kolik lidí v ČR ročně zemře na následky kouření? 	<ul style="list-style-type: none"> • Látka zachycená na kuchyňském papíru se nazývá dehet • Kromě rakoviny způsobuje kouření také onemocnění srdce a cév • Na následky kouření v ČR zemře ročně 18 000 lidí. 	

Jméno a třída: *Linda / Natalie / 6B*



Datum: *3.11.*

STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>OPIČÍ DRÁHA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proběhni co nejrychleji opičí dráhu a čas si zapiš. • Kolikrát týdně a jak dlouho sportuješ? • Kolikrát týdně a jak dlouho by si měl/a sportovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • můj čas: <i>1:11,00</i> • sportuji: <i>4x týdně</i> • sportovat by se mělo: <i>45 min</i> 	
<p>ZDRAVÁ STRAVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zařaď potraviny do potravinové pyramidy podle toho, jak často by se v našem jídelníčku měly vyskytovat. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být • Pyramidu překresli do pracovního listu. • Které potraviny jsou zdraví prospěšné a které jsou škodlivé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrázek pyramidy: <ul style="list-style-type: none"> • potraviny zdravé: <i>celozrnný chléb, jablko, ořechy</i> • potraviny nezdravé: <i>čokoláda,alkohol, bonbony</i> 	
<p>JSEM TO, CO JÍM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tvůj denní příjem by měl být od 2000 - 2700 kcal. • Z nabídky na stanovišti si vyber svoji oblíbenou potravinu a zapiš, kolik má kalorií. • Z nabídky na stanovišti vyber aktivity, které musíš udělat, abys kalorie z potraviny spálil. Vše zapiš do pracovního listu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje potravina: <i>Pizza Margheri</i> • Počet kalorií: <i>801</i> • Aktivity, které musím dělat: <i>2 hodiny - 814 Zumba</i> 	







STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>SRDEČNÍ FREKVENCE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Srdeční frekvence je počet stahů srdce za minutu. • Klidová srdeční frekvence zdravého člověka je 60 – 90 tepů/minutu, u dětí je to 80 – 100 tepů/minutu. Zvyšuje se při námaze a stresu. • Změř si svou srdeční frekvenci před námahou a po námaze a hodnoty zapiš. Použij stetoskop. • Kde se na těle člověka dá změřit tep? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje srdeční frekvence v klidu: 96 • Moje srdeční frekvence po 20 dřepech: 127 • Tep na těle člověka mohu zjistit: <i>oprotkové tepna, krkance, t. v loketní jam., tepy na zápěstí, t. v kol. jam., t. na kot., tepna na nártu</i> 	
<p>KREVNÍ TLAK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy, kterou protéká. • Normální hodnota krevního tlaku u dětí je přibližně 110/70 mm Hg. Změř si s kamarádem navzájem krevní tlak pomocí tlakoměru a hodnoty zapiš. • Proč je pro člověka vysoký krevní tlak nebezpečný? • Čím je vysoký krevní tlak způsoben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hodnoty krevního tlaku: 119/60 • Vysoký krevní tlak ohrožuje naše <i>...srdce a ...cévy...</i> • Vysoký krevní tlak je způsoben například: <i>obezita, stres, kouření, n.p. m.k. alkoholu, n.p. soli, nedostatek pohybu</i> 	
<p>PRVNÍ POMOC – RESUSCITACE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sleduj instruktážní video o správném provedení resuscitace. • S pomocí učitele si resuscitaci vyzkoušej na resuscitační figuríně. • Správný postup zapiš. 	<p>Postup při resuscitaci člověka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastavím ji č. funkce 2. Zvolám pomoc a 155 3. Poskytnu nepřímou masáž srdce a nepřestávám jí, když nepřijde pomoc 4. Nechávám dýchat z úst do úst 	
<p>CHEMIE KOUŘENÍ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozoruj pokus o chemii kouření. Jak se jmenuje látka, která se zachytila na kuchyňském papíru? • Jaká onemocnění kromě rakoviny kouření způsobuje? • Kolik lidí v ČR ročně zemře na následky kouření? 	<ul style="list-style-type: none"> • Látka zachycená na kuchyňském papíru se nazývá <i>...dehet...</i> • Kromě rakoviny způsobuje kouření také onemocnění <i>...srdce... a ...cév...</i> • Na následky kouření v ČR zemře ročně <i>...18...tisíc...</i> lidí. 	









Jméno a třída:

Dolana 7.A

Datum: 3.11.17



STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
<p>OPIČÍ DRÁHA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Proběhni co nejrychleji opičí dráhu a čas si zapiš. • Kolikrát týdně a jak dlouho sportuješ? • Kolikrát týdně a jak dlouho by si měl/a sportovat? 	<ul style="list-style-type: none"> • můj čas: 50,00. • sportuji: 5x týdně • sportovat by se mělo: každý den alespoň 1h. 	
<p>ZDRAVÁ STRAVA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zařaď potraviny do potravinové pyramidy podle toho, jak často by se v našem jídelníčku měly vyskytovat. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. • Pyramidu překresil do pracovního listu. • Které potraviny jsou zdraví prospěšné a které jsou škodlivé? 	<ul style="list-style-type: none"> • Obrázek pyramidy:  <ul style="list-style-type: none"> • potraviny zdravé: okurka, mliek • potraviny nezdravé: brambůrky, čokoláda 	
<p>JSEM TO, CO JÍM</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tvůj denní příjem by měl být od 2000 - 2700 kcal. • Z nabídky na stanovišti si vyber svoji oblíbenou potravinu a zapiš, kolik má kalorií. • Z nabídky na stanovišti vyber aktivity, které musíš udělat, abys kalorie z potraviny spálil. Vše zapiš do pracovního listu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje potravina: Pizza ^{Hawaii} klasická • Počet kalorií: 1000 620 • Aktivity, které musím dělat: Baslektbol 1h 20min 	

STANOVIŠTĚ	ÚKOL	ODPOVĚĎ/VÝSLEDEK	RAZÍTKO
 <p>SRDEČNÍ FREKVENCE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Srdeční frekvence je počet stahů srdce za minutu. • Klidová srdeční frekvence zdravého člověka je 60 – 90 tepů/minutu, u dětí je to 80 – 100 tepů/minutu. Zvyšuje se při námaze a stresu. • Změř si svou srdeční frekvenci před námahou a po námaze a hodnoty zapiš. Použij stetoskop. • Kde se na těle člověka dá změřit tep? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje srdeční frekvence v klidu: 85 85 • Moje srdeční frekvence po 20 dřepch: 120 • Tep na těle člověka mohu zjistit: <ul style="list-style-type: none"> Spánková tepna krkavice tepna v loketní jamce tepna na zápěstí stehenní tepna tepna v kolenní jamce tepna v kotníku 	
 <p>KREVNÍ TLAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy, kterou protéká. • Normální hodnota krevního tlaku u dětí je přibližně 110/70 mm Hg. Změř si s kamarádem navzájem krevní tlak pomocí tlakoměru a hodnoty zapiš. • Proč je pro člověka vysoký krevní tlak nebezpečný? • Čím je vysoký krevní tlak způsoben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hodnoty krevního tlaku: 112/74 mm Hg • Vysoký krevní tlak ohrožuje naše srdce... a cévy..... • Vysoký krevní tlak je způsoben například: obezitou, kouření, alkoholem 	
 <p>PRVNÍ POMOC – RESUSCITACE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sleduj instruktážní video o správném provedení resuscitace. • S pomocí učitele si resuscitaci vyzkoušej na resuscitační figuríně. • Správný postup zapiš. 	<p>Postup při resuscitaci člověka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zkontrolovat tep (živ. funkce) 2. zavolat 155 3. Poskytnout nepřímou masáž srdce 4. nedávám dýchání z úst 	
 <p>CHEMIE KOUŘENÍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pozoruj pokus o chemii kouření. Jak se jmenuje látka, která se zachytila na kuchyňském papíru? • Jaká onemocnění kromě rakoviny kouření způsobuje? • Kolik lidí v ČR ročně zemře na následky kouření? 	<ul style="list-style-type: none"> • Látky zachycené na kuchyňském papíru se nazývají ...dehet..... • Kromě rakoviny způsobuje kouření také onemocnění ...Srdce... a ...cévy.... • Na následky kouření v ČR zemře ročně ...18000... lidí. 	

Příloha 6: Metodika pro učitele – vlastní materiál



Preventivní program 3S – metodika pro učitele

Milé kolegyně, milí kolegové,

tento pracovní list byl vytvořen k Preventivnímu programu „3S – strava, sport, stop kouření“. Preventivní program je zaměřen na prevenci kardiovaskulárních onemocnění u žáků druhého stupně základní školy. Cílem programu je žáky s touto problematikou seznámit, zdůraznit důležitost těmto onemocněním předcházet a zaměřit se především na jejich prevenci, tedy na to, co sami žáci mohou ovlivnit a čemu můžou předejít.

První i poslední částí preventivního programu je dotazník, který žáci obdrží před i po programu. Jeho cílem je zjistit, jaké jsou znalosti žáků o kardiovaskulárních onemocněních a následně co se během programu o této problematice dozvěděli.

Druhou částí programu je krátká přednáška doplněná powerpointovou prezentací, která žáky seznámí se základními pojmy a informacemi týkajícími se kardiovaskulárních onemocnění. Zároveň bude sloužit jako základ pro další část preventivního programu.

Třetí částí programu je den prevence, během něhož budou žáci po škole obcházet jednotlivá stanoviště zaměřená na problematiku kardiovaskulárních onemocnění. Stanovišť je celkem 7, je možné je obcházet v libovolném pořadí. Žáci mají za úkol splnit zadání pracovního listu, zapsat si do něj potřebné informace/odpovědi a získat od vyučujícího na stanovišti razítko/podpis, pokud jej splní. Žák, který získá všech 7 razítek/podpisů, odevzdá pracovní list osobě k tomu určené a získává za něj osvědčení za zvládnutí preventivního programu.

Hned po dokončení preventivního programu (či během nejbližší hodiny informatiky) žáci v počítačové učebně vyplní stejný dotazník, jako před preventivním programem.

Instrukce k jednotlivým stanovištím:

- **OPIČÍ DRÁHA** – žáci probíhají na čas opičí dráhu, vyučující jim čas změří. Výsledný čas si zapíší do pracovního listu. Také zapíší, kolikrát týdně a jak dlouho sportují. Do této otázky lze také počítat, pokud chodí ven s kamarády hrát fotbal, jezdit na kole, na koloběžce... Zkrátka jakákoliv fyzická aktivita, ne pouze sport! Děti by měly mít pohyb každý den alespoň hodinu, u dospělých je to alespoň 30 minut každý den.
- **pomůcky:** stopky, propiska, razítko
- **ZDRAVÁ STRAVA** – žáci sestavují potraviny do potravinové pyramidy podle toho, jak často by se měly potraviny vyskytovat v našem jídelníčku. Učitel pyramidu zkontroluje a žákům vysvětlí, že potraviny v základu pyramidy jsou ty, které bychom měli jíst nejčastěji, jelikož dodávají dostatek energie, vitamínů a minerálů a jsou našemu zdraví prospěšné. Potraviny na vrcholku pyramidy bychom měli jíst výjimečně, jelikož jejich nadbytečná konzumace vede k nadváze až obezitě, kazivosti zubů a zvyšuje riziko vzniku srdečně cévních onemocnění. Správně složenou

pyramidu si žáci překreslí do pracovního listu. Uvedou alespoň 3 příklady zdravých a nezdravých potravin. Cílem tohoto stanoviště je, aby si žáci uvědomili, jaké potraviny by měly tvořit základ jejich jídelníčku a k čemu vede nadbytečná konzumace sladkostí a tučných potravin.

- pomůcky: potravinové pyramidy, propiska, razítko
- **JSEM TO, CO JÍM** – žáci si z nabídek potravin sestaví jídelníček na celý den, na který mají zrovna chuť, anebo se podobá tomu, který obvykle jedí. Sečtou kalorie všech potravin ve svém jídelníčku a zapíší do pracovního listu. Energetický příjem pro děti ve věku 10 – 15 let je 2000 – 2700 kcal. Vše, co bude tuto hodnotu přesahovat, musí žáci „spálit“. Vyberou si tedy z nabídky aktivity a dobu, po kterou musejí tyto aktivity provozovat, aby přebytečnou energii spálili. Učitel žákům jejich výpočty zkontroluje a vysvětlí, že přebytečná energie přijímaná v potravě se nám ukládá do zásob v podobě tuku, což vede k nadváze až obezitě. Nadváha a obezita jsou jedním z rizikových faktorů vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Cílem tohoto stanoviště je žákům také ukázat, kolik přebytečné energie se skrývá ve sladkostech, slazených nápojích a jídlech z fastfoodu.
- pomůcky: tabulky s energetickými hodnotami potravin, tabulky s aktivitami a energetickým výdejem, propiska, razítko, kalkulačka
- **SRDEČNÍ FREKVENCE** – žáci si navzájem ve dvojici měří srdeční frekvenci pomocí stetoskopu po dobu jedné minuty v oblasti srdce. Hodnotu před námahou zapíší do pracovního listu, poté udělají dvacet dřepů a opět si frekvenci změří a zapíší. Důležité je žáky upozornit na opatrnou manipulaci se stetoskopem! Používá se pouze na poslech srdeční frekvence, jinak by mohlo dojít k poškození sluchu. Poté si prohlédnou plakát, na kterém je znázorněno, kde všude na těle člověka se dá změřit tep. Tyto informace zapíší do pracovního listu. Učitel žákům vysvětlí, že tep je tlaková vlna krve, která je vypuzena srdcem do tepen. Můžeme tak zjistit, zda je člověk naživu. Při poslechu srdeční frekvence stetoskopem slyšíme tzv. srdeční ozvy, což jsou vibrace srdečních chlopní při vypuzení krve.
- pomůcky: stetoskop, stopky, propiska, plakát znázorňující místa pro změření pulsu, razítko
- **KREVNÍ TLAK** – žáci si navzájem ve dvojici pomocí elektrického tlakoměru změří krevní tlak a hodnoty zapíší do pracovního listu. Normální hodnota zdravého dospělého člověka je 120/80 mm Hg, u dětí je to přibližně 110/70 mm Hg. Jelikož dřív bývaly tlakoměry rtuťové, jednotka mm Hg znamenala „milimetry rtuťového sloupce“, tedy vytlačená výška sloupce rtuti. Vysoký krevní tlak působí na stěny cév a tím je poškozuje. Je tedy nebezpečný pro naše srdce a cévy. Vysoký krevní tlak způsobuje např. obezita, nadměrný příjem soli, nedostatek pohybu, stres a kouření.
- pomůcky: tlakoměr, propiska, razítko

- **PRVNÍ POMOC – RESUSCITACE** – žáci sledují instruktážní video od British Heart Foundation: https://www.youtube.com/watch?v=1j9K_cZV6Ho. Video je v anglickém jazyce, nicméně pro žáky je důležitý především postup, nikoliv obsah sdělení. Žáci si poté s pomocí učitele vyzkouší resuscitaci na resuscitační figuríně. Učitel žákům zdůrazní několik pravidel a přesný postup resuscitace při zástavě srdce. Žáci si správný postup zkrátěně zapišou do pracovního listu. Učitel žákům vysvětlí, že tento stav může nastat například při infarktu. Postup:
 1. Zkontroluji, zda mi nehrozí nebezpečí (zda sám nejsem v ohrožení života, např. ve vozovce)
 2. Zkontroluji životní funkce – dýchání, srdeční činnost (puls)
 3. Zavolám o pomoc a také na linku 155, kde mi poradí, co mám dělat
 4. Poskytnu nepřímou masáž srdce a nepřestávám, dokud nepřijede záchranná služba. Propletu si prsty pravé ruky mezi prsty levé ruky, spojené dlaně přiložím na spojnici bradavek postiženého, propnu ruce a nakloním se nad postiženého. Stlačuji hrudník do rytmu písně „Stayin’ Alive“
 5. Nedávám dýchání z úst do úst!
- **pomůcky:** počítač, resuscitační figurína, tabule, propiska, razítko
- **CHEMIE KOUŘENÍ** – žáci pozorují pokus o chemii kouření, tedy o tom, z jakých látek je cigareta složena a jaké látky jsou zdraví člověka škodlivé. Učitel cigaretu napojí na vysavač, mezi trubice vysavače vloží kuchyňský papír a cigaretu nechá „vykouřit“ vysavačem. Poté žákům ukáže dehet usazený na kuchyňském papíru i přes to, že cigareta má filtr. Zdůrazní tedy, že ani cigaretový filtr nás před škodlivým dehtem nechrání. Vysvětlí, že kouření nezpůsobuje pouze rakovinu, ale že mnohem častěji je kouření příčinou kardiovaskulárních onemocnění, tedy onemocnění srdce a cév, a napomáhá usazování tuku v cévách. Ročně zemře v ČR na následky kouření asi 18 000 lidí.
- **pomůcky:** krabička cigaret, karton, papírové kuchyňské utěrky, vysavač, kahan, rukavice, zkumavky, propiska, razítko

Materiály k tisku

Pohybové aktivity a spotřeba energie (zdroj: <http://zdrava-dieta.eu/vydane-kalorie/>)

POHYBOVÉ AKTIVITY

Hodnoty jsou uvedeny pro 1 hodinu aktivity v kcal

Týmové sporty								
	50 Kg	55 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg	85 Kg	90 Kg
Sálová kopaná	466	513	606	652	699	746	792	839
Florbal	437	481	568	612	656	700	743	787
Tenis	495	544	643	692	742	791	841	890
Badminton	251	276	326	351	376	401	427	452
Squash	638	702	829	893	957	1021	1085	1148
Basketbal	416	457	541	582	624	665	707	748
Volejbal	165	181	214	231	247	264	280	297
Házená	416	457	541	582	624	665	707	748
Hokej	777	854	1010	1087	1165	1243	1320	1398
Bowling	280	308	363	391	419	447	475	503
Stolní tenis	179	197	233	251	269	287	305	323

Individuální sporty								
	50 Kg	55 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg	85 Kg	90 Kg
Bruslení	276	304	359	386	414	442	469	497
Běžky	409	449	531	572	613	654	695	735
Chůze	222	244	289	311	333	356	378	400
Běh	516	568	671	723	774	826	877	929
Jízda na kole	400	440	520	560	600	640	680	720
HIIT	444	489	578	622	667	711	756	800
Plavání	366	402	475	512	548	585	622	658
Lyže	312	312	312	312	312	312	312	312
Snowboard	251	276	326	351	376	401	427	452

Programy sportovních center								
	50 Kg	55 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg	85 Kg	90 Kg
Aerobic	311	342	404	435	466	497	528	559
Zumba	370	407	481	519	556	593	630	667
Jóga	185	203	240	259	277	296	314	333
Spinning	344	378	447	482	516	551	585	619
FitBox	294	323	382	411	441	470	500	529
Power Plate	370	407	481	519	556	593	630	667
Bosu	358	394	466	502	538	573	609	645
Flowin	366	402	475	512	548	585	622	658
K2	179	197	233	251	269	287	305	323

Domácí cvičení								
	50 Kg	55 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg	85 Kg	90 Kg
Kilky	1039	1143	1351	1455	1559	1663	1767	1871
Dřepy	1027	1130	1336	1438	1541	1644	1747	1849
Zkracovačky	681	749	885	953	1022	1090	1158	1226
Skákání přes švihadlo	538	591	699	753	806	860	914	968
Eliptical	380	418	494	532	570	608	646	684

Rotoped	373	410	485	522	559	596	634	671
TRX	251	276	326	351	376	401	427	452

Tréinky								
	50 Kg	55 Kg	65 Kg	70 Kg	75 Kg	80 Kg	85 Kg	90 Kg
Silový trénink	430	473	559	602	645	688	731	774
Intervalový trénink	430	473	559	602	645	688	731	774
Kruhový trénink	335	368	435	468	502	535	569	602

Kalorické tabulky (zdroj: <http://chci-zhubnout.eu/kaloricke-tabulky-kalorie-v-jidle-z-kfc-mcdonald-nebo-v-pizze/>; <http://zdrava-dieta.eu/vydane-kalorie/>)

Kalorické tabulky: Jídlo z KFC	kcal
Zinger KFC (179 g)	848
hranolky KFC (110 g)	324
Pepsi kola (0,4 l)	177
Twister KFC (226 g)	540
3x Hot wings KFC (110 g)	326
Longer KFC (120 g)	360
B smart Mini Twister KFC (100 g)	326
salát Coleslaw KFC (140 g)	181

Kalorické tabulky: Jídlo z McDonald	kcal
Big Mac McDonald's	510
Cheeseburger McDonald's	300
velké hranolky McDonald (160 g)	470
střední hranolky McDonald (115 g)	340
malé hranolky McDonald (65 g)	240
salát McDonald ceasar salat grilled chicken (300 g)	198
Big Tasty Bacon McDonald's	865
bramborová placka McDonalds (100 g)	145
McFlurry s lentilkami McDonald's (175 g)	341

Kalorické tabulky: Kolik kalorií má pizza	kcal
Pizza šunková	642
Pizza Hawai	626
Pizza Margherita	801
Pizza prosciutto	735
Pizza Ristorante 4 druhy sýrů	831
Pizza Ristorante Capricciosa	725
Pizza mexicana	1668
Pizza Quatro formaggi	952

Kalorické tabulky: Párek v rohlíku, langoš, nebo klobása	kcal
Langoše (bez ničeho)	357

Párek v rohlíku	237
Ostravská klobása	321
Subway tuňáková bageta	840
Subway sýr, šunka	310
Brooklyn bageta – Boulevard	307

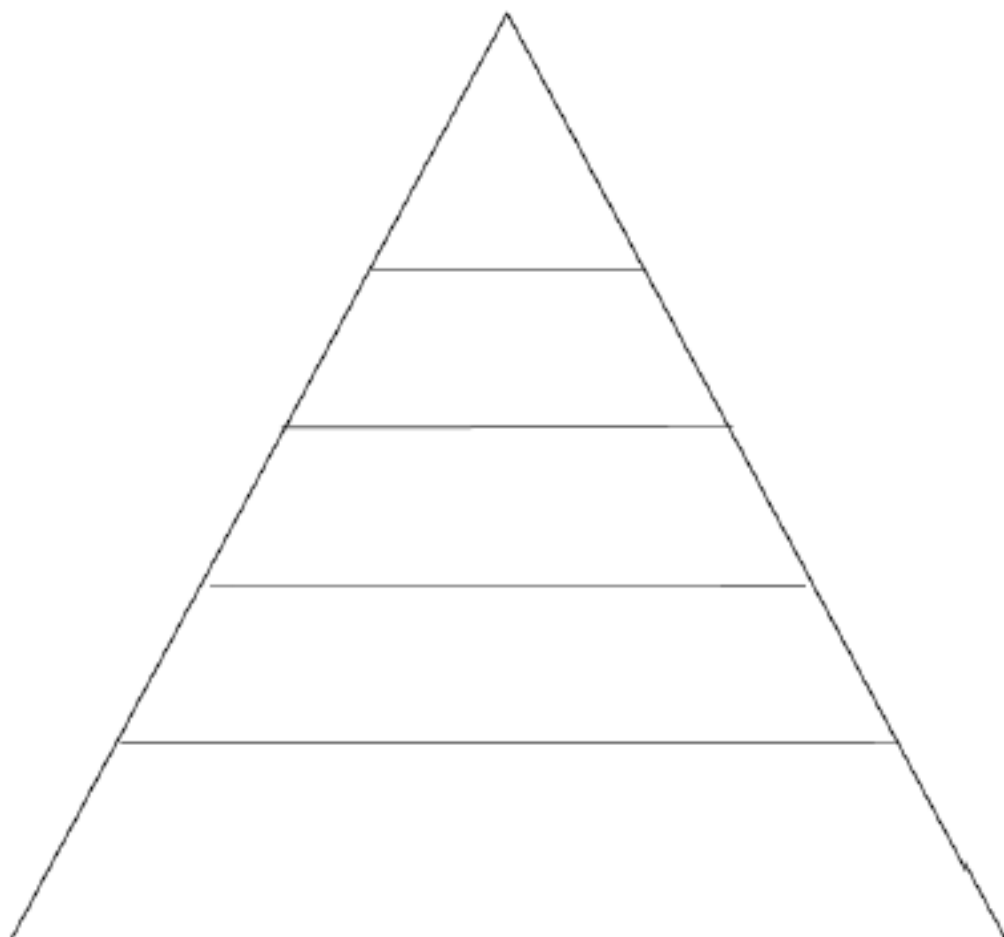
Sladkosti	kcal
Cukr (100g)	380
Čokoláda na vaření (100g)	515
Hořká čokoláda (100g)	530
Kremrole (100g)	230
Laskonka (100g)	88

Párek v rohlíku	237
Ostravská klobása	321
Subway tuňáková bageta	840
Subway sýr, šunka	310
Brooklyn bageta – Boulevard	307

Sladkosti	kcal
Cukr (100g)	380
Čokoláda na vaření (100g)	515
Hořká čokoláda (100g)	530
Kremrole (100g)	230
Laskonka (100g)	88

vánočka	382
houbový kuba	117
chlebíček (bramborový salár, šunka, vejce)	197
hamburger s hranolky	495
svíčková s knedlíkem, prokládaná špekem	683
husa s lokšemi	1165
ratatouille	278
hovězí tokáň	883
rýže s fazolemi	295
knedlíčky mandu	320
jarní závitky	547
pizza s rajčaty a mozzarellou	653
boršč	334
kyselý herynek s majonézovou remuládou	437
vídeňský řízek	502

Potravinová pyramida (vlastní zpracování)



Potraviny do potravinové pyramidy



Příloha 7: Fotografie ze dne prevence



Stanoviště Opičí dráha



Stanoviště Zdravá strava



Stanoviště Zdravá strava



Stanoviště Jsem to, co jím



Stanoviště Jsem to, co jím



Stanoviště Srdeční frekvence



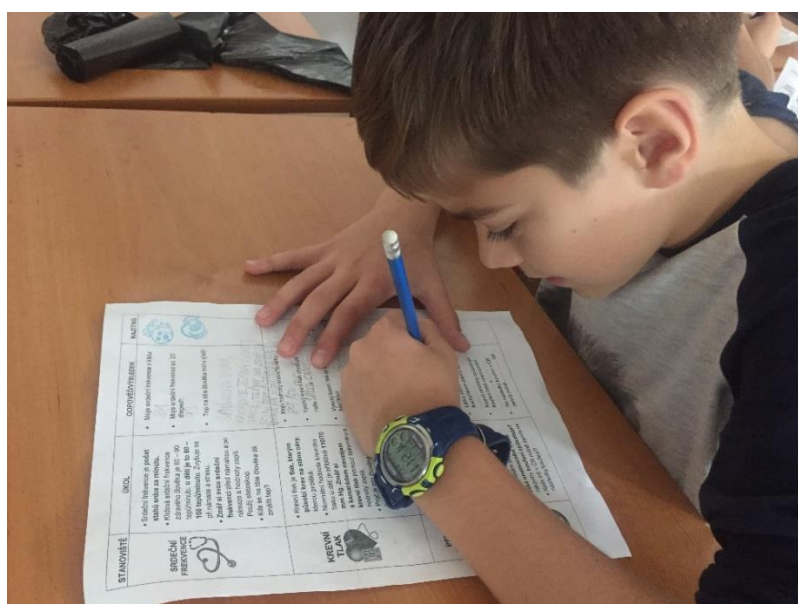
Stanoviště Srdeční frekvence



Stanoviště Krevní tlak



Stanoviště První pomoc – resuscitace



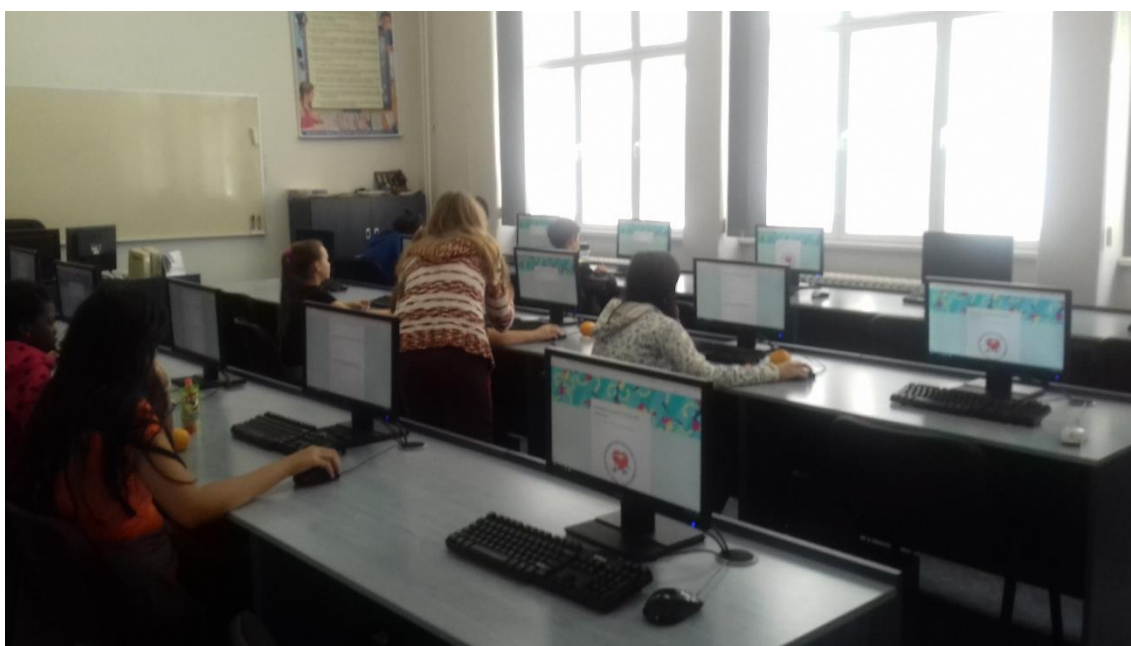
Stanoviště První pomoc – resuscitace



Stanoviště Chemie kouření



Stanoviště Chemie kouření



Stanoviště Odevzdání pracovního listu a vyplnění dotazníku



Odznaky s logem Preventivního programu 3S