

ABSTRAKT

Problematika rozvoje obezity u dětí staršího školního věku je stále více aktuální, a proto jsem se na toto téma zaměřil v mé bakalářské práci, která má jak část teoretickou, tak praktickou.

V České republice se stále více vyskytují děti s obezitou, nezdravým životním stylem a nedostatkem pohybu. Tyto faktory vedou ke zhoršení fyziologických funkcí, zatěžování statického a pohybového aparátu člověka a v neposlední řadě ke špatnému psychickému stavu jedince.

V bakalářské práci upozorním na možné příčiny, které vedou k dětské obezitě. Dále se budu zabývat dopady obezity a nadváhy na zdraví a psychiku dětí s tímto chronickým onemocněním. V neposlední řadě se zaměřím na prevenci, například sportovní aktivity – gymnastiku.

Pomocí praktické části práce zjistím, jak si vedou žáci základních škol ve Smečně a v Klobukách v oblasti zdravého životního stylu a zda se nepotýkají s poruchami příjmu potravy či naopak s obezitou. Pomocí dotazníku zjistím, jak využívají svůj volný čas a zda již někdy zkoušely redukční dietu. Nejdůležitější z praktické části je samotné měření tukového složení těla u žáků. Pomocí přístroje Bodystat 1500M zapůjčeného ve škole jsem změřil tělesný tuk dětí, hmotnost a výšku. Výsledky z měření a anket od dětí podrobně rozeberu.

Klíčová slova

Obezita, potrava, nadváha, gymnastika, pitný režim, výška, sedavý styl, tuk, voda