

NADVÁHA A OBEZITA

Uveď, co vyjadřuje zkratka BMI, jak se tato hodnota vypočítá. Poté doplň tabulku a zvýrazni barevně rizikové hodnoty.

BMI = _____

HODNOTA BMI	STAV
Pod 18,5	
18,5–24,9	
25–29,9	Nadváha
	Obezita 1. stupně
35–39,9	
Nad 40	Obezita 3. stupně

Uveď možnou prevenci nadváhy a obezity.

Co znamená pravidlo 5–2–1–0? Týden si zapisuj, zda toto pravidlo dodržíš.

Po

Út

St

Čt

Pá

So

Ne

NADVÁHA A OBEZITA

AKTIVITY PRO ŽÁKY

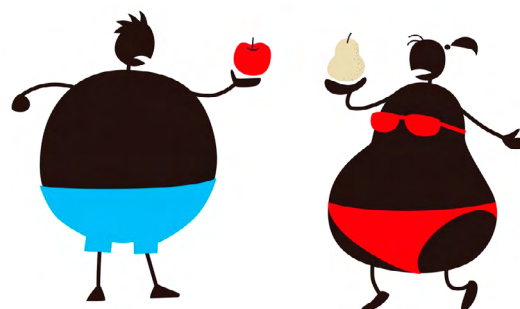
Aktivita č. 1: Poznej téma

Tato aktivita slouží k navázání tématu. Vyučující vyjmenuje zmíněná slova nebo slovní spojení související nejprve s obezitou. Jakmile si žák myslí, že správně uhodl, postaví se. Pokud uhodnou všichni žáci, vyučující přestane slova číst.

Nadváha, obezita: chronické neinfekční onemocnění, rizikový faktor, tělesná hmotnost, tuk, BMI, nedostatek pohybu

Aktivita č. 2: Typy obezity

Vyučující žákům předloží vytištěné postavy typické pro androidní a gynoidní typ obezity. Může je například přilepit na tabuli. Je možné obrázky pouze promítnout či podobnou postavu na tabuli načrtnout. Žáci sdělují své nápady, co je napadne při pohledu na různé postavy, jak by každou postavu charakterizovali. Vyučující na tabuli ke každé postavě připisuje vhodné názory žáků, které by mohly být charakteristikou daného typu obezity. Vyučující vede žáky k tomu, aby byl zmíněn správný popis (muž, žena, jablko, hruška, vysoká hmotnost, tuk v oblasti břicha, stehy, hýždě). Na závěr aktivity vyučující pojmenuje oba typy obezity.



Aktivita č. 3: Výpočty BMI

Žáci zjistí alespoň u 5 osob (nejlépe dospělých) ve svém okolí jejich hmotnost a výšku a následně vypočítají BMI. Svůj výpočet s výsledkem zapíše do tabulky, také zmíní, o jaký stav (podváha, normální váha, nadváha, obezita 1., 2., 3. stupně) se jedná. Zvýrazní si barevně hodnoty, které znamenají nějaké zdravotní riziko. Poté osoby s rizikovým BMI informují o případných zdravotních komplikacích. Jméno dané osoby nemusí do tabulky uvádět. Samozřejmě musí mít žáci na paměti, že tento ukazatel je pouze orientační. Vyučující také na tuto skutečnost klade důraz.

VÝPOČET BMI	VÝSLEDEK BMI	STAV