

Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu

Temat zajęć: Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.

Adresaci: uczniowie klas VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 lub 2 godziny lekcyjne

Cele lekcji:

Wiadomości: uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.

Umiejętności: uczeń podaje źródła wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.

Przebieg lekcji

I. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

W tej części jako wprowadzenie do tematu zadajemy uczniom 2 pytania:

1. Co to są choroby cywilizacyjne?
2. Jakie znacie choroby cywilizacyjne?

II. Część główna

Choroby cywilizacyjne – to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji (sytuacjach stresowych, napięciu nerwowym, małej ruchliwości mięśniowej, oddziaływaniu skażeń środowiska i hałasu, nieracjonalnym odżywianiu).

Najczęstsze choroby cywilizacyjne XXI wieku, spowodowane niedostatkami ruchu, to:

- choroby układu krążenia,
- choroby układu ruchu,
- problemy psychologiczne.

CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

- **Nadciśnienie tętnicze** – charakteryzuje się stale lub okresowo podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi, zarówno skurczowym, jak i rozkurczowym.

	Skurczowe (mm Hg)		Rozkurczowe (mm Hg)
Optymalne	< 120	i	< 80
Prawidłowe	120 - 129	i / lub	80 - 84
Wysokie prawidłowe	130 - 139	i / lub	85 - 89
Nadciśnienie tętnicze 1. stopnia	140 - 159	i / lub	90 - 99
Nadciśnienie tętnicze 2. stopnia	160 - 179	i / lub	100 - 109
Nadciśnienie tętnicze 3. stopnia	≥ 180	i / lub	≥ 110
Izolowane nadciśnienie tętnicze skurczowe	≥ 140	i	< 90

- **Choroba wieńcowa – czyli choroba niedokrwienna serca**, jest spowodowana niedostatecznym w stosunku do potrzeb zaopatrzeniem mięśnia sercowego w krew tętniczą przez naczynia wieńcowe.
- **Zawał serca** – martwica mięśnia sercowego spowodowana jego niedokrwieniem na skutek zamknięcia tętnicy wieńcowej doprowadzającej krew do obszaru serca.
- **Miażdżycyca** – przewlekła choroba polegająca na zmianach zwyrodnieniowych w błonie wewnętrznej i środkowej tętnic, głównie w aorcie, tętnicach wieńcowych i mózgowych.

CHOROBY UKŁADU RUCHU

- **Osteoporoza** – występuje u ludzi obojga płci, jednak częściej atakuje kobiety niż mężczyźni. Częstość jej występowania wyraźnie rośnie u osób, które ukończyły 60 rok życia.
Cechuje się rozrzedzeniem (zrzeszotnieniem) tkanki kostnej, co jest widoczne jako ścięczenie i zmniejszenie ilości beleczek kostnych kości gąbczastej oraz ścięczeniu kości korowej, przez co kość staje się osłabiona i łatwo dochodzi do złamań.
- **Wady postawy**
 - ✓ kifoza
 - ✓ lordoza
 - ✓ skolioza
- **Płaskostopie** – przestarzałe zwane także platfusem, jest deformacją stopy objawiającą się obniżeniem bądź całkowitym zanikiem jej fizjologicznego wysklepienia. Skutkiem tego jest płaska stopa.

OTYŁOŚĆ

Nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia. Za otyłość uważa się stan, w którym tkanka tłuszczowa stanowi 20% całkowitej masy ciała u mężczyzn i 25% u kobiet.

Otyłości towarzyszy nadwaga, czyli nadmierna masa ciała powyżej masy optymalnej.

DIETOZALEŻNE CHOROBY CYWILIZACYJNE TO:

- choroby układu krążenia: udar mózgu, zwężenie tętnic, tętniaki, **miażdżyca**, **choroba niedokrwienna serca**, zawał mięśnia sercowego, choroba nadciśnieniowa,
- choroby nowotworowe: rak sutka, trzustki, żołądka, macicy, gruczołu krokowego, **jelita grubego**,
- **otyłość i nadwaga**,
- **cukrzyca** insulinoniezależna, insulinooporność.
- choroby układu pokarmowego: przewlekłe zaparcia, **choroba wrzodowa** żołądka i dwunastnicy, choroba refluksowa przełyku, nieswoiste zapalne choroby jelit, stany zapalne pęcherzyka żółciowego, uchyłkowatość jelit,
- **próchnica** zębów,
- nadwrażliwość pokarmowa, **nietolerancja i alergia pokarmowa**,
- zaburzenia psychiczne: **anoreksja**, **depresja**, alkoholizm, narkomania, **bulimia**.

Choroby cywilizacyjne powiązane z zanieczyszczeniem powietrza oraz obecnością dymu papierosowego to:

- choroby układu oddechowego, takie jak **astma oskrzelowa**, **przewlekła obturacyjna choroba płuc**, rak płuc i przełyku
- alergie.

METODY ZAPOBIEGANIA METODOM CYWILIZACYJNYM:

Pierwszym sposobem na walkę z chorobami cywilizacyjnymi jest

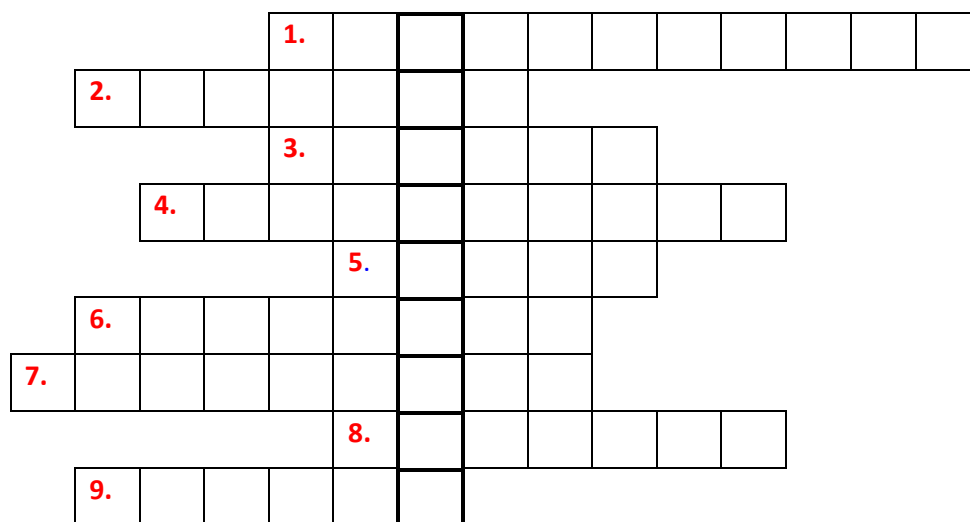
- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** – dzięki regularnym ćwiczeniom wydolność organizmu znacznie wzrasta, co przekłada się na wyższą jego odporność i lepsze ukrwienie mięśnia sercowego.
Sport pozwala również pobudzić metabolizm i na bieżąco spalać gromadzący się tłuszcz.
Działania te umożliwiają skuteczną obronę nie tylko przed otyłością, ale również przed chorobami układu oddechowego i krwionośnego.
O regularne treningi powinny szczególnie dbać osoby, które prowadzą siedzący tryb pracy.

dalej:

- Prawidłowa dieta – powinna dostarczać organizmowi wszelkich niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu witamin i minerałów. Ważne, aby posiłki spożywane były pięć razy dziennie o regularnych porach. Oprócz diety należy również nawadniać organizm pijąc 2 litry wody dziennie.
- **Techniki relaksacyjne** – aby zminimalizować ryzyko zachorowania na choroby psychiczne, konieczne jest dbanie o spokój i harmonię w codziennym życiu. Sen jest jednym z najważniejszych czynników pozwalających regenerować organizm i sprawiać, że jest on mniej podatny na stres. Narażanie się na sytuacje stresogenne sprawia, że **ludzie częściej sięgają po używki zawierające toksyny zatruwające organizm**. Ze stresem można radzić sobie również poprzez korzystanie z technik relaksacyjnych – technika głębokiego oddychania, joga, ćwiczenia rytmiczne czy aromaterapia. Pozwalają one obniżyć poziom kortyzolu, a z czasem również uodpornić się na stres.
- **Unikanie używek** – Długotrwały, silny stres sprawia, że coraz więcej osób sięga po alkohol, papierosy i narkotyki. **Ich działanie powoduje nieodwracalne zmiany w organizmie**. Uzależnienie jest nabytym stanem zaburzenia zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego i może prowadzić do śmierci. Najlepszą ochroną przed chorobami cywilizacyjnymi jest zatem całkowita rezygnacja z substancji wspomagających. Jeżeli jednak jesteś osobą uzależnioną, szukaj pomocy i rozwiązań, które pozwolą Ci poradzić sobie z problemem.

Człowiek nie jest bezradny w walce z chorobami cywilizacyjnymi. Ważna jest jednak świadomość przyczyn ich występowania i świadome działania mające na celu zmianę nawyków. Ważna jest profilaktyka, a także okresowe kontrolowanie swojego stanu zdrowia poprzez regularne badania.

Rozwiąż krzyżówkę



1. Wzmacnianie odporności organizmu. **Odp. HARTOWANIE**
2. Może być profilaktyczna lub zdrowotna. **Odp. OPIEKA**
3. Stan napięcia wywołany trudną sytuacją. **Odp. STRES**
4. Zachowania zagrażające zdrowiu. **Odp. RYZYKOWNE**
5. Niezbędna do życia. **Odp. WODA**
6. Profilaktyczne lub okresowe. **Odp. BADANIA**
7. Badania prowadzone co pewien czas. **Odp. OKRESOWE**
8. to zdrowie. **Odp. ŚMIECH**
9. Emocja towarzysząca gniewowi. **Odp. ZŁOŚĆ**

III. Część końcowa

Nauczyciel podsumowuje zajęcia prosząc uczniów, aby:

1. Odpowiedzieli na pytanie, jakie znają choroby cywilizacyjne powodowane niedostatkami ruchu.
2. Jak należy zapobiegać tym chorobom?
3. Skąd będą czerpali wiedzę o chorobach cywilizacyjnych?

Bibliografia:

1. A.Nowak, S. Piotrowska — „Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu.”
2. S.Bącznyk, Ł. Szczeńniak – „Wybrane problemy żywienia w wysiłkach fizycznych”
AWF Poznań
3. <https://pracabader.pl>
4. <https://portal.abczdrowie.pl/>

