

Tjelesno vježbanje, prehrana i zdravlje

(Kineziološka teorijska znanja)

Prezentaciju izradila: Anita Donđivić, mag.cin.

Prezentacija pripravljena za potrebe održavanja nastave u virtualnoj učionici

Tjelesno vježbanje, prehrana i zdravlje

Ishod sata

Učenik:

- prepoznaje važnost tjelesnog vježbanja;
- prepoznaje povezanost tjelesnog vježbanja i pravilne prehrane;
- objašnjava razliku između zdrave i nezdrave prehrane;

SŠTZKGA1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja

MPT: gooC.4.3. promiče kvalitetu života u zajednici

zdrA.4.2.A. Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu

zdrA.4.3. Objašnjava utjecaj pravilne osobne higijene i higijene okoline na očuvanje zdravlja

Koja je važnost tjelesnog vježbanja?

- ▶ Tjelesna aktivnost sastavni je dio života pojedinca. Ona je bitan dio u izgradnji ličnosti, priprema pojedinca na uspješnije savladavanje svih problema koji se javljaju u različitim životnim situacijama.
- ▶ Čovjek je lokomotorno biće - sve što u životu radimo može se okarakterizirati kao tjelesna aktivnost: hodanje (odlazak u školu, na posao, u trgovinu...), podizanje tereta (podizanje stvari sa poda), nošenje tereta (školske knjige, stvari iz trgovine), skakanja (preskakanja raznih prepreka), savladavanja uspona (hodanje uz stepenice, penjanje na ljestve) i sl.

Zdravstveni aspekti tjelesnog vježbanja

Tjelesno vježbanje utječe na:

- smanjenje rizika od srčanog i moždanog udara,
- smanjenje rizika od povišenog krvnog tlaka,
- regulaciju razina šećera u krvi kod dijabetičara,
- povećanje opskrbe stanica kisikom,
- regulaciju Indeksa tjelesne mase,
- povećanje gustuće i čvrstoće kostiju i zglobova,
- smanjenje mogućnosti dobivanja brojnih kroničnih nezaraznih bolesti,
- smanjenje pojava depresije,

Mentalni i socijalni aspekti tjelesnog vježbanja

► Tjelesno vježbanje:

- razvija sposobnost rješavanja situacijskih problema,
- razvija samopouzdanje, upornost i samokritičnost,
- umanjuje posljedice stresa i poboljšava raspoloženje,
- razvija moralne vrijednosti i samopoštovanje,
- razvija pozitivan stav o društvu i prihvaćanje svih oblika različitosti,

Tjelesno vježbanje i prehrana

- ▶ Može li se govoriti o tjelesnom vježbanju a da se ne spomene pravilna prehrana?
- ▶ Ne!
- ▶ Bez pravilne i uravnotežene prehrane efekti tjelesnog vježbanja bit će znatno umanjeni
- ▶ Piramida prehrane usljed novih znanstvenih otkrića postaje zastarjela
- ▶ Promjenom društva u cjelini mijenjaju se i prehrambene navike

Preporučeni obroci u danu

1. Zajutak - najvažniji obrok u danu, ne smije se preskakati. Uzimamo ga odmah nakon buđenja i daje nam početnu energiju. Preporučuje se jesti mliječne proizvode, žitarice, orašaste proizvode, voće,.....
2. Doručak - međuobrok između zajutraka i ručka. Preporučuje se jesti mliječne i orašaste proizvode, žitarice, voće, jaja,....
3. Ručak - obično najobilniji obrok u danu. Hrana treba biti šarena (različitih boja na tanjuru). Preporuča se jesti meso (najviše piletina), žitarice, šareno povrće, jaja, riba s maslinovim uljem,
4. Užina - obrok između ručka i večere. Ne smije biti obilan. Preporučuje se jesti voće, mliječne i orašaste proizvode,
5. Večera - Posljednji obrok u danu, barem dva sata prije spavanja. Preporučuje se jesti namirnice kao za ručak ali u manjoj količini

Trebamo li se pridržavati isključivo zadanih pravila zdrave prehrane?

Ne!

Svaki organizam je različit. Svaka osoba ima drugačije životne navike, drugačiji ritam rada i kretanja - prema tome treba prilagoditi prehranu.

Netko jednostavno nema vremena za 5 obroka u danu, a nekome je tih 5 obroka možda i malo. Stručnjaci preporučuju između 4 i 6 obroka u danu, koji ne smiju biti preobilni, a trebali bi biti uravnoteženi.

To ne znači da se moramo odreći masne hrane, čokolade ili nekih drugih manje zdravih obroka - samo ih moramo svesti na najmanju moguću mjeru (i potrošiti unesene kalorije do kraja dana).

Koja je razlika između “zdrave” i “nezdrave” prehrane?

1. Usporedimo utjecaj “zdrave” i “nezdrave” prehrane:
 - “zdrava” prehrana osigurava kvalitetnu energiju kroz čitav dan; “nezdrava” prehrana dovodi do pojačanog umora organizma i gubitka volje za dnevne aktivnost
 - ako želimo imati pozitivne rezultate vježbanja trebamo unositi prije i poslije vježbanja dobre ugljikohidrate; loši ugljikohidrati neće imati pozitivan utjecaj na rezultate vježbanja
 - vitamini i minerali sudjeluju u mnogim metaboličkim procesima te su neophodni za normalan rad organizma; ukoliko su u deficitu može doći i do pojave nekih bolesti. Moramo ih svakodnevno unositi u organizam hranom.

Pitanja:

(Odgovorite na ova pitanja kako bi ponovili najvažnije)

1. Opiši kratko koliko je važna tjelesna aktivnost u životu čovjeka?
2. Nabroji barem tri zdravstvena i tri socijalna i mentalna aspekta tjelesnog vježbanja!
3. Navedi koliko obroka u danu treba imati i kako oni trebaju izgledati?
4. Objasni kratko utjecaj “zdrave” i “nezdrave” prehrane na organizam!

Izlazna kartica

Poštovane učenice,

Nakon što ste odradili ovu prezentaciju (pročitali je minimalno jedan put i odgovorili na postavljena pitanja na kraju prezentacije), molim vas da mi napravite Izlaznu karticu, te da mi je svaka od vas napiše u komentarima u grupi razreda za predmet TZK, u virtualnoj učionici.

Izlazna kartica ima dvije tvrdnje:

1. Razumjela sam sadržaj prezentacije
2. Uspješno sam odgovorila na pitanja na kraju prezentacije

Vaši odgovori koje ćete mi napisati u grupu razreda trebaju sadržavati broj tvrdnje i riječ “DA”, “NE” ili “DJELOMIČNO” (npr. 1.DA, 2.DJELOMIČNO, ili 1.DJELOMIČNO, 2.NE).