

„Zdravý životní styl předškolních dětí v rámci udržitelného rozvoje“

ZDRAVÍ



Doc.PhDr. HanaDvořáková,CSc.

UK Praha, Pedagogická fakulta

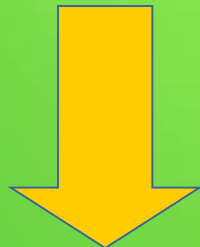
ZDRAVÍ

BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ (DUCHOVNÍ) POHODA

ZDATNOST – PSYCHICKÁ.... ??? ...pohyb?

- TĚLESNÁ

**SLOŽKY – AEROBNÍ
SVALOVÁ
FLEXIBILITA
SLOŽENÍ TĚLA**



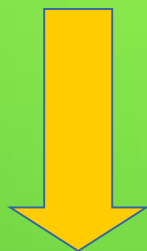
ZDRAVÍ

ZDATNOST - TĚLESNÁ – AEROBNÍ zdatnost ??

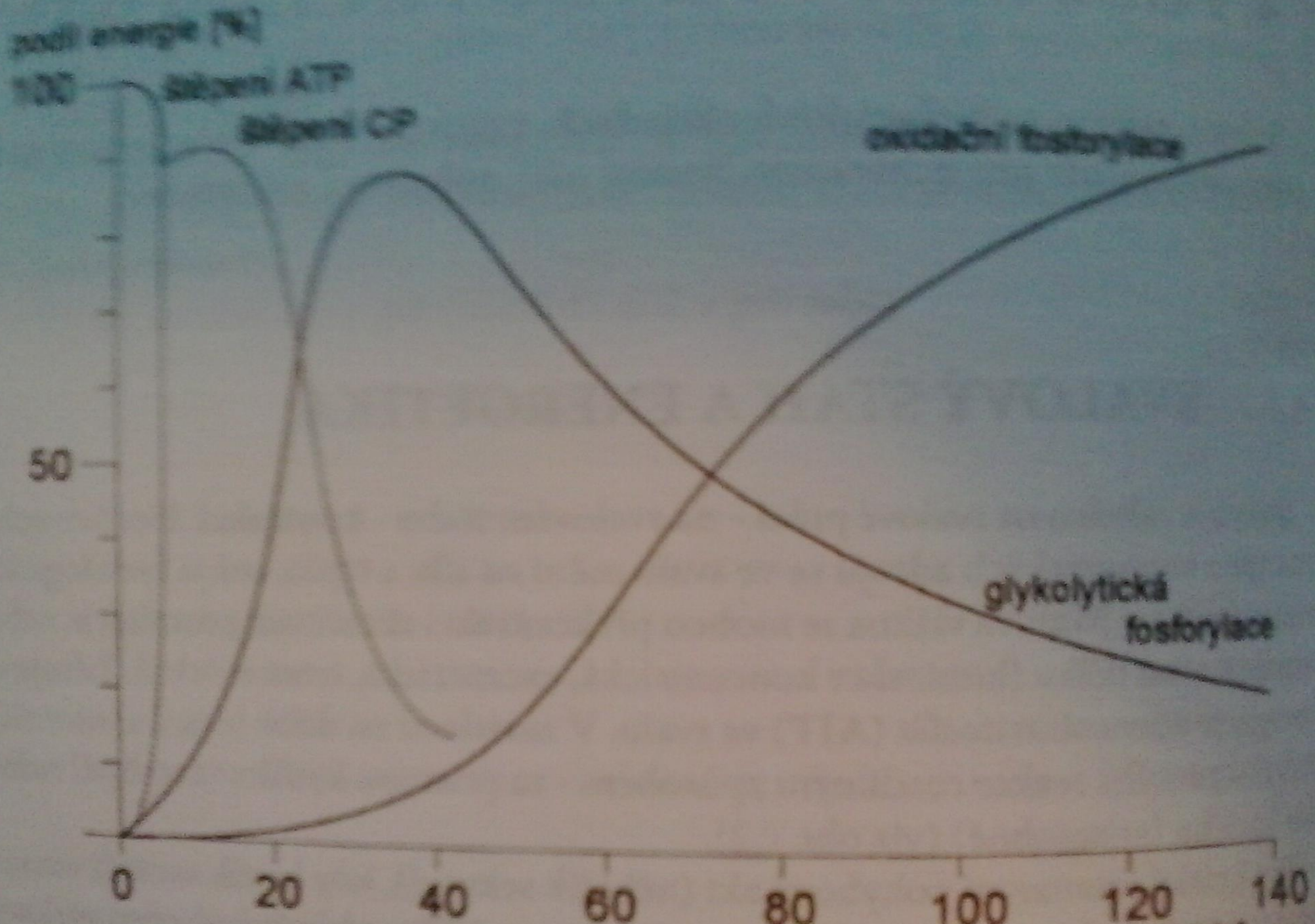
**schopnost pracovat při zapojení většiny svalů
ve střední a vyšší intenzitě po delší dobu**

**SRDEČNĚ CÉVNÍ (kardiovaskulární) systém
DÝCHACÍ systém**

?? proč aerobní ??



ZDRAVÍ – ENERGETICKÉ SYSTÉMY – ZÁTĚŽ



ZDRAVÍ – SVALOVÁ ZDATNOST

SVALOVÁ SÍLA – silová schopnost
– zvládnout odpor, své tělo...

SVALOVÁ VYTRVALOST – schopnost opakovat
svalové kontrakce nebo vytrvat v kontrakci
(statická)



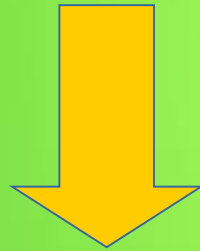
**svalová síla a vytrvalost – zvládnutí těla
jakýkoliv pohyb
držení těla - ortopedické problémy**

ZDRAVÍ – TĚLESNÁ ZDATNOST – FLEXIBILITA

- ohebnost, pohyblivost v kloubech



stavba kloubů
pružnost svalů



- omezení rozsahu pohybu
- zkrácení – nerovnováha svalová - dysbalance

ZDRAVÍ – TĚLESNÁ ZDATNOST - SLOŽENÍ TĚLA

PASIVNÍ složka: ?

AKTIVNÍ složka: ?

vzájemný poměr  schopnost zvládat tělo

TĚLESNÁ TYPOLOGIE – atletik, astenik, piknik
(mezo-, ekto-, endo- morf)
+ dědičnost, stravovací návyky, životní styl (pohyb)

BMI – nedostačuje !!!

OBEZITA – problémy – srdečně cévní
metabolické
ortopedické

ZDRAVÍ:
vliv pohybových činností na

PSYCHIKU.....???

SOCIÁLNÍ OBLAST.....???

DUCHOVNÍ OBLAST???

ZDRAVÍ – TĚLESNÁ ZDATNOST

SVĚTOVÁ DOPORUČENÍ

dospělí: 3 x týdně 20 – 30 min. aerobní aktivita
TF - 50 – 85 max. (aerobní zóna)

3 x týdně udržování silových schopností
+ flexibility

složení těla

ZDRAVÍ – ÚKOL:



**zhodnotit své složení těla a životní styl
ve vztahu k doporučením**