Gymnázium Gelnica, SNP 1, 056 01 Gelnica

Biologická olympiáda kategória C

Školský rok 2017/2018

**Zdravý životný štýl a kardiovaskulárne ochorenia**

**Tímea Slivenská**

**IV.O**

**Abstrakt**

Práca sa zaoberá a poukazuje na príčiny vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Vyhodnocuje pulzovú frekvenciu meranej skupiny ľudí v pokoji a po námahe. Formou dotazníka spracováva a vyhodnocuje prieskum životného štýlu a športových aktivít ako prevenciu kardiovaskulárnych ochorení vo vybranej skupine ľudí. Zároveň navrhuje konkrétnu fyzickú aktivitu, ako aj aktivitu zameranú na podporu správneho životného štýlu na našej škole. Realizácia projektu trvala 6 mesiacov. Výsledky práce ako aj jej samotný priebeh boli zhrnuté a odprezentované žiakom našej školy.

.

**Ciele práce**

* objasniť funkciu a stavbu srdca a jeho činnosti
* zhodnotiť životný štýl a športovú aktivitu u ľudí na základe výsledkov dotazníka
* navrhnúť aktivity na našej škole v rámci osvety prevencie kardiovaskulárnych ochorení
* určiť pulzovú frekvenciu u ľudí v pokoji a po námahe
* uskutočniť prezentáciu pre mladších žiakov našej školy a oboznámiť ich o dôležitosti správnej životosprávy a športovej aktivity

**Metodika práce**

Pri vypracovaní práce bolo z hľadiska metód použité vytvorenie dotazníka, návrh aktivít na podporu srdca a jeho činnosti a samotná tvorba informačného letáku. Ďalšou metódou bolo meranie pulzovej frekvencie srdca v skupine ľudí, ktorá sa výrazne zmenila po námahe. Záverečným bodom práce bola jej samotná prezentácia mladším žiakom našej školy, kde sme využitím aktivizujúcich a prezentačných metód upovedomili na dôležitosť správneho životného štýlu a jeho vplyvu sa činnosť srdca.

**Priebeh a realizácia**

**Kardiovaskulárne ochorenia spolu s cievnymi mozgovými príhodami sú najčastejšou príčinou úmrtia v Európe.**

Taktiež sú najčastejšou príčinou hospitalizácie, práceneschopnosti a invalidity mužov a žien v produktívnom veku. Majú aj veľký vplyv na ekonomické a sociálne ukazovatele a sú zodpovedné za zhoršenú kvalitu života a zvyšovanie nákladov na zdravotnú starostlivosť.

**V  EÚ na kardiovoaskulárne ochorenia a ich komplikácie zomrie ročne vyše 1,9 milióna**

**ľudí.** Celosvetovo je to okolo 17 miliónov ľudí. Tieto fakty boli rozhodujúce pri výbere mojej

témy.

Ako to celé prebiehalo?

Pred samotným začatím pozorovania som si naštudovala informácie týkajúce sa funkcie, stavby a správnej činnosti srdca, ako aj vplyv životného štýlu ľudí na jeho činnosť.(júl 2017)

So samotnou tvorbou práce som začala začiatkom septembra 2017, kedy som vytvorila dotazník, na základe ktorého som chcela zistiť, aký životný štýl preferujú ľudia, či je spoločnosť ohrozená faktormi podporujúcimi vznik srdcovo-cievnych ochorení.

Ďalším krokom bolo vytvorenie návrhu aktivít v našej škole (september 2017), ktoré sa mi podarilo pomocou učiteľov zrealizovať. Prvou aktivitou bol Svetový deň srdca (na podporu fyzickej aktivity), počas spomínaného dňa sa žiaci zapojili do športových aktivít – skok cez švihadlo, hod loptou do basketbalového koša. V závere tohto dňa sme si všetci spoločne zacvičili piloxing pod vedením pani inštruktorky. Druhou aktivitou bola zdravá veľká prestávka, do ktorej sa zapojili všetky triedy našej školy a spoločne si pripravili nielen dobre vyzerajúce, ale aj chutné a hlavne zdravé desiaty.

Poslednou fázou (december 2017) bola realizácia prezentácie výsledkov mojej práce žiakom našej školy, upovedomenie o dôležitosti starostlivosti o zdravé srdce správnym a zdravým životným štýlom a chuťou športovať.

**Záver**

Výsledky dotazníka poukázali na niekoľko dôležitých faktov. Prevažná časť opýtaných športuje len vtedy, ak má čas. Vysoké percento respondentov neraňajkuje pravidelne, alebo neraňajkuje vôbec. Aj toto sú jedny z negatívnych faktorov vplývajúcich na vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Prácou sa nám podarilo navrhnúť a úspešne zrealizovať navrhnuté aktivity, ako aj uskutočniť prezentáciu pre mladších žiakov, čím sme prispeli k zvýšeniu povedomia rizikových faktorov vplývajúcich na vznik srdcovo-cievnych ochorení.