

KARTA LEKCJI

1. Data wysłania:
2. Klasa: 4-8
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. Temat lekcji:
Nr lekcji 1: **Przyczyny i skutki otyłości – definicja otyłości.**
Nr lekcji 2: **Przyczyny i skutki otyłości.**
5. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):
 - a) **znam pojęcie otyłość**
 - b) **potrafię wymienić przyczyny i skutki otyłości.**
6. Na wykonanie zadań masz czas do: -

Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać:

1. Otyłość – nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogących prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia. Za otyłość uważa się stan, w którym tkanka tłuszczowa stanowi więcej niż 20% całkowitej masy ciała u mężczyzn oraz 25% u kobiet.



Rodzaje otyłości:

Możemy wyróżnić dwie główne odmiany otyłości, w zależności od typu rozmieszczenia tkanki tłuszczowej na ciele:

- **typ „jabłko”** – inaczej otyłość brzuszna/wisceralna/centralna – charakteryzująca się akumulacją tkanki tłuszczowej w górnej części ciała i na brzuchu;
- **typ „gruszka”** – inaczej otyłość pośladkowo-udowa/gynoidalna – głównie „zaatakowane” przez tkankę tłuszczową są pośladki, uda, nogi, natomiast górna część ciała nierzadko może wyglądać stosunkowo symetrycznie.

2. Przyczyny otyłości:

- a) nieprawidłowe odżywianie, a także rodzinne zwyczaje przyrządzania i spożywania posiłków
- b) niska aktywność ruchowa lub jej brak
- c) stres
- d) genetyka
- e) zaburzenia emocjonalne
- f) zaburzenia hormonalne



Konsekwencje otyłości

Zaburzenia oddychania

Schorzenia układu sercowo-naczyniowego

Kamica żółciowa

Zaburzenia hormonalne

Dna moczanowa



Udar mózgu

Choroba niedokrwienna serca

Cukrzyca

Zmiany zwyrodnieniowe stawów

Nowotwory złośliwe

Żylaki kończyn dolnych

14

7. Sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś, zgodnie z KS.

Najczęstsze przyczyny otyłości to? (odpowiedz sobie w myślach)