

Čo škodí srdcu a cievam? Predstavte si, že máte doma nové auto o ktoré sa musíte starať. Umývať ho, tankovať benzín. Aj o telo sa musíme starať a neškodiť mu. To, čo telu škodí voláme **rizikové faktory**. Ktoré to sú?

## 5 VÝZIEV V PREVENCII pre zdravý mozog, srdce a cievy



1.

### Vysoký tlak krvi (hypertenzia)

Vy už viete čo to je, však? Keď krv tlačí príliš silno, cievy sa opotrebojú a srdce sa unaví. Vysoký tlak krvi nebolí, ale poškodzuje telo človeka.

### ÚLOHA

Zopakujte si, aké sú správne hodnoty krvného tlaku. Odmerajte si pulz na zápästí



2.

### Zvýšený cholesterol

(alebo usádzanie tukových látok v cievach). Keď človek je veľa masného jedla, v krvi sa tvorí viac cholesterolu. Cholesterol je tuková masná látka, ktorá sa lepí na steny ciev. Predstavte si, že máte potrubie v kuchyni, a doň sa dostane veľa oleja, masnoty a špiny. Čo sa stane? Potrubie sa upchá, voda nemôže voľne tiecť. Takto to funguje aj v tele. Vysoký cholesterol upcháva cievy, krv nemôže voľne prúdiť. Srdce musí pracovať silnejšie, aby krv pretlačilo cez zúžené cievy. A to ho unavuje a môže sa pokaziť.



### ÚLOHA

Vymenujte jedlá či potraviny, ktoré podľa vás upchávajú cievy.



3.

### Obezita

Obezita znamená, že má človek v tele príliš veľa tuku. Obezita a vysoký tlak krvi môžu spôsobiť komplikácie, o ktorých sme si hovorili. Na srdci, mozgu, očiach, obličkách, nohách... Krv sa tam nedostane správne. Predstavte si, že idete na výlet

s malým batohom. Ako sa vám ide? Ale keď si naložíte obrovský batoh plný tehál, ide sa ťažko, zadýchate sa a bolia vás nohy. Takto sa cíti srdce človeka, ktorý je obézny. Aké je to byť obézny? Urobte si v triede nasledujúcu úlohu.

### ZAPAMÄTÁME SI

Stačí, keď sa hýbete aspoň **hodinku denne**. Pohyb je zábava a zároveň chráni vaše srdiečko.



### ZAPAMÄTÁME SI

Do pľúc nemá ísť nič, len čistý vzduch.



4.



### Fajčenie (dym, ktorý škodí telu).

Keď niekto fajčí cigarety (cigary, fajku), e-cigarety, vape, do tela sa mu dostáva škodlivý dym. Dym neškodí len pľúcami, ale aj srdcu a cievam tak, ako keď sa komín v dome zašpiní sadzou. Predstavte si, že máte komín, ktorým odchádza dym. Keď je čistý, všetko funguje. Ale keď sa zašpiní sadzou, dym sa vracia späť a škodí celému domu. Nikdy nezačnite fajčiť a povedzte dospelým, ktorí fajčia, aby prestali.



5.



### Nedostatok pohybu

Každý deň sa hýbeme – beháme, skácame, hráme sa, jazdíme na bicykli. Pohyb je veľmi dôležitý, pretože pomáha nášmu srdcu byť silné a zdravé. Keď sa málo hýbeme, naše srdce musí pracovať ťažšie. V tele sa nám môže hromadiť tuk a môžeme byť častejšie unavení. Preto je dobré každý deň sa trochu rozhybať.

### Čo nám pohyb prináša?

- naše srdce je silnejšie
- máme viac energie
- lepšie dýchame
- môžeme si udržať zdravú hmotnosť
- cítime sa veselšie a máme lepšiu náladu

### Ako sa môžeme hýbať?

- chodiť pešo alebo behať
- skákať cez švihadlo
- bicyklovať sa alebo jazdiť na kolobežke
- hrať loptové hry
- tancovať alebo cvičiť



### ÚLOHA

Dajte si do školskej tašky nielen svoje učebnice, ale aj učebnice spolužiakov. Naplňte tašku pokiaľ je to možné, a potom si ju dajte na chrbát. Je ťažká však? A teraz vyberte všetky učebnice a opäť si dajte tašku na chrbát. Aký je to pocit?