

Idrett, kultur og samfunn eksamen

Idrett og helse

7/6 – 2007
Jonas Berg

Lærerplanen

n Mål 1

Elevene skal ha kunnskap om idrett som en faktor i forebyggende og helsefremmende arbeid

Hovedmomenter

Elevene skal

- n 1a) kunne gjøre rede for hva som menes med begrepet "helse"
- n 1b) kunne gjøre rede for argumenter som ofte brukes for å framheve sammenhengen mellom idrettslig aktivitet og den enkeltes helse, og kunne vurdere forhold som kan ha positiv eller negativ innvirkning på helse
- n 1c) kunne gi eksempler på forebyggende tiltak som er iverksatt lokalt

Problemstillinger

- n Hva menes med helse?
- n Hvordan påvirker trening på helsen, både med tanke på det positive og det negative?
- n Finne ut hvilke lokale tiltak som er satt i gang for å bedre helsen i kommunen
- n Finne ut hva slags bivirkninger anabole steroider kan medføre, med vekt på styrketrening

Helse har alltid vært viktig

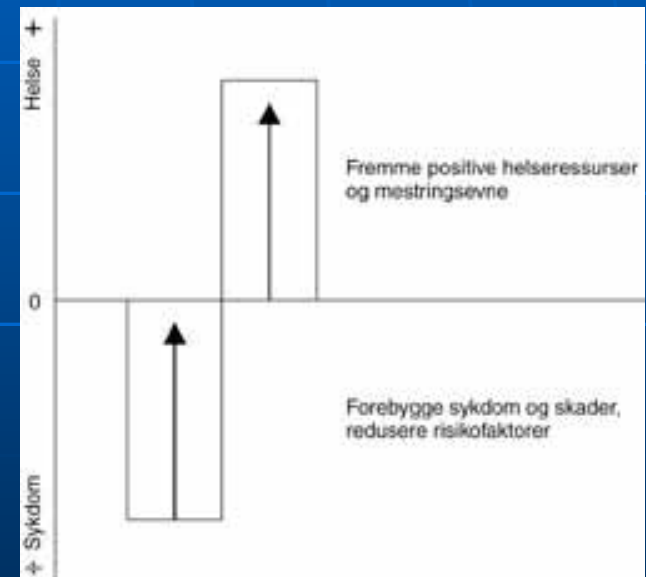
- n Hippokrates – Kroppen må være i bevegelse for å fungere bra
- n Første leksikon om helse på 1700-tallet
- n Før hadde folk mer fysisk arbeid

Hva menes med begrepet helse

- n "Helse er ikke bare fravær av sykdom og skade, men fullkomment kroppslig, mentalt og sosialt velvære" (WHO)

- n Helsemodellen, fra Peter F. Hjort og Hans Th. Waaler

Mye diskusjoner rundt disse helsemodellene



Idrett og helse

- n Innaktive personer er mer utsatte for sykdommer
- n Kan føre til glede, fellesskap, mestring og framgang

Mosjon

- n bedrer trivsel, humør og velbefinnende
- n motvirker depresjon og oppgitthet
- n bedrer selvtillitt og selvilde
- n bedrer evnen til å tåle stress
- n bedrer evnen til å tåle småplager
- n bedrer evnen til å klare seg ved kroniske sykdommer og funksjonshemninger

Idrett og helse

- n Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet
- n Kan redusere sykefraværet
- n En sunn kropp er et symbol over at vi har kontroll over livene våre og oss selv
- n Undersøkelse, spesielt i USA

Positive sider ved trening

- n Økt arbeidskapasitet
- n Større overskudd
- n Bedre søvn
- n Styrket immunforsvar
- n Sterkt redusert risiko for hjerte og karsykdommer
- n Mindre risiko for kreft
- n Mindre ryggbesvær
- n Mindre risiko for "slitasjegikt"
- n Mindre risiko for utvikling av beinskjørhet
- n Sterkere benvev, brusk, sener og bånd
- n Bedre kroppsbalanse og mindre risiko for fall
- n Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt
- n "Langsommere" aldring
- n Bedret evne til å mestre stress
- n Naturlig avløp for stressreaksjoner
- n Bedre lungefunksjon
- n Sterkere hjerte
- n Bedre blodsirkulasjon
- n Mindre risiko for utvikling av høyt blodtrykk
- n Bedre blodsukkerregulering
- n Mindre risiko for blodpropp og slag
- n Gunstigere fettstoffsifte og blodkolesterolprofil
- n Bedre mage- og tarmfunksjon
- n Sterkere muskulatur
- n Bedre leddfunksjon og bevegelighet

Negative sider ved idrett og helse

- n Idrett er dyrt, 1988-1998
- n Idrettskader – 1,5 milliarder i året
- n Idrettskader utgjør ca. 17% av personskaden i Norge
- n Spiseforstyrrelser
- n Doping
- n Det går å trene for mye
- n Mange inaktive begynner å trene, men slutter igjen
- n Hva hadde det kostet samfunnet hvis vi folk ikke holdt på med idrett?

Lokale tiltak som er iverksatt for å bedre helsen

Ribbemars

- n Få folk i aktivitet i romjula, da dette trengs

"Arti med farti"

- n Gruppe med overvektige barn
- n Hjelp dem med å komme seg i aktivitet
- n Gjøre aktivitet til noe positivt

Styrketrening og anabole steroider

- n "Doping er bruk eller medvirkning til bruk av midler og metoder som direkte eller indirekte er egnet til å øke prestasjonsdyktigheten på en kunstig måte"
- n Den vanligste doping metoden innen styrketrening
- n Går under gruppen medikamenter
- n Fører til vekst i muskulaturen

Noen virkninger av anabole steroider

- n Hormonproduksjonen blir forstyrret
- n Kan bli steril, impotent og få sukkersyke
- n Fare for nedsatt leverfunksjon, gulsot og leverkreft
- n Stor fare for å få hjerte- og karsykdommer
- n Kan lett bli aggressiv og få depresjoner
- n Kan få mye kviser, skallethet og økt hårvekst på kroppen ellers (på kvinner også)

Greg Valentino



Greg Valentino

- n Verdensrekord for største biceps
 - n Brukte anabole steroider
 - n Fikk voldsomme bivirkninger
 - n "Opererte" seg selv
-
- n Ikke bruk anabole steroider

Kilder

- n Idrett, kultur samfunn lærebok
- n www.nif.no
- n www.google.com – bilder
- n Gjerset m/flere Treningslære lærebok

Takk for meg

