

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková org.

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 01.03.2013

NÁZEV: VY_32_Výchova ke zdraví_01_Ovzduší, ZŠ praktická,
6. R - TÉMA: Zdravý životní styl ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07
/1.4.00/21.1737



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

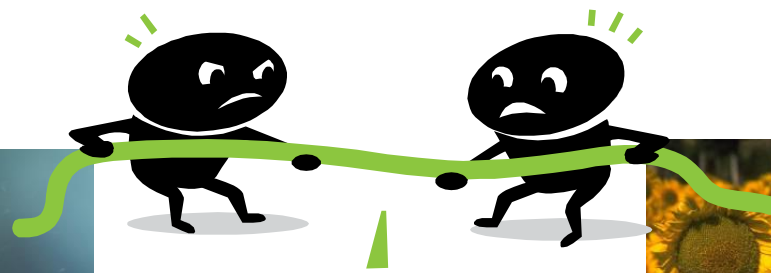
Anotace

- DUM je zaměřen na opakování a získání uceleného pohledu na ovzduší, vliv ovzduší na naše zdraví i výkonnost fyzickou i psychickou.
- Při pilotáži žáci dobře reagovali, sami byli schopni doplňovat, sdělovali své vlastní zkušenosti, pocity. Některé termíny bylo nutno opakovaně vysvětlit – alergie, čistička vzduchu, odpařovač vody.



Vzduch = dýchání

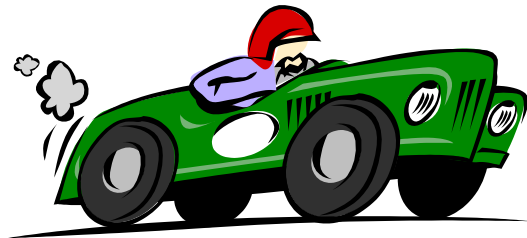
- Všechny živé organismy dýchají. Některé dýchají kyslík rozpuštěný ve vodě (vodní organismy), jiné kyslík ze vzduchu (suchozemské organismy). Dýchají nejen živočichové, ale i rostliny.





Co zhoršuje kvalitu vzduchu

- Při dýchání spotřebovávají rostliny i živočichové kyslík a vydechují oxid uhličitý.
- Do ovzduší se z nejrůznějších zdrojů dostávají prachové částice.
- Z různých zdrojů se do ovzduší dostávají i nejrůznější plyny, které také ovlivňují kvalitu ovzduší.



Co venku

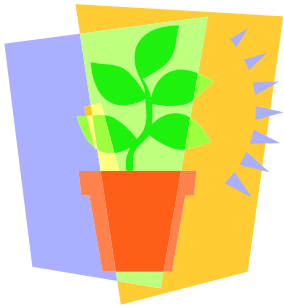
- Vyhýbáme se místům, kde lze znečištěné ovzduší předpokládat – blízko frekventované silnice, parkoviště, komíny tepláren, továren – nebo se na těchto místech zdržujeme jen krátkou dobu.
- Sledujeme smogové zpravodajství, za nepříznivých podmínek omezujeme pohyb venku, dbáme doporučení a pokynů.
- Vyhýbáme se zakouřeným prostorám, sami se snažíme nezačít kouřit nebo inhalovat nejrůznější látky.
- Pokud máme možnost navštěvujeme parky, lesy, hory, kde se nám jistě lépe dýchá.
- Sportovní aktivity našemu tělu jistě prospívají.

Ano:



Ne:

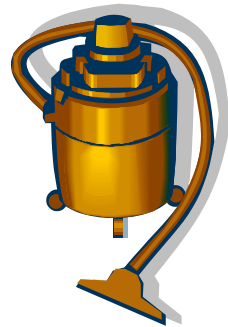




Co doma a ve škole



- Pravidelně větráme bez ohledu na počasí.
- Větráme krátce a častěji.
- Doma zásadně nekouříme.
- Pokojové rostliny mají příznivý vliv na kvalitu vzduchu.
- V místnostech, kde je vzduch příliš suchý, je vhodné umístit zvlhčovače nebo odpařovače vody.
- Pokud je doma (ve třídě) alergik, je vhodné si pořídit čističku.
- Všude se práší – pravidelně vysáváme, prach utíráme navlhčenou prachovkou, pravidelně pereme bytové textilie.



Znečištěný vzduch způsobuje

- Kýčání, kašláni, pocity sucha v nose i v ústech, bolení hlavy, zarudlé a pálicí oči.
- Záněty průdušek, které mohou přejít v chronickou bronchitidu a onemocnění dýchacího ústrojí.
- Zvýšenou unavitelnost, ospalost.
- Obtížné soustředění se i na jednoduché úkoly.



UŽ VÍŠ?

- Větráme: krátce – dlouze
- Větráme: jen když je hezky – při každém počasí
- Sport nám: prospívá – škodí
- Květiny v místnosti: zlepšují vzduch – zhoršují
- Doma: zametáme – vysáváme
- Prach: oprášíme – otřeme vlhkou prachovkou
- Sportujeme: kdekoliv – místa ke sportu si vybíráme

Už vím.

- Větráme: krátce – dlouze
- Větráme: jen když je hezky – při každém počasí
- Sport nám: prospívá – škodí
- Květiny v místnosti: zlepšují vzduch – zhoršují
- Doma: zametáme – vysáváme
- Prach: oprášíme – otřeme vlhkou prachovkou
- Sportujeme: kdekoliv – místa ke sportu si vybíráme (les, park)

Použité zdroje

- Marádová, E.: Zdravý životní styl, Fortuna, Praha 2004
- www.officce.microsoft.com