

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

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 01.03.2013

NÁZEV: VY_32_Výchova ke zdraví_02_Voda, ZŠ praktická, 6. R
- TÉMA: Zdravý životní styl ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07
/1.4.00/21.1737



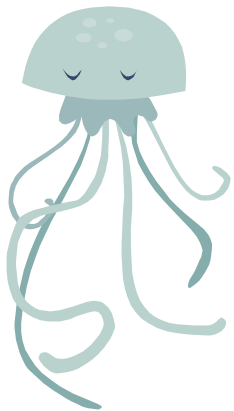
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

- DUM je zaměřen na opakování a získání uceleného pohledu na význam vody, vliv vody na naše zdraví i výkonnost fyzickou i psychickou.
- Při pilotáži žáci dobře reagovali, sami byli schopni doplňovat, sdělovali své vlastní zkušenosti, zážitky. Je vhodné zopakovat termíny: pitný režim, sycené a nesycené nápoje, minerálky.

Voda

- Voda je v různé míře obsažena ve všech organismech.
- 90% 75% 20%
- Medúza dítě suchá tráva

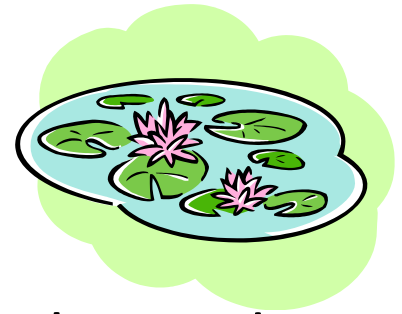


Pitná voda

- Pitnou vodu získáváme z povrchových i podzemní zdrojů
- Musí splňovat přísná kritéria na čistotu a složení
- Podle teploty a náročnosti naší práce bychom měli vypít kolem 2 litrů tekutin denně
- Zásadně nepijeme vodu z neprověřených zdrojů



Voda v přírodě



- Na uměle vybudovaných koupalištích je kvalita vody hlídána.
- Na přírodních koupalištích musíme dobře zvážit, zda je voda vhodná ke koupání.
- Na znečištěnou vodu nás upozorní barva nebo zápach.
- Zvláštní pozornost musíme věnovat tomu, jestli se ve vodě nevyskytují sinice (vodní květ). Sinice mohou způsobit vyrážky, ale taky těžké otravy.
- Na nebezpečný výskytu sinic upozorňuje hygienická služba. U nádrží s označením - Koupání zakázáno – tento zákaz dodržujeme.
- Po koupání se vždy osprchujeme pitnou vodou.



Sinice pod mikroskopem



Vhodné nápoje

- Čistá voda
- Ovocné, černé, zelené, bylinkové čaje
- Ovocné šťávy, mošty
- Minerálky, nesycené nápoje

Nevhodné nápoje

- Sycené nápoje
- Nápoje s velkým obsahem cukru
- Alkoholické nápoje
- Větší množství energetických nápojů

UŽ VÍŠ?

- Máme vypít: 1 litr 2 litry 4 litry
- Vhodné nápoje jsou: cola – pivo – minerálka
- Ze studánky: piju – nepiju
- Vykoupat se mohu: všude – vybírám si
- Sinice jsou: neškodné – velmi nebezpečné

Už vím.

- Máme vypít: 1 litr 2 litry 4 litry
- Vhodné nápoje jsou: cola – pivo – minerálka
- Ze studánky: piju – nepiju
- Vykoupat se mohu: všude – vybírám si
- Sinice jsou: neškodné – velmi nebezpečné

Použité zdroje

- Marádová, E.: Zdravý životní styl, Fortuna, Praha 2004
- www.officce.microsoft.com
- Sinice -
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Nostoc.jp
g](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Nostoc.jpg)