

Základní škola Brno, Jana Babáka 1

Číslo materiálu: VY 32 INOVACE 10/18

Název materiálu: Pracovní listy

Zdraví člověka

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.1486

Zpracoval: PhDr. Marie Pernicová

ANOTACE

Škola: Základní škola Brno, Jana Babáka 1

Vypracoval: PhDr. Marie Pernicová

Období vzniku materiálu: 2. pololetí 2011

Číslo materiálu: VY 32 INOVACE 10/18

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Předmět: Náš svět

Ročník: čtvrtý

Klíčová slova: denní činnosti

Předpokládané cíle vedoucí ke klíčovým kompetencím: Popisuje skutečné a efektivní využití času. Rozlišuje činnosti prospěšné zdraví.

Použité výukové metody: Pracovní listy je možno použít pro samostatnou práci žáků, jako testy pro zjišťování znalostí žáků nebo daltonské listy

Předpokládané pomůcky: -

Popis prezentace materiálu: pracovní listy

Způsob hodnocení: Hodnocení pracovních listů se odvíjí od jejich využití. Lze hodnotit buď body nebo známkou

Bibliografie:

ČECHUROVÁ, Milana, Jana HAVLÍČKOVÁ a Ladislav PODROUŽEK. *Přírodověda 4: člověk a jeho svět : pro 4. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2010-2011. ISBN 978-80-7235-467-2.

ERNEKEROVÁ, P., ČERNÁ, M., ČIHÁKOVÁ, K. *Jaro v lese*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2007.

HLOBILOVÁ, I. *Les ve škole – škola v lese*. [pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2003.

HLOBILOVÁ, I. *Les ve škole – škola v lese - metodika*. [metodická příručka] Praha: Sdružení Tereza, 2003.

KOČOVÁ, I. *Les a voda*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2004.

MARŠÍKOVÁ, I., JAKOBOVÁ, Z. *Les a půda*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2005.

MARŠÍKOVÁ, I., JAKOBOVÁ, Z. *Zima v lese*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2006.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Den má 24 hodin. Doplň, kolik času skutečně věnuješ jednotlivým činnostem.

Zamysli se, jak bys svůj čas mohl lépe využít. Uveď hodiny nebo minuty.

1.

- Denně spím asi ____ hodin. _____ hod.
- Výuka a domácí příprava do školy mi zabírá ____ hodin. _____ hod _____ min.
- Pohybu na čerstvém vzduchu a sportování věnuji ____ hodin. _____ hod _____ min.
- Sledování televize ____ hodin. _____ hod _____ min.
- U počítače jsem ____ hodin. _____ hod _____ min.
- Hobby se věnuji ____ hodin. _____ hod _____ min.
- Pomáhám při domácích pracích ____ hodin. _____ hod _____ min.

2. **Zeleně podtrhni činnosti prospívající zdraví a duševní pohodě. Červeně podtrhni, co ti škodí.**

přejídání sladkostmi kouření činnosti na čerstvém vzduchu málo spánku
vysedávání u počítačových her efektivní příprava na vyučování
dlouhodobé hladovění pravidelné sportování zajímavé hobby
užívání drog nedostatek tekutin turistika spolupráce s dobrými kamarády
přijímání potravy s ovocem a zeleninou

3. **Jaký plyn ze vzduchu potřebujeme k dýchání? Napiš: _____**

4. **Vysvětli, proč není vhodné pěstovat květiny v místnosti, kde spíš.**

a) **Kolik 0°C by mělo být v pokoji, kde spíš? Proč?**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Den má 24 hodin. Doplň, kolik času skutečně věnuješ jednotlivým činnostem.

Zamysli se, jak bys svůj čas mohl lépe využít. Uveď hodiny nebo minuty.

1.

- Denně spím asi ____ hodin. 8 – 9 hod.
- Výuka a domácí příprava do školy mi zabírá ____ hodin. 6 hod 30 min.
- Pohybu na čerstvém vzduchu a sportování věnuji ____ hodin. 2 hod ____ min.
- Sledování televize ____ hodin. ____ hod 30 min.
- U počítače jsem ____ hodin. ____ hod 30 min.
- Hobby se věnuji ____ hodin. ____ hod 30 min.
- Pomáhám při domácích pracích ____ hodin. ____ hod 30 min.

2. **Zeleně podtrhni činnosti prospívající zdraví a duševní pohodě. Červeně podtrhni, co ti škodí.**

činnosti na čerstvém vzduchu málo spánku
efektivní příprava na vyučování
zajímavé hobby
spolupráce s dobrými kamarády
přijímání potravy s ovocem a zeleninou
pravidelné sportování
užívání drog nedostatek tekutin turistika
užít sladkostí kouření vysedávání u počítačových her dlouhodobé hladovění

3. **Jaký plyn ze vzduchu potřebujeme k dýchání? Napiš:** kyslík

4. **Vysvětli, proč není vhodné pěstovat květiny v místnosti, kde spíš.**

Květiny v noci vydechují oxid uhličitý a přijímají kyslík.

5. **Kolik 0°C by mělo být v pokoji, kde spíš? Proč?**

18°C. Chladnější vzduch uklidňuje.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost