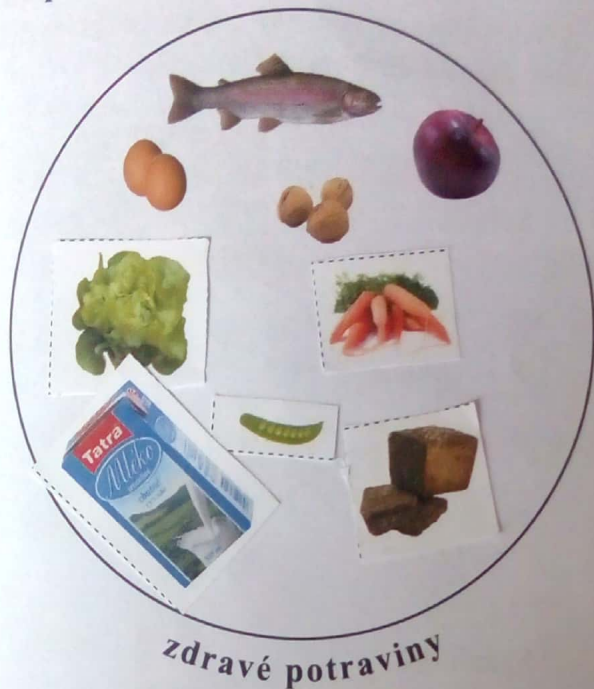


ŽIVÁ PŘÍRODA – ČLOVĚK

11. a) Vystříhněte z přílohy a nalepte do správné kružnice další zdravé a zdraví méně prospěšné potraviny.



- b) Z vyobrazených potravin si sestavte jednodenní zdravý jídelníček.

snídaně: mléko + jablčko
 svačina: jogurt a mrkev
 oběd: ryba se salátem
 večeře: vajíčka s celozrnným chlebem

12. Doplňte tabulku podle svého způsobu života. Vybarvěte zeleně ta políčka, která podle vás odpovídají zdravému životnímu stylu.

Vzor:

	množství vypitých tekutin	počet hodin sportu	čištění zubů	počet hodin spánku
denně	2 l	2 hodiny	2 x	7 hod

	množství vypitých tekutin	počet hodin sportu	čištění zubů	počet hodin spánku
denně	3,5 l	5 hodin	1a 2x	11-12 hod

1. Kolikrát týdně pobýváte venku a kolik hodin denně jste doma (u počítače, televize)? Který z těchto způsobů trávení volného času je zdravější a proč? Které sporty provozujete společně se svými rodiči, které se svými kamarády?
2. Proč je důležité mýt si ruce před jídlem a po návštěvě toalety? Víte, které nemoci se říká „nemoc špinavých rukou“?
- Hra. Jeden z vás popíše spolužákům některý sport (např. používají se při něm pátky, malý míček a síť). Ostatní hádají jeho název. Mohou klást doplňující otázky, na které se odpovídá ano / ne. Vyhrává ten, kdo uhodne název sportu nejdřív.



OPAKOVÁNÍ č. 6: ŽIVÁ PŘÍRODA – ČLOVĚK



Otestujte si své znalosti. Pracujte samostatně. U každé otázky zakroužkujte odpověď, kterou považujete za správnou. Za každou správně zodpovězenou otázku si napište 1 bod. (Každá správná odpověď = 1 ♥.) Sečtěte si celkový počet bodů/srdíček. Pokud získáte 8–10 bodů/srdíček, dostanete za odměnu malou jedničku.

1. Kůže je

a) citlivá na bolest a teplo

b) holá

☐

2. Různá barva pleti je způsobena

a) slunečním zářením

b) kožním barvivem

☐

3. Orgánem hmatu je

a) kůže

b) jazyk

☐

4. Hrudní koš chrání

a) srdce a plíce

b) žaludek

☐

5. Kostra dolní končetiny je připojena k

a) pánvi

b) lebce

☐

6. Kosterní svaly

a) nám umožňují pohyb

b) nelze posilovat

☐

7. Oběh krve zajišťují

a) srdce a cévy

b) ledviny

☐

8. Nestrávené zbytky potravy se zahušťují v

a) tlustém střevě

b) konečníku

☐

9. Kojenec

a) sají mateřské mléko

b) zdokonaluje svou řeč

☐

10. V naší potravě by neměly chybět

a) tuky a sladkosti

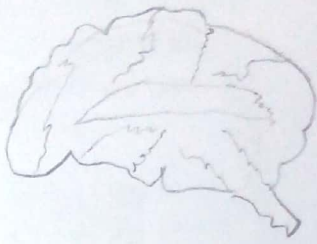
b) vláknina a vitaminy

☒

Celkem srdíček:

9

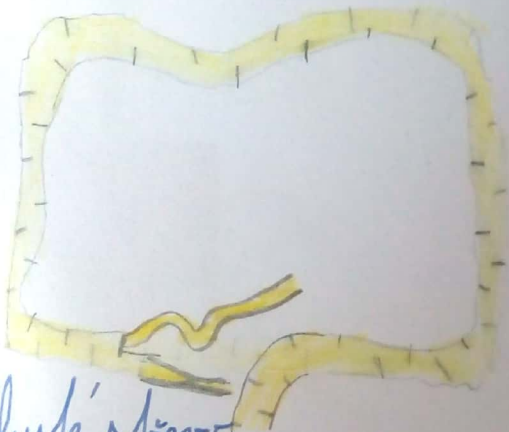




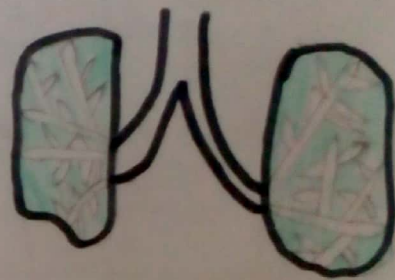
mozek



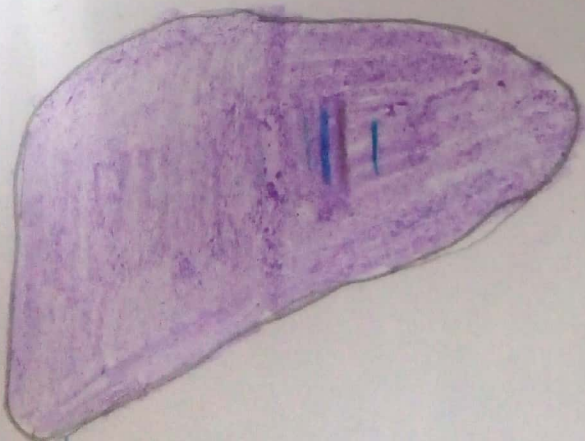
serce



żółty żołądek



plíce



środa



żółty żołądek