



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_01_2

TÉMATICKÁ OBLAST: ZDRAVÍ

TÉMA: Pitný režim

DATUM: 25. 11. 2013

AUTOR: Mgr. Kateřina Dudková

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola, Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola

ANOTACE: Materiál je určen k výuce tělesné výchovy. Žáci se seznámí s pitným režimem, se zdravotními problémy při nedostatku tekutin.

ZDROJE:

- Zdroj obrázků: www.office.microsoft.com – kliparty
- Obr. 1: AKA. *Red wine glass*. Wikipedia.org [online]. [cit. 24. 11. 2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_Wine_Glas.jpg
- Obr. 2: BAZI. *Kofola*. Wikipedia.org [online]. [cit. 24. 11. 2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sklenice_Kofola.jpg
- Obr. 3: GORDITO 1869. *Font Vella 4*. Wikipedia.org [online]. [cit. 24. 11. 2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Font_Vella_4.jpg
- Obr. 4: JUREFF. *Rudolf Jelínek slivovice*. Wikipedia.org [online]. [cit. 24. 11. 2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rudolf_Jelinek_slivovice_bottle.jpg
- Obr. 5: THE MASTER SHAKE SIGNAL. *Monster M-80*. Wikipedia.org [online]. [cit. 24. 11. 2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Monster_M-80_%28cropped%29.jpg?uselang=cs

PITNÝ REŽIM



= PRAVIDELNÉ DOPLŇOVÁNÍ TEKUTIN, KTERÉ TĚLO POTŘEBUJE PRO SVÉ SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ. PŘI NEDOSTATKU TEKUTIN MŮŽOU NASTAT ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE.

= NAPÍT BYCHOM SE MĚLI DŘÍVE, NEŽ POCÍTÍME ŽÍZEŇ.

KOLIK BYCHOM MĚLI ZA DEN VYPÍT TEKUTIN? VYBER SPRÁVNOU ODPOVĚĎ.

A) 5 – 7 LITRŮ

C) 2 – 3 LITRY

B) 10 SKLENÍČEK

D) 3 HRNKY

- ČLOVĚK BY MĚL DENNĚ VYPÍT MEZI _____ LITRY TEKUTIN.
- V LÉTĚ NEBO PŘI SPORTU MUSÍ BÝT PITNÝ REŽIM VYŠŠÍ.
- DŮLEŽITÉ JE PÍT ROVNOMĚRNĚ V PRŮBĚHU CELÉHO DNE.

ZDRAVÉ TEKUTINY:

- ČISTÁ VODA
- OVOCNÉ ČAJE
- OVOCNÉ DŽUSY



ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY PŘI NEDOSTATKU TEKUTIN

- DEHYDRATACE = NEDOSTATEK TEKUTIN V TĚLE, KTERÁ SE PROJEVUJE:
 - BOLESTÍ HLAVY
 - NESOUSTŘEDĚNOSTÍ
 - ÚNAVOU
 - STRESEM
 - ONEMOCNĚNÍM LEDVIN



ČERVENOU BARVOU SPOJ ZDRAVÉ TEKUTINY, MODROU NEZDRAVÉ:

ZDRAVÉ

NEZDRAVÉ



Obr. 2 Kofola



Obr. 1 Monster



Obr. 3 Voda



Obr. 4 Slivovice



Obr. 1 Víno



ODPOVĚZ NA OTÁZKY:

- JE ZDRAVÉ VYPÍT ZA DEN 2 LITRY KOFOLY? _____
- KTERÉ NÁPOJE BYCHOM MĚLI PÍT RÁNO NA SNÍDANI?

- OD KOLIKA LET SE MŮŽE V ČESKÉ REPUBLICE PÍT ALKOHOL? _____
- KOLIK HRNKŮ KÁVY DENNĚ MŮŽEME MAXIMÁLNĚ VYPÍT? _____
- MŮŽE PIVO NEBO JINÝ ALKOHOL NAHRADIT DENNÍ PŘÍJEM TEKUTIN?

- PROČ NEJSOU ZDRAVÉ ENERGETICKÉ NÁPOJE? _____
- JAKÝ JE TVŮJ OBLÍBENÝ NÁPOJ? _____
- MŮŽE SE PÍT ALKOHOL V KOMBINACI S LÉKY? _____

VYLUŠTI TAJENKU

