



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688

EU PENÍZE ŠKOLÁM

Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUČ

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Autor:	<i>Mgr. Lenka Panglová</i>
Vzdělávací oblast:	<i>Člověk a jeho svět</i>
Vzdělávací obor:	<i>Přírodověda</i>
Vyučovací předmět:	<i>Přírodověda</i>
Ročník:	<i>5.</i>
Tematická oblast:	<i>Ochrana člověka a přírody</i>
Téma hodiny:	<i>Pitný režim</i>
Označení DUM:	<i>VY_32_INOVACE_26.07.PAN.PR.5</i>
Vytvořeno:	<i>12. 02. 2014</i>

Základ života

- Voda

– Její pravidelný přísun potřebují k přežití všechny živé organismy.



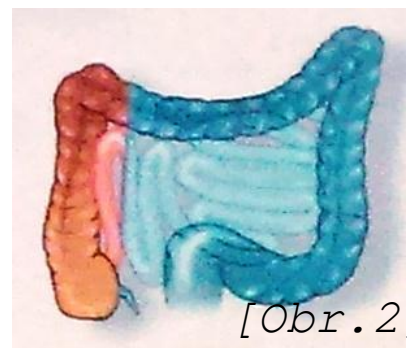
Lidské tělo

- Je asi ze 70 % tvořeno vodou.

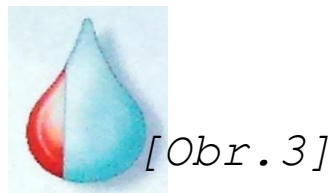
- Mozek 85 %



- Střeva 80 %



- Krev 75 %



- Kostí 20 %



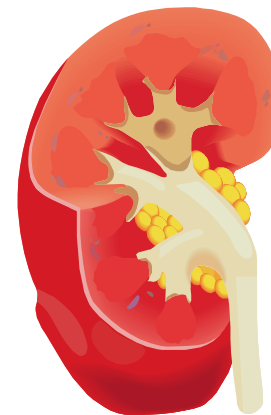
- Zuby 0,2 %



Voda v lidském těle

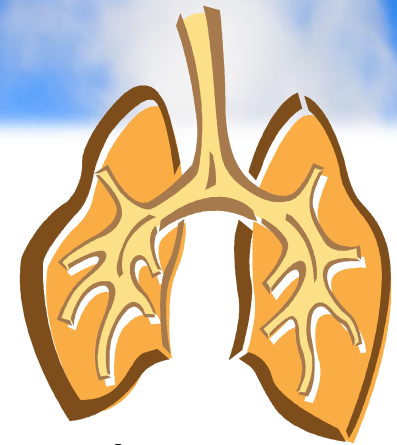


- **Voda je** pro funkci buněk v našem těle **nezbytná**.
- Je třeba, aby bylo v těle **stále množství** vody.
- **Vodu vylučujeme** různými způsoby a proto **musí být** tělu neustále **dodávána**.
- Ztráty a příjmy vody upravují **ledviny**.



Ztráty vody za 1 den

- V moči 1,5 litru
- Ve stolici 0,2 litru
- V potu 0,6 – 2 litry
- Dýcháním 0,2 litru



- Celkem ztrácíme více než 2,5 litru tekutin denně.

Příjem vody

- **Pravidelný** – v menších dávkách v průběhu celého dne, nečekat na pocit žízně či bolesti hlavy a únavu
- **Dostatečný** – alespoň 2,5 l za den, v horkých dnech a při fyzické námaze více
- **Bohatý** – v nápojích i v potravinách
- **Kvalitní** – vyvarovat se chemicky upraveným nápojům s konzervanty, barvivy, sladidly a výtažky.



Kvalitní pitný režim



BYLINKOVÉ ČAJE

ČERSTVĚ VYMAČKANÝ DŽUS

MINERÁLNÍ VODA

ČISTÁ VODA

Nápoje méně prospěšné pro organizmus (seřad')

Balená voda



Sycená voda



Ochucená voda

Ovocné čaje



Džusy

Káva

Nápoje typu Coca Cola

Energetické nápoje

[Obr. 6]



[Obr. 7]





ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Seznam použité literatury a pramenů:

KHOLOVÁ, H. a kol. Člověk a jeho svět - Život na Zemi:
Přírodověda pro 5. ročník ZŠ. Praha : ALTER, 2009. ISBN 978-80-7245-162-3, s. 36-38.

BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 20-21.

Použité zdroje:

Strana 4

[OBR.1, 2, 3, 4] BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 20.

Strana 4

[OBR.5] BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 21.



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUČ

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Strana 9

[OBR.6][cit.2014-02-12].Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:<<http://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=Special%3ASearch&profile=default&search=Energy+drinks&fulltext=Search&uselang=cs>>.

Strana 9

[OBR.7][cit.2014-02-12].Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coca_Cola_Flexible.gif?uselang=cs>.

Nečíslovaný obrazový materiál je použit z kolekce programu Microsoft PowerPoint.