ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

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

e-mail: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688

EU PENÍZE ŠKOLÁM

Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost

Autor:	Mgr. Lenka Panglová
Vzdělávací oblast:	Člověk a jeho svět
Vzdělávací obor:	Přírodověda
Vyučovací předmět:	Přírodověda
Ročník:	5.
Tematická oblast:	Ochrana přírody a člověka
Téma hodiny:	Péče o zdraví
Označení DUM:	VY_32_INOVACE_26.12.PAN.PR.5
Vytvořeno:	03. 03. 2014

Péče o zdraví – pracovní list Jméno: _____

1. Dokonči věty nejvhodnějšími slovy z nabídky ve správném tvaru.

preventivní lékařská prohlídka, životní styl, životní prostředí a dědičnost

absence nemoci	fyzická, psychická a sociální pohoda

A/ Zdraví popisujeme jako stav

_____.

B/ Zdraví je _____.

C/ Faktory ovlivňující zdraví jsou

_____.

2. Pojmenuj druhy potravin na linky. Zařaď druhy potravin do pyramidy zdravého jídelníčku.

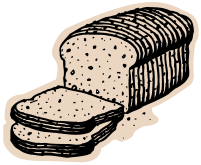
ovocné šťávy

_____

_____

_____

NEZDRAVÉ – KONZUMUJEME VYJÍMEČNĚ, V MALÉM MNOŽSTVÍ



_____

_____

_____

_____

ZDRAVÉ – KONZUMUJEME ČASTĚJI, VE VĚTŠÍM MNOŽSTVÍ

3. *Vyber nemoc, která je mezi dnešními dětmi čím dál častější a životu nebezpečná, protože zatěžuje srdce a je výsledkem nesprávného životního stylu.*

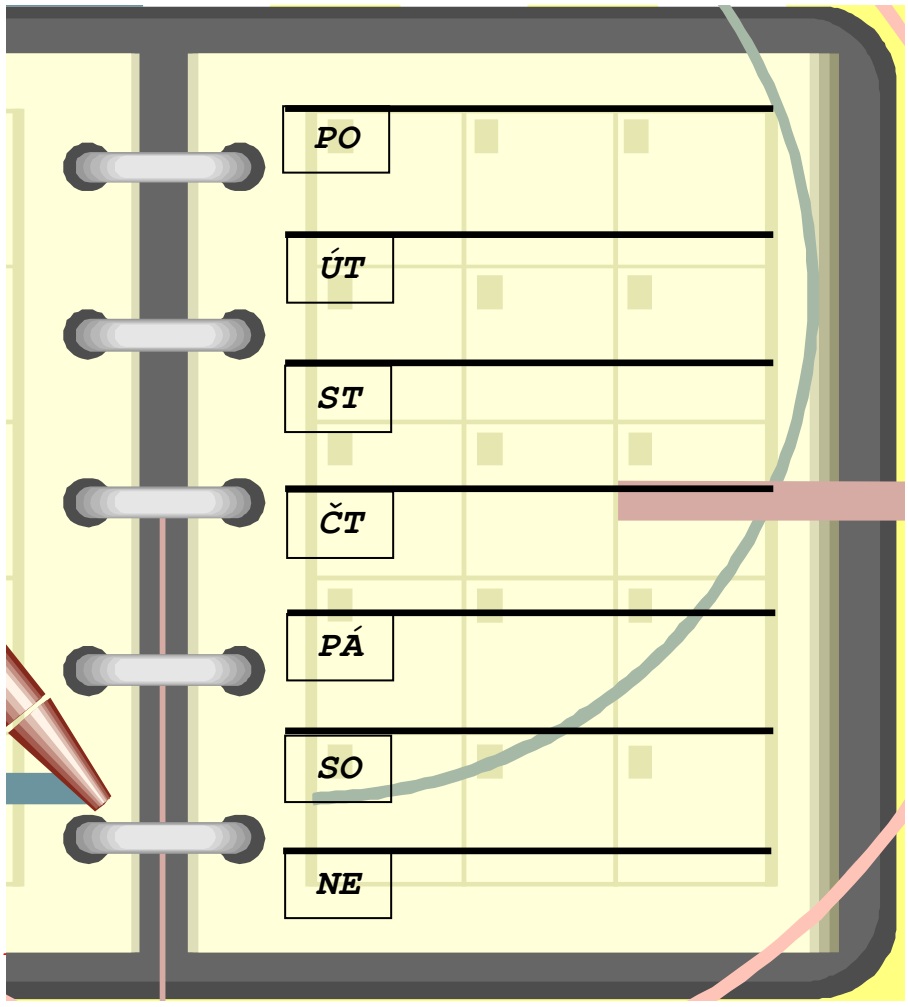
A) angína
B) obezita
C) zápal plic
D) astma

4. *Rozhodni o pravdivosti těchto vět.*

a) Nadváha je jiný název pro obezitu. ANO – NE
b) Lidem, kteří nedostatečně jí a chybí jim fyzická aktivita, hrozí obezita. ANO – NE
c) Nadbytek potravy se ukládá v těle ve formě tuku. ANO – NE

5. *Navrhni svému spolužákovi týdenní pohybový režim, který bude tělu co nejvíce prospěšný.*

Zařaď: – drobné pohybové aktivity
– sportovní činnosti
– odpočinek



Péče o zdraví – pracovní list Jméno: _____

1. Dokonči věty nejvhodnějšími slovy z nabídky ve správném tvaru.

A/ Zdraví popisujeme jako stav FYZICKÉ, PSYCHICKÉ A SOCIÁLNÍ POHODY (i ABSENCI NEMOCI).

B/ Zdraví je ABSENCE NEMOCI (i FYZICKÁ, PSYCHICKÉ A SOCIÁLNÍ POHODA).

C/ Faktory ovlivňující zdraví jsou PREVENTIVNÍ LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA, ŽIVOTNÍ STYL, ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ A DĚDIČNOST.

2. Pojmenuj druhy potravin na linky. Zařaď druhy potravin do pyramidy zdravého jídelníčku.

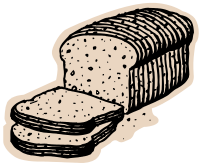
ovocné šťávy

SLADKOSTI

OVOCE

VODA

NEZDRAVÉ – KONZUMUJEME VYJÍMEČNĚ, V MALÉM MNOŽSTVÍ



PEČIVO

SLAZENÉ NÁPOJE

ČAJE

ZELENINA

SLAZENÉ NÁPOJE

SLADKOSTI

ČAJE (OVOCNÉ)

OVOCNÉ ŠŤÁVY (KUPOVANÉ)

OVOCNÉ ŠŤÁVY (ČERSTVÉ)

ČAJE (BYLINKOVÉ)

PEČIVO

VODA OVOCE ZELENINA

ZDRAVÉ – KONZUMUJEME ČASTĚJI, VE VĚTŠÍM MNOŽSTVÍ

3. Vyber nemoc, která je mezi dnešními dětmi čím dál častější a životu nebezpečná, protože zatěžuje srdce a je výsledkem nesprávného životního stylu.

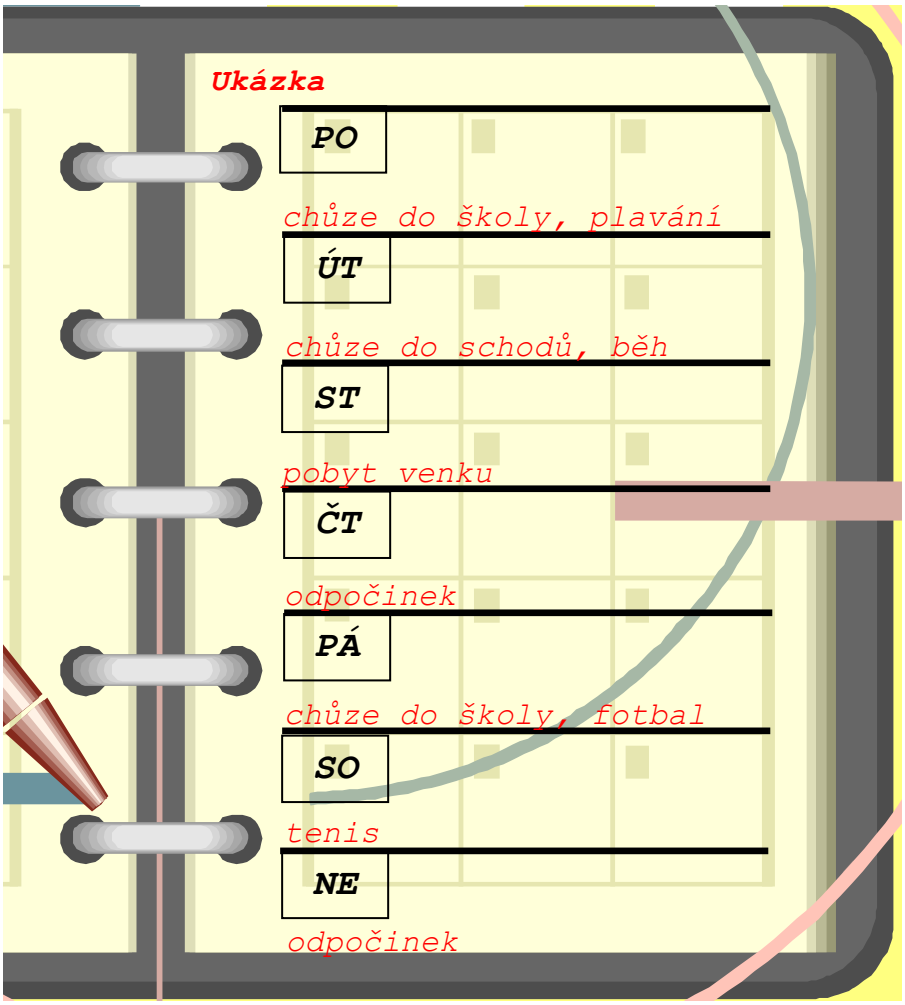
A) angína
B) obezita
C) zápal plic
D) astma

4. Rozhodni o pravdivosti těchto vět.

A) Nadváha je jiný název pro obezitu. ANO – NE
B) Lidem, kteří nedostatečně jí a chybí jim fyzická aktivita, hrozí obezita. ANO – NE
C) Nadbytek potravy se ukládá v těle ve formě tuku. ANO – NE

D) Navrhni svému spolužákovi týdenní pohybový režim, který bude tělu co nejvíce prospěšný.

Zařaď: – drobné pohybové aktivity
– sportovní činnosti
– odpočinek



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC
příspěvková organizace
MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC
tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713
e-mail: **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. 45.

BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 18-19, 21, 28-29.

Použité zdroje:

Obrazový materiál je použit z galerie obrázků a klipartů Microsoft Office.