

## Na zdravie

**Cieľ:** Orientovať sa v informáciách súvisiacich so zdravým životným štýlom a ochranou zdravia.

**Vyučovaci predmet:** Biológia 7. ročník, TŠV 1.-9. ročník, Pestovateľské práce 6. ročník, triednické hodiny, prírodoveda 1.stupeň.

**Pomôcky:** pitná voda, čaj, „nápoj vo svojej fľaši“.

**Príprava:** Voda je najrozšírenejšou látkou na Zemi. Nachádza sa všade okolo nás, má prvoradý význam pre zabezpečenie výživy ľuďstva. Je základnou zložkou biomasy, hlavným prostriedkom pre transport živín, pre ich prijímanie a vylučovanie. Pre rastliny je významné nielen jej celkové množstvo za rok, ale tiež výskyt a rozdelenie vo vegetačnom období vzhľadom na ich rastové fázy. Pre mnohé živočíchy je voda priamo životným prostredím. Voda predstavuje chemickú zlúčeninu dvoch atómov vodíka (H) a jedného atómu kyslíka (O). Atómy v molekule vody sú viazané jednoduchou polárnou kovalentnou väzbou. Intermolekulové vodíkové mostíky sú príčinou napr. vysokej teploty varu vody 100 °C. Voda sa v prírode vyskytuje v plynnom, kvapalnom a v tuhom skupenstve. Pitný režim je jedným z najdôležitejších opatrení pri úprave spôsobu života. Je dôležité prijímať dostatok **vody** (nie nealkoholických nápojov), aby obličky mali možnosť uvoľnené toxické látky vylučovať bez rizika poškodenia. Polievky, mlieko, káva, zeleninové a ovocné šťavy sa nepočítajú do množstva prijatých tekutín. Mali by sme piť dojčeneckú alebo filtrovanú vodu, stolové a pramenité vody, bylinkové čaje a zelený čaj (pripravené z filtrovanej alebo dojčeneckej vody), minerálne vody s nízkou mineralizáciou. Piť by sme mali najmenej 0,5 litra (maximálne 0,7 litra) na každých (aj začatých) 15 kg hmotnosti (zjednodušene:  $70 : 30 = 2,3$  litra). V prípade väčších strát vody potením, na každý 1 kg úbytku telesnej hmotnosti pri fyzickej aktivite, doplniť tekutiny v objeme 4 šálok (spolu 1 liter). Piť treba pravidelne počas celého dňa.

**Postup / realizácia:** Žiaci celej školy sa stretli v telocvični so svojou fľašou – svojím pitným režimom, kde si spolu zapriali „Na zdravie“. Spoločne sme vytvorili fotografiu. V rozhlase žiaci pripravili Rozhlasovú reláciu o vode a dodržiavaní pitného režimu.

**Zhrnutie:** Žiaci majú vedieť, prečo a čo majú piť. Koľko by mali denne vypiť vody, aby to bolo prospešné pre ich zdravie. Kde všade sa nachádza voda, v akom skupenstve ju môžeme mať.

**Príloha:**



*Vypracovala: Základná škola s materskou školou Chminianska Nová Ves*