

## Pitný režim s rozumom

**Cieľ, zameranie aktivity:** Cieľom aktivity je venovať pozornosť pitnému režimu a jeho dodržiavaniu, poznať zásady pitného režimu a zdravého životného štýlu, naučiť sa pracovať v tíme.

**Vyučovaci predmet:** prvouka – žiaci I.B, biológia, chémia – žiaci 7.A, 8.A, 9.A.

### Pomôcky:

- poháre, cukor, váha, vrecúška, nápoje - voda, zelený čaj Nestea, Drobček Citrón, Pomarančový nápoj, Pepsi Cola,
- postery, prezentácie v PowerPointe, interaktívna tabuľa, vzorky nápojov a vôd, pracovný list.

**Príprava:** Téma bola zadaná 3 týždne pred samotnou realizáciou, žiaci si sami volili prezenčnú formu.

### Postup / realizácia:

- Postupne sme ochutnávali nápoje, začali sme vodou, ktorá neobsahuje cukor, skončili sme Pepsi Colou, ktorá ho obsahuje najviac. Žiaci postupným ochutnávaním čoraz sladšieho nápoja sami prišli na to, že obsahuje viac cukru, ako ten predchádzajúci. Po každej ochutnávke sme si podľa etikety odvážili množstvo cukru, ktoré obsahuje liter daného nápoja a pripli sme spolu s etiketou na nástenku.
- V každej triede žiak alebo skupina žiakov odprezentovali dané projekty, potom dávali žiakom otázky, nasledovala diskusia, ochutnávka tajných nápojov a súťaž, vypracovanie pracovného listu.

**Zhrnutie:** Žiaci sa oboznámili hlavne s dodržiavaním pitného režimu, zložením rôznych druhov vôd, výskytom vody na Zemi, vplyvom sladkých vôd na organizmus, obsahom vody v tele človeka. Čím viac cukru nápoj obsahuje, tým je pre detský organizmus škodlivejší. Smäd najskôr zaženieme s vodou.

### Prílohy:



**Aktivita 1**

**Diskusia o význame vody**

Diskutujte o význame vody pre ľudský organizmus.

Zostavte pravidlá správneho pitného režimu:

**Aktivita 2**

**Môj pitný režim**

Zamyslite sa nad svojim pitným režimom a zodpovedajte nasledujúce otázky.

- Koľko tekutín za deň vypijete?

- Pijete pravidelne v priebehu dňa?

- Koľkokrát za deň idete na toaletu na malú potrebu?

- Aké množstvo moču za deň približne vylúčíte, pokiaľ uvažujete fakt, že pocit močenia sa dostaví pri objeme močového mechúra okolo 300 ml?

- Akú tekutinu v priebehu dňa najčastejšie pijete?

**Záver:**

- V čom sa líši váš pitný režim od správneho pitného režimu, ktorý bol diskutovaný v aktivite 1?

- Máte pre seba nejaké odporúčenie?

- Koľko litrov tekutín ste už približne od svojho narodenia vypili?

*Vypracovala: Základná škola, Hroncova 23, 040 01 Košice*