



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_52_INOVACE_M_BF_1.SADA_22

- **Název klíčové aktivity:** V/2 Inovace a zkvalitnění výuky v oblasti přírodních věd
- **Označení v TK:** EU-V/2M-BF-1.sada-č.22
- **Autor:** Mgr. Bohdana Friedlová
- **Datum vytvoření:** únor 2012
- **Název DUM:** Pečujeme o své zdraví
- **Vzdělávací oblast:** Člověk a jeho svět
- **Vyučovací předmět:** Prvouka
- **Ročník:** 3.
- **Druh učebního materiálu:** prezentace
- **Klíčová slova:** zdravá strava, tuky, cukry, vitamíny, minerální látky, nemoc, čistota
- **Anotace:** Během prezentace se žáci dozvědí nové poznatky o tom, jak správně jíst, a co vše obsahuje zdravá a vyvážená strava. Připomenou si, jak správně pečovat o své tělo, a jak předcházet nemocem a úrazům. Během prezentace dostanou žáci prostor k vyjádření svých názorů. Je možné dále diskutovat na dané téma.

Pečujeme o své
zdraví

O své zdraví se musíme pravidelně a řádně starat. Pokud tak nečiníme, můžeme onemocnět!

Měli bychom:

- jíst zdravě
- dodržovat zásady čistoty
- sportovat a chodit na čerstvý vzduch
- předcházet úrazům a nemocem
- mít dostatečně dlouhý spánek

Jíme zdravě

- Naše strava by měla být **pestrá, hodnotná a zdravá.**
- Největší zastoupení by mělo mít **ovoce, zelenina, netučné mléčné výrobky a celozrnné pečivo.**
- Je důležité dodržovat **pitný režim (1,5 – 2 litry denně).**
- **Není zdravé se přejídat a jíst mnoho sladkostí!**

Zdravá strava obsahuje dostatek:

- živin – cukry, tuky, bílkoviny
- vitamínů
- minerálních látek
- vláknin

Zdravá strava

<http://www.dianella.cz/images/graf.jpg>

Přírodní cukr



Pozor na rozdíl mezi přírodním cukrem a umělým sladidlem!

Nadměrná spotřeba cukrovinek a sladkých nápojů způsobuje řadu nemocí:
např.: obezitu a zubní kaz



(2)



(3)



(4)

Obezita

Zubní kaz



(5)

Tuky a bílkoviny



(7)

Vitaminy

(9)



vitamin A



vitamin C

vitamin B



Podílejí se na přeměně
bílkovin,
cukrů a tuků v
organismu.
Máme 13 typů vitaminů.

(8)

Minerální látky



(10)

- **vápník** (luštěniny, tmavozelená zelenina, mléčné výrobky)
- **hořčík** (zelená listová zelenina, luštěniny, ořechy)
- **železo** (vnitřnosti, maso, luštěniny, listová zelenina)
- **jód** (jodidovaná sůl) aj.

Vláknina

Je nestravitelná část potravy rostlinné potravy, která pomáhá pohybu potravy trávicí soustavou.

Najdete ji:

- v luštěninách
- v ovoci a zelenině
- v ořeších

[Vláknina](http://www.zdravie.sk/images/article/VYZIVA/odporucena-davka-vlakniny.jpg)

<http://www.zdravie.sk/images/article/VYZIVA/odporucena-davka-vlakniny.jpg>

Čistota

- Čistota půl zdraví...
- O své tělo bychom měli pravidelně pečovat každý den.
- Některé nemoci mohou být způsobeny nedostatečnou osobní hygienou (např. žloutenka).

Zuby si čistíme 2x denně.



(11)



(12)

Tělo si myjeme každý den nebo jednou za 2 dny.

(13)



(14)



Vlasy si myjeme jednou
nebo dvakrát za týden.



(15)

Nehty si stříháme
jednou za týden.

Uši si čistíme každý den.



(16)

Sport

Sportovat a pohybovat se pravidelně na čerstvém vzduchu je pro naše tělo velmi zdravé.

V létě bychom měli:

- jezdit na kolečkových bruslích, na kole
- chodit k vodě a plavat
- chodit na procházky

V zimě:

- sáňkovat, bobovat, bruslit, lyžovat

Nezapomeň na prevenci před úrazem!!!

- Nos helmu (popřípadě i chrániče)!
- Dodržuj pravidla silničního provozu!
- Neskákej do vody, když nevíš, jaká je tam hloubka!
- Při plavání nepřeceňuj své síly!
- Nebrusli na tenkém ledě!
- Nebud' divoký, ať neublížíš ostatním dětem!



(17)



(18)



(19)



(20)

Spánek

- Každý člověk by si měl najít volný čas, aby si odpočinulo nejen tělo, ale i „mozek“.
- Někdo odpočívá u sportu, někdo u knihy, u televize, u hry.
- Nejlépe tělo odpočívá při spánku!
(spíme 8 – 10 hodin denně)

Pozor!

Neměli bychom usínat u zapnuté televize!



Tak takhle ne!!!

<http://www.rafanek.cz/wp-content/uploads/2010/10/372.jpg>

Nezapomeňte na
pravidlo:

Všeho s mírou!!!

Děkuji za pozornost

Odkazy v souladu s autorskými právy

OBRÁZKY

- 1) http://nd04.jxs.cz/385/105/ee81910558_71967953_o2.jpg
- 2) <http://livesimplechicago.files.wordpress.com/2010/11/halloweencandy.jpg>
- 3) <http://wolvesart.files.wordpress.com/2011/04/soft-drinks.jpg>
- 4) http://www.elshaab.org/articles_images/23_02_2012_1002298079_905741.jpg
- 5) <http://susieqfitlife.com/wp-content/uploads/2012/03/Tooth-Decay-Watch-Your-Mouth-Get-a-FitLife-with-SusieQ-FitLife.jpg>
- 6) <http://www.koraorganics.com/blog/wp-content/uploads/2010/12/Proteins.jpg>
- 7) <http://elizabehtin.files.wordpress.com/2011/06/mrkva.jpg>
- 8) http://3.bp.blogspot.com/_RoaCkKjdTJE/Su2cYR2idrl/AAAAAAAAAfg/bbR-n-nY3ts/s400/P1000838+Rose-hips.jpg
- 9) <http://www.bluejacketdairy.com/cheeseandmilk.jpg>
- 10) <http://www.nutricoach.cz/images/articles/123.jpg>
- 11) http://cdn.ideal.com/folder/Product/873/2/873215/s1_produktbild_gross/elmex-sensitive-zahnbuerste-extra-weich.png
- 12) <http://joyerickson.files.wordpress.com/2010/02/soap.jpg>
- 13) <http://uncrate.com/p/2010/02/kent-beard-comb.jpg>
- 14) <http://joiedart.com/wp-content/uploads/2011/01/The-Possibilities-of-Dandruff-Treatment5.jpg>
- 15) <http://gel-nails.com/images/P/cuticle-scissors.jpg>
- 16) http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSb5Cdhld-AWM5uZN4Wvh0HL2t_HzD7qh9yIPn97RX_l-wavp1oLlqiwCFZ
- 17) http://www.ctc.org.uk/_CTC/images/Campaigns_Policy/CP_Helmet-webfriendly.jpg
- 18) http://knihy-online.eu/data/eshop/produkty_obrazky/640/nova-pravidla-silnicniho-provozu-ka0129.jpg
- 19) <http://www.poison.org/prevent/swimmingpool2.jpg>
- 20) Vlastní archiv autora

TEXT

- VĚRA ŠTIKOVÁ. Já a můj svět – prvouka pro 3.ročník. BRNO: NOVÁ ŠKOLA, 2008. ISBN 80-7289-097-2

HYPertextOVÉ ODKAZY

- byly vytvořeny k 15. 2. 2012