



## EU Peníze školám

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE VE VÝUCE  
– EFEKTIVNĚ, ÚČELNĚ, ZAJÍMAVĚ

ŠABLONA : III/2  
VÝSTUP : 1 - 20 DUM  
ČÍSELNÝ ROZSAH: VY\_32\_INOVACE 110  
PŘEDMĚT : Přírodopis  
ROČNÍK : 8. postupný ročník

Zpracoval: Pavel Helcl, DiS.



# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

## Výstup číslo 10

### Téma vyučovací jednotky: PŘÍRODOPIS „Hlavní zásady zdravého života“

1. Podtrhněte to, co škodí zdraví člověka:

- a) přejídání,
- b) pravidelný pohyb,
- c) nadměrné pití kávy,
- d) kouření,
- e) pravidelný a vydatný spánek,
- f) nadměrná konzumace alkoholu,
- g) drogová závislost,
- h) provozování adrenalinových sportů,
- i) střídavý příjem potravy.

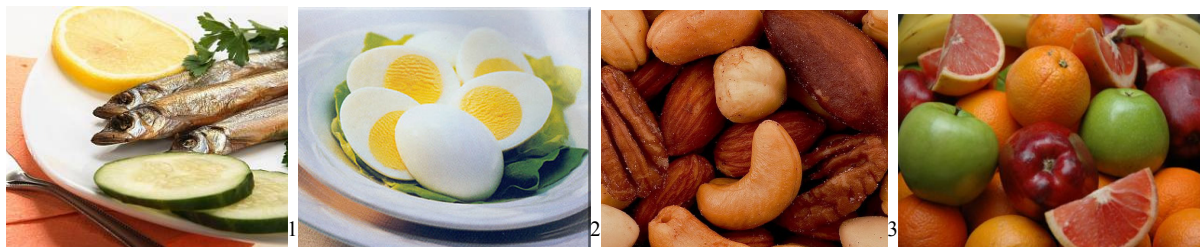
2. Pomocí všech informačních zdrojů zjistěte, kolik hodin trvá optimální spánek.

\_\_\_\_\_

3. Nezbytnou složkou výživy je kuchyňská sůl. Tou dodáváme tělu potřebné prvky, jako jsou (zakroužkujte správné možnosti):

- a) fluor,
- b) chlor,
- c) jód,
- d) železo,
- e) sodík,
- f) křemík,
- g) stříbro.

4. Na obrázcích jsou různé druhy potravin. Pokuste se k nim přiřadit vitamíny, které obsahují (vitamín A, vitamín D, vitamín C, vitamín E).



5. Lidské tělo nepotřebuje jen vitamíny, cukry, tuky, bílkoviny, ale i minerální látky jako jsou vápník, fosfor, železo, měď a **napoví obrázek a přesmyčka.**



VNIKLÁ NA

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Pavel Helcl, DiS.

<sup>1</sup> Zdroj obrázku: <http://m.denik.cz/mobile/zdravi/clanek/941288>

<sup>2</sup> Zdroj obrázku: <http://www.radiozlin.cz/2011/lifestyle-s-wendy-potravinove-tipy/>

<sup>3</sup> Zdroj obrázku: <http://www.vylecit.cz/1072/vitamin-e-cesta-ke-zdravi-i-krase/>

<sup>4</sup> Zdroj obrázku: <http://www.aryzza.cz/pripravkycz.html#lightbox1>

<sup>5</sup> Zdroj obrázku: <http://www.astrolife.cz/?p=5456>