

## ■ ÚLOHA: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Martin se rozhodl, že bude víc dbát na to, aby dodržoval zdravý životní styl. Sepsal si proto večer všechny potraviny, které během dne snědl a vypil.

**Snídaně:** čaj

**1. svačina:** balíček chipsů, jablko, džus

**Oběd:** hovězí maso, dušená mrkev, brambory, čaj

**2. svačina:** hamburger, hranolky, coca-cola

**Večeře:** chléb se šunkou a sýrem, rajčata, mléko

Prohlédni si dobře Martinův jídelníček a rozhodni a zakroužkuj, zda jednotlivé chody dodržují zásady zdravého stravování:

|            |          |
|------------|----------|
| Snídaně    | ANO / NE |
| 1. svačina | ANO / NE |
| Oběd       | ANO / NE |
| 2. svačina | ANO / NE |
| Večeře     | ANO / NE |

U možností, které jsi vybral(a) jako nezdravé (odpověď NE), popiš důvody, které tě k tomuto závěru vedly.

.....

.....

.....

✂ ----- ↓ PŘED KOPÍROVÁNÍM PRO ŽÁKY OD TOHOTO MÍSTA ZAKRÝT ↓ ----- ✂

**Správná odpověď:** NE; NE; ANO; NE; ANO. Snídaně – pouze vypil čaj, nic nesnědl, tudíž nebude mít energii na dopoledne; 1. svačina – chipsy jsou příliš tučné; 2. svačina – hamburger, hranolky obsahují velké množství tuku, coca-cola obsahuje velké množství cukrů, odvápnuje kosti a ničí naše zuby.

**Typická chybná odpověď:** Žáci nezmíní důležitost plnohodnotné snídaně a zaměří se pouze na typická nezdravá jídla jako hamburger a chipsy.

**Komentář:** Úloha je zaměřena na znalost zásad zdravého životního stylu. Žáci musí zároveň prokázat schopnost práce s daty (jídelníček). S využitím svých znalostí poté data vyhodnotí. V další části úlohy je zkoumána schopnost žáků podložit svá předchozí tvrzení argumenty.

✂ ----- ✂

## ■ ÚLOHA: PÉČE O ZDRAVÍ

1. Kterému z uvedených lidských orgánů především škodí následující činnosti: nošení krátkých svetrků a holá záda, nadměrné solení, příliš časté pití alkoholu?

A) pátěř      B) plíce      C) žaludek      D) ledviny

2. Jakou funkci plní tento orgán v těle člověka?

.....

3. Které tvrzení o tomto orgánu je správné:

|   |          |
|---|----------|
| Tento orgán je párový.                        | ANO / NE |
| Je uložen po stranách pátěře v dutině břišní. | ANO / NE |
| Je uložen v levé části hrudníku.              | ANO / NE |