



Pracovní list aktivity: **Pijete dost?**

Úvod:

Jsme z vody. V průměru je naše tělo tvořeno z 60% vodou, náš mozek ještě více: 85%. Dehydratace nastává, když je ztráta vody vyšší než příjem vody. Deficit vody 2% (vzhledem k tělesné hmotnosti) může minimalizovat duševní a fyzickou výkonnost, např. snížit krátkodobou paměť nebo schopnost řešit matematické úkoly. Deficit 3% může způsobit bolesti hlavy a únavu. Pití je proto ve škole obzvláště důležité: Pokud pijete dostatečně, můžete pracovat více koncentrovaně! Doporučujeme: **Pijte půl litru vody za školní dopoledne** (v horkých dnech nebo při fyzických cvičeních 3-4krát tolik).

Cílové skupiny: studenti středních škol

Cíle učení: zvýšit povědomí o vlastním chování při pití

Potřebný čas: 10 minut

Potřebné nástroje a materiály:

- ✓ Pracovní listy
- ✓ tužky

Co dělat:

Každý student dostane pracovní list a hledá partnera. Společně se snaží co nejpřesněji si vzpomenout na to, co včera vypili.

Pili včera dost? Tělo potřebuje asi 2 litry vody denně.

Co pili většinu času? Vodu nebo nápoje bohaté na cukr, jako jsou džusy nebo sodovky?

Pracovní list pro studenty - viz další stránky.

Hladová mysl:

Doporučení EFSA pro příjem vody:

<https://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/1459>





Pracovní list: Pijete dost?

Pití je důležité! Voda je ve škole nejlepší pití na žízeň. Díky tomu budete svěží a aktivní. Pokud nebudete pít dost, budete unavení.

Co a kolik pijete? Můžete si vymalovat hrnek pro každý šálek/sklenici vody, kterou dnes pijete (včera vypili).

Ráno doma: 

Ráno ve škole: 

V poledne (při obědě) 

Odpoledne: 

Večer: 

Hodnocení:

✓ **Vypili jste 6 a více sklenic?**

Perfektní! Jste odborník na pití! Pitný režim po celý den vám pomáhá zůstat hydratovaný a fit.

✓ **Vypili jste 3-5 sklenic?**

Jsi docela dobrý! Jen trochu víc a jsi odborník.

✓ **Vypili jste 2 sklenice nebo méně?**

Víc prosím! Uvidíte, že pokud vypijete více vody, budete se cítit lépe!

www.waterschools.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pracovní list: Pijete dost? - zkuste test!

Vzpomeňte si co nejpřesněji: Kolik jste toho včera vypili? V jaké době? Co jste pili?

Čas	Druh nápoje	Množství sklenice (200 - 250 ml) láhev (500 ml)
Ráno (doma)		
Ráno (ve škole)		
V poledne (k obědu)		
Odpoledne (ve škole)		
Odpoledne (po škole)		
K večeři		
Večer (po večeři)		

Pili jste včera dostatečně? (Tělo potřebuje asi 2 litry denně.) Co jste pili? Vodu nebo nápoje bohaté na cukr, jako jsou džusy nebo sodovky?

Nápoje pomáhají osvěžit, ale také

- zvýšit koncentraci
- zvýšit fyzickou a duševní výkonnost
- podpořit krátkodobou paměť!

Deficit tekutin však způsobuje bolesti hlavy, nedostatek koncentrace a únavu.

Proto: Vyzkoušejte své vlastní návyky na pití.