



Pracovní list aktivity: Ztráta vody z našeho těla

Úvod:

Lidské tělo se skládá ze 60-70% vody.

U této aktivity se žáci zabývají rovnováhou vody v těle. Naše tělo denně ztrácí vodu - kůží, dýcháním a močí. Ale kolik vody ztratí tělo každý den? Kolik tedy musíme znovu vypít?

Tělo ztrácí vodu:

- ✓ dýchání (asi 2 šálky denně!)
- ✓ pokožkou (v závislosti na teplotě a fyzické aktivitě vypotíme nejméně 2 šálky denně)
- ✓ ledvinami/močí (asi 4 šálky denně)
- ✓ střevem - trávením (asi 100 ml denně)

Stejné množství vody musí být vráceno do těla. U dospělých je to cca. 1,5 - 2 litry nápoji a asi 700 ml pevným jídlem (které také obsahuje vodu). Děti ve věku základní školy potřebují alespoň 1 litr nebo 6 malých šálků vody denně a navíc jídlo bohaté na vodu (hodně ovoce, zeleniny atd.).

Cílové skupiny: žáci základní školy

Cíle učení: Uvědomte si, že voda je naše nejdůležitější jídlo, musíme pít tolik, kolik denně ztratíme

Potřebný čas: 30 minut

Potřebné nástroje a materiály:

- ✓ návod k použití
- ✓ pracovní list
- ✓ plastový sáček + gumičky

Co dělat:

Naše tělo ztrácí vodu každý den. Jak a kam se voda z těla dostane?

- ⇒ Jděte k oknu a dýchněte na něj.
- ⇒ Co se děje?
 - ✓ Sklo bude mokré. Tělo uvolňuje vodu skrze dýchání.

Naše tělo ztrácí vodu také pocením a vyměšováním.

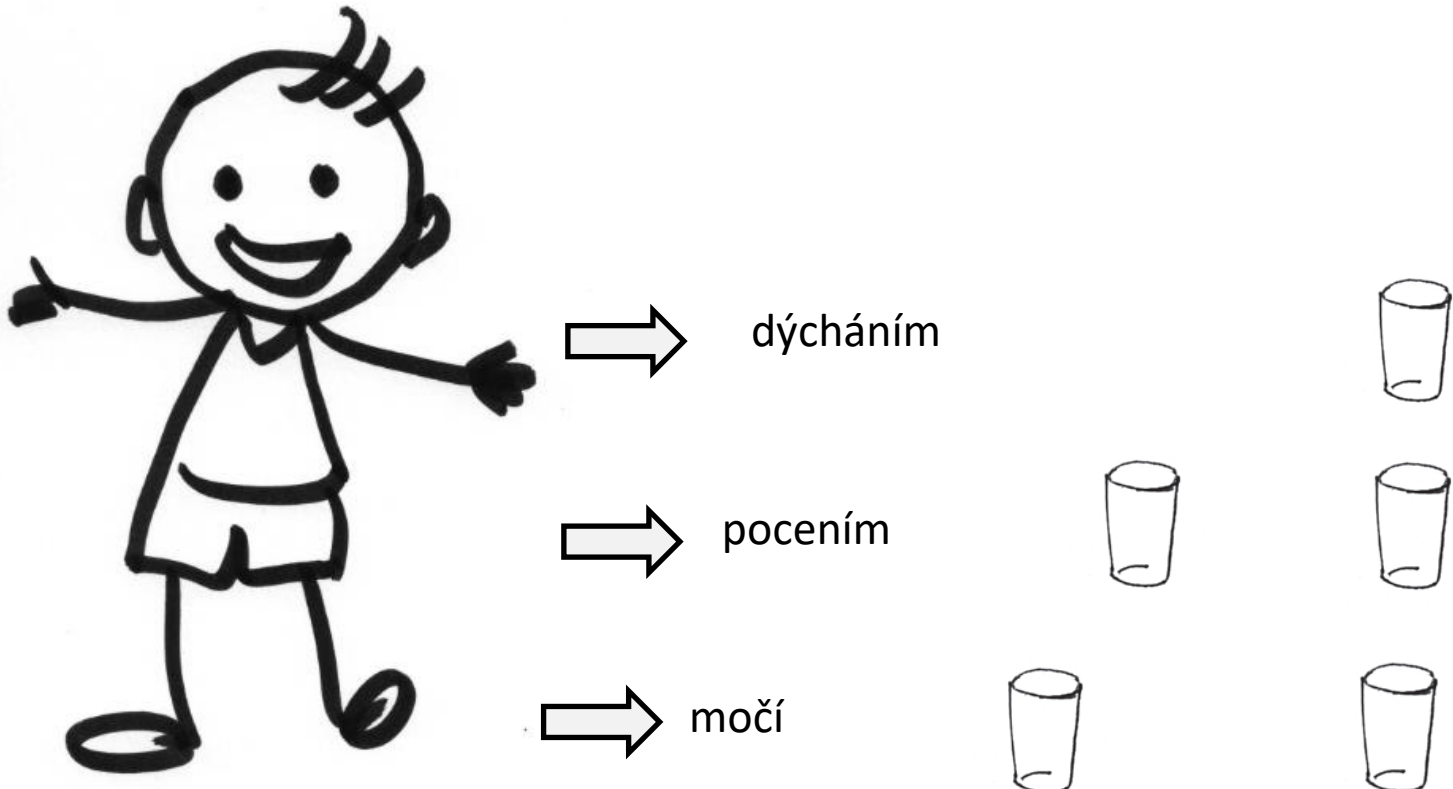
- ⇒ Zamyslete se nad tím, kolik vody naše tělo ztratí každý den.
- ⇒ Zaznačte toto číslo na sklenicích pracovního listu.





Pracovní list: Ztráta vody za den

Označte, kolik šálek vody vaše tělo ztratí každý den:



Poznámka:

Množství vody, které tělo každý den vypustí, musíme znovu nabrat! S potravinami, jako je ovoce, zelenina, polévky, mléko a mléčné výrobky, dostane tělo asi 2 šálky vody denně.

Kromě toho bychom měli pít sklenice vody!