

Obezita

Nadměrnou konzumací potravy a nedostatkem pohybu může docházet k.....

Obezitě můžeme předcházet vyváženou a dostatkem fyzické aktivity
v průběhu dne např.

Důsledkem obezity může býtcév a následně vznik

.....mrtvice neboli nebo mozkové

Potraviny s vysokým množstvím energie:

- a) tučné maso -
- b) sádlo, máslo
- c)
- d)
- e) obilné výrobky (.....)
- f) slazené nápoje – Coca cola.....

Potraviny s nízkým množstvím energie:

- a) nízkotučné sýry, tvaroh
- b) ovoce
- c) zelenina
- d) kuřecí maso,,.....

Mentální anorexie

Kromě obezity je nebezpečný i nedostatečný příjem potravy, který může vyústit
v život ohrožujícíanorexií.

Obezita

Nadměrnou konzumací potravy a nedostatkem pohybu může docházet k **obezitě**.

Obezitě můžeme předcházet vyváženou **stravou** a dostatkem fyzické aktivity v průběhu dne např. **cvičením, fyzickou prací...**

Důsledkem obezity může být **kornatění** cév a následně vznik **srdeční** mrtvice neboli **infarktu** nebo mozkové **mrtvice**.

Potraviny s vysokým množstvím energie:

- g) tučné maso – **vepřové-bůček...**
- h) sádlo, máslo
- i) tučné sýry**
- j) sladkosti**
- k) obilné výrobky (**pečivo, těstoviny.....**)
- l) slazené nápoje – Coca cola....

Potraviny s nízkým množstvím energie:

- e) nízkotučné sýry, tvaroh
- f) ovoce
- g) zelenina
- h) kuřecí maso, rybí maso, krutí maso**

Mentální anorexie

Kromě obezity je nebezpečný i nedostatečný příjem potravy, který může vyústit v život ohrožující **mentální** anorexii.

název projektu: Šablony Špičák

číslo projektu : CZ.1.07./1.4.00/21.2735

šablona V/2

autor výukového materiálu: Ing. Aleš Flusek

výukový materiál vytvořen: leden 2012

výukový materiál je určen pro 8. ročník

VY_52_INOVACE_21

Metodika:

Pracovní list je součástí souboru pracovních listů, které nahrazují školní sešit.

Všechny pracovní listy tvoří průřez celé látky, která je probírána v 8. ročníku.

Listy si žáci číslovají a zakládají do desek.

Používaná učebnice na ZŠ: Přírodopis 8. ročník (nakladatelství České geografické společnosti)

Inovace spočívá v tom, že pracovní listy umožní zrychlené zápisy z hodin přírodopisu a umožní chybějícím žákům rychleji si doplnit zmeškanou látku.

Pracovní listy jsou také vhodné pro žáky se specifickými poruchami učení.

Tím, že žáci nepíší dlouhé zápisy z hodin, umožní tyto pracovní listy věnovat uspořené čas praktickým činnostem.

Pracovní listy poskytnou též dostatek času k procvičování a opakování.

Navíc umožňují samostatnou práci žáků, aktivní vyhledávání a doplňování informací z učebnice.

V pracovních listech jsou uvedené pokyny pro žáky.

Listy lze vyplňovat společně se žáky na závěr probrané látky nebo je lze i zadat jako samostatnou práci, kdy žáci doplňují chybějící údaje podle učebnice.

Samostatnou práci lze ohodnotit a zahrnout tak do celkového hodnocení žáka.

Součástí každého pracovního listu je i vyplněný pracovní list pro učitele.

