

Výchova ke zdraví – PRJ

23. - 27. 3. 2020

1. Opakování

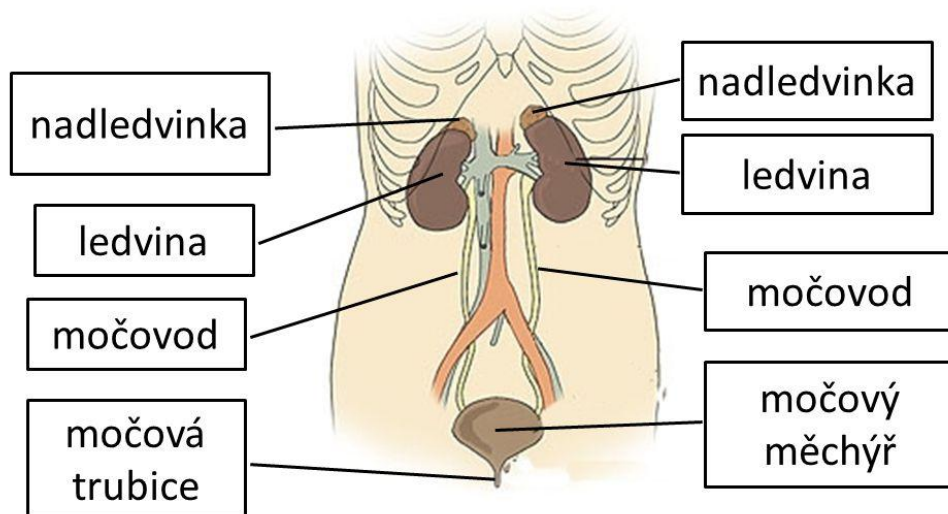
Lidské tělo- odpověz na otázky

- K čemu slouží mozek ? Kde je uložen?
- Čím dýcháme? Ukaž, kde leží plíce ?
- Jak pracuje srdce? Co v těle dělá ?
- K čemu slouží žaludek , co zpracovává?

2. Ledviny, vylučovací soustava

- jsou párový orgán(jsou dvě)
 - jsou uloženy v zádové oblasti dutiny břišní, mají fazolovitý tvar
 - odstraňují z těla škodlivé látky a vylučují moč- moč se hromadí v močovém měchýři
- a odchází močovou trubicí z těla ven.

Popis vylučovací soustavy



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Ilhu_urinary_system.jpg (1. 10. 2010)

Úkoly:

- Přečti si učivo o ledvinách a vylučovací soustavě.
- Pracuj s pracovním listem:
- K čemu slouží vylučovací soustava?
- Ukaž na obrázku, pak na svém těle, kde jsou uloženy ledviny.
- Kde se hromadí moč ?

Výchova ke zdraví – JN

1. Opakování – odpověz na otázky

- Jak vypadá člověk, který trpí mentální anorexií?
- Jak si představuješ bulimii? Co dělá člověk s bulimií ?
- Jakou potravu zkonsumuje člověk, který je obézní?

2. Vysoký krevní tlak – nové učivo

Krevní tlak se měří tlakoměrem pomocí tlakového rukávu na paži nebo zápěstí.

Výška krevního tlaku se s věkem mění, děti mají nižší krevní tlak než dospělí.

U dospělého by se krevní tlak správně měl pohybovat kolem hodnoty 120/80. Pokud však překračujete tlak 140/90 je dobré mít se na pozoru a raději vyhledat lékaře – vysoký tlak je nebezpečný a nelze jej podceňovat, může poškodit cévy do té míry, že mohou vyústit v mrtvici, nebo infarkt. Hodnoty pod 100/65 značí nízký tlak, který není příliš nebezpečný, pokud se ale opakuje dlouhodobě, může pěkně znepříjemnit život, ať už omdláváním, motáním hlavy, či závratěmi.

Některé příčiny vysokého tlaku krve se nedají ovlivnit. Patří mezi ně dědičnost, pohlaví a věk. Je vyšší pravděpodobnost, že budete mít vysoký krevní tlak, pokud se vyskytuje i u pokrevních příbuzných ve vaší rodině. Muži mají vyšší riziko vzniku vysokého krevního tlaku. S věkem stoupá pravděpodobnost výskytu vysokého krevního tlaku.

Některé příčiny však ovlivnit lze. Patří mezi ně sedavý způsob života, špatné stravování, nadváha, stres a kouření.

3. Doplň věty podle textu do pracovního listu:

Na které části těla se měří krevní tlak?.....

Je krevní tlak po celý život stejný?.....

Co uděláš, kdy budeš mít vysoký krevní tlak?.....

.....

.....

