



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Střední průmyslová škola strojnická Olomouc,
tř. 17. listopadu 49**

**Výukový materiál zpracovaný v rámci projektu
„Výuka moderně“**

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0205

Šablona: III/2 – Přírodovědné předměty

Sada: 1 – Ekologie

Číslo materiálu v sadě: 9

Název: Zdravý životní styl

Jméno autora: Mgr. Vladimíra Rohovská

Předmět: Přírodovědné předměty - Ekologie

Jazyk: český

Klíčová slova: životní styl, výživa, pitný režim

Cílová skupina: studenti 1. ročníku SOŠ

Stupeň a typ vzdělání: 1. ročník SOŠ

Očekávaný výstup: Stejně jako u mnoha jiných témat ekologické výchovy není cílem ovládat bezchybně interpretaci látky, ale je důležité, aby o zásadách studenti alespoň přemýšleli. Pokud budou některé dodržovat nyní a některé přijmou za své až v dospělosti, je možno cíl považovat za splněný.

Anotace

Výukový materiál je zaměřen na téma zdravý životní styl a alternativní směry výživy, pohyb, pitný režim.

Metodika

Metodický materiál tvoří prezentace, která v několika bodech shrnuje základní pravidla pro zdravý životní styl. Je výhodné o jednotlivých bodech se studenty diskutovat, někteří znají mnoho informací k tématu a mohou je tak předat dalším.

Pracovní list má sloužit jako jakási sonda do životního stylu každého studenta. Vypracování je možno začít už v hodině, dokončení provedou studenti doma a v následující hodině je možno jednotlivé „výpovědi“ vyhodnotit. Případné zlovyky a prohřešky není vhodné příliš kritizovat, ale spíše pochválit ty, kteří už se snaží alespoň částečně zásady zdravého životního stylu dodržovat. Osvědčilo se, pokud domácí úkol vypracuje i vyučující, studenti se rádi ptají a srovnávají.

Zdravý životní styl

Součástí výživy jsou i vitamíny a minerály. Pokuste se do tabulky doplnit, k čemu v těle slouží a ve kterých potravinách najdete.

	Zdroj	Význam
Vitamín A		
Vitamín D		
Vitamín E		
Vitamín K		
Vitamín C		
Vitamín H		
Vitamín PP		
Vitamíny sk. B		
Hořčík		
Zinek		
Vápník		
Železo		
Sodík		
Draslík		
Fosfor		
Fluor		
Jód		

