

PRACOVNÍ LIST K 3. CVIČENÍ 5PVD1

Úkol č. 1: Vlastními slovy definujte pojem zdraví.

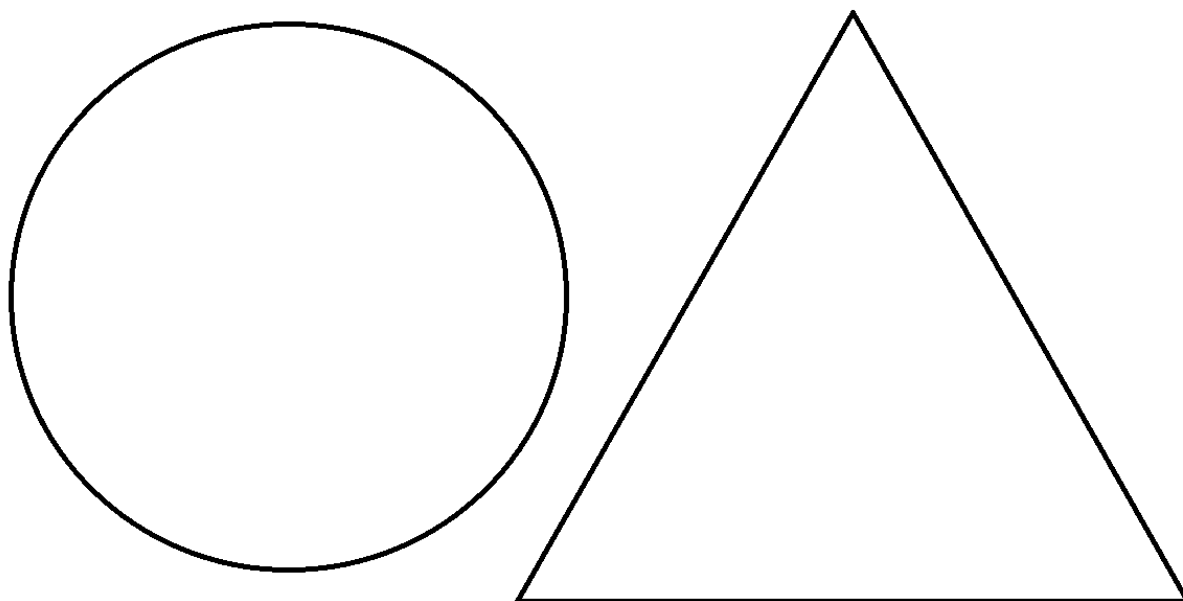
Úkol č. 2: Schematicky zakreslete 4 hlavní a alespoň 10 konkrétních faktorů ovlivňujících zdraví.

Úkol č. 3: Popište vlastními slovy, v čem spočívá konzumní způsob života a jaké to má důsledky pro zdraví (jaká rizika s sebou přináší). Vypište minimálně 5 konkrétních vlivů.

Úkol č. 4: Napište příklady potravin (vždy minimálně tři) podle toho, kterou složku živin obsahují nejvíce (tzn., která je pro ně typická). Uveďte také jejich vnitřní rozdělení (např. bílkoviny rostlinné a živočišné – od každé skupiny příklad).

BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUKY	VLÁKNINA

Úkol č. 5: Nakreslete zdravý talíř a potravinovou pyramidu.



Úkol č. 6: Vypočítejte níže uvedené údaje:

BMI (Body mass index)	
Množství tělesného tuku	
Celkový příjem kalorií (za den)	
Rozložení nutričních hodnot (B,S,T)	
Rozdělení kalorií během dne	

Ideální hmotnost	
Tepová frekvence v klidu / pro spalování tuků /maximální	

Úkol č. 7: Sestavte váš TYPICKÝ JÍDELNÍČEK během všedního dne a vypočítejte jeho kalorickou (kJ) a nutriční (poměr bílkovin, sacharidů, tuků) hodnotu. Porovnejte s údaji pro vás.

DEN	JÍDLO (popis, gramáž, objem)	Hmotnost bílkovin a jejich kalorická hodnota	Hmotnost sacharidů a jejich kalorická hodnota	Hmotnost tuků a jejich kalorická hodnota	Celkem (kJ)
snídaně					
svačina					
oběd					
svačina					
večeře					
druhá večeře					

Úkol č. 8: Navrhněte antireklamu (proti) na cigarety nebo alkohol. Musí obsahovat jak obrázek, tak text.

Úkol č. 9: Nakreslete a popište, co vše by mělo obsahovat evakuační zavazadlo.

Úkol č. 10: Na níže uvedené webové stránce si udělejte test ze znalosti první pomoci a pak sepište hlavní zásady (můžete si zvolit konkrétní příklad), jak postupovat, pokud jste svědkem zranění či nehody – sepište postup chronologicky.

Odkaz pro test: <http://www.proprofs.com/quiz-school/story.php?title=test-z-prvn-pomoci>

Výsledek testu:

Popis postupu:

Prostor pro poznámky: