

Výchova ke zdraví - 8. ročník ZŠ (9.11. -13.11.)

Zapiš nebo nalep do sešitu následující téma a odpověz na otázky.

Téma: Pitný režim

Voda je součástí lidského těla, nedostatek vody může vyvolat vážné zdravotní poruchy.

Hodně vody je obsaženo v ovoci a zelenině. Člověk by se měl napít, když má pocit žízně. Zejména starší lidé málo pijí, vytrácí se u nich pocit žízně.

V důsledku nedostatku tekutin mohou vznikat závažná onemocnění ledvin.

Ledvinami protéká krev a filtruje se. Vzniká zde odpadová tekutina – moč. Moč odtéká z ledvin do močovodu a dál do močového měchýře.

Močové kameny vznikají v ledvinách. Člověk nepřijímá dostatečné množství tekutin. Z moče se vysrážejí drobné kamínky, které ucpou močovody a brání odtoku moči. Odstraňují se operativně. Lékaři doporučují, aby člověk denně vypil 2–3 litry tekutin.

Otázky:

- 1) Popiš, jak fungují ledviny, jakou mají funkci?
- 2) Proč je důležité doplňování tekutin během dne?
- 3) Umiš vysvětlit pojem dehydratace organismu?