

Průvodce pracovních listů

Jak s materiály pracovat?

- **Kolik vody?** - tyto strany jsou určeny k tomu, aby žáci tipovali, kolik vody je potřeba pro produkci jednotlivých běžných surovin, na spodní straně materiálu je také klíč k danému zadání, aby si mohli své odpovědi ověřit

zdroj: UN World Water Day 2012

- **Voda a ty** - tato část obsahuje otevřené otázky, které mohou žáci sami vyplnit zejména pro svůj přehled, mohou je porovnat s údaji níže

Informace pro porovnání:

- Voda je pro život naprosto nezbytná. Tvoří více než 50 % lidského těla, a u dětí je to dokonce asi 70 %. Tělo vodu neustále vylučuje kůží, střevy (stolicí), ledvinami (močí) a dýcháním, proto je potřeba tekutiny neustále doplňovat. Dospělí by měli vypít minimálně **1,5 litru vody denně**. Při dlouhodobém nedostatečném pitném režimu hrozí i poškození některých orgánů. Potřeba vody se u lidí liší a závisí na různých faktorech jako např. okolní teplotě, složení potravy, obsahu soli v potravě a fyzické aktivitě. V závislosti na věku by dospívající a dospělí měli denně přijmout **30 až 40 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti**. Při nedostatku tekutin se projevují různé příznaky jako např. žízeň, sucho v ústech, bolesti hlavy, hubnutí, potíže s polykáním, zvýšená tělesná teplota, svalové křeče, zmatenost a další (Národní zdravotnický informační portál).

Kolik vody?

... je potřeba pro výrobu tvého jídla



sklenice
mléka

..... l



hrnek kávy

..... l



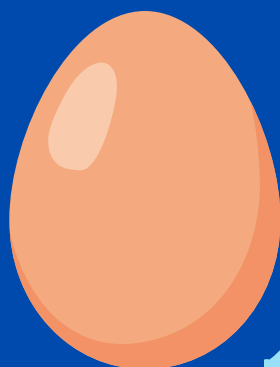
jablko

..... l



100 g rýže

..... l



vejce

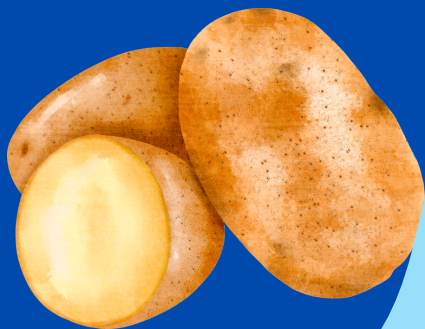
..... l



150 g kuřecího
masa

..... l

unicef 
pro každé dítě



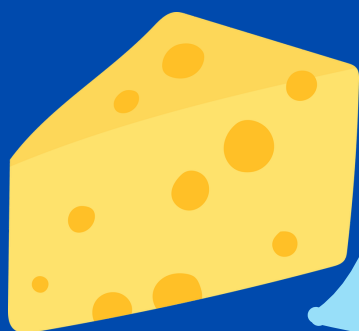
1 kg
brambor

..... |



100 g
citronů

..... |



1 kg sýru

..... |



jablečný džus
(sklenice)

..... |



1 kg třtinového
cukru

..... |



banán

..... |



Margherita
pizza

..... |



čokoláda

..... |

unicef 

pro každé dítě

Klíč: brambory - 105 l, citrony - 34 l, sýr - 250 l, džus - 190 l, cukr - 1500 l, banán - 70 l, pizza - 1216 l, čokoláda - 2400 l

Kolik vody?

voda a ty

Kolik vody za
den vypiješ?

..... l

Jak můžeš
vodou šetřit?

.....
.....

Kolik vody za den
spotřebuješ?

..... l

Jak se cítíš, když
nepiješ dostatek
vody?

.....
.....

Jaké je tvé nej pití?

.....
.....

Sprcha nebo vana?

.....
.....

Kolik vody?



= 250 ml

by měli vypít?

(vymaluj počet sklenic, které si myslíš, že by měli vypít?)



Děti 2 - 3 roky



Ženy a dívky 14 + let



Děti 4 - 8 let



Muži a chlapci 14 + let



Dívky 9 - 13 let



Těhotné ženy



Chlapci 9 - 13 let



Kojící ženy

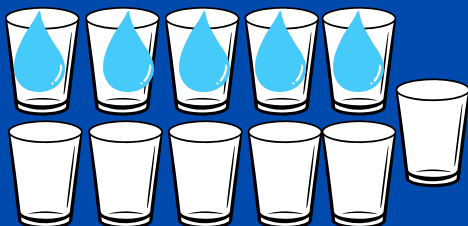
Kolik vody?



= 250 ml

KLÍČ

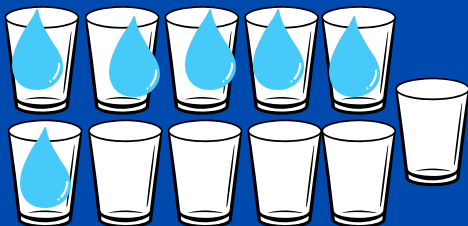
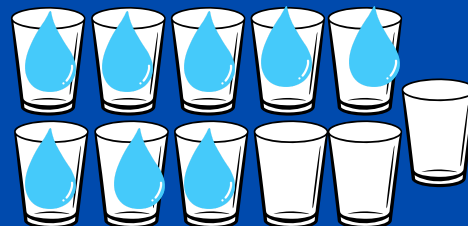
by měli vypít?



Děti 2 - 3 roky



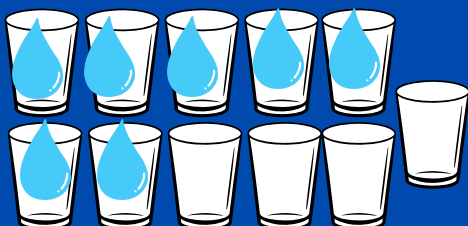
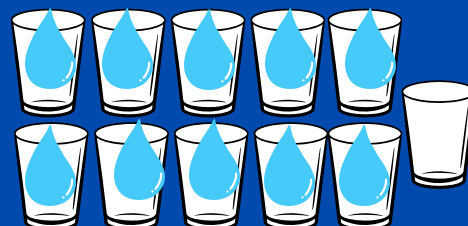
Ženy 14 + let



Děti 4 - 8 let



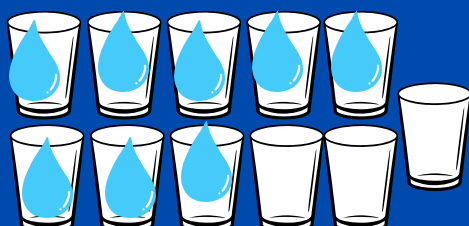
Muži 14 + let



Dívky 9 - 13 let



Těhotné ženy



Chlapci 9 - 13 let



Kojící ženy

