

5 CO JE VODA?

Popis:

Rozdělíme žáky do skupin po 4-5 žácích. Žáci mají dva zapisovatele, zbytek skupiny jsou sběrači informací. Tito sběrači mají za úkol vždy najít nějakou část článku, zapamatovat si to důležité a poté informaci reprodukovat zapisovatelům. Zapisovatel může psát jen v odrážkách. Pozor! Zapisovatel nemůže mluvit, jen zapisovat. Sběratel může jen mluvit, nemůže psát. Jakmile všichni budou mít nasbírané informace, zapisovatelé odprezentují článek třídě.

Pomůcky:

- Vytisknutý a nastříhaný obrazový materiál
- Linkovaný papír pro každou skupinku
- Tužky pro zapisovatele

Obrazový materiál:

- Tabulka č. 3

H₂O je sloučenina dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku. O vodě se říká, že je nejrozšířenější látkou na zeměkouli. Kdyby celý objem vody ve světových mořích a oceánech, ledovcích, atmosféře, objem vody podzemní o povrchové, pokryl celý zemský povrch, rozprostíralo by se na Zemi moře o hloubce 2620 metrů. Znamená to, že by se celá Česká republika ocitla hluboko pod hladinou moře.

Voda je základní složkou života na zemi. Je v lidském těle v neustálém koloběhu, tj. na jedné straně je přijímána, na druhé straně je po splnění svých funkcí z těla vrácena do vnějšího prostředí. Člověk vyloučí denně zhruba 2,5 litrů vody. Aby mohlo lidské tělo normálně fungovat, musí každý člověk vyloučenou vodu pravidelně doplňovat. Bez potravy vydrží člověk více než jeden celý měsíc, bez vody pouze několik dní. Pro zdravý život by měl každý člověk doplnit veškerou vyloučenou vodu, tj. 2,5 litrů.

Člověk má sklon k tomu, pít pouze když má žízeň. Pocit žízně je ale jen alarmující mechanismus, upozorňující na vážnější nedostatek vody v našem těle. V případě, že na tento signál nereagujeme, může dojít k poškození organismu nebo narušení některých jeho funkcí. Pravidelný příjem vody v různých podobách je nezbytný pro udržení naší schopnosti pracovat, učit se, bavit se, ale i jenom v klidu odpočívat.

Neměli bychom tedy čekat, až se nedostatek vody v našem těle přihlásí pocitem žízně, ale dbát na pravidelný přísun tekutin.

Tabulka 3 Vše o vodě: Voda základ života, Vodohospodářská společnost Sokolov s.r.o [online]. [cit. 2020-01-01]. Dostupné z: <https://www.voss.cz/vse-o-vode.html>