



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT**

Tatiana Kušníriková

Praktiká z biológie pre 7. roč. 3. časť

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ: <Mgr. Tatiana Kušníriková>
Kontakt na autora UZ: <ZŠsMŠ Lipovce, Lipovce 125,
okr. Prešov,
zssmslipovce@gmail.com>
Názov: < Praktiká z biológie pre 7. roč.
3.časť >
Rok vytvorenia: <2014>
Oponentský posudok vypracoval: <Mgr. Gabriela Pavelková >
ISBN 978-80-565-0633-2

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

1. Poznávanie kostí a nácvik prvej pomoci pri poraneniach kostí	4
2. Zložky potravy	8
3. Prvá pomoc pri veľkom a malom krvácaní	13
Zoznam bibliografických odkazov	16

1. Vystrihni kosti na obrázku, poskladaj z nich kostru človeka a nalep ju do zošita :



2. Na obrázku zakrúžkuj kosti dolnej končatiny červenou farbou a kosti hornej končatiny modrou farbou.

Obr. 2



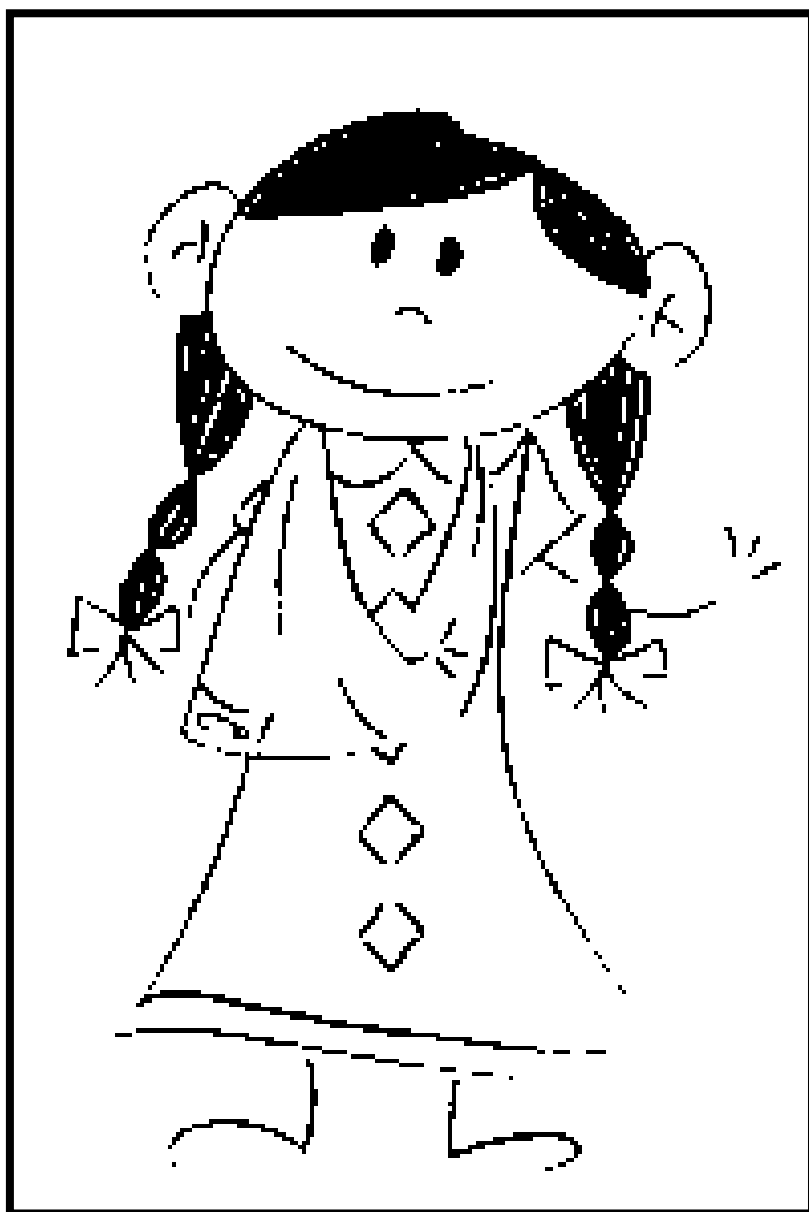
3. Na ktoré telefónne číslo zavolaš, keď chceš zavolať prvú pomoc ?

Obr. 3



4. Správne usporiadaj postup poskytnutia prvej pomoci pri otvorenej zlomenine predlaktia :

1. Končatinu dám do šatkového závesu
2. Upokojím zraneného. zabezpečím, aby pokojne sadol, a stabilizujem končatinu - podopriem.
3. Privolám lekársku pomoc.
4. Obalím predlaktie mäkkým obvázom a zaviažem pevným ovínadlom.
5. Priložím sterilnú gázu a vrstvu vaty



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Obr. 4

Po správnom zoradení môžeš vymaľovať ubolenú kamarátku ☺

5. Vyber správnu možnosť :

Všeobecnou zásadou pri ošetrovaní zlomenín je *znehybniť/spriechodniť* postihnutú časť.

Zlomeninu a vyklbeninu *vždy naprávame/ nikdy nenaprávame*.

Zabezpečíme zranenému protišokové opatrenia : *teplo/zima, ticho/hluk, tíšiť bolesť/ nereagovať na bolesť, zavolať lekársku pomoc/odviešť raneného domov*.

5. Prezri si obrázok a odpovedz na otázky pod ním.



Obr. 5

- | | |
|--------------------------------|---|
| I) Na obrázku je znázornená : | a) otvorená zlomenia b) zatvorená zlomenina |
| II) Otvorenú zlomeninu : | a) najprv napravíme a potom ošetríme krvácanie
b) nikdy nenaprávame |
| III) Pri otvorenej zlomenine : | a) upokojíme raneného, priložíme sterilnú gázu a vatú, obalíme mäkkým obvazom, zviažeme ovínadlom, dáme do šatkového závesu,, privoláme pomoc
b) upokojíme raneného, priložíme dlahu, stlačíme ranú, zviažeme ovínadlom, dáme do šatkového závesu, |

2. Zložky potravy

1. Bludisko ti ukáže, ktoré potraviny sú hlavným zdrojom tukov, bielkovín, a cukrov ako základných zložiek potravy.

Obr. 1



2. Už vieš, že zdrojom vitamínov je najmä ovocie a zelenina. Správne spoj vitamín a jeho zdroj.



vitamín A



vitamín B



vitamín C



vitamín D



vitamín A



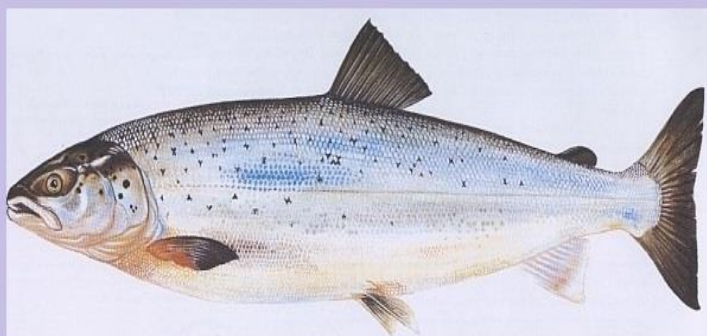
vitamín B



vitamín C



vitamín D



Obr. 2

3. Prezri si tabuľku. Pod tabuľkou máš úlohy.

MÄSO	Kj – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
100g kuracie prsia	460	22	1	-
100g bravčové plecko	1000	16	20	-
100g hovädzieho plecka	634	21	8	-
100g šunka	1200	17	21	-
100g klobása	1800	12	42	-
100g párky	1300	13	25	2
1 bravčový rezeň pečený 150g	1500	30	22	4
1 bravčový rezeň vyprážaný, 150g	2000	30	27	14
DIVINA A HYDINA	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
100g morčacie prsia	450	25	5	
100g kuracie prsia	460	22	1	-
100g srnčieho chrbta	600	22	4	-
100g morky	600	24	6	-
1 porcia pečenej husi	2800	30	65	2
SLADKOSTI, SLANÉ	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
1 ČL cukru, 5g	250	-	-	5
1 PL medu, 20g	260	-	-	16
1 horalka – tatranka (50g)	2200	8	30	55
100g zmrzliny	870	4	12	20
100g čokolády – mliečnej	2300	9	33	55
1 balíček maslových keksov, 200g	3900	22	22	140
1 kúsok koláča – 50 g	1000	6	16	39
Chipsy 100g	2100	5	25	63

RYBY	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
1 pstruh, 100g	470	20	3	-
Treska, 100g	320	17	-	-
1 konzerva tuniaka v oleji, 100g	1300	24	21	-
NÁPOJE	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
0,1 l jablkovej šťavy	98	-	-	6
0,1 l pomarančovej šťavy	200	1	-	12
0,1 l sladených nápojov	190	-	-	12
0,5 l piva	1000	3	19	25
OBILNINY	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
100g ovsených vločiek,	1400	10	10	70
1 porcia cestovín, 60 g surových	1000	8	2	43
1 plátok celozrnného chleba, 50g	500	4	1	23
1 balíček slaných tyčiniek, 125g	1900	12	1	94
1 porcia hranolčekov, 150 g	2300	4	50	25
OVOCIE A ZELENINA	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
100g jahôd	150	1	-	8
100g čerešní	270	1	-	15
100g hrozna	300	1	-	17
1 stredne veľký banán, 150g	620	2	-	35
1 stredne veľké jablko, 125g	160	-	-	16
1 stredne veľká broskyňa, 125g	240	1	-	13
100g špargle	80	2	-	3
100g špenátu	109	3	-	3

100g kalerábu	109	2	-	4
100g póru	160	2	-	6
MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
0,1 l mlieka (0,5 % tuku)	160	3	0,5	5
150g jogurtu	450	7	6	7
150g ovocného jogurtu	600	4	5	21
100g eidam (45 %)	1700	27	25	3
VAJCIA A VAJEČNÉ JEDLÁ	kJ – kilojouly	bielkoviny	tuky	sacharidy
1 vajce	350	7	6	-
1 bielok	70	3	-	-
1 žltok	290	3	6	-
Miešané vajíčka (2 vajcia, 15g masla)	1200	14	24	-
Volské oko so 40g šunky a 10 g masla	1150	15	22	-

Zdroj : <http://schudnutie.peknetelo.eu/energeticka-hodnota-potravin.html>

Vyber 5 potravín s najvyššou energetickou hodnotou. (pozor na množstvo) :

Ktoré potravina obsahuje v 100g najviac bielkovín?

Ktorá potravina je najbohatšia na tuky?

150 g zemiakových chipsov znamená 1 000 kJ (obsahujú ale veľa tuku) - nájdí v tabuľke zdravšiu alternatívu, ktorá ti tiež poskytne energetickú hodnotu 1000kJ , ale bude podstatne lepšia pre tvoje zdravie. :

Skús podľa tabuľky zistiť, koľko bielkovín si už dnes organizmu dodal. _____

4. Usporiadaj nasledujúce potraviny od energeticky najbohatších látok po energeticky najchudobnejšie. (údaje zodpovedajú 100g)



Obr. 3

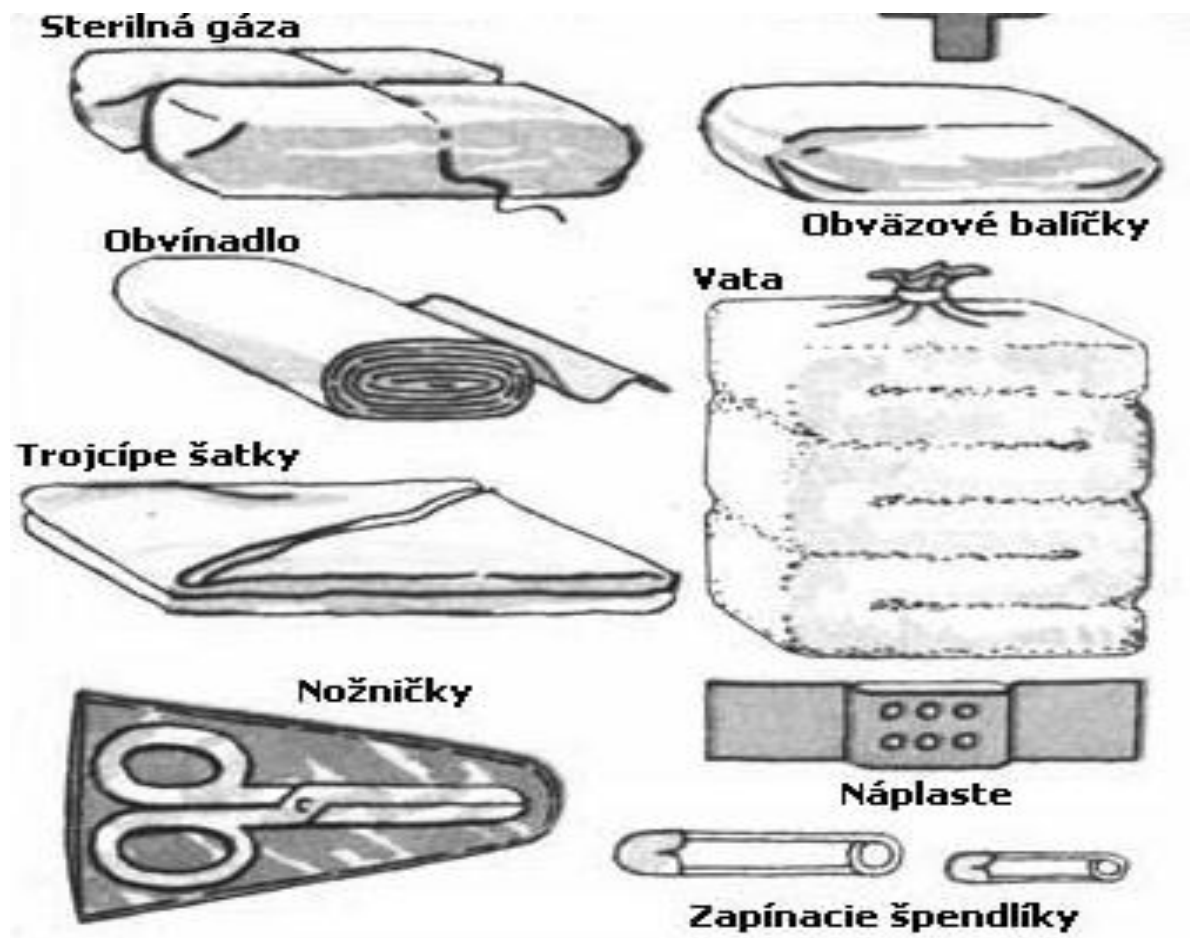
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. Pozorne si prezri obrázok. Vymaľuj v lekárničke pomôcky, ktoré potrebuješ k ošetrovaniu zranenia.



Obr. 1

Lekárnička :



Obr. 2

2. Správne usporiadaj postup poskytnutia prvej pomoci pri veľkom krvácaní zo žily a tepny :

I) Ošetrím krvácanie v sede alebo ľahu, podľa toho či sa jedná o poranenie na hornej alebo dolnej končatine

II) Priložím na ranu tlakový vankúšik obviažem sterilným obvazom. (Obr. 3)



Obr. 3

III) Zabezpečím lekársku pomoc.

IV) Použijem priamy tlak pritlačením prstov (sterilného obvazu, dlaňou) priamo na ranu.

V) Znehybním poranenú končatinu. (obr. 4)



Obr. 4

VI) Zdvihnem končatinu (hornú až nad úroveň srdca)

VII) prikryjem raneného na zmiernenie šoku. (obr. 5)



Obr. 5

Správne poradie :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Zoznam bibliografických odkazov

Poznávanie kostí a nácvik prvej pomoci pri poraneniach kostí

Obr. 1 <http://www.getmedicalmodel.com/327-604-thickbox/a11103-scattered-bone-model-of-human-skeleton-free-bone.jpg> [27.3.2014]

Obr. 3 <http://www.erh.noaa.gov/pbz/images/cellphone.gif> [27.3.2014]

Obr. 5

http://www.oskole.sk/userfiles/image/Zofia/J%C3%BAI/Biol%C3%B3gia/Zaklady_prvej_pomoci_II_zlomeniny_html_1edebe8c.png [27.3.2014]

Zložky potravy

Obr. 1 <http://metabolizmus.sk/wp-content/uploads/vajcia.jpg>

http://4.bp.blogspot.com/--wgvrLpoSXC/UTZfn6JSfKI/AAAAAAAAAB_A/eaBwL4dkoD8/s1600/DSC_0338.JPG

http://pravdu.cz/sites/default/files/p1218dde4_syrvf.jpg [27.3.2014]

<http://mmetla.files.wordpress.com/2013/03/cokolada.jpg> [27.3.2014]

<http://2.bp.blogspot.com/-yBXb70HF3DQ/UFcVRyvnz1I/AAAAAAAAABGE/6XYREjnXJyM/s1600/p%C4%B1c.JPG>

<http://www.sme.sk/cdata/3408148/03.jpg> [27.3.2014]

http://cdn.coolinarika.net/image/slanina-3f3013a5a85f9be57b0d01d205769a32_header.jpg?v=0 [27.3.2014]

<http://kebab.sk/wp-content/uploads/hranolky.jpg> [27.3.2014]

<http://abysportnebolel.sk/wp-content/uploads/2012/12/fazula-1.jpg> [27.3.2014]

Obr. 2 <http://img.mediacentrum.sk/images/gallery/200/390901.jpg> [27.3.2014]

http://www.lumigreen.sk/obchod_homedir/data/1484/obrazky/3116.jpg [27.3.2014]

http://2.bp.blogspot.com/-mQ98FQHTnts/T8zlZi1-JDI/AAAAAAAAAGs/_RkGPrdIAaU/s1600/vla%C5%A1sk%C3%A9%20o%C5%99echy.jpg [27.3.2014]

http://img.aktuality.sk/stories/NAJNOVSIE_FOTKY/ILUSTRACNE/article/mlieko_ilustracka_pohar_12_dreamstime.jpg [27.3.2014]

<http://blog.sme.sk/blog/7/10041/omega-vajcia-0.jpg> [27.3.2014]

<http://www.sportujeme.sk/a-galeria/zemiaky87716638.jpg> [27.3.2014]

<http://www.sportujeme.sk/a-galeria/zemiaky87716638.jpg> [27.3.2014]

<http://www.sportujeme.sk/a-galeria/zemiaky87716638.jpg> [27.3.2014]

http://1.bp.blogspot.com/-cGGS3f_uqK0/UIzek1V4AbI/AAAAAAAAAGU/_zr21sNrdvo/s1600/323878_import-kapusta-kysla-misa-shutterstock-kysla.jpg [27.3.2014]

<http://img.topky.sk/zivot/138121.jpg/paradajka-rajcina-zelenina-shutterstock.jpg> [27.3.2014]

<http://elizabehtin.files.wordpress.com/2011/06/salat.jpg> [27.3.2014]

<http://svet-ryb.ic.cz/losos.jpg> [27.3.2014]

Prvá pomoc pri veľkom a malom krvácaní

Obr. 1 <http://detskechoroby.rodinka.sk/uploads/pics/porezanie-prst.jpg> [27.3.2014]

Obr.2 http://nd01.jxs.cz/852/001/7a47c33e9a_43309051_o2.jpg [27.3.2014]