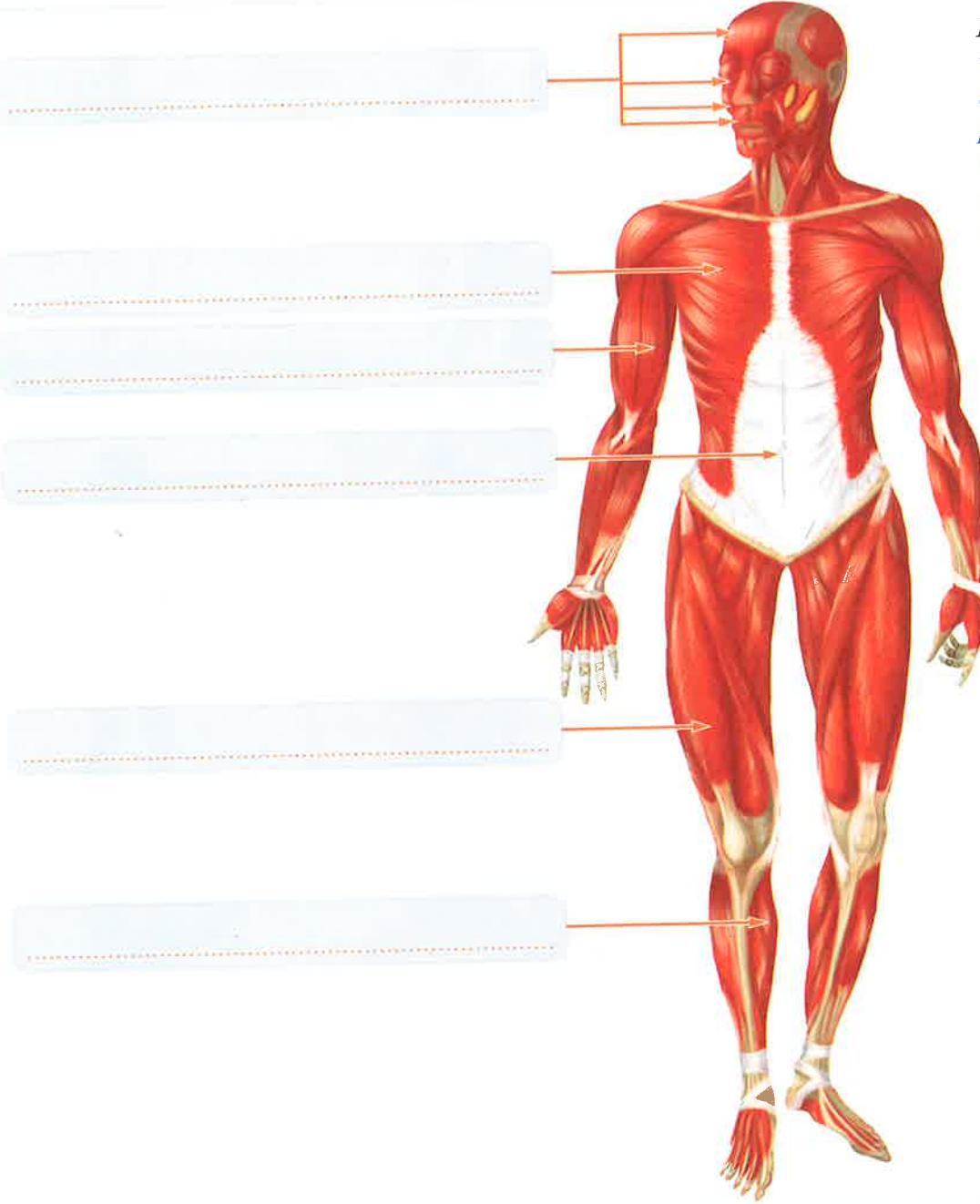


4. SVALOVÁ SOUSTAVA

1 Doplňte k šipkám správné názvy svalů.



Nabídka:
velký sval prsní,
trojhlavý sval lýtkový,
přímý sval břišní,
mimické svaly,
dvojhlavý sval pažní,
čtyřhlavý sval stehenní.

2 Doplňte text.

Kosterní svaly se upínají na k _____. Spolu s kostrou umožňují p _____ a určují tvar t _____.
Při pohybu vzniká t _____, tělo člověka se díky tomu z _____. Kosterní svaly se mohou rychle
smršťovat a n _____. Jejich činnost ovládáme svou v _____. Svaly jsou připojeny ke kostem
š _____.

3 Ve dvojcích se zkuste přetlačovat rukou (tzv. páka). Zapište, který sval jste při tom posilovali.

4 Ve dvojcích vyslovujte tyto jazykolamy. Pozorujte přitom práci mimických svalů svého spolužáka.
Tvrdíš, že sis přiskřípl prsty mezi dvířka skříně. Pštros s pštrosicí a pštrosáčaty šli do pštrosáčárny. Naše lomenice
je mezi lomenicemi ta nejlomenicovatější lomenice. Šla Prokopka pro Prokopa, pojď, Prokope, pro proroka. Na
Prokopa promokne kdekterá kopa. Královna Klára na klavír hrála. U Řezáčů řinčel řetěz při řezání řezanky.

5. OBĚHOVÁ SOUSTAVA

1 Vyberte a barevně označte, k čemu všemu slouží krev.

zásobování všech orgánů živinami

opora těla

odvádění odpadních látek od všech orgánů

trávení potravy

řízení organizmu

udržování stálé tělesné teploty

boj proti nemocem

2 Z přesmyček vyluštěte názvy částí krve a zapište je.

BÉLÍ VRKIKYN

VKRENÍ LMAZAP

RVEÉNEČ KYNIVRK

VRENÍK SITEDKČY

3 Zapište, jaký význam má pro život člověka srdce. Co všechno může slovo srdce vyjadřovat?



4 Do volného místa nakreslete, jak správně ošetříte zraněného při velkém krvácení ze zápěstí ruky. Popište, jak ránu ošetříte.

5 Barevně označte pomůcky, které můžete použít při ošetřování velkého krvácení.

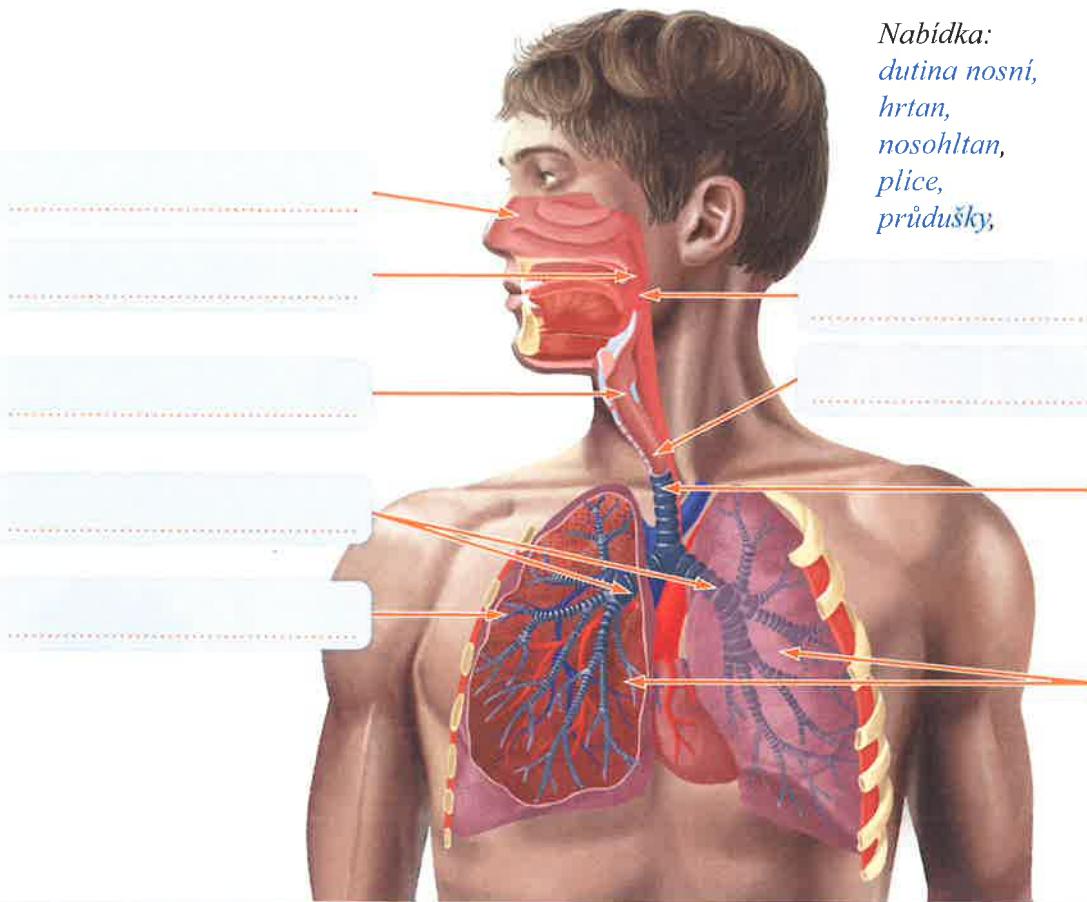


6 Do textu o ošetřování drobných poranění doplňte vynechaná slova.

Ránu vždy vypláchneme _____, odstraníme případné _____. Okolí rány _____ (např. Jodisolem). Podle velikosti rány přiložíme bud' _____ s polštářkem, nebo sterilní _____.

6. DÝCHACÍ SOUSTAVA

1 Doplňte k šipkám správné názvy částí dýchací soustavy.



Nabídka:
dutina nosní,
hrtan,
nosohltan,
plíce,
průdušky,

dolní cesty dýchací,
horní cesty dýchací,
průdušinky,
průdušnice.

2 Stopněte si jednu minutu a během ní si spočítejte, kolikrát se nadechnete. Pak udělejte 40 dřepů a měření opakujte. Naměřené údaje doplňte do tabulky. Ve větách vyberte správná tvrzení, nesprávná tvrzení škrtněte.

Počet vdechů za minutu

v klidu	po námaze

Počet vdechů za minutu se při námaze zvyšuje / snižuje.

Ké svalům je při námaze potřeba dopravit více dusíku / kyslíku.

3 Vyhledejte, co je ve větách chybně, a přepište věty správně na volný řádek.

Při kýchání a kašlání je slušné dát si zmrzlinu.

Pokud jsme nemocní, měli bychom jít v každém případě do školy.

Kapénkovou infekcí se přenáší např. astma nebo bezvědomí.

Když jsme nachlazení, co nejvíce kýcháme na spolužáky.

Kouření cigaret je zcela bezpečné, nemůže nikomu ublížit.

4 Doplňte text o správném postupu při nepřímé masáži srdce.

- a) Klekneme si z b_____ vedle postiženého. Hranu dlaně umístíme do středu h_____ a na ni přiložíme druhou ruku, prsty p_____ mezi sebou.



- b) Nakloníme se nad hrudník postiženého a nataženými horními k maximální silou stlačíme hrudní kost tak, aby došlo ke stlačení o cm.

c) Po každém stlačení uvolníme tlak na hrudník, ale r necháváme stále v kontaktu s hrudníkem.

d) Stlačujeme frekvencí stlačení za minutu.

e) Takto pokračujeme do převzetí postiženého zdravotnickou záchrannou službou. Nepřímou masáž srdce ukončíme, pokud postižený z normálně dýchat, otvírá oči, hýbe se, brání se resuscitaci nebo tehdy, když jsme úplně v a nejsme schopni dále pokračovat.

f) Pokud dojde k obnově dýchání a krevního oběhu dříve, postiženého uložíme do z polohy a kontrolujeme dýchání.



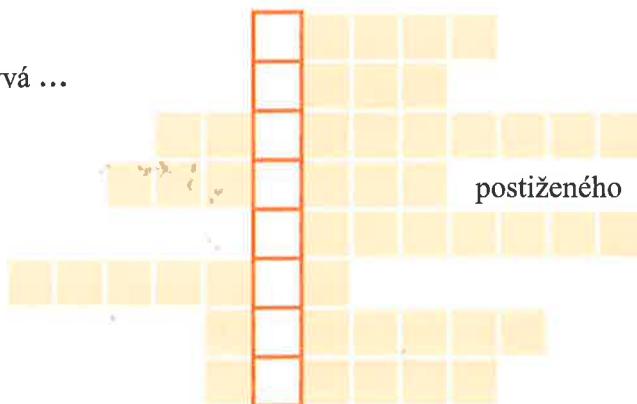


5 Vyhledejte na internetu, jak vypadá defibrilátor (AED). Do volného místa si nakreslete nebo nalepte jeho obrázek. Pokuste se společně zjistit, kde se ve vaší obci nebo v blízkém okolí nachází nejbližší defibrilátor, a zapište to na volné řádky. Tyto přístroje bývají umístěny např. na různých sportovištích (plavecký bazén, sportovní centrum) nebo na dalších místech, kde je větší množství lidí (úřady, kulturní centra).

A large, empty blue-bordered rectangular frame, likely a placeholder for an image or diagram.

6 Vyluštěte tajenu.

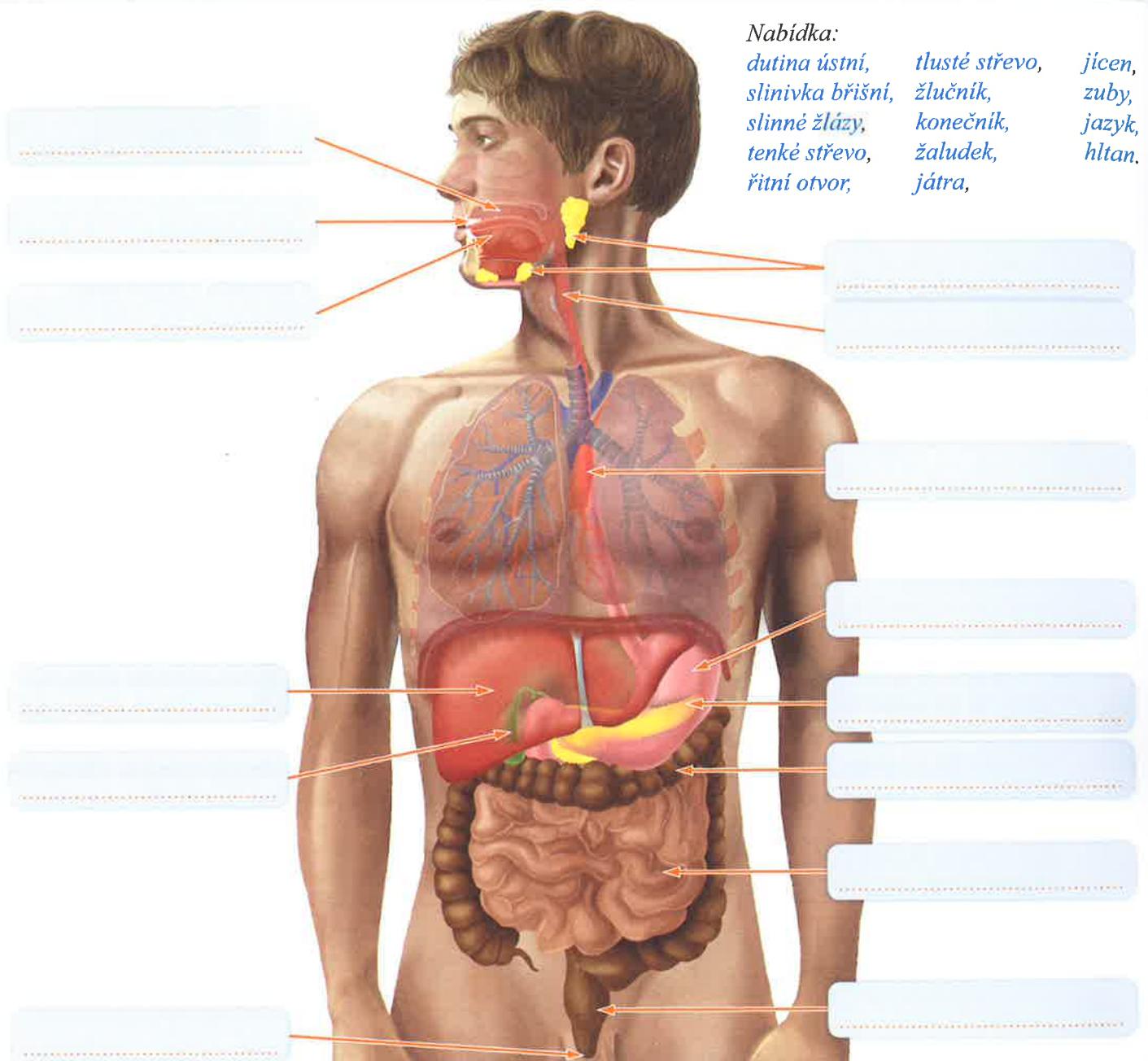
1. Dýchací orgán se nazývá ...
 2. Infekční onemocnění, při kterém smrkáme, se nazývá ...
 3. Na hrtan navazuje trubice zvaná ...
 4. Při nepřímé masáži srdce položíme ruce na ...
 5. Vydechujeme vzduch, který obsahuje oxid ...
 6. Špatně se nám dýchá, když je znečištěné ...
 7. V plicích jsou plicní ...
 8. Při dýchání využíváme ze vzduchu ...



Tajenka: _____

7. TRÁVICÍ SOUSTAVA

1 Doplňte k šipkám správné názvy částí trávicí soustavy.



Nabídka:

dutina ústní, slinivka břišní, slinné žlázy, tenké střevo, řitní otvor, tlusté střevo, žlučník, konečník, žaludek, játra, jícen, zuby, jazyk, hltan.

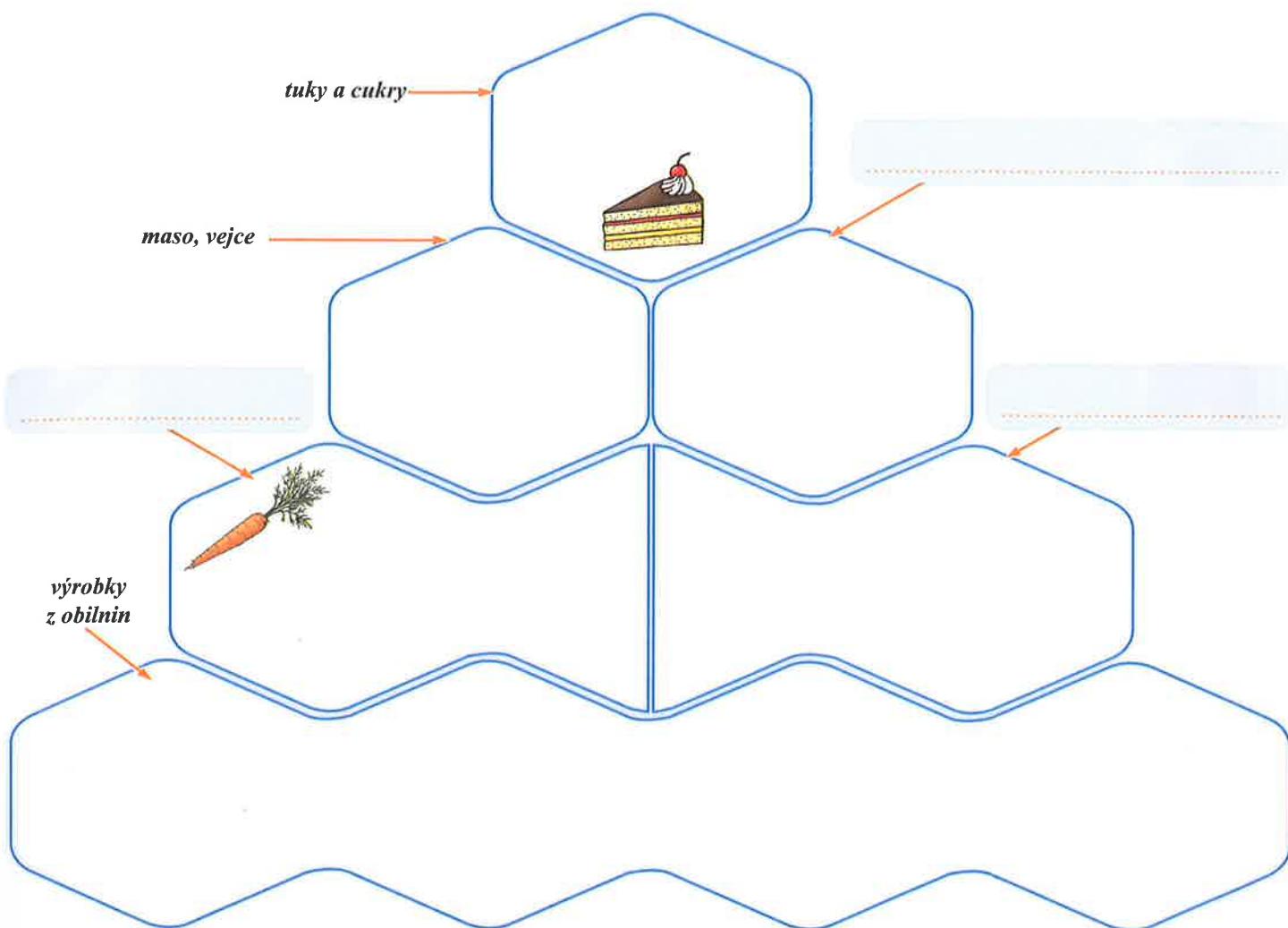
2 Ze slabik složte názvy orgánů a zapište je na řádky. Vyberte z nich části trávicí soustavy a označte je zeleně.

já ce srd dek pá plí ža zek lu ce tra teř mo

3 Vyberte potraviny, které prospívají vašemu zdraví a můžete je jíst každý den – obsahují totiž důležité živiny. Označte je zeleně. Potraviny, které obsahují mnoho soli, cukru nebo tuku, označte oranžově. Tyto potraviny jezte jen příležitostně a v omezeném množství.



4 Dokreslete do potravinové pyramidy odpovídající potraviny. Pyramidu popište.



5 Vyluštěte pojmy schované v přesmyčkách a vysvětlete je.

ZIBOETA

TLÁNÍNEM XIRENAEO

6 Zapište na řádky všechny potraviny, které sníte během soboty a neděle. Zeleně označte potraviny, které obsahují hodně bílkovin, modře ty, které obsahují hodně vitaminů.

sobota:

neděle:

