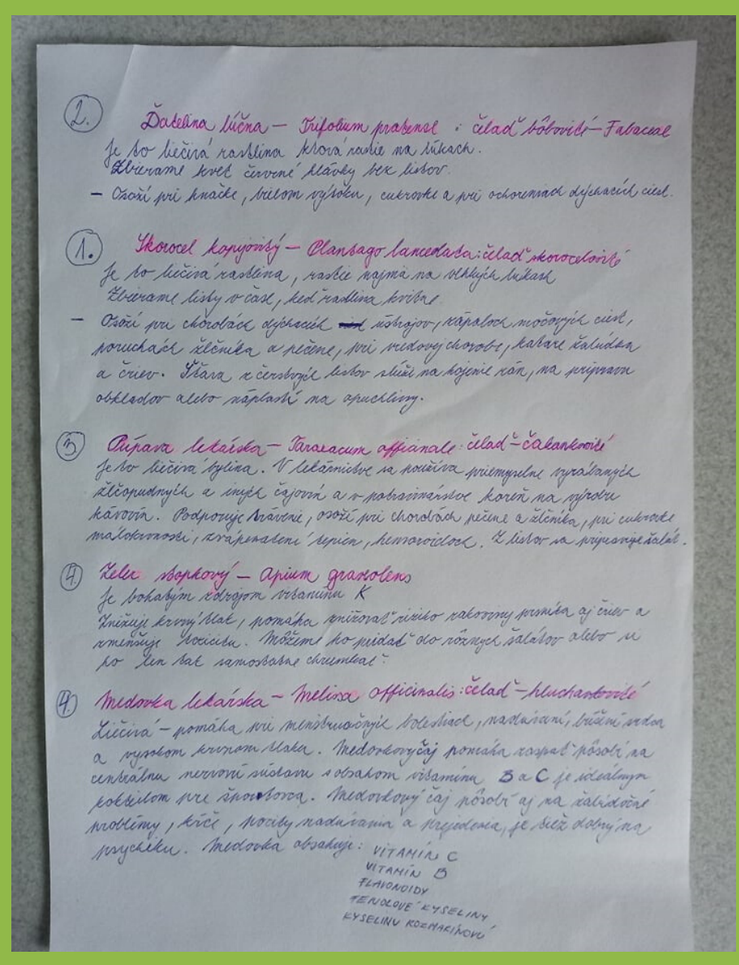
Radšej potrební ako spotrební

VYHODNOTENIE

VÝZVA NA DOMA

6 TÝŽDŇOV

6 ÚLOH


1. Ďatelina lúčna – Trifolium pratense : čeľaď bôbovité – Fabaceae
Je to liečivá rastlina ktorá rastie na lúkach.
Obsahuje kvet červené kvetky bez listov
– Osoží pri kašľe, hrubom výšku, cukrovke a pri ochoreniach dýchacích ciest.

1. Skorocel kopijovitý – Plantago lanceolata : čeľaď skorocelovité
je to liečivá rastlina, rastie najmä na kľukých lúkach.
Obsahuje listy a časť, kde rastlina kvitne
– Osoží pri chorobách dýchacích ~~ciest~~ nábrejov, kašľov, močových ciest, poruchách žlčníka a pečene, pri cievnych chorobách, kataru žalúdka a čriev. Šťava z čerstvých listov slúži na hojenie rán, na prípravu obkladov alebo náplastí na opuchliny.

3. Púpava lekárska – Taraxacum officinale : čeľaď – Zákaničovité
Jedná liečivá bylina. V lekárničke sa používa priemyselne vypestované žlčopudných a iných účinných a v potravinárstve koreň na výrobu kávovín. Podporuje hojenie, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, pri cukrovke malokrvnosti, zväčšovaní sleziny, hemoroidoch. Z listov sa pripravujú šaláty.

4. Žeľaz voňavý – Apium graveolens
je bohatým zdrojom vitamínu K
Znižuje krvný tlak, pomáha predchádzať vzniku rakoviny prsníka aj čriev a zmenšuje hrozbu. Môžeme ho pridať do rôznych šalátov alebo ho jen tak samostatne chrumkať.

4. Medovka lekárska – Melissa officinalis : čeľaď – Hluchavkovité
Liečivá – pomáha pri menštruačných bolestiach, nadúvaní, hojení rán a vyrobím prírodného mlieka. Medovkový čaj pomáha rozptýliť pôsobí na centrálnu nervovú sústavu a obsahom vitamínu B a C je ideálnym pokladom pre športovca. Medovkový čaj pôsobí aj na žalúdkové problémy, kŕče, bolesti hlavy a prejedenia, je veľmi dobrý na psychiku. Medovka obsahuje: VITAMÍN C
VITAMÍN B
FLAVONOIDY
TANINOVÉ KYSELINY
KYSELINU ROZMARÍNOVÚ

Aktivita	Priemerná denná spotreba vody v l.
Pitie	7,7 l. denne
Umývanie rúk	12 l. denne
Splachovanie wc	5 l. denne
Umývanie zubov	2 l. denne
Kúpanie vo vani	100 l. denne
Sprchovanie	60 l. denne
Ručné umývanie riadov	4 l. denne
Umývanie riadov v umývačke	10 l. denne
Pranie v práčke	23 l. denne
Varenie a príprava jedla	15,5 l. denne

1. Ktorá aktivita sa vykonáva v tejto rodine najčastejšie?
- Pitie.
2. Pri ktorej aktivite sa počas týždňa spotrebovalo najviac vody?
- kúpanie vo vani
3. Celková spotreba ?