

## VIII. TOLLFORGATÓ TEHETSÉGGKUTATÓ VERSENY

### SZÖVEGÉRTÉS

### 2.OSZTÁLY

*Tanuló neve:* \_\_\_\_\_

*Osztálya:* \_\_\_\_\_

*Iskola neve, címe:* \_\_\_\_\_

*Felkészítő tanár neve:* \_\_\_\_\_

A nevet NYOMTATOTTNAGYBETŰVEL kérjük kitölteni az olvashatóság érdekében! Az iskola neve és címe helyére lehet hosszú bélyegzőt is tenni!

**Beküldési határidő: 2016. JANUÁR 22.**  
(AZ EREDMÉNYEK FEBRUÁR 20-A UTÁN KERÜLNEK FEL A HONLAPRA.!)

**Cím: Monorierdei Fekete István Általános Iskola**  
**2213 Monorierdő, Szabadság u. 43.**

A borítékra írjátok rá: „TOLLFORGATÓ”

## A tiszta víz a legjobb ital

Voltál már igazán szomjas, amikor órákig nem volt lehetőséged inni? Ha igen, akkor megtapasztalhattad, hogy a szomjúság oltására a víz a legjobb ital!

Az emberi szervezet a vizet tudja a legnehezebben nélkülözni. Az éhezést hetekig ki lehet bírni, de négy-öt napos szomjazást már nem. Testünk nagyobb része, több mint a felevízből áll, de még a kemény csontok is tartalmaznak vizet.

A tápanyagok a víz közvetítésével jutnak el testünk minden pontjára.

A vízzel szabályozza a szervezet a belső hőmérsékletünket. Nagy melegben, vagy erős munka, sport hatására a test belső hőmérséklete megnő. Izzadni, verejtékezni kezdünk. Ez a víz elpárolog, a bőrünk hűlni kezd, a test hőmérséklete pedig ennek hatására csökken. Vízre van szüksége az ízületeknek (térd, könyök) a sima mozgáshoz, a gyomornak és a beleknek az emésztéshez, de valamennyi szerv egészséges működéséhez elengedhetetlen. Víz nélkül nincs élet!

Mennyi vízre van szükségünk naponta?

Nem csak verejtékezéssel veszítünk vizet, hanem vécézés során is (vizelet, széklet), vagy levegő kifújásakor (pára, amit hidegben látni is lehet). Egy átlagos nap alatt összesen 2 liter víz távozik, tehát ugyanennyit kell elfogyasztanunk. A szükséges folyadékmennyiség több mint felét italokkal, a kisebbik részt a többi táplálékkal fogyaszthatjuk el.

A szomjúságérzés biztonságosan jelzi: folyadékra van szükség! Nyáron sportoláskor, vagy éppen lázzal, hasmenéssel járó betegség esetén többet kell inni. Télen, vagy kevés mozgás estén valamivel kevesebb folyadék is elég.

A legfontosabb ital a tiszta víz. vagy az ásványvizek. Kitűnő ital a limonádé és a gyümölcslevek, valamint az otthon préselt gyümölcsnedvek, turmixok és a különféle teák is. Arra nincs pontos utasítás, hogy mikor mennyit igyunk, de az étkezések rendszeres lehetőségét kínálnak a folyadékfogyasztásra.

Nem mindenki tud egyszerre 2-3 dl folyadékot (egy pohár vagy egy bögre) elfogyasztani, számukra a gyakori, étkezéstől független iszogatás javasolt.

Az ételek közül a levesek, a főzelékek, a gyümölcsök és a zöldségek a legalkalmasabbak folyadékpótlásra.

A gombákban, a görögdinnyében, a brokkoliban található a legtöbb víz. Ezek majdnem teljesen vízből állnak. A tejnek, almának, szőlőnek, narancsnak, citromnak, a főzelék- és zöldségféléknek is magas a víztartalma. Ezután a halak, a kemény tojás, a sült krumpli és a húsok következnek. A kolbász- és kenyérféléknek a fele, a sajtoknak körülbelül a harmada víz. A diófélék és olajos magvak víztartalma a legkisebb.

**1. Húzd alá a szöveg italféleségeit!**

	7
--	---

**2. Rendezd növekvő sorrendbe aszerint, hogy mennyi vizet tartalmaznak!**

mogyoró, téliszalámi, tökfőzelék, ponty, trappista sajt, görögdinnye, csirkehús

---

---

	7
--	---

**3. Válaszolj a kérdésekre!**

Milyen lényeges különbségnek kell lennie egy lázas beteg és egy egészséges ember vízfogyasztásában?

---

	2
--	---

Hogyan védekezik az emberi test a túlmelegedés ellen?

---

	1
--	---

Hogyan távozik a víz a szervezetből?

---

	3
--	---

**4. Igaz vagy hamis? Döntsd el az állításokról! (I/H)**

4-5 napos szomjazást még ki lehet bírni.

Annny vízre van szükségünk, amennyi távozik a testünkől.

A csontokon kívül mindenütt van víz az emberi testben.

Aki nem tud egyszerre sokat inni, annak kevesebb víz is elégnaponta.

Télen kevesebb vízre van szükségünk.

	5
--	---

**5. Kösd össze azokat a szavakat, amelyek a szövegben összetartoznak!**

**Írd is le őket!**

belső utasítás \_\_\_\_\_

préselt anyagok \_\_\_\_\_

káros ital \_\_\_\_\_

kitűnő gyümölcsnedvek \_\_\_\_\_

pontos hőmérséklet \_\_\_\_\_

	5
--	---

## 6. Egészítsd ki a szöveg szerint!

Nem csak verejtékezéssel veszítünk vizet, hanem vécézés során is (vizelet, széklet), vagy \_\_\_\_\_ (pára, amit hidegben látni is lehet). Egy átlagos nap alatt összesen \_\_\_\_\_ víz távozik, tehát \_\_\_\_\_ kell elfogyasztanunk. A szükséges folyadékmennyiség \_\_\_\_\_ italokkal, a \_\_\_\_\_ a többi táplálékkal fogyaszthatjuk el.

	5
--	---

## 7. Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

Mennyi ideig bírja ki az ember víz nélkül?

- a.) hetekig
- b.) egy hétig
- c.) 2-3 napig

Mennyi vizet kell fogyasztani egy nap alatt?

- a.) amennyit a nap során elveszített a testünk
- b.) ha eleget eszünk, akkor nem sokat
- c.) minél többet

Melyik állítás nem igaz?

- a.) a mozgáshoz kell a víz
- b.) betegség esetén csak kevesebb vizet szabad inni
- c.) víz nélkül nincs élet

	3
--	---

**8. Készíts keresztrejtvényt az itt látható példa szerint! A kérdések és a megfejtés a víz témaköréhez kapcsolódjon! Minél több és érdekesebb kérdést teszel fel, annál több pontot szerezhetsz!**

1. Ilyen lesz a limonádé, ha sok citromot teszel bele.
2. Ezt teszi velünk egy pohár hideg víz egy forró nyári napon.
3. Ezt érezzük, ha a szervezetünknek folyadékra van szüksége.

1.	S	A	V	A	N	Y	Ú		
2.	F	R	I	S	S	Í	T		
3.	S	Z	O	M	J	Ú	S	Á	G

	10
--	----

Összes pont: 

	48
--	----