



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: Spokojená škola

Číslo projektu: OPVK.CZ.1.07/1.2.33/02.0039

Metodické pokyny k pracovnímu listu č. 35 – Ode dneška budu žít zdravě

Žáci si zopakují zásady zdravé výživy, sestaví pyramidu svých oblíbených potravin a porovnají pyramidu správných potravin. Vyhledají potraviny ve vyjmenovaných slovech. Vyjmenovaná slova ještě procvičí v křížovce.

Doporučený čas: 45 minut *(dle schopností žáků)*

Seznam zdrojů k tématu:

NOVÁKOVÁ, I. Zábavný pravopis pro školáky od 8 let. Luštění s procvičováním párových hlásek a vyjmenovaných slov. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-534-9

Seznam pokynů k vypracování a splnění úkolů pracovního listu:

1. Luštění – doplnění i – y po V
2. Sestavení pyramidy potravin
3. Hledání potravin ve vyjmenovaných slovech
4. Kimova hra

Jméno:

Třída:

Datum:

Úkol 1: Luštění – doplnění i – y po V

Zakroužkuj takové písmeno, nad kterým je správné i – y, které doplníš do slova. Zakroužkovaná písmena přečti jako tajenku.

	I	Y
V ... čko od lahve	A	P
Špatný náv ... k	S	Ě
Nezdravý zlozv ... k	D	V
Dobré v ... no	K	H
V ... nález století	J	A
V první lav ... ci	Š	K
Hrozná v ... heň	L	R

Dravá v ... dra	P	D
Podařený v ... kend	E	O
Žv ... kací guma	U	Z
V ... ška věže	I	T
V ... žka na hradě	N	R

V ... tamin C	D	E
Špatná v ... mluva	B	Í
Třídní v ... kaz	S	Ž

V ... ňatek z knihy	A	U
Silný v ... tr	E	H
Špatná v ... chova	P	D
Otazník a v ... křičník	K	U
Nůž a v ... dlička	D	L
Velké v ... kupné	N	B
Pohodlná lav ... čka	O	S
V ... hrát závod	V	U

V ... dět film	I	P
V ... hnát z domu	O	K
V ... řídit vzkaz	U	Í
V ... řít vodu	S	M
V ... třít podlahu	N	L

Jméno:

Třída:

Datum:

V ... skočit z okna	B	H
V ... čistit boty	V	O
V ... těžít v soutěži	M	D

V ... kládat vtipy	S	R
V ... dělat peníze	P	V
V ... tat doma	Á	H

V ... hovět všem	C	V
V ... kašlat se na to	T	E
V ... jet do kopce	V	K
V ... set na zdi	D	B
V ... krmit prase	J	R

V ... lízat talíř	Z	M
-------------------	---	---

TAJENKA:

.....

Úkol 2: Sestavení pyramidy potravin.

Napiš nebo nakresli do pyramidy potravin takové potraviny, které jíš nejčastěji, a také ty, které jíš jen velmi málo.

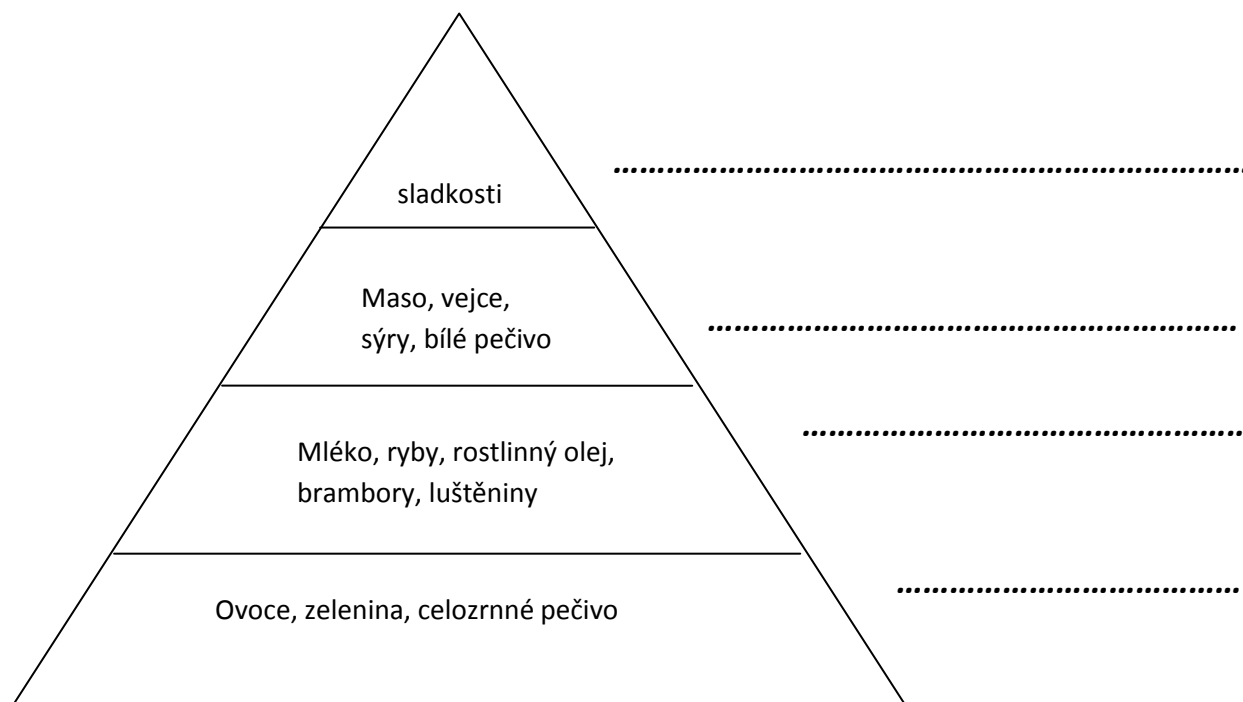
Beseda:

Vzpomeň si na místa ve škole, kde se nějaké potraviny dají koupit a roztříd' je do pyramidy.

Jaké je rozložení stravy během dne.

Důležitost pitného režimu.

Zhodnoťte stravování ve fast foodech.



Jméno:

Třída:

Datum:

Úkol 3: Hledání potravin ve vyjmenovaných slovech

Vyhledej ve vyjmenovaných slovech názvy potravin.

.....

.....

.....

Úkol 3: Kimova hra

Modely potravin nebo jejich etikety jsou použity pro Kimovu hru.

Po daném časovém limitu запиšte potraviny, které jste viděli.

.....

.....

.....

Jméno:

Třída:

Datum:

Řešení:

1.

Tajenka: Ode dneška budu žít zdravě. Dám si mrkev v rohlíku.

2.

sladkosti

Maso, vejce,
sýry, bílé pečivo

Mléko, ryby, rostlinný olej,
brambory, luštěniny

Ovoce, zelenina, celozrnné pečivo

Žáci zhodnotí, jaké potraviny dostanou ve školních automatech či bufetu.

Rozložení stravy během dne – snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře.

Pitný režim – především voda, ne slazené.

Fast foody- tučné, smažené, sladké nápoje.

3.

Sýr

4.

Dle aktuálního zadání učitele.