

Šablona III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

CHCI BÝT FIT!



Anotace: materiál obsahuje 4 listy úvodu, 8 listů prezentace a 4 pracovní listy včetně řešení

Šablona: III/2

Název: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

Téma: Chci být fit!

Autor: Jana Houserová

Očekávaný výstup: seznámení žáka se zdravým životním stylem

Klíčová slova: zdravá strava, pohyb, prevence

Druh učebního materiálu: prezentace, pracovní list

Cílová skupina: žák 2. – 4. třídy

Typická věková skupina: 7 – 11 let

Použité zdroje a materiál: <http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=sport&ex=1&ctt=1#ai:MP900402383>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=ovoce&ex=1&ctt=1#ai:MP900400597>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=ovoce&ex=1&ctt=1#ai:MP900430944>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Jana Houserová.

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=sp%C3%A1nek&ex=1&ctt=1#ai:MC900430053>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=pohyb&ex=1&ctt=1#ai:MP900422402>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=voda&ex=1&ctt=1#ai:MP900321110>

<http://www.shutterstock.com/pic-42327793/stock-photo-metal-shopping-trolley-filled-with-products-isolated-on-white.html>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=hamburger&ex=1&ctt=1#ai:MP900409623>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=sp%C3%A1nek&ex=1&ctt=1#ai:MP900308953>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=sp%C3%A1nek&ex=1&ctt=1#ai:MP900181418>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=d%C4%9Bti+na+kole%C4%8Dkov%C3%BDch+brusl%C3%ADch&ex=1&ctt=1#ai:MP900406712>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=sport&ex=1&ctt=1#ai:MP900430603>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=k%C3%A1va&ex=1&ctt=1#ai:MP900433281>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=%C4%8Dokol%C3%A1da&ex=1&ctt=1#ai:MP900425493>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=k%C3%A1va&ex=1&ctt=1#ai:MP900423030>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Jana Houserová.

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=alkohol&ex=1&ctt=1#ai:MP900400578>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=1%C3%A9ky&ex=1&ctt=1#ai:MP900315449>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=cigarety&ex=1&ctt=1#ai:MP900386083>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?ex=2&qu=kulturista#ai:MC900198184|mt:0>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=ryba&ex=1&ctt=1#ai:MC900412500>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=hranolky&ex=1&ctt=1#ai:MC900413448>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=pizza&ex=1&ctt=1#ai:MC900215791>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=%C4%8Dokol%C3%A1da&ex=1&ctt=1#ai:MC900112842>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=ovoce&ex=1&ctt=1#ai:MC900296320>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=zelenina&ex=1&ctt=1#ai:MC900411898>

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=fat&ex=1&ctt=1#ai:MP900430792>

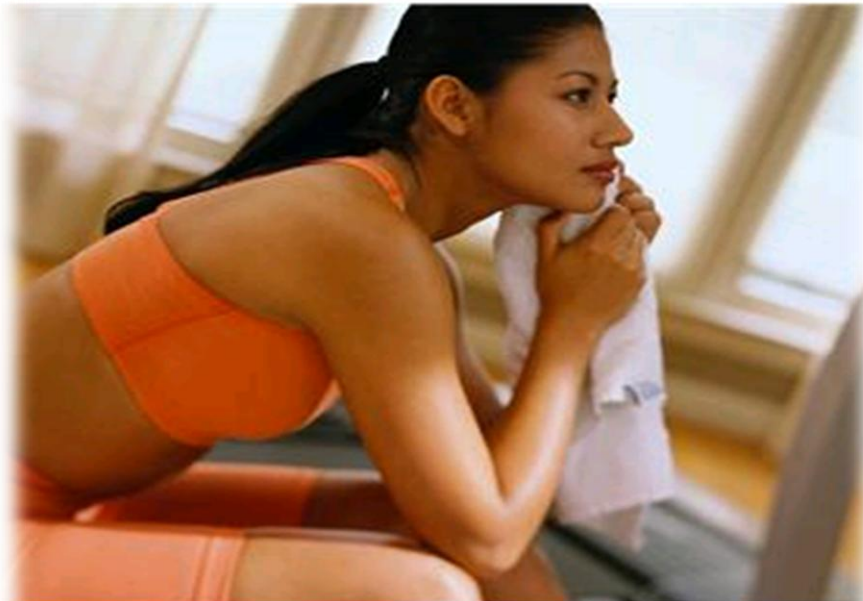
<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/results.aspx?qu=s%C3%BDry&ex=1&ctt=1#ai:MC900441824>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Jana Houserová.

Chci být fit!



Být fit znamená :

- Jíst zdravě
- Pravidelně spát
- Pravidelný pohyb



Jíst zdravě -

- Jíst pravidelně
- Jíst ovoce i zeleninu
- Vyhýbat se tučným jídlům
- Hodně pít



Pravidelný spánek

- Potřebujeme spát aby tělo načerpalo energii
- Abychom byli zdraví
- Děti ve spánku rostou



Pravidelný pohyb

- Je důležité se hýbat, jinak zeslábnu svalu
- Pohyb je zdravý a zábavný
- Při hře, procházce nebo výletu užijeme spoustu legrace



Špatné návyky

- Každý z nás kdo má rozum se vyhýbá návykovým látkám
- Návykové látky jsou silné i slabé
- Slabá je třeba čokoláda a káva



Silné návykové látky jsou :

- Drogy
- Alkohol
- Cigarety



UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU, DROG A CIGARET SE PODSTATNĚ ZKRACUJE DÉLKA VAŠEHO ŽIVOTA.

Mozek otupí, smysly se ztrácejí.

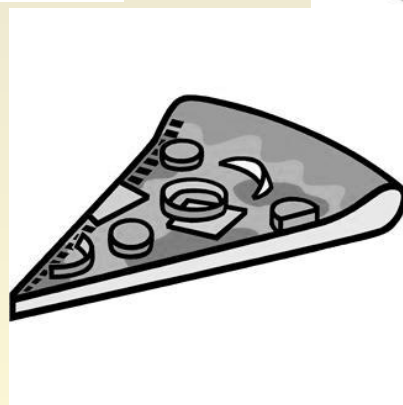
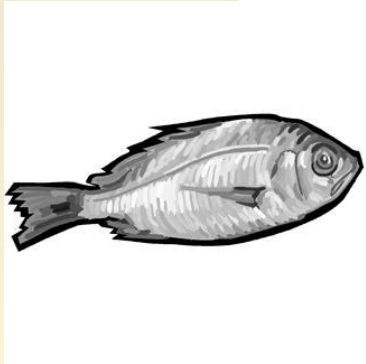
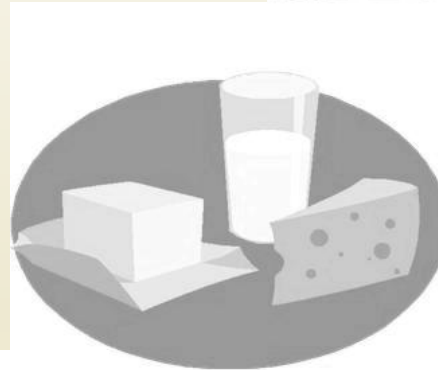
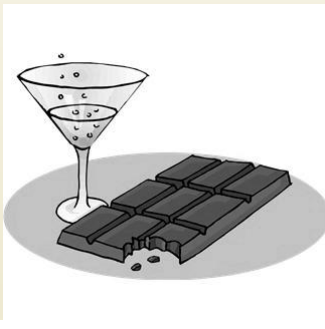
Celé tělo je zamořeno jedovatými látkami.

NEBERTE ZDRAVÝ ŽIVOT NA LEHKOU VÁHU!

Chci být fit - pracovní list

Co znamená „být fit,, ?

Spoj čarou co kdo asi jí.



Proč je důležitý spánek?

Nakresli, nebo napiš co děláš TY nebo tvoje RODINA, aby jste byli FIT.

.....

Jaké návykové látky znáš. Napiš:

.....

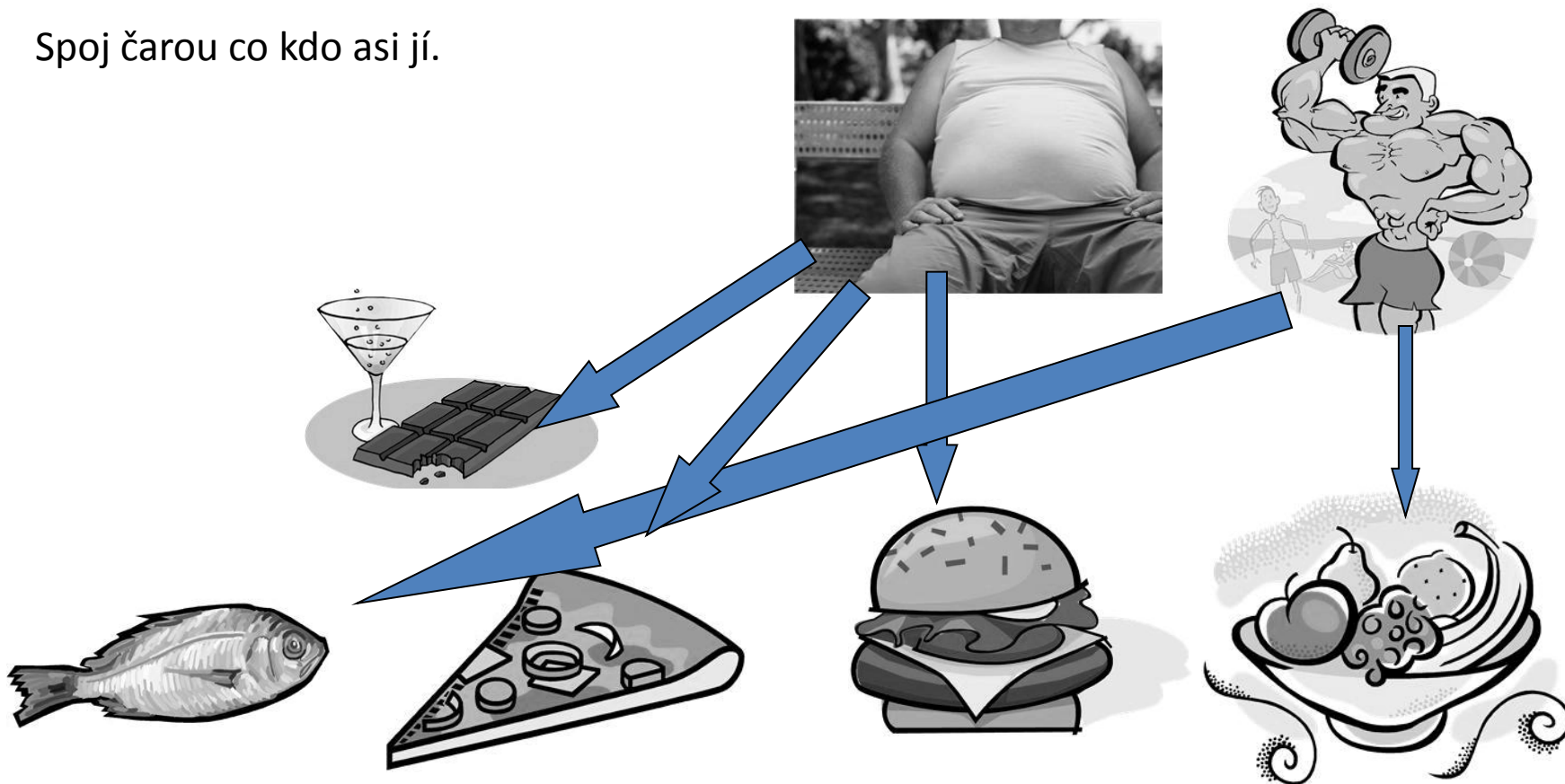
V kolik hodin chodíš večer spát? Víš to ? Napiš:

Jméno žáka:

Chci být fit – pracovní list - řešení

Co znamená „být fit,“ ? Znamená to, že se cítíte svěže a čerstvě i na konci dne, jste v pohodě, dobře spíte a hlavně se těšíte ze života.

Spoj čarou co kdo asi jí.



Proč je důležitý spánek?

Tělo při něm odpočívá a obnovuje svoje síly.

Nakresli, nebo napiš co děláš TY nebo tvoje RODINA, aby jste byli FIT.

Sportujeme, jíme zdravě , rádi se smějeme a žijeme zdravě.

Jak návykové látky znáš. Napiš:
léky, drogy, cigarety, káva.

V kolik hodin chodíš večer spát? Víš to ?
Napiš: příklad - v 8 hodin

Jméno žáka: