

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Pečujeme o své tělo
Anotace	Pracovní list vede žáky k osvojování základních poznatků o hygieně, správném denním režimu a preventivních návycích v souvislosti s péčí o své zdraví.
Autor	Mgr. Monika Gregorová
Předmět	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák uplatňuje základní hygienické a zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních poznatků o lidském těle a správném denním režimu.
Třída	3. – 5.



Ahoj děti,
jsem skřítek Šikulka a přišel jsem zjistit, jestli správně pečujete o své tělo a dáváte mu vše potřebné pro jeho správné fungování. Nejdříve si přečtete, co na otázky odpovídali moji kamarádi skřítki a pokud budete pozorní, najdete vždy jednu špatnou odpověď, tu vyškrtněte a písmeno na tomto řádku zakroužkujte.

DOTAZNÍK NEJEN PRO SKŘÍTKY

1. Co nesmíte zapomenout ráno po probuzení udělat?

- Ustlat si postel.....A
- Vyčistit si zuby.....K
- Umýt si ruce a obličej.....B
- Učesat se.....M
- Pustit si televizi.....Š
- Obléknout se.....U
- Nasnídat se.....Ž

2. Jaké potraviny jsou pro naše tělo důležité?

- Celozrnné pečivo.....K
- Tučná jídla a sladkosti.....I
- Ovoce a zelenina.....O
- Luštěniny.....F
- Bílé maso a ryby.....C

3. Jaké nápoje bychom měli pít?

- Alkohol není vhodný ani pro děti ani pro dospělé.....L
- Měli bychom vypít 2 – 3 litry tekutin denně.....D
- Pro děti jsou vhodné ovocné čaje.....E
- Když je horko, hodně pijeme.....G
- Nejzdravější jsou hodně sladké nápoje.....K

4. Jak dodržujeme čistotu?

- Pokud si ušpiníme ruce, hned se umyjeme.....H
- Ruce si myjeme po každém použití toalety.....S
- Stačí, když si ruce umyjeme ráno.....U
- Každý den se koupeme nebo sprchujeme.....R

5. Jak nejlépe můžeme trávit volný čas?

- Chodit do kroužků.....X
- Sportovat.....A
- Hrát si s kamarády, s rodiči nebo se sourozenci.....P
- Dívat se celé odpoledne na televizi.....L
- Věnovat se svým zvířátkům.....S
- Číst si knížku nebo časopis.....W
- Připravovat se do školy.....V

6. Co je důležité dodržovat při onemocnění?

- Užívat léky podle doporučení lékaře.....J
- Běhat po venku a neužívat léky.....A
- Ležet a odpočívat, nenamáhat se.....C
- Nechodit do míst, kde bychom mohli někoho nakazit.....O
- Navštívit lékaře.....Ř

Opiš písmena u špatných odpovědí, pokud jsi hledal správně, odkryješ tajenku ☺.

1	2	3	4	5	6

Řešení

1. Pustit si televizi..... Š
2. Tučná jídla a sladkosti..... I
3. Nejzdravější jsou hodně sladké nápoje..... K
4. Stačí, když si ruce umyjeme ráno..... U
5. Dívat se celé odpoledne na televizi..... L
6. Běhat po venku a neužívat léky..... A

1	2	3	4	5	6
Š	I	K	U	L	A