

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Denní režim
Anotace	Pracovní list vede žáky k osvojování zásad zdravého životního stylu a denního režimu.
Autor	Mgr. Monika Gregorová
Jazyk	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák uplatňuje základní hygienické návyky v souvislosti se zásadami zdravého životního stylu, zdravé výživy a správného denního režimu.
Třída	3.



Skřítkův den

Skřítek Šikulka se probudil do krásného slunečného dne. Vyskočil z pelíšku, pomalu se protáhl, zívá a usmál se na sluníčko. Umyl si oči, vyčistil zuby, vzal si čistou čepičku, oblékl si čisté oblečení a chtěl se proběhnout v lese. Pozor skřítku!!! Nechod na silnici, jezdí tam spousta aut, lidé spěchají do práce a nemusí si tak malého skřítku všimnout. Skřítek pomalu vykroul z domečku a šel se proběhnout tam, kde žádné nebezpečí nehrozilo, zacvičil si a dostal ukrutánský hlad. Co byste si dali, děti, nejraději ke snídani vy? Skřítek si vybral rohlík s medem od lesních včel a zapil ho mlékem od kamarádky kravičky. To byla dobrá snídaně!

Najednou uslyšel varovný hlas sojky! Co to? Co se děje v lese? Všechna zvířátka se ukryla do úkrytů. Skřítek opatrně vykroul a co to nevidí? To jsou děti ze 3.A, vyšly si s paní učitelkou na vycházku do lesa, hrají si na honěnou a úplně zapoměly, že jsou v lese a že nesmí tak křičet. Děti, děti! Skřítek vyběhl z domečku a radostně své kamarády vítal, vždyť už se dlouho neviděli...

Chvilí se společně učili, děti odříkaly skřítkovi vyjmenovaná slova a skřítek jim vyprávěl o zvířátkách, která v lese žijí, pak si spolu hráli a před obědem se rozloučili. Děti se vrátily do školy, kde jim paní kuchařky připravily dobrý oběd a skřítek se vrátil do domečku. Po jídle si odpočinul a šel na dlouhou vycházku, po cestě si nasbíral zásoby malin, jahod a oříšků. Když se začalo stmívat, vrátil se domů, na večeři si dal nasbírané ovoce, pečlivě se umyl, vyčistil ouška, zuby, pročešal vlasy a hajdy do postýlky, kde už na něho čekaly krásné sny.

To se mu spalo!

Denní režim skřítky Šikulky – co dělal skřítek v průběhu dne? Sestav osnovu podle příběhu ☺.

- Čistí si zuby a umývá se
- Cvičí
- Učí se s dětmi
- Jde na vycházku
- Vstává
- Večeří
- Snídá
- Obléká se
- Hraje si
- Obědvá
- Čistí si zuby a umývá se
- Jde spát

Úkol: předvedte pantomimicky, jak vstáváte, udržujete čistotu svého těla, co děláte od rána až do večera. Kamarádi hádají, kterou činnost z denního režimu předvádíte.

Sestavte zdravý jídelníček pro skřítku, vyškrtni, co do něj nepaří.

SNÍDANĚ...jogurt, pečivo, zmrzlina, čokoláda, mléko, ovocný čaj, řízek, šlehačka, med, sýr, kofola, ovesné vločky

SVAČINA...jablko, mrkev, hranolky, přeslazený čaj, rozředěný džus, zákusky, zelenina

OBĚD...párek, ryba, kuře, brambory, hranolky, rýže, coca cola, minerálka, špagety, čočka, cukrovinky, uzeniny, hamburger, párek v rohlíku, pivo, zelenina, maso

SVAČINA...zelenina, ovoce, cukrová vata, jogurt, kousek čokolády, celý dort

VEČEŘE...ryba, zeleninový salát, celá čokoláda, chipsy, sladkou limonádu, ovocný čaj



Řešení:

- Vstává
- Čistí si zuby a umývá se
- Obléká se
- Cvičí
- Snídá
- Učí se s dětmi
- Hraje si
- Obědvá
- Jde na vycházku
- Večeří
- Čistí si zuby a umývá se
- Jde spát

SNÍDANĚ...jogurt, pečivo, mléko, ovocný čaj, med, sýr, ovesné vločky

SVAČINA...jablko, mrkev, rozředěný džus, zelenina

OBĚD... ryba, kuře, brambory, rýže, minerálka, špagety, čočka, zelenina, maso

SVAČINA...zelenina, ovoce, jogurt, kousek čokolády

VEČEŘE...ryba, zeleninový salát, ovocný čaj