

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: Tvořivá škola, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.4.00/21.3505

Příjemce: Základní škola Ruda nad Moravou, okres Šumperk, Sportovní 300, 789 63 Ruda nad Moravou

Metodický list

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky směřující k rozvoji čtenářské a informační gramotnosti (I/2)

Sada: 2 Číslo: EU-OPVK-ČIG-1ST-52

Předmět: Prvouka

Název materiálu: Jíme zdravě**Autor materiálu: Mgr. Alena Švehlová****Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 8. 5. 2012

Třída: III. A

Ověřující učitel: Mgr. A. Švehlová

Anotace materiálu:

Pracovní list obsahuje informace o významu ovoce a zeleniny pro zdraví člověka, o zdravém stravování a o ochraně zdraví.

Podrobný metodický popis možností použití materiálu:

1. Skupinová práce s PL podle pokynů.
2. Vysvětlení přirovnání.
3. Řešení křížovky.
4. Odpovídání na otázky.

Seznam literatury a pramenů:

vlastní materiály: archiv autora

[1] Obr. 1 – 8 Microsoft Office – Word – Klipart

Poznámka:

práce s mazací tabulkou

Jíme zdravě

Děláš to také tak?

Denně jím zeleninu a ovoce. Vyhýbám se tučným pokrmům, mnoha sladkostem, barevným limonádám. Dávám přednost tmavému pečivu, bramborům, luštěninám a těstovinám. Jím pětkrát denně a nepřejídám se.

Zdraví si musíme chránit. Je to naše největší bohatství.

1. Vysvětlí:

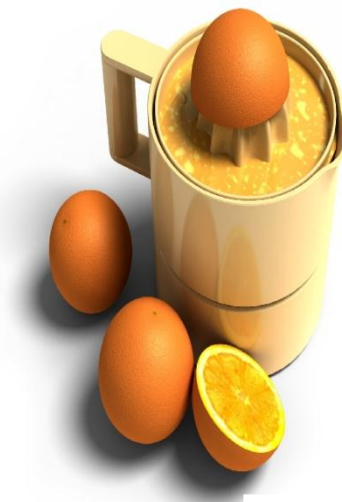
a) Jez do polosityta, pij do polopita a vyjdou ti dlouhá léta.

b) Čas k dílu, čas k jídlu.

c) Snídani sněz sám, o oběd se rozděl s přítelem, večeři dej nepříteli.

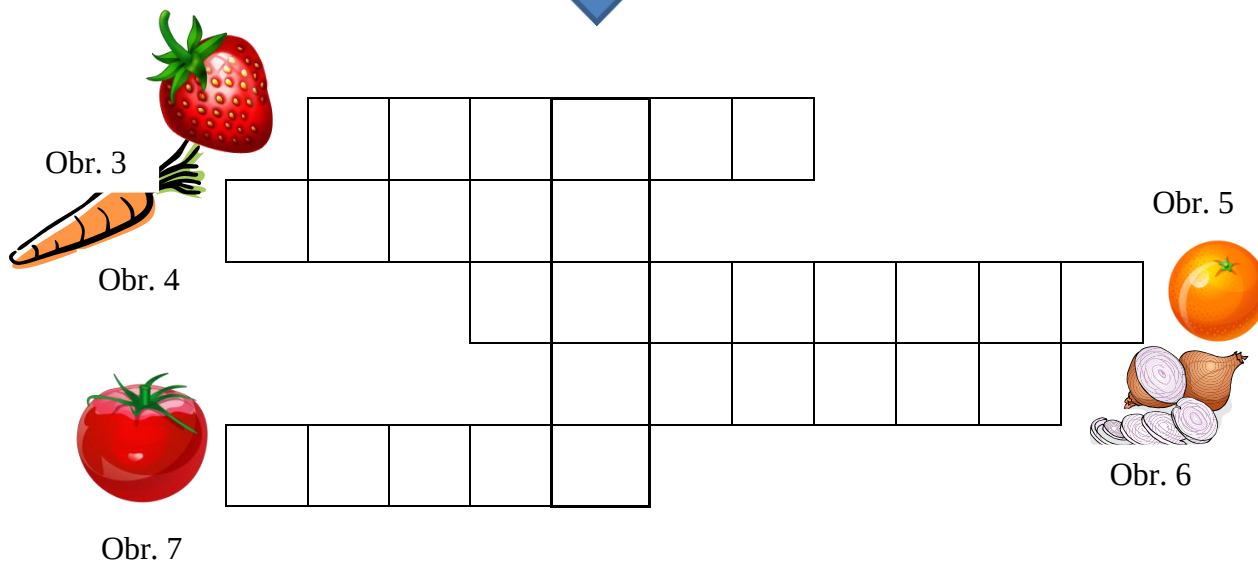


Obr. 1



Obr. 2

2. Vyluští křížovku. Dopln, co vidíš na obrázcích.



Tajenka: _____

2. Jíte často zeleninu? Jaké pokrmy z ní máte nejraději?

3. Sleduješ televizní reklamy na potraviny? Které potraviny zdraví prospívají, které škodí? (využijte i text)

prospívají: _____

škodí: _____

4. Dopln zeleninu:

kořenovou: _____

listovou: _____

plodovou: _____

5. Zazpívej píseň – Šla Nanyňka do zelí.



Úkol:

Obr. 8

Nakresli zeleninu, kterou máš nejraději.



Řešení:

1. a) Není zdravé se přejídat, zapomínat na pitný režim, ovoce a zeleninu.
b) U jídla nečteme, klidně stolujeme, nejíme nad knihami a sešity.
c) Nejvíce se máme nasnídat, dobře naobědvat, u večeře se nemáme přejídat.

2. jahoda

mrkev

pomeranč

cibule

rajče

Tajenka: OVOCE

3. např. mrkvový salát, špenát, okurkový salát, zelí, brambory, rajčata, paprika
4. prospívají: ovoce, zelenina, tmavé pečivo, brambory, luštěniny, těstoviny, hovězí a kuřecí maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, ...
škodí: barevné limonády, mnoho sladkostí, ...
5. kořenová: mrkev, petržel, celer, ...
listová: salát, špenát, ...
plodová: rajčata, papriky, okurky, vodní meloun...
6. Zpěv písně - Šla Nanyňka do zelí.