

Smyslová výchova 1.- 3. ročník pomocná třída

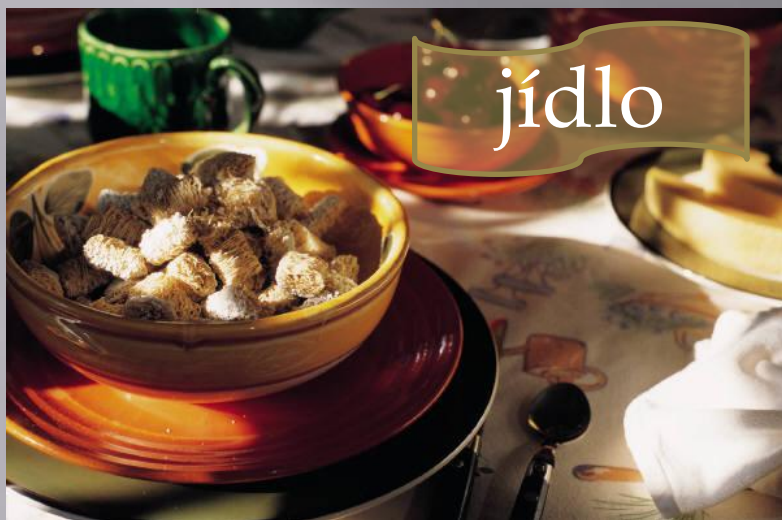
Průřezové téma – Člověk a zdraví

CO TĚLO POTŘEBUJE

Mgr. Ivana Pattermanová, ZŠ Rýmařovská 15, Bruntál, př. org.

prosinec 2012

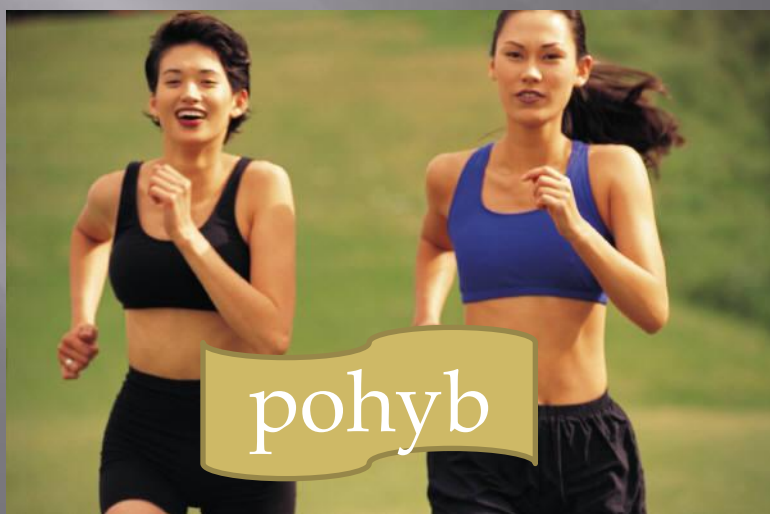
Lidské tělo potřebuje péči.



jídlo



spánek



pohyb



Péči o zdraví

zdravé jídlo

Snažíme se jíst zdravě, často v malých porcích a nepřejídáme se. Jídlo by mělo -



obsahovat
obilniny



být
pestré



obsahovat
zeleninu



obsahovat
mléko



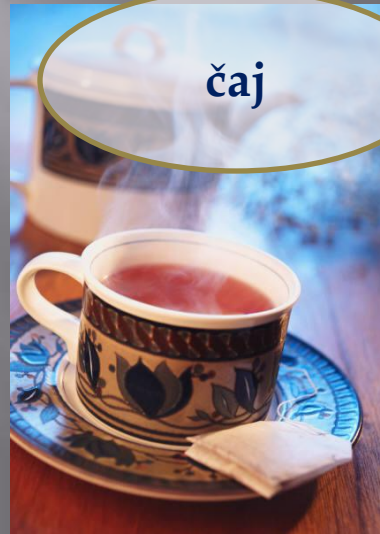
obsahovat
ovoce

pitný režim

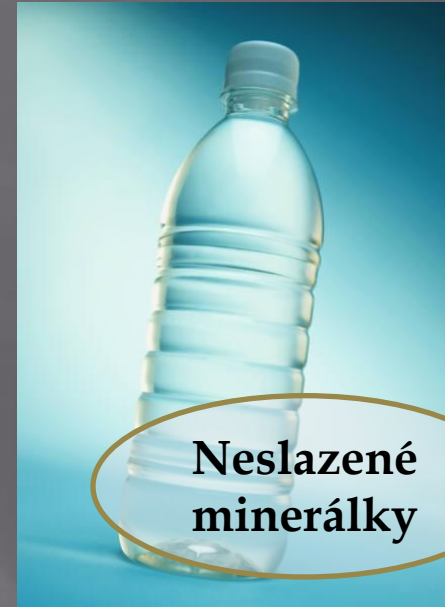
K zdravému jídlu patří i zdravý pitný režim.
Pijeme často a různé zdravé pití.



voda



čaj



Neslazené
minerálky



Ovocné a
zeleninové
šťávy



Bylinkový
čaj

Nezdravé jídlo!

Obsahuje **mnoho** cukru a tuku. Často je ho moc
- **přejídání.**



hranolky



sladkosti

Cola -
kofola



Slazené
mléčné
nápoje



sladké
limonády-
minerálky



bombóny



hamburger

Co ještě ohrožuje život?



To, co ohrožuje
život dospělým,
může děti zabít



!!!!



spánek

Tělo potřebuje pravidelný a kvalitní spánek.



pohyb

Potřebujeme pohyb, aby si naše tělo udržovalo dobrou kondici. Pohyb může být -



Metodický list

1. Učitel postupně prochází jednotlivé stránky s dětmi a doprovází slovem. Během výkladu nebo při opětovném prohlížení se žáci snaží konkretizovat termíny příklady ze svého života.
2. Jednotlivé stránky si popíší.
 - co potřebujeme k životu
 - zdravé jídlo – jak má vypadat – jak ho připravovat
 - pitný režim – co pít pro zdraví
 - jaké jídlo a pití ohrožuje naše zdraví – pokud je ho v jídelníčku mnoho
 - co ohrožuje životy dětí – jak se těmto nebezpečím vyhnou – kde se s nimi můžu setkat – jak se můžu bránit
 - zdravý spánek – co je zdravý spánek – proč je pro nás tak důležitý
 - pohyb – jak můžu žít zdravěji – pěší chůze - kolo – sport
 - které sporty mám nejraději
 - nebezpečí ohrožení zdraví. Jak se tomuto nebezpečí můžeme bránit.

Citace (uvedení zdrojů a podkladů)

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/52/R%C5%AF%C5%BEov%C3%A1_limon%C3%A1da.jpg

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/13/HardCandy.jpg/1231px-HardCandy.jpg>

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/Kelt_\(pivo\).JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/Kelt_(pivo).JPG)

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/65/Absolut_vodka.jpg

http://pixabay.com/static/uploads/photo/2010/12/16/16/56/smoking-3621_640.jpg

<http://pixabay.com/cs/drogy-stop-o%C4%8Dkov%C3%A1n%C3%AD-pozad%C3%AD-zdrav%C3%AD>

http://pixabay.com/static/uploads/photo/2012/12/21/10/06/addiction-71573_640.jpg?i

Obrázky -klipart - Microsoft PowerPoint