

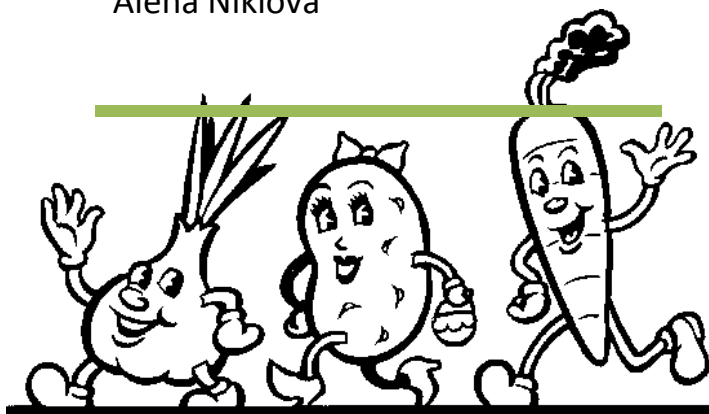
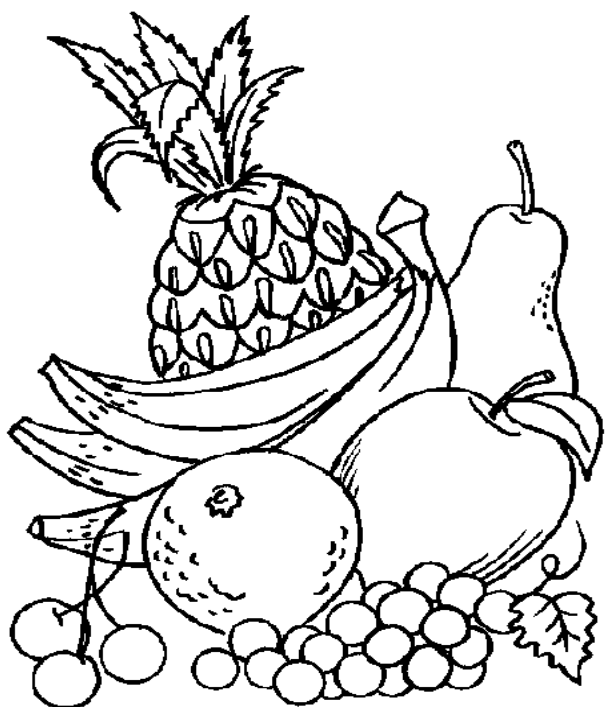


ZDRAVĚ JÍST, SPORTOVAT A DOBŘE SPÁT



*OMALOVÁNKY, POVÍDÁNÍ A
BÁSNIČKY – PUBLIKACE O
ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU
V RÁMCI MINIMÁLNÍ
PREVENCE*

Alena Niklová



Něco o publikaci

Milí žáci, žákyně a paní učitelky,

Tuto publikaci jsem pro vás připravila v rámci minimální prevence. Je zaměřena na zdravý životní styl a vše co s ním souvisí. To znamená, že se zde dozvíte něco o tom, jak zdravě jíst, přečtete si něco o ovoci, zelenině a mléčných výrobcích, ale i o tom, proč jsme někdy nemocní a musíme vyhledat lékaře. Také však o tom, proč je zdravé sportovat a v čem nám sport pomáhá.

Celá publikace je rozdělena na několik témat. V každém tématu se objeví básnička, která s ním souvisí, omalovánka, kterou si můžete vybarvit a samozřejmě také povídání o každém tématu.

Dále zde najdete hru Pexeso, kterou si sami můžete vybarvit a pak si ji společně se spolužáky a paní učitelkou i zahrát. Každá paní učitelka dostane celou publikaci do třídy. Na každý měsíc pak vyberu jedno téma, které společně s paní učitelkou proberete. Omalovánky i hry vám samozřejmě opět jako v loňském roce nakopíruji a předám paním učitelkám, aby jste mohli dané téma v hodinách vypracovat.

Doufám a věřím, že se vám básničky, omalovánky i povídání k nim budou líbit, a že se opět dozvíte něco nového o tom, jak zdravě žít. Vždyť zdraví máme všichni jenom jedno a proto si ho musíme chránit.

V publikaci jsem využila omalovánek z internetu (OmalovánkyZadarmo.sk), básniček z internetu (Básničky a písničky- www.detskestranky.cz), knihu Malý Vševěd vydanou nakladatelstvím Václav Svojtka v roce 1998 ISBN80-7237-114-2 (dětská obrázková encyklopedie) a wikipedie.cz. Některé básničky jsem pro vás sama složila.

Přeji pěknou zábavu.

Alena Niklová – metodik primární prevence

Zdravě jíst, sportovat a dobře spát

Copak máme k jídlu?

OmalovankyZadarmo.sk

Copak máme k jídlu?

snědl bych i cihlu!

Mám tak velký hlad

jedl bych jak drak!

Copak máme k snídani?

Hrnek mléka od paní,

co kravičku podojila

a mlíčko nám rozdělila.

Copak máme k obědu?

Talíř zelí ze sudu,

knedlíky a masíčko,

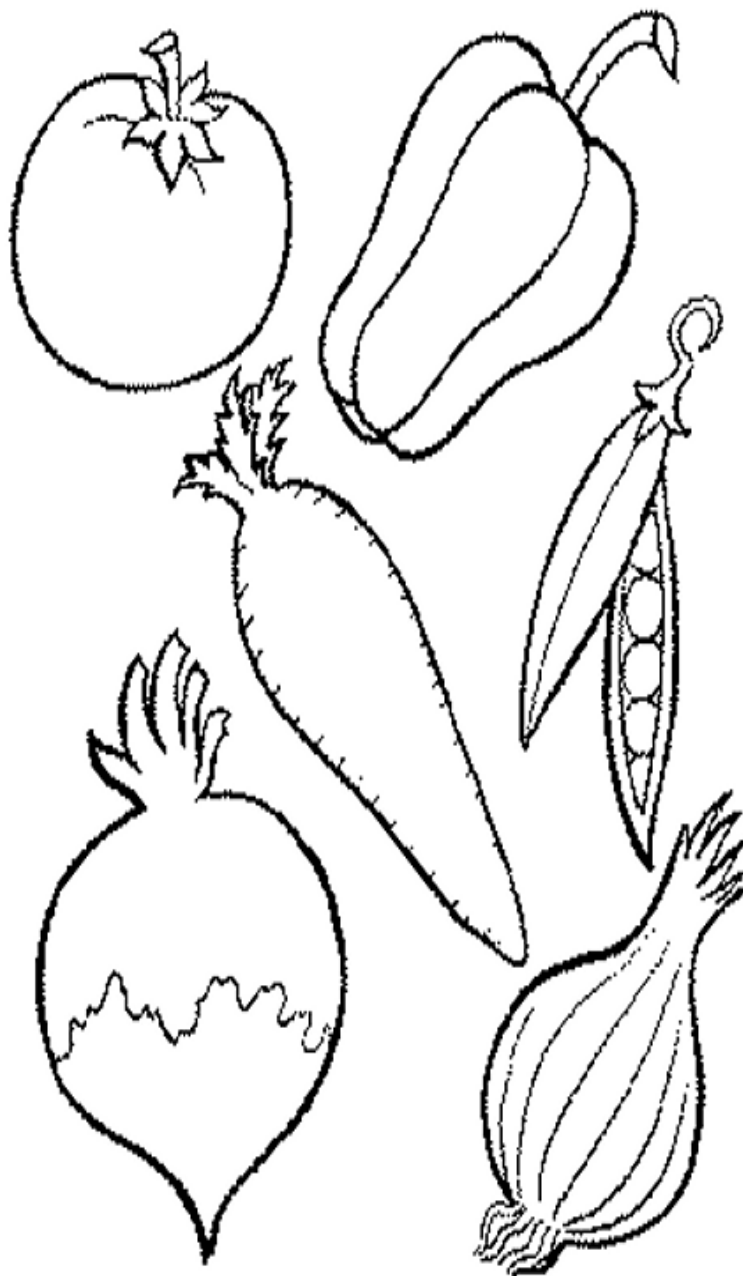
nadlábnem se maličko.

Copak máme k večeři?

No - hrníček od peří!

Dáme si jen zeleninu,

ta má plno vitaminů!



Autorka básničky: Dagmar Vysoká

Ze sbírky: Básničky a písničky-www. detskestranky.cz

Abychom byli zdraví a odolní vůči mikrobům, musíme mít rozmanitou a vyváženou stravu. Co musíš jíst, abys byl zdravý a silný a abys rostl? Od každého trochu: zeleninu, ovoce, vejce, maso, ryby, těstoviny, obiloviny, sýry, čokoládu, máslo.... A nezapomeň na mléko a vodu, hodně vody... Tělo potřebuje dostatek tekutin.

Abys rostl a měl svaly:

Železo, fosfor, draslík a vitamíny

Na zpevnění kostí:

Od každého trochu, hodně kalcia a slunce

Abys rostl a byl odolný vůči bacilům:

Vitamín A - porosteš jako z vody

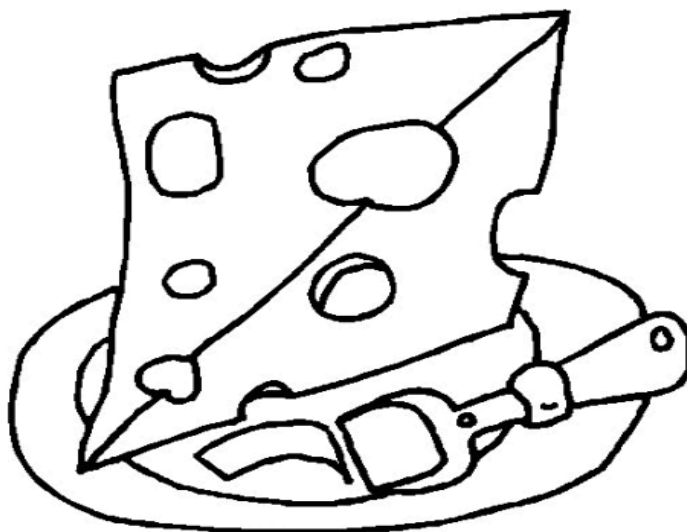
Abys měl dostatek energie:

Vitamíny a minerální soli

OmalovankyZadarmo.sk

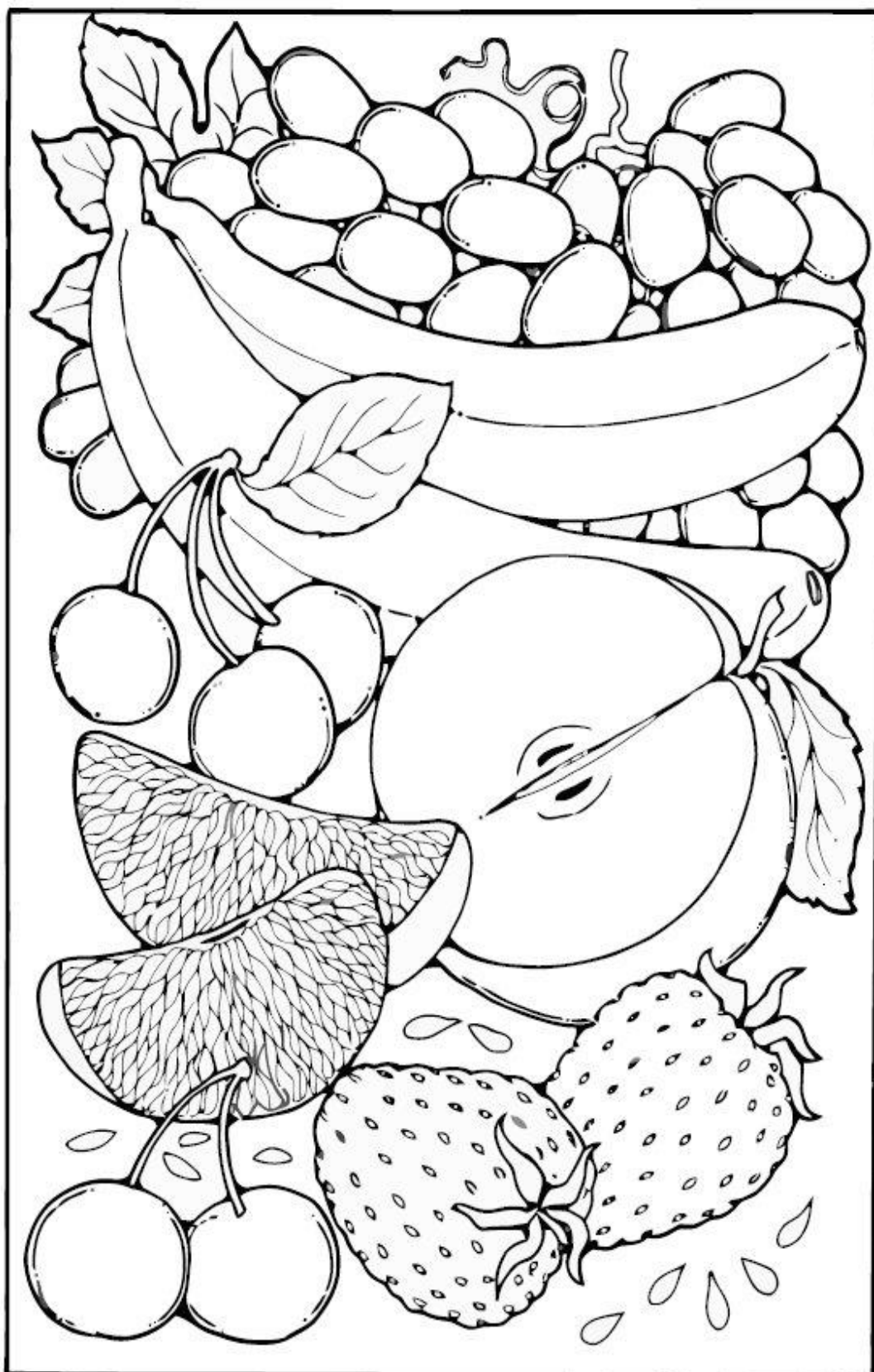
Abys byl zdravý:

Vitamíny, kalcium, draslík



Čerpáno z encyklopedie „Malý vševěd“

Ovoce



Ovoce

Jako ovoce označujeme zpravidla sladké jedlé plody, plodenství nebo semena víceletých semenných rostlin, nejčastěji dřevin.

Ovoce je velmi významným zdrojem vitamínů.

Ovoce obvykle rozdělujeme na ovoce mírného pásu, tropické a subtropické ovoce.

Ovoce mírného pásu

Jádroviny (jabloň - jablka, hrušeň - hrušky)

Peckoviny (třešeň - třešně, broskvoň - broskve, slivoň - švestky, meruňky a ryngle)

Skořápkoviny (líška - lískový ořech, ořešák - vlašský ořech, jedlý kaštan)

Drobné ovoce (borůvka, brusinka, černý rybíz, červený rybíz, bílý rybíz, angrešt, klikva, vinná réva - hroznové víno, maliník - malina, ostružiník - ostružina, jahodník - jahoda, moruše)

Tropické a subtropické ovoce

Pomeranč, citron, banán, oliva, kokos, mango, kakichurma, marakuja, kiwi, ananas.

Čerpáno z wikipedia.cz

Ovoce

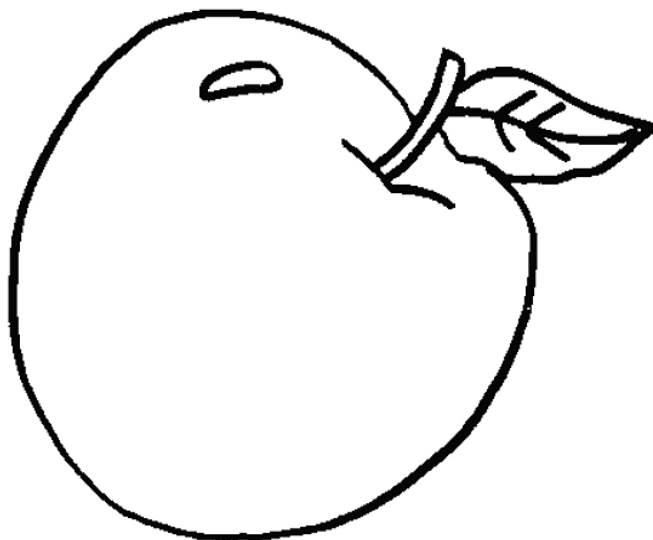
Banán, hruška, jablíčko,

to je ale zdravíčko.

Jezte hodně ovoce,

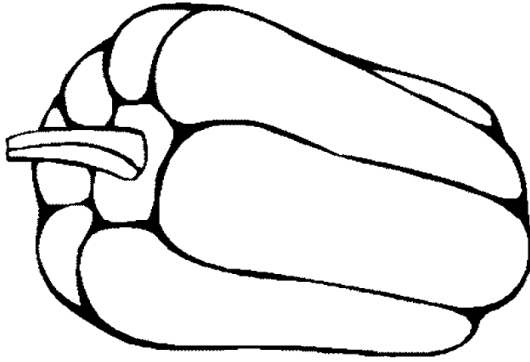
obsahuje vitamíny,

nikdo po něm není líný.

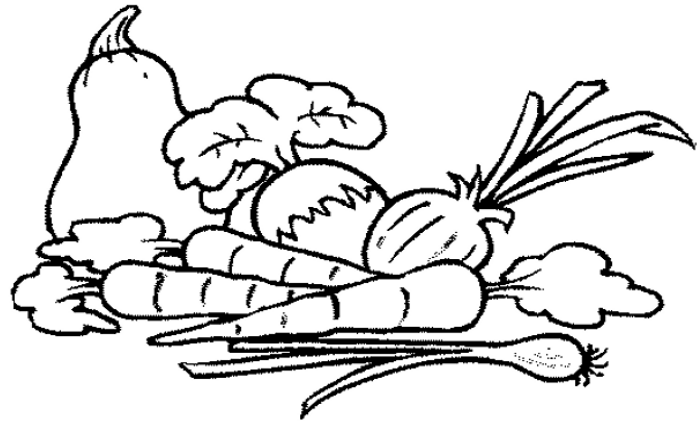


Zelenina

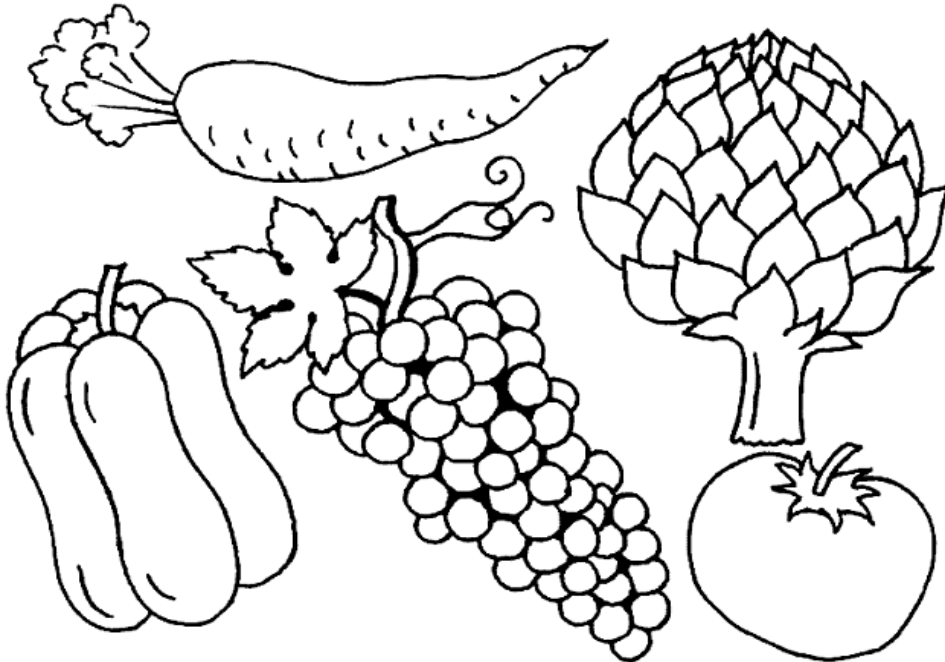
OmalovankyZadarmo.sk



OmalovankyZadarmo.sk



OmalovankyZadarmo.sk



Zelenina

Zelenina je v potravě důležitým zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny. Některé její druhy se využívají i jako koření. Zelenina se rozděluje do několika skupin:

nejčastěji podle částí rostliny, pro které je především pěstována

Kořenová zelenina je zelenina, pěstovaná pro své podzemní části - kořeny, hlízy nebo bulvy, které jsou využívány jako potrava či krmivo. Nejznámější a nejrozšířenější kořenovou zeleninou je **mrkev, brambory, česnek a cibule**.

Listová zelenina je zelenina, u které jsou konzumní části listy nebo stopky. Tato zelenina bývá nejčastěji konzumována syrová v různých salátech. Nejzajímavější účinek této zeleniny je, že pravidelná konzumace může snížit riziko rakoviny. Příklady listové zeleniny: **špenát, zelí, kapusta, hlávkový salát** atd.

Lusková zelenina je zelenina, u které jsou konzumní částí lusky či boby. Tato zelenina obsahuje bílkoviny, tudíž je vhodná zejména pro vegetariány. Mezi luskovou zeleninu patří: **boby, cizrna, čočka, fazole, hrách**.

Cibulová zelenina je zelenina, u níž konzumujeme část zvanou cibule. Má velké množství antibakteriálních látek a také má bohaté využití v kuchyni. Patří sem např. **cibule, pórek, česnek, pažitka**.

Čerpáno z wikipedia.cz

Zelenina

Hrášek, zelí, cuketa,

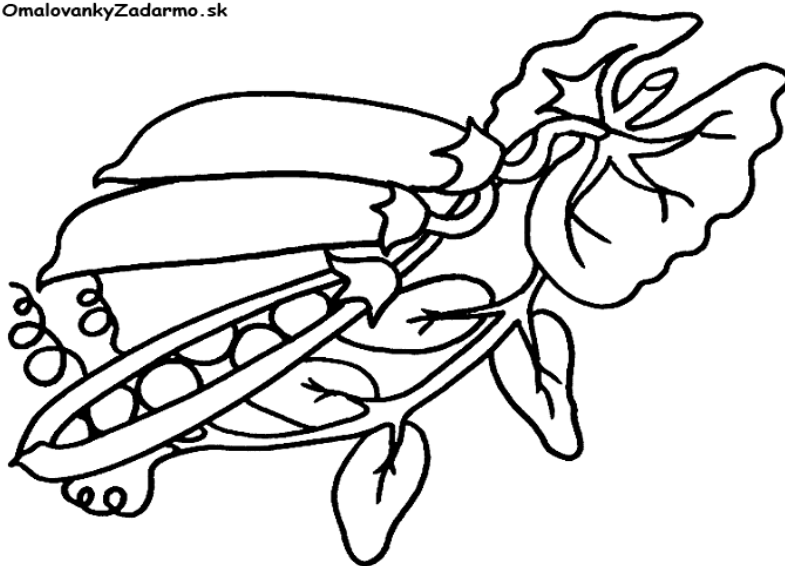
to je ale dobrota.

Zeleninu máme rádi,

vitamíny dodá nám.

Pojďte všichni honem k nám.

OmalovankyZadarmo.sk





DĚTSKÉ STRÁNKY

OVOCE, NEBO ZELENINA?

Roztřídte plody, které jsou na obrázcích. Do levého talíře dejte všechno ovoce (spojte obrázek a talíř) a do pravého talíře všechnu zeleninu. Nezapomeňte spočítat, kolik je ovoce a kolik je zeleniny.

OVOCE JE _____ KUSŮ.

ZELENINA JE _____ KUSŮ.



www.detskestranky.cz © imprimis. všechna práva vyhrazena

Pexeso

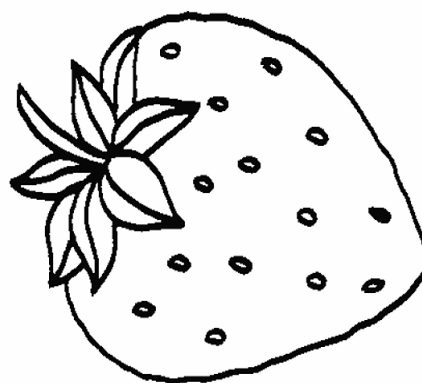
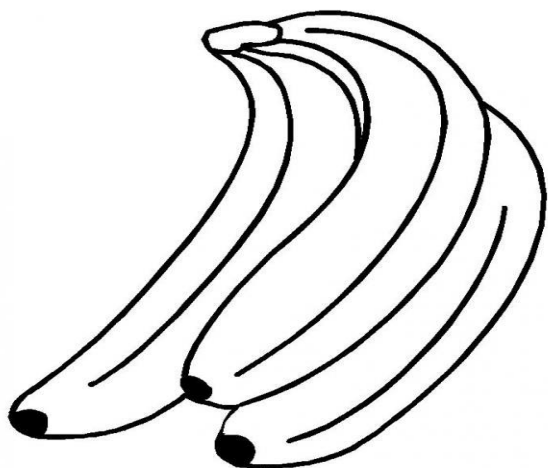
Na dalších dvou stranách, si pro vás připravilo hru Pexeso. Tentokrát s obrázky dopravních prostředků. S pomocí paní učitelky, si celou stranu nejprve podlepte tvrdým papírem a potom si jednotlivé kartičky vystříhněte. Na prázdné strany kartiček si můžete také nakreslit obrázky (ale pozor musejí být všechny stejné!!!) nebo ji nechte jednoduše prázdnou. No a pak už si společně můžete hru zahrát.

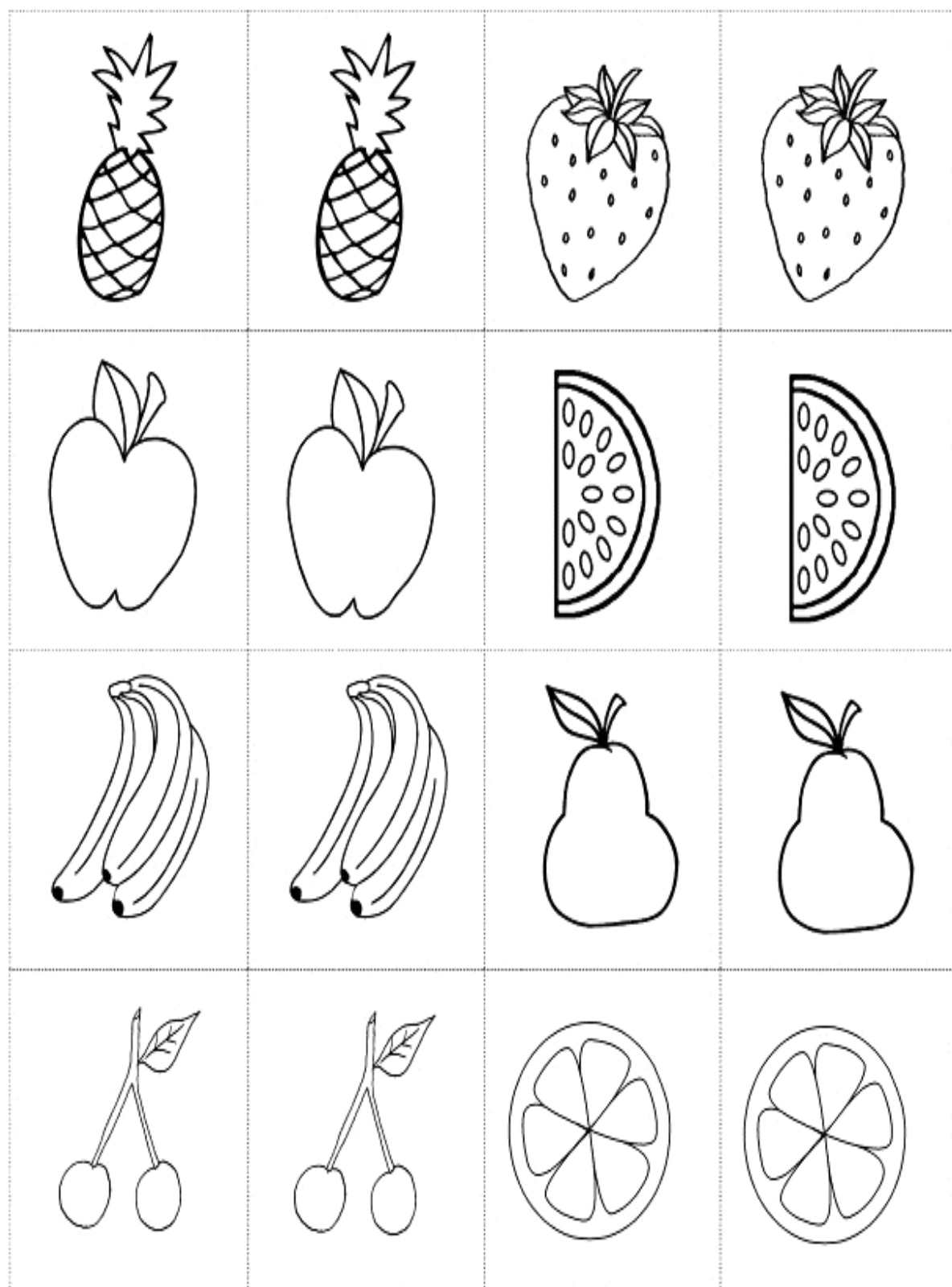
Pravidla Pexesa

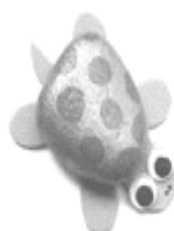
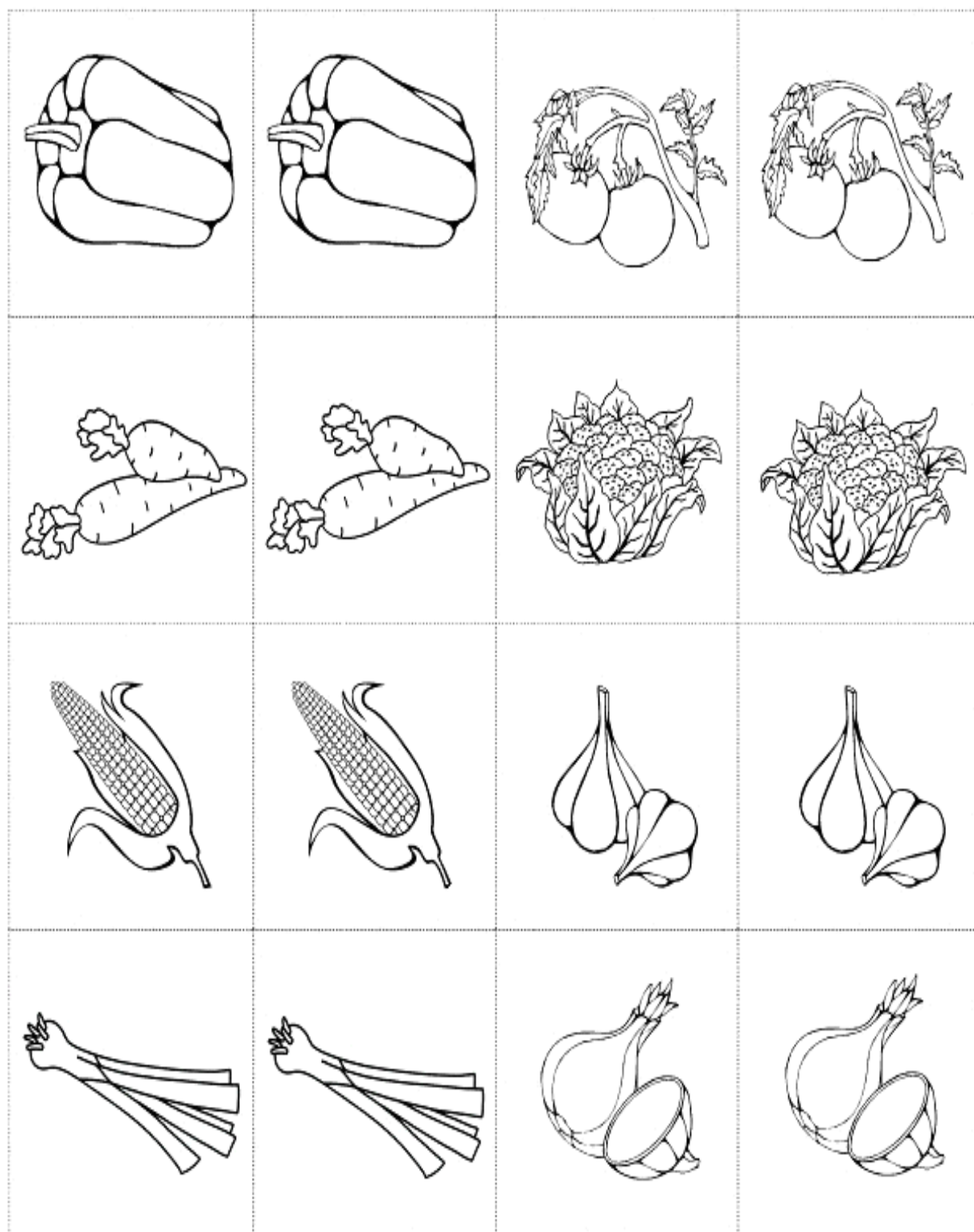
Cíl hry: Najít co nejvyšší počet obrázkových dvojic.

Průběh hry: Karty se promíchají a rozdají na stůl do čtverce 8×8 rubovou stranou navrch. Hráč, který začíná, otočí libovolné dvě karty lícem navrch. Jestli-že jsou karty shodné, získává bod a může pokračovat ve hře otočením další dvojice karet. Jestli-že jsou karty rozdílné, otočí je rubem navrch a ve hře pokračuje další hráč. Pokaždé, když někdo odhalí dvojici shodných karet, otáčí ihned další dvojici karet. Hraje se tak dlouho, dokud nejsou odhaleny všechny dvojice.

Alternativní pravidla: Nalezené dvojice hráč ze čtverce odebere a položí k sobě na hromádku. Ostatní karty zůstávají ležet na svých původních místech. Někdy se poslední dvojice karet nepočítá žádnému hráči.







i-creat

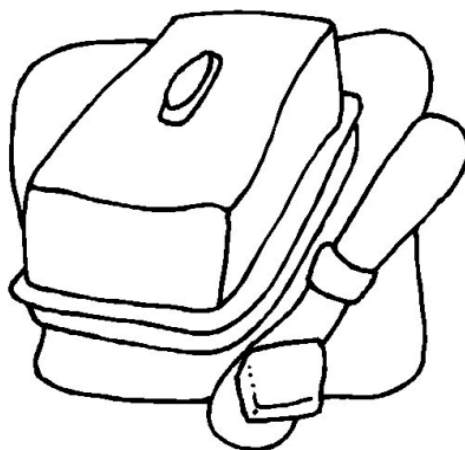
Mléko a mléčné výrobky

OmalovankyZadarmo.sk

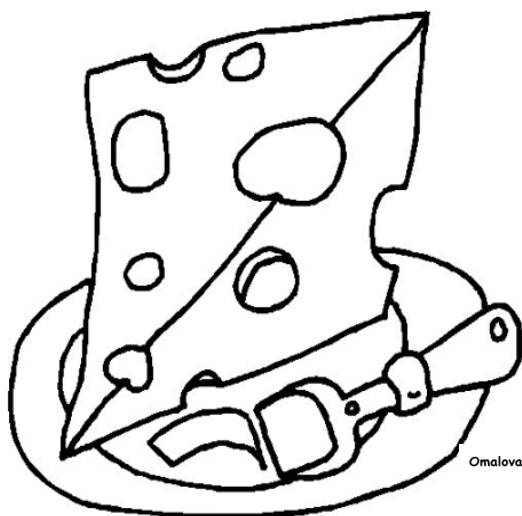
OmalovankyZadarmo.sk



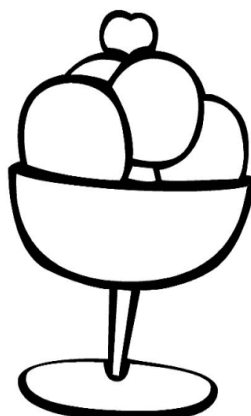
OmalovankyZadarmo.sk



OmalovankyZadarmo.sk



OmalovankyZadarmo.sk



Mléko a mléčné výrobky

Kravné mléko je produkt mléčných žláz samice tura domácího - krávy. Mléčné výrobky patří k základním potravinám člověka. Obsahují živiny potřebné pro rostoucí organismus dítěte a mladého člověka i látky potřebné pro výživu v dospělosti. Význam mléka spočívá především v obsahu hodnotných bílkovin. Mléko obsahuje tuk, který je velmi lehce stravitelný.

Mléko je naším hlavním zdrojem vápníku, který je zde velmi dobře využitelný a z tohoto důvodu je ve výživě nemůže zcela nahradit maso. Obsahuje dále fosfor, draslík, hořčík, sodík, chlór, síru i řadu stopových prvků. Mléko obsahuje i řadu vitamínů. S mlékem se setkáváme v různých podobách. Může to být čerstvé mléko, zkyslé mléko, sušené mléko, apod. Rostlinnými náhražkami kravného mléka jsou sojové mléko, rýžové mléko, mandlové mléko...

Mléčný výrobek je potrava vyrobená zpracováním mléka v mlékárně.

Mezi mléčné výrobky patří zejména

mléko: čerstvé, sušené i kondenzované, homogenizované, pasterované...

máslo

sýry a syrovátka

podmáslí, smetana, zakysaná smetana

kefír, jogurt a jogurtové nápoje

tvaryhy

zmrzlina

Čerpáno z wikipedia.cz

Mléko

Mléko, sýry, to je zdravé,

Na mé kosti, je to pravé.

Silné kosti, pevné zdraví,

Běhat můžu, to nás baví.

Sport

Pojmem sport je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.

- ❖ jedná se o pohybovou aktivitu, což vylučuje činnosti, kde se soutěží pouze pomocí duševních schopností nebo štěstí - například deskové hry (go), počítačové hry nebo hazardní hry
- ❖ aktivita má jasná pravidla, podle kterých se soutěží - to vylučuje z oblasti sportu například válku
- ❖ aktivita má soutěžní charakter, dochází k poměřování jejích výsledků - to vylučuje například bojová umění provozovaná nesoutěžním filosoficky zaměřeným způsobem nebo jógu
- ❖ aktivní pohyb a sportování je velmi prospěšné pro každého člověka, zvyšuje si ji jím nejenom svojí kondici ale při zátěži dostává tělo do sebe větší množství kyslíku a tím se okysličují všechny naše orgány

V současné době je sport provozován na několika různých úrovních:

na vrcholové úrovni profesionálně nebo poloprofesionálně (podle významu sportu a kvality sportovce) - sportovec v takovém případě obvykle denně trénuje, často i několik hodin nebo na „plný úvazek“, účastní se soutěží na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni

na výkonnostní úrovni poloprofesionálně nebo amatérsky - obvyklý je pravidelný trénink v rozsahu několika až několika desítek hodin týdně, registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích

na rekreační úrovni - příležitostné sportování v rozsahu maximálně několika hodin týdně, bez oficiální registrace nebo s registrací v rekreačních čistě amatérských soutěžích

Čerpáno z wikipedia.cz

Sportování



Sport

Sport nás baví, sport nás láká,

postavíme sněhuláka.

V létě zase plavat pudem,

do bazénu rovnou hupnem.

Kdo se sportu nebojí,

vždy a všude obstojí.

Doktor – lékař



Dodržování hygieny



Proč jsme někdy nemocní

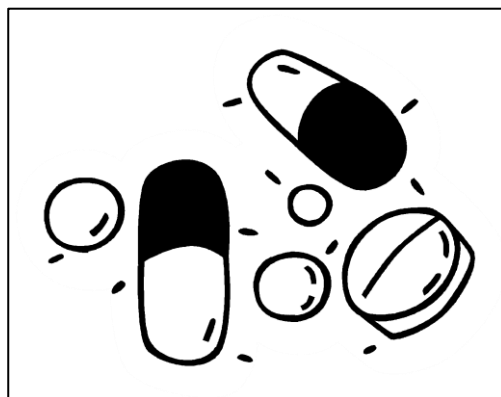
Teplota, zimnice, vyrážka, osučený rýmou, bolest břicha – mikroby útočí. Viry vyvolávají nejružnější onemocnění: chřipku, spalničky, příušnice... Pouhým okem je nevidíme. Přesto se snadno přenášejí z jednoho člověka na druhého. Proto se takovým chorobám říká nakažlivé.

Zvýšená teplota je vlastně výborným obranným prostředkem, protože zabíjí mikroby. Tvé tělo však v boji proti nemoci potřebuje pomoc. Lékař vyslechne, jaké máš potíže, vyšetří tě a předepíše léky. Vždy je třeba brát stanovené množství po určité době, i když tablety nebo sirupy nejsou vždycky příliš chutné... Musíš být trpělivý – léky nejsou zázračným prostředkem a boj s nemocí trvá většinou několik dní.

Čerpáno z encyklopedie „Malý Vševěd“

Bacilová

*Dneska nejdu do školy,
musím zůstat v posteli.
Viry rýmy zvítězily,
do školy mě nepustily.*



*Přidala se angína,
nesmím ani do kina.
Z mé postele nesmím slézt,
celý den si můžu číst.*

*Je to prima jen tak ležet,
do školy nemuset běžet.
Čaj s citronem, parádička,
hned je skvělá náladička.*



Chrup – zuby

Chrup, neboli **dentice**, je označení pro soubor zubů v ústní dutině.

Podle typů zubů rozlišujeme chrup homodontní a heterodontní chrup, který je rozlišen až na čtyři různé typy zubů, s maximálním a druhově specifickým počtem pro každý. Jsou to řezák, špičák, třenový zub a stolička.

Člověk má v jedné polovině horní čelisti dva řezáky, jeden špičák, dva třenové zuby a tři stoličky, stejně tak v čelisti dolní. Pro zjištění celkového počtu zubů je nutno vynásobit jejich součet dvěma, protože vzorec obsahuje pouze poloviční počet zubů v horní i dolní čelisti.

Mléčný chrup

U mnoha savců má mládě sadu zubů, která vypadne a je nahrazena dospělými zuby. Nazývá se **dočasné zuby**, **dětské zuby** nebo **mléčné zuby**. Začínají se prořezávat mezi 5. a 6. měsícem. První se prořezává dolní řezák. U zdravého dítěte mají být všechny mléčné zuby prořezány do dvou let života.

Zdravý chrup

Zdravý a čistý chrup má velký vliv na celkové zdraví a kvalitu života člověka a zároveň i na to, jak působíme na ostatní.

Příčinou většiny zánětlivých onemocnění dásní a zubních kazů je plak (bakterie shromážděné v koloniích a zubech a měkkých ústních tkáních). Pokud tento plak včas a řádně neodstraníme, vyvolají jeho toxické zplodiny záněty dásní a narušení skloviny na korunce zubu. Celý tento proces je velmi často doprovázen nepříjemným zápachem z úst a může končit až nenávratnou ztrátou zubu.

Čerpáno z wikipedia.cz

Zoubková básnička

Povídal si zoubek s zoubkem,

co že mají nejradši.

Po jídle když vyčistí se,

zbytky nikde netlačí.

Povídal si zoubek s zoubkem,

jak jsou pěkně běloučké.

Jak je každý obdivuje,

protože jsou maličké.

Povídal si zoubek s zoubkem

o svém zubním kartáčku.

Když se pastou zamaskuje,

u zoubků jde na dračku.

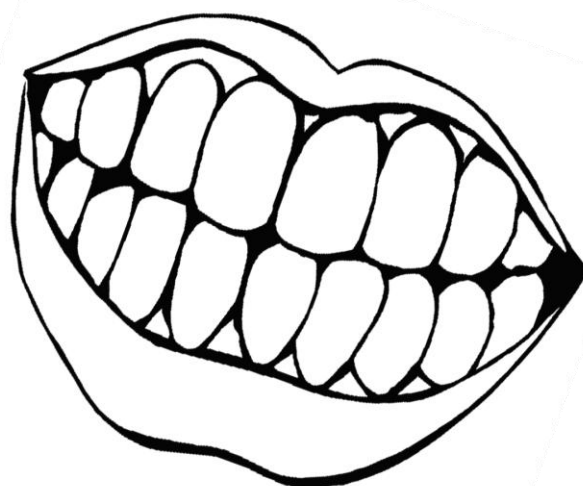
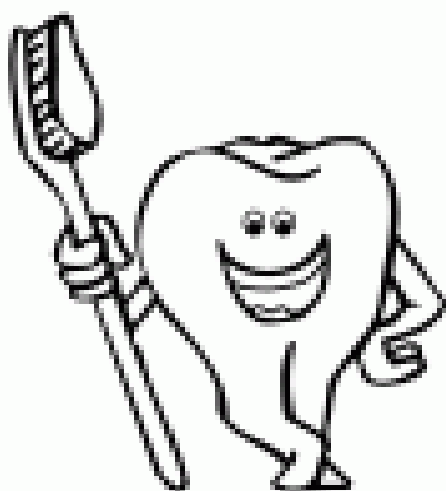
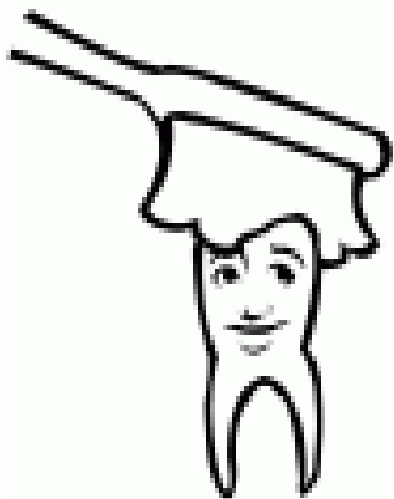
Povídal si zoubek s zoubkem,

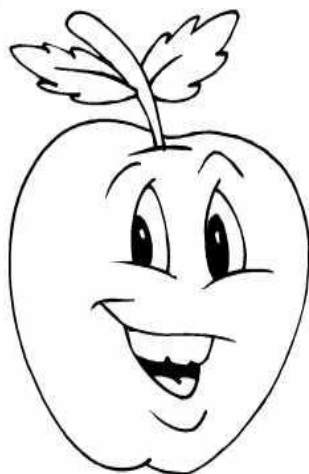
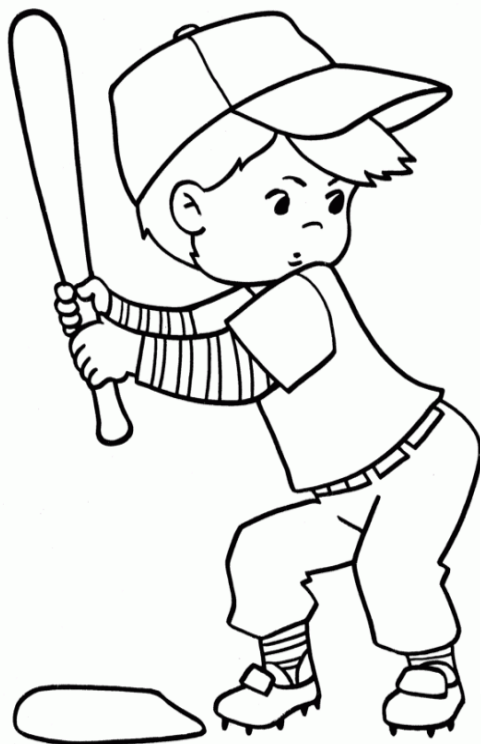
o zoubkové víle.

jednoho dne vypadají,

přijde její chvíle. *Autor: Dagmar Vysoká*

Zdravé zuby





Nezapomeň se o své zdraví

vždyť máš jenom jedno!!!

Povídalo rajče vínu,
kdo z nich má víc vitaminů.

Cibule se smála jen,
v soutěži je vítězem.

