



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lenka Janatková

VY_52_inovace_06_prvzdraví_28

květen 2013

2. ročník

Prvouka

Zdraví: Naše zdraví

1. Čti pozorně text. Splň úkol. Odpověz na otázku.

Kultura stolování je stejně důležitá jako správné hygienické návyky. Jak správně stolovat se rovněž učíme už od dětství jako správným hygienickým návykům.

Kulturou stolování nazýváme tyto zásady: vždy si myjeme před jídlem ruce, jíme u stolu, jíme na čistě prostřeném stole a na pěkně prostřeném stole, jíme v klidu a beze spěchu, jíme pravidelně, raději častěji a méně, nepřejídáme se, jíst bychom měli alespoň pětkrát denně, dodržujeme pravidelný čas jídla, nejíme pozdě večer, dodržujeme zásady zdravé výživy a pitný režim.

Dodržuješ pravidelný čas jídla?

Úkol: Napiš v kolik hodin, snídáš, svačíš, obědváš a večeříš.

Snídám v ____ hodin, dopoledne svačím v ____ hodin, obědvám v ____ hodin, odpoledne svačím v ____ hodin a večeřím v ____ hodin.

2. Jak říkáme jídlu, které jíme ráno, dopoledne, v poledne, odpoledne a večer?

Ráno snídáme. _____

Dopoledne svačíme. _____

V poledne obědváme. _____

Odpoledne svačíme. _____

Večer večeříme. _____

2. Nakresli talíř a vedle něj správně prostři příbory k obědu. K obědu je polévka a hlavní jídlo.

Anotace:

Výukový materiál je určen k procvičení učiva prvouky a k rozvíjení čtenářské gramotnosti. Práce je zpestřena kresbou.