

KVĚTEN: ŽIJEME ZDRAVĚ A RADOSTNĚ

UČEBNÍ MATERIÁLY: ČJ3, 2. díl, str. 37-46, PRV 3. ročník, str. 78-90,
čtenářské příběhy TŘEŠÁK PEPA A KULIČKA HADU, VYJMENOVANÁ SLOVA
PRO TŘEŠÁKY str. 53-59

1. TÝDEN: ZDRAVÍ, definice zdraví-nemoc

V UČEBNICI PRVOUKY JE HODNĚ „ODBORNÉHO TEXTU“, který je třeba roztrdit a přiřadit vždy k podtématu, jemuž se právě ten týden věnujeme. Navíc k tomuto tématu v Prvouce patří i strany 89-90. Zbytek zůstane na ČERVEN, kde se budeme zabývat hlavně nástrahami přírody v létě a bezpečným pohybem a pobytem v přírodě.

EVOKACE:

Místa si vymění ti, kdo: často jedí zeleninu, rádi sportují, čistí si ráno a večer zuby, chodí často ven, mají dobrou náladu, chodí spát nejpozději v 9 hodin...
Reflexe v kruhu.

KRUH - reflexe: Co nám přispívá ke zdraví.

HŘEBENOVKA nebo křížovka na téma ZDRAVÍ:

Z

D

R

A

V

Í

STR. 37/1: Práce s definicí slova ZDRAVÍ, ve skupinkách nebo dvojicích vymyslet slovníkové heslo ZDRAVÍ.

Volné psaní: Lze zařadit jako reflexní aktivitu po práci s definicí.

Co se ti vybaví, na co si vzpomeneš, když se řekne slovo ZDRAVÍ. Žáci píší:
Když se řekne slovo zdraví, tak mě napadne, tak si vzpomenu, na (jak, když)...
Mohou psát věty nebo jen asociace...

STR. 38/1: řešení – POKLAD (Jak souvisí slovo poklad se zdravím, Proč je zdraví největší poklad, co máme?)

STR. 38/2, tento text nabízí různorodé tvořivé aktivity:

- a) Proč se asi obec jmenuje Mračnov? Jak jinak by se mohla jmenovat + pravopis zeměpisných názvy:
- **jednoslovné názvy** (Smutnov, Nezdravov, Nemocnov...)
- **dvouslovné názvy**: Špatný Náladov, Velký Nemocnov, Smutný Nezdravov...
- b) **DVOJICE NEBO SKUPINY**: vylosují nebo vyberou si jeden větný celek z textu a k němu mají za úkol napsat větu, jak by to děti měly dělat správně:
Př. Děti celé dny zírají do mobilu a pak se po bytě šourají jako hlemýždi:
Děti každé odpoledne tráví venku, běhají na čerstvém vzduchu a sportují, proto mají spoustu energie.

VĚTY NA VYTIŠTĚNÍ:

Děti celé dny i noci zírají do mobilu a po bytě se pak šourají jako hlemýždi.

Zasytí se sladkostmi, spolykají spoustu čokolády a zdravým jídlem plýtvají.

O syrovou zeleninu ani nezavadí, ale pytlík brambůrek zbaští na posezení.

Pořád jim je zima, jsou bílé jako stěny a nejraději se zamykají doma v teple.

Nemyslí na mytí před jídlem ani po použití WC a také si vůbec nečistí zuby.

Zlostně blýskají očima, mračí se na celý svět a často bývají znuděné.

- c) Složit z nových vět nový pozitivní (optimistický, radostný...) text a vymýšlet nové názvy pro tuto vesnici nebo město, kde děti pečují o své zdraví: (Radostov, Veselka, Zdravíčko, Smíškov...).

STR. 38/3: PÁTRAČKA – najít ve třídě nebo venku písmenka nebo slova a složit a vysvětlit rčení: Jedl vtipnou kaši. Smích léčí. Smích je nakažlivý. Písmenka k jednomu slovu označit jednou barvou nebo slova z jedné věty označit stejnou barvou.

Vysvětlit, co rčení znamená, na koho ze třídy se hodí, kdo je třídní smíšek (bavič, šašek??? – citlivě dle situace ve třídě). Možno doplnit aktivitou POSLEDNÍ SLOVO PATŘÍ MNĚ (jestli s tím „nominovaný žák“ souhlasí nebo ne.)

Žáci si mohou **připravit vtip**, kdo chce, vtip řekne, hodnotíme např. na teploměru (stupnici 1-10 nakreslené na tabuli), jak jsme se pobavili.

Děti mohou zkusit třídu rozesmát: grimasy, legrační pohyby, nakažlivý smích...

STR. 38/3C): U příbuzných slov určovat slovní druhy.

STR. 39/3B): Úkol je určený ke komunikativnímu způsobu výuky skloňování daného slova (tvoření různých tvarů). Je možno zkusit k jednotlivým tvarům přiřadit správné otázky z nabídky: Kdo se nerad myl? Koho jsme chytili? Z koho bude kominík? !!!Zatím neurčujeme pády. Lze také tvořit další věty, ve kterých žáci užijí i jiné tvary (Zavoláme na Mílu... O kom jsme četli?... S kým bys nechtěl/a jít do kina?...)

STR. 39/3C): Pro úkoly, kdy děti mají pracovat s předponami, je dobré mít ve třídě „krabičku předpon“, ze které si vybírají, losují skupinky několik předpon, složí nové slovo, rozhodnou, jestli slovo „existuje“ – dává smysl – pokud ano, užijí slovo ve větách. Je to nejefektivnější způsob, jak učit děti pochopit stavbu slov a připravit je do budoucna na slova s předponou vy-/vý-.

Nabídka předpon vhodných pro sloveso **myslet**: **VY-**, **NE-**, **DO-**, **ZA-**, **PRO-**.

ZPĚTNÁ VAZBA K PRAVOPISU

- Zopakovat významy slov: mi/my, milá, Míla, myla.
- Jak se může jmenovat holčička, které říkají Míla?

Naše milá Míla, nerada se myla.

My jsme Mílu chytili, čistě jsme ji umyli.

„Nechte mi tu špínu, z mytí chytanu rýmu!“

Tak jsme vymysleli trik: z Míly bude kominík!

2. TÝDEN: Vyvození VS po V

STR. 41/KOSTKA: Žáci si mohou vylosovat na lístečcích např. 3. os., j. č.... a podle toho vytvoří správný slovesný tvar slovesa z VS po V a užijí jej ve větě.

STR. 41, cvič. 2A) – Lze využít jako problémový úkol:

- a) vydedukovat pravidlo: jsou to podstatná jména začínající skupinou písmen VY. Tomuto pravidlu **neodpovídá** žádné jiné VS po V než vydra.
- b) Kdybychom do pravidla zahrnuli, že slova mohou být podstatná jména začínající na VY/VÝ, pravidlo by splňovala ještě slova výr, výheň.

STR. 41, cvič. 3

Předvádět na **krátkých scénkách** rozdíly v jednání s osobami, kterým tykáme a vykám:

- při zdravení,
- při představení se,
- při požádání o informace, o pomoc atd.

Snažit se vystihnout nejen různé způsoby mluvení, ale i gesta, slovník, postoj mimiku, hlasitost, intonaci apod.

Komu ve škole vykám? Jaký je rozdíl ve vzájemném chování lidí, kteří si tykají nebo vykají?

Viš, co dělají dva cizí lidé (žena a muž), kteří se neznají a vykají si, když si chtějí začít tykat? Zkus zjistit společenská pravidla, jak mají lidé postupovat.

3. TÝDEN: ZDRAVÁ STRAVA

Pozor u těchto témat na „extrémy“ nebo nepodložená tvrzení. U tématu zdravá strava nově čerpáme nejvíc informací od odbornice na výživu dětí Dr. Margit Slimákové a pracujeme také s jejím „zdravým talířem“, namísto výživové pyramidy, která se uplatňovala dřív a je uvedena v učebnici prvouky.

STR. 42, cvič. 1 – podstatná jména z tabulky mohou sloužit jako **tajenky u hřebenovek** (křížovek), kdy k jednotlivým písmenům žáci dopisují různá VS ze všech probraných řad. Žáci mohou pracovat s přehledem VS a vybírat slova ze všech řad. Možná je také práce dvojic, kdy jeden žák vybere VS a napoví ho druhém prostřednictvím nápovědy...

Two purple plates are shown, each containing several hand-drawn labels and corresponding cutouts of fruits and vegetables. The left plate features labels for 'Brokolica' (broccoli), 'Krompir' (potato), 'Cikla' (beet), 'Kukuruz' (corn), and 'Krompir' (potato). The right plate features labels for 'Mango', 'Citrin' (lemon), 'Jabuko' (apple), 'Merunka' (pear), 'Kivi' (kiwi), 'Doda' (cucumber), and 'Kukuruz' (corn). The cutouts are made from white paper and are placed next to their respective labels. The plates are set on a dark, patterned surface.

Zdravý talíř

- **Zelenina** by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.
- **Ovoce** tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.
- **Bílkoviny** získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.
- **Polysacharidy** jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či rýže. Důležité je omezovat výrobky z nevhodné bílé mouky.
- **Oleje a tuky** jsou nevhodnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.
- **Tekutiny** jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Zdravý talíř

- **Zelenina** by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.
- **Ovoce** tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.
- **Bílkoviny** získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.
- **Polysacharidy** jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.
- **Oleje a tuky** jsou nevhodnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.
- **Tekutiny** jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

• není mi jasné! • chci vědět více
• nová informace



Tvorba zdravého talíře dle textu a vlastních poznatků.

oleje	mrkev	mandle	paprika
cizrna	brokolice	švestka	maso
olivý	jahody	celozrnné výrobky	hruška
rýže	meruňka	ostružiny	pstruh
ořechy	máslo	česnek	cibule
okurka	fazole	avokádo	žitný chléb
brambory	kukuřice	jablko	těstoviny
pistácie	vejce	mléčné výrobky	čočka

STR. 43, cvič. 2

- a) Vymyslet a napsat další věty o zdravé stravě a využít v nich další vhodná vyjmenovaná slova (sytý, syrová, sýr, hmyz, být aj.).

ZPĚTNÁ VAZBA K PRAVOPISU (nad tvary VS nebo slova příbuzná mohou žáci dopisovat VS v základním tvaru)

My jíme zdravě, ale vy byste se měli nad sebou zamyslet. Po kvalitním jídle budete mít víc síly a budete bystřejší. Nepolykejte velká sousta, ale každý kousek důkladně rozžvýkejte. Nejezte jídlo horké jako z výhně, ať si zbytečně nespálíte jazyk a nesýčíte bolesti. Myslete také na pitný režim.

Ukázka komiksu Mgr. Romana Tylečková: NE/ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ



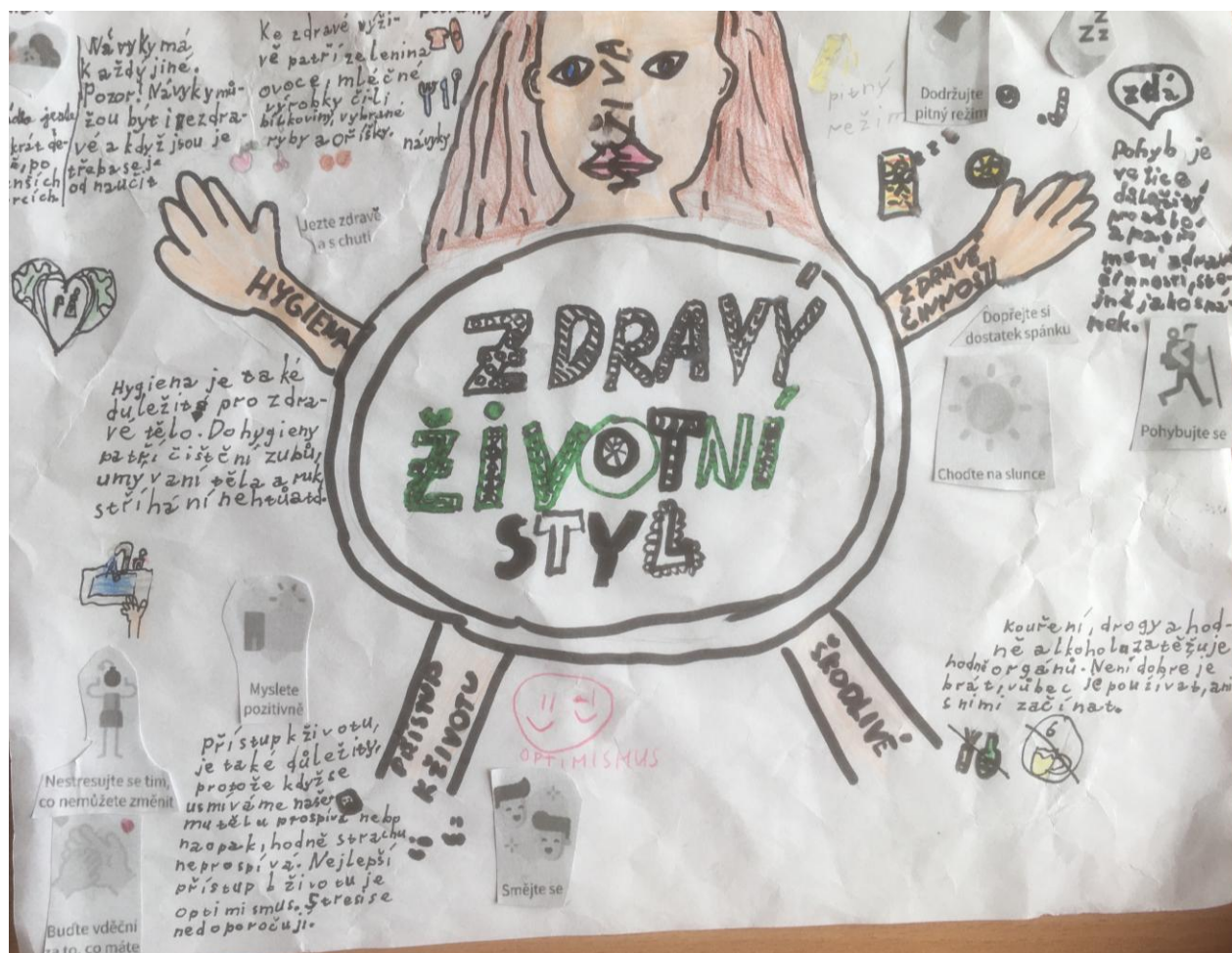
4. TÝDEN: ZDRAVÍ A POHYB

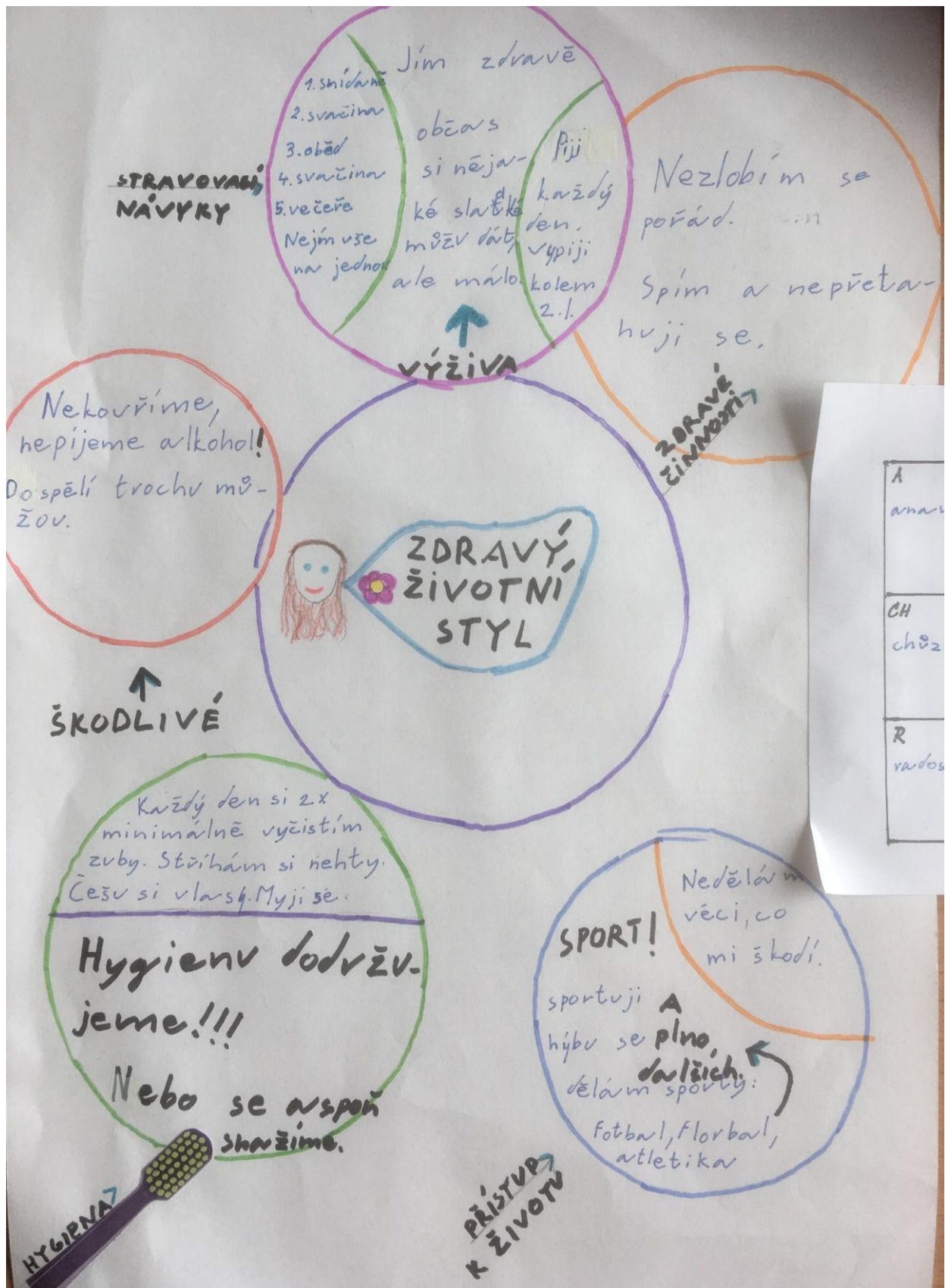
U všech úkolů v učebnici je nabídnuto dostatečné množství úkolů, které pokryjí všechny složky češtiny: komunikačně-slohovou, mluvnickou i pravopisnou.

STR. 45, cvič. 2: ZPĚTNÁ VAZBA K PRAVOPISU

Smýkl se po mokré trávě, zmýlil se při střelbě, míč letěl vysoko, blýskl se gólem, byl bystrý a hbitý, kopl spoluhráče do lýtky, spadl jako pytel, zasyčel bolestí, litoval faulu, pykal za své nesportovní chování, nachomýtl se před brankou, diváci pískali, přiběhla posila, třpytily se medaile.

Reflexe na závěr kapitoly: MM a ALFA BOX na téma ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL





A ANANAS	B BANÁN	C CITRÓN	D ČOČKA	E DUŽINA DYŇE	F ENERGIE	G GRANÁTOVÉ JABLO	H HYGIENA
I CHCHOZENÍ	J JABLO JOGA	K KARTÁČEK KIVI	L	M MED	N	O OKURKA	P PASTA
R RYBA	S ŠEPA	S SPORT	Š	T TÚRA	U UMÝVACÍ SE	V VZDUCH VODA	Z
							Ž

CO JSEM SE V KVĚTNU NAUČIL/A

1. Přečti text a škrtni nesprávná slova.

podst. jm.

př. jm. (jací, mn. číslo, dost těžké)

Zdraví je největší dar. Abychom byli **zdraví** a odolní vůči mikrobům,

př. jm.

musíme mít rozmanitou stravu. Co musíš jíst, abys byl **zdravý**, silný, abys rostl? Od všeho velkou trochu: zeleninu, ovoce, vejce, maso, ryby, máslo, jogurty, sýry, těstoviny, obiloviny, hořkou čokoládu. A také přírodní vodu. Tělo potřebuje dostatek tekutin.

2. Odůvodni pravopis a dopiš neúplná slova.

Brankář Vítek dnes poprvé chytal soutěžní utkání. Než si na to zvykl, už lovil míč v síti. Diváci nesportovně vyli a volali: „Fuj!“ Vítek koukal jako výr, cítil se jak ve výhni a nervózně žvýkal žvýkačku. Po chvíli ale využil svoji výšku a chytil penaltu. To bylo povyku a radostného výskání. Hurá! ozývalo se široko daleko. Vítězný gól v poslední minutě byl parádní tečkou za napínavým utkáním. Vítek byl pyšný na své spoluhráče.

B) Podtrhni na každém řádku správné vysvětlení tučně napsané věty.

Lovil míč v síti: dostal gól

Cítil se jako ve výhni: potil se strachy a nervozitou

Byl parádní tečkou: dopadlo to dobře.

3. Dopiš do tabulky příbuzná slova se slovy v 1. sloupci.

PODST. JMÉNA	PŘÍD. JMÉNA	PŘÍSLOVCE	SLOVESA
vítěz	<i>vítězný/á/é</i>	<i>vítězně</i>	<i>zvítězit</i>
sport	<i>sportovní</i>	<i>sportovně</i>	<i>sportovat</i>
soutěž	<i>soutěžní</i>	<i>soutěžně</i>	<i>soutěžit</i>

4. Dopiš do textu vhodné předložky.

Na hřišti bylo veselo, protože děti trénovaly střelbu na koš, ale zatím se téměř nikdo nemohl do koše trefit a míč končil nahoře nad košem, dole pod košem nebo jej děti honily po (na) celém hřišti.

***Tajenka křížovky: V ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH.**