



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy		10. základní škola Plzeň, nám. Míru 6, příspěvková organizace			
Číslo projektu		CZ.1.07/1.4.00/21.1590			
Název projektu		Moderní škola pro zvyšování konkurenceschopnosti			
Číslo a název šablony klíčové aktivity		V/2 Inovace a zkvalitnění výuky v oblasti přírodních věd			
Sada		VY_52_INOVACE_PŘÍ.3.KLEČ.11			
Název materiálu		Člověk a jeho zdraví			
Jméno vyučujícího		Mgr. Marie Klečková			
Třída	3. A	Předmět	Prvouka	Datum ověření	26.4.2012



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Člověk a jeho zdraví

**Jméno:**

**Datum:**

**Třída:**

1) Z uvedených slov vyber a zakroužkuj ta, která označují, co člověk potřebuje k životu:

**jídlo**

**zábava**

**pití**

**mobil**

**spánek**

**televize**

**práce**

**auto**

**světlo**

**hodinky**

**teplo**

**vzduch**

**kniha**

**odpočinek**

**hřeben**

2) Napiš alespoň jedno přísloví o zdraví:

3) Z dvojic slov vyber a podtrhni ta, která označují, co je zdravější (svůj výběr zdůvodni):

knedlíky

brambory

čerstvá zelenina

vařená zelenina

cukroví

med

kompot

čerstvé ovoce

buchty

libové maso

tmavý chléb

bílé pečivo

salám

sýry

šlehačka

tvoroh

káva

mléko

4) Napiš:

Co našemu tělu prospívá:

Co našemu tělu škodí:

5) Sestav svůj jídelníček na jeden den s využitím zdravé a pestré stravy (můžeš přikreslit obrázky):



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Člověk a jeho zdraví

Jméno:

Datum:

Třída:

1) Z uvedených slov vyber a zakroužkuj ta, která označují, co člověk potřebuje k životu:

jídlo

zábava

pití

mobil

spánek

televize

práce

auto

světlo

hodinky

teplo

vzduch

kniha

odpočinek

hřeben

2) Napiš alespoň jedno přísloví o zdraví:

Čistota půl zdraví.

Veselá mysl půl zdraví.

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

Zdraví – největší poklad.

3) Z dvojic slov vyber a podtrhni ta, která označují, co je zdravější (svůj výběr zdůvodni):

knedlíky

brambory

čerstvá zelenina

vařená zelenina

cukroví

med

kompot

čerstvé ovoce

buchty

libové maso

tmavý chléb

bílé pečivo

salám

sýry

šlehačka

tvaroh

káva

mléko

4) Napiš:

Co našemu tělu prospívá:

zdravá výživa, dostatečný spánek, dostatečný odpočinek, sport, cvičení, pobyt na čerstvém  
vzduchu, . . .

Co našemu tělu škodí:

kouření, alkohol, drogy, velká tělesná hmotnost, stres, . . .

5) Sestav svůj jídelníček na jeden den s využitím zdravé a pestré stravy (můžeš přikreslit  
obrázky):

## Metodické pokyny pro učitele

Cv. 1: Žák z uvedených slov vybere a zakroužkuje ta, která označují, co člověk potřebuje k životu.

Cv. 2: Žák napíše alespoň jedno přísloví o zdraví.

Cv. 3: Žák z uvedených dvojic slov vybere a podtrhne ta, která označují, co je zdravější (svůj výběr zdůvodní).

Cv. 4: Žák napíše, co našemu tělu prospívá a co mu škodí.

Cv. 5: Žák sestaví svůj jídelníček na jeden den s využitím zdravé a pestré stravy (může nakreslit také obrázky).