



URČENO PRO 3. ROČNÍK

CÍL:

Žák pozná rozdíly mezi zdravým a nezdravým životním stylem.

POMŮCKY (PRO KAŽDOU DVOJICI):

- 2 sady otázek,
- hrací plánec a hrací figurka,
- nůžky, lepidlo,
- čistý list papíru.

MOTIVACE (5 MINUT)

Učitel/ka: Co si představíte, když se řekne zdravý životní styl? Myslíte si, že žijete zdravě? Co dělají lidé, kteří nežijí zdravě? Následuje diskuse o zdravých potravinách, pohybu, sportech a odmítání návykových látek.

HLAVNÍ ČÁST (35 MINUT)

Děti dostanou do dvojic 2 sady otázek a papír s hracím plánem a figurkou. Obě části figurky vystříhnou. Zadní stranou je k sobě přilepí tak, aby vznikla jedna figurka. Na jedné straně je obézní smutná postava, na druhé straně je veselá štíhlá postava.

UČITELKA VYSVĚTLÍ DĚTEM PRAVIDLA HRY:

V této hře spolu nebudou děti soupeřit. Cílem každé dvojice je pomoci panáčkovi, aby se z něho stal spokojený člověk, který žije zdravě. Zatím se nachází na Ostrově smutku. Je nespokojený, stravuje se nezdravě a neprovozuje žádný sport. Každý z dvojice dostal list s několika otázkami, jež bude pokládat svému sousedovi. Téměř vždy má na výběr ze dvou možností. Správná odpověď je podtržená. Pokud žák na otázku odpoví správně, může panáčka posunout na další pole. V kladení otázek se budou děti ve dvojicích střídat. Když na otázku odpoví špatně, panáček zůstane stát. Na cestě je však několik nástrah. Když bude stát na červeném poli a odpoví špatně, panáček neodolal sladkosti nebo lenošení, proto se musí posunout o dvě pole dozadu. Až panáček dosáhne posledního pole, mohou ho otočit. Díky nim se dostal na Ostrov radosti. Stal se z něho usměvavý člověk, který už žije zdravě.



OSTROV RADOSTI

pro pedagogy

Učitel/ka zdůrazní, aby si děti v průběhu hry označily otázky, které je zaujmou nebo jim nebudou rozumět. Po skončení hry se na ně mohou zeptat. Následuje diskuse.

Každá dvojice po skončení hry nakreslí, jak podle jejich představ vypadá život na Ostrově radosti.

ZÁVĚR (5 MINUT)

Výtvary hodnotí samy děti. Nejlepší z nich mohou umístit na nástěnku. Poslouží jako motivace pro zdravý životní styl.



OTÁZKY (1. SADA)

1. Tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka chodí po každém jídle zvracet. Hubne, bledne a nic ho nebo ji nebaví. Co uděláš?

- a) Nevím, jak pomoci, proto nic neudělám.
- b) Řeknu to někomu z dospělých, například rodičům nebo našemu učiteli, kteří určitě pomůžou. Zvracení jídla může být velmi nebezpečné.

2. Která potravina je výživnější a zdraví prospěšnější?

- a) popcorn
- b) sýr

3. Ve kterém nápoji je nejvíce cukru?

- a) v colovém nápoji
- b) v pomerančovém džusu
- c) v ochucené minerální vodě

4. Které jídlo je zdravější?

- a) párek v rohlíku s hořčicí nebo kečupem
- b) ryba s pečenými bramborami

5. Představ si, že tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka kouří cigarety. Chce, abys je zkusil také. Jak zareaguješ?

- a) Nechci být zbabělec, proto je také vyzkouším.
- b) Kouření není zdravé a snažím se o tom přesvědčit i kamaráda nebo kamarádku.

6. Co je zdravější?

- a) smažený řízek, hranolky
- b) kuřecí steak, vařené brambory, salát

7. Která snídaně je zdravější?

- a) ovesné vločky s mlékem
- b) nesnídat



8. Která večeře je zdravější?

- a) smažený sýr, hranolky
- b) pečené kuře, rýže

9. V čem je více tuku?

- a) v uzeninách
- b) v rybách

**10. Kamarádi vzali z domu rodičů alkohol. Navrhnou ti, abyste ho společně vypili.
Jak zareaguješ?**

- a) Alkohol škodí, proto odmítnu. Snažím se přesvědčit kamarády, aby ho vrátili.
- b) Bojím se jich, proto alkohol raději vypiji.

**11. Rozhodl/a ses, že budeš žít zdravě. Vedle zdravého jídla se chceš i hýbat.
Co si vybereš?**

- a) Budu zvedat činky. Úplně přestanu jíst sladkosti, maso i jídla, která mohou obsahovat tuk.
- b) Budu alespoň 3x týdně sportovat, například plavat. Začnu jíst více zeleniny, nebudu se přejídat.
Jen občas si dám nějakou sladkost.

12. Jmenuj alespoň dva sporty, které můžeš v létě provozovat i Ty.

(Např.: plavání, jízda na kole, fotbal, in-line brusle.)

13. Po sněžení kterého z těchto jídel je pravděpodobnější, že ztloustneš?

- a) těstoviny s kuřecím masem
- b) vepřové maso, knedlíky

14. Který nápoj je zdravější?

- a) limonáda
- b) voda



OTÁZKY (2. SADA)

1. Ve kterém nápoji je více cukru?

- a) v čokoládovém koktejlu
- b) v pomerančovém džusu

2. Která snídaně je zdravější?

- a) čokoládová tyčinka
- b) míchaná vajíčka

3. Nejstarší kluk nebo holka ve třídě kouří. Pokud začneš také kouřit, můžete spolu kamarádit. Jak zareaguješ?

- a) Cigaretu vyzkouším, protože se nechci zesměšnit.
- b) Odmítnu, o takové kamarádství nemám zájem.

4. Která příloha je zdravější?

- a) hranolky
- b) vařené brambory

5. Která svačina je zdravější?

- a) toasty se šunkou, salát
- b) čokoládový dort, colový nápoj

6. Po sněžení kterých z těchto jídel je pravděpodobnější, že ztloustneš?

- a) smažený kuřecí řízek
- b) salát s kuřecím masem

7. Tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka má několik kilogramů navíc. Chce zhubnout. Vyhýbá se jídlům z fast foodu, ale příliš to nepomohlo. Co poradíš?

- a) Musí vydržet, časem určitě zhubne.
- b) Kromě zdravého jídla je důležité se víc hýbat. Navrhnou, že bychom spolu mohli například chodit pěšky do školy i ze školy nebo začít bruslit.



8. Který z nápojů je zdravější?

- a) mléko
- b) colový nápoj

9. Ve kterém jídle je více tuku?

- a) vepřový řízek
- b) pečená ryba

10. Kamarád nebo kamarádka se poslední dobou stravuje jinak než dříve. Jí velmi málo, svačinu vyhazuje do koše a na obědy nechodí. Velmi zhubl nebo zhubla. Co uděláš?

- a) Začnu se chovat stejně, protože chci být také co nejhubenější.
- b) Takový způsob hubnutí není zdravý. Pokusím se s ní nebo s ním o tom mluvit. Pokud to nebude možné, svěřím se někomu z dospělých.

11. Poslední dobou máš špatnou náladu a nic tě nebaví. Co uděláš?

- a) Zavřu se doma, začnu hrát počítačové hry nebo se dívat na televizi.
- b) Půjdu ven projet se na kole, zaplavat si nebo si zahrát tenis. Určitě se milepší nálada.

12. Která potravina je výživnější?

- a) jogurt
- b) chipsy

13. Který nápoj je zdravější?

- a) limonáda
- b) mléko

14. Tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka sedí pořád u počítače a nechodí ven. Co uděláš?

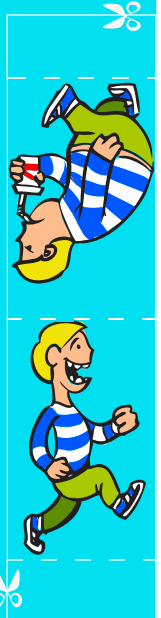
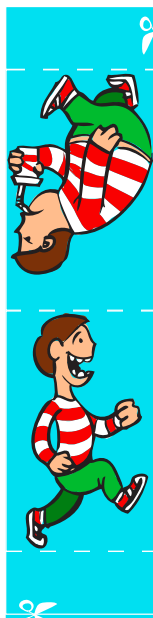
- a) Přestanu se s ním nebo s ní kamarádit.
- b) Navrhnu, že bychom společně mohli chodit například do plaveckého kroužku.



OSTROV
RADOSTI

START

OSTROV
SMUTKU



CIL





OTÁZKY (1. SADA)

1. Tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka chodí po každém jídle zvracet. Hubne, bledne a nic ho nebo ji nebaví. Co uděláš?

- a) Nevím, jak pomoci, proto nic neudělám.
- b) Řeknu to někomu z dospělých, například rodičům nebo našemu učiteli, kteří určitě pomůžou. Zvracení jídla může být velmi nebezpečné.

2. Která potravina je výživnější a zdraví prospěšnější?

- a) popcorn
- b) sýr

3. Ve kterém nápoji je nejvíce cukru?

- a) v colovém nápoji
- b) v pomerančovém džusu
- c) v ochucené minerální vodě

4. Které jídlo je zdravější?

- a) párek v rohlíku s hořčicí nebo kečupem
- b) ryba s pečenými bramborami

5. Představ si, že tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka kouří cigarety. Chce, abys je zkusil také. Jak zareaguješ?

- a) Nechci být zbabělec, proto je také vyzkouším.
- b) Kouření není zdravé a snažím se o tom přesvědčit i kamaráda nebo kamarádku.

6. Co je zdravější?

- a) smažený řízek, hranolky
- b) kuřecí steak, vařené brambory, salát

7. Která snídaně je zdravější?

- a) ovesné vločky s mlékem
- b) nesnídat



8. Která večeře je zdravější?

- a) smažený sýr, hranolky
- b) pečené kuře, rýže

9. V čem je více tuku?

- a) v uzeninách
- b) v rybách

**10. Kamarádi vzali z domu rodičů alkohol. Navrhnou ti, abyste ho společně vypili.
Jak zareaguješ?**

- a) Alkohol škodí, proto odmítnu. Snažím se přesvědčit kamarády, aby ho vrátili.
- b) Bojím se jich, proto alkohol raději vypiji.

**11. Rozhodl/a ses, že budeš žít zdravě. Vedle zdravého jídla se chceš i hýbat.
Co si vybereš?**

- a) Budu zvedat činky. Úplně přestanu jíst sladkosti, maso i jídla, která mohou obsahovat tuk.
- b) Budu alespoň 3x týdně sportovat, například plavat. Začnu jíst více zeleniny, nebudu se přejídat.
Jen občas si dám nějakou sladkost.

12. Jmenuj alespoň dva sporty, které můžeš v létě provozovat i Ty.

(Např.: plavání, jízda na kole, fotbal, in-line brusle.)

13. Po sněžení kterého z těchto jídel je pravděpodobnější, že ztloustneš?

- a) těstoviny s kuřecím masem
- b) vepřové maso, knedlíky

14. Který nápoj je zdravější?

- a) limonáda
- b) voda



OTÁZKY (2. SADA)

1. Ve kterém nápoji je více cukru?

- a) v čokoládovém koktejlu
- b) v pomerančovém džusu

2. Která snídaně je zdravější?

- a) čokoládová tyčinka
- b) míchaná vajíčka

3. Nejstarší kluk nebo holka ve třídě kouří. Pokud začneš také kouřit, můžete spolu kamarádit. Jak zareaguješ?

- a) Cigaretu vyzkouším, protože se nechci zesměšnit.
- b) Odmítnu, o takové kamarádství nemám zájem.

4. Která příloha je zdravější?

- a) hranolky
- b) vařené brambory

5. Která svačina je zdravější?

- a) toasty se šunkou, salát
- b) čokoládový dort, colový nápoj

6. Po sněžení kterých z těchto jídel je pravděpodobnější, že ztloustneš?

- a) smažený kuřecí řízek
- b) salát s kuřecím masem

7. Tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka má několik kilogramů navíc. Chce zhubnout. Vyhýbá se jídlům z fast foodu, ale příliš to nepomohlo. Co poradíš?

- a) Musí vydržet, časem určitě zhubne.
- b) Kromě zdravého jídla je důležité se víc hýbat. Navrhnou, že bychom spolu mohli například chodit pěšky do školy i ze školy nebo začít bruslit.



8. Který z nápojů je zdravější?

- a) mléko
- b) colový nápoj

9. Ve kterém jídle je více tuku?

- a) vepřový řízek
- b) pečená ryba

10. Kamarád nebo kamarádka se poslední dobou stravuje jinak než dříve. Jí velmi málo, svačinu vyhazuje do koše a na obědy nechodí. Velmi zhubl nebo zhubla. Co uděláš?

- a) Začnu se chovat stejně, protože chci být také co nejhubenější.
- b) Takový způsob hubnutí není zdravý. Pokusím se s ní nebo s ním o tom mluvit. Pokud to nebude možné, svěřím se někomu z dospělých.

11. Poslední dobou máš špatnou náladu a nic tě nebaví. Co uděláš?

- a) Zavřu se doma, začnu hrát počítačové hry nebo se dívat na televizi.
- b) Půjdu ven projet se na kole, zaplavat si nebo si zahrát tenis. Určitě se milepší nálada.

12. Která potravina je výživnější?

- a) jogurt
- b) chipsy

13. Který nápoj je zdravější?

- a) limonáda
- b) mléko

14. Tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka sedí pořád u počítače a nechodí ven. Co uděláš?

- a) Přestanu se s ním nebo s ní kamarádit.
- b) Navrhnu, že bychom společně mohli chodit například do plaveckého kroužku.