

## Zdravá pětka v 5. třídě – 11.10.2018

Dnešní den začal netradičně. Před tabulí nestála paní učitelka, děti



neopakovaly násobilku ani vyjmenovaná slova, nepsaly písemku. Na tabuli visel barevný plakát, na jehož levé polovině je zdravé dítě. Usměvavá paní lektorka, samá krásně štíhlá a pružná, dětem pokládala otázky. Vše pěkně vysvětlila na příkladech

a ukazovala, jak se nedodržování zásad správné výživy časem projeví na člověku – to ukazuje pravá část obrázku.

Z otázek ty nejdůležitější: Jak poznáš zdravého člověka? Co děláš pro své zdraví? Jíš pravidelně? Cos měl dneska k snídani? Cvičíš, hýbeš se? Je čokoláda zdravá, nebo nezdravá? A co tuky, maso, vajíčka? /správná odpověď – nic neškodí, pokud to jíme s mírou/ Víš, jak moc je nezdravý energeták? Je jako sedm velmi



sladkých silných kafi a ještě s přidanými chemickými látkami! Přetěžuje mozek a



ničí srdce! Jsou léky na bolest řešením? Je důležité mít sny, představivost? Když si přeješ auto, krásné auto, musíš se o něj dobře starat. Tvoje tělo také potřebuje, aby ses o ně dobře

staral. Zdravě se stravoval, měl radost z pohybu a pak budeš mít i lepší náladu a dokonce – budeš i chytřejší!



a svalů. V poslední čtvrt hodině jsme se věnovali zelenině. Měla by být samozřejmou součástí našeho jídelníčku. Na závěr děti vytvořily

Po debatě následovalo cvičení. Protáhli jsme těla, vyzkoušeli pružnost kloubů

skupinky.

Z nakrájených barevných kousků

zeleniny jsme skládali obrázky. A ty jsme nakonec snědli!

Jana Malečová

