

BUĎ AKTIVNÍ, BUĎ IN!

Pracovní listy k průvodci zdravého aktivního životního stylu

Pracovní listy k průvodci **BUĎ aktivní, BUĎ IN!** jsou podpůrným materiálem a inspirací pro výuku zdravého životního stylu. Najdete v nich cvičení a aktivity, které vycházejí z průvodce určeného žákům (viz kapsu šanonu). Karty nazvané „otázky pro žáky“ jsou koncipované jako pracovní listy, které můžete žákům nakopirovat a rozdat přímo v hodině – lze je využít pro jednotlivce i pro skupiny.

RÁNO

- 01 / MINI PROJEKT: DEN ZDRAVÉ VÝŽIVY
- 02 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

DOPoledNE

- 03 / MINI PROJEKT: OCHUTNÁVKA SVAČIN
- 04 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

POLEDNE

- 05 / MINI PROJEKTY: ZDRAVÝ TALÍŘ A COOPERŮV BĚH
- 06 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

ODPOLEDNE

- 07 / MINI PROJEKT: AKTIVNÍ TÝDEN
- 08 / OTÁZKY PRO ŽÁKY

VEČER

- 09 / OTÁZKY PRO ŽÁKY
- 10 / KALENDÁŘ (ZÁZNAM) POHYBOVÉ AKTIVITY
- 11 / KALENDÁŘ (ZÁZNAM) STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Mini projekt: Den zdravé výživy

Domluvte se s žáky a připravte si ve skupinkách na následující den malé občerstvení, které bude ze zdravých surovin.

Jak na to?

Rozdělte žáky do několika skupin, minimálně po 3 lidech.

- Dle počtu skupinek připravte typy na jednoduchá jídla – můžete se nechat inspirovat našimi recepty.
- Každá skupinka připraví jedno jednoduché jídlo v takovém množství, aby ostatní mohli ochutnat.
- Skupinka si k jídlu připraví i krátké povídání, proč je toto jídlo zdravé či nějakou zajímavost o použitých surovinách.

Doporučené recepty na DEN ZDRAVÉ VÝŽIVY:

Zdravé chipsy

(Zdroj receptu: <http://www.skolazdravehovareni.cz/recept/chipsy-z-cervene-repy>)

Ingredience:

Červená řepa 0,5 kg
Voda 0,5 dcl
Jablečný ocet 0,5 dcl
Panenský olivový olej 5 ml
Himálajská sůl 6 g
Česnek – 1 stroužek
Pepř

Postup:

Základem receptu je pochopitelně červená řepa, ze které na struhadle vyrobíme tenké plátky. Ty naložíme na přibližně 20 minut do nálevu, který vyrobíme smícháním vody s jablečným octem, olivovým olejem, rozmačkaným stroužkem česneku a troškou soli s pepřem. V průběhu marinování směs občas promícháme. Pak řepu slijeme, plátky rozložíme na plech a vložíme do trouby, ve které budeme udržovat teplotu kolem 40 stupňů.

Tip na závěr:

Při takto nízké teplotě bychom čekali na výsledek příliš dlouho. Pokud nejsme šťastnými vlastníky sušičky potravin, použijme alespoň horkovzdušnou troubu. Proces čekání, který zabere i několik hodin, se nám odmění bezkonkurenční chutí s přirozenou křupavou konzistencí a hlavně... hlavně plnou náloží vitamínů, enzymů a fytochemikálií, které jsme šetrným způsobem přípravy tohoto raw receptu zachovali.



Čokoládové smoothie

Ingredience:

Mandlové mléko 100 ml
Banán 1/2
Nepražené kakao 10 g
Kakaové boby 5 g
Javorový sirup

Postup:

Do mixovací nádoby nalijeme mandlové mléko, přisypeme nepražené kakao, přidáme půlku zralého banánu a celou směs si osladíme lžičkou javorového sirupu. Všechny ingredience řádně a důkladně promixujeme, až nám vznikne hustý a krémový nápoj. Ten přelijeme do sklenice, posypeme drcenými kakaovými boby a už můžeme labužnický vychutnávat onu tekutou delikatesu, která si svou krémovostí, jemností a intenzivní „čokoládovostí“ podmaní každého, kdo jen ochutná...

Koko-kola smoothie

Ingredience:

Mletý kolový ořech 5 g
Směs koření Masala chai
Kokosové mléko 100 ml
Banán 90 g
Javorový sirup

Postup:

Do sklenice nasypeme lžičku drceného kolového ořech, přidáme lžičku koření Masala chai (v kombinaci skořice, kardamom, hřebíček, černý pepř), zalijeme zhruba 50ml vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Pak směs scedíme, přidáme do ní javorový sirup, přilijeme kokosové mléko a středně velký banán. Nakonec celou směs promixujeme a můžeme nalévat omamně vonící krémový nápoj s lahodně sladkou chutí.

Fresh z mrkve a červené řepy

Ingredience:

Mrkev bio 200 g
Červená řepa 100 g

Postup:

Využijte odšťavňovač nebo klasický mixér, ingredience smíchejte a je hotovo. Můžete zředit vodou dle potřeby.

Další recepty doporučujeme hledat např. na těchto stránkách

www.skolazdravehovareni.cz

www.jimejinak.cz





Otázky pro žáky

Proč je na slazení kaše vhodnější med než běžný bílý cukr?

.....

.....

Co je to pohanka lámanka?

.....

.....

Proč není zdravé konzumovat pravidelně tavené sýry?

.....

.....

Co je to Pozdrav Slunci?

.....

.....

V čem vidíš přínos ranního aktivního přesunu do školy?

.....

.....

Co je to TAHINA? K čemu se to používá?

.....

.....



Z čeho se dělá kváskové pečivo?

.....

.....

Co je to kvásek? Dá se uchovávat?

.....

.....

Nakresli zrno pšenice, včetně všech vrstev a důležitých součástí. K jednotlivým vrstvám napiš, jaká je funkce této vrstvy.

Spoj slova z jednoho sloupce s tvrzením v druhém sloupci tak, aby výsledné tvrzení bylo pravdivé.

Rýže	neobsahuje lepek
Pohanka	neobsahuje lepek
Amarant	obsahuje lepek
Pšenice	obsahuje lepek
Jáhly	neobsahuje lepek
Žito	neobsahuje lepek
Čočka	neobsahuje lepek
Oves	obsahuje lepek



Mini projekt: Ochutnávka svačin

Zkuste podpořit u svých žáků zájem o svačiny například formou soutěže o nejchutnější domácí jogurtový nápoj.

Základem jogurtového nápoje je bílý jogurt!

- Malý bílý jogurt, 150–200 g
- Ovoce dle chuti (maliny, jahody, banán, borůvky atd.)
- Chia semínka (malá lžička) nebo lněné či konopné semínko
- Dle potřeby dosladit zdravým sladidlem
- Vše smíchat a v mixéru rozmixovat do požadované konzistence
- Můžete rozředit vodou či mlékem do požadované konzistence

Tipy pro učitele na další mini projekty:

- Udělejte si s žáky ochutnávku sladěnek (viz otázku pro žáky č. 1), zkuste najít a nakoupit co nejvíce druhů a udělejte s žáky ochutnávku. Každý žák může mít za úkol donést do výuky jednu sladěnku.
- Zahrajte si s žáky na pekaře a udělejte ochutnávku různých druhů pečiva. Nemusí být pouze běžné a kváskové pečivo, ale zkuste třeba i pečivo celozrnné, vícezrnné atd. Možná najdete ve třídě i někoho, kdo peče chléb domácí. Opět u domácího chleba je možná několik variant – v domácí pekárně, klasicky v troubě atd.





Otázky pro žáky

Které „sladěnky“ můžeš použít místo klasického cukru? Ke každé napiš, proč jsou vhodnější než klasický bílý cukr.

.....

.....

Jaký je rozdíl mezi běžným a kváskovým pečivem?

.....

.....

Co je to habituální pohybová aktivita?

.....

.....

Kolik kroků musíš každý den udělat, pokud chceš podpořit své zdraví?

.....

.....

Proč není vhodnou dopolední svačinou čokoládová tyčinka?

.....

.....

Proč je důležité konzumovat ovoce a zeleninu?

.....

.....



**Jaké znáš druhy ořechů? Umíš vyjmenovat alespoň 10 druhů ořechů? Které z nich si ochutnal?
Druhy ořechů:**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Dokážeš správně určit, zda se jedná o ovoce nebo zeleninu (propojit položky z levého a pravého sloupce)?

Zimolez	Ovoce
Ačokča	Ovoce
Rakytník	Zelenina
Asimina	Zelenina
Kalabasa	Ovoce
Rebarbora	Zelenina

Mini projekty: Zdravý talíř a Cooperův běh

Poskládejte s žáky jejich zdravý talíř. Inspirovat se můžete naší předlohou (viz plakát vložený v průvodci BUĎ aktivní, BUĎ IN!).

Zdravý talíř můžete zpracovat několika způsoby:

- namalovat,
- složit z reálných potravin,
- vypracovat koláž z vystřižených obrázků,
- vymodelovat z keramické hlíny, modelíny apod.

Vytvořené zdravé talíře mohou žáci představit svým spolužákům. Doporučujeme, aby se i učitel zapojil do výroby zdravého talíře z pohledu dospělé osoby.

Vyzkoušejte fyzickou kondici svých žáků

Už jste se svými žáky běželi tzv. COOPERŮV BĚH? Je to běh na čas, kdy běžec běží 12 minut a měří se uběhnutá vzdálenost. Pokud je to žádoucí, můžete porovnat výsledky s tabulkou, kterou uvádíme níže.

Muži

Věk	Velmi dobré	Dobré	Průměr	Špatné	Velmi špatné
13–14	2700 a víc	2400–2700	2200–2400	2100–2200	pod 2100
15–17	2800 a víc	2500–2800	2300–2500	2200–2300	pod 2200
17–20	3000 a víc	2700–3000	2500–2700	2300–2500	pod 2300

Ženy

Věk	Velmi dobré	Dobré	Průměr	Špatné	Velmi špatné
13–14	2000 a víc	1900–2000	1600–1900	1500–1600	pod 1500
15–17	2100 a víc	2000–2100	1700–2000	1600–1700	pod 1600
17–20	2300 a víc	2100–2300	1800–2100	1700–1800	pod 1700

Výsledky jsou uvedeny v metrech.





Otázky pro žáky

Jaké méně tradiční druhy příloh (k jídlu) znáš? Dokážeš vyjmenovat 10 variant?

1. příloha
2. příloha
3. příloha
4. příloha
5. příloha
6. příloha
7. příloha
8. příloha
9. příloha
10. příloha

Která rýže je označována za královnu rýže? Už jsi tuto rýži ochutnal?

.....

.....

Jak dlouho bys měl jíst oběd? A proč je tato doba důležitá?

.....

.....

Proč by měl být oběd kaloricky nejvydatnější denní jídlo?

.....

.....



Je vhodné pro redukci hmotnosti vynechávat přílohy u oběda?

.....
.....

Jaký je rozdíl mezi aerobní a anaerobní pohybovou aktivitu?

.....
.....

Napiš 6 druhů sportů, které jsou vhodné pro redukci tuku, u každého bodu napiš, proč:

- 1. sport
- 2. sport
- 3. sport
- 4. sport
- 5. sport
- 6. sport

Napiš 6 druhů sportu, které jsou vhodné pro tvarování a posilování těla. Dokážeš napsat, v čem jsou tyto sporty jiné než sporty vhodné pro redukci tuku?

-
- 1. sport
 - 2. sport
 - 3. sport
 - 4. sport
 - 5. sport
 - 6. sport



Mini projekt: Aktivní týden

Vyzkoušejte si aktivní týden se svými žáky.

Co to je?

Je to týden, kdy se každý den budete věnovat sportu alespoň 45 minut v kuse.

Zkuste si s žáky na každý den naplánovat jiný druh sportu. Vždy si ke zvolenému sportu zkuste říct několik informací, k čemu je daný sport vhodný a proč.

Další možnosti:

- z jednotlivých sportovních aktivit si můžete udělat fotky a pak si z nich ve třídě můžete udělat nástěnku,
- žáky můžete rozdělit do 5 skupin, kdy každá skupina vybere a připraví vybranou sportovní aktivitu pro ostatní, včetně krátkého povídání.





Otázky pro žáky

Proč je důležité se před sportem najíst?

.....
.....

Proč musí být toto jídlo lehce stravitelné?

.....
.....

Dokážeš vypsát příklady vhodného jídla před sportem, alespoň 5 variant:

1.
2.
3.
4.
5.

Proč je důležitá odpolední svačina?

.....
.....

V čem je přínos pravidelného pobytu a pohybu venku?

.....
.....

Co je to aktivní naslouchání?

.....
.....



Co je to stres? Je jeho vliv na lidské zdraví negativní, nebo pozitivní?

.....

.....

Jaký je rozdíl mezi sacharidy a cukry?

.....

.....

Dokážeš přiřadit správné dvojice?

ovocný cukr	glukóza
sladový cukr	fruktóza
mléčný cukr	maltóza
hroznový cukr	laktóza

V čem bys hledal zdraví prospěšné tuky?

.....

.....

Musíme tyto potraviny konzumovat každý den?

.....

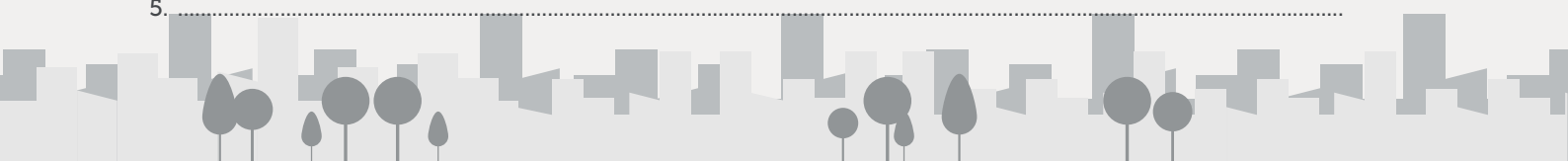
Je důležitá vláknina? Pokud ano, tak proč?

.....

.....

Vypiš 5 potravin, které obsahují významný zdroj vlákniny:

1.
2.
3.
4.
5.





Otázky pro žáky

Proč je důležité jíst nejpozději 2 hodiny před spaním?

.....
.....

Víš, které rostlinné oleje jsou považovány za nejkvalitnější?

.....
.....

Dokážeš vyjmenovat 5 druhů těchto kvalitních rostlinných olejů?

1.
2.
3.
4.
5.

Používáte doma tyto oleje např. do salátů či zeleninových pomazánek?

.....
.....

Jsou rostlinné bílkoviny stejně kvalitní jako živočišné?

.....
.....



Vyjmenuj 3 rostlinné a 3 živočišné zdroje bílkovin:

1. rostlinné

1. živočišné

2. rostlinné

2. živočišné

3. rostlinné

3. živočišné

Co je to dehydratace?

.....

Co dehydratace způsobuje?

.....

V čem je nebezpečný velký přísun slazených nápojů?

.....

Proč je důležité protahování?

.....

Přiřaď k jednotlivým svalovým skupinám správná tvrzení.

Břišní svaly zkracují se

Prsní svaly zkracují se

Hýžďové svaly ochabují

Lýtčkové svaly ochabují

Mezilopatkové svaly zkracují se

Kdy je vhodné relaxovat?

.....

Jaké techniky relaxace znáš? A které využíváš?

.....

