

PRVOUKA



učebnice pro 1. ročník základní školy

Dobrodružství poznávání

1



FRAUS

Pravidla zdravé výživy

1. JÍME DOST 

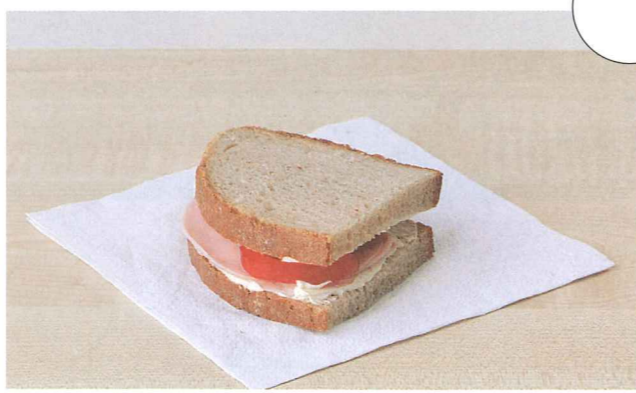
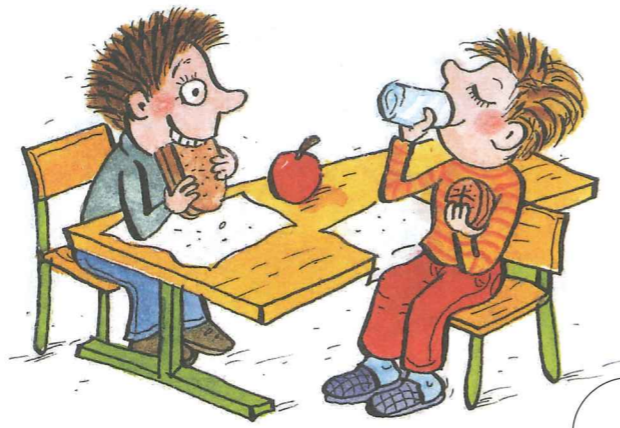
MASA I 

2. PIJEME DOST NÁPOJŮ.

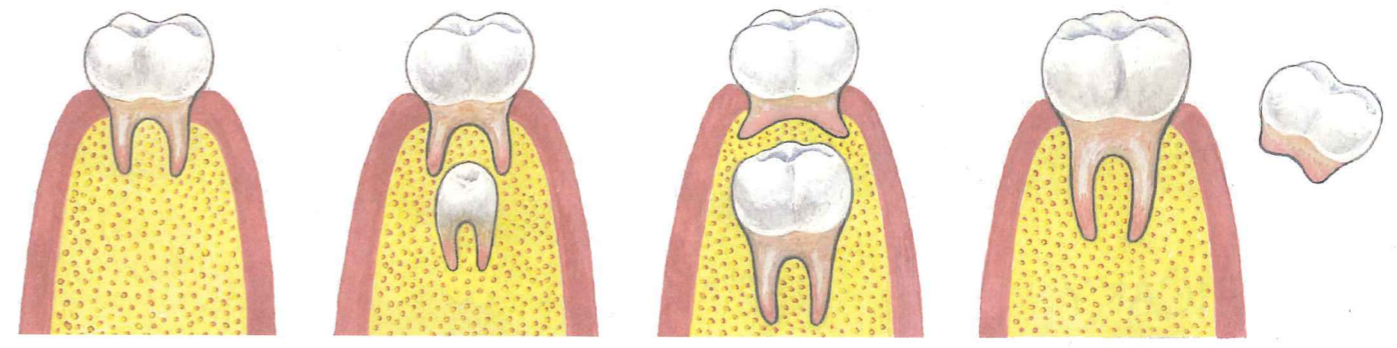
3. JÍME JEN MÁLO 

4. NEJÍME MOC.

5. JÍME V KLIDU.



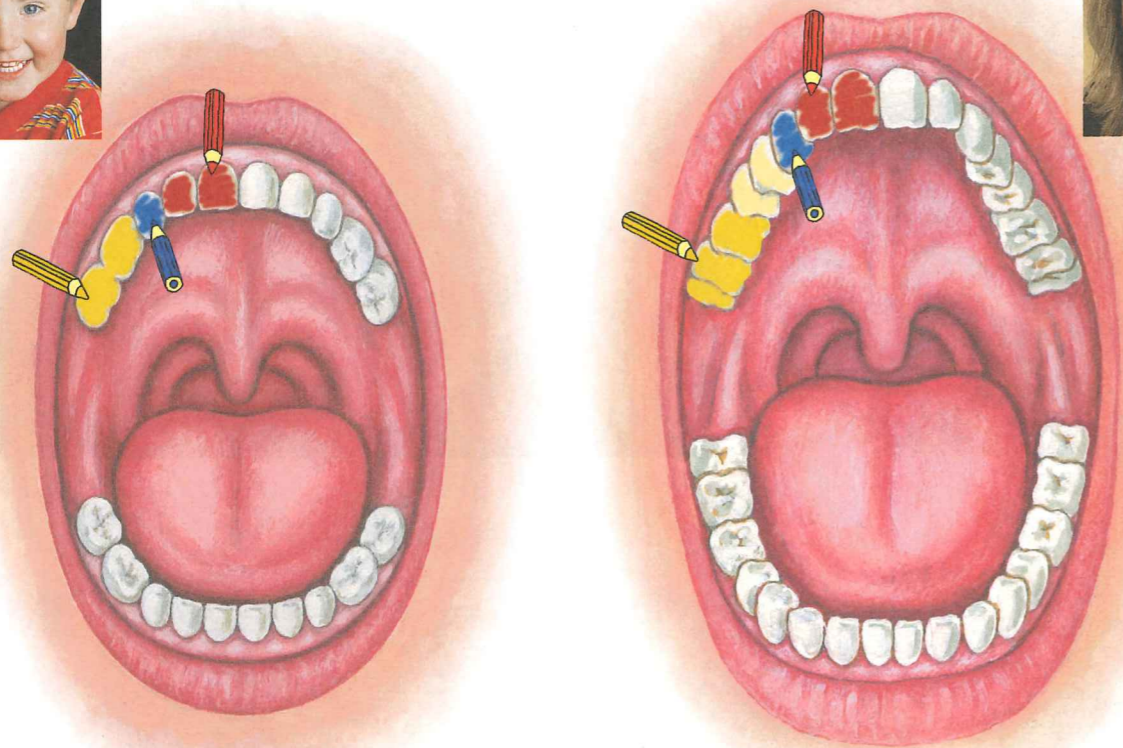
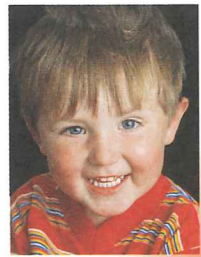
Jak nám rostou zuby



■ Přečtěte si společně zásady zdravé výživy. Co znamená slovo zásada? Jak rozumíte těmto zásadám? Proč jsou jednotlivé zásady důležité? ■ Prohlédněte si fotografie svačin, které si děti přinesly do školy. Žádná svačina není úplně v pořádku. Dopište ke každému obrázku číslo pravidla, jež tato svačina porušila. Přelete obrázky správnými samolepkami tak, aby vznikly svačiny opravdu zdravé. ■ Přečtěte znovu jednotlivá pravidla a řekněte, jak je dodržujete vy.

■ Komu chybí nějaký zub? Kdo už má alespoň jeden zub nový? ■ Popište podle obrázků, jak probíhá výměna dočasných (mléčných) zubů za trvalé. ■ Kolik mají děti mléčných zubů? Spočítáte to? Na stránce 40 je obrázek chrupu dospělého. Kolik zubů mají dospělí? ■ Soustředte se na to, co musejí udělat vaše zuby, abyste mohli sníst jablko. Které zuby potřebujete k nakousnutí jablka a které k jeho rozžvýkání?

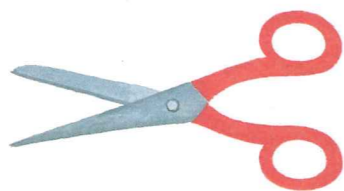
K čemu potřebujeme zuby



ŠPIČÁKY

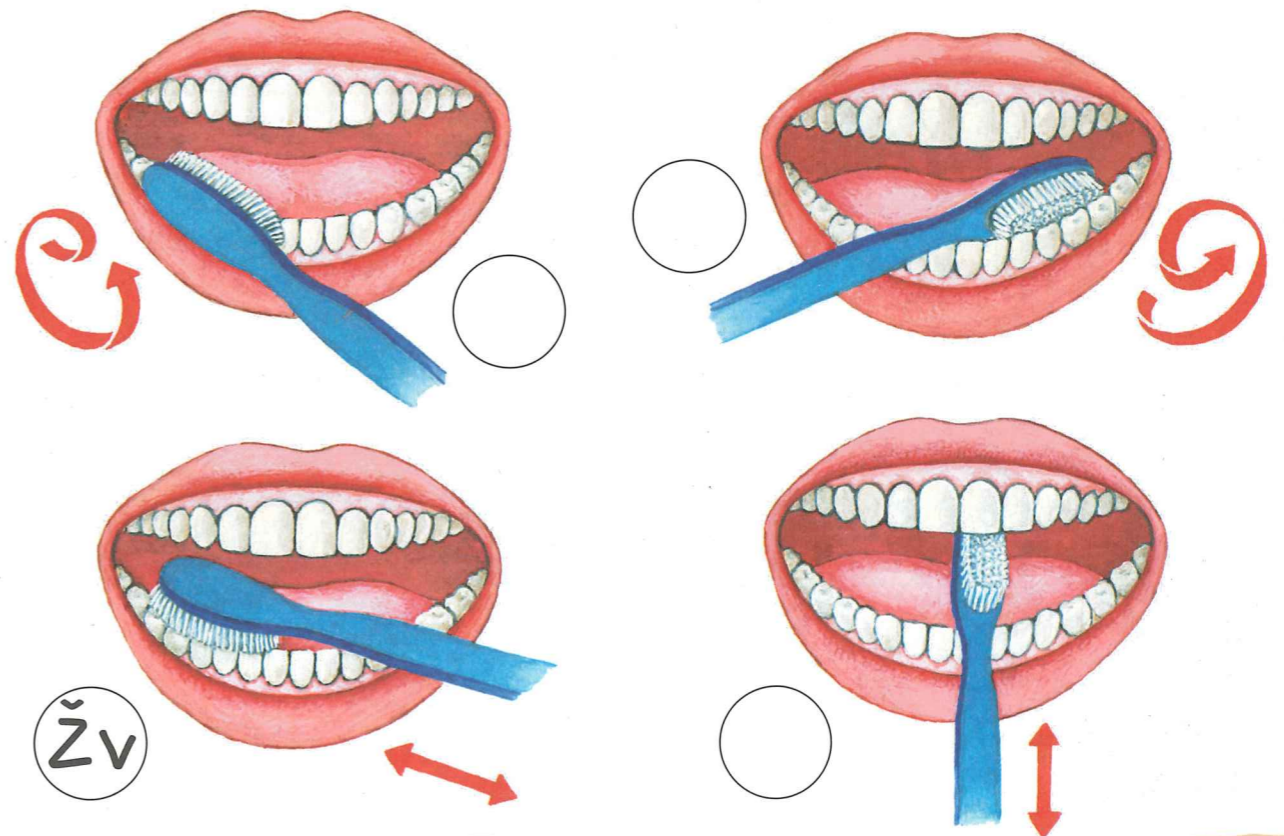
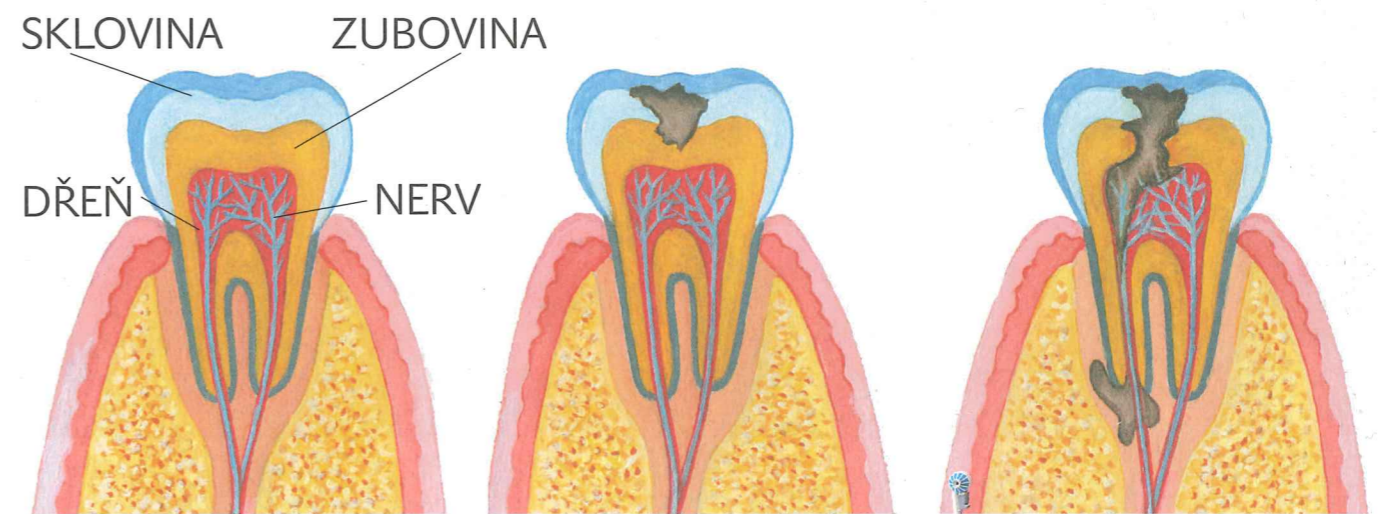
ŘEZÁKY

STOLIČKY



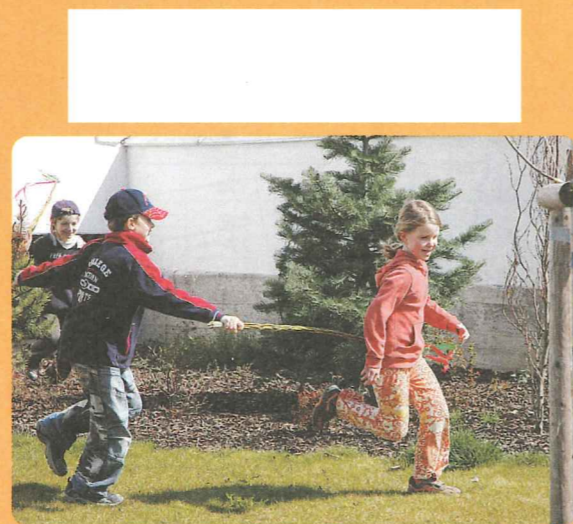
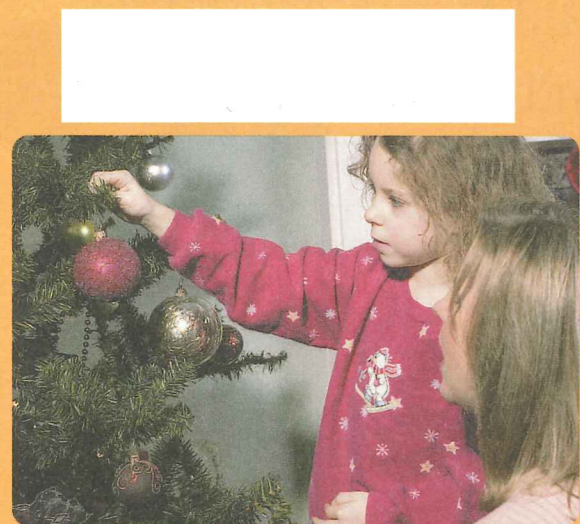
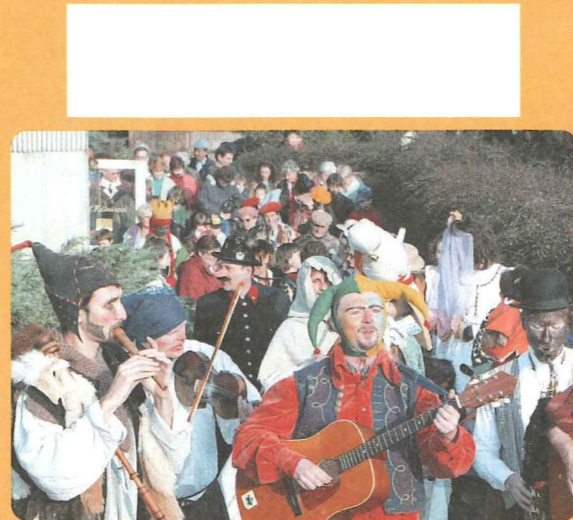
■ Vybarvěte v pracovním listu nebo v obrázku podle příkladu řezáky červeně, špičáky modře a stoličky žlutě. (Dospělí mají ještě třenové zuby, v obrázku jsou světle žluté.) ■ Tygr se živí masem. Má zvlášť velké špičáky. Vytrhává jimi kusy z masa, jako když vytahujeme kleštěmi hřebíky ze dřeva. Vyprávějte podobně o tom, které zuby mají zvlášť vyvinuté bobří nebo krávy. K čemu je potřebují?

Chceme mít zdravé zuby

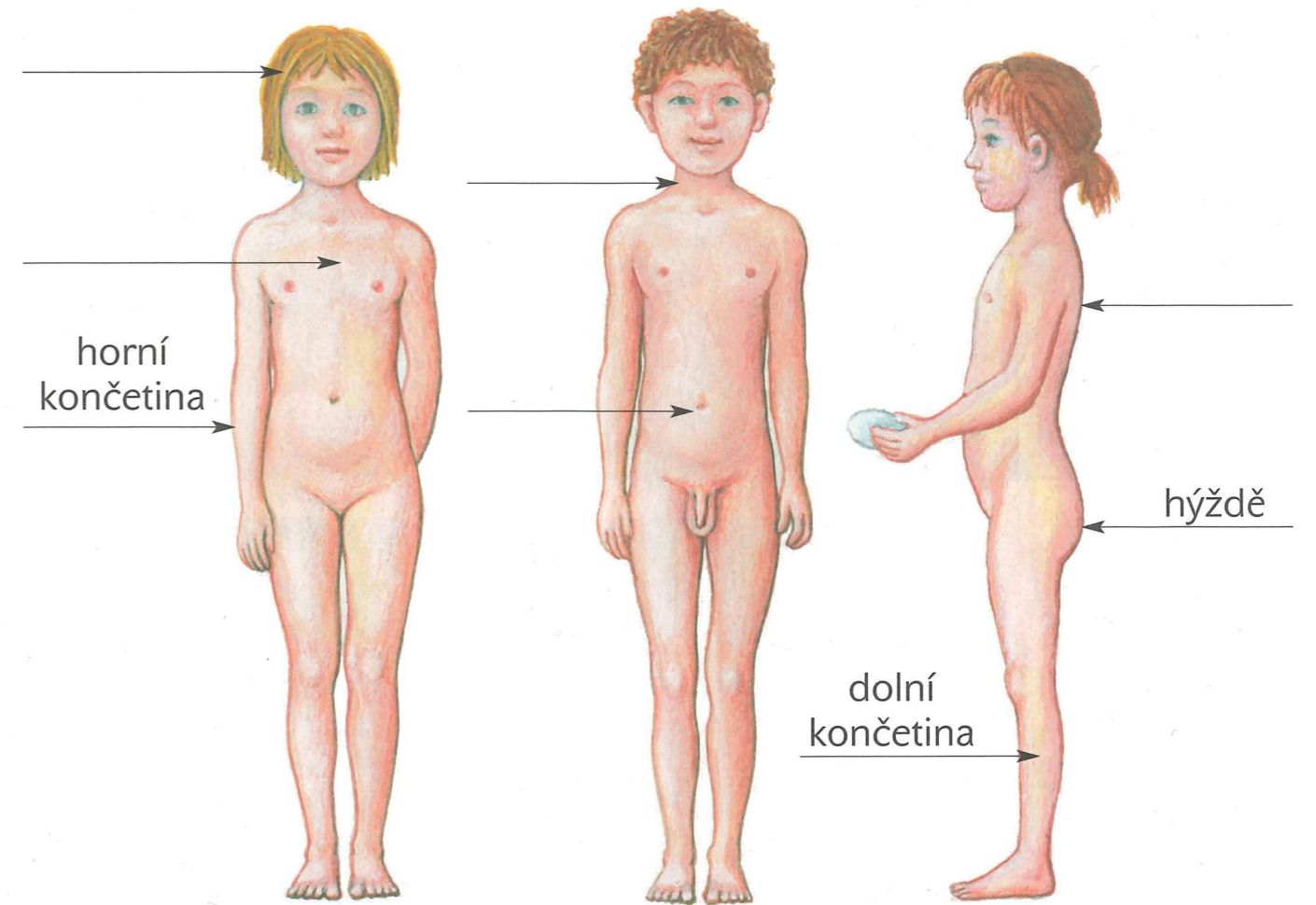


■ Na kterou část zuby působí potrava přímo? Co je zubní kaz? V které části zuby začíná zubní kaz? Kam dále postupuje? Kdy kaz bolí a proč? Proč je důležité čistit si zuby? ■ Pojmenujte předměty na fotografiích a vysvětlete, k čemu slouží. Označte písmeny obrázky čištění zubů podle toho, zda znázorňují: P – čištění přední strany zubů; Žv – čištění žvýkacích ploch; Z – čištění zadní strany zubů.

Následnost událostí



Naše tělo



prsty stehno koleno prsty

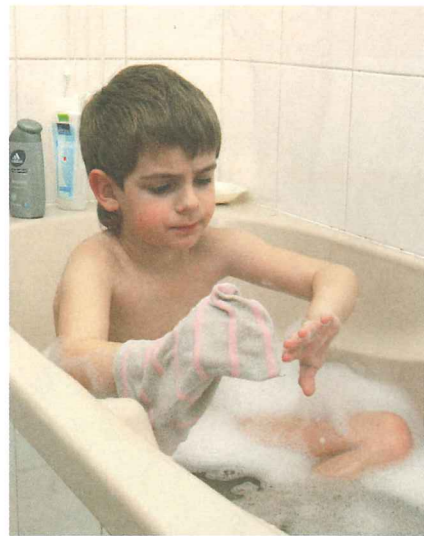


rameno loket zápěstí chodidlo pata kotník

Seřadte na lavici fotografie, které jste přinesli z domova, podle toho, co bylo dříve a co později. Ke každé fotografii na této stránce nalepte samolepku. Spojte události tak, jak jdou v průběhu roku za sebou – nejdříve provázekem, pak čarou. Můžete oba konce čáry spojit? Proč? Doplňte na správné místo slovo NYNÍ. Najděte v kalendáři datum těchto svátků nebo období. Která z těchto událostí se stane nejdříve?

Doplňte na správné místo slova břicho, hlava, krk, hrudník, záda. U fotografie ležící dívky doplňte na správná místa šipky. Kolik máme končetin? Hrajte ve trojicích. První ukáže na některou část těla druhého, třetí se nedívá. Druhý bez ukazování říká třetímu: „Bolí mě...“ A popisuje slovy místo, které spolužák ukázal. Třetí pak ukáže to správné místo.

Co potřebujeme k životu



Nakresli, kdy jsi nejspokojenější.



Nemoc

