

Přílohy

Obsah přílohové části

| | | |
|-----|-------------------------------|----|
| A | Klíč správných odpovědí | 2 |
| A.1 | Výživa..... | 2 |
| A.2 | Pohyb..... | 3 |
| A.3 | Různé..... | 4 |
| B | Herní kartičky | 6 |
| C | Herní plán | 10 |

A. Klíč správných odpovědí:

A.1 VÝŽIVA

- 1) A
- 2) C
- 3) Jogurt
- 4) Rajče, paprika, okurka, salát, kedlubna, ředkvička...
- 5) Jablko, banán, pomeranč, kiwi, jahody, třešně...
- 6) Čočka, hrách, fazole
- 7) Např. jahoda-pohoda, sýr-pýr, veka-deka, med-led
- 8) Musli, jogurt, banán
- 9) Žitný chléb
- 10) Krutí plátek s bramborem a zeleninovou oblohou
- 11) Cca 2 litry
- 12) A, B
- 13) C
- 14) B
- 15) A
- 16) Med
- 17) Cukr
- 18) Káva
- 19) Máslo
- 20) Kokos
- 21) Řepa
- 22) Mák, máslo, mandarinka, malina, meloun, mléko, mango, med, muffin, majonéza, mouka, mandle...
- 23) X

- 24) Ne, snídaně je důležitou částí dne.
- 25) Hruška – ovoce, šunka – není mléčný výrobek, rýže – není pečivo
- 26) Čokoláda patří na vrchol pyramidy, chléb do spodku pyramidy, okurka do 2. patra
- 27) X
- 28) Ne, ideálně bychom měli jíst nejpozději 2 hodiny před spaním.
- 29) C
- 30) B
- 31) D

A.2 POHYB

- 1) A
- 2) Plavání – není to zimní sport, tenis – není kolektivní sport, šerm – není atletickou disciplínou
- 3) X
- 4) X
- 5) X
- 6) X
- 7) X
- 8) X
- 9) X
- 10) Bota
- 11) Pálka
- 12) Lyže
- 13) Kolo
- 14) Krasobruslení, korfbal, karate, kriket, krocket...
- 15) Hokej, házená, horolezectví, hokejbal, hod oštěpem...
- 16) A) krasobruslení, B) fotbal, C) tenis, D) ping pong

- 17) 6 hráčů v 1 týmu
- 18) 11 hráčů v 1 týmu
- 19) Např. sport-dort, pálka-válka, nota-bota, gól-pól
- 20) Lyžování, běh na lyžích, bruslení, snowboarding...
- 21) Volejbal, basketbal, vybíjená, fotbal, hokej, florbal...
- 22) Hokej, lyžování, motosport, cyklistika...
- 23) Rozhodčí
- 24) X
- 25) Ne, Bertík si zaslouží odpočinek.
- 26) Ano, každý úraz se vždy musí nahlásit.
- 27) Badminton
- 28) Karate, judo, box...
- 29) Nohejbal




A.3 RŮZNÉ

- 1) 10-11 hodin
- 2) Přijít domů, omýt si ruce, vzít si jablko v lednici, omýt si jablko, nakrájet si jablko, jíst jablko
- 3) Lenost
- 4) 155
- 5) 158
- 6) 150
- 7) D
- 8) Omezit sladkosti, jíst pravidelně, hýbat se, dostatečně spát, nepít sladké nápoje...
- 9) Oční lékař - vady zraku, chirurg - zlomeniny, stomatolog - zuby, gynekolog - ženské problémy, praktický lékař - běžné nemoci dospělých, dětský lékař - běžné nemoci dětí
- 10) A - batole, B - starší školní věk, C - novorozenec, D - mladší školní věk

- 11) Tříska - pinzeta, říznutí - náplast, odřenina - dezinfekce
- 12) Ranní rozcvička, sportovní/pohybová aktivita, pravidelný odpočinek, dostatečný spánek
- 13) Od 18 let
- 14) Drogy se nesmí používat.
- 15) Jednou za 2 roky
- 16) X
- 17) X
- 18) 2x do roka
- 19) Tísňová linka
- 20) Omýt si ruce

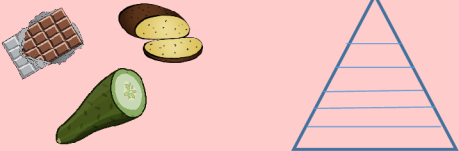


B. Herní kartičky


Otázky VÝŽIVA

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>1) Jak by mohla vypadat Anežky zdravá snídaně? (1 bod)</p> <p>a) </p> <p>b) </p> <p>c) </p> | <p>6) Vyjmenuj 3 druhy luštěnin. (1 bod)</p> | <p>11) Kolik litrů vody bys měl za den asi vypít? (1 bod)</p> | <p>16) Skrývačka. Najdi potravinu. (2 body)</p> <p>Sypeme do krmítka ptáčkům semínka.</p> |
| <p>2) Jak by mohl vypadat Bertíkův zdravý oběd? (1 bod)</p> <p>a) </p> <p>b) </p> <p>c) </p> | <p>7) Najdi rým ke slovům: (Za každý rým dostaneš 1 bod)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jahoda • Sýr • Veka • Med | <p>12) Porad' Bertíkovi, které potraviny obsahují hodně vitamínů. Poradíme ti, že může být víc správných odpovědí. (2 body)</p> <p>a)  b) </p> <p>c)  d) </p> | <p>17) Skrývačka. Najdi potravinu. (2 body)</p> <p>Naši kočku Mícu krmí maminka.</p> |
| <p>3) Rozděľ potraviny na zdravé a nezdravé: (3 body)</p> <p>jablko, chipsy, popcorn, ovesná kaše, žvýkačka, grahamový chlebiček, bonbony, upečený chléb, limonáda, rýže, hranolky, sušenky, tuňák</p> <p>Ze zdravých potravin ti z počátečních písmen vyjde tajenka.</p> | <p>8) Sestav zdravou snídani pro Bertíka a Anežku z vybraných potravin: (3 body)</p> <p>musli párek s hořčicí jogurt</p> <p>banán pizza koláč</p> <p>salám kečup</p> | <p>13) Jaké maso by měla Anežka preferovat? (1 bod)</p> <p>a) salám</p> <p>b) játra</p> <p>c) kuřecí maso</p> <p>d) paštiku</p> | <p>18) Skrývačka. Najdi potravinu. (2 body)</p> <p>Jaká vana se ti líbí?</p> |
| <p>4) Vyjmenuj 5 druhů zeleniny. (1 bod)</p> | <p>9) Které pečivo je zdravější? Žitný chléb nebo houska? (1 bod)</p> | <p>14) Jak často by se měly jíst ryby? (1 bod)</p> <p>a) jednou denně</p> <p>b) alespoň jednou týdně</p> <p>c) stačí jednou do měsíce</p> <p>d) jednou v roce na Vánoce</p> <p>e) nikdy</p> | <p>19) Skrývačka. Najdi potravinu. (2 body)</p> <p>Pepa má složené puzzle s autíčky.</p> |
| <p>5) Vyjmenuj 5 druhů ovoce. (1 bod)</p> | <p>10) Je lepší k obědu hamburger s hranolkama nebo krutík plátek s bramborem a zeleninovou oblohou? (1 bod)</p> | <p>15) Co je dobré na kosti? (1 bod)</p> <p>a) jogurt</p> <p>b) čokoláda</p> <p>c) brambory</p> <p>d) banán</p> | <p>20) Skrývačka. Najdi potravinu. (2 body)</p> <p>Ten pesek je černý jako kos.</p> |

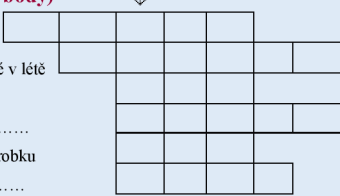




Otázky VÝŽIVA

Otázky POHYB

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>21) Skrývačka. Najdi potravinu. (2 body)</p> <p>Talíře pak dej do myčky.</p> | <p>26) Dopln obrázky správně do potravinové pyramidy. Poradíme ti, že to, co máme jíst nejméně je na úplném vrcholu pyramidy. (4 body)</p>  | <p>31) Kde se nachází nejvíce tuků? (2 body)</p> <p>a) maso b) pečivo, rýže, těstoviny c) mléko d) oříšky</p> | <p>5) Pantomima – předved' sport (dle vlastního výběru), ostatní musí uhodnout, o jaký sport jde. (Pokud uhodnou, máš 3 body)</p> |
| <p>22) Během 30 sekund vyjmenuje 10 potravin na písmeno M. (3 body)</p> | <p>27) Každý ze skupiny popravdě odpoví, zdali už byl někdy v McDonaldu nebo KFC. Kolik bylo odpovědí NE, o tolik políček se posouváte.</p> | <p>1) Porad' Bertíkovi, jak by měl trávit odpoledne? (1 bod)</p> <p>a)  b) </p> | <p>6) Namaluj sport (dle vlastního výběru), ostatní musí uhodnout, o jaký sport jde. (Pokud uhodnou, máš 3 body)</p> |
| <p>23) Anežka se dnes přecpala čokoládou. Jedno kolo stojíš. (0 bodů)</p> | <p>28) Je zdravé jíst těsně před spaním? (1 bod)</p> | <p>2) Co nepatří do řady a proč? (3 body)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hokej, lyžování, plavání, běžkování • Volejbal, basketbal, vybíjená, tenis • Šerm, skok o tyči, běh na 60 m, běh přes překážky (atletické disciplíny) | <p>7) Bertíkovi se dnes nechce vylézat z postele. Jedno kolo stojíš. (0 bodů)</p> |
| <p>24) Jak to je se snídaní? Měla by ji Anežka pravidelně vynechávat? (1 bod)</p> | <p>29) Kde se nachází nejvíce bílkovin? (2 body)</p> <p>a) ovoce a zelenina b) pečivo, rýže, těstoviny c) maso d) brambory</p> | <p>3) Udělej 15 dřepů. (2 body)</p> | <p>8) Skákej panáka alespoň 45 vteřin. (1 bod)</p> |
| <p>25) Co nepatří do řady a proč? (3 body)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kakao, sušenka, hruška, dort • Sýr, jogurt, tvaroh, šunka • Rohlík, chléb, rýže, houska | <p>30) Kde se nachází nejvíce sacharidů? (2 body)</p> <p>a) mléčné výrobky b) pečivo, rýže, těstoviny c) zelenina d) maso</p> | <p>4) Předved' krátkou rozvíčku. (2 body)</p> | <p>9) Zatančete krátký taneček. (2 body)</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>10) Skrývačka. Najdi sportovní potřebu. (2 body)</p> <p>Bábo, ta televize nefunguje.</p> | <p>15) Vymysli 3 sporty na písmeno H za 30 vteřin. (3 body)</p> | <p>20) Vymenuj 4 zimní sporty za 30 sekund. (4 body)</p> | <p>25) Bertíka dnes bolí noha. Zřejmě se unavil na včerejší tréninku basketu. Má jít dnes sportovat, i přesto že ho dnes velmi bolí noha? (1 bod)</p> |
| <p>11) Skrývačka. Najdi sportovní potřebu. (2 body)</p> <p>Stát Nepál Kačenka dlouho hledala na mapě.</p> | <p>16) K jakému sportu patří vybraná sportovní náčiní? (4 body)</p> <p>a)  b) </p> <p>c)  d) </p> | <p>21) Vymenuj 4 týmové sporty za 30 sekund. (4 body)</p> | <p>26) Anežka upadla na tělesné výchově a bolí ji ruka. Má to říct paní učitelce, nebo to má tajit a nikomu to neříkat? (1 bod)</p> |
| <p>12) Skrývačka. Najdi sportovní potřebu. (2 body)</p> <p>Doly železné rudy se nachází v Krušných horách.</p> | <p>17) Víš, kolik hráčů běžně hraje hokej? (3 body)</p> | <p>22) Na jaké sporty vždy budeš potřebovat helmu? Vymenuj alespoň 3. (3 body)</p> | <p>27) Uhodni sport: na tento sport potřebuješ raketu, síť a míček, který vypadá jako košík. O jaký sport se jedná? (2 body)</p> |
| <p>13) Skrývačka. Najdi sportovní potřebu. (2 body)</p> <p>Adélko, loni jsi měla také samé jedničky na vysvědčení?</p> | <p>18) Víš, kolik hráčů běžně hraje fotbal? (3 body)</p> | <p>23) Jak se jmenuje člověk, který dohlíží, aby se dodržovala pravidla sportu? (2 body)</p> | <p>28) Jaký znáš bojový sport? (1 bod)</p> |
| <p>14) Vymysli 3 sporty na písmeno K za 30 vteřin. (3 body)</p> | <p>19) Najdi rým ke slově: (Za každý rým dostaneš 1 bod)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport • Pálka • Bota • Gól | <p>24) Každý člen skupiny popravdě řekne, jaký sport/sporty aktivně dělá (je zde možná odpověď i žádný sport). Poté sečtete všechny sporty. Jaké číslo Vám vyjde, o tolik políček se posuňte dopředu. Příklad: Anežka dělá gymnastiku a atletiku (= 2 body) Bertík dělá basketbal. (= 1 bod) Jejich kamarádka Monča dělá také atletiku. (= 1 bod) A jejich kamarád Ondra nedělá žádný sport. (= 0 bodů) Skupina se tedy posune o 4 políčka dopředu.</p> | <p>29) Uhodni sport: jedná se o míčový kolektivní sport, na který potřebuješ míč, který se podobá fotbalovému míči. Hráči mohou hrát pouze nohama přes síť. (2 body)</p> |

Otázky RŮZNÉ

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---------|---------|------------|-----------|-----------|---|-----------------|-------------------|--------------|------------|---|--|
| <p>1) Kolik hodin by měla Anežka zhruba spát? (1 bod)</p> | <p>6) Anežka si všimla, že v jednom domě zřejmě hoří. Na jaké číslo zavolá, aby přijeli hasiči? (2 body)</p> | <p>11) Přiřaď ke zranění pomůcky, které potřebujeme k jeho ošetření: (3 body)</p> <table border="0"> <tr> <td>Tříška</td> <td>Pinzeta</td> </tr> <tr> <td>Říznutí</td> <td>Dezinfekce</td> </tr> <tr> <td>Odřenina</td> <td>Náplast</td> </tr> </table> | Tříška | Pinzeta | Říznutí | Dezinfekce | Odřenina | Náplast | <p>16) Anežka odmítá jít k paní doktorce. Jedno kolo stojíš. (0 bodů)</p> | | | | | | |
| Tříška | Pinzeta | | | | | | | | | | | | | | |
| Říznutí | Dezinfekce | | | | | | | | | | | | | | |
| Odřenina | Náplast | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2) Seřaď činnosti, jak by měly jít za sebou. (2 body)</p> <ul style="list-style-type: none"> Nakrájet si jablko Přijít domů Omýt si jablko Omýt si ruce Vzít si jablko v lednici. Jíst jablko. | <p>7) Bertík si všimnul, že na ulici po leďe uklouzla nějaká paní. Co má udělat? (1 bod)</p> <p>a) Projde kolem a bude dělat, že si ničeho nevšiml. b) Bude se jí hlasitě smát. c) Zavolá sanitku. d) Zeptá se jí, zdali je v pořádku a popřípadě jí pomůže vstát.</p> | <p>12) Co podporuje zdravý životní styl? Poradíme ti, že může být více správných odpovědí. (4 body)</p> <p>Občasné kouření Občasné pití alkoholu Denně vypít alespoň 2 litry džusu Ranní rozcvička Sportovní/pohybová aktivita každý den Vyloučení všech tuků z jídelníčku Pravidelný odpočinek Dostatečný spánek</p> | <p>17) Bertíka bolí zub, ale nechce jít k panu zubaři. Jedno kolo stojíš. (0 bodů)</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>3) Křížovka (4 body)</p> <p>Variace zeleniny Červené ovoce, plné vody, oblíbené v létě Orgán čichu Zelenina a Druh mléčného výrobku Vysoký krevní TAJENKA: Jakou vlastnost nechceme?</p>  | <p>8) Řekni 4 zásady zdravého životního stylu. (4 body)</p> | <p>13) Od kolika let se v České republice může pít alkohol? (1 bod)</p> | <p>18) Jak často bychom měli chodit na zubní prohlídky? (2 body)</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>4) Bertík si nejspíše zlomil nohu při hraní fotbalu. Jaké číslo vytočíš, abys zavolal do nemocnice? (2 body)</p> | <p>9) Všichni jistě víme, jak je důležité chodit k lékařům, když máme nějaký problém. Spoj k sobě, kdo co léčí. (4 body)</p> <table border="0"> <tr> <td>Oční lékař</td> <td>běžné nemoci dospělých</td> </tr> <tr> <td>Chirurg</td> <td>zuby</td> </tr> <tr> <td>Stomatolog</td> <td>zlomeniny</td> </tr> <tr> <td>Gynekolog</td> <td>ženské problémy</td> </tr> <tr> <td>Praktický lékař</td> <td>běžné nemoci dětí</td> </tr> <tr> <td>Dětský lékař</td> <td>vady zraku</td> </tr> </table> | Oční lékař | běžné nemoci dospělých | Chirurg | zuby | Stomatolog | zlomeniny | Gynekolog | ženské problémy | Praktický lékař | běžné nemoci dětí | Dětský lékař | vady zraku | <p>14) Od kolika let se v České republice mohou užívat drogy? (1 bod)</p> | <p>19) Kam budeš volat, když vytočíš číslo 112? (3 body)</p> |
| Oční lékař | běžné nemoci dospělých | | | | | | | | | | | | | | |
| Chirurg | zuby | | | | | | | | | | | | | | |
| Stomatolog | zlomeniny | | | | | | | | | | | | | | |
| Gynekolog | ženské problémy | | | | | | | | | | | | | | |
| Praktický lékař | běžné nemoci dětí | | | | | | | | | | | | | | |
| Dětský lékař | vady zraku | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>5) Na ulici jelo pár chlapců na kole bez přilby a při jízdě na kole se fotili. Viděla je jejich sousedka a zavolala na ně policistu. Na kterém čísle bys šáněl policii? (2 body)</p> | <p>10) Přiřaď jednotlivá dětská období k obrázkům. (4 body) (mladší školní věk, straší školní věk, batole, novorozenec)</p> <p>a)  b)  c)  d) </p> | <p>15) Jak často by děti měly chodit na pravidelné lékařské prohlídky? (2 body)</p> | <p>20) První, co bych měl udělat po příchodu domů, je: (2 body)</p> | | | | | | | | | | | | |

C. Herní plán

