**Špatné vs. Správné stravovací návyky**

**Шкідливі та корисні харчові звички**

Cílem pracovního listu je umožnit žákům rozlišit špatné a správné stravovací návyky. Vyhodnotit, jakým způsobem je vhodné reagovat při špatném stravovacím návyku kamaráda.

Мета цього завдання - допомогти учням розрізняти шкідливі та корисні харчові звички, оцінити, як правильно реагувати на погану харчову звичку друга.

* [**Špatné vs. správné stravovací návyky/Шкідливі та корисні харчові звички**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/1465-spatne-vs-spravne-stravovaci-navyky)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Uveď, jaké mohou nastat problémy, pokud se děti budou špatně stravovat.**

**Вкажіть, які проблеми можуть виникнути, якщо діти погано харчуються.**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Navrhni, alespoň tři vhodné svačiny do školy.**

**Запропонуйте щонайменше три корисні перекуси для школи.**

**Ви також можете отримати допомогу за посиланням:** [**https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/**](https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Svoji nejoblíbenější svačinu namaluj. Намалюй свій улюблений перекус.

1. **Zakroužkuj správnou odpověď.**

**Обведіть правильну відповідь.**

**Když uvidíš, že tvůj spolužák už poněkolikáté vyhazuje do koše svačinu, co uděláš:**

**Якщо ви бачите, як ваш однокласник вкотре викидає свій перекус у смітник, що ви будете робити:**

1. Až se nikdo nebude dívat, svačinu vytáhnu a sním.

Коли ніхто не дивиться, я дістаю та з'їдаю свій перекус.

1. Řeknu to učitelce, řediteli, školníkovi i jeho babičce.

Я скажу вчителю, директору, прибиральнику та його бабусі.

1. Po vyučování s ním o tom promluvím. Měl by vědět, že si myslím, že to není správné.

Я поговорю з ним про це після уроків. Він повинен знати, що я не думаю, що це правильно.

**Můj nejlepší kamarád miluje hranolky, nejraději by je jedl od rána do večera, ale je mu už hodně špatně a má bolest břicha. Co mám dělat?**

**Мій найкращий друг обожнює чіпси, він би з радістю їв їх зранку до вечора, але він дуже хворий і у нього болить живіт. Що мені робити?**

1. Najít si jiného kamaráda, kterému chutná to co mně a už se s ním nebavit.

Знайти іншого друга, якому подобається те, що подобається мені, і не спілкуватись з ним більше.

1. Všechny hranolky mu sníst, jsem přeci jeho nejlepší kamarád.

З'їсти всю його картоплю фрі, тому що я його найкращий друг.

1. Zkusit mu domluvit. Kdyby to nepomohlo, tak o jeho problému klidně říct paní učitelce nebo jeho mamince.

Спробувати його відмовити. Якщо це не спрацює, розказати про його проблему вчителю або мамі.

**Moje kamarádka ve škole omdlela. Já jediný vím, že je to z toho, že chce zhubnout a nejí vůbec nic. Mám to říct naší učitelce?**

**Моя подруга знепритомніла в школі. Я єдина(-ий), хто знає, що це через те, що вона хотіла схуднути та нічого не їла. Треба сказати вчительці?**

1. V tomhle případě je to nejrozumnější řešení. Jde přece o její zdraví, tohle není žalování.

У даному випадку це найбільш розумне рішення. Це її здоров'я, це не судовий процес.

1. V žádném případě, ještě by to vypadalo, že ji navádím, aby nejedla.

Ні в якому разі, це все одно буде виглядати так, ніби я кажу їй не їсти.

1. Ne, kamarádka, to že nejí, tají, nesmím ji shodit.

Ні, подруга приховує, що вона не їсть, я не можу її видати.

**Co jsem se touto aktivitou naučil(a) / Чого я навчилась(-вся) з цього завдання:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

 Autor: Andrea Tláskalová
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].