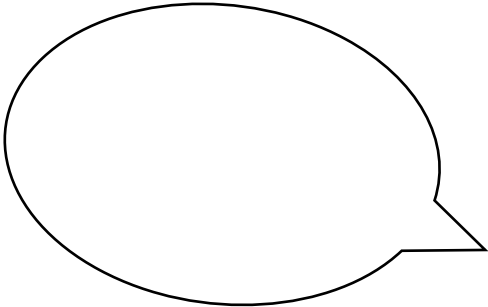
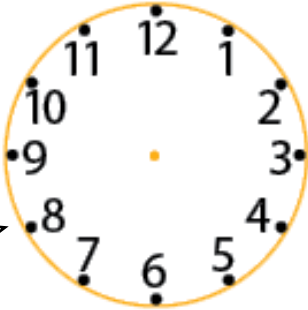
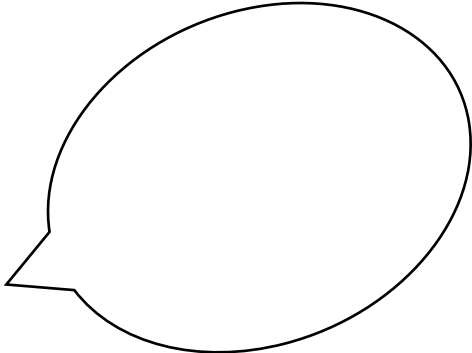
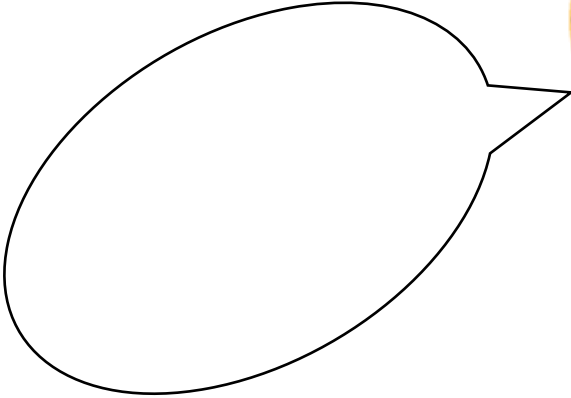
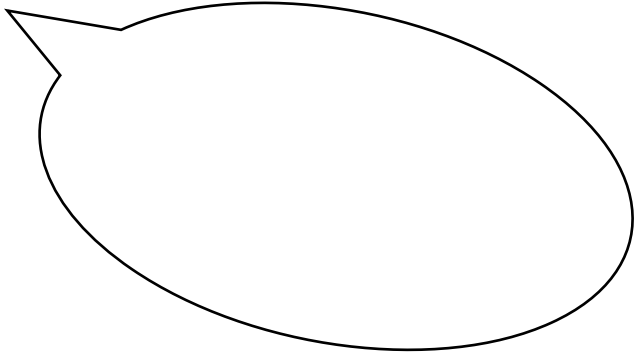


KEDY VSTÁVAM JA ALEBO MÔJ HRDINA A ČO SA MI S TÝM ČASOM SPÁJA?

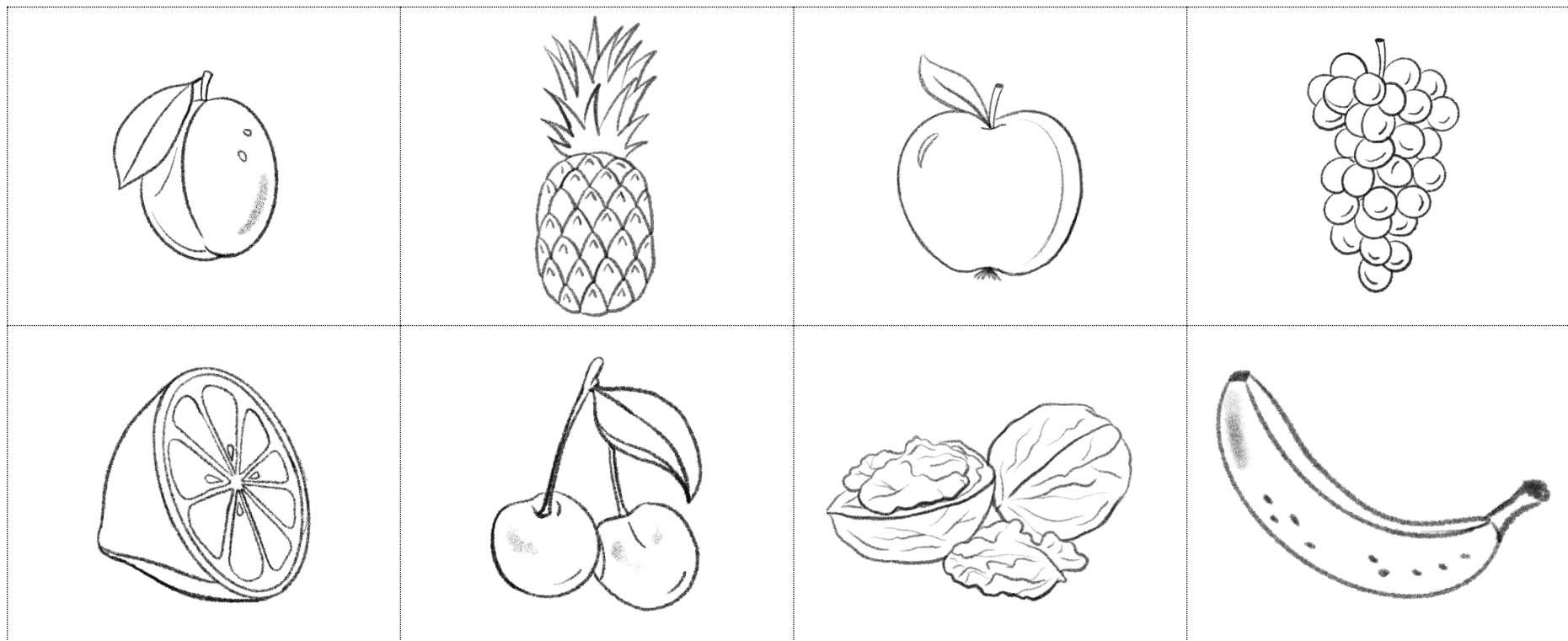
Vyznač na hodinách čas, kedy ráno vstávaš ty alebo tvoj hrdina/tvoja hrdinka. Napíš slová, ktoré súvisia s tebou (alebo s hrdinom) a ranným vstávaním.

| <i>JA/HRDINA</i> | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Vyber si, o kom budeš písať a druhé slovo preškrtni | | |
|  |  |  |
|  | |  |

ZDRAVÉ PLODY

Môjmu hrdinovi/hrdinke najviac chutí _____.

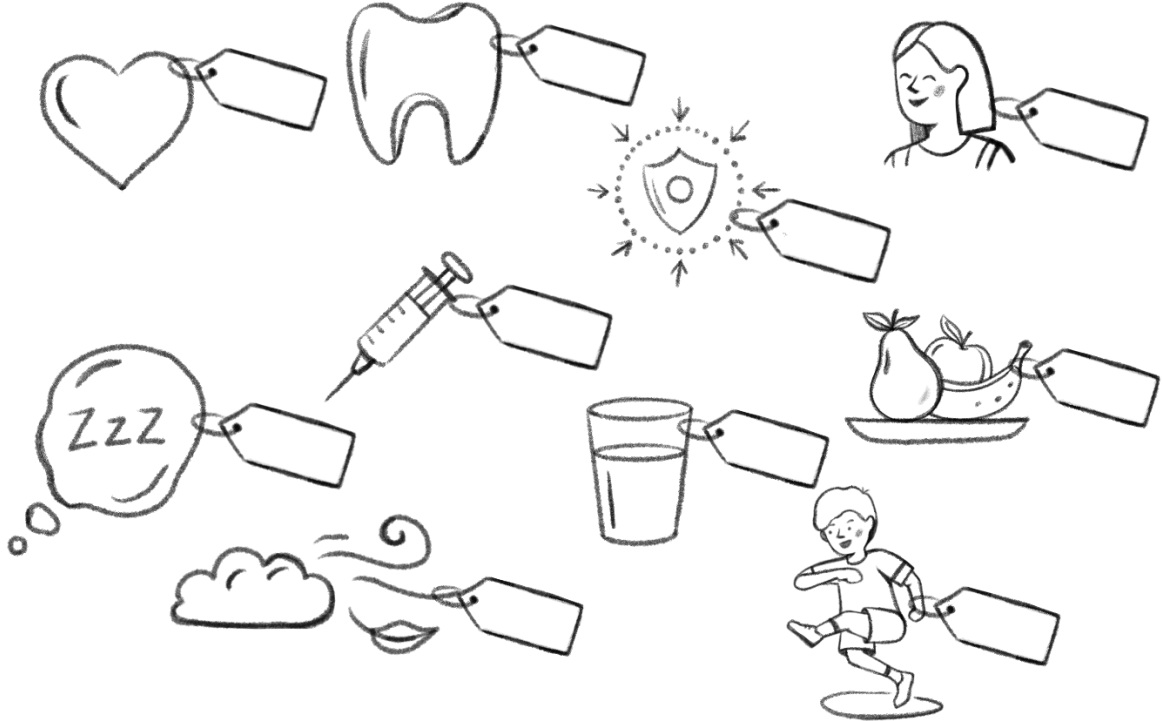
- Vystrihni kartičky s obrázkami plodov.
- Povedz, ktorý plod ti najviac chutí a ktorý by najviac chutil tvojmu obľúbenému hrdinovi alebo hrdinke.
- Usporiadaj kartičky podľa pokynov učiteľa/-ky.
- Vyber si tri plody, z ktorých by si chcel svojmu hrdinovi urobiť zdravý šalát.



SUPER-ZDRAVÉ SCHOPNOSTI PRE TVOJU HRDINKU, ČI HRDINU

Nakresli svojho obľúbeného hrdinu alebo hrdinku. Vyber si z ponuky, čím chceš vylepšiť jeho zdravie tak, aby si minul/-a maximálne 20 000 bodov. Zisti či si dodržal/-a pravidlá tak, že počty bodov zrátaš.

Dokresli vylepšenia hrdinovi alebo hrdinke tak, aby bol na ňom viditeľné.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <p><i>Môj hrdina</i></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

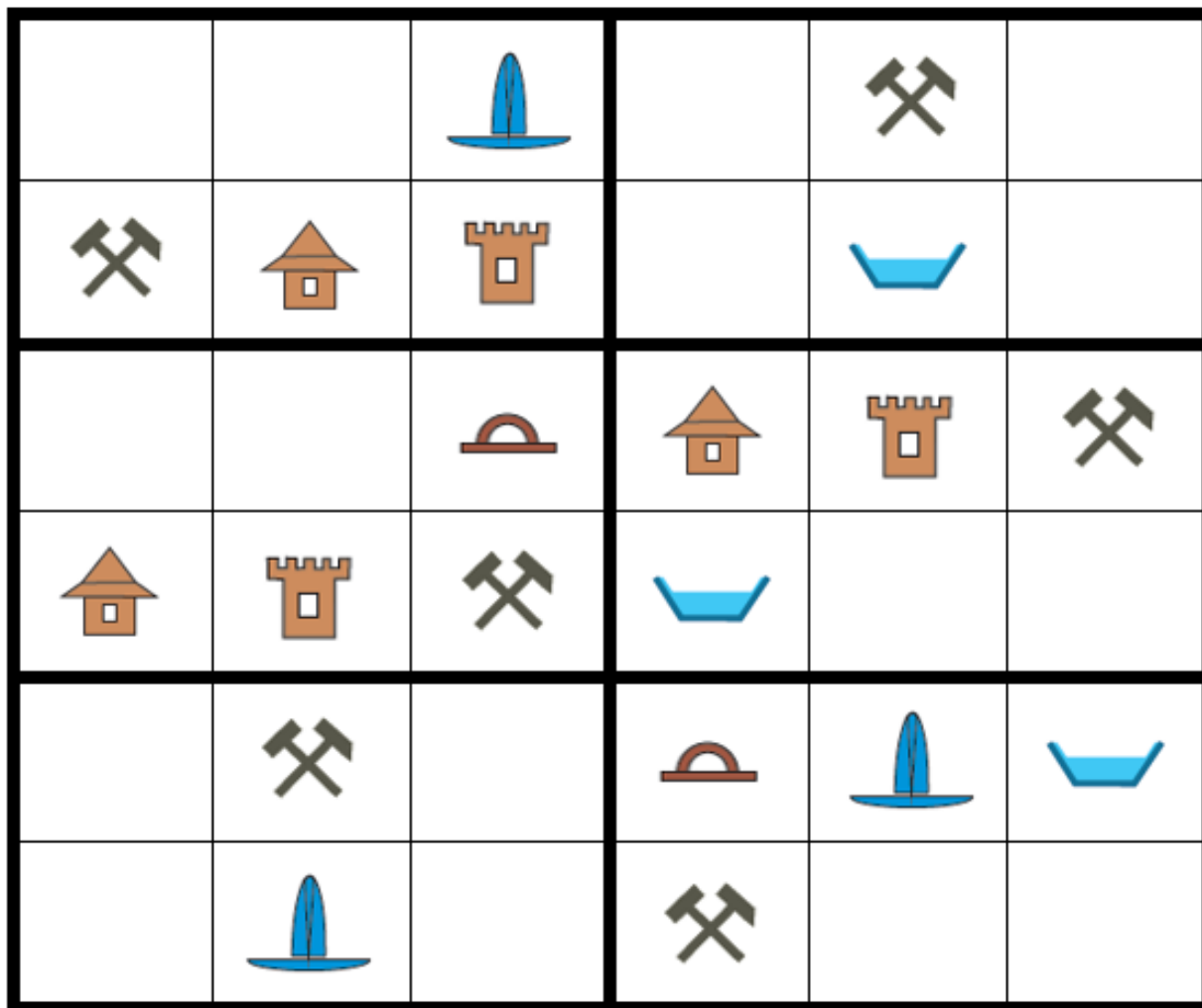
SUPER-ZDRAVÉ SCHOPNOSTI PRE TVOJU HRDINKU, ČI HRDINU

Nakresli svojho obľúbeného hrdinu alebo hrdinku. Vyber si z ponuky, čím chceš vylepšiť jeho zdravie tak, aby si minul/-a maximálne 20 000 bodov. Zisti či si dodržal/-a pravidlá tak, že počty bodov zrátaš.

Dokresli vylepšenia hrdinovi alebo hrdinke tak, aby bol na ňom viditeľné.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>Srdečné vzťahy 6 320</p> <p>Zdravé zuby 3 451</p> <p>Veselá myseľ 5 396</p> <p>Obranyschopnosť 9 653</p> <p>Vakína proti všetkým vírusom 8 678</p> <p>Zdravá strava 7 548</p> <p>Dobry spánok 4 937</p> <p>Výborný pitný režim 3 451</p> <p>Čerstvý vzduch 6 945</p> <p>Pravidelný pohyb 6 945</p> | <p><i>Môj hrdina</i></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

SUDOKU Z LEGENDY NA MAPE

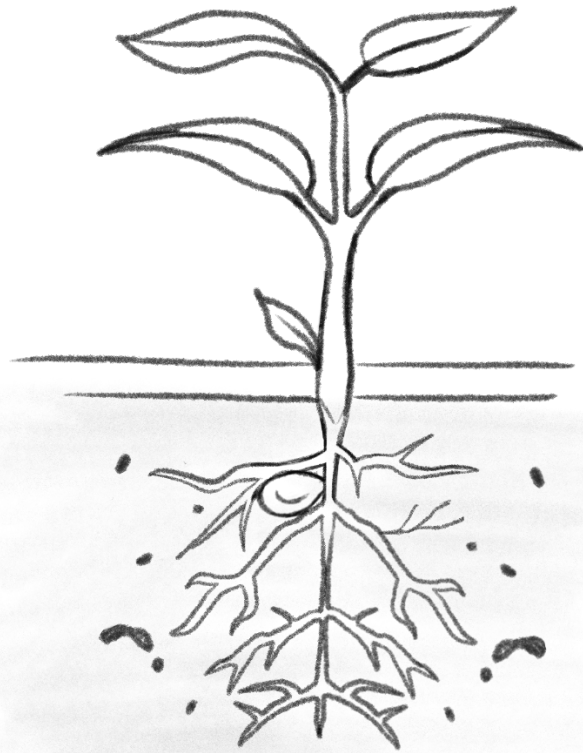


Môj hrdina/hradinka býva v krajine, ktorá sa volá

_____.

Aj v krajine hrdinov sú na mapách značky a mapy majú svoju legendu. Tvoj hrdina vie, že prechádzky na čerstvom vzduchu sú zdraviu prospešné. Aby sa pohyboval bezpečne, si chce značky zapamätať. Pomôž mu vylúštiť sudoku a vytvor pre neho, či pre spolužiakov ďalšie. Použi pri tom znaky, ktoré nájdeš na mape.

ŽIVOTNÉ PODMIENKY



Vyfarbi, dokresli a dopíš, čo potrebuje semienko k tomu, aby dobre rástlo.

Nakresli svojho hrdinu a dopíš, čo potrebuje, aby zdravo rástol.

ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA

Pomôcky:

štipce na bielizeň, lepidlo, nožnice,
vystrihnutý (alebo vyrobený) kruh s nápismi
zdravá a nezdravá životospráva, malé
obrázky zdravej a nezdravej životosprávy (z
časopisov, alebo si vytlačte obrázky
z prílohy)

Postup:

Obrázky zdravej a nezdravej životosprávy
nalep na štipce a počkaj, kým zaschnú.
Pripni štipce na tú stranu kruhu, kam patria.
Diskutujte v triede o tom, či sú prípady,
kedy by sme mohli aj niečo na prvý pohľad
zdravé robiť nezdravo, prípadne naopak.

*Najobľúbenejší šport môjho hrdinu
je _____.*

