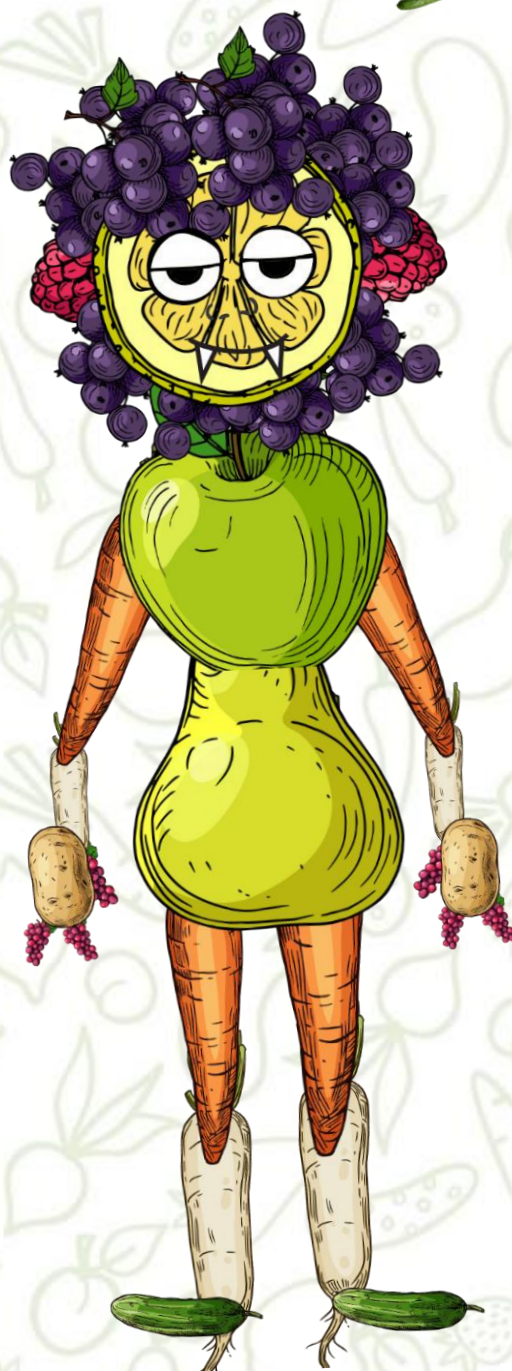




# FIT TÝDEN

7. -11.11.2022



# Fit týden

Dnešní společnost je plná nezdravého životního stylu. Proto jsme v rámci fit týdne na naší škole zařadili do výuky téma - zdravý způsob života.

Napříč všemi předměty se žáci seznamovali se zásadami zdravého a harmonického rozvoje osobnosti. Vytvářeli plakáty, na kterých se snažili ztvárnit vše, co souvisí s tělesným a duševním zdravím. Ve školní kuchyňce si sami vařili, pekli a ochutnávali zdravé pokrmy. Sestavovali recepty a učili se, jak připravit správně vyváženou stravu i zdravě mlsat.

Plnili sportovní výzvy venku, na sportovištích i na chodbách školy. Také o přestávkách sportovali ve velké i malé tělocvičně, kde byla připravena překážková dráha.

Zamýšleli se nad svým způsobem života a zjišťovali, co je potřeba změnit.

Tímto tématem jsme se snažili ukázat správný životní směr a postoj.

Známé heslo od zakladatele sokolnického hnutí M. Tyrše „Ve zdravém těle zdravý duch“ nepřestane nikdy platit!

# 1.A

9. 11. proběhla v rámci Fit týdne ochutnávka ovoce a zeleniny. Odpoledne ve školní družině si žáci vyrobili ze zdravých surovin pomazánky, které později i zkonsumovali.

Při prvé žáci zhlédli video o zdravých potravinách a byli se projít na zdravém vzduchu.



# 1.B

7.11. - 11. 11. proběhl Fit týden, proto nás téma zdravého životního stylu provázelo téměř ve všech vyučovacích předmětech.

Během dne měly děti možnost protáhnout se u tanečků a pohybových chviliek a o přestávce jsme si mohli vyzkoušet cvičení se staršími spolužačkami.

V tělesné výchově jsme vyběhli ven a sportovali na čerstvém vzduchu a také ve výtvarné výchově jsme neseďeli v lavicích, ale šli si vyzkoušet tvoření venku.

Fit týden byl příjemným zpestřením výuky a to nejen proto, že jsme se pobavili, ale hlavně jsme se i něco nového dozvěděli.



# 1.C

10. 11. proběhla v rámci Fit týdne ochutnávka ovoce a zeleniny. Odpoledne ve školní družině si žáci usušili z jablek křížaly a rozkrájeli si další druhy, které později i zkonsumovali.

V prvouce žáci zhlédli video o zdravých potravinách a prošli se na zdravém vzduchu.



# 1.D



## Fit týden v 1.D

Ve dnech proběhl ve škole projekt Fit týden, proto nás téma zdravého životního stylu provázelo téměř ve všech vyučovacích předmětech.

Během dne měly děti možnost protáhnout se u tanečků a pohybových chviliek a o přestávce jsme si mohli vyzkoušet cvičení se staršími spolužačkami.

V českém jazyce děti třídily potraviny na zdravé a nezdravé a učily se při tom diskutovat. V prvouce jsme si povídali o zelenině a ovoci a o tom, že nejzdravější jsou syrové, čerstvé a bez velkých úprav. Tím jsme navázali na poznávání a ochutnávání podzimních plodin, které jsme zažili v předchozích hodinách.

V tělesné výchově jsme vyběhli ven a sportovali na čerstvém vzduchu a také ve výtvarné výchově jsme neseseděli v lavicích, ale šli si vyzkoušet tvoření venku.

Fit týden byl příjemným zpestřením výuky a to nejen proto, že jsme se pobavili, ale hlavně jsme se i něco nového dozvěděli.



## 2.A

### Fit týden v 2.A

Třída 2.A se také účastnila aktivně FIT týdne.

7. 11. v pondělí jsme si představili zdravá jídla, která máme k svačině do školy

8. 11. v úterý jsme si vyzkoušeli první vyuč. hodinu

street dance a ukázalo se, že máme mnoho šikovných tanečníků a tanečnic.

9. 11. ve středu jsme o velké přestávce měli připravenou sportovní dráhu

10. 11. ve čtvrtek jsme při výtvarné výchově kreslili zdravou stravu

11. 11. v pátek jsme šli CESTU SV. MARTINA a zapojili jsme se do výzvy pro chodce a během jedné vyučovací hodiny ušli 2,7km.

### Fit týden II. A, III. B Anglický jazyk (V. Lechnerová)

V rámci anglického jazyka jsme vytvořili plakáty se zdravým a nezdravým jídlem. Zatančili jsme si na píseň Lunch a děti se povídali mezi sebou, jaké jídlo jedí nejraději a kolikrát týdně jíme zdravě a kolikrát týdně nezdravě.



## 2.B

### Fit týden v 2.B

Třída 2.B se také účastnil aktivně FIT týdne.

V pondělí jsme v rámci pracovních činnosti tvořili zdravá jídla.



V úterý jsme si vyzkoušeli hodinu streetdance a ukázalo se, že máme mnoho šikovných tanečníků a tanečnic.

Ve středu jsme se zapojili do výzvy pro chodce a během jedné vyučovací hodiny ušli 2,75km.

Ve čtvrtek jsme se otestovali v tělocvičně, abychom zjistili, kdo z nás je v nejlepší kondici.

V pátek jsme strávili dvě hodiny v kuchyňce a připravili si veselé, ale hlavně zdravé svačinky.



Celým týdnem nás provázela ještě třídní výzva, kdy jsme si vyzkoušeli nepít sladké pití, či vynechat sladkosti alespoň na jeden den.

## 2.C

### FIT TÝDEN V 2.C

V rámci FIT TÝDNE, který proběhl na naší škole, si žáci 2. C v hodině pracovních činností připravili zdravou svačinku, na které si pak pochutnali. Při hodině prvouky poznávali ovoce a vyzkoušeli si i ochutnávku naslepo. Do hodin tělesné výchovy jsem zařadila pro děti sportovní víceboj. Některé disciplíny proběhly již v předchozím týdnu. Víceboj se skládal z 5 disciplín. Byly to přeskoky přes švihadlo, hod míčkem, skok snožmo z místa, šplh na tyči a sedy, lehy. Některé disciplíny si děti vyzkoušely již v první třídě. Proto si mohly porovnat svoji výkonnost s tou loňskou. Většině dětí se podařilo si výkony vylepšit. Celý Fit týden jsme zakončily vycházkou po Odoleně Vodě, děti ušli 2,5 kilometru.

Martina Nováková



## 2.D

### Fit týden ve II.D

Do výuky jsme zařadili více pohybu. V pondělí jsme v hodině tělocviku podnikli vycházku kolem Čenkovského rybníka. Trasa měřila 5,4 km. Ve středu jsme se zaměřili na ovoce a zeleninu, na jejich barevnou pestrost a propojili téma jídlo a vaření s řadou aktivit. Seznámili jsme se s vybranými druhy ovoce a zeleniny v barvách duhy a děti pak v pátek vytvořily jednoduché svačinky - strouhanou mrkev s jablkem a pomazánku z avokáda, a vyrobily si První kuchařku, kam si přepsaly recepty. Ve čtvrtek jsme ušli trasu dlouhou 4,9 km.



# 3.A

## FIT týden ve 3.A

Každý den se nám podařilo udělat něco pro zdraví. Prvouka nám probíraným tématem

“ Místo kde bydlím a Okolí naší školy “ hrálo přímo do karet. V pondělí jsme tedy vyrazili podle mapy po významných místech našeho města a vše důkladně zapisovali. Nachodili jsme skoro 4km. V úterý nás lektori z taneční školy naučili základy Street Dance. O střeďeční program FIT týdne se postarali žáci II. stupně, kteří nám o velké přestávce připravili v tělocvičně překážkovou dráhu. Čtvrťky máme celé pololetí v duchu plavání, tak byl plán na tento den jasný. Na závěr FIT týdne jsme si udělali ve třídě malou slepou ochutnávku známých druhů ovoce a zeleniny.

Celý týden jsme si užili a nechali pár nápadů i na jindy 😊



## 3.B

### Fit týden ve 3.B

V úterý 8.11. jsme si s dětmi v rámci FIT TÝDNE užili vaření zdravých pomazánek ve školní kuchyňce. Děti v 5ti skupinkách uvařily opravdu skvostné pomazánky. Všichni navzájem ochutnali česnekovou, mrkvovou, vajíčkovou, budapešťskou a pomazánku z kedlubny. K vaření i úklidu v kuchyni se všichni postavili velice zodpovědně, práci si sami rozdělili a krásně spolupracovali.



Celý týden si děti zapisovaly do připravených tabulek, co který den dělají pro své zdraví. Povídali jsme si o zdravém jídle, pitném režimu, nutnosti spánku i odpočinku, hygieně a pohybu. Seznámily se s potravinovou pyramidou a snažily se celý týden nosit zdravé svačiny.

L. Březinová

### Fit týden II. A, III. B Anglický jazyk (V. Lechnerová)



V rámci anglického jazyka jsme vytvořili plakáty se zdravým a nezdravým jídlem. Zatančili jsme si na píseň Lunch a děti se povídali mezi sebou, jaké jídlo jedí nejraději a kolikrát týdně jíme zdravě a kolikrát týdně nezdravě.

FIT týden jsme s dětmi v hodinách angličtiny pojali veskrze sportovně. Starší žáci zapracovali na své kondičce při běžeckých diktátech. S mladšími žáky jsme si zacvičili v angličtině. Také jsme si povídali o zdravém životním stylu a zdravém stravování.

## 3.C



### FIT TÝDEN VE 3. C

Naše třída zahájila týden hned 1. vyučovací hodinu procházkou a proběhnutím po Odoleně Vodě. Přálo nám sluníčko, takže jsme se mohli i trochu zahřát a nabít energií. Po víkendu se děti mohy navzájem vypovídat. Svižná

procházka vedla ke stadionu. Na rovině u lesa si děti daly 250 m sprint a na zpáteční cestě totéž. Na hřišti si děti vylezly na lanovou prolézačku a poslechly si příběh o vyjmenovaném slobě Byt. Při návratu měly za úkol popovídat si o tom, jak se jim doma bydlí. Všichni jsme se vrátili s dobrou náladou. Další den se mě děti ptaly, jestli půjdeme znovu ven. Dočkaly se procházky zase v pátek, kdy plnily úkoly na Svatomartinské stezce a poté se ještě další hodiny prošly.

Vrámcí slohové výchovy jsme společně vymýšleli pracovní postup pečení cuketových bramboráků v troubě. Děti měly za dobrovolný úkol zkusit si podle receptu doma bramboráky připravit s rodiči.

Samy děti navrhly, že zkusí nosit do školy celý týden zdravé svačinky. Myslím si, že se jim to povedlo a také jim chutnalo, navzájem se kontrolovaly.

A jistě podpořilo jejich zdraví také plavání, na které jezdí vrámci Tv se školou.

V pátek děti získaly za odměnu nálepku Fit týden :).

Mgr. Veronika Jonášová

# 3.D

FIT TÝDEN 7. - 11. 11.  
Co dělám pro své zdraví???

**TEREZKA**

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| PONDĚLÍ | ZUŠKA, MASO, PROCHÁZKA, ZELENINA     |
| ÚTERÝ   | ATLETIKA, OVOCE, ZELENINA, PROCHÁZKA |
| STŘEDA  | VODA, ZELENINA,                      |
| ČTVRTEK | OVOCE, VODA, MASO,                   |
| PÁTEK   | ZELENINA, VODA, CVIČENÍ              |
| SOBOTA  | CHŮZE, MASO, VODA, MANDARINKA        |
| NEDĚLE  | CVIČENÍ, CITRÓN, VODA S MÁJOU        |

Žáci 3.D. každý den vyplňovali tabulku, co pro svoje zdraví udělali. Druhý den jsme si o tom povídali, radili se, sdíleli nápady. Děti samy přišly na to, že nejde jen o zdraví fyzické, správnou stravu, pohyb, ale i o zdraví duševní.

V rámci hodin PRV jsme si připomněli péči o zuby a správnou techniku čištění. V ostatních

hodinách jsme se více hýbali, zařadili jsem aktivity zlepšující vztahy ve třídě, při procházce jsme ušli asi 3 km.

Fit týden se nám moc líbil.

D. Ullspergerová

FIT týden jsme s dětmi v hodinách angličtiny pojali veskrze sportovně. Starší žáci zapracovali na své kondičce při běžeckých diktátech.

S mladšími žáky jsme si zacvičili v angličtině.

Také jsme si povídali o zdravém životním stylu a zdravém stravování.

FIT TÝDEN 7. - 11. 11. Áda Z.  
Co dělám pro své zdraví???

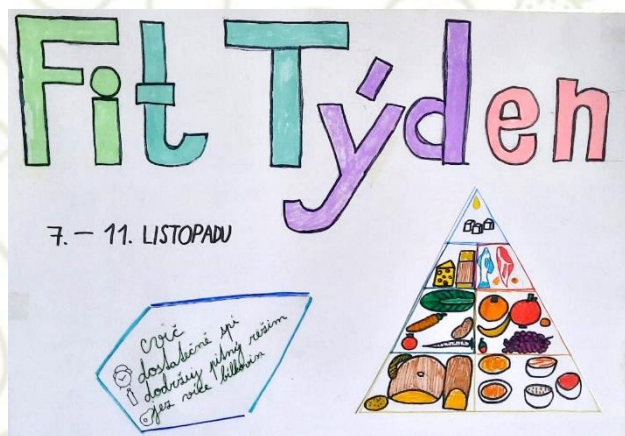
|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| PONDĚLÍ | Byla jsem na kusíku masíček.    |
| ÚTERÝ   | K večeři jsem měla bílý jogurt. |
| STŘEDA  | Pila jsem bylinkový čaj.        |
| ČTVRTEK | Plavala jsem.                   |
| PÁTEK   | Byla jsem na procházce.         |
| SOBOTA  | Šla jsem brzo spát.             |
| NEDĚLE  | Jedla jsem ovoce a zeleninu.    |

## 4.A

Během „Fit týdne“, který probíhal na naší škole v týdnu od 7.11.2022 do 11.11.2022 jsme se věnovali zdravému životnímu stylu. Děti si měly přinést 8.11. zdravou a vyváženou svačinu, což všechny spolu s rodiči splnily. Povídali jsme si o zdravé stravě, o důležitosti pohybu i odpočinku a jejich důležitosti pro kvalitní život.

S dětmi jsme si ukázali a vysvětlili pyramidu zdravé stravy a říkali si o důsledcích nezdravé stravy. Během tohoto týdne měla třída výzvu, že bude co nejvíce chodit pěšky a pokud to nebude nutné, nebudeme využívat auta ani výtah a budeme se snažit co nejvíce hýbat.

FIT týden jsme s dětmi v hodinách angličtiny pojali veskrze sportovně. Starší žáci zapracovali na své kondičce při běžeckých diktátech. S mladšími žáky jsme si zacvičili v angličtině. Také jsme si povídali o zdravém životním stylu a zdravém stravování.



## Můj Fit Den

**Jídelníček**  
 S: miska müsli a  
 150ml mléka  
 SV: kaiserka, 4 kof.  
 1 zelené jablko  
 O: chilli con car-  
 her tortilla  
 Š: Blum  
 V: Pizza



|         | B  | T  | S  |
|---------|----|----|----|
| Snídaně | 1g | 9g | 0g |

|         | B  | T  | S  |
|---------|----|----|----|
| Svačina | 0g | 0g | 0g |



## 4.B



V rámci „Fit týdne“, který probíhal na naší škole v týdnu od 7.11.2022 do 11.11.2022 jsme si popovídali o zdravém životním stylu. V hodině výtvarné výchovy si žáci ve skupinách vytvořili svojí vlastní koláž, kde zdůraznili, které potraviny jsou zdravé a které nezdravé. V hodině pracovních činností si pak vytvořili člověka v pohybu, který je nějakým způsobem vystihuje (fotbalista, baletka, atletka, běžec, tanečník apod.). Ve středu jsme navázali tematickým diktátem.

Ve čtvrtek v rámci přírodovědy jsme se vydali na procházku naším městem. Cestou jsme se podívali na dolní náměstí, prošli kolem fary a kostela. Dále jsme se přišli na horní náměstí a prošli jsme uličkami kolem horního náměstí a vrátili jsme ulicí Komenského do školy. Dohromady jsme nachodili 2,5 km a procházka nám všem udělala dobře.

## 4.C

### Fit týden ve 4.C

Třída 4.C se účastnila aktivně FIT týdne.

Celý týden jsme začínali každé ráno pohybem (rozcvička, tanec, posilování).

8. 11. čtvrtou vyučovací hodinu měly děti možnost vyzkoušet si lekci street dance pod vedením zkušeného lektora. Všechny děti to velmi bavilo.

V rámci výtvarné výchovy děti vytvářely ve skupinkách zdravý talíř z papíru. Práce se dětem moc povedly.



10. 11 jsme téma zdravá strava zahrnuli také do hodiny anglického jazyka.

11. 11. první dvě vyučovací hodiny děti ve cvičné kuchyňce připravovaly ve skupinkách zdravé pokrmy. Ochutnali jsme zeleninový salát s mozzarellou, těstovinový salát se zeleninou, rizoto, zeleninové špízy, rybičkovou pomazánku a zeleninové závitky v rýžovém papíru. Všechny pokrmy se dětem moc povedly a vaření je bavilo.



O velké přestávce si pro nás dívky z 9. ročníku připravily cvičení v tělocvičně.

Fit týden se opravdu vydařil a děti byly ze všech aktivit nadšené.

FIT týden jsme s dětmi v hodinách angličtiny pojali veskrze sportovně. Starší žáci zapracovali na své kondičce při běžeckých diktátech. S mladšími žáky jsme si zacvičili v angličtině. Také jsme si povídali o zdravém životním stylu a zdravém stravování.

## 4.D



V rámci „Fit týdne“, který probíhal na naší škole v týdnu od 7.11.2022 do 11.11.2022 jsme s naší třídou vyrazili na procházku po našem městě.

Cestou jsme se podívali na kostel, prošli kolem fary, kde jsme omrkli okolí z farní vyhlídky. V rámci udržení duševní a tělesné kondice jsme seběhli kopeček u fary

a následně jsme nahoru vyběhli schody u tenisových kurtů.

Procházka nám všem udělala dobře.

Ve středu 9.11.2022 jsme si udělali zdravý den. Ve třídě jsme vyrobili 4 pomazánky z různých surovin, které jsou našemu zdraví prospěšné a následně jsme je všechny ochutnali. Děti byly úžasné a opravdu všichni ochutnali všechno. Něco chutnalo více a něco zase méně.

V druhé části dne jsme si připravili různé dobroty v podobě surovin, které běžně nekupujeme a nejíme, abychom je všichni ochutnali. Měli jsme tak možnost všichni ochutnat Pathayu (dračí ovoce) Pepu, datle, fíky a další zajímavé kousky.

Děti výroba pomazánek i ochutnávka moc bavily.



# 5.A

## FIT TÝDEN VE TŘÍDĚ 5.A

V rámci Tv si žáci popovídali o zdravé výživě a zdravém životním stylu. Také absolvovali ukázkovou hodinu „STREET DANCE“, která se jim velmi líbila.

V hodinách Čj si žáci každý den zapisovali do PL, co dělají pro své zdraví (sport, jídlo).

Také jsme ve slohu psali popis pracovního postupu – recept na zdravou svačinu.

Zde je několik ukázek jejich práce:

Rozálie Hejhalová – Mrkvový salát

Co potřebuji: mrkev, mandarinka, hruška nebo jablko, miska, polévková lžíce, struhadlo, nůž a prkénko

Postup: Vezmeme mísu a struhadlo a nastrouháme mrkev do misky. Pak oloupeme mandarinku. Naloupeme ji na měsíčky a přidáme do mísy. Vezmeme si nůž, prkénko a jablko nebo hrušku nakrájíme nebo nastrouháme a přidáme do misky. Vše lžící promícháme. Dobrou chuť.

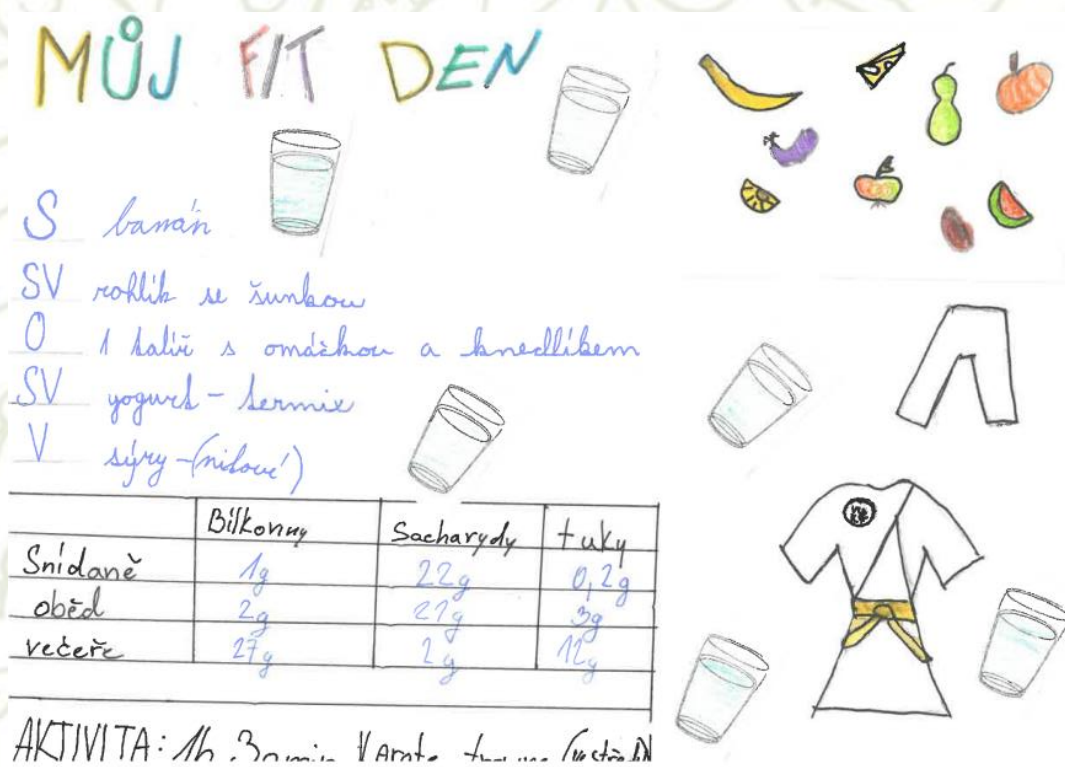
Dominik Trnobranský – Ovocný salát

Co potřebuji: 5 jablek, pomeranč, víno, 2 lžíce medu, citronová šťáva, 4 lžíce zakysané smetany, nůž, mísa

Postup: Jablka omyjeme, nakrájíme i se slupkou na měsíčky a ihned zakapeme citronovou šťávou, aby nezhnědla. Přidáme další ovoce. Pak přelijeme smetanou oslazenou medem a zamícháme.

Barbora Pavlíková – Ovocný salát

Co potřebuji: 1 jablko, 1 banán, 1 kiwi, 1 mandarinku, oříšky, jogurt, med, misku, nůž, lžičku



Postup: Ovoce omyjte, očistěte a nakrájejte. Pak ho vložte do mísy. Přidejte oříchky, jogurt a med. Všechno společně zamíchejte.

Marie Barhoňová – Bílý jogurt s banánem

Co potřebuji: Bílý jogurt, banán, vidličku a misku

Postup: Vezmu si misku a banán. Banán oloupu a dám ho do misky. Vezmu si vidličku a banán rozmačkám. K rozmačkanému banánu přidám bílý jogurt a vše v misce zamíchám.

Viktorie Kupcová – Smoothie

Co potřebuji: Mixer, jakékoliv ovoce, nůž, sklenici a samozřejmě mléko

Postup: Ovoce si nakrájíme na kostičky a dáme to do mixeru. Poté, co se vše rozmixuje, přelijeme to do sklenice a přidáme podle chuti mléko. Zamícháme a dobrou chuť!

FIT týden jsme s dětmi v hodinách angličtiny pojali veskrze sportovně. Starší žáci zapracovali na své kondičce při běžeckých diktátech. S mladšími žáky jsme si zacvičili v angličtině. Také jsme si povídali o zdravém životním stylu a zdravém stravování.

## 5.B



### FIT týden v 5.B

Ve středu 9.11. se naše třída vydala do školní kuchyňky, abychom splnili jeden z bodů programu FIT týdne. Cílem bylo připravit nějaký zdravý pokrm. Žáci se rozdělili do 4 družstev, vymysleli si, co budou vařit či připravovat, museli si udělat rozpis potravin, cenovou kalkulaci a museli taky domluvit, co kdo přinese a koupí. Ve třídě o přestávkách probíhaly čilé debaty, nebyl tedy čas na obvyklé lumpárničky, panovala zde pracovní a tvůrčí atmosféra.

Připravovaly se zeleninové saláty, ovocné saláty, krutony, zdravé dipy, pomazánky, jednohubky, krevetky, rybí prsty, kuřecí špičky, banánky v čokoládě. Bylo pro mě milým překvapením, jak týmy spolupracovaly, nikdo se nedohadoval a pokrmy nás lákaly svým vzhledem a vůní. Pak nastalo to nejlepší, pokrmy se ochutnávaly, hodnotily. Rychle ještě uklidit kuchyň a zpátky do lavic. Sice se u některých nepovedlo úplně vše dle jejich představ, ale nikdo učený z nebe nespádl. Myslím, že se tato prima akce povedla a určitě si ji ještě s nějakým jiným cílem zopakujeme. Jak to probíhalo, najdete v příložené fotogalerii.

Také jsme se zúčastnili hodiny street dance, kde jsme si pěkně protáhli těla a v pátek jsme se prošli asi 2 a půl km po Vodolce a zazpívali jsme si v kaštanové aleji nad kostelem.

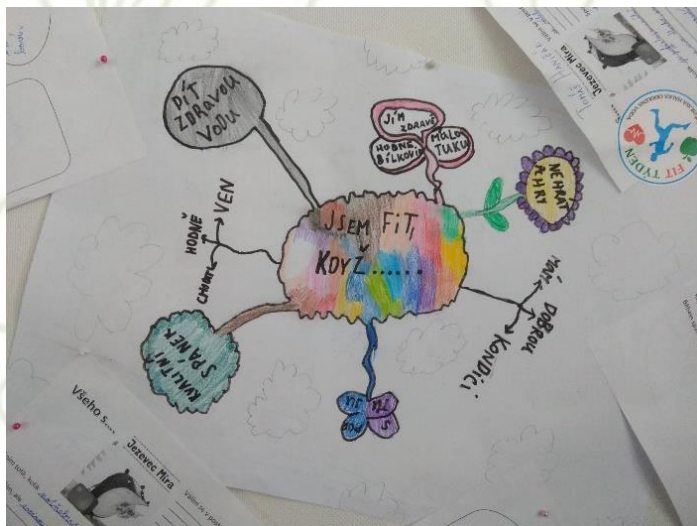




# 5.D

## Fit týden v 5.D

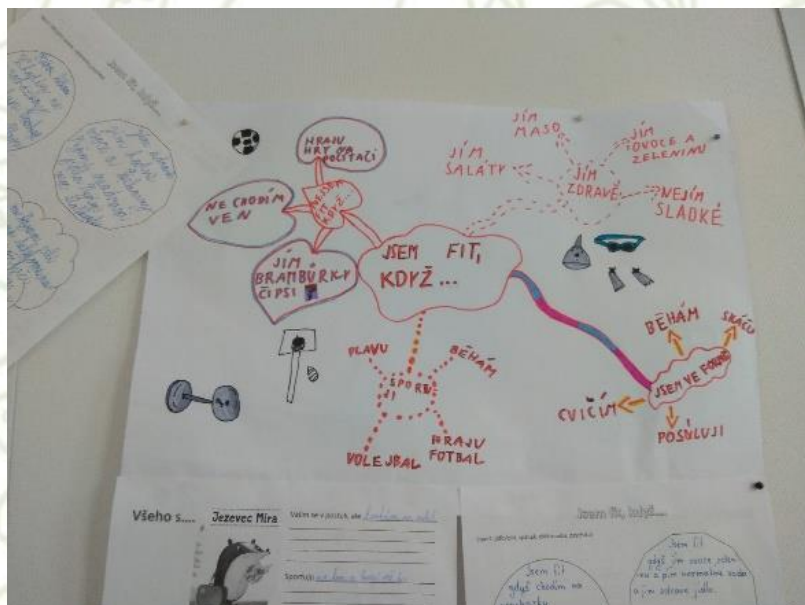
V hodinách českého jazyka jsme ve skupinkách tvořili myšlenkovou mapu, do níž jsme psali vše, co z nás dělá „fit děti“. Pak jsme o tom společně mluvili a doplňovali jsme si chybějící informace. Ve stejných skupinkách jsme pak každý sám za sebe (ale pomáhali jsme si) psali, co konkrétně děláme pro to, abychom byli zdraví z oblasti



sportu, jídla, elektroniky, psychiky a spánku. O spánku a jeho významu jsme si četli více. Také jsme si říkali a psali, že všeho je třeba dělat s mírou a co to znamená konkrétně ve všech oblastech.

V matematice jsme vymýšleli salát a počítali, kolik jednotlivých ingrediencí potřebujeme. Porovnávali jsme hmotnosti potravin i větších věcí. Salát jsme pak rozpočítávali na jednotlivé porce.

V kuchyňce jsme vařili, což nás bavilo nejvíc.



Byli jsme také v některých hodinách venku na vycházce a počítali jsme kilometry.

# 6.A

**Můj fit den**

S: čaj černý  
 Sv: italský chléb, 5 plátek šunky, máslo, 1 plátek salátu, banán  
 O: chitl con carne  
 V: špagety s máslem

|   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|-----------|-----------|------|
| S | 0g        | 3g        | 0g   |
| O | 8g        | 6g        | 5g   |
| V | 5,7g      | 28,5g     | 8,6g |

Víte, kolik sníte za den kalorií? Kolik toho vypijete? Přesně to jsme zkoumali v rámci FIT TÝDNE v hodinách matematiky.

Dali jsme si za úkol zapisovat si vše, co jsme v rámci jednoho vybraného dne snědli a vypili. Následně jsme poslední den vytvářeli přehled svého jídelníčku. Rozdělili jsme si stravu na makroživiny –

sacharidy, tuky a bílkoviny 😊. Pomocí webové aplikace jsme spočítali, kolik měla vybraná jídla gramů těchto makroživin. Zvládli jsme také sepsat, kolik jsme toho vypili. Procvičili jsme převody jednotek a zaokrouhlování desetinných čísel.

**Můj Fit Den**

|         | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky  |
|---------|-----------|-----------|-------|
| SNÍDANĚ | 0,04g     | 0,16g     | 0,04g |
| SVÁČINA | 0,15g     | 0,76g     | 1,12g |
| OBĚD    | 0,08g     | 0,05g     | 0,05g |

Snídaně – kostičky  
 Sváčina – hroznové víno a rohlík s máslem  
 oběd – chilli con carne

**Můj fit den** ♥

Nápoje: Snídaně – Kuličky s mlékem  
 Sklenice = 200ml  
 Sváčina – tvarohový závin, sušenky  
 Oběd – žemlovka  
 Sváčina – jablko  
 Večeře – řízek s bramborovou kaší

|         | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky  |
|---------|-----------|-----------|-------|
| Snídaně | 0,08g     | 0,76g     | 0,04g |
| Oběd    | 0,08g     | 0,32g     | 0,07g |
| Večeře  | 0,49g     | 2,15g     | 0,46g |

Adéla So.

Vše jsme následně zpracovali do přehledné kartičky s jídelníčkem. Součástí kartičky bylo i zpracování údajů do tabulky nebo grafu. Zachycení vypitých tekutin jsme převedli na skleničky o objemu 200 ml, které jsme si vybarvili a dozdobili jimi zmiňované kartičky.

V rámci FIT týdne jsme si s dětmi během přírodopisu povídala o pěstování ovoce a zeleniny. Zahráli jsem si písničkovou hru o zelenině a také jsme si ověřili, jak děti poznají naše nejběžnější druhy zeleniny.

## 6.B

V rámci FIT týdne jsme si s dětmi během přírodopisu povídala o pěstování ovoce a zeleniny. Zahráli jsem si písničkovou hru o zelenině a také jsme si ověřili, jak děti poznají naše nejběžnější druhy zeleniny.

Děti mají výborné přesvědčovací schopnosti. Podařilo se jim domluvit se s paní učitelku Šimsovou, aby si v rámci FIT týdne vyrazili na procházku. Nakonec absolvovali více než 3 km výšlap a všichni byli spokojení.

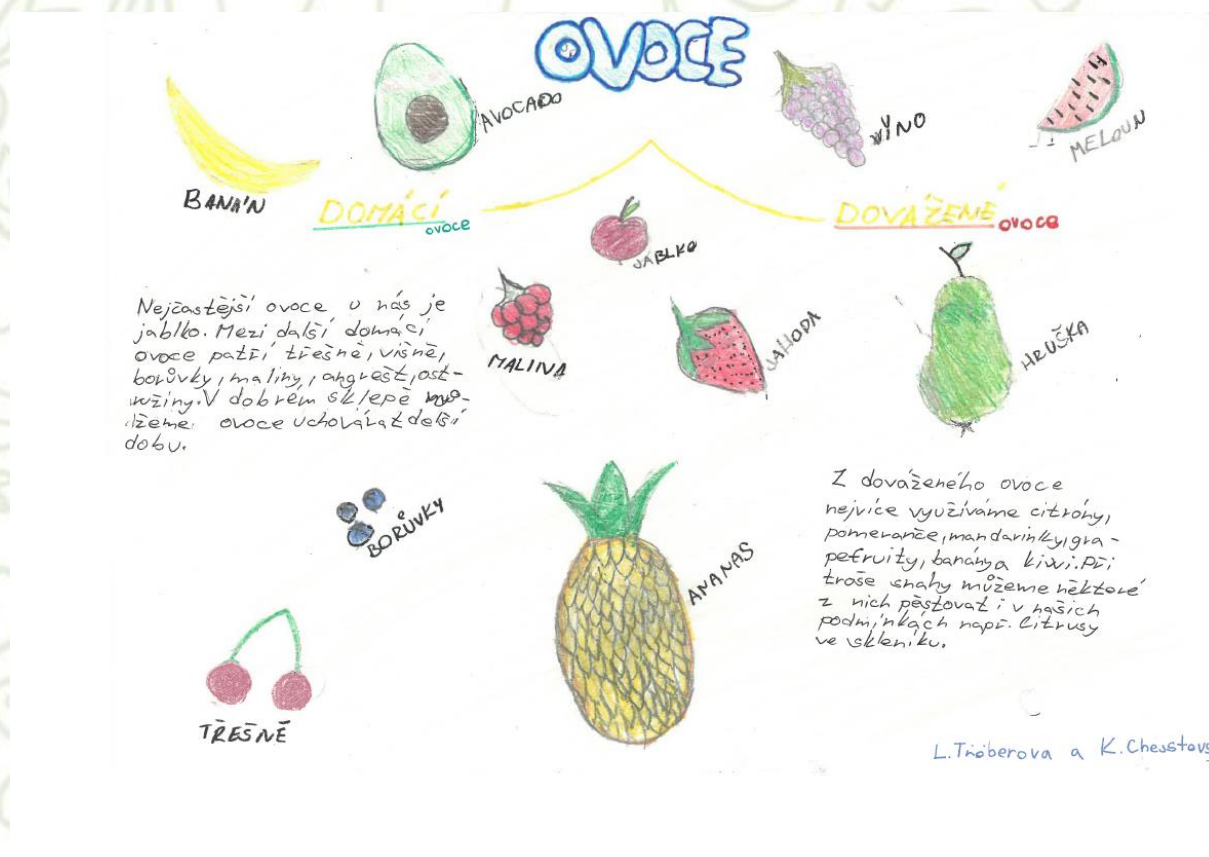


# 6.C

What do I do for my health?

Během fit týdne se žáci 6.C ze skupiny Aj1 věnovali slovní zásobě na téma zdraví. Nejdříve vytvářeli myšlenkové mapy, poté si zahráli taboo game, jejíž principem je popsat spolužákovi dané slovo, aniž by u toho použili další určitá slovíčka, což dělá hru o dost těžší. Žáci s překvapením zjistili, že hra není tak jednoduchá, jak se na první pohled zdá. Procvičili si tak slovní zásobu, popis a také samozřejmě mluvení.

Konec hodiny jsme propojili s momentálně probíraným přítomným časem prostým a žáci vytvořili ve skupinách mini projekty s titulem „What do I do for my health?“, kde každý přidal svou část rutiny pro zdravý životní styl.



## 6.D



V rámci FIT týdne jsme si s dětmi během přírodopisu povídala o pěstování ovoce a zeleniny. Zahráli jsem si písničkovou hru o zelenině a také jsme si ověřili, jak děti poznají naše nejběžnější druhy zeleniny.

V šestých ročnících jsme v rámci Fit týdne ochutnávali zdravé pomazánky, které si děti připravily doma, vyměňovali si společně recepty a mluvily o zdravém stravování.

FIT týden jsme s dětmi v hodinách angličtiny pojali veskrze sportovně. Starší žáci zapracovali na své kondičce při běžeckých diktátech. S mladšími žáky jsme si zacvičili v angličtině. Také jsme si povídali o zdravém životním stylu a zdravém stravování.

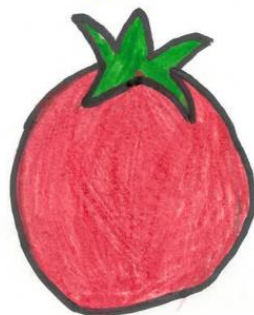
## Zelenina

Zelenina je zdrojem mnoha vitamínů, minerálních látek, vlákniny a vody. Obsahuje málo bílkovin, tuků a sacharidů. Denně bychom měli sníst půl kg syrové zeleniny.

Mrkev



Rajče



Avokádo



Nesvhodnější způsob konzumace je jíst zeleninu syrovou. Ke zlepšení stravitelnosti připravíme některých druhů zeleniny ještě tepelnou úpravu.

Zeleninu zpracovávat můžeme tak že ji uvaříme, nebo ze zeleniny, která není příliš tvrdá, připravíme polévku nebo šoškovici. Zeleninu zpracovávat můžeme i jinak.

# 7.A

V rámci FIT týdne jsme se v 7.A seznámili s rituály pro zdraví (viz. plakát níže).

Každý dostal za úkol následujících 5 dní sledovat své „zdravé“ návyky a zapisovat:

- kolik hodin denně spí (8 a více hodin – bod)
- složení snídaně, oběda a večeře
- kolik sní denně porcí ovoce a zeleniny (5 porcí – bod)
- kolik sklenic vody každý den vypije (7 sklenic – bod)
- fyzická aktivita – kolik času (každá hodina – bod)
- oddech, meditace, čtení – kolik času
- PC, mobil, TV – kolik času
- aktivita 2 hodiny před usnutím (čtení místo mobilu – bod)

Po vyhodnocení a porovnání výsledků, si každý dal předsevzetí, co zkusí zlepšit.

Všichni by potřebovali zařadit více ovoce a zeleniny do jídelníčku, zredukovat hodiny strávené u elektroniky a zařadit nějakou fyzickou aktivitu. Pouze 3 žákyně z 25 před spaním čtou a nesledují mobil, PC nebo tablet.



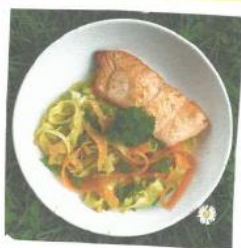
# 7.B

V rámci Fit týdne jsme propojili popis pracovního postupu, který právě probíráme a vytvořili jsme recepty pro zdravou kuchařku - viz příloha

## PEČENÍ LOSOS SE ZELENINOVÝMI TAGLIATELLE

### Ingredience:

- 1 porce lososa
- 20g tagliatelle (těstoviny)
- 1/4 avokáda (raději malá)
- Pál mrkev
- Pál cukety
- Petržel
- Kokosový olej
- Citronová šťáva
- Sól



### Postup:

Na mívni na kokosovém oleji osmažíte lososa, bratka s obou stran, osolte a okapejte citronem. Poté dejte lososa na dvacet minut do trouby dopéct. Maziť tím si uvaríte těstoviny. Avokádo rozmixujte se solí a citronovou šťávou a můžete přidat trochu mléka, nejlépe nějakého rostlinného, pro krémovější vyladání. Zeleninové nudle si udelejte jednoduše: okurky budete loupát mrkev a cuketa škrabkou tak, že vzniknou tenké nudle. Těstoviny obalte v avokádové omáce a přidejte zeleninové nudle a nasekanou petržel.

## Nový Fit týden Caesar Salát s krevetami

RÍMSKÝ SALÁT NAKRÁJÍME NA PRUŽKY PARMZÁN NASTROUHÁME NA HOBLINKY A DVE TŘETINY PŘIDÁME K SALÁTU. PŘIHOVÍME KRUTONKY A VŠE DŮKLADNĚ SPOJÍME ZÁLIVKOU. ALE NEMUSÍ BÝT A ZBÝTEK SALÁTU POSYPEME PARMZÁN M A NA TO HODÍME KRÁSNĚ ORESTOVANÝ KREKETI NEBO PRUŽKY KUŘECÍHO MASA ALE U MĚ TO JSOU KREKETI. A PŘESÍ DOBRŮ CHUŤ.



## TORTILLA S HUMUSEM

### Suroviny:

- Tortilla
- humus
- Kvalitní šunka
- Okurky

### Postup:

- 1) Tortilla ohřejeme na 30s v Mikrovlnce.
- 2) Z jedné strany potřeme humusem poklademe na něj plátky šunky a i tehce nakrájenou okurku.
- 3) Tortilla stáhneme na pivo a přehrošíme ji na polovinu.
- 4) Tortilla je hotová a může se konzumovat.



## MUFFINY

### POTŘEBUJEME:

- 2 zralé banány.
- 500g ovesných vloček.

### POSTUP

- 1) OVĚSNÉ VLOČKY nasypete do Mixéru a rozmixujte na mouku.

- 220g bílého jogurtu (nejlépe řeckého).

- 60ml mléka.

- 2x vejce.

- 2x lžičky prášku do pečiva.

- a 5 lžic medu nebo agáve sirupu.

TĚSTO VLIJTE do formy na Muffiny a pečte na 200°C zhruba 25 minut.



## 7.C

V rámci FIT týdne jsem si s dětmi během přírodopisu povídala o pěstování ovoce a zeleniny. Zahráli jsem si písničkovou hru o zelenině a také jsme si ověřili, jak děti poznají naše nejběžnější druhy zeleniny.

### BRAMBORY



- U NÁS SE PĚSTUJÍ PŘÍBLIŽNĚ OD 18. STOLETÍ.
- BRAMBORY JSOU ZÁKLADNÍ ZDROJ VÝŽIVY.
- OBSAHUJÍ VODU, MINERÁLY, BÍLKOVINY A ŠKROB.
- POUŽÍVÁJÍ SE I PŘI DIETĚ.
- NEJČASTĚJI SE VAŘÍ A PEČOU.
- DOBA PŘÍPRAVY TRVÁ KOLEM 25 MINUT.
- NEJLEPŠÍ JÍDLA Z BRAMBOR JSOU HRANOLKY. (per nás /123)



## 7.D

Napříč všemi předměty se žáci seznamovali se zásadami zdravého a harmonického rozvoje osobnosti. Vytvářeli plakáty, na kterých se snažili ztvárnit vše, co souvisí s tělesným a duševním zdravím. Ve školní kuchyňce si sami vařili, pekli a ochutnávali zdravé pokrmy. Sestavovali recepty a učili se, jak připravit správně vyváženou stravu i zdravě mlsat. Plnili sportovní výzvy. Zamýšleli se nad svým způsobem života a zjišťovali, co je potřeba změnit.



## 8.A



### Giving health advice

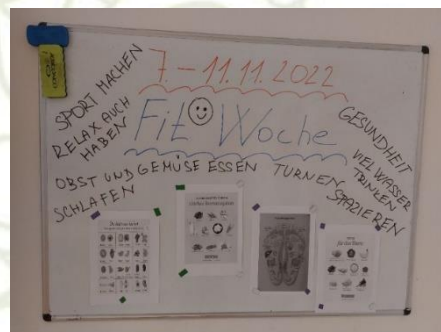
Během fit týdne si žáci 8.A ze skupiny Aj1 zahráli několik aktivit na téma „Health & Healthy Lifestyle“. Na začátku hodiny vytvářeli myšlenkové mapy, dále se pokračovalo s taboo game, jejímž principem je popsat spolužákovi dané slovo, aniž by u toho použili další určitá slovíčka, což dělá hru o dost těžší. Žáci s

překvapením zjistili, že hra není tak jednoduchá, jak se na první pohled zdá. Procvičili si u toho slovní zásobu, mluvení a popis.

Konec hodiny jsme propojili s právě probíraným should x might, a tak měl každý žák dát jednu radu na téma zdravého životního stylu.

V německém jazyce jsme 10. 11. 2022 měli téma: Gesundheit. Žáci pracovali ve skupinách po pěti.

Každá skupina dostala papír s ovocem a zeleninou, na kterém měli německy plusy a mínusy dané potraviny. Informace přeložili a následně napsali v němčině krátký recept, v němž byla tato potravina využita.



V VIII. A vytvářeli žáci v rámci českého jazyka plakát týkající se zdravé výživy

(přínos zeleniny, ovoce, mléka, masa a brambor).

Ve Vv jsme s žáky vytvořili ve skupinách plakáty na téma Fit týden, které byly následně vyvěšeny po škole. Na plakátech byla témata: zdravá výživa, duševní pohoda, cvičení atd.



## 8.B



V pondělí 7. listopadu si žáci na hodinu Výchovy ke zdraví přinesli zdravé pomazánky a vzájemně si je ochutnávali. Nechyběla ani diskuze nad tím, jaké pečivo je nejzdravější a proč. Také jsme se věnovali

složení pomazánek a prospěšnosti jednotlivých ingrediencí pro lidské zdraví.

Nejvíce dětem chutnala mrkvová pomazánka Monči, které se skládala pouze ze strouhané mrkve, Lučiny, špetky soli a pepře. Na druhém místě se umístila Leončina „Moje“ pomazánka, na kterou naleznete recept ve fotogalerii (podle potřeby si ji můžete dosolit a dopepřit). Třetí nejchutnější pomazánkou byla česneková pomazánka s paprikou od Káji. Také jsme si pochutnali na dvou druhích avokádové pomazánky guacamole, na zeleninovo-česnekové pomazánce i na dalších výtečných pomazánkách z mrkve.



Nafotit děti s plnými talíři právě namazaných jednohubek se mi bohužel nepodařilo, protože byly tak dobré, že byly hned pryč.

V rámci tělesné výchovy plnili žáci výzvu – Kolik ujdeš kilometrů.

## 8.C

V 8.C v rámci FIT týdne proběhla v hodině VKZ přednáška na téma zdravá strava a poruchy příjmu potravy. Dále v hodině přírodopisu jsme diskutovali nad složením potravin, povídali jsme si o důležitosti glukosy v těle.



## 8.D

Fit psychika OV VIII. D aktivita Jak se vidím já a jak mě vidí ostatní



Práce v domovských a ve druhé aktivitě v náhodných dvojicích. Smyslem aktivity bylo se podívat k sobě do duše a dokázat si přiznat dobré i ty horší vlastnosti a ohodnotit do jaké míry jsem př. tvrdohlavý, upřímný atd. Totéž pak znovu ale vyjadřoval se spolužák, jak mě vidí on. Žák pak porovnával úhly pohledu.

Následovala série 8 otázek, na které žáci odpovídali ale o svém kamarádovi. Jak ho znají. Př. kdo je oblíbený filmový nebo literární hrdina spolužáka? Následně se pak vyjádřil sám žák – vyvrátil, či potvrdil tvrzení. Žáci si vzájemně o sobě popovídali, naladili a také se hlouběji poznali, tolerovali se. Byli duševně fit, akční. Za domácí úkol se mají nad sebou zamyslet a doplnit 10 neúplných vět typu Nejvíce se mi na sobě líbí .... Bude prezentováno v následující hodině.

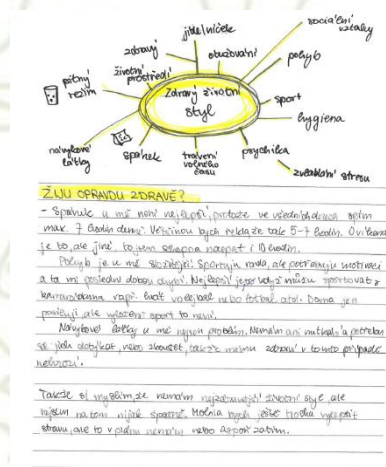
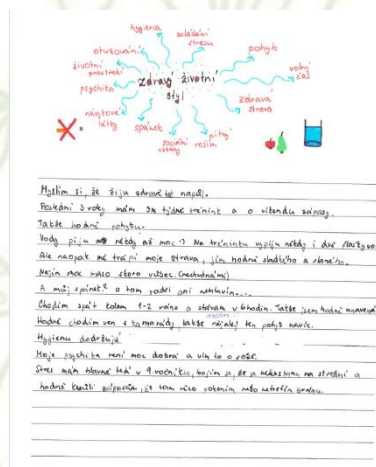
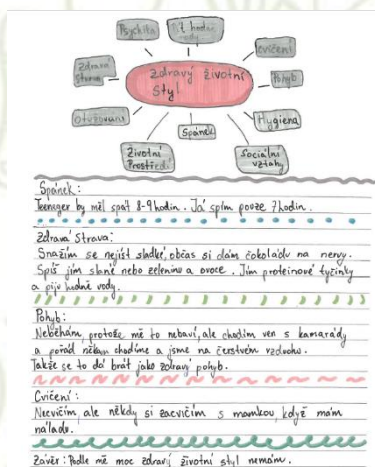
Čj dopis J. A. Komenskému, ve kterém měli žáci za úkol mimo jiné vyjádřit své pocity, úsudky i poučení z informací o této výjimečné osobnosti, která musela překonávat nejrůznější velmi těžké překážky. Psáno ve wordu, ještě nemám vyhodnoceno.

Korektura textu Zdravý životní styl (hledání 10 chybných slova), diktát Jedinečná síla grepů, před tímto četba textu s vyhledáváním informací o původu a zdraví prospěšném grepfruitu.

VII. A Běhací diktát průprava psaní velkých písmen – práce ve dvojicích, žáky moc bavila, opakovali jsme několikrát. O přestávkách házení si s molitanovým míčkem na postřeh. Dívky a hoši dohromady. Věta: To mě bavilo víc jak na tělocviku, byla důkazem prospěšnosti této aktivity.

# 9.A

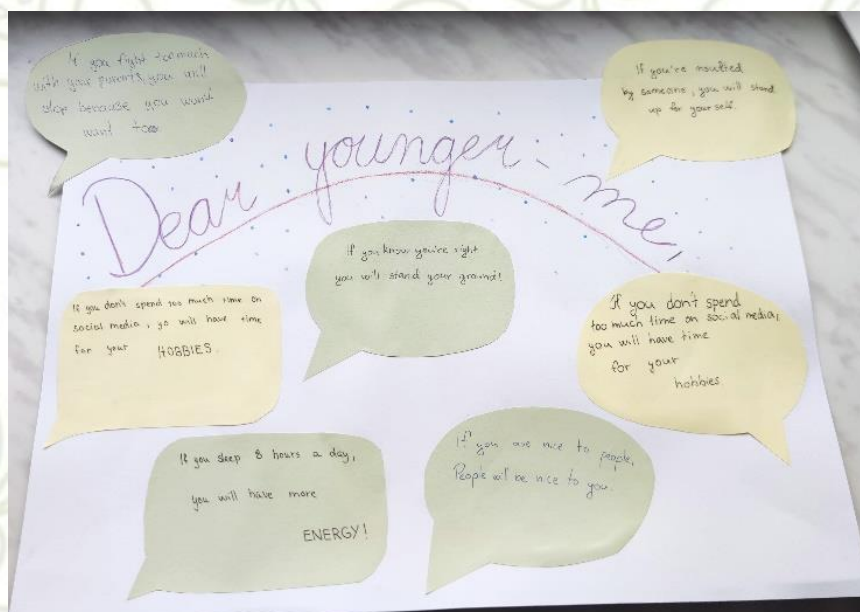
## Úvaha Žiji opravdu zdravě?



## Mental health, giving advice to my younger self

Během fit týdne se žáci 9.A ze skupiny Aj1 měli možnost dozvědět několik základních informací na téma mentálního zdraví. Poté měli sami možnost vyplnit test mentálního zdraví, aby zjistili, v jak velké psychické pohodě jsou a jak je na tom jejich well-being.

Konec hodiny jsme propojili s právě probíranou první podmínkovou větou, a tak měli všichni žáci dát jednu radu svému mladšímu já.



## 9.B

### Úvaha Žiji opravdu zdravě?



Žiji já skutečně zdravě?

Myslím si, že mám dostatek pohybu. Denně se snažím nachodit deset tisíc kroků a když mám čas a donutím se, tak si doma občas zacvičím. Když cvičím, tak nemyslím na nic jiného a odreaguji se. Celkově ráda sportuju a baví mě se hýbat. I když se mi někdy nechce hýbat a jsem líná, poté jsem ráda, že jsem se donutila zvednout.

Svůj volný čas ráda trávím s kamarády, rodinou, ale někdy i sama. O víkendech, když nemám žádné plány, ráda chodím ven, cvičím a nebo koukám na filmy a seriály. Ráději jsem produktivní, než abych celý den ležela v posteli a potom litala toho, že jsem proležela celý den.

Často se stresuji, většinou ze školy. Teď zrovna mám stres z toho, kam jít na střední školu a abych měla dobré známky. Když se stresuji, většinou si uvědomím, že to moc řeším, snažím se uklidnit a říknu si, že žiji jenom jednou a měla bych se trochu uvolnit a užít si život. Občas se srovnávám s ostatními lidmi a přemýšlím, jestli jsem dostatečně dobrá, ale pak si uvědomím, že se zase jenom zbytečně stresuji a nechám toho.

Ná závěr si myslím, že celkem žiji zdravý životní styl, ale pořád je co zlepšit.

V devátých ročnících jsme v rámci Fit týdne vyráběli ochutnávali zdravé pomazánky, vyměňovali si společně recepty a mluvily o zdravém stravování.

## 9.C

V rámci fit týdne jsme v hodině slohu zkoušeli subjektivně zabarvený popis líčení - Popiš co jíš neobvyklým způsobem 😊

Zelená jako tráva, dlouhá jako had.

široká, jak tyč, svléká se jak had,

ze země nám roste, každý ji má rád,

sůl si na ni hodíš, do salátu můžeš dát,

pak už jí nic nechybí a můžeš si v klidu pochutnat.

Hodně ráda kape do jezerní slatě, při tréninku ti vždy pomůže, každá chutná jinak, buď je tvrdá nebo měkká, samotná jen studená, když je teplá na čaj dobrá, průhledná jak sklo.

I když nechceš, tak vždy brečíš, k jídlu si ji přihodíš. Na pánvi vždy dozlatova usmažíš ji s vajíčky, ať je bílá nebo červená, nesmí ale být zelená. Každý z nás ji miluje, když ji dobře uděláš, tak si skvěle pochutnáš.

Červená to zelenina, každý ji má rád, kulička, do které když kousneš, vykřikneš jak d'as, jsi naštvej, že triko budeš muset zase prát.

J. Faltus, O. Srbek, T. Navrátil, A. Koudelka

### BROKOLICE

- šťavnatý, zelený stonek, místo koruny husté afro a jeho lístky se zaseknou v jinak bílých zádech. Velice křehký, v každém pokrmu vynikne. Malé děti jej nikdy nedocení, neví, o co přichází.

## JABLKO

Celý rok na něj čekáš, ale nakonec je jich až příliš. Jednou sladké jak med, jindy chutí podobné citronu, vždy však osvěží. Zpracovat se dá téměř jakkoliv - mohu ho jíst syrové, samotné, nebo zapečené v koláči. Je tak šťavnaté, z něj můžu vytvořit i nápoj. Někdy rudé jako krev, jindy zelené jak rosníčka, někdy je i žluté jako hvězdička.

## KUKUŘICE

Zářivé slince, tvarem spíše obláček, nikdy z něj ale nezaprší. Mohou z něj ale padat dost tvrdé kroupy, které za tepla pěkně nabobtnají do krásných křehkých mráčků.

Přestože jako zlatý déšť doplní každý salát, k působivé chuti potřebuje další kamarády.

M. Kolář, E. Zápotocká, L. Skýpalová



## 9.D

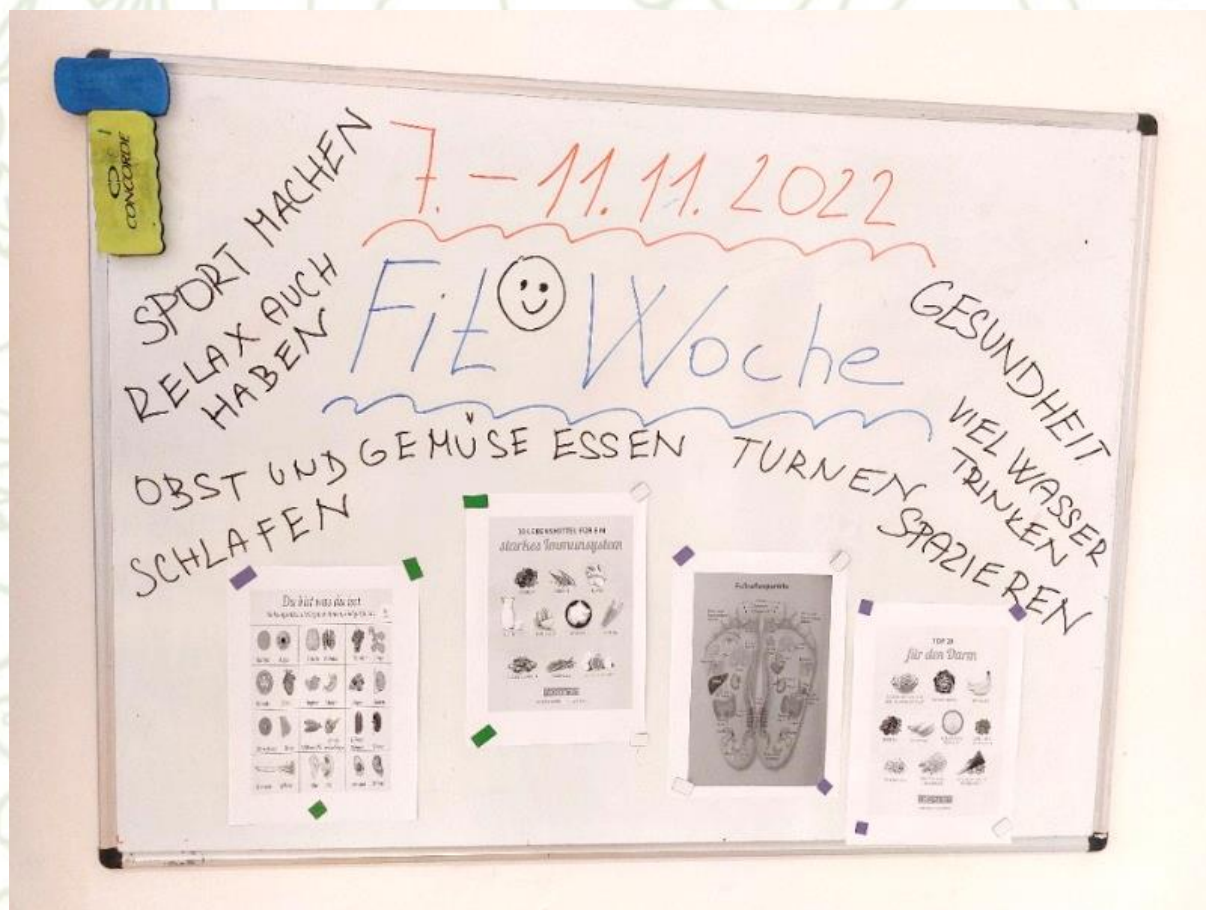
### Fit týden Německý jazyk

V německém jazyce jsme 10. 11. 2022 měli téma: Gesundheit. Žáci pracovali ve skupinách po pěti.

Každá skupina dostala papír s ovocem a zeleninou, na kterém měli německy plusy a mínusy dané potraviny. Informace přeložili a následně napsali v němčině krátký recept, v němž byla tato potravina využita.

### Fit týden

V devátých ročnících jsme v rámci Fit týdne vyráběli ochutnávali zdravé pomazánky, vyměňovali si společně recepty a mluvily o zdravém stravování.



# I. Spec. Třída



FIT TÝDEN v I. speciální třídě (7.-11.11.2022)

V rámci projektu „FIT týden“ se v naší třídě podniklo více aktivit.

S žáky jsme si mnohem více povídali o zásadách zdravé výživy. V Prv, Pd si děti zopakovaly ovoce a zeleninu a nápoje. Seznámily se s

bílkovinou, sacharidem, tukem. Teď už ví, jaké potraviny dodají tělu energii, bez které by byly ve škole unavené a nesoustředěné. Dozvěděly se také to, které potraviny jsou nezbytné pro růst a tvorbu svalů, které obsahují nejvíce vitamínů a proč by měly raději vynechat sladkosti. Do celého týdne bylo zařazeno mnohem více pohybu. Velké přestávky děti trávily v tělocvičně, kde hrály pohybové hry. Nad rámec TV jsme ušli v přírodě za celý týden trasu dlouhou 6 km. Ve vlastivědě se žáci 5. ročníku dozvěděli,





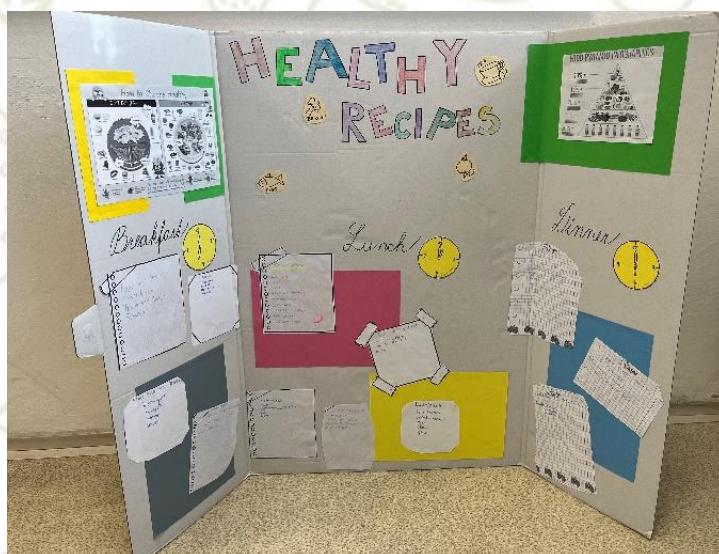
v jakých zemích se lidé dožívají nejvyššího věku a že za to může právě zdravý životní styl. V AJ vyráběli koláž ze zdravých potravin, a naopak i z nezdravých potravin. Učili se anglické názvy a povídali si o zdravém životním stylu. V Čj si děti jako domácí úkol připravily zdravý jídelníček po celý den a samozřejmostí byla i vlastní příprava zdravé svačiny do školy. Děti si svačiny přichystávaly samostatně každý den po dobu projektu. V hodině Hv žáci spojili zpěv s pohybem a velmi si tuto hodinu užili. V matematice žáci využili pro projekt převody jednotek, kde při

přípravě dýňové polévky a palačinek, ve školní kuchyňce museli převádět jednotky z kg, dkg, g, l, ml... Žáci si při hodině Pč a Uč vaření, pražení, smažení, .... velmi užívaly a všichni krásně spolupracovali. Někteří poprvé loupali a krájeli brambory i dýni, šlehali těsto, ... Sami si připravili zasedací pořádek a připravili stůl pro všechny, velmi se jim to povedlo. Mladší děti si vyrobily svou kuchařku, kam si vlepily recept na dýňovou polévku, pražená dýňová semínka, palačinky a rozhodly se, že vše, co budou ve škole vařit si budou vlepovat do své nové kuchařky.

Během celého projektového týdne jsme se zaměřili na prevenci onemocnění, vhodnou pravidelnou stravu, pitný režim a hygienické návyky. Připomenuli jsme si, jak se přiměřeně oblékat vzhledem k počasí a ročnímu období.

Vyučující, které se na projektu podílely: L. Vlachová a A. Demuthová

## II. Spec. Třída



V rámci projektu „FIT týden“ se v naší třídě podniklo více aktivit.

Do vyučovacího rozvrhu bylo zejména zařazeno více pohybu. Nad rámec TV jsme ušli v přírodě trasu dlouhou 5 km, o velkou přestávku jsme byli vícekrát hrát v malé tělocvičně míčové hry. Při této aktivitě bylo fajn zapojení i dívek ze 2.stupně.

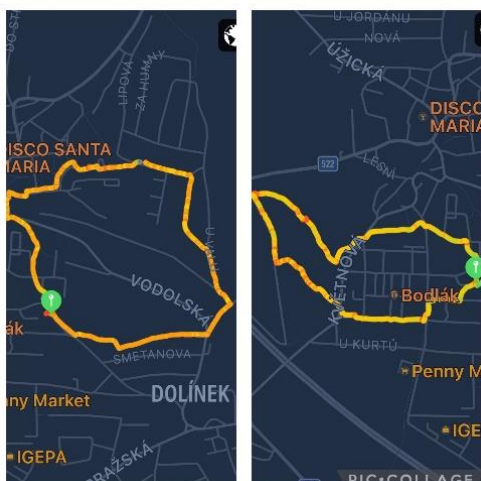
V rámci zeměpisu se porovnávala délka života lidí v jednotlivých státech světa a odhalovali jsme možné vlivy na délku života (jídlníček, pohyb, stres).

Na AJ byla vytvořena vývěska se zdravými recepty (samozřejmě v angličtině) a v hodině VkJ byl sestaven „zdravý jídelníček“.

Co si děti hodně užily, bylo vaření. Při pracovních činnostech připravily čtyři druhy pomazánek se zeleninou a netradiční řepné burgry. Pak si na všem zaslouženě pochutnaly.....



Vyučující, které se na projektu podílely: P.Blehová, Z.Teplá a A.Demuthová



# OBSAH

|          |    |
|----------|----|
| 1.A..... | 3  |
| 1.B..... | 4  |
| 1.C..... | 5  |
| 1.D..... | 6  |
| 2.A..... | 7  |
| 2.B..... | 8  |
| 2.C..... | 9  |
| 2.D..... | 10 |
| 3.A..... | 11 |
| 3.B..... | 12 |
| 3.C..... | 13 |
| 3.D..... | 14 |
| 4.A..... | 15 |
| 4.B..... | 16 |
| 4.C..... | 17 |
| 4.D..... | 18 |
| 5.A..... | 19 |
| 5.B..... | 21 |
| 5.C..... | 22 |
| 5.D..... | 23 |
| 6.A..... | 24 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 6.B .....             | 25 |
| 6.C .....             | 26 |
| 6.D .....             | 27 |
| 7.A .....             | 28 |
| 7.B .....             | 29 |
| 7.C .....             | 30 |
| 7.D .....             | 31 |
| 8.A .....             | 32 |
| 8.B .....             | 33 |
| 8.C .....             | 34 |
| 8.D .....             | 35 |
| 9.A .....             | 36 |
| 9.B .....             | 37 |
| 9.C .....             | 38 |
| 9.D .....             | 40 |
| I. Spec. Třída .....  | 41 |
| II. Spec. Třída ..... | 43 |
| OBSAH .....           | 45 |