

Neříkej mi špeku

PRACOVNÍ LISTY

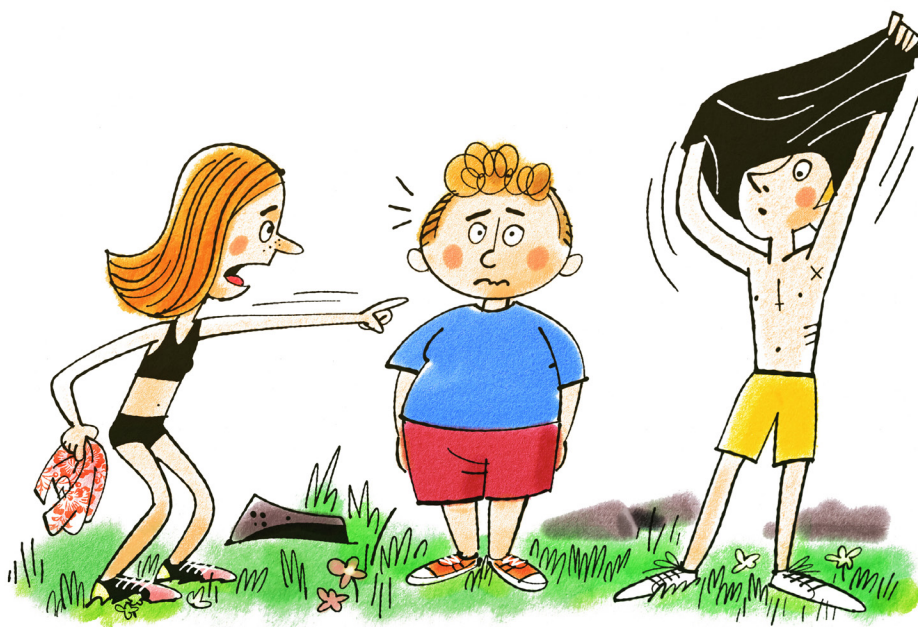
Milé děti,

právě jste dočetly knihu *Neříkej mi špeku* autorky Lenky Rožnovské a ilustrátora Lukáše Fibricha. Do rukou se vám dostávají pracovní listy, které mají za úkol prověřit, jací jste čtenáři.

Čtenář šikula rozumí textu, dokonce umí číst mezi řádky, to znamená, že dokáže sám pro sebe vyvodit znalost, která v knize nemusí být přesně popsána.

Věříme, že úkoly zvládnete vyřešit bez větších obtíží. S listy můžete pracovat buď samostatně doma, třeba s pomocí rodičů, nebo společně ve škole.

Nachystejte si pero a pastelky a vzhůru za zábavou!



HRAJEME SI SE JMÉNY

Dokážeš vypočítat, kdy mají kamarádi svátek? Počítej postupně.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
⌊	┘	≡	↘	Π	⬆	↖	Δ	∞	●

Sebastian:

Den: (↘ plus ↖) krát ≡ plus ⬆ minus ↘

Měsíc: (Δ minus ⬆) krát ∞ děleno Π minus ↘

Rostislav:

Den: (● krát Δ minus ↘) děleno ⬆ plus Δ

Měsíc: ≡ krát ↖ děleno Π krát ↘ minus ⬆

Eulálie:

Den: Π krát ∞ děleno ≡ plus ⬆ minus ●

Měsíc: (↖ minus ⌊) děleno ≡ plus Δ minus ∞

Z písmen poskládej jména vedoucích. Vedle do řádku napiš správnou variantu jména. Když nevíš, podívej se do kalendáře, napoví ti datum, kdy slaví svátek.

ŇÁFRA			4. října
DYAN			26. září
KARMA			13. července
RUJA			24. dubna
DANAST			7. května

EMOCE

Znovu si přečti ukázkou z knihy.

Alena do mě šťouchla a křikla: „Nezdržuj a svlíkej se.“

Zčervenel jsem jako cihlová zeď, zkoušel jsem to jakože přeslechnout, jenomže se ke mně přitočil Ron a rozkázal: „Dělej, Rybko, naval tričko. Jak koukám, je dost velké, bude vážit aspoň tunu.“

Měl jsem sto chutí mu jednu fláknout. Neudělal jsem to. Místo toho jsem se svlíkl...

Trapas.

„OMG, to jsou špeky!“ zařval Ronald a Dáša s Alenou se začaly smát.

Zkus popsat, jak se Ben v danou chvíli cítil.

.....

.....

.....

Představ si, že ses ocitl/a ve stejné situaci jako Ben. Jak bys reagoval/a?

.....

.....

.....

Už se ti přihodilo, že se ti někdo posmíval za to, jak vypadáš?

.....

.....

.....

Jak jsi danou situaci řešil/a?

.....

.....

.....

KLADNÉ A ZÁPORNÉ VLASTNOSTI

Žádný člověk není jen dobrý, nebo jen špatný. Stejně tak je to i s hrdiny naší knihy. Zamysli se nad charaktery Bena a Rona. Vypiš jejich tři dobré a tři špatné charakterové vlastnosti. Dokážeš charakterizovat sám/sama sebe? A jaký je tvůj nejlepší kamarád, nejlepší kamarádka?

BEN

+	-

RON

+	-

JÁ

+	-

KAMARÁD/KAMARÁDKA

+	-

TVRZENÍ, ODBORNÉ POJMY

Rozhodni, zda jsou daná tvrzení pravdivá, či nikoliv. Ze správných písmen slož slovo a doplň ho do tajenky.

	Ano	Ne
Hlavní hrdina knihy se jmenuje Sebastian Rybka.	O	P
Ben si na táboře našel dva kamarády – Rostu a Rona.	E	B
Teta Marka bude po prázdninách učit druháky.	D	E
Ben byl v týmu s Ronaldem.	Z	A
Luka a Rosta si vytáhli modrou kuličku, závodili za Evropu.	I	G
Tým Oceánie byl v táborové hře úplně poslední.	O	T
Hlavní hrdina má nadváhu.	O	K
Benův táta pracuje jako řidič autobusu.	I	L
Rosta se věnuje rychlochůzi.	O	K
Ben získal zlatou medaili v hodu oštěpem.	A	G
Trenér Gusta přihlásil Luku na podzimní závody v běhu.	I	O
Ben se naučil připravovat čočkový salát.	L	E

_____ je lékařský obor, který pomáhá pacientům s nadváhou a obezitou.

Co je to jojo efekt? Kdy k němu dochází?

.....

.....

.....

.....

.....

Co se schovává pod pojmem BMI?

- a) Jedná se o televizní stanici.
- b) Je to velmi úspěšný basketbalový tým.
- c) Body Mass Index – index tělesné hmotnosti, který pomůže odhadnout, zda má člověk zdravou tělesnou hmotnost ve vztahu ke své výšce.

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Rozhodni, do které části potravinové pyramidy patří dané jídlo. Pečivo a obilniny podtrhni hnědě, ovoce a zeleninu zeleně, ryby, mléko a sýry žlutě, maso oranžově, tuky a cukry červeně.

ROHLÍK

MLÉKO

BRAMBORY

VAJÍČKO

JOGURT

ŠUNKA

RÝŽE

BANÁN

CHIPSY

ČOKOLÁDA

HRANOLKY

KARBANÁTEK

NIVA

SÓJA

DÝNĚ

LOSOS

ZMRZLINA

JABLKO

KNEDLÍKY

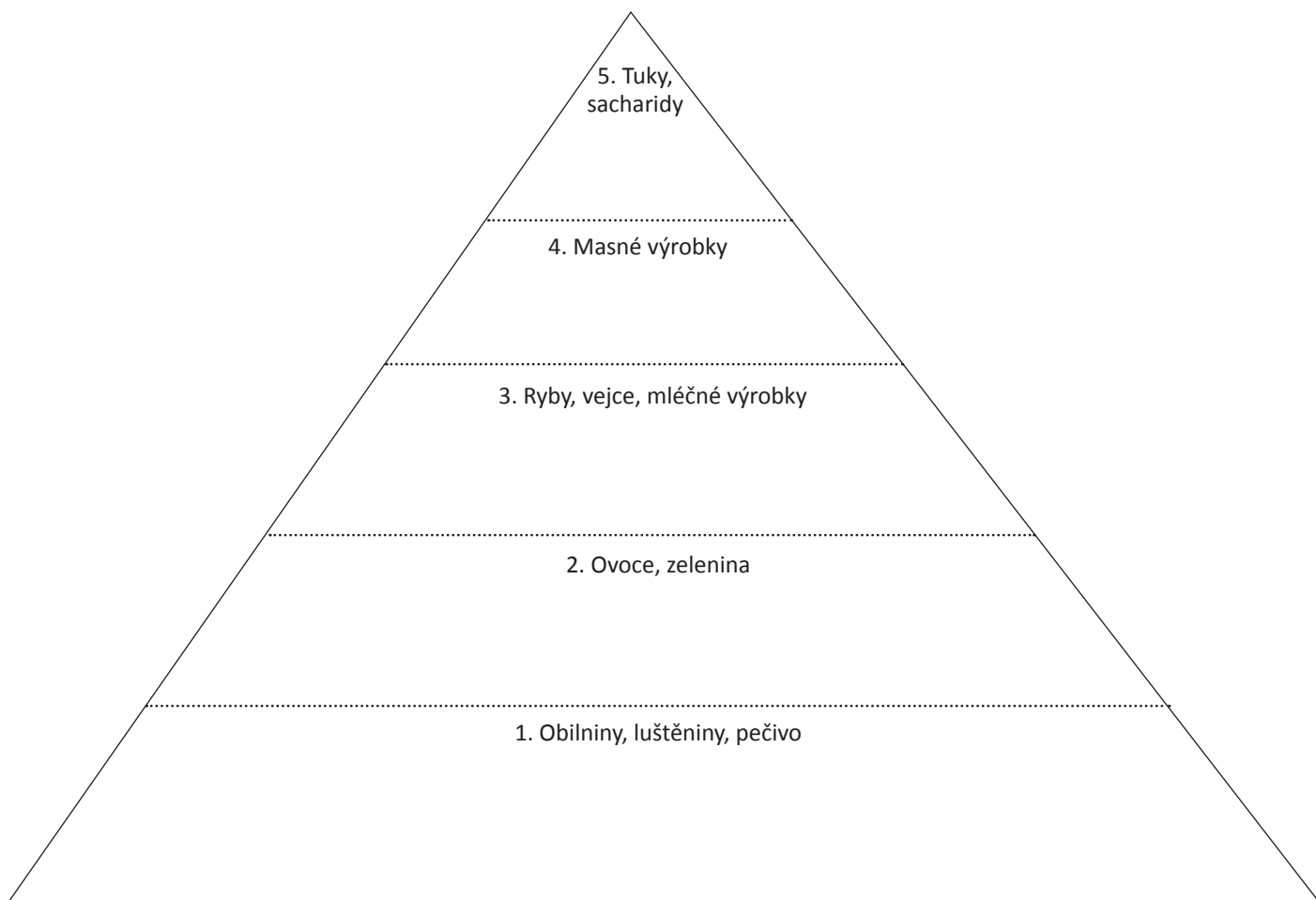
ZELÍ

PÁREK

KAKAO

BONBON

Do potravinové pyramidy dokresli jídlo, které máš rád.



JÍDELNÍČEK

Vypiš jídla, která máš rád/a.

.....			
.....			
.....			

Hvězdičkou označ ta jídla, o kterých si myslíš, že jsou zdravá.

Kolik jsi získal/a hvězdiček? Je jich dost? Anebo málo a je třeba si přiznat, že jsou tvé stravovací návyky špatné?

Navrhni si svůj zdravý jídelníček. Můžeš ho i nakreslit.

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

SVAČINA

VEČEŘE

RECEPT

Určitě znáš pohádku Jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort. Ve stejném duchu vymysli recept na dort pro Cukrožrouta. Dort nakresli.

.....

.....

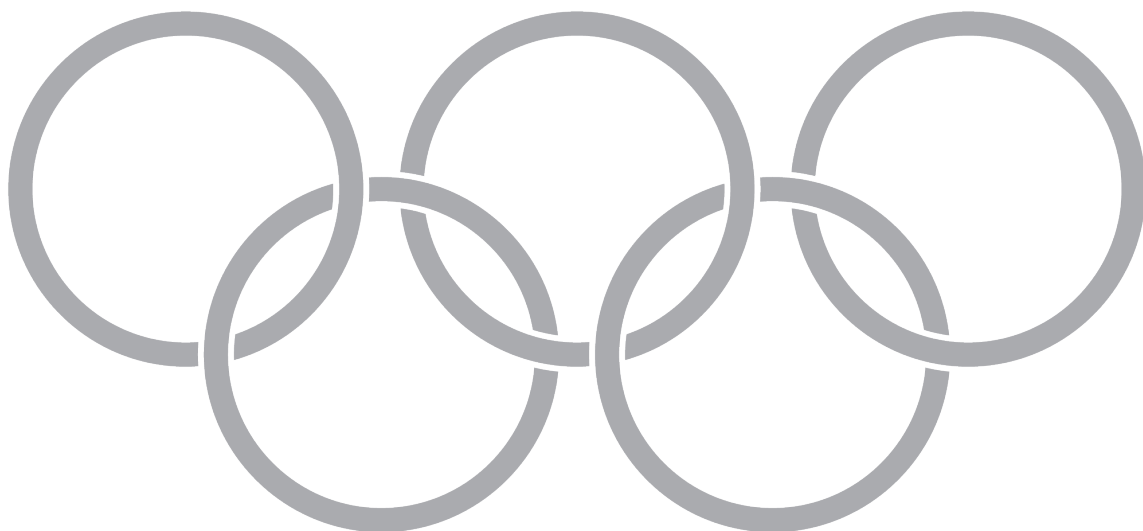
.....

.....

.....

SVĚTOVÉ KONTINENTY

Nejprve správně pojmenuj kontinenty v kruzích olympijské vlajky. Vybarvi olympijskou vlajku, ale místo kontinentu do kruhu napiš to, co si myslíš, že se na daném kontinentu pěstuje, chová nebo jí (např. Asie – rýže).



JÍDLO Z CELÉHO SVĚTA

Odhadni, ze kterých kontinentů pocházejí tato jídla (zakroužkuj pastelkami podle barev kontinentů na olympijské vlajce).

Vyber si tři jídla a pokus se napsat, z čeho se připravují.

Svůj odhad porovnej se správným řešením, které najdeš na konci všech pracovních listů.

Paella

Hangi

Bunny chow

Hamburger

Kimchi

Tagine

Croissant

Buffalo wings

Kokoda

Sushi

.....

.....

.....

.....

Která z těchto jídel jsi už ochutnal/a?

.....

.....

.....

.....

.....

ANGLICISMY

V knize se objevila slova přejatá z angličtiny, tzv. anglicismy. Mezi dětmi se často používají i různé zkratky. Nejprve spoj zkratku s anglickým výrazem, pak napiš, co daná zkratka znamená v češtině.

LOL

Best Friends Forever

Too Much Information

Laugh Out Loud

IDK

FOMO

BFF

Oh My God

You Only Live Once

I Don't Know

YOLO

TMI

Fear Of Missing Out

OMG

LOL

OMG

IDK

YOLO

BFF

TMI

FOMO

Jaký anglicismus nejčastěji používáš ty?

PRACOVNÍ LIST 1

Sebastian 20. 1.

Rostislav 19. 4.

Eulálie 12. 2.

Fráňa, Andy, Marka, Jura, Standa

František, Andrea, Markéta, Jiří, Stanislav

PRACOVNÍ LIST 4

Obezitologie

Jojo efekt – po zdařilém zhubnutí člověk opět přibere na váze

c)

PRACOVNÍ LIST 8

Evropa – modrá

Afrika – černá

Amerika – červená

Asie – žlutá

Oceánie – zelená

Pracovní list 9**Evropa:**

Paella: Tradiční španělské jídlo z rýže, mořských plodů a masa.

Croissant: Francouzské máslové pečivo, které je ideální k snídani.

Afrika:

Bunny chow: Jihoafrické jídlo, které se skládá z vydlabaného chleba naplněného kari.

Tagine: Marocké dušené jídlo, které se připravuje v hliněné nádobě stejného jména. Obsahuje maso, zeleninu a sušené ovoce.

Amerika:

Hamburger: Tento sendvič pochází z USA a je oblíbený po celém světě.

Buffalo wings: Pikantní kuřecí křidélka, podávají se jako předkrm nebo občerstvení.

Asie:

Sushi: Japonské jídlo z rýže, ryb a mořských plodů, často servírované s wasabi a sójovou omáčkou.

Kimchi: Korejské fermentované zelí, které je často pikantní, podává se jako příloha.

Oceánie:

Hangi: Tradiční maorský způsob vaření na Novém Zélandu, kde se jídlo vaří v zemi pomocí horkých kamenů.

Kokoda: Fidžijské jídlo z čerstvých ryb marinovaných v citronové šťávě a kokosovém mléce.

Pracovní list 10

LOL – Laugh Out Loud – smát se nahlas

OMG – Oh My God – Ó můj bože – vyjádření překvapení

IDK – I Don't Know – nevím

YOLO – You Only Live Once – žiješ jen jednou

BFF – Best Friends Forever – nejlepší přátelé navždy

TMI – Too Much Information – příliš mnoho informací

FOMO – Fear Of Missing Out – strach z toho, že něco zmeškám