

Výchova ke zdraví

6. třída

/25.5.2020 – 29.5.2020/

Ahojte opět v dalším týdnu,

už je to více jako 10 týdnů, co probíhá domácí výuka.

Během této doby jste měli pracovat s učebnicí a pracovním sešitem „Jak se zachovat, když...“, dále jste ode mě obdrželi pár studijních materiálů a měli jste zadány nějaké úkoly. Víím, že to není pro vás jednoduché, ale myslím si, že jste si již na tento způsob vzdělávání zvykli (co jiného nám zbylo, že?)

Ráda bych chtěla pochválit všechny z vás, kdo poctivě a pravidelně pracujete, snažíte se své úkoly odevzdávat v termínu řádně a poctivě vypracované. Moc vám ještě jednou děkuji a věřte mi, že k tomu při hodnocení přihlédnu.

Jsou ale mezi vámi tací, kteří bohužel nepracují tak, jak by měli. (A není vás málo) – proto vám dávám k dispozici tento týden na to, abyste dohnali všechny své resty a veškeré nevypracované, popř. neodevzdané úkoly, mi zaslali dodatečně vypracované.

Na tento týden zadávám dobrovolný domácí úkol:

Pokuste si během týdne zaznamenat **jeden den vše, co sníte, vypijete, popř. jakou činnost budete vykonávat**. Poté se snažte váš příjem potravin s pomocí kalorických tabulek spočítat a zjistit, kolik činil váš kalorický příjem (a kolik z něj bylo bílkovin, sacharidů, tuků, popř. vlákniny), zda jste splnili svůj pitný režim (ze studijního materiálu si vypočítáte, kolik byste na svoji váhu měli vypít tekutin) a dále si na druhou stranu spočítáte svůj kalorický výdej.

Pomůže vám k tomu: www.kaloricketabulky.cz ale je mnoho dalších webů, kde se tyto údaje dají zjistit.

Vše zašlete nejpozději do pátku 29.5.2020 – nejlépe na messenger, popř. na email brakonvap@skolazh.cz

Hezký týden P.B.