

## Téma měsíce října:



# BOJUJEME PROTI NUDĚ

Každý máme své povinnosti – chodíme do školy, rodiče pracují. Odpoledne se vracíme domů, kde se připravujeme na další školní den a také pomáháme při domácích pracích.

Den zdaleka nekončí, plánujeme si svůj volný čas. Jak ho trávit? Jen to tak prosedět u počítače není ani zdravé, v podstatě ani zábavné.

Najdi si svého koníčka! Staň se rybářem, psododem, šachistou, chovatelem, kaktusářem. Sbírej nálepky, pohlednice, obrázky s oblíbenými sportovci, zpěváky či herci.

Během školního roku si přiblížíme činnost některých zájmových organizací. Jako první nás navštíví turisté. Čas k podzimním výletům je teď ten pravý.

Od října začínají pracovat zájmové kroužky na škole. Určitě ses do nějakých přihlásil nebo přihlásila. Navštěvuj je pravidelně a měj ze společné činnosti s kamarády radost.

## **Světový den výživy** **aneb CHUTNÁ MI SVAČINA?**



Světový den výživy si každoročně připomínáme  
16. října.

Je nutné upozornit, že počet lidí, kteří mají hlad, stále přibývá. Děje se tak v zemích chudých a rozvojových.

My, Češi, máme opačný problém – nadměrně jíme,  
málo se pohybujeme a jsme obézní.

## Co může udělat školák pro to, aby se zdravě stravoval?

Svačina je důležitá. Má povzbudit tělo i mysl. A proto je zapotřebí:

- mít svačinu po ruce
- aby mi chutnala
- nemůže být každý den stejná

Žák, který je hladový, se nesoustředí, nevnímá učivo a jeho výsledky se zhoršují.

## **JEDEN DĚLÁ TO A TEN ZAS TOHLE A VŠICHNI DOHROMADY UDĚLAJÍ MOC...**

... zpívá se v pohádce. Ale my jsme také činorodí.

Tady je přehled podle tříd:

### 3. a 4. třída KONTÍK A TŘÍDÍLEK

Zábavnou formou se seznamujeme, jak třídit odpad. Každý měsíc plníme úkoly a vyhotovíme pracovní list. Koncem školního roku se poměříme, zda víme, jak s čím naložit.

***Znáš barvy kontejnerů?***



## 5. třída ZDRAVÁ PĚTKA

Pátá třída je jistě nejen zdravá, ale i správná pětka. V tomto programu je „pětkou“ myšleno to, že je zdravé jíst 5 x denně.

***Dodržuješ pětku?***



## 6. a 7. třída PREVENCE SOCIÁLNÍCH JEVŮ

Co to znamená? Budeme besedovat na téma záškoláctví, kouření, alkohol, drogy, šikana, kyberšikana a podobně. Zapojíme se programem s tímto názvem.

***Víš, co ti škodí?***



## 8. a 9. třída SPORTUJEME

Děvčata si každý poslední čtvrtek v měsíci zacvičí v Žatci.

Chlapci navštíví posilovnu, případně si společně zabruslí na zimním stadionu.

***Hop a skok, zvedni činku, najdi brusle za chvilinku!***

