



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNIT**

**Ladislav Krištof
Poznaj a chráň I.**

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava
Autor UZ: Ladislav Krištof
Kontakt na autora UZ: Základná škola, Ivana Krasku,
Trebišov; kuzmova@zskrasku.tv
Názov: Poznaj a chráň I.
Rok vytvorenia: 2014
Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Martin Farbar

ISBN 978-80-565-0274-7

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

1. STAVBA TELA.

1.1 HLAVA.

1.2 ČO SME SA NAUČILI ?

2 TRUP, DOLNÉ A HORNÉ KONČATINY.

2.1 ČO SME SA NAUČILI?

3 ZDRAVÁ VÝŽIVA A NEZDRAVÉ STRAVOVANIE.

3.1 ČO SME SA NAUČILI?

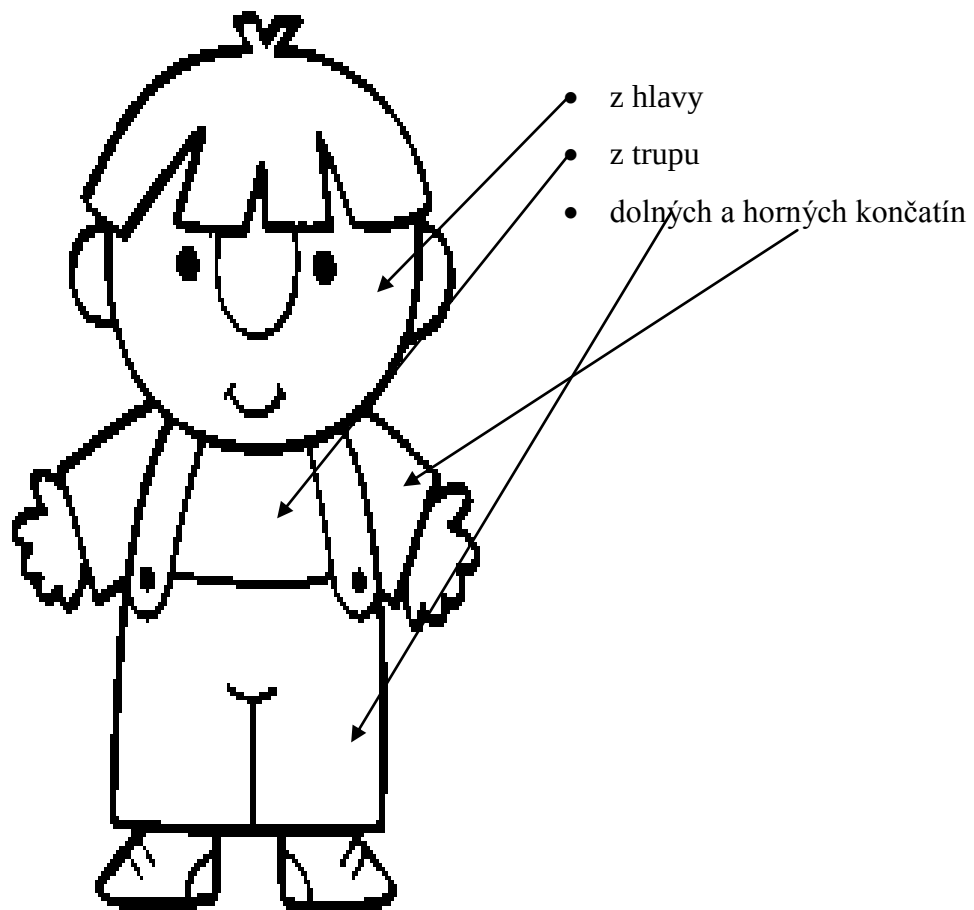
4. ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ VÝŽIVA.

4.1 ČO SME SA NAUČILI?

5. POUŽITÁ LITERATÚRA.

1. STAVBA TELA

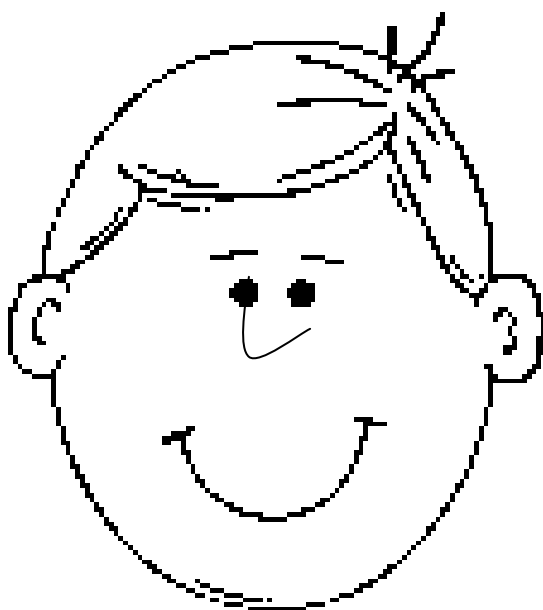
Telo sa skladá z niekoľko častí:



1.1 HLAVA

Naša hlava je spojená krkom s trupom-šero hin spojimen menaha he le trupoha
Sídli v nej mozog, ktorý nám slúži na rozmýšľanie- andro šero hin o mozog hoj te
rozmyšľinas

ČASTI TVÁRE:



1. vlasy – bala
2. čelo - čekat
2. obočie – bervy
3. oči - jakha
4. nos – nak
5. ústa – vušta, muj
6. líca – čhama
7. uši – kana
8. brada - talubos

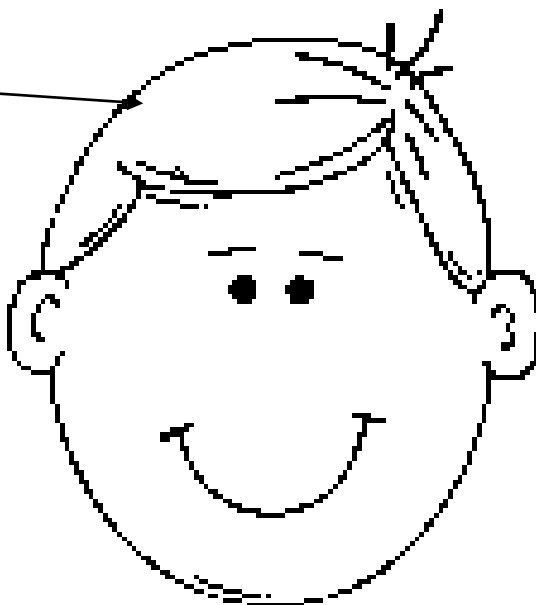
VLASY – BALA:

- ✓ sú najkrajšou ozdobou tela,
- ✓ majú rôznu farbu a rôznu dĺžku.

Otázka:

Akej farby môžu byť vlasy?

Phen savi farba šaj avel pro bala?



Akej dĺžky môžu byť vlasy?

Phen save džindžarde šaj avel bala?

OČI – JAKHA:

- ✓ slúžia nám na vnímanie a pozorovanie vecí okolo seba,
- ✓ majú rôzny tvar a farbu.



Otázka:

Povedz akej farby sú tvoje oči ?

Phen savi farba hin tire jakha ?

NOS – NAK:

- ✓ slúži nám na dýchanie,
- ✓ na rozoznávanie vôní.



ÚSTA – VUŠTA:

- ✓ slúžia na rozpravanie,
- ✓ jedenie.



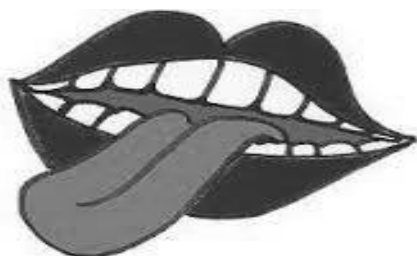
ZUBY – DANDA:

- ✓ slúžia na žuvanie



JAZYK – ČIP:

- ✓ slúži na rozprávanie,
- ✓ rozpoznávanie chute.



UŠI – KANA:

- ✓ slúžia na počúvanie.

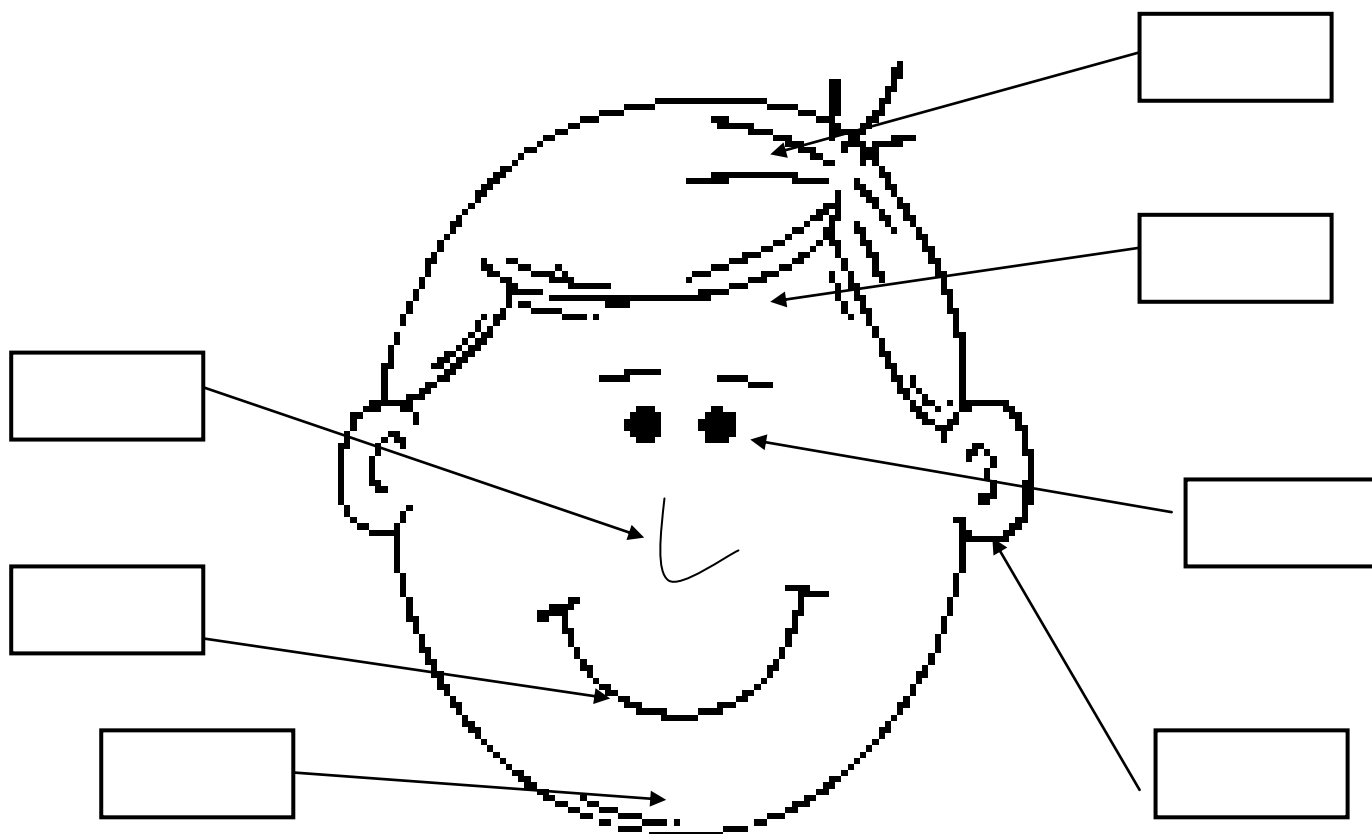


Otázka:

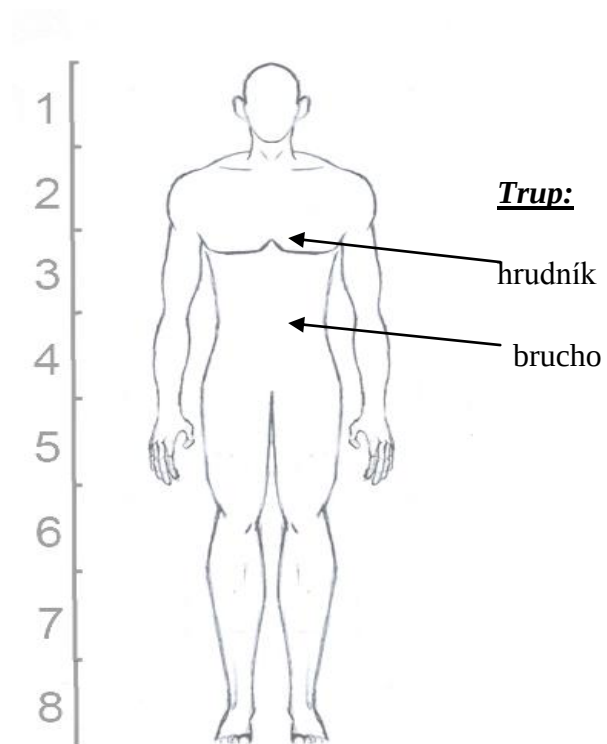
Čo všetko môžeme počúvať?

1.2 ČO SME SA NAUČILI ?

SO PES SHIKADŽAM?



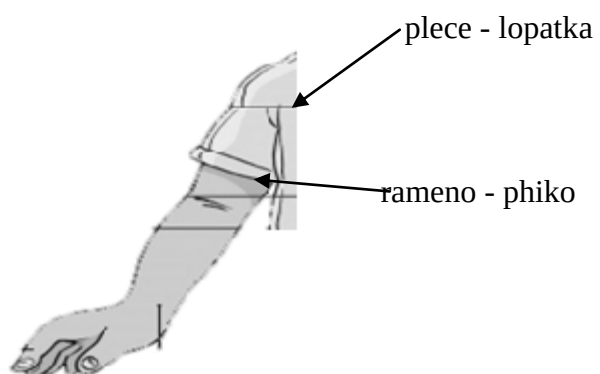
2 TRUP, DOLNÉ A HORNÉ KONČATINY



Trup je základná časť ľudského tela.

Horné končatiny:

- ✓ *pravá ruka – pravo vast*
- ✓ *ľavá ruka - ľavo vast*



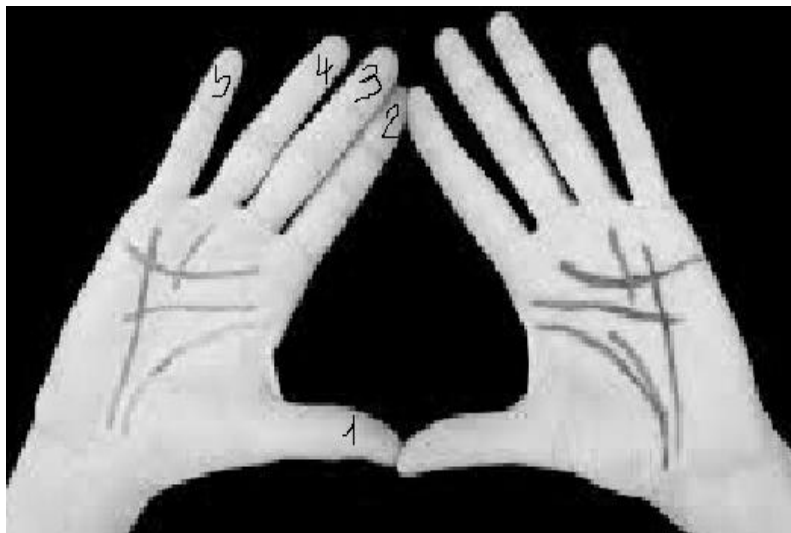
ruka – musi

Prsty:

1. palec - *baro angušť*
2. ukazovak - *ukazovakos*
3. prostredník - *maškaruno*
4. prsteník - *prstenikos*
5. maliček - *cikno angušť*

Ruka:

- ✓ dlaň - *burnik*
- ✓ prsty - *angušča*



S rukami pracujeme každý deň.

Otázka:

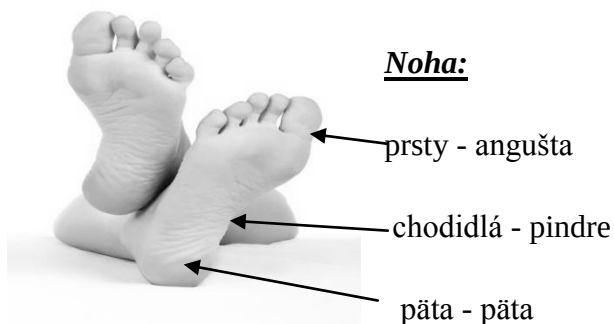
Čo robíme s rukami?

So keras le vastenca?

Dolné končatiny:

Dolné končatiny mamé dve a to pravú a ľavú nohu.

Telune čhanga hin amen duj : pravo he ľavo čang.



Noha:

prsty - angušťa

chodidlá - pindre

päta - päta

Nohy slúžia človeku na chodenie. O čanga hin pro phiriben.

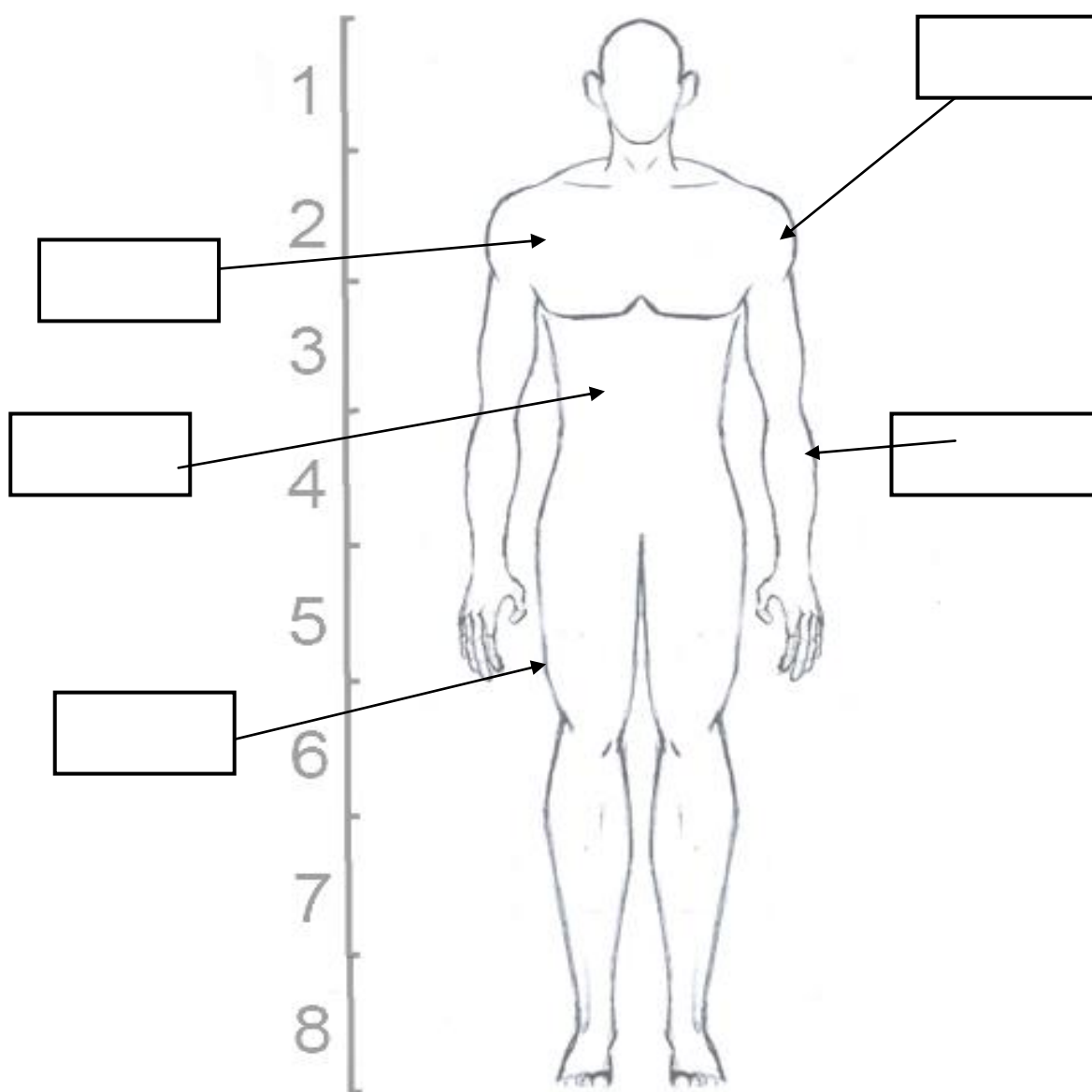
Otázka:

Načo používaš svoje nohy?

Pre soste kampil tuke tire čanga?

3.1 ČO SME SA NAUČILI?

SO PES SIKADŽAM?



Tajnička:

[illegible]

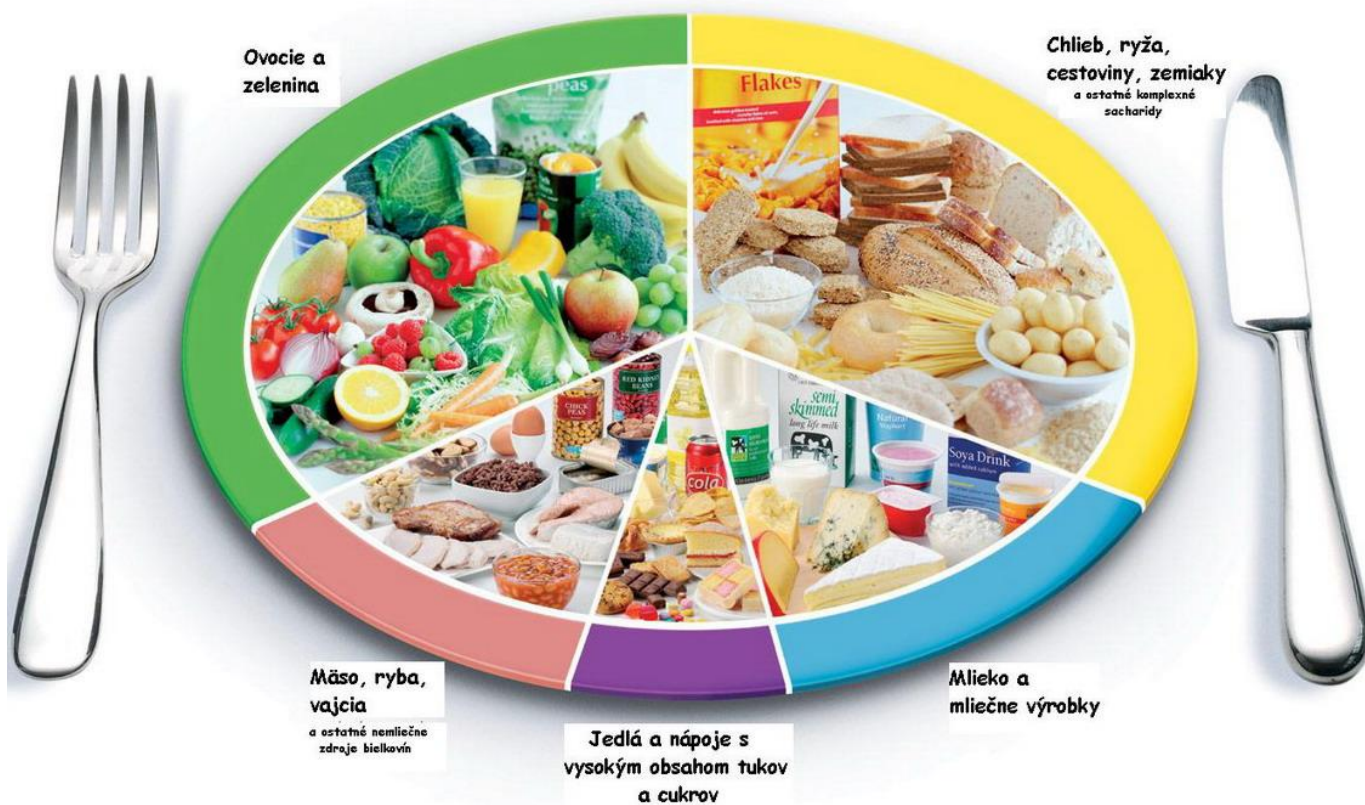
1. Rastliny tuk
2. Dopravný prostriedok
3. Popri ceste sú dopravné ... ?
4. Zdravíť
5. Hudobný nástroj
6. Ženské meno
7. Mužské meno
8. V noci svieti
9. Kvet
10. Dopravný prostriedok

4 ZDRAVÁ VÝŽIVA A NEZDRAVÉ STRAVOVANIE

ZDRAVÁ VÝŽIVA- SASTO CHABEN

Tanier správneho stravovania

Tanier správneho stravovania Vám pomôže v určení toho správneho pomeru jednotlivých zložiek potravy.



Zdravá výživa nie je však len o jedle, ale taktiež o prijatých tekutinách.

Ovocie a zelenina sú základom zdravého jedálnička.

Najviac ovocia a zeleniny potrebujeme v chladnom období, aby sme neochoreli.

Ovocie a zelenina má vo výžive človeka nezastupiteľné miesto vďaka vysokému obsahu vitamínov.

Pred každodennou konzumáciou nesmieme zabúdať na dôkladné umývanie ovocia a zeleniny!



Naše telo potrebuje:

1. Vitamíny - posilňujú funkcie dôležitých orgánov v tele.
2. Vláknina – podporuje funkciu žalúdka a čriev, znižuje riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení.
3. Mastné kyseliny – sú cenné a obsiahnuté v šupke dužinatých plodov.
4. Fruktóza a iné jednoduché cukry - dodávajú energiu pre organizmus.
5. Minerálne látky - najmä draslík - priaznivo ovplyvňujú biochemické procesy.

DRUHY OVOCIA - SORTY LA OVOCINATAR

jablko – phabaj



Banán – bananos



Pomaranč – pomaranča



Jahoda – jahoda



Hruška – hruška



DRUHY ZELENINY – SORTY LA ZELENINATAR

mrkva - murna



paprika - e paprika



kapusta - jarmin



cibuľa – cebuľa



NEZDRAVÉ STRAVOVANIE

Nezdravé potraviny spôsobujú zažívacie problémy, zvyšovanie hmotnosti, únavu, malátnosť, náladovosť, neschopnosť sa sústrediť, znižovanie imunity...

sladkosti – gulipen



chipsy -čipsy

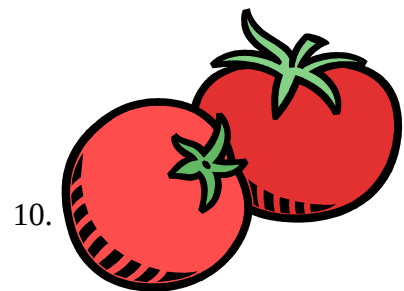
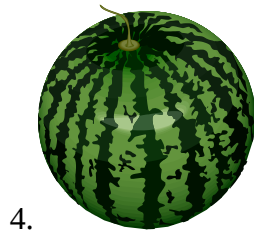


vyprážané jedlá – pražimen chabena



4.1 ČO SME SA NAUČILI?

SO PES SIKADŽAM ?



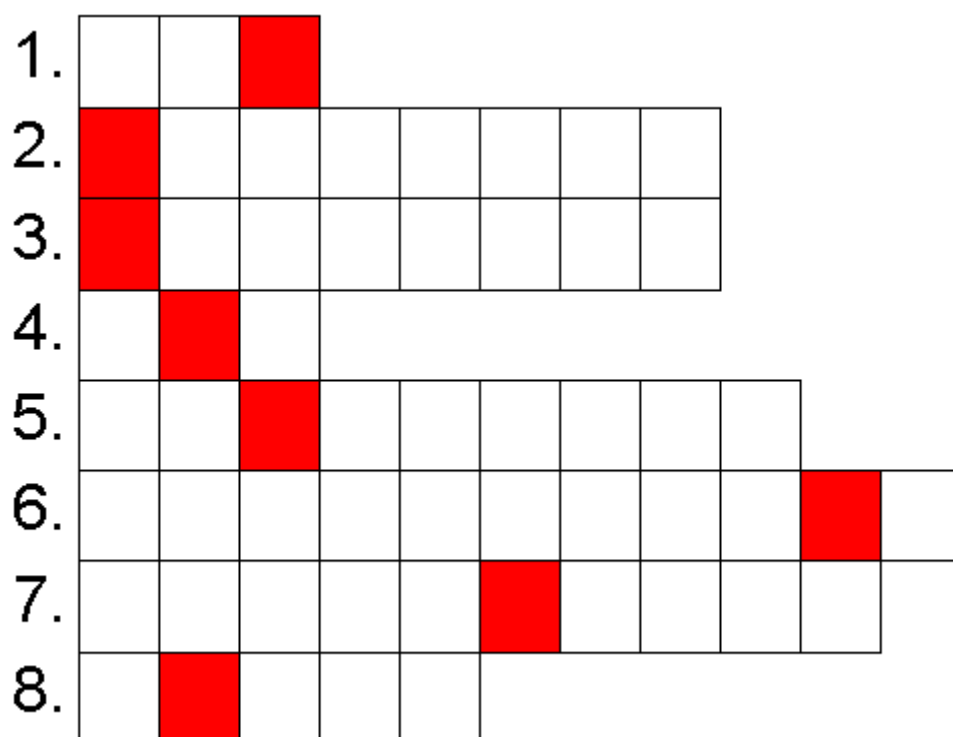
ČO JE ZDRAVÉ A ČO NIE? (Pomôž si číslami)

SO HIN SASTO A SO NA?

ZDRAVÉ

NEZDRAVÉ

Doplň správne slová. Vyfarbené štvorčeky skrývajú tajničku, ktorá ti prezradí, čo nám pomáha pri ochrane proti chorobám.



1. **Ked' sa porežeme, vyteká z rany ...** The pes činaha, so amendar čuľal
2. **Ked' sme chorí, lekár nám niekedy pichne ...** The sam nasvale o doktoris amenge pekel ... ?
3. **Aby sme zistili, či máme teplotu, použijeme ...** The hin amen horúčka soha amenge merinaha...?
4. **Ked' sme chorí, musíme piť ...** The sam nasvale so mušinas te pijel bud ... ?
5. **Budova, kde ležia pacienti, sa volá ...** Kaj paš'on o nasvale manuša..?
6. **Na každej sanitke je označenie ...** So hin pre sako jekh sanitka .. ?
7. **Skrinka na najpotrebnejšie lieky v aute sa volá ...** Sar pes vyčhinel o ja krabička so hin andro motoris kaj hin o tabletky
8. **Po použití WC musíme vždy použiť ...** Palo budaris so mušinas the kerel?

1. POUŽITÁ LITERATÚRA

1. www.zborovna.sk
2. www.wikipedia.sk
3. www.google.sk
4. <http://referaty.atlas.sk/prirodne-vedy/biologia-a-geologia/7936/zdrava-vyziva>

Rómsky jazyk som použila v spišskonovoveskom dialekte patriaci k regiónu Spišská Nová Ves a jeho okoliu.