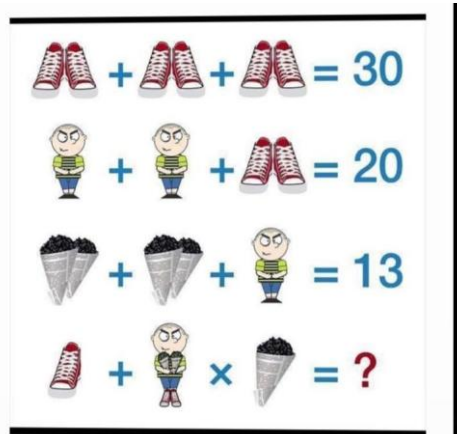


Dobré ráno, dobrý den,
věřím, že jste optimisticky naladěni na dnešní práci. Tak vzhůru do toho!!!

Matematika

I dnes se budeme věnovat desetinným číslům a desetinným zlomkům. Vypočítejte do sešitu cv. 4, 6, 7/ str. 6.

Aby to nebylo stále jenom „obyčejné“ počítání, pokuste se zjistit hodnotu posledního čísla a příklady mi k tomu napište.



Nafotěte a pošlete.

Český jazyk – komunikační a slohová výchova

Dnešní den věnujeme slovesům – konkrétně budoucímu času. Budoucí čas je čas, který se teprve odehraje – za hodinu, za sekundu, za sto let, v daleké budoucnosti, atd. Budoucí čas sloves se tvoří dvěma způsoby:

1. složeným tvarem – je tvořen slovesem být v určitém tvaru + významovým slovesem v infinitivu – např. budu uklízet, budeš natírat, budeme cvičit, budou lakovat, bude sázet, atd.
2. jednoduchým přítomným tvarem často ve spojení s vhodnou předponou – přítomný čas: vařím a budoucí čas: uvařím; přítomný čas: hraji a budoucí čas: vyhraji; přítomný čas: šiji a budoucí čas: ušiji, atd.

K pochopení budoucího času vám pomůže i učebnice na str. 90. Pečlivě si nejdříve přečtěte tabulku a poučku pod ní. Zavřete učebnici a pokuste se vyčasovat sloveso hrát v budoucím čase – nejdříve ve složeném tvaru a pak v jednoduchém tvaru. Šlo to! Skvěle!

Teď si vezmete sešit a vypracujte cv. 1, 2/ str. 90. **Nafotěte a pošlete.**

ČS – člověk a jeho svět

Téma dnešního dne bude ochrana našeho těla. Zvláště v současné době je toto téma více než aktuální. Musíme nosit roušky, abychom nikoho kolem sebe nenakazili, musíme si mýt ještě více ruce než dříve, musíme respektovat všechna nařízení, která nám dává naše vláda. Jsou to preventivní (předcházejí nakažení) opatření, aby se vir dále nešířil.

O naše tělo se však musíme starat i době, kdy nám žádný vir nehrozí. Včera jsme si povídali o opěrné soustavě a dneska si řekneme, jaká jsou nejčastější její poranění. Velmi častými zraněními jsou zlomeniny. Bývají způsobené např. uklouznutím a pádem na tvrdý povrch, při sportovních aktivitách, dále třeba zlomené prsty při míčových hrách, pád z kola a rozbitá hlava, atd. Pokud máme zlomeninu, snažíme se ji (pokud to jde) znehybnit a jdeme nebo voláme lékaře.

Dalšími velmi častými úrazy jsou podvrtnutí kotníku při špatném došlapu nebo doskoku či vymknutí kloubu. Tyto úrazy se obvykle léčí tak, že pacient musí být v klidu a poraněná část těla se chladí.

K tomu, abychom předcházeli poraněním kostí, je důležitá samozřejmě i životospráva. Pro pevnost kostí nám slouží vitamín D, který najdeme v rybách, vejcích nebo másle. Daleko pohodlnější a jednodušší je pobývat pravidelně na slunci. Sluneční paprsky nám pomáhají vytvářet tento vitamín tím, že ozařují kůži našeho těla.

Další důležitý úkol pro naši opěrnou soustavu je správné držení těla. Různé hrbení, zatěžování jednoho ramena taškou, apod. vede k tomu, že se naše kostra začne nesprávně zakřivovat a to nám v budoucnu bude způsobovat problémy a bolesti. Tvar naší páteře kopíruje dvě písmenka „s“ pod sebou – říkáme, že je dvojesovitě prohnutá. Pokud chodíme přirozeně rovně, nezatěžujeme páteř. Pokud však se naše tělo vychyluje od své osy na jednu či druhou stranu, vede to k nerovnoměrnému zatěžování a bolestem. Správnému držení těla pomáháme i sportem.

V tomto období nás lákají vyjížděky na kolech. Než vyjedeme s kolem ven, měli bychom si zkontrolovat jeho vybavení. Zopakujte si, co všechno musí vaše kolo mít, abyste mohli vyjet na silnici. – Skvěle. Kolo jsme si zkontrolovali a teď se budeme věnovat cyklistovi. K tomu, aby nedošlo k vážným nebo život ohrožujícím úrazům, musíte nosit přilbu, která chrání lebku při pádu z kola. Dále byste měli mít oblečení s reflexními prvky, aby vás řidiči nepřehlédli. Dalším úkolem je dodržování pravidel silničního provozu. Musíte znát zásady při průjezdu křižovatkou, musíte znát dopravní značky. Při jízdě je nutné neustále sledovat cestu, proto nesmíte mít v uších sluchátka, která vám znemožňují slyšet blížící se auto či motorku. Současně byste měli mít obě ruce trvale na řídicích, abyste byli schopni kdykoliv zastavit. Dbejte na svoji bezpečnost i jako chodci, respektujte dopravní značení a pravidla silničního provozu. Jenom tak předejdete vážnému úrazu!

Přečtěte si, co o ochraně těla píše učebnice na str. 54. Potom zcela samostatně vypracujte cv. 3/ str. 31. **Nafot'te a pošlete.**

Hezký a bezpečný den! V