

## Příloha 3a: Sada odborných textů pro žáky – pracovní list

### Informace k metodám pro práci s textem

**Metoda I.N.S.E.R.T.** (Interactive Noting System for Effective Reading and Thinking – Interaktivní poznámkový systém pro efektivní čtení a myšlení)

- Důkladně si přečti text.
- Pak čti text opakovaně a vedle vět (slov, odstavců, pasáží) připiš značky podle toho, jak textu rozumíš:
  - ✓ rozumím tomu, to jsem věděl;
  - ? nerozumím, potřebuji se zeptat, potřebuji vysvětlit slovo;
  - ! chci zdůraznit nebo to mě překvapilo;
  - + souhlasím;
  - nesouhlasím.

### Metoda SQ4R

**S** (survey)

**Q** (questions)

**4R** (read-reflex-recite-review)

- Nejdříve se předběžně rychle zorientuj v základní struktuře textu (dle nadpisů, členění, zvýraznění) a pokus se dopátrat smyslu textu (S).
- Poté si polož k danému textu otázky (Q), co je pro tebe v textu známé (co již víš) a co je pro tebe neznámé (nové).
- Ve stěžejní fázi 4R:
  - text si přečti podrobněji;
  - pořizuj si stručné poznámky;
  - piš si otázky, které tě při čtení napadají, a pokus se na ně stručně odpovídat;
  - hledej a nalézej vztahy mezi informacemi;
  - snaž se zapamatovat si klíčové informace a zpětně si je vybavit.

### Expertní skupiny a skládkové učení (neboli Jigsaw)

- Vytvořte domovskou skupinu.
- V textu, který jsi obdržel, postupuj dle metody I.N.S.E.R.T. či SQ4R (viz výše).
- Po dokončení se přesuň do nové skupiny, tzv. expertní skupiny, kterou tvoří spolužáci (experti), kteří četli stejný text.
- V expertních skupinách na dané téma společně diskutujte, třídte a porovnávejte informace a vybírejte stěžejní informace, které pak předáte svým spolužákům v domovských skupinách.

- Po návratu do domovské skupiny každý „expert“ výstižně sdělí svým spolužákům stěžejní informace z daného tématu.
- Výsledné informace si zkontrolujte ve shrnutí základních informací k problematice pitného režimu.

## Baterie kontrolních otázek k metodám práce s odborným textem s využitím principu ano/ne

Nutno vybrat pět podle zvolených textů.

OTÁZKA	TVRZENÍ	ANO	NE
1.	Lidské tělo obsahuje cca 60–70 % vody.		
	Příjem vody do organismu se děje pouze pitím nápojů.		
	Subjektivním příznakem dehydratace může být bolest hlavy.		
	Rizikovou skupinou pro vznik dehydratace nejsou děti a senioři.		
	Malé děti potřebují na 1 kg tělesné hmotnosti přijmout více tekutin než dospělí.		
	Pitnou vodu lze pít každý den bez relativního omezení množství.		
	Sycené (perlivé, bublinkové) nápoje jsou vhodné ke každodenní konzumaci.		
	Černý čaj lze pít každý den, ale v omezeném množství.		
	Ovocné džusy je vhodné ředit vodou 1:1, lépe 1:2.		
	Častá konzumace slazených nápojů zvyšuje riziko rozvoje obezity.		
	Častá konzumace slazených nápojů nepředstavuje žádné zdravotní riziko.		
	Pitná voda z „kohoutku“ je levnější než pitná voda „balená“.		
	Pití středně mineralizovaných vod je možné každý den v libovolném množství.		
	Energetické nápoje jsou vhodným nápojem pro děti a dospívající.		
	Konzumace alkoholických nápojů je zákonem povolena od věku 15 let.		

