

Téma: „Tetka rýma v nose bydlí, má tam stůl i malou židli.“

Datum: 8. 3. – 12. 3. 2021

Záměr: Pojmenovat části těla, rozlišovat, co zdraví prospívá a co škodí, mít povědomí o významu péče o zdraví.



Pohádka: O Medvědu Peciválovi

Jde o pohádku s otevřeným koncem, kdy děti dostávají prostor pro slovní vyjádření již získaných zkušeností, pro logické uvažování nad situací v pohádce, ale i pro svou fantazii.

Byl jednou jeden medvěd a tomu říkali Pecivál. Doopravdy se jmenoval Brumla, ale proto, že byl velký lenoch, zvířátka mu začala říkat Pecivál. Od rána do večera se povaloval ve svém pelechu, ládoval se medem a jinými lahůdkami a ještě ke všemu měl pořád špatnou náladu. Nerad se stýkal s ostatními zvířátky z lesa a už vůbec se nerad zapojoval při jakýkoliv hrách a aktivitách. A tak celý den projedl, prospal a neustále byl nevrlý. Postupně kynul a kynul, až z něj byl opravdu mohutný medvěd. Čím více ležel, tím méně měl do čehokoli chuť. Ze začátku to byl celkem pohodlný způsob života, jenže ejhle - najednou mu jeho lenost začala brát. Tu se ráno probudil a začalo ho tuze bolet břicho. Pomyslel si, že má asi hlad, stěží se zvedl a šel najít ve spíži nějaký další med. Celý ho spořádal, ale nepomohlo to. Co víc, udělalo se mu ještě hůř. Braly ho křeče a nevěděl, co má učinit. Zavolal si tedy na pomoc zajíce. Zajícovi se moc nechtělo, po tom co byl na něj týden předtím medvěd nepříjemný, když ho přišel navštívit, ale zželelo se mu Brumly a zavolal na pomoc doktora. Doktor Sova urychleně přiletěl a začal vyšetřovat. „Hm, hm, je to jasné,“ řekl doktor.

Následuje otevřená diskuze na téma - jak předcházet nemocem, co děláme pro své zdraví (oblečení, strava, sport, pravidelná návštěva lékaře), kdo nám pomůže, když jsme nemocní.

Moje tělo:

- Pojmenovat jednotlivé části těla - např. kombinujeme mluvené slovo s dotekem či pohybem příslušné části těla. Vytleskáváme názvy a počítáme slabiky. Určíme první hlásku názvu (na jaké písmenko začíná) + vymyslíme další názvy částí těla na stejnou hlásku. Např. záda – za-de-ček – 3 slabiky, začíná na písmenko Z, další části těla na písmenko Z – záda, zuby,
- Přidáme počty – kolik rukou, prstů, ...; barvy – vlasy, oči, ...; strany – pravá x levá.
- Foukáme do bublifuku a děti se snaží bubliny zachytit různými částmi těla (např. rukou, nohou, zadečkem, břichem, ...).
- Názvy některých vnitřních orgánů.
- Píseň na Youtube: Míša Růžičková – „Ouky kouky“; „Hlava, ramena, kolena, palce“

Zdravý životní styl:

- Vysvětlíme si pojem životní styl, který děti slyšávají z reklam, jinak vše, co nás činí zdravými, co do této kategorie můžeme zařadit (stravu, sport, péči o své tělo, hygienu, prevenci, pitný režim).
- Kreslíme obrázek na téma: Co dělám, abych se cítil dobře.
- Shromáždíme obrázky různých jídel a děti třídí, co je zdravé a co ne.

- Vytvoříme mamince seznam nákupu, během kterého chce pro svou rodinu nakoupit zdravě.
- Naučíme se vařit zdravé pokrmy.

Vitamíny:

Že máme v těle málo vitamínů, to poznáme většinou, až když nás něco trápí. Přitom by stačilo nezapomínat na několik důležitých potravin.

Spočítáme vitamíny 1, 2, 3, 4,

Má je v sobě zelenina, ovoce i ryby.

Dejte mi pár vitamínů, prosí naše tělo.

Nač je asi potřebuje? Aby nebolelo!

Představ si třeba počítač nebo mobil. Potřebují přísun energie, aby mohly správně fungovat. Stejně tak i my, lidé, potřebujeme dostatek vitamínů. Znáš nějaké a víš, kde se ukrývají?

Kdo jí málo, nebo moc,

Kdo nespí, když vládne noc,

Kdo sedí a nehýbe se,

Neví, jak to voní v lese,

Tomu se pak stává, že ho bolí nejen hlava.

Procvičení plosky nohou:

- Stojíme střídavě na patách a na špičkách. „Houpy hou, houpy hou, houpu já se na nohou.“
- Sbíráme drobné předměty pomocí prstů na nohou. „Předvedu vám opičku, šikovnou má nožičku.“
- Kreslíme nohama (pastelku drží prsty nohou).
- Ploskou nohy válíme molitanový míček po zemi. „Koulím, koulím knedlíky, ty už budou veliký.“
- Sedíme na zemi a oběma chodidly se snažíme zvednout míček ze země.
- Snažíme se jednou nohou sundat ponožku z druhé nohy.
- Vsedě na zemi spojíme plosky nohou k sobě a takto spojenýma nohama jezdíme po koberci dopředu a dozadu. „sem a tam se najezdím, než to všechno vyžehlím.“

Tvorba – zdravý talíř:

Vyhledávejte v letáčích nebo časopisech zdravé potraviny, vystřihni je a nalep na papírový talíř (talíř si můžeš obkreslit na čistý bílý papír a vystřihnout).

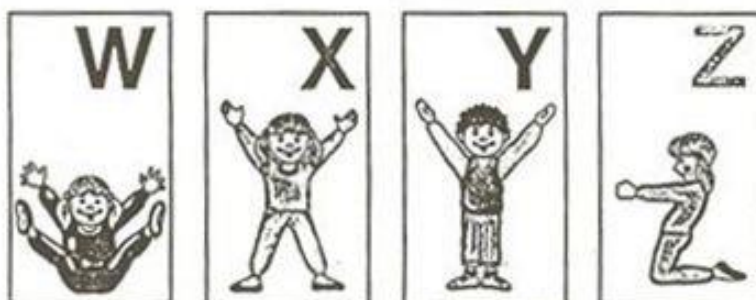
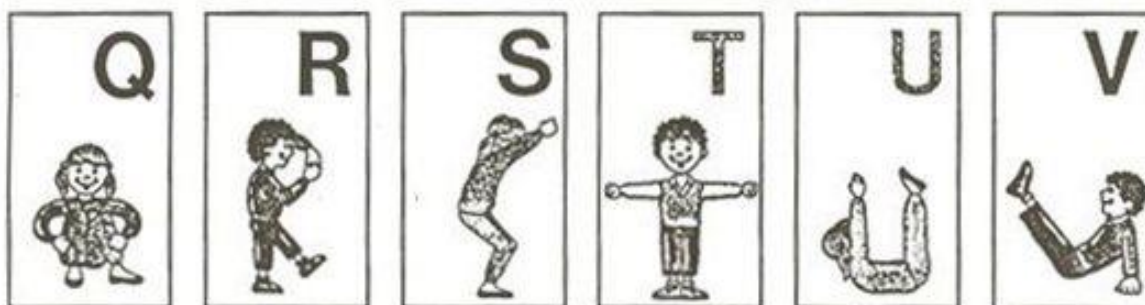
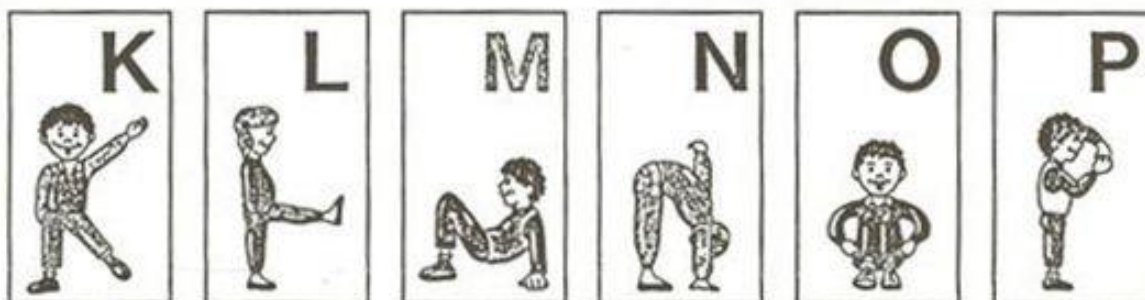
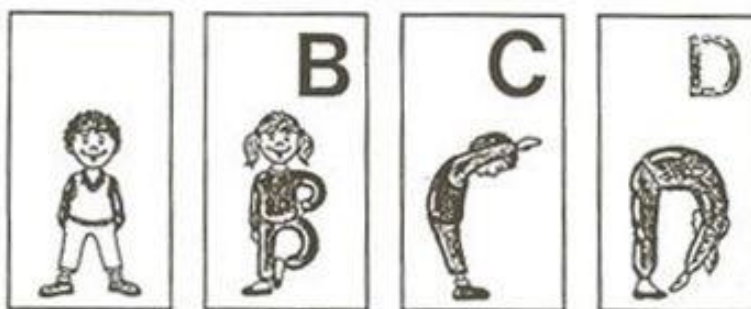


Tvorba – zoubek z PET lahve:

s maminkou vystřihni z PET lahve zoubek, natři ho bílou barvou a domaluj nebo dolep očička a pusinku.

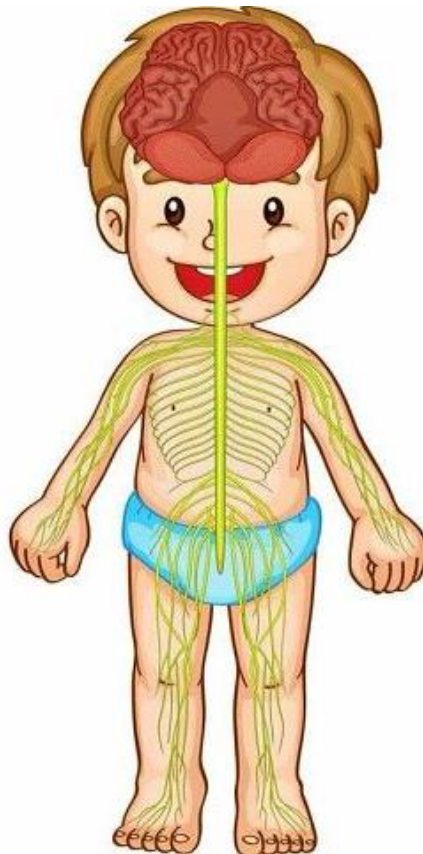


Vyzkoušej si udělat ze svého těla písmenka abecedy.

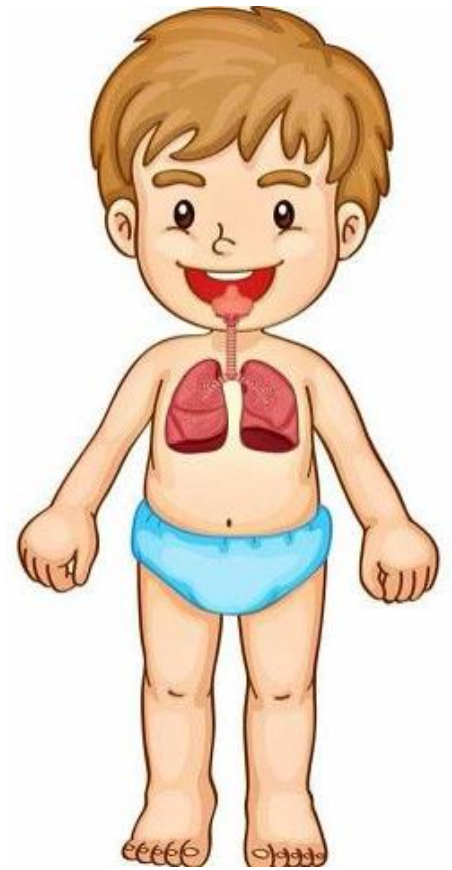




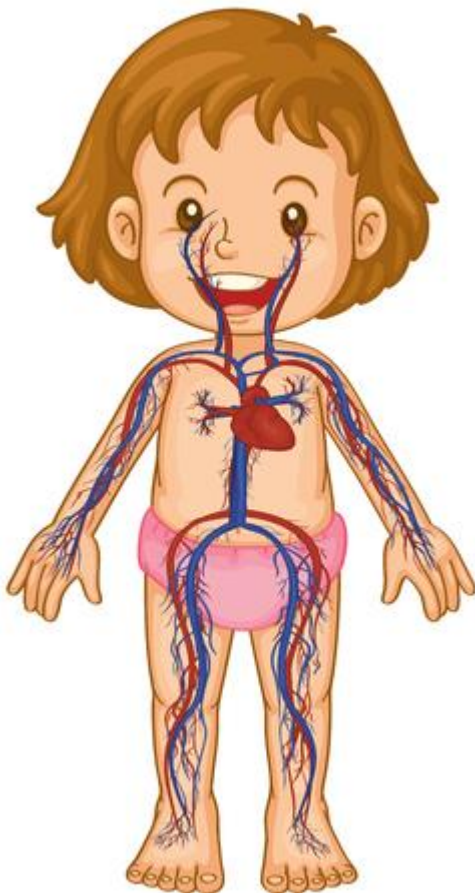
kostra (kosti), lebka



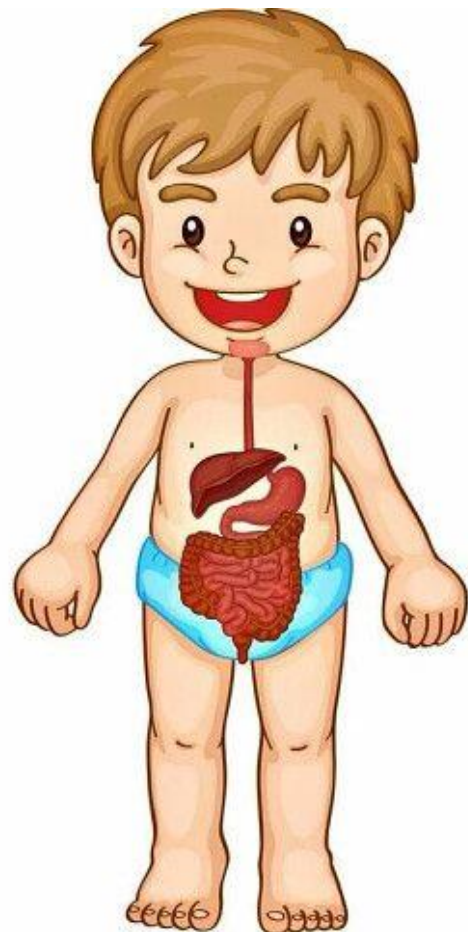
mozek, nervy



průdušnice, plíce

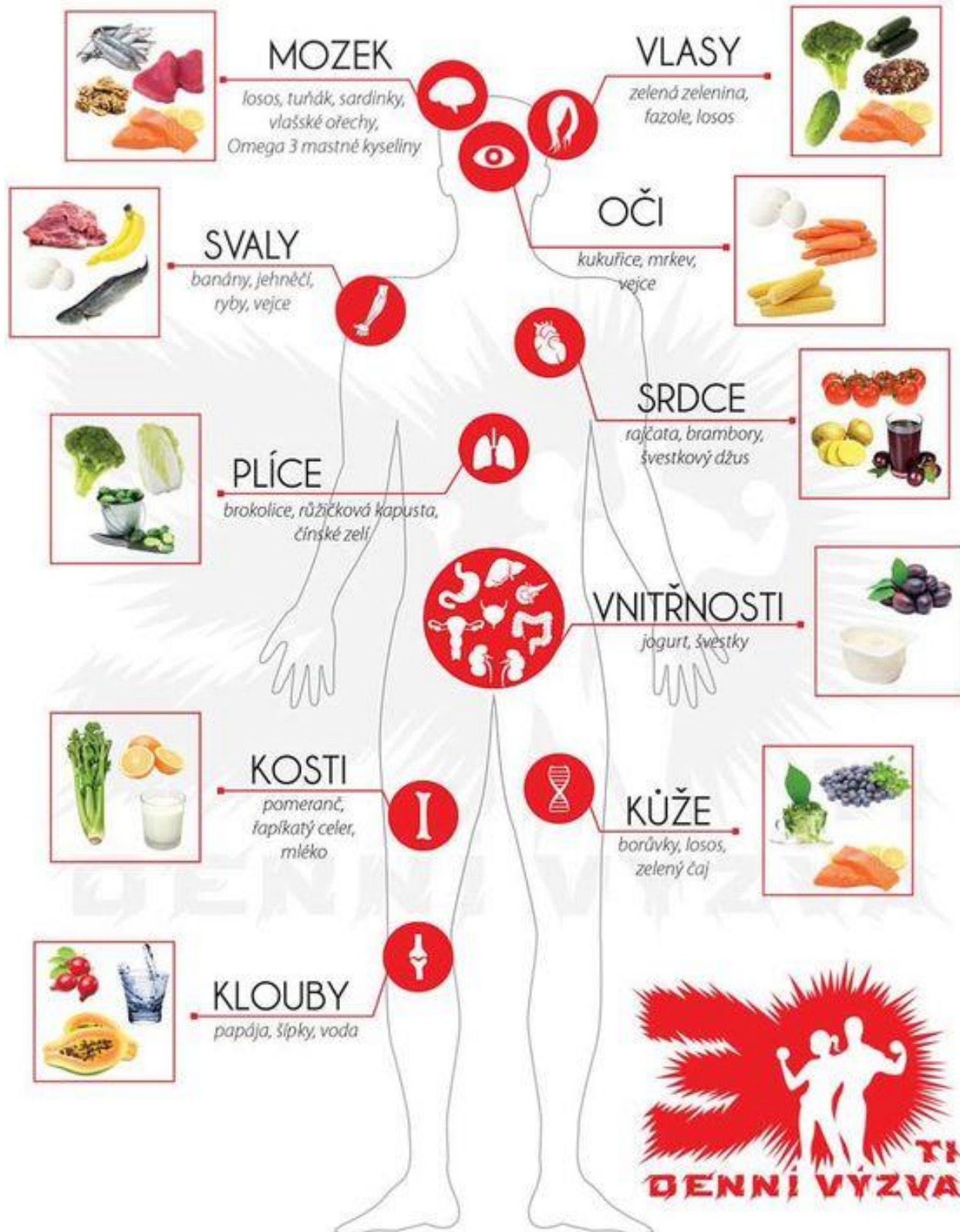


srdce, žíly (modré), tepny (červené)

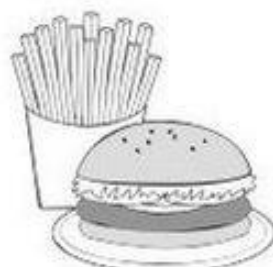
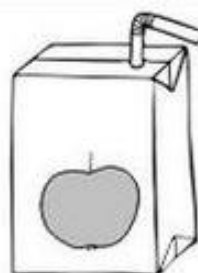
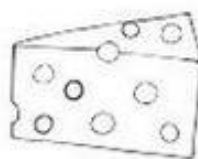



jícen, játra, žaludek, střevo

POTRAVINY VHODNÉ PRO TĚLO

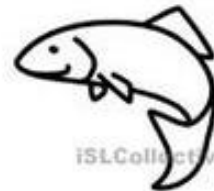


NĚKTERÁ JÍDLA JSOU ZDRAVÁ A NAŠEMU BŘÍŠKU SE LÍBÍ, KDYŽ JE JÍME. JINÁ JÍDLA JSOU SICE DOBRÁ, ALE NAŠEMU BŘÍŠKU A ZOUBKŮM SE MOC NELÍBÍ. TAKLE NEZDRAVÁ JÍDLA BYCHOM MĚLI JÍST JEN VELMI MÁLO. Z KAŽDÉ DVOJICE JÍDEL VYBARVI TO ZDRAVĚJŠÍ.

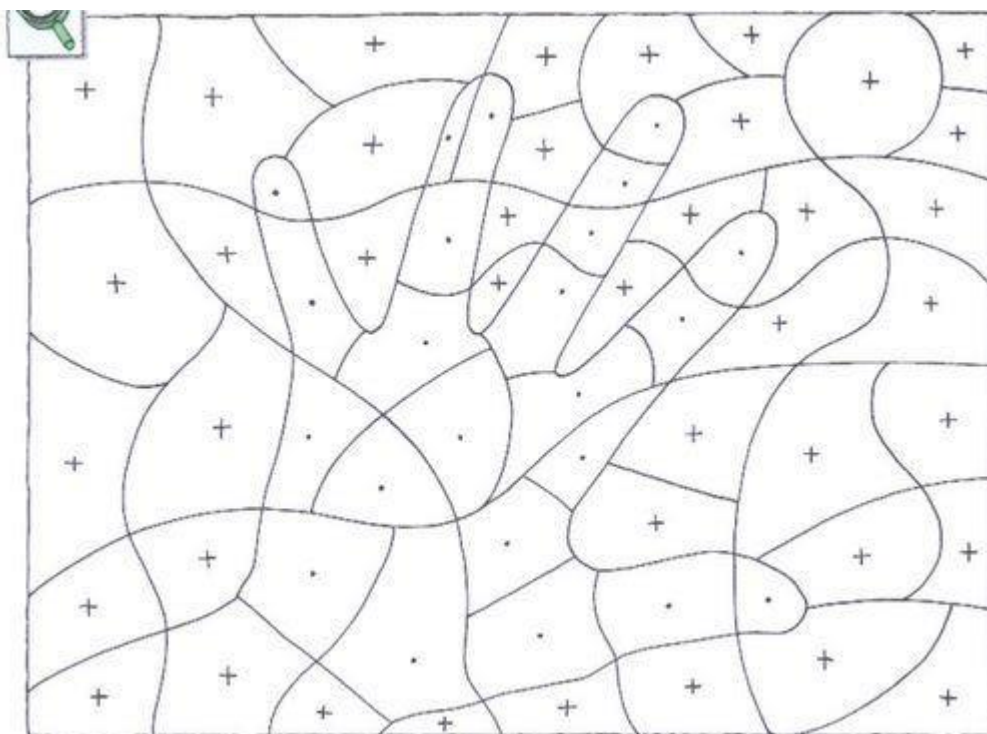


Nápady pro Aničku 

Vybarvi jen ty potraviny, které jsou zdravé.



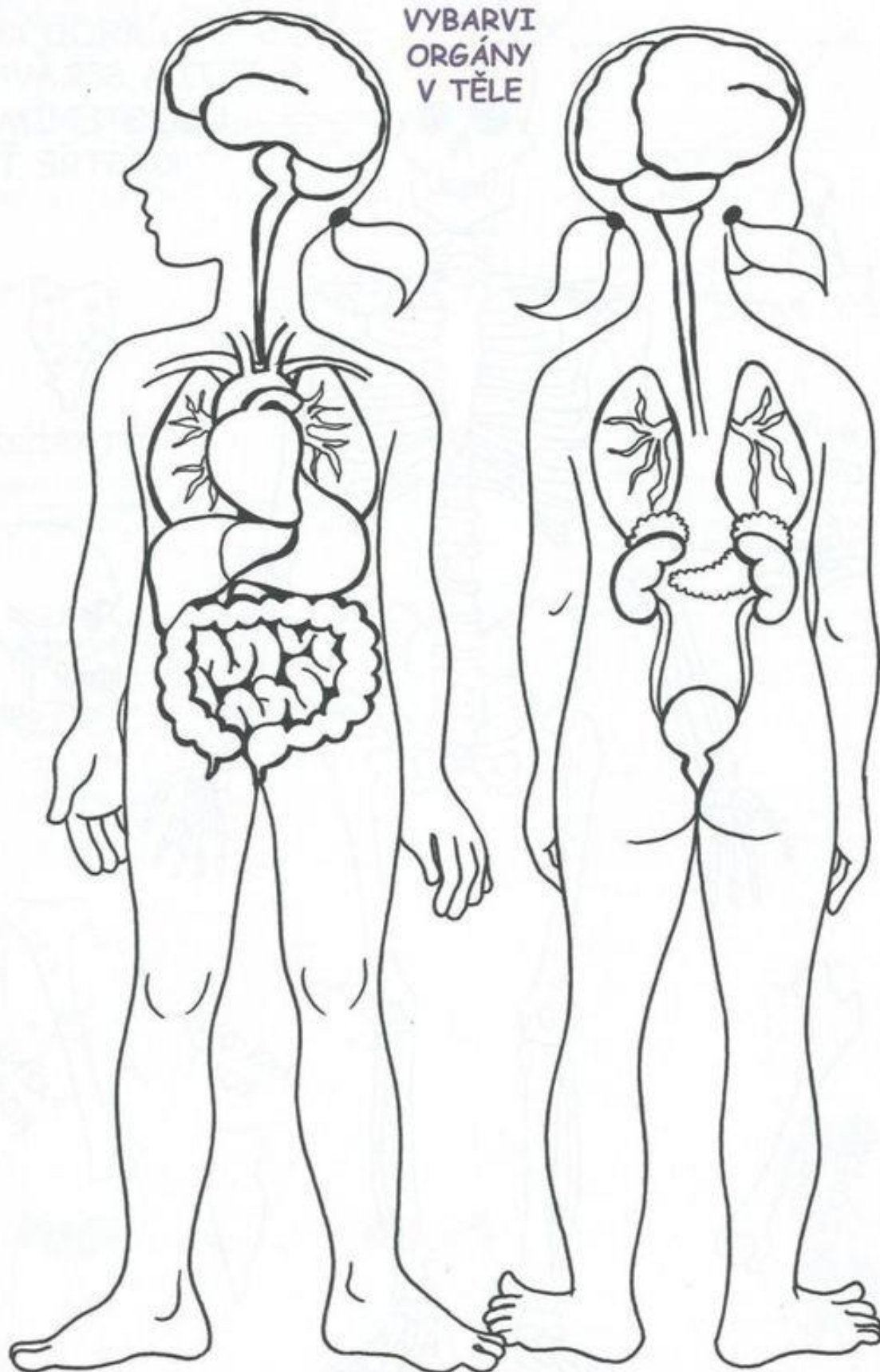
Vybarvi jen ty části na obrázku, na kterých je tečka a zjisti, co se na obrázku ukrývá.



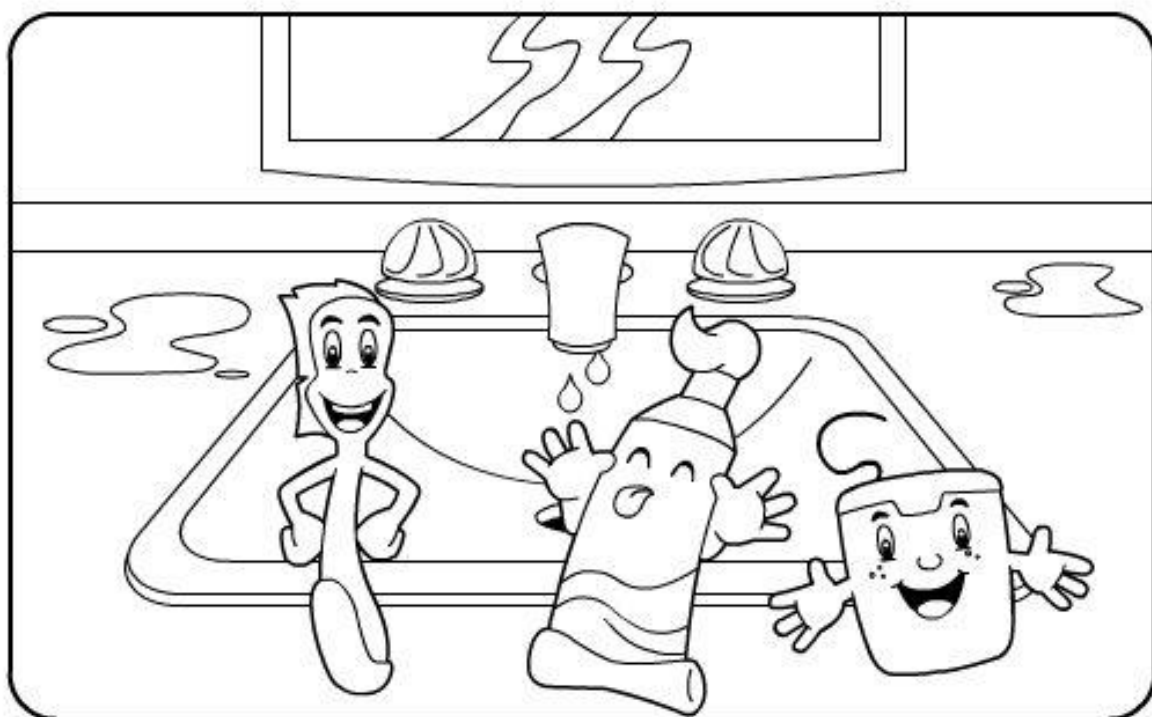
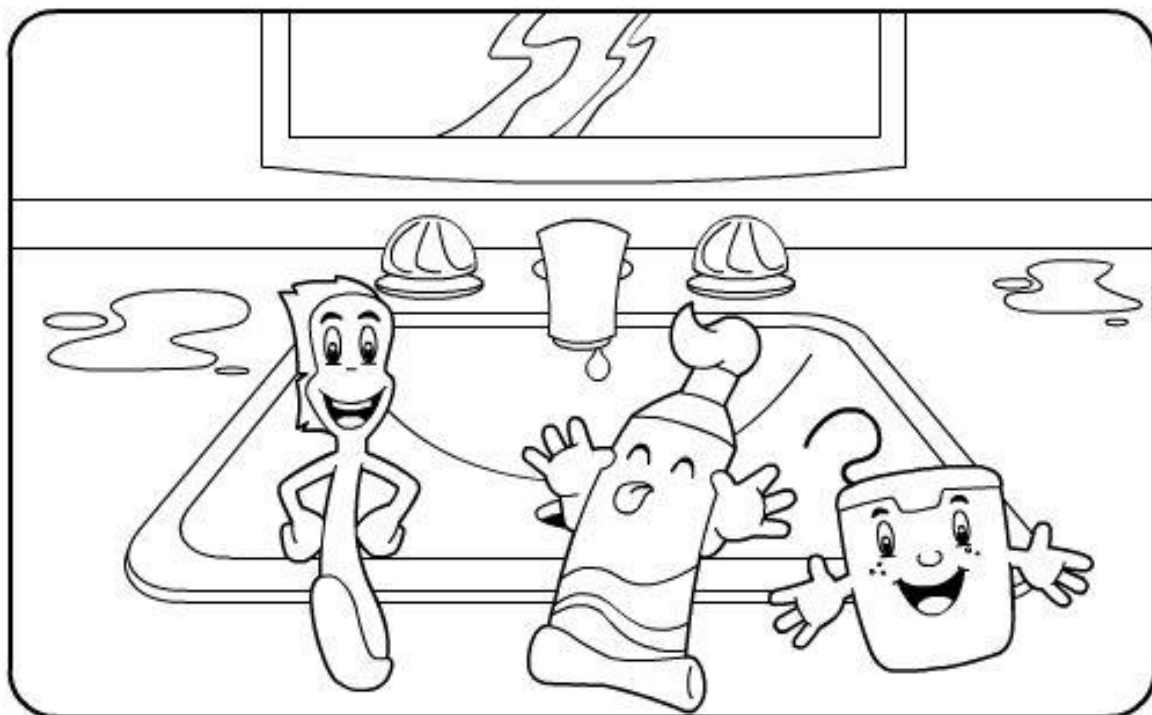
Omalovánka



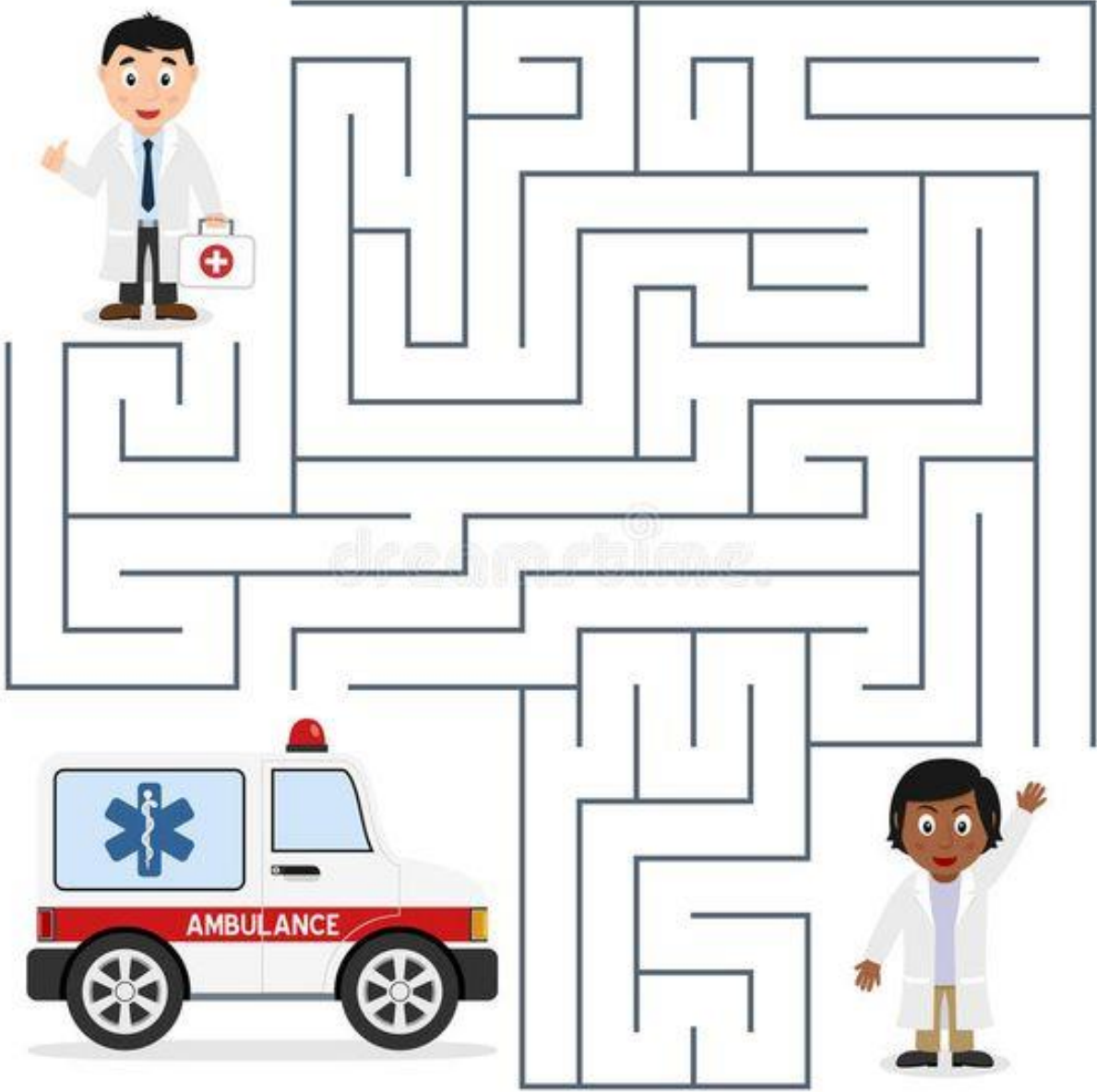
VYBARVI
ORGÁNY
V TĚLE



Najdi rozdíly mezi obrázky a obrázek si vybarvi.



Pomoz najít lékařům cestu k sanitce.

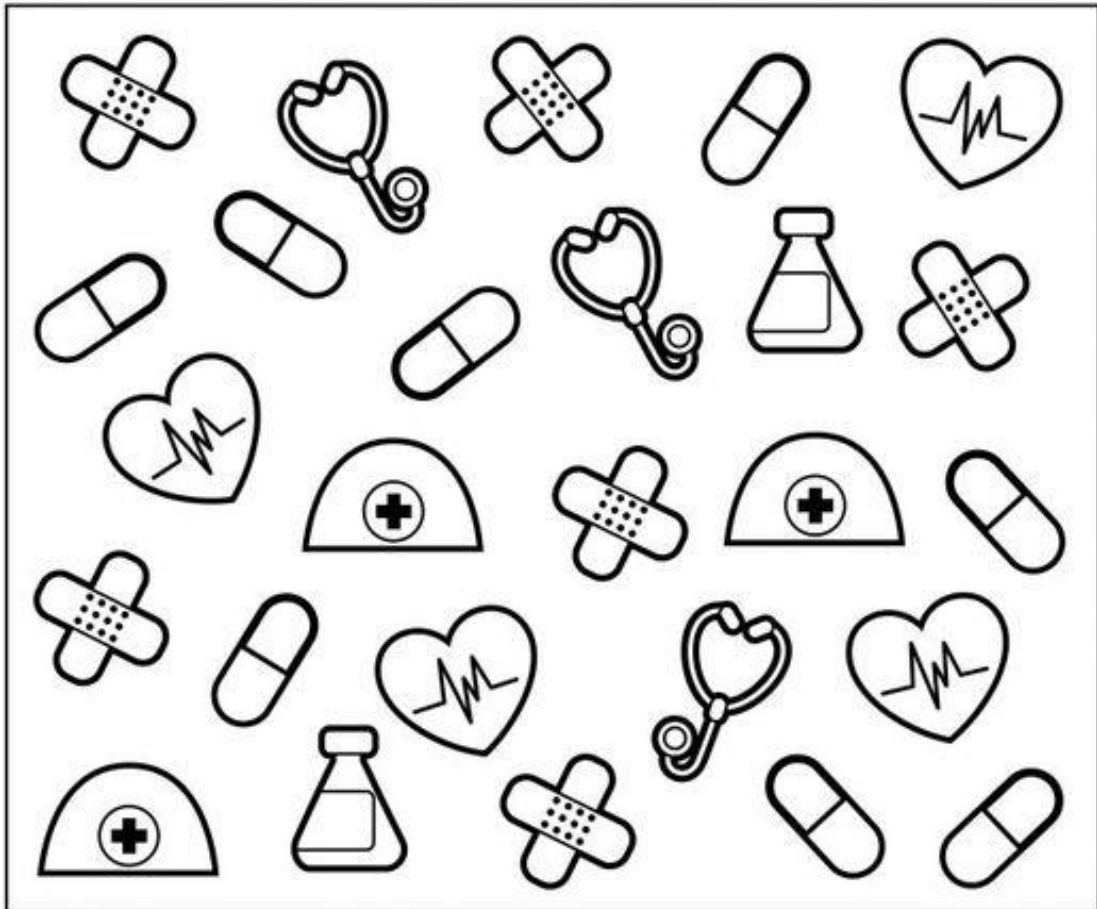


Počítej předměty na obrázku. Ke každému domaluj tolik puntíků nebo čárek, kolik jich napočítáš.

NAME _____



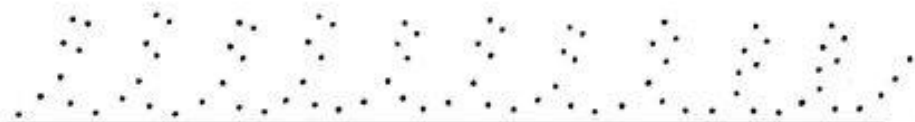
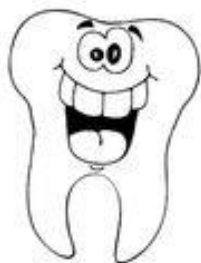
MEDICAL COUNTING



| | | | | | |
|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|
| | <input type="text"/> | | <input type="text"/> | | <input type="text"/> |
| | <input type="text"/> | | <input type="text"/> | | <input type="text"/> |



Špinavé zoubky je třeba dočistit dentální nití.
Nejdříve nitku obtáhni a poté pokračuj sám.



Zdroje:

- Jaro, léto, podzim, zima, ve školce je pořád prima
- Jak si hraje obr s blechou
- rvp.cz
- pinterest.com
- youtube.cz