

Týden od 1. 3. 2021 – 5. 3. 2021

MOJE TĚLO A ZDRAVÍ

- Pohádka O medvědu Peciválovi
- Moje tělo
- Hygiena
- Zdravý životní styl
- Prevence

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 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 nepřijemný, 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 otevřené povídání s rodiči na téma - jak předcházet nemocem, co děláme pro své zdraví (oblečení, strava, sport, pravidelná návštěva lékaře), kdo nám pomůže, když jsme nemocní.

Moje tělo:

- Pojmenujte jednotlivé části těla - např. kombinujeme mluvené slovo s dotekem či pohybem příslušné části těla.

- Ve videogalerii jsme vám vložili video ke cvičení
*Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce,
hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.*

Příslloví:

Řada přísloví, které se zmiňují o zdraví, jejich výklad

Čistota - půl zdraví

*Ve vaně to tolik pění,
že mě ani vidět není.
Mamka o mně ale ví -
pokaždé mě objeví.*

Není na světě bylina, aby na něco nebyla

*Na nemoci, lidé zlatí,
bylinky i dneska platí.
Z hrnku voní černý bez -
bídna chřipko, jen se třes.*

V zdravém těle zdraví duch

*Cvičím, protože mě baví
mít dost síly a být zdravý.
Naopak být churavý -
to mě vůbec nebaví.*

Veselá mysl - půl zdraví

*Ráda si hraju, ráda cvičím
a netrápím se vůbec ničím.
Směju se každé hlouposti,
jsem zkrátka smíšek od kosti.*

Hygiena:

Rozhovor s dětmi o správné zubní hygieně, názorná ukázka, osvojování hygienických návyků viz. pracovní list v příloze

Zdravý životní styl:

- Vysvětlíte si s rodiči pojem zdravý životní styl, který děti slýchávají z reklam, jinak vše, co nás činí zdravými, co do této kategorie můžeme zařadit (stravu, sport, péči o své tělo, hygienu, prevenci, pitný režim).
- Nakreslete obrázek na téma: „Jaké známe potraviny?“

- Shromáždíte s dětmi obrázky různých jídel a děti třídí, co je zdravé a co ne (dle možností)
- Vytvoříme mamince obrázkový seznam nákupu, ze kterého chceme pro svou rodinu nakoupit zdravě.
- Naučíte se vařit zdravé pokrmy, pomáháme mamince v kuchyni
- Zazpívejte si písničku „Doktora se nebojíme, bacily a viry porazíme

(viz. web-www.skolaprasek.cz - videogalerii)

Zahrajte si s rodiči hru „ Na lékaře“ (seznamte se s částmi lidského těla, s pěti hlavními smysly – zrak, sluch, čich, hmat, chuť). Poproste maminku, aby vám ukázala, jak se obvazuje třeba ruka 😊

Se způsoby ochrany zdraví, proč a kam chodíme k lékaři. Proč si myjeme důkladně ruce.

Zahrajte si např. :

Hra „Na obchod“ (hrajte si na prodávání)

Hra „,Na rodinu“(jak se narodí člověk, péče o miminko, důležitost rodiny pro dítě)

Modelování lidské postavy : „ Vymodeluj svého kamaráda“

Hra „,Schovejte si oči, kolena,...)

Ukázka spojená s nácvikem mytí rukou v koupelně.

Prohlédněte si knihy, kde se hovoří o lidském těle.

Práce s didaktickým materiálem, praktické činnosti, smyslové i psychomotorické hry (hry – Zavři oči a hádej, co to je a co to voní ? (hmat a čich), poslouvej zvuky v přírodě i doma (sluch). Koukej se dobře kolem sebe a všímej si změn (zrak)

Básnička: To jsou prsty, to jsou dlaně, mýdlo s vodou patří na ně,

A po mýdle dobré jídlo a po mýdle zase jídlo.

ruce, ruce, ručičky, máte pěkné prstíčky,

máte pěkné dlaně, zatleskáme na ně.

Písnička: Dupy, dupy, dup, draka bolí zub. Procvičení 2/4 taktu s hrou na tělo, tleskejte (je také na našem webu ve videogalerii)

Milé děti, do práce Vás nenutíme, ale moc si přejeme, aby Vás činnosti, které jsme pro vás připravily, bavily 😊

