

Téma týdne V zdravém těle - zdravý duch

ČTVRTEK

Ranní protažení a cvičení

Rozcvička s Kájou

<https://www.youtube.com/watch?v=7VhSsTr4aX0>

Básnička s pohybem:

Jablíčko, jablíčko	<i>Dlaně proti sobě, jako by v nich bylo jablíčko a otáčíme s nimi</i>
kulaté jak sluníčko	<i>Oběma rukama uděláme velké kolo</i>
sladké jako med	<i>Hladíme si břicho</i>
puso sněž ho hned!	<i>Tleskáme do rytmu</i>

Komunitní kruh – ON-LINE

- OTÁZKA DNE: Jak se staráš o své tělo?

TÉMA TÝDNE: V ZDRAVÉM TĚLE-ZDRAVÝ DUCH

S dětmi si budeme celý týden povídat na téma zdraví a jak o něj pečovat. Každý den pak probereme podrobněji jeden z hlavních pilířů, které naše zdraví tvoří a udržuje (strava, pohyb, hygiena, duševní očista).

- OPAKUJEME:
 - Co znamená být zdravý? Co je to zdravý životní styl?
 - Co nám pomáhá zůstat zdravý?
 - Co znamená být nemocný? Co oslabuje naše tělo?
 - Proč se říká v zdravém těle – zdravý duch? Proč jsou zdravé potraviny dobré pro naše tělo? Proč nezdravé potraviny škodí našemu tělu? Co obsahují? Co to v našem těle způsobuje? Je důležité, jak jíme? A proč?
 - „Sportem ku zdraví“ Proč je pohyb důležitý pro naše zdraví? (předcházíme nemocem, posiluje naše kosti a svaly, srdce a plíce, cévy, tělo se lépe brání nemocem-lepší imunita, nebudeme obézní, zlepšuje náladu, dodává energii)

- Nejlepší je sportovat venku na čerstvém vzduchu. Jaké sporty znáš? Sportujete s rodiči?
- Chtěl bys u vás doma něco změnit, co se týká pohybu (více/méně sportovat, více chodit na procházky) nebo ti vše vyhovuje?
- NOVÉ - hygiena + péče o tělo
 - Tip: Veselá písnička o bacilovi aneb proč je dobré, mít si ruce :-)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs>
 - Proč je důležité se mít? (Protože se na kůži usazuje pot, prach a mikroby)
 - Co jsou to mikroby? Co nám můžou způsobit. (Neviditelní nepřátelé, kteří nám způsobují různé nemoci – chřipka, kašel, rýma)
 - Ruce si myjeme před a po každém jídle. Vždy po návštěvě toalety. Když přijdeme z venku. Když si je umažeme. Probereme s dětmi, jak si správně mýt ruce?
 - Starat se musíme i o své oblečení. Co se stane, když jej nebudeme prát?
 - Abychom byli zdraví a cítili se dobře, musíme se také starat o naše okolí, aby bylo čisté a příjemné. Napadá tě jak? (mytí nádobí, uklízení hraček atd)
 - Důležité je i pravidelné a správné čištění zoubků. Co se stane, když se o zoubky nebudeme starat?
 - Na kartáček dáme zubní pastu. Každý zoubek zvlášť vyčistíme krouživými pohyby. Kartáček by měl být z půlky přiložen na zub a z půlky na dásni. Zoubky čistíme i z vnitřní strany. Po skončení vyplivneme zubní pastu a umyjeme si pusinku.

Environmentální výchova

Pokus s roztokem na odhalení zubního plaku.

Roztok na indikaci zubního plaku, se používá před čištěním zubů. Viditelně zbarví zubní plak a ukáže tak, kde mají být zoubky pečlivě vyčištěné.

Je to dobrá kontrola čistící techniky a dobrá motivace pro děti, proč si čistit zoubky.

Roztok lze koupit v lékárně či drogerii.

Svačinka/pauza cca 20-30min

Předčtenářská příprava

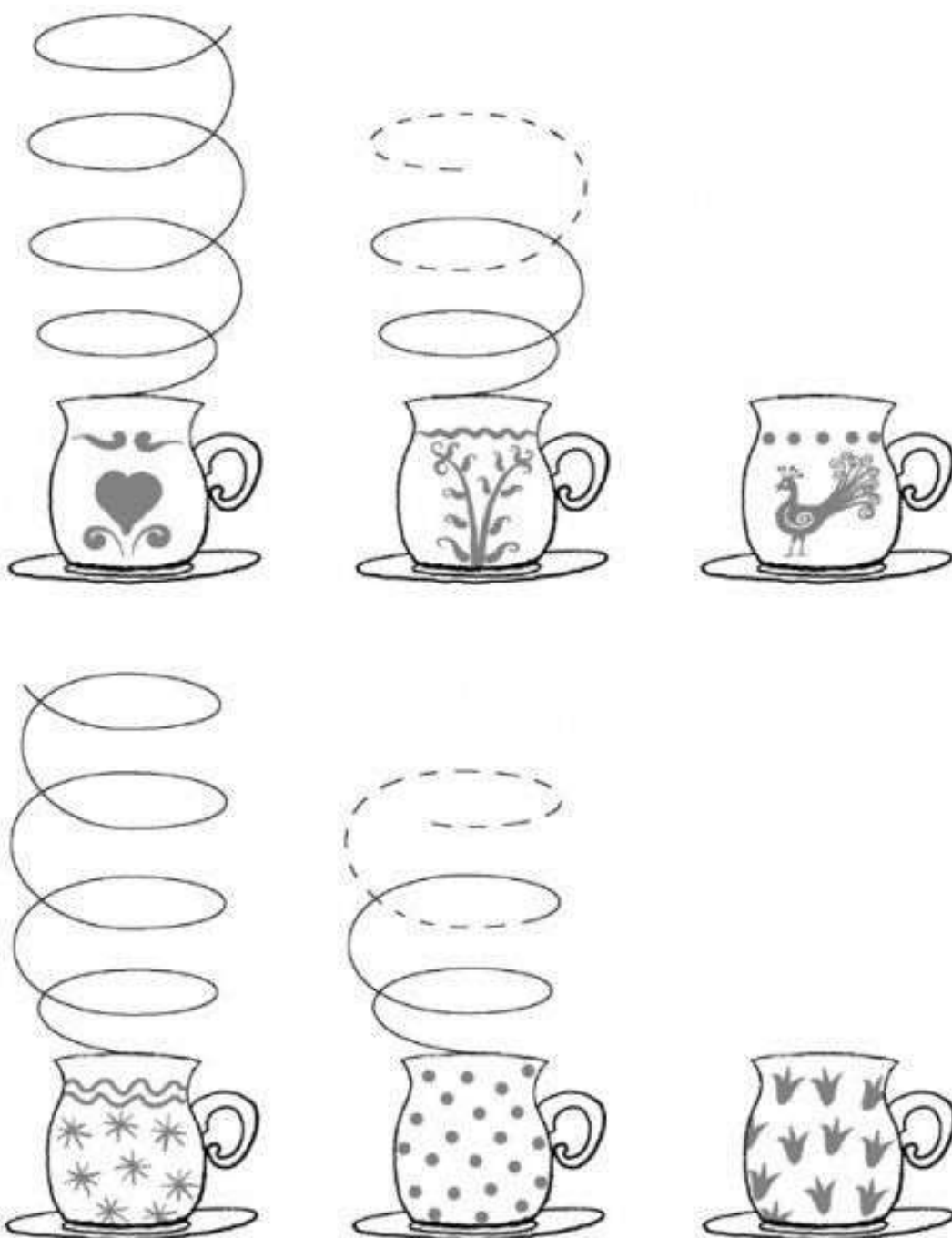
1. Nejprve procvičíme ruce. Zkuste s dětmi prstíkové říkanky (viz odkaz níže).

<https://www.youtube.com/watch?v=SYZxXeI29IA>

2. Tip na trénink grafomotoriky. Děti si procvičí kreslení smyček ve dvou různých postaveních směrem vzhůru. Poté si můžou hrníčky vybarvit. Pokud nemůžete pracovní list vytisknout, můžete si hrníčky nakreslit sami dle vlastní fantazie :-)
Viz pracovní list níže.

V cukrárně bylo příjemné teplo. Paní prodavačka každému přinesla hrnek horkého čaje, z kterého se krásně kouřilo. A ta vůně! Z hrnků se linula vůně čaje, ale bylo tu cítit i vůni pečících se dobrot.

Smyčky v jiném postavení.



Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK
