

Téma týdne V zdravém těle - zdravý duch

PONDĚLÍ

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

- OTÁZKA DNE: Co děláš nejraději?
- Povídáme si, co jsme zažili o víkendu....., co se nám líbilo , nelíbilo , co se nám podařilo.....

Rozumová výchova – navazuje na KK

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).

- Co znamená být zdravý? Co je to zdravý životní styl? (Je to způsob života, který nám umožňuje, abychom jej prožili co nejlépe. Cílem zdravého životního stylu je především zachování dobrého zdraví našeho těla i mysli).

- Co nám pomáhá zůstat zdravý? (Zdravé jídlo, sport, dobrá nálada, mít hezkou zálibu, hygiena, pitný režim, péče o naše tělo).
- Co znamená být nemocný? Co oslabuje naše tělo? (Nezdravé potraviny, slazené nápoje, hádání se s rodiči, málo spánku, dlouhé vysedávání u počítače)
- Proč se říká v zdravém těle – zdravý duch? To jak se cítíme, souvisí s tím, jak zdravé je naše tělo. Je něco, co tě trápí nebo čeho se bojíš?

Svačinka/pauza cca 20-30min

Výtvarná výchova

VESELÝ A SMUTNÝ ZOUBEK:

Tentokrát si vytvoříme koláž a to na téma: „Co našim zoubkům prospívá a co ne.“

Co budete potřebovat: čtvrtku, nůžky, barevný papír/karton, lepidlo, letáky z obchodů/časopisy, tužku.

Postup:

1. Dospělý nakreslí/vytiskne a překreslí na čtvrtku 2x velký zoubek a vystřihne.
2. Zoubky nalepíme vedle sebe na barevný papír/karton.
3. V letáčích/ časopisech hledáme obrázky jídla a všechny vystřihneme.
4. Potom na jeden zoubek („veselý“ - můžeme dokreslit usměvavý obličej) nalepíme obrázky potravin, které zoubkům prospívají. Poté vezmeme obrázky potravin, které našim zoubkům škodí a nalepíme je na druhý zoubek - „smutný“

Tip: Popovídáme si s dětmi o tom, jak si správně zoubky čistit a pečovat o ně.



Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK s pohádkou
