

# Téma týdne V zdravém těle - zdravý duch

---

## STŘEDA

### 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: Jaký sport děláš nejraději?

### 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).

- OPAKUJEM Z PONDĚLÍ
  - 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?

- NOVÉ
  - „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?

## Hudební výchova

---

Příprava před zpíváním:

- Zhluboka se nadechněte a naplňte břicho vzduchem. Nechte u toho otevřenou pusou dokořán – přijde zívání :-) Uvolní se nám čelisti a v puse nám vznikne veliký prostor.
- Pusinku pak zavřete, nadechněte se a se zavřenými ústy „mručte“ Mmmm. Můžete zesilovat a zeslabovat, jako když startuje motorka.

## Když jde malý bobr spát

<https://www.youtube.com/watch?v=2Noilf9Ra00>

1. sloka

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,  
 tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,  
 postaví se na zadní, na zadní, na zadní,  
 jenom, bobře, nepadni, jenom nepadni.

Refrén 1

Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,  
 raději hned po dobrém následujte za bobrem.

2. sloka

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,  
 dobré jídlo jídá rád, jídá rád, jídá rád,

pije mléko, glo-glo-glo, glo-glo-glo, glo-glo-glo,  
aby mu to pomohlo, dělá glo-glo-glo.

#### Refrén 1

Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,  
raději hned po dobrém následujte za bobrem.

#### 3. sloka

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,  
tak si uši myje rád, myje rád, myje rád,  
vyčistí si pravý zub, levý zub, dupy-dup,  
a už spinká jako dub, spinká jako dub.

#### Refrén 2

Prosím vás, buďte tak hodní, dělejte to jak bobři vodní,  
stejně Jana jako Jan pochodujte do hajan.

#### 4. sloka

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,  
tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,  
postaví se na zadní, na zadní, na zadní,  
jenom, bobře, nepadni, jenom nepadni.

#### Refrén 1

Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,  
raději hned po dobrém následujte za bobrem.

Práce s písničkou:

1. Písničku si poslechněte, a pokud se vám líbí naučte se jí nazpaměť, ať si ji můžete kdykoliv zazpívat :-)
2. Písničky mají různé tempo. Některé jsou pomalé jiné zase rychlé. Zkuste si zazpívat tuto či jinou písničku velmi pomalu a poté naopak v rychlém tempu.
3. Děti mohou při zpěvu tleskat do rytmu písničky, a pokud zvládnou, přidají k tleskání i pochod na místě.

## Vaření

---

Ovocný salát s jogurtovou omáčkou

Tip: tento recept je tak jednoduchý, že vám s jeho přípravou mohou pomoci děti :-)

Suroviny:

2 jablka, 2 hrušky, 3 banány, 4 kiwi, 2 mandarinky, 1 pomeranč, 1 citron, 1 celý bílý jogurt, 1-2 lžíce medu ( příp. skořice/musli)

Postup:

- Ovoce omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kousky
- V misce smícháme bílý jogurt s citronovou šťávou a medem ( pokud med není tekutý nejprve jej rozehejeme)
- Do misky s jogurtovou omáčkou přidáme nakrájené ovoce, promícháme a dáme na 1h odležet do ledničky.

DOBROU CHUŤ 😊

**Svačinka/pauza cca 20-30min**

---

## **Pobyt a hra venku**

---

### **OBĚD**

---

Příprava a sklízění

### **ODPOČINEK**

---

S pohádkou ...

Teo se učí o jídle:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sk-FWyGVCzk>