

TRVÁNÍ: 1,5 HODINY

CÍL ČINNOSTI: NAUČIT DĚTI ZDRAVÉ NÁVYKY TÝKAJÍCÍ SE VÝŽIVY, FYZICKÉ AKTIVITY, HYGIENY, SPÁNKU A ODPOČINKU.

MATERIÁLY:

- TABULE SE ZDRAVÝMI A NEZDRAVÝMI POTRAVINAMI A PRODUKTY.
- INFOGRAFIKA "JAK SI VYBUDOVAT NOVÝ ZDRAVÝ NÁVYK?".
- PAPIROVÉ RUČNÍKY, ZUBNÍ KARTÁČEK, MÝDLO, VLNĚNÝ A SUCHÝ TOALETNÍ PAPIR A DALŠÍ HYGIENICKÉ POTŘEBY.
- BAREVNÉ TUŽKY A BLOK NA KRESLENÍ
- MATERIÁLY PRO #PAPÍRNICTVÍ
- OVOCE A ZELENINA JAKO SVAČINA

SCÉNÁŘ LEKCÍ:

1. START (10 MINUT)

- PŘIVÍTEJTE DĚTI A PŘEDSTAVTE TÉMA LEKCÍ.
- KRÁTKÁ DISKUSE O ZDRAVÍ, CO ZNAMENÁ BÝT ZDRAVÝ A PROČ JE TO DŮLEŽITÉ.
- CO JSOU TO NÁVYKY A JAK JE MOŽNÉ ZAVÉST NOVÝ ZDRAVÝ NÁVYK.
- UKÁZÁNÍ DĚTEM INFOGRAFIKY "JAK SI VYTVOŘIT NOVÝ ZDRAVÝ NÁVYK?".

2 ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ POTRAVINY (10 MINUT)

- UKAŽTE DĚTEM PLAKÁT S OBRÁZKY ZDRAVÝCH A NEZDRAVÝCH POTRAVIN (STRANA 4).
- POPROSTE DĚTI, ABY OZNAČILY, KTERÉ POTRAVINY JSOU ZDRAVÉ A KTERÉ NEZDRAVÉ. - DĚTI MOHOU OZNAČIT ZDRAVÉ POTRAVINY ZELENĚ A NEZDRAVÉ POTRAVINY PŘEŠKRTNOUT ČERVENĚ.
- DISKUTUJTE O TOM, PROČ JE KONZUMACE ZDRAVÝCH POTRAVIN DŮLEŽITÁ PRO ZDRAVÍ. ZAMYSLETE SE NAD TÍM, ČÍM LZE NAHRADIT NAPŘ. SLADKOSTI.



4. PŘESTÁVKA NA SVAČINU (10 MINUT)

- DEJTE DĚTEM K JÍDLU OVOCE NEBO ZELENINU, ABYSTE JIM UKÁZALI, ŽE ZDRAVÁ SVAČINA MŮŽE BÝT CHUTNÁ.

5. OSOBNÍ HYGIENA (15 MINUT)

- DISKUTUJTE O DŮLEŽITOSTI PÉČE O OSOBNÍ HYGIENU, JAKO JE MYTÍ RUČÍČEK PŘED JÍDLEM A PO PŘEDCHOZÍCH VENKOVNÍCH AKTIVITÁCH, PÉČE O ZUBY, MYTÍ A ČESÁNÍ VLASŮ, HYGIENA NA TOALETĚ ATD.

- UKAŽTE DĚTEM, JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCI, A POŽÁDEJTE JE, ABY TO ZOPAKOVALY.

- SPOLEČNĚ SE ZAMÝŠLEJTE NAD TÍM, JAKÉ VÝROBKY, PŘEDMĚTY JSOU V KOUPELNĚ POTŘEBA, ABY NÁM POMOHLY PŘI PÉČI O OSOBNÍ HYGIENU?

6. FYZICKÁ AKTIVITA (15 MINUT)

- POPROSTE DĚTI, ABY VSTALY A PROVEDLY NĚKOLIK JEDNODUCHÝCH CVIKŮ NEBO POHYBOVÝCH HER, NAPŘÍKLAD SKÁKALY, BĚHALY NA MÍSTĚ NEBO TANČILY.

- ZDŮRAZNĚTE, ŽE PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA JE DŮLEŽITÁ PRO ZDRAVÍ.

- ŘEKNĚTE JIM, ŽE SPORTOVNÍ AKTIVITY MOHOU BÝT PRO KAŽDÉHO ZÁBAVNÉ A ZAJÍMAVÉ. SPOLU VYTVOŘTE A PROVEĎTE PŘEKÁŽKOVOU DRÁHU S POUŽITÍM PŘEDMĚTŮ A OBJEKTŮ VE VAŠEM OKOLÍ, NAPŘ. S PLYŠOVÝMI HRAČKAMI, ŽIDLEMI, POLŠTÁŘI

7. O DŮLEŽITOSTI SPÁNKU A ODPOČINKU (15 MINUT)

- PO POHYBOVÝCH HRÁCH SI DOPŘEJTE ODPOČINEK. POKAŽTE DĚTEM, JAK SE UVOLNIT, A NABÍDNĚTE JIM KRÁTKOU RELAXAČNÍ AKTIVITU, NAPŘÍKLAD SEZENÍ V KRUHU A HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ.

- PROMLUVTE SI O TOM, PROČ JE SPÁNEK A ODPOČINEK DŮLEŽITÝ PRO ZDRAVÉHO PŘEDŠKOLÁKA.



- CO SE S NÁMI DĚJE, KDYŽ JSME UNAVENÍ A NEVYSPALÍ? ŘEKNĚTE DĚTEM, ŽE SPÁNEK NÁM POMÁHÁ DOBÍT ENERGII, ABYCHOM MOHLI BĚHEM DNE DOBŘE FUNGOVAT, HRÁT SI S DRUHÝMI, UČIT SE A ZDRAVĚ RŮST.
- POVÍDEJTE SI O TOM, KOLIK HODIN BY MĚL PŘEDŠKOLÁK SPÁT A PROČ JE TO DŮLEŽITÉ.

8. PŘEHLED A VÝTVARNÉ AKTIVITY (30 MINUT)

- OMALOVÁNKY - DĚTI VYBARVUJÍ POUZE TY PŘEDMĚTY, KTERÉ SI SPOJUJÍ SE ZDRAVÍM (STRANA 5).
- ZOPAKUJTE, ŽE ZDRAVÝ PŘEDŠKOLÁK JE TEN, KDO DBÁ JAK NA ZDRAVOU STRAVU, TAK NA OSOBNÍ HYGIENU, FYZICKOU AKTIVITU A SPÁNEK.
- POVZBUĎTE DĚTI, ABY PŘEMÝŠLELY O TOM, JAK MOHOU ZDRAVÉ NÁVYKY ZAČLENIT DO SVÉHO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA.
- NABÍDNĚTE JIM, ABY SI VYROBILI #PAPÍROVÉ PRÁCE MEDVÍDEK VELVET. KAŽDÉ DÍTĚ MŮŽE NAVRHNOUT POUŽITÍ TĚCH PŘEDMĚTŮ SOUVISEJÍCÍCH SE ZDRAVÍM, POMOCÍ KTERÝCH SI CHCE VYBUDOVAT NOVÝ ZDRAVÝ NÁVYK.





