

Moje tělo a zdraví

Pondělí 15. března 2021

Lidské tělo

Říkadlo: Co ta očka vidí,

vidí, vidí lidi.

Tátu, mámu, holčičku,

kluka, dědu, babičku.

Říkadlo si zkusit s tleskáním. Určit počáteční hlásku u slov táta, máma, holčička, kluk, děda, babička. Ať se dítě naučí říkanku z paměti.

Někdo je malý, jiný je ??? (dítě odpoví velký), tlustý - ???, světlé vlasy - ???, černý - ???, chodí shrbeně - ???, dlouhé vlasy - ???, vidí - ??? a pod. – vyzkoušíte tak slova opačného významu

1. Zkusit pojmenovat nejdůležitější části lidského těla, u smyslových orgánů zopakujte, k čemu slouží (oči, nos, uši, jazyk, ruce). Pokud vlastníte encyklopedii, můžete ji také použít.

2. Dítě se zavázanýma očima se dotýká sedící osoby a pojmenovává, čeho se na postavě dotklo.

3. Zahrajte si hru „Kuba řekl“ - př. chytit se za pravé ucho, zdvihni levou ruku, mrkni pravým okem, vyplázní jazyk ... (procvičit hlavně části těla a sledovat, zda to dítě vykoná správně).

K pravidlům hry patří, že co řekne Kuba, to se musí udělat. Pro záměrné popletení dětí se používají i příkazy – skákej po levé noze, chyť si vlasy... Tyto příkazy dítě splnit nesmí, protože to neřekl „Kuba“ a má trestný bod nebo vypadne ze hry, když je vás víc.)

4. Zopakujte si kreslení na záda

A) Dítě má před sebou papír s obrázky. Někdo nakreslí dítěti na záda třeba kruh a dítě tento tvar musí ukázat na předloze.

B) Dítě už nemá předlohu a zkusí samo na papír nakreslit, jakou kresbu cítilo na svých zádech.

Hry si můžete vyzkoušet navzájem.

5. Hlava – vycpávání, kreslení

Úterý 16. března 2021

Vnitřní orgány

Naše tělo je celé zabalené do kůže. Co je ale pod kůží? (svaly, kosti, vnitřní orgány)

1. Jaké orgány máme v našem těle? (jen ty nejdůležitější a jednoduše k čemu slouží: mozek – myslí, řídí celé tělo, srdce pumpuje krev do celého těla, plíce slouží k dýchání, v žaludku se smíchá, co sníme, ve střevech se potrava pomalu stráví a tělo si z jídla a pití vezme to, co potřebuje a pak musíme jít na WC vyloučit, co už tělo nepotřebuje, játra jsou velkou továrnou na zpracování živin pro tělo a ledviny čistí naši krev).

Kosti jsou sice tvrdé a pevné, ale přesto se mohou zlomit. Kosti dohromady tvoří kostru, ta je to oporou našeho těla a spolu se svaly umožňuje pohyb těla.

2. Ukázat na těle, kde jsou orgány uloženy. Všechny jsou nezbytné pro náš život.

3. Zkuste si nahmatat tep na zápěstí. Zkuste, jak se pohybuje hrudník při dýchání – ruce na prsa, můžete spočítat, kolikrát se nadechnete za minutu. Kde je na těle asi nejdelší kost? (na stehně)

4. Zacvičte si Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce,

hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.

Alespoň dvakrát s postupným zrychlováním.

5. Nakresli nějakou postavu – tatínek nebo maminka, bratr, kamarád ...(celou postavu).

Středa 17. března 2021

Naše zdraví

1. Popovídat si, co znamená být zdravý. Co pro to musíme udělat? (př. pohyb, jídlo ...)

2. Co je nemoc a jak se třeba projevuje? Co je úraz a jak se nám přihodí?

3. Poslech krátké pohádky s otevřeným koncem k zamyšlení.

4. Postřehová hra „Bác“ – sedněte si proti sobě, na zem mezi sebe položte malý předmět (třeba víčko z láhve, kostku, malou plyšovou hračku...). Říkejte části těla – hlava, nos, oko, břicho, loket a částí těla se dotýkejte. Pokud řeknete „Bác“, je třeba rychle položit ruku na předmět mezi vámi. Kdo bude rychlejší. Hrajte třeba na body. Může vás hrát i více než dva.

5. Pokud máte nějakou stavebnici (lego, kostky), ať dítě postaví lidské postavy – „Naše rodina“ (můžete výtvar vyfotit a poslat).

Čtvrtek 18. března 2021

Čistota půl zdraví

1. Co znamená přísloví Čistota půl zdraví?

Co musíme dělat, abychom nebyli nemocní? (mytí rukou po použití WC, před jídlem a někdy i po jídle, očista celého těla, používání kapesníku, ručníku, péče o zuby, úklid v domácnosti, větrání, nechodit mezi nemocné...)

2. Říkadlo: To jsou prsty, to jsou dlaně,

mýdlo s vodou patří na ně.

A po mýdle dobré jídlo

a po jídle zase mýdlo.

Zkuste vymyslet k říkadlu nějaké pohyby podle textu.

3. Máte doma barvy? Pak může dítě zkusit vyzdobit papír – „Ručník“. Vyzdobí ho pomocí otiskování barev. K otiskům lze využít své vlastní prsty, tyčinku na čištění uší, kousek polystyrénu, smotek látky, bramborové tiskátko, tužku, malou kostku, víčko namáčejte přímo do barvy a otisknout.

Pátek 19. března 2021

Zdravá strava

1. Co potřebujeme k životu? Bez čeho nemůžeme žít? (vzduch, voda, jídlo)

2. Co je zdravá strava? (jíst pestře, hodně ovoce a zeleniny, méně sladkostí)

3. Pohádkový kvíz:

- Co jedl Budulínek, když byl sám doma? (hrášek)

- Co usmažila babička pro dědečka, když měl na něco chuť? (koblížek)

- Co nesla Karkulka v košíčku pro babičku? (koláče nebo bábovku, víno nebo malinovou šťávu)

- Z čeho byla chaloupka v lese, ke které zabloudily děti? (z perníku)

- Co snědl král, že rozuměl řeči zvířat? (pečeného hada)

- Jaké ovoce kradl ze stromu pták Ohnivák? (zlatá jablka)

- Co chybělo v jídle, že nikomu nechutnalo? (sůl)

- Co uzdravilo kohoutka, když mu zaskočilo v krku zrníčko? (voda)

- Co dostal mladík, když uzdravil princeznu? (princeznu a království)

4. „Nákup“ – vystřihni z letáků a nalep, co bys nakoupil v obchodě.

5. Pokud by měl někdo čas a chuť, upečte si něco s dítětem. Nejjednodušší recept je asi tento:

2 kelímky bílého jogurtu, 1 vejce, 2 kelímky polohrubé mouky, 1 a půl kelímku krupicového cukru,

1 prášek do pečiva

Vše smíchat.

Dítě si může nakreslit, co bude na těsto potřeba, aby podle toho mohlo postupovat a samo si nachystat suroviny do mísy (může si je na svém obrázku třeba odškrtávat, aby na nic nezapomnělo), rozklepnout i vajíčko, zamíchat. Stačil by váš dohled, rada nebo malá pomoc. Z těsta mohou být muffiny nebo ho nalít do malého pekáče. Nahoru lze položit ovoce třeba plátky jablek nebo kompot. Upéct asi na 180 °C.

Když se k tomuto počínu odhodláte, pořídte nějaké fotografie, jestliže máte tu možnost a pošlete.

Úkoly na tento týden berte hravě. Jsou to náměty pro činnosti, není nutné je všechny splnit. Zapojit se mohou další členové rodiny.

Pracovní a výtvarné úkoly umí dítě splnit samo.

Pondělí 8. března 2021

Mezinárodní den žen

Stačí říct, že tento den mají všechny ženy svátek.

Slovo mezinárodní znamená, že tento svátek mohou slavit i jinde než v České republice. Zkuste se zeptat, v které zemi mohou ženy třeba také slavit tento svátek.

Kdo je žena? (dívka, maminka, babička, prababička, sestra, teta, sousedka). Zkuste si tyto role vyjasnit – kdy se žena stane maminkou, kdo je babička ...

Úterý 9. března 2021

Mých pět smyslů

Každý zdravý člověk vidí svět barevný a plný tvarů, slyší zvuky kolem sebe, něco mu voní a něco páchne, plno věcí mu chutná a jiné nu nechutnají vůbec, poznává okolí rukama i celým tělem.

Abychom dobře všechno vnímali, k tomu nám slouží pět smyslů.

Dokáže si dítě vzpomenout, co to je a kde se nachází sídlo těchto smyslů.

ZRAK – oči, SLUCH – uši, ČICH – nos, CHUŤ – jazyk, HMAT – ruce, ale i kůže na celém těle

Jsou lidé, kterým chybí třeba zrak, neslyší. Nikdy se lidem s postižením neposmíváme.



ZRAK - bez zraku musíme spoléhat na jiné smysly.

1. Zkuste dát na stůl 5 věcí, nechat je dítě chvíli prohlížet, pak je zakrýt třeba ručníkem a kolik věcí si dítě zapamatovalo. Můžete zvýšit i počet předmětů.
2. Některý z předmětů odeberte, dítě poznává, co chybí.
3. Poznávání předmětů hmatem, oči zavřené nebo zavázané.
4. Dítě se zavázanýma očima zkouší najít někoho po hlase.

Všechny úkoly si můžete vyzkoušet navzájem.

Středa 10. března 2021



SLUCH

1. Vyzkoušejte svému dítěti sluch jako u pana doktora. Dítě se k vám postaví bokem, vy k němu čelem alespoň dva metry daleko. Říkejte potichu slova, dítě opakuje. Zkuste pravé i levé ucho.
2. Vyzkoušejte, zda pozná různé zvuky (př. dupnutí, tlesknutí, trhání papíru, cinknutí lžičky).

Čtvrtek 11. března 2021



ČICH

1. Zkuste očichat třeba některé koření (kmín, majoránka, hřebíček, bobkový list, nečichat k pepři).
2. Se zavřenýma očima zkusit poznat třeba vůni pomeranče, jablíčka, sýra ...
3. Očichat si stírací papíry, udělat si třeba pořadí, co mi voní nejvíce a nejméně.



CHUŤ – sladká, slaná, kyselá, hořká

1. Ochutnávka se zavázanýma očima – malé kousíčky potravin (př. chleba, rohlík, sýr, jablko, salám ...)
2. Poznávání chuti vody (do jedné sklenice trochu vody osolit, do další osladit, do třetí okyselit). Jazyk pozná i studené a teplé.
3. Popovídat si – co je sladké, slané, hořké, kyselé. Co má kdo v rodině rád a nerad.

Pátek 12. března 2021



HMAT – naše ruce toho spoustu umí a poznají. Ale i celá kůže našeho těla dokáže hodně věcí cítit a rozlišit. Co umí poznat naše ruka i kůže? (teplo a chlad, dotyk, tlak, bolest, různé povrchy předmětů ...)

1. Se zavřenýma očima poznej, co cítíš – př. lehké škrábnutí na kůži, píchnutí, štípnutí, plesknutí, pohlazení, políbení ...
2. Se zavřenýma očima dítě poznává část těla jiné osoby, na kterou dítěti položíme ruku (palec, malíček, vlasy, loket, koleno, rameno ...)
3. Co ti kreslím na záda?