

# *Zdraví a zdravý životní styl*

*4. ročník  
(1 týden)*

*Kateřina Večeřová  
Petra Čermáková*

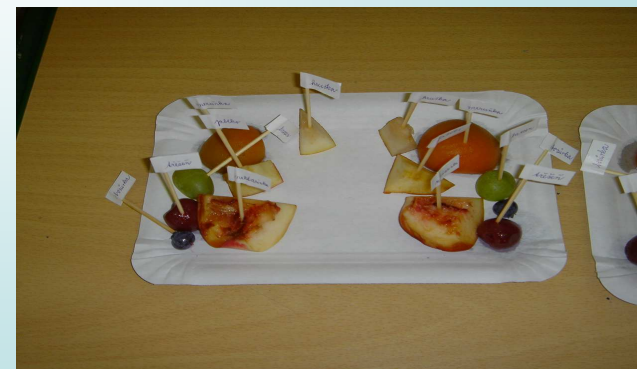
# *Smysl projektu*

*„Porozumět zdravému způsobu života a jeho zapojení do každodenního života člověka – tedy zapojení do života dětí.“*

*Činnosti*

# PONDĚLÍ - Mé tělo „To jsem já“

- **Myšlenková mapa** – „Zdraví“
- **Encyklopedie** a vyhledávání informací v nich, pojmy jako: zdraví, styl života, pomoc, úcta, pochopení, mezilidské vztahy, zásady, bezpečná cesta do školy, nebezpečné situace, obranyschopnost, bezpečí, ...
- **obkreslování postavy** (kreslení svého obličeje podle zrcadla)
  - **orgány, kosti, tělo** (různé kartičky, které děti přiřazují do postavy nebo přímo vkreslují)
- **obtisky rukou a chodidel** = otisky
- **modelování lidské postavy**
- instruktáž ke **správnému čistění zubů** (domluvit se s paní zubařkou)
- poznávání **pomocí smyslů**
  - **CHUŤ** - Jak to chutná? (máme nachystané druhy ovoce a zeleniny, práce ve dvojici)
  - **SLUCH** - Ptáku zazpívej, Na kukačku, ...
  - **ZRAK** - různé zrakové hádanky, hledej rozdíly, ...
  - **HMAT** -, Kouzelná krabička, Na hádače, ...
  - **ČICH** - Co cítíš?
- **poměrování, vážení, porovnávání, hledání shod a odlišností**  
→ využijeme v matematice k početním úkolům



## ÚTERÝ – „Návštěva u lékaře“

- **pohádky** - Polámal se mraveneček – (ČT)
- **ilustrace pohádek** - Polámal se mraveneček, příběhy dětí ... kreslení sanitky, nemocnice, ordinace
- *prohlídka sanitky rychlé zdravotnické pomoci*  
(POKUD JE MOŽNOST)
- *pozorování budovy nemocnice*
- **písně** - Doktora se nebojíme, Sluně stůně, Starý medvěd vzdychá, Polámal se mraveneček, ... (HV) + tančení
- Na očního lékaře, Na nemocnici, Na lékárně – **scénky**
- **práce v kruhu:**
  - „Co by se stalo, kdyby...“ - nebezpečí úrazů
  - Jak se cítím, když jsem nemocný a když jsem zdravý - vyjadřování pocitů
- obrázek nebo **dárek pro nemocného kamaráda** (VV)
- **cvičení** - s nemocným medvídkem (TV)

## **STŘEDA – „Zdravý životní styl“**

- **třídění potravin** na zdravé, méně zdravé a nezdravé (obrázky)
- sestavení zdravého **jídelníčku**
- výroba **dotazníku o zdraví**
- **Co všechno škodí** člověku – povídání v kruhu
- **Žáci zjišťují**, čím se od sebe navzájem odlišují. Všímají si především fyzického vzhledu (uvědomují si odlišné znaky – pohlaví, hmotnost, výšku, ...), ale také rozdílů v potřebách, zálibách a způsobu života jednotlivých spolužáků. Zdůrazníme, že všichni lidé jsou si rovni.
- Každý žák si **vede záznam**, kolik vypije **tekutin** během jednoho dne. Společně pak porovnááme s ostatními spolužáky.
- Žáci si uvědomují, co všechno je důležité pro zdraví každého z nás. Popíší svůj **režim s důrazem na činnost**, které každodenně provádějí pro své zdraví.
- Telefonní čísla: **150, 155, 158**
- **Bezpečná x nebezpečná** místa v okolí
- **Lékárnička** a ošetření drobných ran

## ČTVRTEK – „Výroba zdravého jídla“

- **pyramida** zdravých a nezdravých potravin (vytváření pomocí obrázků)
- důležitost **vitamínů** pro naše tělo (povídání v kruhu)
- zdravé dobroty a jejich **aranžování**
- výroba zdravé **pomazánky**
- zdravé a nezdravé **nápoje**
- **raut**







© KUCHARKA ZDRAVE 243  
VÝŽIVY



12 ZDRAVÉ A VEDROUČE



11 ARANŽOVÁNÍ ZDRAVÝCH DOBROT 4+5



10 VITAJTE VE  
4. BRUNY  
KLOZE!



## *PÁTEK – „Obezita náš nepřítel“*

- ❖ pohádka - **Otesánek** - nestřídmost v jídle
- ❖ *obezita je nepřítel* – povídání v kruhu
- ❖ **výroba plakátu** zdravého životního stylu
- ❖ výroba reklamy pro podporu zdravého způsobu života - scénka, divadlo
- ❖ **tělocvik** – jako každodenní součást (chození po schodech místo výtahu, ...)

12 ZDRAVÉ A VEDROUČE



11 ARANŽOVÁNÍ ZDRAVÝCH DOBROT 4+5



10 VITAJTE VE  
4. BRUNY  
KLOZE!



*a to je vše ...*