

Projekt Zdravá škôlka

Materská škola Rudinská

šk. rok 2020/2021



Vypracovala: Alena Fojtíková

Mariana Čupová

Základným cieľom projektu je multimedialne, dlhodobejšie motivovanie detí, prehlbovanie ich poznania, ovplyvňovanie ich správania pri ochrane a podpore vlastného zdravia, zdravia rodiny a najbližších v prepojení so zásadami prosociálnej a environmentálnej výchovy.

Ciele projektu:

1. utvárať základy zdravého životného štýlu
2. posilňovať telesný organizmus
3. zvyšovať telesnú zdatnosť a imunitu
4. zabezpečiť pravidelné otužovanie
5. poskytovať zdravú, plnohodnotnú a výživnú stravu
6. zabezpečiť voľný a bezpečný pohyb v prírode
7. vytvárať pohodu estetickým, podnetným a hygienickým prostredím a láskavým prístupom
8. posilňovať úctu k vlastnému zdraviu a zdraviu iných
9. utvárať elementárne návyky pri práci s počítačom, viesť k bezpečnému využívaniu internetu, podieľať sa na osвете o veku primeranom obsahu práce s internetom.



12 Zásad zdravia:



1. Pestrá strava

Musíme dbať o to, aby si deti už v detstve vytvorili správne stravovacie návyky a postoje, ktorými sa budú riadiť po celý svoj život. Stravovacie návyky zaiste nemožno meniť zo dňa na deň. Ale mnohým deťom už aj pozvoľné realizovanie zásad správnej výživy pomohlo dosiahnuť lepšie zdravie a radosť zo života.

Zdravie predstavuje harmonicky vyvážený stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody sprevádzaný pocitom spokojnosti.

Zdravá výživa je **nevyhnutnou súčasťou zdravého životného štýlu**.

Základnou podmienkou pri realizácii zdravej výživy je **striedmosť v jedení**, čo znamená odporúčenie kontroly požívanej potravy z hľadiska jej množstva. Zodpovedajúca energetická hodnota denne konzumovanej potravy má byť rozdelená na 4 až 6 jedál denne, porcie majú obsahovať porovnateľné množstvá potravy.

Jesť sa má v klude, a v príjemnom prostredí. **Odporúčané zloženie** stravy predstavuje **pyramída zdravej výživy**.

Základ pyramídy tvoria prílohy, ako celozrnné pečivo, zemiaky, ryža, cestoviny, strukoviny a orechy. Majú byť potravinové výrobky a polotovary s vyšším obsahom vlákniny.

Na druhom stupni pyramídy je ovocie a zelenina, prednosť má tepelne neupravovaná zelenina, avšak tradičné zeleninové prívarky sa nevylučujú.

Na treťom stupni sú živočíšne potraviny, ako mlieko, tak aj mäso. Tu platí požiadavka racionálneho tepelného spracovania prednostne varením a dusením, nie smažením, grilovaním a údením, alebo pečením.

Vrchol pyramídy tvoria tuky a sladkosti, ktorým by sme sa mali skôr vyhýbať!



2. Pohyb a šport

Dieťa potrebuje pohyb ako účinný stimulátor optimálneho vývinu krehkého organizmu, Pohyb prispieva k vytváraniu radostnej atmosféry, vzbudzuje emócie, dokáže vyvolať nadšenie, ba aj zvonivý smiech.

Znižovanie podielu pohybu v dennom režime dieťaťa prispieva veľkou mierou k oslabovaniu zdravia. Ak nie hneď, tak v neskoršom období sa to zaručene prejaví okrem iného aj na zníženej výkonnosti vo všetkých oblastiach spoločenského života. Do procesu učenia vnáša prvok pohybu dokonca už aj v samotnom priestore triedy, čím premyslene kompenzuje záťaž, vyplývajúcu zo statickej námahy pri tradičnom vyučovaní.

Pohyb patrí medzi základnú potrebu pre život dieťaťa. Pohybom získavajú celkom nové skúsenosti, presnejšie si začínajú uvedomovať svoje možnosti, vedno so sebapoznávaním rozvíja sa aj ich zdravé sebavedomie. Objavená radosť z pohybu je pre ne predpokladom aktívneho zdravia v dospelosti.



3. Krása prírody

Príroda, z ktorej všetci žijeme, naše telesné i duševné zdravie je tou krásou všestranne podmienené a bytostne späté. Ochrana prírody a životného prostredia je dnes často deklarovanou snahou, patrí do kódexu kultúrnosti národa. Mala by sa stať morálnou zásadou človeka už jeho útleho veku. Ale vlastne my všetci sa musíme naučiť ju chrániť a túto povinnosť si neustále kódovať do nášho spôsobu života.



4.Denný poriadok

Denný poriadok tvorí základnú štruktúru usporiadania jednotlivých činností, práce a hry. Denný rozvrh by mal rešpektovať striedanie rušnejších i pokojnejších činností.

Režim dňa zahŕňa: spánok, príjem stravy, výchovnú a výchovno- vzdelávaciu činnosť, mimoškolskú činnosť (nepovinné predmety, krúžky), pobyt vonku a voľný čas (osobné záujmy, „koníčky“).

-najtypickejšie nedostatky v dennom poriadku detí:

- deti predovšetkým málo spia
- deti nepravidelne a nekvalitne jedia
- deti sú zaťažované rôznou mimoškolskou činnosťou
- deti sú (v niektorých prípadoch) stresované neusporiadanými rodinnými vzťahmi.



5.Hra a tvorivosť

Hry pre deti predškolského veku sú nevyhnutnou súčasťou ich výučby. V tomto veku sa deti ešte nedokážu plne sústrediť na výklad, preto je potrebné ich zaujať, zapájať a súčasne zabaviť aby sa naučili nové veci potrebné pre život. Týmto spôsobom ich navádzame k učeniu bez toho aby si to vôbec uvedomovali a takto si zapamätajú omnoho viac, keďže využívajú viac zmyslov súbežne, čiže nie len počúvajú, môžu veci vidieť, skúšať, premýšľať nad nimi.

Dieťa si počas hrania osvojuje nie len svoje vedomosti ale aj zručnosti. Či už sa jedná o jemnú motoriku, kedy si môže kresliť, modelovať z plastelíny, skladať lego a celkovo sa venovať ručným prácam, alebo rozvíja motoriku ako takú pri behu, skákaní, lezení cez prekážky, kopanie lopty a podobne.

Dieťa je však potrebné dostatočne k týmto veciam motivovať a to najmä v prípadoch, kedy mu zo začiatku veci nejdú tak ako by chcelo, alebo naopak si neuvedomuje, že niečo nerobí správne je potrebné ho teda usmerniť. Toto všetko ale musí byť veľmi opatrné aby sa dieťa nezľaklo alebo nezahanbilo, čo by mohlo viesť k tomu, že nabudúce bude túto hru odmietat'. Každý aj maličký posun treba dostatočne pochváliť.

Taktiež je dôležité nechať deti, aby sa hrali samé. Bez pripravenej aktivity je totiž nútené zapojiť vlastnú fantáziu, aby si vytvorilo vlastnú hru, ktorá ho s veľkou pravdepodobnosťou bude baviť zo všetkého najviac. Taktiež si týmto spôsobom vytvárajú vzťahy s ostatnými deťmi, teda sa socializujú.

Môžeme teda povedať, že hra je pre dieťa v tomto veku obzvlášť dôležitá, vzhľadom k tomu, že pomocou nej si vytvára všetky vedomosti, zručnosti, sociálne vzťahy s rovesníkmi či vlastné predpoklady do budúcnosti, keďže zisťuje čo ho baví viac a čo naopak menej, aj keď toto rozhodnutie nemôžeme pokladať za definitívne, keďže je ešte príliš malé a jeho záujmy sa môžu časom meniť.



6. Otužovanie

S otužovaním je vhodné začať už v rannom detskom veku a realizovať ho po celý život, primeraná reakcia organizmu sa totiž nezískava natrvalo a keď sa neposilňuje, zaniká.

Otužovanie môže byť rekreačné alebo športové.

Pre deti prichádza do úvahy otužovanie rekreačné, čím rozumieme predovšetkým otužovanie vzduchom, vodou, saunovanie a športovanie.

Otužovanie treba prispôbovať zvláštnostiam a individuálne každého dieťaťa, otužovať sa môžu iba zdravé deti, otužovanie je komplexný proces s pozvoľným zvyšovaním záťaže a dlhodobá záležitosť. Pri otužovaní musíme byť trpezliví, postupovať pomaly a systematicky. Len tak si obľúbime tieto jednoduché prirodzené spôsoby zocel'ovania organizmu.

Cieľom je nielen zlepšovanie telesnej zdatnosti a upevňovanie zdravia, ale aj pevnej vôle.



7. Rodina a zdravý vývin dieťaťa

Rodina je potenciálne najprirodzenejšia sociálna skupina, schopná vo vzájomnosti zaručovať starostlivosť svojich členov a formovať ich hmotné i duchovné potreby. Na jednej strane zabráňuje spoločnosti, aby pohltila osobnosť jedinca, súčasne zabráňuje jedincovi, aby sa od spoločnosti odtrhol.

Harmonické manželstvo je základom dobrých vzťahov v rodine vôbec, a teda aj najpriaznivejším prostredím pre dobrý citový vývoj dieťaťa. Pokojné a vyrovnané ovzdušie má iný vplyv na dieťa, ako ustavičné napätie, ktoré v ňom vzbudzuje neistotu a úzkosť.

Každé dieťa má právo na svoju rodinu. Právo na osobnú náklonnosť, opateru a lásku dvoch rodičov, ktorí sa úprimne milujú, dopĺňajú, sú spolu jednotní. Spoločenstvo rodičov a detí poskytuje nenahraditeľné možnosti naplnenia života a šťastia.



8. Spánok

Spánok patrí celkom isto medzi najzákladnejšie potreby človeka. Dýchanie, jedlo, voda, spánok- bez týchto 4 aspektov je život človeka nemožný. Už len niekoľko dňové odňatie spánku spôsobuje celkové vyčerpanie organizmu a napokon vyhasnutie životných funkcií.

U dieťaťa je význam spánku priam obrovský. Počas spánku poklesne látková výmena, svaly ochabujú, srdce pracuje na 50%, je nižší i krvný tlak, dýchanie sa spomaľuje a prehľbuje, dostáva pravidelný rytmus. Tiež odpočívajú aj zmysly. Oči sú zavreté, sluch nie je tak bdely. Regeneruje sa nielen fyzická, ale aj psychická sila.

Predškolské obdobie- štvrtý až šiesty rok života spia deti spravidla len v popoludňajších hodinách. Školské obdobie – zahŕňa vek 7- 14 rokov, kedy je dieťa aktívne po celý deň. Potreba spánku je však aj v týchto vekových kategóriách individuálna.

Spánok je aktívny, fyziologický stav mozgu a tela, riadený centrálnou nervovou sústavou. Je charakteristický periodickou stratou vedomia, znížením zmyslových (senzorických) a motorických funkcií, ktoré spájajú mozog s okolím. Spánok nemôže byť nahradený oddychom bez spánku, ani jedlom, pitím alebo liekom. Počas spánku dochádza k zotaveniu nervových a telesných štruktúr, k metabolickým zmenám, ktoré podporujú rast a tvorbu rezerv, preto je pre dieťa spánok veľmi potrebný.



9. Hygiena

Veľmi dôležité je pre dieťa dodržiavanie určitých zásad- dohliadať na osobnú hygienu a čistotu tela, ktorá zahŕňa kúpanie a sprchovanie, umývanie rúk pred jedlom, po použití WC, po príchode domov z prechádzky alebo dopravného prostriedku, po hre v pieskovisku alebo so živým zvieratkom, umývanie a úpravu vlasov, strihanie nechtov, dentálnu hygienu(umývanie zubov 2-krát denne), čistota nosovej dutiny najmä pri nádche, správne fúkanie nosa, odstraňovanie použitých hygienických vreckoviek....

Na zdraví dieťaťa sa podieľa nielen čistota a vhodnosť hračiek(u detí s alergiou dáme pozor na plyšové hračky), ale aj čistota odevu, vhodnosť obuvi, čistota a poriadok v detskej izbe a v celej našej domácnosti. Ďalej je veľmi dôležitá bezpečnosť prostredia, ktorá zaručuje nielen zdravotnú neškodnosť vody a potravín, dodržiavanie stravovacích návykov a používanie príboru , treba apelovať na umývanie ovocia a zeleniny

Heslo- čistota pol života- síce platí, ale napriek všetkému nebudeme ho preháňať a hnať úroveň hygieny do extrémov, až na samučičku hranicu sterility. Takéto konanie môže paradoxne vyvolať aj presne opačne reakcie v zmysle zlyhania imunity dieťaťa.

Ako si správne umývať ruky



10.Ochrana prírody

Ochrana životného prostredia zahŕňa všetky aktivity človeka slúžiace na ochranu prírodných zložiek krajiny. Jeho zložkami sú najmä ovzdušie, voda, horniny, pôda, organizmy , ekosystémy a energia.

Životné prostredie je všetko, čo vytvára prírodné podmienky existencie organizmov vrátane človeka a je predpokladom ich ďalšieho vývoja.

Jeho zložky sú: ovzdušie, voda, horniny, pôda, organizmy, ekosystémy a energia. Človek veľký, či malý človečik pri realizácii svojich potrieb – biologických, kultúrnych, materiálnych a sociálnych, nevyhnutne vstupuje do vzťahov so životným prostredím a prírodou. Človek bez prírody existovať nemôže.

Ochrana prírody sa vyníma naozaj obdivuhodne, veľmi naliehavo a vážne. Zásada o ochrane prírody učí detí vnímavosti aj vytrvalosti pri rôznych poznávajúcich a prírodu ochraňujúcich aktivitách.



11.Voľný čas

Deti ho, na rozdiel od nás dospelých, považujú jednoznačne za svoj čas. Pre všestranný rozvoj je dobré, ak sa voľný čas využíva variabilne- tento čas rozdeľujeme na oddych, zábavu, záujmy- tvorivé i samo- vzdelávacie, primerané asistencie pri prácach súvisiacich so zabezpečovaním chodu domácnosti

Rodina je v živote dieťaťa prvou inštanciou na odovzdávanie vzorov. Odborníci dnes upozorňujú, že rodičia dieťaťa určitý čas venovať jednoducho musia, pretože ono to k zdravému vývinu jednoducho potrebuje.



12.Čistý vzduch

Zo všetkých životodarných zdrojov prírody je človek v najužšom a najbezprostrednejšom styku s ovzduším. Bez potravy človek vydrží niekoľko týždňov, bez vody niekoľko dní ale bez vzduchu len niekoľko minút. Dýchanie zabezpečuje výmenu plynov medzi vonkajším prostredím, vzduchom a dýchacím orgánom. Deťom je dôležité vysvetľovať, že človek je súčasťou prírody. Živej prírody, v ktorej všetko dýcha, rastie, prijíma potravu a rozmnožuje sa. Pozorujme s deťmi ako dýchajú ryby, ako dýchajú rastliny, vysvetľujme im, prečo sa nám v lese dobre dýcha, prečo staviame liečebné ústavy na choroby dýchacích ciest.



Výkonový štandard	Návrh aktivity	Splnené
Poznať, rozlíšiť a vyberať si zdravé potraviny	Jeme zdravo	
Poznať dôležitosť pitia mlieka	Mliečny deň	
Oboznámiť sa s pyramídou zdravej výživy	Čo všetko je zdravé	
Poznať význam vody pre rastliny a živočíchy	Veselá studnička	
Zaujať pozitívny postoj k členom rodiny	Mama, ocko pod' so mnou športovať	
Zaujať pozitívny postoj k pohybu a športovým aktivitám	Beh pre zdravé srdiečko	
Obsahy a zážitky z čítania vyjadruje v dramatických a hudobno-pohybových činnostiach	Červená čiapočka	
Zvládnuť turistickú vychádzku	Ideme na prechádzku	
Zakresliť do tabuľky druh ovocia a zeleniny podľa jedálneho lístka	Čo konzumujeme v materskej škole	
Zodpovedať na otázky týkajúcich sa zdravia	Odpovedz správne	
Naučiť sa s kamarátmi, ako byť zdravý, cítiť sa príjemne	Učme deti zdravo žiť –pojmová mapa	

Vzdelávacia aktivita : Chrobáčikovia

Obsahové zadanie:

Zdravotný stav, postoje ku zdraviu, zásady ochrany vlastného zdravia, možnosti poškodenia zdravia

Cieľové požiadavky na dieťa :

- rozlíšiť telesné pocity, ktoré signalizujú stav zdravia, choroby,
- identifikovať typické znaky ochorenia a zdravia,
- vyjadriť pocity, keď som chorý/á, zdravý/á prostredníctvom výrazových prostriedkov (hranie rolí),
- poznať správne stravovacie a hygienické návyky,
- dodržiavať elementárne pravidlá ochrany vlastného zdravia,
- rozlíšiť príčiny možného nebezpečenstva a poškodenia zdravia

Ciele aktivity : rozlíšiť telesné pocity, ktoré signalizujú stav zdravia, choroby, identifikovať typické znaky ochorenia a zdravia

Pomôcky : sklenený džbán, farbičky, papier

Príprava prostredia : žiadna

Metódy : dramatizácia, diskusia

Opis aktivity :

Intervencia učiteľky : Ukáže deťom sklenený džbán a vysvetlí, že dnu v ňom bývajú neviditeľní chrobáčikovia (choroboplodné zárodky, ktoré sú také malé, že ich nie je vidno). Džbán nechá kolovať, aby sa každé dieťa doň pozrelo.

Ukážeme si, čo môže taký chrobáček spôsobiť. Každému dieťaťu vloží do rúk neviditeľného chrobáčka. „Chytíme ho medzi prsty, dáme do úst a prehltáme. Choroboplodný zárodek je bez pachu a chuti a vôbec ho nevidíme. Čo nám môže spôsobiť? Ako môžeme chrániť iných, ak sme my chorí, aby sme ich nenakazili?“

Činnosť detí: Deti tvoria odpovede. Napodobňujú, čo môžeme robiť, aby sme nenakazili kamarátov okolo (zakryť ústa vreckovkou, rukou).

Čo všetko by sme mali robiť, aby sme neochoreli?

Reflexia: deti by mali poznať správne stravovacie a hygienické návyky, dodržiavať elementárne pravidlá ochrany vlastného zdravia a zdravia iných.

Vzdelávacia aktivita: Ako povedať „nechcem !“

Obsahové zadanie:

Význam a nesmierna cena toho, že som zdravý, uvedomenie si povinnosti chrániť si svoje zdravie a ne hazardovať s ním.

Cieľové požiadavky na dieťa:

- poznať nebezpečné predmety a materiály, ktoré sa vyskytujú v okolí,
- vedieť, aké poškodenie zdravia hrozí pri manipulácii s nebezpečnými predmetmi,
- vedieť vhodne reagovať pri kontakte s neznámou osobou,
- poznať nebezpečenstvo styku s neznámymi osobami,
- odmietnuť potraviny a sladkosti od neznámych dospelých a starších detí,
- v simulovanej situácii odmietnuť (neprijať) hračku, sladkosť od neznámych osôb,
- zdôrazniť nebezpečenstvo prijatia, ponúknutia hračky, sladkosti od cudzej osoby
- nedotýkať sa odhodенých ihel a striekačiek.

Ciele aktivity: vedieť vhodne reagovať pri kontakte s neznámou osobou, v simulovanej situácii odmietnuť (neprijať) hračku, sladkosť od neznámych osôb

Pomôcky: inscenačná metóda, diskusia

Príprava prostredia: žiadna

Opis aktivity:

Intervencia učiteľky: učiteľka deťom prerozpráva príbeh o dievčatku, ktoré prijalo od neznámeho uja cukrík. Bol sladký, ale snívali sa mu po ňom hrôzostrašné sny. Dáva deťom otázky: prečo si nemôžu brať sladkosti, nápoje, či iné predmety od cudzích ľudí? Čo sa nám môže stať? Čo máme urobiť, ak nás niekto cudzí osloví?...

Činnosť detí. Deti odpovedajú na otázky.

Intervencia učiteľky: zadá deťom pokyny a rozdelí úlohy k scénke

Činnosť detí: vybrané deti zahrajú scénku cestovania v autobuse tak:

1. Ako by to nemalo byť
2. Následne, ako by to malo byť

Nasleduje diskusia, kedy deti opíšu a porovnajú obidve situácie.

Reflexia. Deti budú hrať (inscenovať) určitú rolu, t.j. inscenujú simulovanú sociálnu situáciu. Potom sa v diskusii pokúsia nájsť východisko zo situácie, t.j. riešenie problému.

Vzdelávacia aktivita : Pyramída zdravia

Výkonové štandardy : Poznať, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé potraviny

Obsahové štandardy : Zdravé potraviny

Výchovno-vzdelávacie ciele :

- Vedieť, že niektoré potraviny sú nášmu organizmu prospešné a niektoré mu škodia.
- Rozlíšiť zdravé a nezdravé potraviny.
- Poznať hrozbu obezity v súvislosti s nesprávnym stravovaním.

Stratégie : Námetová hra, pohybové aktivity, motivácia, rozhovor, kreslenie, lepenie, pojmovo-obrázkové mapovanie, skladanie puzzle, výroba ovocných jednohubiek a šalátu.

Aktivity s interaktívnou tabuľou, digitálnym mikroskopom, digitálnou váhou.

Pomôcky : obaly zo zdravých a nezdravých potravín, 2 tyče cca 150cm, veľké priesvitné igelitové vrecia, nožnice, špagáty, lepidlo, zošívacia, farbičky, ceruzky, baliaci papier, zelenina, ovocie, tupé nože, maňuška Vitamínko, špáradlá, náramky, obrázkový recept.

PC, IT, edukačný softvér Krok za krokom, Hravé slovíčka, Hurá do školy.

Motivácia : Maňuška Vitamínko príde medzi deti „Ahoj deti! Ako sa máte? Už som u vás pár dní nebol. A myslím, že ste odvtedy aj podrástli! Postav sa napr. Natálka! Naozaj si väčšia. Ako je to možné? Asi vždy zjete všetko, čo vám tety kuchárky uvaria. Ako moja kamarátka žirafka. Chcete, aby vám prezradila z čoho narástla? Tak už to viete. Ona jedáva len samé dobroty: zeleninu, ovocie a samé chutné jedlá. Myslíte si, že jedáva aj čipsy? Alebo keksíky, či lízanky? Čo by sa stalo, keby ich konzumovala? Počuli ste už slovo pyramída? Viete ako vyzerá? Je to taká veža, ktorá je dolu široká, zužuje sa a hore je špicatá. Napríklad v Egypte sú pyramídy. Lenže je i taká pyramída, ktorá nám ukazuje, čoho by sme mali jesť veľa, čoho menej a čo by sme mali jesť v malom množstve, keď chceme byť zdraví. Nazýva sa potravinová pyramída, lebo sú

na nej obrázky potravín. Na IT ukážeme obrázok potravinovej pyramídy. Povieme si, ktoré potraviny sú na jednotlivých poschodiach pyramídy a prečo? A čo to tam máte? (Rôzne obaly potravín, ktoré deti priniesli z domu.) Poďme si z nich vyrobiť panáčikov. Urobíme si zdravé a chutné jedlo a nakreslíme našu potravinovú pyramídu.

Rozdelenie detí do skupín podľa farby náramkov. Vysvetlíme pravidlá jednotlivých činností.

Digitálny kútik

Realizujeme hrovú činnosť na IT – sudoku zdravých a nezdravých potravín. Vysvetlíme deťom pravidlá hry. Doplníme do sudoku obrázky, ktoré sa nám postrácali. Pravidlo je také, že v hrubom ráme, riadku a ani v stĺpci sa nesmie jeden obrázok zopakovať. Deti logicky prídu na to, ktorý sa stratil. Následne ho presunú prstom na správne miesto.

Logický kútik

V tomto kútiku vytvoríme naše potravinové pyramídy(môžeme kresliť vlastné obrázky, alebo lepiť obrázky)Sú tu prichystané obrysy potravinových pyramíd, ceruzky, farbičky, lep a vytlačené obrázky.

Úlohou detí je v potravinovej pyramíde správne umiestniť(nakresliť alebo nalepiť) potraviny. Pod potraviny nakoniec odpíšeme podľa vzoru názov veľkým tlačeným písmom.

Umelecký kútik

Tu deti vyrábajú z obalov od potravín dvoch panáčikov. Jeden je vyrobený z obalov, ktoré podporujú naše zdravie, ten je štíhly. Druhý je z obalov potravín, ktoré keď konzumujeme vo veľkom množstve nám škodia. Ten je tučný. Najprv na tyč spoločne nasunieme veľké igelitové vrece. V spodnej tretine ho na spodnej strane prichytíme o tyč špagátom. Do vreca budú deti vkladať obaly od zdravých/nezdravých potravín. Vznikne tak panáčikovo brucho. Na výrobu štíhleho panáčika použijeme úzke vrece, na tučného široké. Asi 30 cm od vrchu tyče vypchaté brucho znovu priviažeme o tyč a podobným spôsobom vypcháme hlavu. Neskôr vyrobíme končatiny. Tie môžeme pospájať zo škatúl od mlieka či vypchať obaly od chipsov a spojiť zošívачkou tak, aby vznikli končatiny. Na záver všetky časti dvoch tiel pospájame tak, aby vznikol chudý panák, ktorý jedáva zdravé jedlá a tučný panák, ktorý veľa konzumuje nezdravé jedlá. Snažíme sa spolupracovať v rámci skupiny.

Kútik zdravej výživy

V tomto kútiku prichystáme ovocný šalát a jednohubky. Na parapetnú dosku pripevníme obrázkový recept. Na doštičkách krájame pod dohľadom učiteľky tupým nožom jablká a hrušky na štvorčeky a banány na plátky podľa receptu. Hrozno odstopkujeme a prepolíme. Nakrájané ovocie napichujeme na špáradlá a položíme na tácku. Ovocie, ktoré nespotrebujeme na jednohubky, použijeme na ovocný šalát. Jednohubky a šalát ponúkneme mladším deťom, ktoré k nám prídu na návštevu.

Hodnotenie

Vedíme dialóg: „Ktorá aktivita sa ti páčila a prečo? Čo sa ti najviac podarilo? Čo z týchto hier by si rád/a robila doma s mamou a ockom? Čo bolo pre teba najťažšie? Ktorý kamarát ti pomohol a prečo? Ktorú činnosť by si zopakoval/a a prečo?

Na záver pozveme do triedy deti z inej triedy. Ponúkneme ich hotovými jednohubkami a šalátom. Povieme im ako sme sa hrali a čo sme sa naučili. Ukážeme im naše potravinové pyramídy a panáčikov. Upozorníme mladšie deti, že tučný panáčik má veľké brucho, lebo jedol veľa nezdravých potravín. Spoločne práce vystavíme.

Vzdelávacia aktivita : Jesenný ovocno – zeleninový tanier

Výkonové štandardy : Rozpozná rôzne druhy ovocia a zeleniny a uvedomí si význam ich konzumácie pre správnu životosprávu

Cieľ : - Rozlíšiť, pomenovať triediť druhy ovocia a zeleniny.

-Rozoznať a triediť domáce a južné ovocie a zeleninu.

-Rozvíjať pohybové zručnosti.

-Rozvíjať tvorivé myslenie.

Pomôcky : Ovocie a zelenina

Postup: Na jednom konci triedy je „ovocno –zeleninový sad“, kde sú umiestnené rôzne druhy ovocia a zeleniny. Na druhej strane je „tržnica“, kde sú prázdne misky. Deti sa rozdelia do 3 skupín, ktoré predstavujú záhradníkov. Každá skupina má predavača, ktorý stojí pri prázdnej miske. Ostatné deti majú za úlohu dopraviť jednotlivé ovocie a zeleninu zo sadu na druhú stranu do tržnice k predavačovi bez toho, aby použili ruky. Učiteľka pred začiatkom hry povie každej skupine, čo má zbierať. Jedná skupina zbiera ovocie južné, druhá domáce, tretia zeleninu. Deti majú možnosť vymyslieť si spôsob, aby čo najrýchlejšie dopravili ovocie a zeleninu do misky a zároveň vybrať správne ovocie a zeleninu. Môžu ho niesť na sklonenom chrbte, alebo ho môžu niesť dvaja hráči medzi sebou čelom, bruchom, alebo ho budú posúvať po zemi nosom, a pod. Ak sa dieťa dotkne ovocia alebo zeleniny rukami alebo mu spadne na zem alebo donesie do misky nesprávne ovocie, musí ho vrátiť späť do sadu a pokračovať v hre. Predavač kontroluje, či deti vyzbierali správne ovocie a zeleninu, aby ho mohol prediť.

Pravidlá hry: -Rozdeliť detí do skupín a určiť predavača.

-Prideliť skupinám jeden druh ovocia alebo zeleniny.

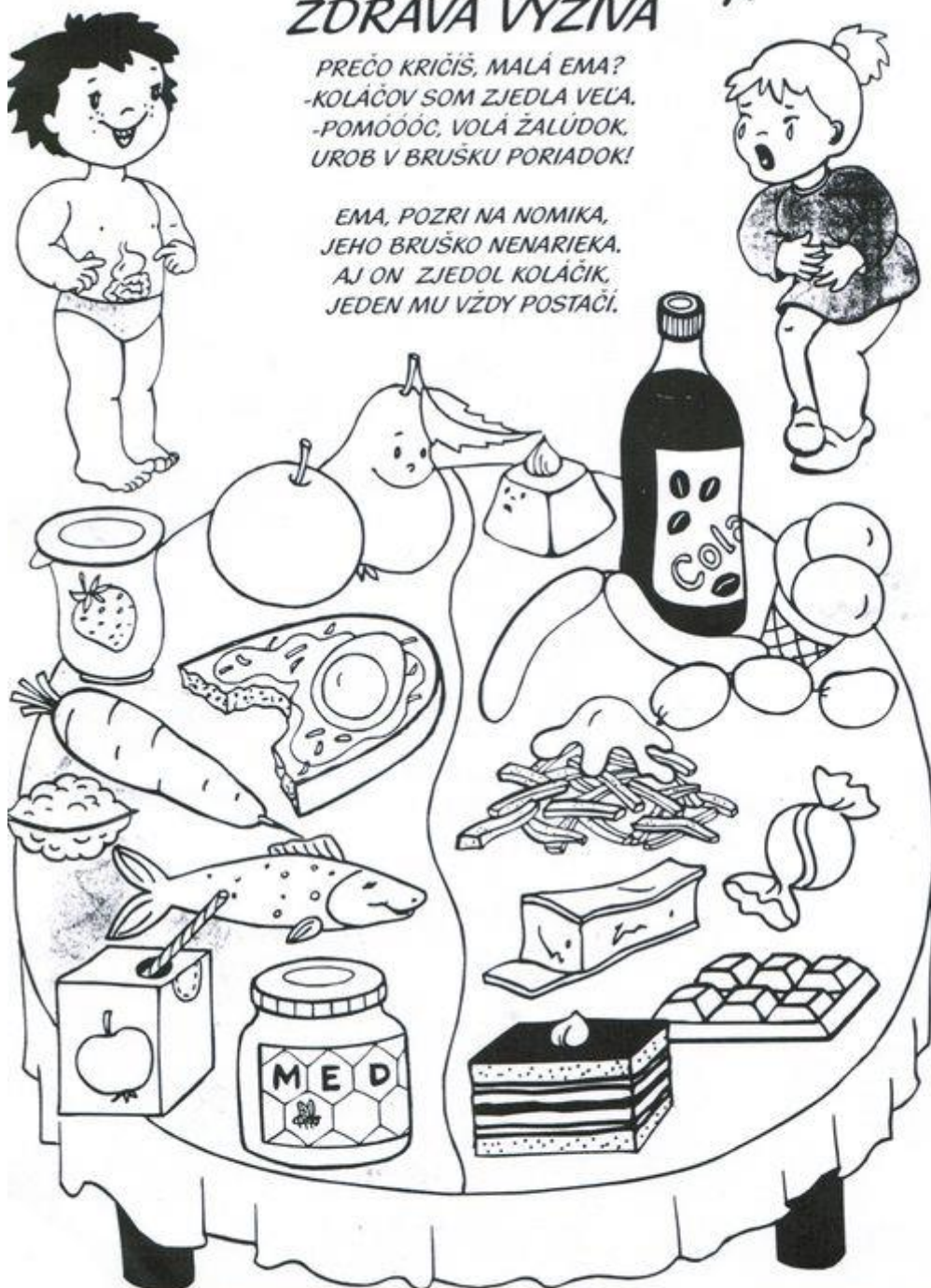
-Prenášať ovocie a zeleninu po jednom, vo dvojiciach bez pomoci rúk.

PRACOVNÉ LISTY

ZDRAVA VYZIVA

PREČO KRIČIŠ, MALÁ EMA?
-KOLÁČOV SOM ZJEDLA VEĽA.
-POMÓÓÓC, VOLÁ ŽALÚDOK,
UROB V BRUŠKU PORIADOK!

EMA, POZRI NA NOMIKA,
JEHO BRUŠKO NENARIEKA.
AJ ON ZJEDOL KOLÁČIK,
JEDEN MU VŽDY POSTAČÍ.



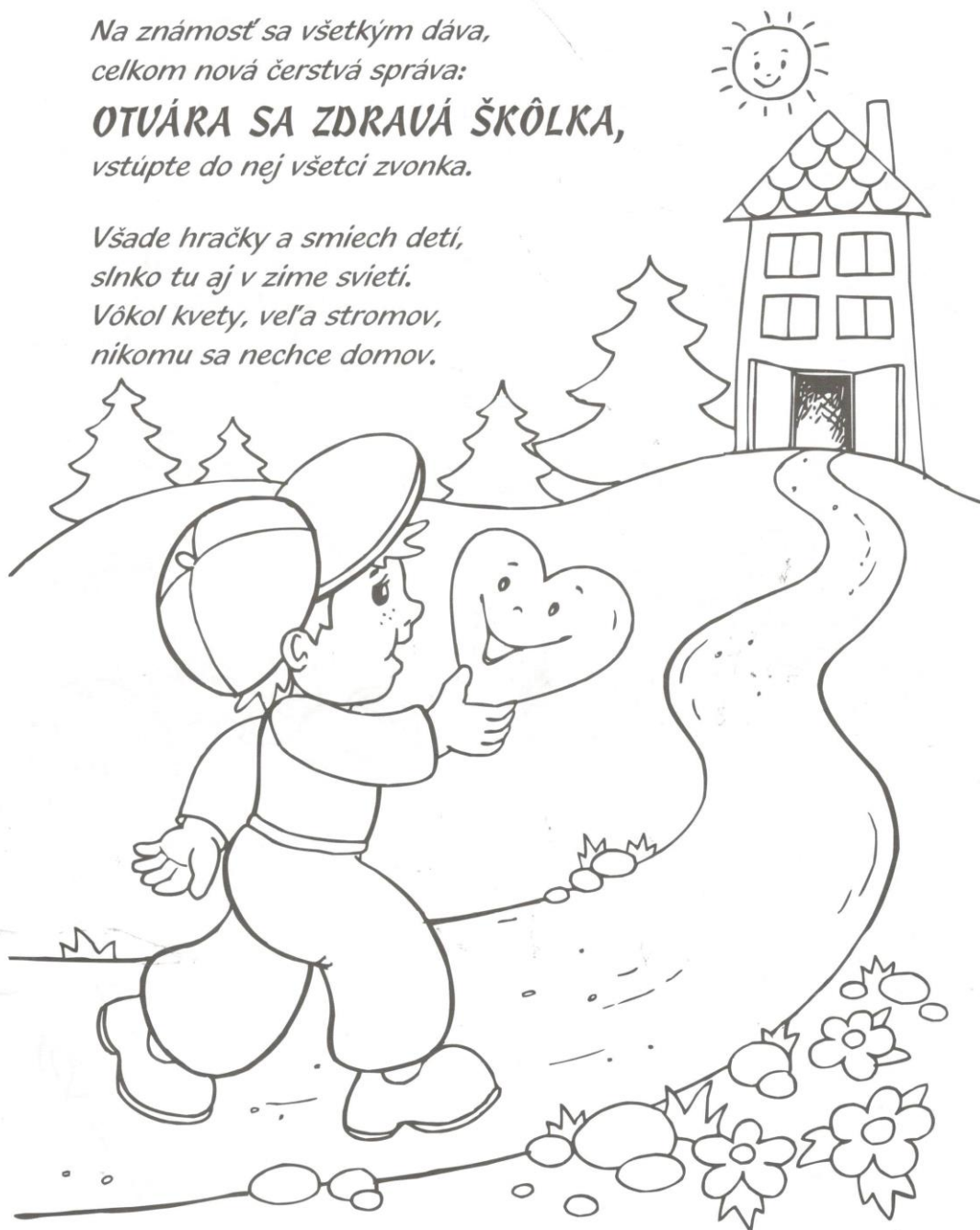
Pomenuj a porovnaj potraviny na oboch poloviciach stola a vyfarbi iba tie, ktoré viac prosievajú tomu, aby si rástol zdravšie. O potravinách, ktoré sú sice chutné, no zdraviu menej prospešné, sa porozprávaj s rodičmi a môžeš im aj ty povedať, že by ich mal človek jesť iba niekedy a v malom množstve.

*Na známosť sa všetkým dáva,
celkom nová čerstvá správa:*

OTVÁRA SA ZDRAVÁ ŠKÔLKA,
vstúpte do nej všetci zvonka.

*Všade hračky a smiech detí,
slnko tu aj v zime svieti.*

*Vôkol kvety, veľa stromov,
nikomu sa nechce domov.*



Volám sa: _____ Šk. rok: _____

Materská škola: _____

OD BÁBÄTKA PO ŠKOLÄKA



• Pomenuj a vyfarbi len veci, ktoré potrebuje bábätko.



1 rok ... už chodím



3 roky ... už si hľadám kamarátov



... už idem do školy

- Človek sa pred narodením vyvíja v mamičkinom brušku. S pomocou dospelého urč a označ šípkami ďalší jeho rast.

ČO CHCEM ?

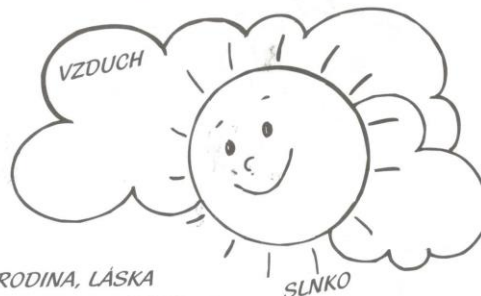
Chcem mať ŠŤASTIE, dobré ZDRAVIE,
dýchať VZDUCH, čo z lesa vanie.

Chcem si CHLEBÍK zo pšeničky,
zapiť vodou zo studničky.

Vidieť SLNKO, počuť VTÁČKY,
mať v izbičke KNIŽKY, HRAČKY.

Chcem sa s OCKOM, MAMKOU smiať,
s KAMARÁTMI v škôlke hrať,

spoznať veľkú LÁSKU z neba!
Je to málo a či veľa?



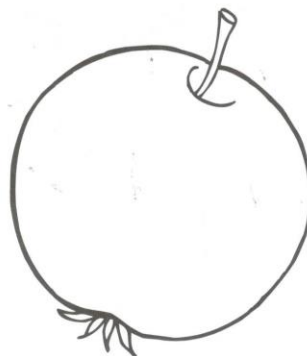
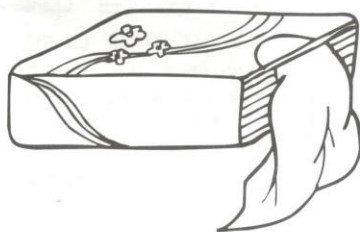
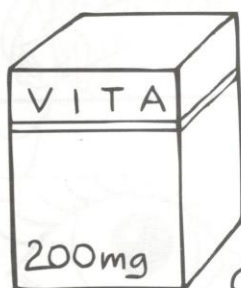
- Aby mohol človek žiť a zdravo rásť, potrebuje nielen jesť a piť, ale aj všetko iné. S pomocou obrázkov pomenuj tie správne veci, a potom ich aj vyfarbi.



KEĎ OCHORIEŠ ...

*Chorý Nomik v postieľke,
skrýva nos vo vreckovke.
Nádcha, kašeľ, hrdlo bolí,
hrať sa veru nedovolí.*

*Večer zase horúčka,
lieky nesie mamička.
Až o týždeň smie ísť von,
skákať, behať za loptou.*

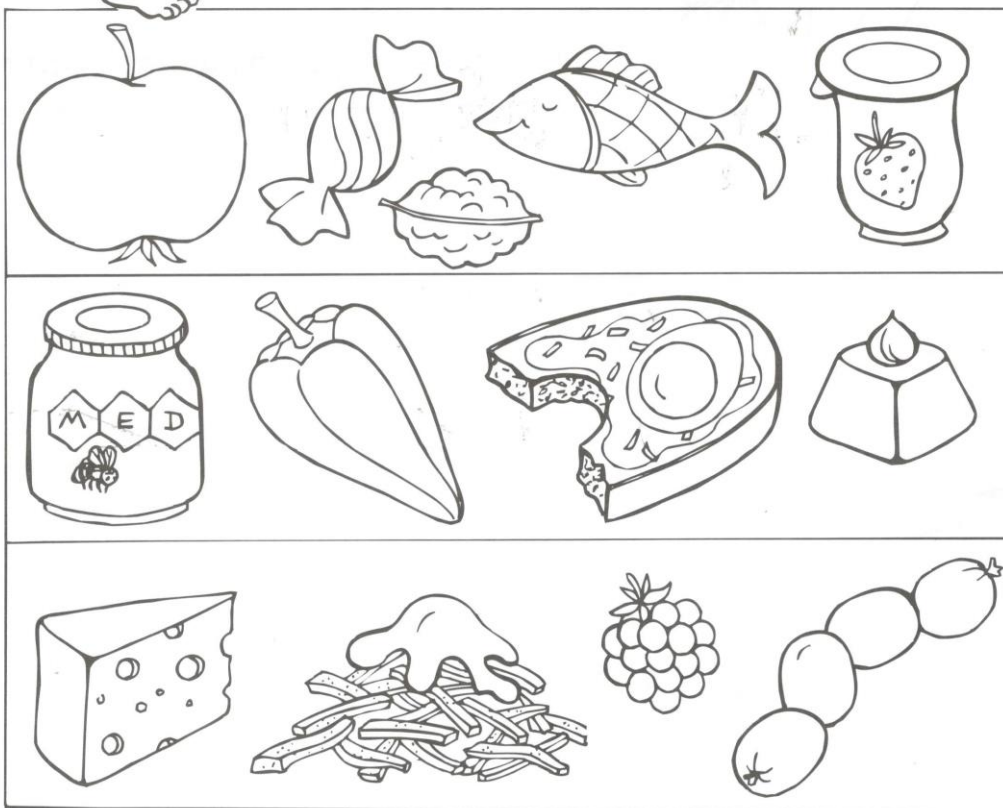
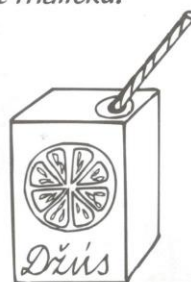


• Nomik ochorel... Pomenuj a vyfarbi len tie veci, ktoré pomôžu Nomikovi čo najskôr vyzdraviť.

Z ČOHO RASTIEM ?



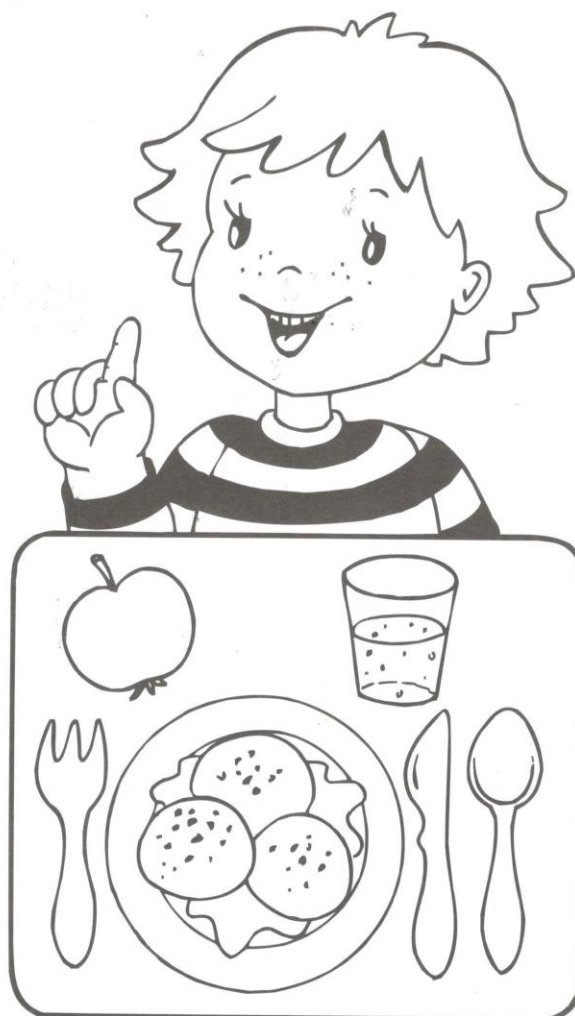
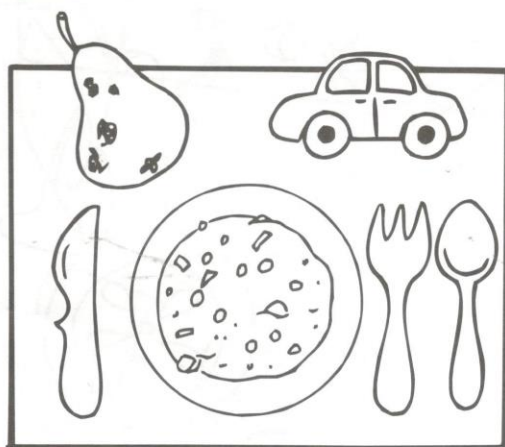
*Bruško skrýva ŽALÚDOK,
rád v ňom máva poriadok.
Ľúbí chliebík, zeleninku,
v lete má chuť na zmrzlínku.
Až keď spapká mrkvičku,
dá si sladkosť maličkú.*



- Pomenuj všetky potraviny a vyfarbi len tie, ktorých jedenie je pre tvoj rast a zdravie dôležité a prospešné. Ako často môžeš jesť ostatné potraviny? Ktoré sú pre deti menej zdravé?

DOBRÚ CHUŤ !

*Pred jedením šuchy - ruchy,
umyjem si mydlom ruky.
Osprchujem mrkvu, hrušku,
aby boli čisté v brušku.*



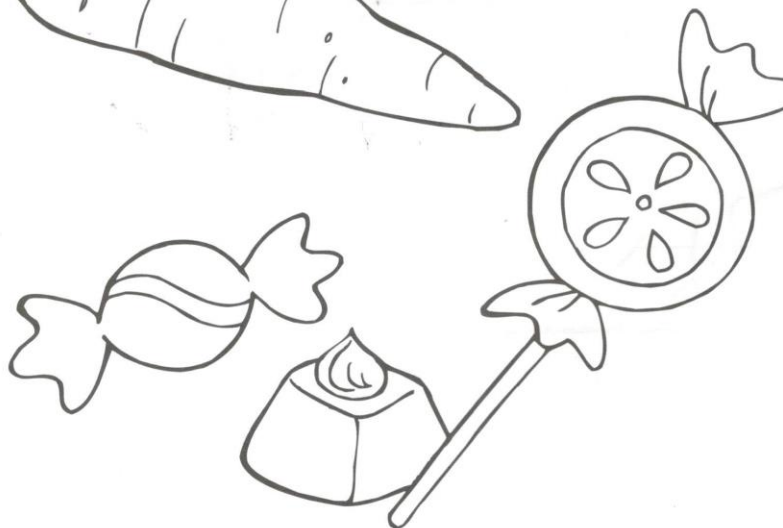
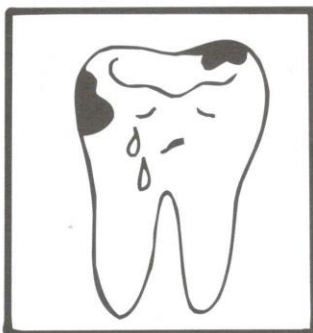
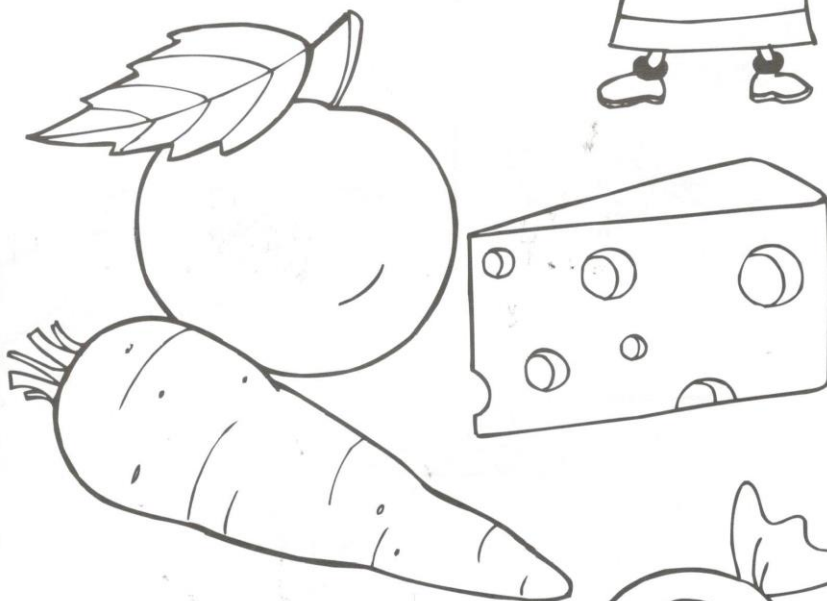
- *Nomik ide práve obedovať a ty mu pomôž vybrať a vyfarbiť správne prestretú táčku.
Čo je nesprávne na druhej táčke? Čo musíš urobiť pred jedením?*

ZÚBKÝ AKO PERLIČKY



*Našej malej ľube
rastie díera v zube.
Nezaspi bez čokoládky,
jazýček má stále sladký.*

*Pomoc našla u zubára,
na jedlo si pozor dáva.
Hryzká mrkvu, mliečko ľúbí,
pred spaním si čistí zuby.*



- V čase keď pôjdeš do školy, začnú sa tvoje mliečne zúbky vymieňať za trvalé.
Pomenuj a vyfarbi len tie obrázky, ktoré ich pomôžu zachovať pevné a zdravé.