

## Téma: Zdraví a hygiena

1. Básnička
2. Písnička <https://www.youtube.com/watch?v=d0SUJvzsJBA>
3. Pracovní listy

### Zdravý životní styl:

- Vysvětlíme si pojem životní styl, který děti slýchávají z reklam, jinak vše, co nás činí zdravými, co do této kategorie můžeme zařadit (stravu, sport, péči o své tělo, hygienu, prevenci, pitný režim).
- Kreslíme obrázek na téma: Co dělám, abych se cítil dobře.
- Shromáždíme obrázky různých jídel a dítě třídí, co je zdravé a co ne.
- Učíme se vařit zdravé pokrmy.

### Moje tělo:

- Pojmenovat jednotlivé části těla
- Děti stojí a rodič zpívá a ukazuje na jednotlivé části těla, děti opakují:  
*Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce,*  
*hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.*

# ŘÍKANKA pro bystréděti

[www.bystredeti.cz](http://www.bystredeti.cz)  
[www.bystre-deti.cz](http://www.bystre-deti.cz)

## MYTÍ RUKOU

*To jsou prsty, to jsou dlaně,  
mýdlo s vodou patří na ně.  
A po mýdle dobré jídlo  
a po jídle zase mýdlo.*

*Umyvadlo jen se třpytí.  
Ukaž, jak se umíš mýti.  
Ať se v něm tvé ručičky  
lesknou jak dvě rybičky.*



*Mydli mydli, já se mydlím.  
Koukni, slečno! Koukej, kluku!  
Už mám čistou pravou ruku.*

*Mydli mydli, já se mydlím.  
Koukni, mámo! Koukej, táto!  
Venku bylo zase bláto.*

*Mydli mydli, já se mydlím.  
Koukni, slečno! Koukej kluku!  
Už mám čistou levou ruku.*

*Jedna ruka, druhá ruka,  
cákaly jak v rybníku.  
Mydlily se, umyly se,  
teď skočí do ručníku.*

S dětmi procvičujeme první sloku v MŠ. Můžete pokračovat v dalších slokách.

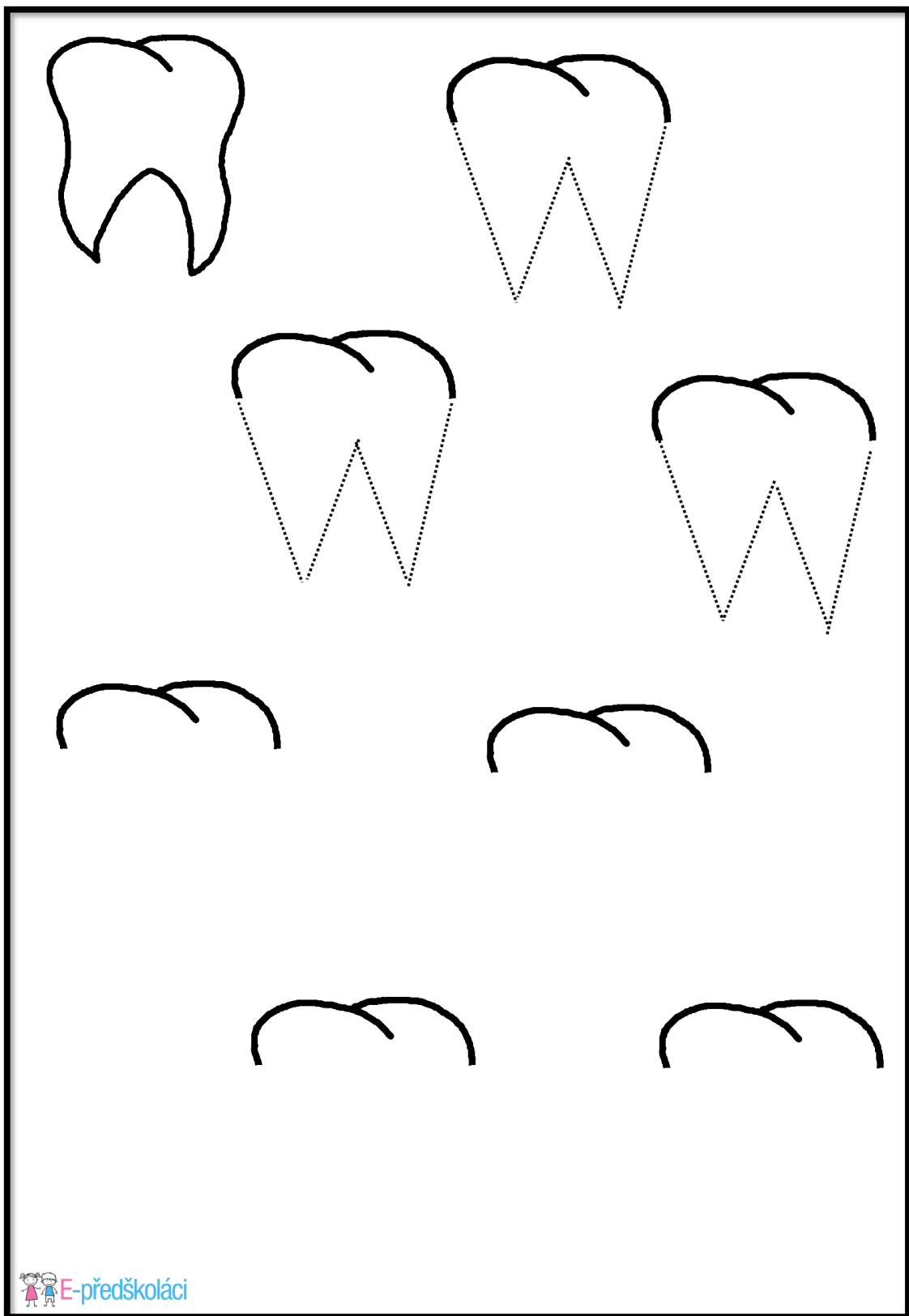
### MYTÍ RUKOU:

Celý den si ruce hrají,  
všechno možné osahají,  
hračky, písek, botičky...  
špinavé jsou ručičky!

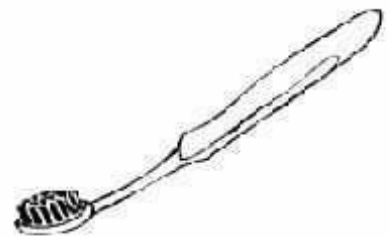
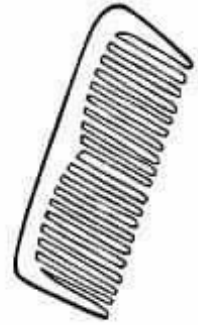
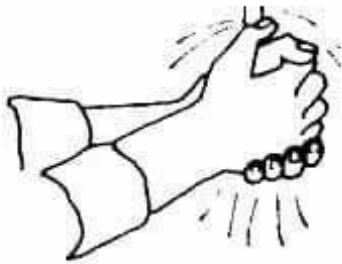
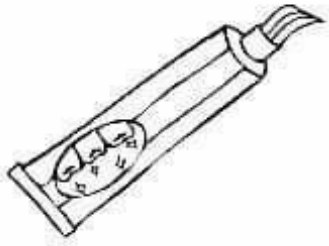
Copak ručkám pomůže  
a tu špínu přemůže?

Voda, mýdlo, umyvadlo,  
to je správné zaklínadlo!





Vezmi si modrou pastelku a zkus dokreslit zoubky.





S dětmi můžete vystříhat z letáku zdravé a nezdravé jídlo a nalepit na připravený zub. Kdo nemá k dispozici materiál, předám v pondělí 8. 3.

