

"MOJE TĚLO, MOJE ZDRAVÍ"

Co nás čeká od 10. 2. – 28. 2. 2025

Poznáváme lidské tělo

Cíl:

- *Seznámit děti s částmi lidského těla, základními orgány a jejich funkcemi.*
- *Rozvíjet smyslové vnímání a uvědomění si funkcí jednotlivých smyslů.*
- *Podpořit děti v poznávání vlastního těla hravou a zážitkovou formou.*

Obsah vzdělávacího tématu:

1. Části lidského těla

- Hlava, trup, končetiny
- Pohybový aparát – kosti a svaly
- Klouby a jejich funkce

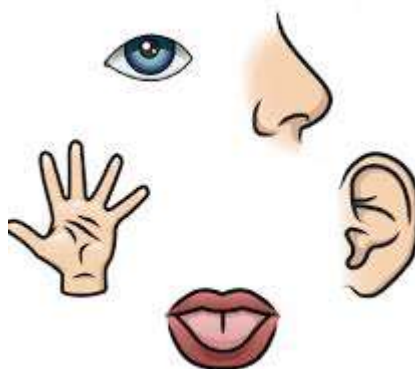


2. Základní orgány a jejich funkce

- Srdce a krevní oběh
- Plíce a dýchání
- Mozek a nervová soustava
- Žaludek a trávení

3. Smysly a jejich význam

- Zrak, sluch, čich, chuť, hmat
- Smyslové vnímání okolního světa



Aktivity

Písničky – Zpíváme si pro radost, Tělo kamaráda

"Hlavička, ramínka, kolena, palce" – pohybová hra s ukazováním částí těla

"Jak se pohybuje tělo?" – napodobování pohybů (běhání, skákání, chůze po špičkách, lezení)

Zrcadlo – jedno dítě předvádí pohyb, ostatní ho napodobují

Kresba lidské postavy a pojmenování částí těla, obkreslování ruky

Tematické pexeso „Moje tělo“

Skládání částí obrázků v jeden celek – postava

Interaktivní program „Moje tělo“ – úkoly ve dvojicích, Tělo – jednotlivé části

Otisky rukou a nohou

Manipulační hry – skládáme postavu

Pracovní list – doplň detaily obličeje

Koláž orgánů lidského těla – vystřihování a sestavování

Hádej, co to je?" – poznávání předmětů hmatem

Co slyšíš?" – určování zvuků se zavřenýma očima

Ochutnávka" – poznávání chutí (sladké, kyselé, hořké, slané)

Experimenty:

Jak fungují plíce? (nafukování balónků)

Krevní oběh – hra na „putující krev“

Ukázka filtrace vody jako model ledvin



Zdravý životní styl

Cíl:

- *Upevnit povědomí o zdravém životním stylu, hygieně, prevenci nemocí a důležitosti pohybu.*

Obsah vzdělávacího tématu:

1. Správná výživa, stravovací návyky, pitný režim
2. Hygiena, péče o zuby, prevence nemocí
3. Význam pohybu a sportu
4. Relaxace a duševní pohoda (spánek, odpočinek)



Aktivita:

Třídíme potraviny – děti rozdělují obrázky potravin na zdravé a nezdravé.

Co je zdravé? ochutnávka ovoce, zeleniny a zdravých pokrmů, diskuse o výživě

Moje zdravé menu – každé dítě si vytvoří svůj ideální zdravý jídelníček.

Hygienické návyky praktický nácvik mytí rukou se speciální barvou jako „špínou“.

Jak bacily cestují? pokus s třpytkami na ruku ukazující, jak se šíří bakterie.

Péče o zuby správná technika čištění zubů na modelu chrupu, modelování zubů

Cesta zdraví překážková dráha s úkoly (skoky, běh, plazení) symbolizující zdravý životní styl.

Tělo v pohybu, děti napodobují různé pohyby (běhání, skákání, protahování) a diskutují o jejich vlivu na tělo.

Hledání vitamínů, hra na honičku, kdy „vitamíny“ (děti) utíkají před „bacily“ (ostatní děti).

Klidná chvilka – dechová cvičení a relaxační chvilky

Jak se cítím? – hra na emoce, děti ukazují výrazy obličeje podle nálady.

Pohádky pro zdravou mysl – čtení pohádek o duševní pohodě a kamarádství.



Projektová práce a kreativní aktivity

Můj zdravý den – děti kreslí svůj ideální den s pohybem, zdravým jídlem a odpočinkem.

„Zdravý týden“ – děti si sestavují plán s aktivitami podporujícími zdravý životní styl.

„Pohádka o zdraví“ – dramatizace příběhu o zdravém životním stylu