

Máme rádi naše zdraví

Cíl: seznámit děti s pojmy zdraví, zdravá výživa, zdravé potraviny, ovoce, zelenina, seznámit děti s prospěšnými vitamíny a potravinami pro naše tělo a zdraví – hravou formou.

Vzdělávací nabídka:

- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla – jakými pokrmy prospíváme našemu tělu (co dělá dobře bříšku, zoubkům), kterými potravinami mu naopak škodíme,
- vytváření zdravých životních návyků, činnosti směřující k prevenci nemoci – přirozený aktivní pohyb na čerstvém vzduchu, práce se zahradnickým nářadím na školním záhonku,
- posilování tvořivého myšlení, sebevyjádření – příprava zdravých pokrmů,
- získat elementární poznatky o světě přírody – poznávat naše druhy ovoce a zeleniny, pěstovat je na školním záhonku, poznávat zdravé bylinky (řeřicha) a přidávat je do svého jídelníčku, procházky do polí, pozorování prací na poli.

Očekávaný vzdělávací výstup:

- dítě pozoruje, objevuje, všímá si souvislostí, získává elementární poznatky o světě přírody, raduje se z toho, co samo dokázalo, učí se spontánně, ale i vědomě, záměrně se soustředí na činnost, vyvíjí úsilí – růst zeleniny či květin a bylin na školní zahradě,
- dbá na osobní zdraví, chová se odpovědně s ohledem na své zdraví, má povědomí o významu zdravé výživy,
- plní úkoly s viditelným výsledkem, v nichž může být úspěšné – setí ředkviček, mrkve, hrášku, výsadba jahod na školní záhonek, následné sklizení a zpracování,
- vykonává smysluplné činnosti přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu – pěstitelské činnosti (v září výsadba tulipánů, zalévání a na jaře pozorování, jak rostou).

Motivace: Obrázková kniha „Život na statku“, prohlížení knihy s dětmi. Děti se zde seznámí s pěstováním brambor na polích, s ovocnými stromy a keři (třešeň, jabloň, hroznové víno), s chovem krav – které dávají čerstvé mléko (výroba másla, smetany, jogurtů), s chovem prasat (maso, které kupujeme v obchodech), s včelařstvím – med. Dále získají povědomí o setí obilí a jeho sklizni – ze kterého se po umletí získá mouka a následně se z ní peče chléb, rohlíky či koláče. Jako další motivaci bych ráda realizovala výlet na nedalekou farmu.

Aktivity ve třídě:

- Paní učitelka přinese dětem tři pevné nákupní tašky. V jedné tašce budou zdravé a prospěšné potraviny (skutečné - banán, jablko, pomeranč, hruška). Pokusíme se společně určit, zda jde o ovoce či zeleninu a seznámíme se s jejich původem a kde rostou. Poté si z jablka, banánu a hrušky vyrobíme ovocný salát. Z pomerančů si připravíme domácí džus. Povíme si něco o prospěšných vitamínech, které ovoce obsahuje. Další den se seznámíme s obsahem druhé nákupní tašky. Ve druhé nákupní tašce bude zelenina (skutečná - okurka, rajče, paprika, mrkev). Opět je roztřídíme do správné skupinky. Povíme si, proč jíst zeleninu. Poté zeleninu nakrájíme a ozdobíme si s ní chlebíky na svačinku). Ve třetí tašce budou nezdravé potraviny (skutečné - gumové bonbóny, lízátko, sladké pití). Povíme si, proč škodí našemu bříšku a hlavně zubům.
- V minulém školním roce jsem s dětmi realizovala četbu pohádky „Jak pejsek a kočička pekli dort“. Následovalo pečení bublaniny s domácími třešněmi a ochutnávání třešní, které jsem dětem přinesla z domácí zahrady. Ukázala jsem jim větvíčku s listím ze stromu, na kterém třešně rostou. Pověděli jsme si o prospěšnosti třešní pro naše tělo (vitamín C - je jedním z nejvíce důležitých vitamínů, které naše tělo potřebuje, vláknina - kterou mají rádi naše střeva v bříšku a hořčík - který našemu tělu dodává energii, aby nebylo unavené).

Autorka: Vladislava Buryanová, MŠ Rožďalovice