

MATERSKÁ ŠKOLA DELFÍN

TRIEDA: II. ORANŽOVÝ DELFÍN

VZDELÁVACIE ATIVITY

(Dištančné vzdelávanie)

TÝŽDEŇ: 1.11. 2021 – 5. 11. 2021

TÉMA: V ZDRAVOM TELE DZRAVÝ DUCH



Spracovala: Mgr. Sylvia Kompanová



CHORÝ JEŽKO

LEŽÍ JEŽKO VEĽMI CHORÝ,
HRDIELKO HO STÁLE BOLÍ.
SPADLI NAŇHO AŽ TRI KVAPKY,
NAMOČIL SI MALÉ LABKY.

LEN ČO VETRÍK JEMNE FÚKNE,
UKRYJE SA POPOD SUKNE.
KÝCHA, SMRKÁ, KADE CHODÍ,
ŽE VRAJ SA MU PLANO VODÍ.

POVIEM TI JA TAJNÉ VECI,
KTORÉ VEDIA ASI VŠETCI.
RÁNO SPRCHA, ROZCVIČKA,
TRÉNUJEME TELÍČKA.

CHRÍPKU, NÁDCHU NEPOZNÁM,
PRIDAJ SA TY, JEŽKO, K NÁM.
OTUŽUJME SA MY SPOLU,
BACILY, TIE MAJÚ SMOLU.



Identifikuje typické znaky ochorenia a zdravia. Opíše jednoduchú prevenciu prenesenia infekčného ochorenia (napr. nekýchaním na druhého) a vzniku zubného kazu (čistením si zubov).	S pomocou učiteľky uvádzať rozdiel medzi tým, keď je zdravé a keď je choré. Používať pravidlá prevencie prenesenia infekčného ochorenia. S pomocou učiteľky opísať prevenciu prenesenia infekčného ochorenia.
---	---

O BACILOCH

MY SA CHRÍPKY A COVIDU 19 NEBOJÍME

„Dobrý deň, deti, dovoľte, aby som sa vám predstavila, som **Zdravul'ka** – dievčatko, ktoré vie všetko o zdraví a chorobe. Chodím po svete a pomáham tým, ktorí to práve potrebujú – chorým zvieratkám, dospelým a deťom... Dnes som prišla, aby som vám porozprávala jeden príbeh...chcete? Ak áno, tak prsteť na ústa a po – čú – vaj – te:

Kde bolo, tam bolo, dávno, pradávo, žila jedna stará, zlá čarodejnica a volala sa Chrípka, ktorá mala aj brata zlého čarodeja Covida 19!

Obaja boli škaredí, mrzutí až strach! Nikdy sa neusmiali, z ničoho na svete sa netešili. Len čo niekde videli veselé, usmiate deti a ľudí – urobili ČÁRY-MÁRY-FUK! a svojim kúzlom zasypali všetkých škodlivými bacilmi. **Bacil** – to je vám tvor veru ohyzdnýýý, ale veľmi usilovný. Všetci zaraz ochoreli – **dostali vysokú teplotu, rozbolelo ich hrdielko, bruško, hlavička a museli navštíviť lekára**

„Deti, boli ste už aj vy niekedy choré a museli ste ísť k lekárovi??? Hm, nebolo to príjemné však???!“

A takto ochorel jedného dňa aj môj kamarát MIŠKO. Už ho tuším počujem prichádzať...“

MIŠKO:

Áááá, hapčiii, ale som brechladol, hááápčiii!

(hovori so zapchatým nosom – choro)

Ahoj, kabaráti, ahoj Zdravul'ka, tak sa da mna bozrite,

kýchab, smrkáb, bolí ma hlavička aj hrdielko....vraj je to chrípka alebo jej brat Covid19 hááápčiii!

A vieš čo je najhoršie, Zdravul'ka?

Nemožem sa hrať s kamarátmi, vraj by som medzi nich rozniesol chrípkové a Covidové bacily. Dokonca musím byť v karanténe. Háááápčiii!!

Zdravul'ka, pomôž, prosím, ja už nechcem byť nikdy chorýýýý!

ZDRAVUL'KA:

„No, Miško, tu je každá rada drahá.

Čo je zákon nášho zdravia?

Čistá voda, zdravá strava a keď škôlkar veľa spáva,

bude zdravý ako repa, chrípke a Covidu žiadnu šancu nedá!

Treba ale aj karanténu dodržiavať a s nikým sa nestretávať,

ba k tomu aj R-O-R tomu môj milý Miško silno ver!

MIŠKO:

Čistá voda? Zdravá strava? Veľa spať? Karanténa? R-O-R (rúško-odstup-ruky)? A to stačí?

ZDRAVUL'KA:

Veru áno a keď si sem tam ešte dobre zacvičíš najlepšie na čerstvom vzduchu:

Siláci (Pieseň Bambul'ka - mp3 na stránke)

KTO NECHCE BYŤ SLABÝ AKO PIERKO,



KTORÉ KAŽDÝ VÁNOK ODFÚKNE,
 OBLEČIE SI TRENÍRKY A TIELKO
 A HNEĎ RÁNO LEN ČO SLNKO VYKUKNE,
 POOTVÁRA OBLOKY
 A KEĎ DNU VKLZNE ČERSTVÝ VZDUCH,
 ZACVIČÍ SI PRE ZDRAVIE
 A HNEĎ JE V ŇOM ZDRAVÝ DUCH.
 CVIČÍME, CVIČÍME, DENNE ASPOŇ CHVÍĽU.
 CVIČÍME, CVIČÍME, NABERÁME SILU, SILU.
 CVIČÍME, CVIČÍME, MALÁCI I VEĽKÁCI,
 CVIČÍME, CVIČÍME, RAZ Z NÁS BUDÚ SILÁCI.
 KTO NECHCE MAŤ MIESTO SVALOV MLIEKO,
 RÚČKY, Z KTORÝCH VŠETKO VYPADNE,
 KTO NECHCE JESŤ STÁLE KOPU LIEKOV,
 KAŽDÝ VEČER PRV NEŽ SLNKO ZAPADNE,
 POOTVÁRA OBLOKY A KEĎ DNU VKLZNE ČERSTVÝ VZDUCH,
 ZACVIČÍ SI PRE ZDRAVIE, NÁJDEME V ŇOM ZDRAVÝ DUCH.
 CVIČÍME, CVIČÍME, DENNE ASPOŇ CHVÍĽU.
 CVIČÍME, CVIČÍME, NABERÁME SILU, SILU.
 CVIČÍME, CVIČÍME, MALÁCI I VEĽKÁCI,
 CVIČÍME, CVIČÍME RAZ Z NÁS BUDÚ SILÁCI.



MIŠKO:

„Jéj, to sa mi páčilo! A čo tá čistá voda?! To jej mám akože veľa piť?“

ZDRAVUĽKA:

„Cha, cha, cha, ty si niekedy, taký Miško – pletko. Aj piť, ale hlavne čistou vodičkou sa treba dobre umývať a s pomocou mydla – zabojuješ aj proti tej najväčšej armáde bacilov!!! Ukáž mi ruky, Miško, či ich máš čisté??!!“

MIŠKO:

„Ale, samozrejme, len sa pozri....“

ZDRAVUĽKA:

„Jáááj ...“

(<https://www.joj.sk/supermama/novinky/z-obrazovky/5574-spievankovo-v-supername-o-umyvani-ruk>)

„RÚČKA KRIČÍ AJAJAJ, ŠPINAVÁ SOM, POMÁHAJ
 A PUSINKA OJOJOJ, VODIČKY SA TY NEBOJ.
 MYDLI, MYDLI, MYDLÍME A ŠPINY SA ZBAVÍME,
 MYDLI, MYDLI, MYDLÍME A ŠPINY SA ZBAVÍME.
 HOCI SME LEN MALÍČKÉ, POMÁHAME MAMÍČKE,
 UTERÁČIK UTRIE NÁS A BUDEME ČISTÉ ZAS.
 MYDLI, MYDLI, MYDLÍME A ŠPINY SA ZBAVÍME,
 MYDLI, MYDLI, MYDLÍME A ŠPINY SA ZBAVÍME.“

MIŠKO:

„Takto, Zdravuľka? Bacily, traste sa, mydlo už rúti sa!!!!“

ZDRAVUĽKA:



„Sprááávne a umývať sa musíš pravidelne ráno, večer, pred každým jedlom a po každom použití WC, na to nezabúdaj, Miško! A keď chceš, vždy ťa môže sprevádzať táto riekanka + cvičenie: LEN ČO VSTANEM HOPSASA,

(zo vzporu drepno výskok so vzpažením a poskoky na mieste)

UMYJEM SA DO PÁSA.

(znázorniť špliechanie vody na telo)

ŠUCHY RUKY, KRK A TVÁR,

znázorniť umývanie rúk, tváre a krku

VEZMEM VODY ZA POHÁR.

(v stoji spojnom predpažit' skrčmo)

UMYJEM SI KEFKOU HRAVO,

VŠETKY ZÚBKY VPRAVO, VĽAVO.

(znázorniť čistenie zubov)

ČI JE NA MNE DÁKA CHYBA?

(voľne obrat o 360 stupňov)

CELÝ DEŇ SOM AKO RYBA.

(výskok z drepu do stoja)

MIŠKO:

„To bolo veselé a aké je to všetko jednoduché, ďakujem ti, kamarátka Zdravul'ka .

Odteraz budem dodržiavať tvoje rady, budem zdravý a nebudem musieť doma ležať chorý a boľavý v postel'ke.“

ZDRAVUĽKA:

„Správne a nezabudni jesť veľa ovocia - sú v ňom VITAMÍNY, piť bylinkové čajíky, ktoré sú v zime zdravé a aj na poriadny oddych, či spánok popoludní nezabúdaj. Pretože deti v spánku rastú, mocnejú a z malákov sa stávajú stredníci, potom veľkáci no a potom.... už ŠUP

– môžu ísť rovno do školy!

MIŠKO:

„TERAZ, KEĎ UŽ VŠETKO VIEM,

EŠTE RAZ TI ĎAKUJEM!

MYDLO, VODU,

ZDRAVÚ STRAVU.

BA AJ SPÁNOK TREBA.

KTO JE CHORÝ – TOMU BEDA!

K TOMU DÝCHAŤ ČISTÝ VZDUCH

– V ZDRAVOM TELE – ZDRAVÝ DUCH!



Milí rodičia, prečítajte deťom príbeh, zatancujte si, zaspievajte, zarecitujte si riekanky, zacvičte, porozprávajte sa o jeho obsahu. Rozprávajte sa o chorobe – chrípke, Covide. Ako predísť ochoreniu? Aké sú zásady zdravia a zdravého životného štýlu (vyvážená zdravá strava plná vitamínov a minerálnych látok, pitný režim, čistý vzduch, cvičenie, dostatok spánku, športovanie, priatelia, hygiena). Ako správne kýchať – zakrývať si nos, kašľať? Dôležitosť nosenia rúška, pravidelné užívanie liekov. Keď sme chorí oddychovať v posteli a pod.

Pomocou ilustrácií a s pomocou učiteľky reprodukuje dôležité udalosti prečítaného textu.	S pomocou učiteľky reprodukovat' text prečítaného príbehu. Snažiť sa zachytiť podstatné udalosti, charakterové vlastnosti postáv.
--	---

ROZPRÁVKA: ČIERNY BACIL A AKO TO S NÍM BOLO

Lekáreň deti, to je miesto veľmi magické. Keď do nej vojdete, zavonia vám zrazu tisíc vôní, ktoré sa zmiešajú do jednej jedinej, tak príznačnej pre každú lekáreň. Je to vôňa zvláštna, že by ste spoznali kde ste, aj so zaviazanými očami. Tiež keď si pani lekárnička prinesie domov svoj pracovný plášť, aby si ho vyprala a mala ho opäť čistý, hovorí jej manžel: „Tie tvoje bylinky tak krásne voňajú!“. Má tu vôňu veľmi rád.

Ale pozor. Napriek tomu, že každá lekáreň je voňavá a žiari čistotou, pracovať v nej vyžaduje aj odvahu. Za istých okolností to totiž môže byť miesto nebezpečné. Pýtate sa prečo? Hneď vám to poviem. Do lekárne totiž chodia väčšinou ľudia, ktorý trápí nejaká choroba: majú nádchu, kašeľ, bolí ich v krku a rôzne iné neduhy. A za to všetko môžu bacily. Napríklad keď chorá pani Mráčková z vedľajšej ulice zakašle, vyšle do sveta niekoľko tisíc bacilov, ktoré nemajú nič iného na práci než skočiť na okoloidúceho pána Karáska. A večer pri televízii už sa pán Karásek začína sťažovať: „Žena moja, akosi mi nie je dobre. Škriabe ma v krku a tiež trochu pokašliavam.“ „To máš z tých cigariet, „ odpovie pani Karásková, ale my vieme kde je pes zakopaný. Môžu to byť bacily. Neviditeľným bacilom sa ubráni len ten, kto je veľa ovocia a zeleniny, športuje, otužuje sa a tiež veľa spí. Len takí ľudia sú naozaj silní. Fajčiari, to je pre bacily ľahká korisť. Bacilov je v lekárni veľa. Pani lekárnička musí jesť vitamíny, chodiť na dlhé prechádzky so psíkom a celkovo sa o seba starať, aby bola silná a bacily na si na ňu netrúfli. Ale nie je bacil ako bacil! Niektoré bacily sú obzvlášť nebezpečné. Sú guľaté, čierne ako uhoľ a majú veľké jedovaté zuby. Keď sa do Vás zakusnú, vstreknú do vás jed a môžete veľmi vážne ochorieť. A taký bacil sa raz objavil v lekárni. Poviem Vám deti, ako to vtedy bolo. Jedného večera, bola práve jeseň, vonku sa spustil silný dážď, fúkal silný vietor a kto nemusel, tak radšej ani nechodil nikam von, pani lekárnička ako vždy, skontrolovala lekáreň, zamkla a išla domov.

Za chvíľu sa ozvalo: „ Kulišák, spíš?“ „Áááááá“, zívot si Kulišák, „ akurát si ma prebudil...“ ešte chvíľu sa preťahovali a len tak premýšľali, čo budú robiť. „ A čo keby sme si postavili opevnenie z fľaštičiek a náplastí“, navrhol Kulule. „ To hej, ale pani lekárnička nám

bude nadávať, že plytváme, „namietol Kulišák. „ale len chvíľu“ zasmial sa Kulule a dali sa do stavby. Stačí štyri fláštičky ako stĺpy omotať náplastou, hup dovnútra a opevnenie je hotovo. „len nech niekto skúsi zaútočiť“, začali fantazírovať a predstavovali si, že bojujú so škriatkami z inej lekárne. Zrazu sa však ozval divný zvuk „Čo to bolo?“ neisto sa opýtal Kulule. „Neviem. Bud' ticho, „zašepkal Kulišák, „to som ešte nikdy nepočul...“. Po chvíli ticha sa divné chraptanie ozvalo znova. A potom počuli dych, ale nie jemný ľudský, ale skôr ako od chorého prasiatka. „Ja sa bojím“, ozval sa Kulule a obaja sa ukryli hlbšie do svojho opevnenia. Tu spoza pultu spozorovali najprv čiernu chlpatú nohu, potom veľké brucho a nakoniec škaredú hlavu s vypúlenými očami a špicatými zubmi, ktoré trčali von z pusy. „Čierny bacil, „skoro vykrikol Kulule, ale Kulišák ho včas zadržal. Vyzerá to tak, že si prišiel počíhať na našu pani lekárničku. Bacily totiž lekárnikov nemajú radi. Jedine oni ich vedia zahubiť a to bacilom nepáči. Nesmieme dopustiť, aby našej pani lekárničke ublížil. Zneškodníme ho skôr, ako príde do práce. Zatiaľ čo vymýšľali plán, čierny bacil sledil po lekárni hľadal miesto, odkiaľ by bolo najlepšie pani lekárničku napadnúť. Nakoniec sa uvelebil na pokladni a pretože do rána bolo ďaleko, zaspal. A teraz nastala tá pravá chvíľa pre škriatkov. Vzali injekčnú striekačku a naplnili ju šŕavou zo všetkých vitamínov, ktoré v lekárni našli. Potichu sa priblížili k bacilovi a všetko, všetučko to do neho vstrekli. Bacil sa začal ošívať, hádzal so sebou z jednej strany do druhej strany, vrieskať, nadávať až celý zbledol, zbavený všetkých jedovatých látok a utiekol nevedno kam. „Myslím, že sme to zvládli na jedničku,“ pochválili sa škriatkovia, aj keď sa im ešte trochu podlamovali kolienka od strachu. Schovali sa do svojho opevnenia a do rána si ešte rozprávali znova a znova o tom čo sa prihodilo a ako bacila zneškodnili.

Keď ráno prišla pani lekárnička a oni jej všetko povedali, ani sa na nich nehnevala, že jej minuli náplast. Ale poďakovala sa im za seba, ale aj za všetkých chorých ľudí, ktorí si každý deň chodia do lekárne pre medicínu. Veď, kto by im ju vydal, keby bola pani lekárnička chorá? „Chod'te spať, a nech sa Vám niečo pekné sníva. Veď si to dnes zaslúžite,“ pohladila ich po vlasoch lekárnička a uložila do postieľok.

Prečítajte si príbeh a porozprávajte sa o ňom. Kto v príbehu vystupoval? Kto mal aké vlastnosti? Povzbudiť deti k jeho reprodukcii pomocou otázok.



HUDOBNO-POHYBOVÁ HRA: BACILY A VITAMÍNY

Vzdelávacia oblasť:	UMENIE A KULTÚRA – Hudobná výchova
Podoblasť:	Hudobno-pohybové činnosti
Výkonový štandard:	Vyjadruje zážitky z počúvanej hudby verbálne, pohybom alebo inými umeleckými výrazovými prostriedkami.
Metódy:	Rozhovor, zážitkové, metódy relatívne samostatného objavovania hudby a utvárania hudobných činností žiakom, riadené objavovanie hudby, improvizácia
Formy:	Frontálna, skupinová
Pomôcky:	MP3 nahrávka, prehrávač, obrázky bacilov a vitamínov

Opis aktivity:

Motivácia:

Rozhovor o baciloch na základe predchádzajúcich aktivít. Ako bacily robia zle (snažím sa deti naviesť k tomu, aby to opísali konkrétnym slovesom – štekli, škriabu, bubnujú - búchajú, behajú po tele...), ako vitamíny liečia (hladkajú, fúkajú...). Čo sa stane, keď sa v tele stretnú bacily a vitamíny? (vitamíny bojujú s bacilmi, bránia telo pred nimi). Oboznámim ich s aktivitou, upozorním na pravidlo nerozprávať počas hudby.

Hlavná časť:

Deti pomocou obrázkov rozdelím do troch skupín:

1. skupina – BACILY
2. skupina – VITAMÍNY
3. skupina – DETI

Deti si sadnú voľne na koberci v triede, bacily sú v jednej časti triedy, vitamíny v druhej. Počas hudby sa medzi deťmi na koberci striedavo pohybujú bacily a vitamíny podľa melódie a improvizujú pohyb svojej skupiny. Na poslednú melódiu vyjadruje skupina detí pohybom radosť zo zdravia. Skupiny sa vystriedajú.

Skladba je zložená zo 4 častí:

1. časť – bacily robia zle (štekli deti, škrabkajú ich, bubnujú im na telo...)
2. časť – vitamíny liečia (hladkajú, fúkajú...)
3. časť – bacily a vitamíny spolu (bacily útočia a vitamíny sa snažia deti brániť)
4. časť – deti sa tešia zo zdravia (pohybová improvizácia detí na hudbu, ostatní sú v drepe na koberci)

Obmena: Skupina, ktorá predstavuje deti bude mať na tvári rúško – Covid 19.

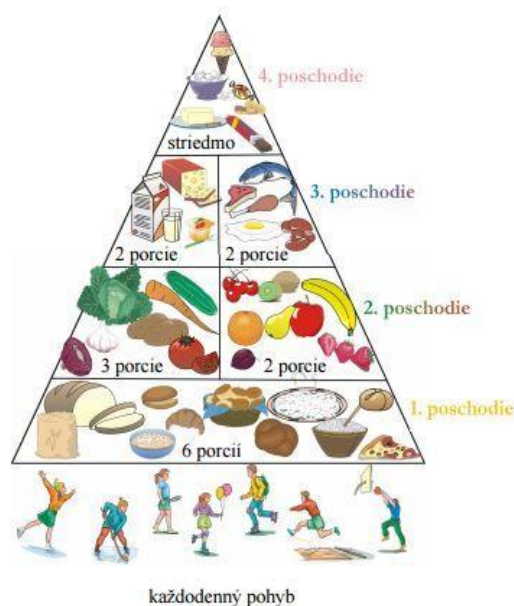
Záver:

Deti vyjadrujú svoje pocity v pozícii dieťaťa, bacila, vitamínu. Hodnotia dodržanie pravidla byť potichu. Zopakujú zásady prevencie pred chorobami. Jednou z nich je pohyb na čerstvom vzduchu.

PYRAMÍDA ZDRAVÝCH POTRAVÍN

Formuluje jednoduché rozvité vety. S pomocou učiteľky rozlišuje zdravé a nezdravé potraviny.	Formulovať gramaticky správne jednoduché, rozvité vety v rámci rozhovoru o tom, čo zdraviu škodí a čo mu prospieva. S pomocou učiteľky rozlišovať, triediť potraviny na zdravé a nezdravé (zelenina, ovocie, čokoláda, mäso, syr, cukríky..., obezita, príjem výdaj potravín, pitný režim).	„Čo mi škodí a čo prospieva“ -rozprávania -rozhovor -pomenúvanie, triedenie, lepenie -obrázkový materiál (zdravé a nezdravé potraviny) -pyramída zdravých potravín
---	--	---

Milé deti, vytvorte si s rodičmi pyramídu zdravých potravín podľa nasledujúceho obrázka. Vystrihnite si podobné obrázky jednotlivých potravín z nákupných zľavových letákov. Podľa textu sa porozprávajte o tom, ktoré potraviny sú dôležitejšie a máme ich jesť častejšie a ktorým by sme sa mali naopak vyhýbať.



Potravinová pyramída sa skladá zo šiestich potravinových skupín, ktoré sú rozdelené do štyroch poschodí. Každá potravinová skupiny je znázornená potravinami, ktoré do nej patria. Z pyramídy sa dozvieme, ktoré **potraviny by mali v jedálničku prevažovať**, ktorým sa **skôr vyhýbať** a ktoré **vyberať častejšie v rámci jednotlivých potravinových skupín**. Potravinová

pyramída sa „číta“ odspodu hore a v rámci jednotlivých poschodí zľava doprava. **Základ jedálneho lístka** by mali tvoriť **potraviny zo spodného poschodia. Tieto potraviny by sme mali jesť čo najčastejšie.** S postupom hore a doprava by sa ich množstvo a frekvencia konzumácie mali **znižovať**. To znamená, že čím je potravinová skupina na vyššom poschodí pyramídy, tým sa má jesť v menšom množstve. Pre zdravie je veľmi prospešný aj každodenný pohyb.

PRVÉ POSCHODIE PYRAMÍDY TVORÍ SKUPINA POTRAVÍN: CHLIEB A PEČIVO, OBILNINY, RYŽA, CESTOVINY

Základom stravy by mali byť potraviny vyrobené z obilia – patrí sem pečivo, cestoviny, ryža, ovsené vločky, pohanka, kukuričné výrobky atď. Táto potravinová skupina je bohatá na zložené sacharidy (škrob), vlákniny (nestráviteľné polysacharidy), vápnik, železo a vitamíny skupiny B. Menej významnou zložkou tejto skupiny sú bielkoviny. Jedna bielkovina však stojí za zmienku a tou je lepok. Ľudia, ktorí trpia neznášanlivosťou lepku musia zo svojej stravy vylúčiť potraviny, ktoré lepok obsahujú (pšenicu, jačmeň, ovos a raž). Vláknina v potravinách tejto skupiny (nerozložiteľná vláknina) je dôležitá pre správne trávenie, pomáha vyrovnať hodnoty cukru v krvi a znižovať cholesterol. Každé denné jedlo vrátane raňajok by malo obsahovať aspoň jednu porciu potravín z tejto skupiny.

DRUHÉ POSCHODIE PYRAMÍDY TVORÍ SKUPINA POTRAVÍN: OVOCIE A ZELENINA

Do tejto skupiny patrí čerstvé, varené, zmrazené, sušené a konzervované ovocie a zelenina alebo spracované ako džús. Marmeládu a inak na sladko upravené ovocie a zeleninu však do tohto poschodia pyramídy nezaraďujeme. Ovocie a zelenina sú dobrým zdrojom rozložiteľnej a nerozložiteľnej vlákniny, sú bohaté na vitamíny (A, C a E), na minerálne látky (vápnik, horčík, draslík a železo) a antioxidanty, ktoré chránia telo pred účinkom voľných radikálov. Ovocie je výborným zdrojom sacharidov. Vhodné je konzumovať až päť porcií ovocia a zeleniny denne. Najlepšie sú v surovom stave, kedy je v nich zachované najväčšie množstvo výživných látok, ako sú vitamíny, či minerály a vláknina.

TRETIE POSCHODIE PYRAMÍDY TVORIA DVE SKUPINY POTRAVÍN: MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY A MÄSO, MÄSOVÉ VÝROBKY, STRUKOVINY, VAJCIA A RYBY

Mäso, mäsové výrobky, strukoviny, vajcia a ryby: Potraviny tejto skupiny sú dôležitým zdrojom bielkovín, minerálnych látok, železa a zinku, vitamínov skupiny B. Obsahujú tiež tuky. Potraviny z tejto skupiny je nutné jesť v rozumnej miere a dávať prednosť chudému mäsu. V olejnatých rybách sú mastné kyseliny omega-3, ktoré chránia pred srdcovými ochoreniami. Sú zároveň zdrojom vitamínu D. Strukoviny a orechy sú dobrým zdrojom horčíka, ktorý je dôležitý pre zdravé zuby a kosti a správne fungovanie nervového systému. Vajcia sú veľmi výživné. Bielok je v podstate čistá a plnohodnotná bielkovina. Žĺtok je bohatý na tuky. Vajcia obsahujú aj vitamíny (A, D, E, K, skupinu B, karotény) a minerálne látky, z ktorých je veľmi dobre využiteľné železo. Mäso zohráva vo výžive dôležitú úlohu. Ani tu však nie je potrebné jeho konzumáciu preháňať. Je lepšie uprednostniť biele, chudé mäso, ryby a zverinu.

Mlieko a mliečne výrobky: Potraviny tejto skupiny majú, rovnako ako ostatné potraviny živočíšneho pôvodu, vysokú výživovú hodnotu. Mlieko je zdrojom kvalitných bielkovín. K hlavným živinám, ktoré z tejto skupiny potravín čerpáme patrí ešte vápnik, horčík, riboflavín a vitamíny B₁₂ a A. Zo sacharidov obsahuje mlieko takmer výlučne laktózu.

Niektorí ľudia trpia neznášanlivosťou laktózy, tzn. že ju nevedia tráviť a mlieko im tak spôsobuje nadúvanie a hnačky.

ŠTVRTÉ POSCHODIE PYRAMÍDY TVORÍ SKUPINA POTRAVÍN: CUKRY A TUKY

Cukry: Sú dôležitou zložkou potravy. Nachádzajú sa bežne v potravinách a sú zdraviu prospešné. Opatrnosť je potrebná v prípade ich nadmernej konzumácie. Takýto cukor by sa mal stať len okrajovou zložkou potravy. Tam, kde je to možné je dobré ich zo stravy vynechať, respektíve nahradiť ich zdravšími variantmi, napr. vyberať čokoládu s vysokým obsahom kakaa, sušené ovocie namiesto cukríkov, a vyvarovať sa prílišnej konzumácie sladených nápojov, cukroviniek, či alkoholu.

Tuky: Sú tiež dôležitou zložkou potravy, ktorá sa bežne nachádza v potravinách, predovšetkým v mliečnych výrobkoch, mäse, olejoch, živočíšnych, či rastlinných tukoch. Problémy však môže spôsobiť ich nadmerná konzumácia, preto by mali rovnako tvoriť iba okrajovú zložku potravy.

Príjemné sporenie potravy môže spôsobiť prídanie rôznych bylín alebo korenia. K pestrej strave patria aj orechy a semená, ktoré sú zdrojom vitamínu E a ďalších dôležitých látok.

AKO PSÍČEK S MAČIČKOU PIEKLI TORTU:

<https://www.youtube.com/watch?v=hDFM1yi7rj0> - Miro Jaroš

<https://www.youtube.com/watch?v=Ph0hzjLMbJw> – kreslená rozprávka, český dabing

<https://www.youtube.com/watch?v=b00kA06fzg8> – rozprávky Vlka a líšky – O psíkovi a mačičke



AKO SI PSÍK S MAČIČKOU PIEKLI TORTU

Psík mal mať zajtra meniny a mačička narodeniny. Deti to vedeli a chceli psíkovi a mačičke prichystať k meninám a k narodeninám prekvapenie. Premýšľali, čím by psíkovi a mačičke mohli urobiť radosť; potom si spomenuli a povedali: „Viete čo, deti? Urobíme psíkovi a mačičke tortu!“

Ako povedali, tak urobili. Vzali si formičku a urobili psíkovi a mačičke z piesku krásnu tortu; ozdobili ju peknými bielymi kamienkami, to boli akože mandle, a torta vyzerala ako naozajstná. Priniesli ju mačičke a psíkovi.

„Tu máte, priniesli sme vám k meninám a narodeninám tortu. Je veľmi dobrá; môžete ju celú zjesť.“

Psík s mačičkou si vzali tortu, urobili nad ňou „mňammňam, tá je dobrá, podarila sa vám,“ a tvárili sa, že juedia.

„Ďakujeme vám,“ povedali deťom, „Takúto tortu sme ešte nikdy nejedli.“ Deti sa tešili a šli domov.

„Škoda, že psi a mačky nejedia piesok,“ povedal psík mačičke, keď deti odišli. „Taká krásna torta, ako

by som si na nej rád pochutnal! Vieš, že som dostal náramnú chuť na ozajstnú tortu? Ale musela by byť fakt naozajstná!“

„Aj ja som dostala chuť na naozajstnú tortu,“ povedala mačička. „Vieš čo? Veď keď mám zajtra narodeniny a ty meniny, mali by sme si nejakú tortu upiecť! Ibaže neviem, ako sa taká torta robí.“

„To nič nie je,“ povedal psík. „Je to ľahké, ja viem, ako sa taká pravá torta robí! Do takej torty sa dá jednoducho všetko, čo je najlepšie na jedenie, všetko, čo najradšej ješ, a potom je tá torta najlepšia. Keď tam dáš takých najlepších jedál päť, tak je päťkrát taká dobrá, keď ich tam dáš desať, je desaťkrát taká dobrá. Ale my si ich tam dáme sto a budeme mať stokrát dobrú tortu!“

„To je pravda,“ povedala mačička, „urobíme si takú najlepšiu tortu.“

Psík a mačička si opásali zástery a pustili sa do varenia. Vzali múku, mliečko a vajce a všetko to zmiešali.

„Torta musí byť sladká,“ povedala mačička a nasypala do toho cukor.

„A tiež trochu slanú,“ povedal psík a pridal do cesta soľ.

„A teraz tam dáme maslo a lekvár,“ povedala mačička.

„Lekvár nie, ten ja nemám rád,“ protestoval psík.

„Namiesto lekváru tam dáme syr, ten mám veľmi rád.“ Tak tam dali syr.

74



75

„Vidí sa mi, že je to málo mastné,“ povedala mačička, „musíme tam dať niekoľko kožíek zo slaninky.“

„A nesmieme zabudnúť na oriešky,“ povedal psík a nasypal tam za vrecúško orieškov.

„Oriešky sú dobré,“ schválila to mačička, „ale určite tam chýba uhorka,“ a dala tam uhorku.

„A kosti,“ volal psík, „musíme tam predsa dať dajaké kosti!“

Tak pridali do cesta veľa kostí.

„A aj dajakú myš, myši mám veľmi rada!“ spomenula si mačička a dala do torty hneď štyri myši.

„Tak, a teraz niekoľko dobre okorenených špekáčikov, to je niečo pre mňa,“ povedal psík a dal tam niekoľko špekáčikov.

„A teraz to hlavné!“ povedala mačička, „predsa šľahačku tam musíme dať!“

Dali tam za hrniec šľahačky.

„A trocha cibule,“ povedal psík a dal tam cibuľu.

„A čokoládu!“ povedala mačička a pridala do toho čokoládu.

„A omáčku!“ napadlo psíkovi, nuž dali tam aj omáčku.

Tak do tej svojej torty dávali a pridávali všetko možné, dali tam aj cesnak a korenie a primiešali masť a cukríky, oškvarky a škoricu, krupicovú kašu a tvaroh, perník a ocot, kakao a kapustu, jednu hlavu z husi a hrozienka, slovom všetko možné do tej torty dali, iba

76



77

chlieb nie, pretože psíkom a mačičkám chlieb veľmi nechutí.

Keď to všetko zmiešali a rozmiešali, bola z toho torta veľká ako koleso na voze.

„Páni, to bude veľká torta, na tej si pochutnáme!“ tešili sa psík s mačičkou. „A teraz to dáme piecť.“

Dali tortu piecť a tešili sa na to, až sa upečie. Dymilo sa z toho, bublalo to a prskalo a syčalo. Škvŕkalo a parilo sa z toho, smažilo a pripaľovalo sa to, kypelo to a pretekalo a čmudilo, ako keby sa pálili staré handry. Keď sa im torta videla upečená, vyložili ju pred dvere, aby vychladla.

„Vieš čo?“ povedala mačička psíkovi, „keď boli tie deti také milé, že nám priniesli svoju tortu, my ich zasa pozveme na tú našu.“

„Tak pod!“ povedal psík, „pôjdeme tie deti pozvať.“

Chytili sa za ruky a išli pozvať deti. Deti boli v záhradke pred domom a hrali sa s guľkami. Psík s mačičkou ich pozvali na tortu a chvíľu sa s nimi hrali s guľkami.

Medzitým išiel okolo torty jeden zlý pes a ako torta chladla, zacítil čudnú vôňu.

„Hav, hav, hav,“ pomyslel si ten zlý pes, „tu to akosi vonia, to bude niečo pod zub!“

Ňuchal, ňuchal, ňuchal, až sa doňuchal k psíkovej a mačičkinej torte.



„Hav, hav!“ povedal, keď sa k tej torte doňuchal, „tu je to, to si dám!“

A tak sa ten zlý pes pustil do torty. Hltal a hltal, až mu do očí slzy vhrkli od toho, aká bola tá torta vnútri ešte horúca, hltal, až mu pritom niekoľkokrát zabehlo, hltal a hltal, až kým ju celú nedohltal. Potom to zapil celou kanvou vody a odvalil sa preč.

Keď sa psík a mačička do vôle pohrali s deťmi, spomenuli si na tortu. Pochytali sa za ruky a išli sa pozrieť, či tá torta už vychladla. „Dnes si pochutnáte, deti,“ povedali psík s mačičkou. „Ani netušíte, aké všelijaké dobroty sme tam dali!“

Prišli, pozerajú sa – a čo to? – torta je preč! „Joj,“ povedal psík s mačičkou. „Torta je preč, niekto nám ju vzal!“ Dívajú sa a dívajú a ajhľa! Pod kríkom leží veľký zlý pes a strašne ochká. Prejedol sa tou tortou a teraz mu bolo zle. Strašne ho bolelo brucho. „To bolí, to bolí!“ narietal ten zlý pes, „ale som si dal, čo to bolo všetko v tej torte, že z toho mám také strašné bolesti!“

„Dobre ti tak,“ povedal psík, „mal si nechať tortu na pokoji, keď nebola tvoja!“

„Vieš, psíček, ja si z toho nič nerobím, že nám ten zlý pes tú tortu zjedol,“ povedala mačička, „možno by nám po tej našej torte tiež bolo zle a mali by sme pokazené meniny a narodeniny.“



„To je pravda,“ povedal psík, „len nech narieka a ochká ten zlý pes, dobre mu tak, ale ja som hladný, zjedol by som hocičo! Ale my doma nemáme nič na jedenie, všetko sme dali do tej torty. A ja by som nechcel byť hladný na svoje meniny.“

„Nič si z toho nerobte, psík a mačička,“ povedali deti, „poďte k nám, my sa s vami podelíme o obed.“

Tak išli psík s mačičkou k deťom na obed.

„Deti, poďte jesť,“ volala ich už mamička a deti povedali: „Mamička, tu tento psík má dnes meniny a mačička narodeniny, musíme im tiež dať niečo na obed.“

A tak sa s psíkom a mačičkou podelili o obed: dali im polievočku a aj mäsko so zemiakovými knedličkami. Ba ešte aj kus koláča zo včerajška pre nich mamička niekde vyňúrila.

Mačičke a psíkovi veľmi chutilo. Poďakovali sa deťom za obed a spokojne sa pobrali domov.

„Ale sme sa mali na naše meniny a narodeniny!“ pochvalovali si. „Taký dobrý obed! A vôbec nás po ňom nebolí bruško.“

Prišli domov a ten veľký zlý pes tam ešte stále v kríkoch ochkal a nariekal. Oni si po tom dobrom obede ľahli spať a pochvalovali si, ako sa im tie meniny a narodeniny nakoniec predsa len vydarili.

A ten zlý pes po tej ich torte ochkal a nariekal v kríkoch ešte celé dva týždne.

Milí rodičia, prečítajte deťom príbeh, alebo si ho vypočujte, prípadne pozrite na uvedených linkoch. Porozprávajte sa o deji. O čom príbeh bol? Kto v ňom vystupoval? Čo sa v ňom odohralo? Aké postavy v ňom vystupovali, boli dobré, zlé? Akoby deti dokončili príbeh? Akú tortu by si oni upiekli? Čo by do nej dali, aké prísady? Patrí torta k zdravým potravinám? Kde by bola v našej pyramíde?



Identifikuje suroviny potrebné na prípravu niektorých vybraných bežne používaných výrobkov. Spieva piesne a riekanky v rozsahu kvinty d1 – a1.	Pomenovať suroviny potrebné na prípravu bylinkového čaju. Pokúsiť sa pripraviť si bylinkový čas s pomocou dospelého. Spievať piesne Harmanček s oporou o hudobný nástroj a spev učiteľky.	Mp3 Harmanček na stránke MŠ
--	---	-----------------------------

LIEČIVÁ BYLINKA: RUMANČEK KAMILKOVÝ

Milí rodičia, prečítajte si niečo zaujímavé o tejto bylinke, uvarťe si z nej čajík spolu s deťmi, pozrite si rozprávku (<https://www.youtube.com/watch?v=JaufuWSedI4> – KRTKO) a zaspievajte si pieseň. Nahrávku piesne nájdete na našej stránke.

Harmanček

slová Daniel Kozlík
hudba Štefan Kantor

Mierne

Va - rím, va - rím

pre syn - če - ka vo - ňa - vý čaj z har - man - če - ka. Žl - tý kvie - tok

v po - li vy - lie - či, čo bo - lí. Va - rím, va - rím pre syn - če - ka.

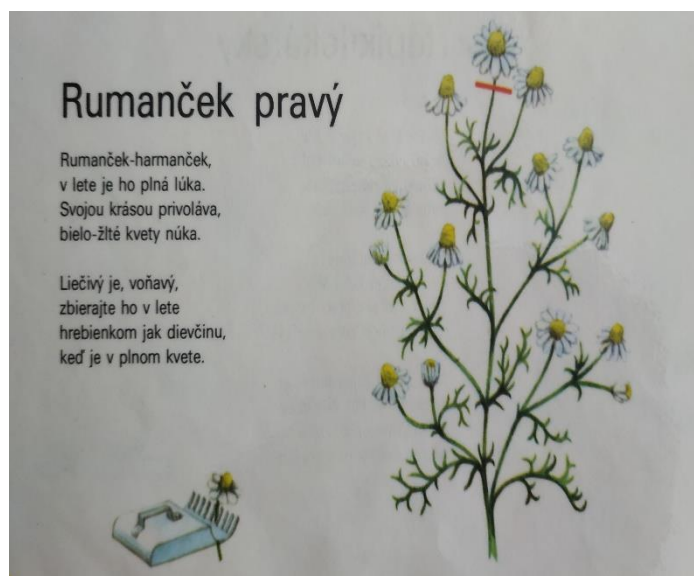
RUMANČEK KAMILKOVÝ

Rumanček kamilkový (staršie: **rumanček pravý**; ľudovo: **rumanček**, **harmanček**, **kamilka**, **kamilky**; lat. *Matricaria chamomilla*, *Matricaria recutita*, *Chamomilla recutita*) je liečivá rastlina. **Harmanček**, **kamilka**, **kamilky** je aj názov sušených kvetov tejto rastliny alebo odvaru z týchto kvetov. Rumanček kamilkový je jednoročná bylina vysoká 15 až 50 cm. Celá rastlina charakteristicky vonia. Rastie ako poľná burina a na rumoviskách. Kvitne od mája až do októbra. Na Slovensku a v Česku rastie celkom hojne na celom území od nížin až do podhoria. V liečiteľstve sa používa sušený kvet.

Odvar či čaj z rumančeka pôsobí proti zápalovým chorobám, pri chorobách tráviaceho traktu, znižuje bolesť, hojí rany a bráni tvorbe jaziev. Hojne sa využíva i v kozmetickom priemysle. Niektorí ľudia sú však na rumanček alergickí. Rumanček pôsobí upokojujúco.

Príprava čaju:

Nazbierané kamilky je vhodné čo najskôr vysušiť, a to buď v tieni alebo v umelých podmienkach pri teplote do asi 40 °C. **Na prípravu šálky lahodného rumančekového čaju vám postačí jedna lyžička takto vysušenej rastliny. Po zaliatí horúcou vodou nechajte zápar lúhovať asi 15 minút a sced'ite.** Kamilkový čaj si môžete bežne dopriať i niekoľkokrát týždenne, no pri zdravotných ťažkostiach je vhodné vypiť denne 2 až 3 šálky. Takýto zápar však nemusíte len piť. Je vhodný aj na vonkajšie použitie. V tomto prípade však zalievajte 3 polievkové lyžice byliny 3 dcl vody. **Podporuje zdravie dýchacích ciest a napomáha ľahšiemu odstraňovaniu kašľa či hlienov. Okrem toho má blahodarný vplyv aj na tráviaci trakt. Šálka harmančekového čaju vám pomôže upokojiť tráviace, črevné i žalúdočné ťažkosti.**



Kreslí schematickú postavu „panáka“ a zvierat'a.	Rozfúkať farebnú škvrnu do tvaru ľudskej postavy a pastelkami dokresliť niektoré dôležité detaily (ruky, nohy detaily hlavy, tváre, krku, tela).
--	--

ZUBOŽRÚT

Zubožrút – bacil, ktorý žije na zubkoch, najmä, keď sa o nich nestaráme a pravidelne ich neumývame. Najradšej ma neumzté zúbky a veľa sladkostí a čokoládu. Čo budeme potrebovať:

Pomôcky: čierny alebo farebný tuš, kvapkadlo, prípadne atrament, slamky, obrus, výkres A4, ktorý vystrihneme do tvaru zubu, voskové pastelky alebo fixy. Ak nemáme tuše môžeme použiť aj temperové farby.

Postup:

Na výkres si nakvapkáme pár kvapiek tušu, ktorý pomocou slamky rozfúkame na všetky strany. Vytvoríme tak farebnú alebo čiernu škvrnu, ktorú potom po zaschnutí dotvoríme voskovými pastelmi alebo fixami - dokreslíme mu ruky, prsty, nohy, hlavu, trup, tvár, oči...

Piesne: Poučné videá zaoberajúce sa starostlivosťou o zuby určené detskému divákovi.

<https://www.youtube.com/watch?v=aKfGoC-VQFM> – Veselé zúbky

<https://www.youtube.com/watch?v=DsBMEEESIGBE> – Zubožrút 1

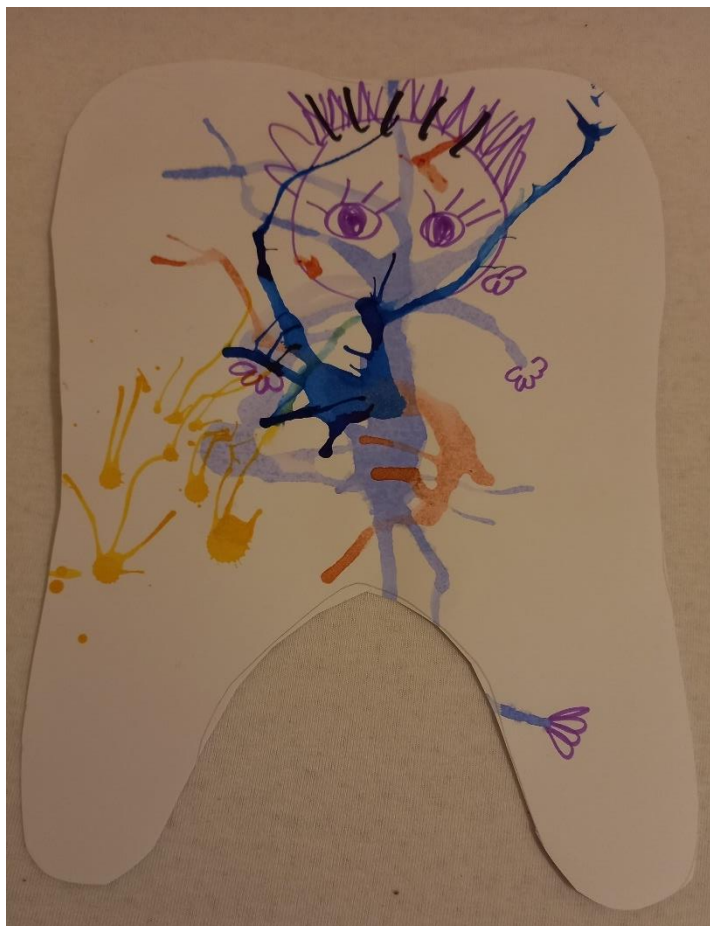
<https://www.youtube.com/watch?v=EzosZl3OWiA> - Zubné kefky 2

<https://www.youtube.com/watch?v=cunMEs44ceU> - Medzizubné kefky 3

<https://www.youtube.com/watch?v=qOCjEdXdvO0> -Zdravá strava 4

<https://www.youtube.com/watch?v=aG7i0htej58&t=418s> -Trvalé zúbky 5

<https://www.youtube.com/watch?v=LnRXoz46qLQ> – Spievankovo Zúbky



Básnička o zubkoch



Kto chce pekné zúbky mať,
musí si ich umývať.

Zober kefku raz, dva, tri
a na paste nešetri.

Či je večer a či ráno,
zúbky umy – Zuzka, Stanol!



Rozprávame sa s deťmi o tom, čo sa nám na ich Zubožrútovi páči. Či sa im ho podarilo namaľovať, tak ako si ho predstavovali? Či sa viac podobá na človeka alebo viac na zvieratko? Čo si deti myslia, že či majú v ústach takého Zubožrúta? Vyzveme ich, aby nám porozprávali, ako si umývajú zuby a ako to má správne byť. Pochválime ich za ich Zubožrúta.

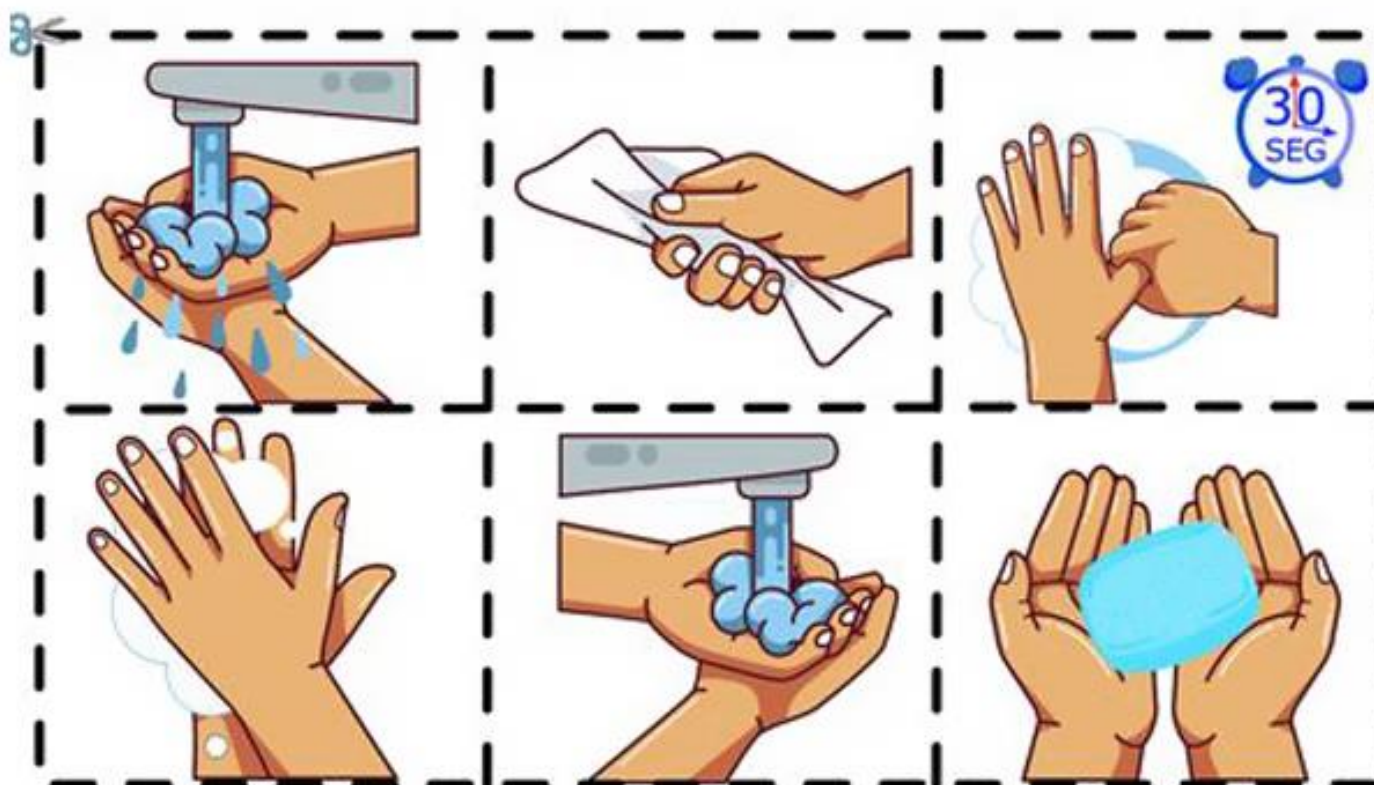


Zoradiť obrázky podľa postupnosti.

Meno:

Vystrihni a nalep štvorčeky na správne miesta.

1	2	3
4	5	6



AKO SI SPRÁVNE UMÝVAŤ RUKY: HRA



Postup:

Pripravíme deťom nafúknuté zviazané rukavice, nakreslíme na ne bacile a necháme ich deti v nádobe s mydlovou vodou vyčistiť.

Pomôcky:

rukavice, čierna fixka, veľká nádoba, mydlo

Naučiť sa umývať si poriadne ruky.



Ovláda skok z miesta znožmo, preskakuje prekážky počas behu.	Preskočiť z miesta a v behu nízku prekážku.
--	---

POHYBOVÁ HRA: SKÁČTE KU MNE, BEŽTE KU MNE!

Deti stoja vo vzdialenosti 5 až 10 m od učiteľky. Na povel: „Skáčte ku mne!“ skáču deti k učiteľke skokmi znožmo. Na povel: „Bežte ku mne!“ preskakujú v behu nízku prekážku napr.: švihadlo, nízky stolček. Preskočiť prekážku si najskôr vyskúšajú z miesta.

Linky: rozprávky, piesne , prezentácie o zdraví a chorobe

<https://www.youtube.com/watch?v=BvnH3MJD5K0> Ujo Ľubo bacily

<https://www.youtube.com/watch?v=QKKsXAW7pcI> Covid 19

<https://www.youtube.com/watch?v=YiWfdBAaAC0> Bacily pieseň

https://www.youtube.com/watch?v=a2FVZB_GQsY Zdravá výživa

<https://www.youtube.com/watch?v=7E0PxySFV88&t=754s> O neposlušných bacilo

<https://www.youtube.com/watch?v=iMDNzk-gZ-I> Choroba – spievankovo

https://www.youtube.com/watch?v=DD0IqqGS_pk Macko uško - Šport je zdravý

<https://www.youtube.com/watch?v=U3lhQew9XCs> Macko uško - Boľavý zub

V obore od 1 do 6 pokračuje od náhodného čísla v numerickej postupnosti po číslo 6.	Vymenovať číselný rad od ľubovoľného čísla, pokračovať od náhodného čísla v numerickej postupnosti po číslo 6 prípadne až 10).
---	--

KEĎ SA TEPLA OBLEČIEM

V zime je potrebné teplo sa obliecť inak by sme mohli veľmi rýchlo ochoriť. Už sme si rozprávali príbeh o Zdravulke a Miškovi. Aby sme neprechladli musíme rýchlo popočítať to naše oblečenie, či ho maminka pre nás starostlivo nachystala. Tak poďme na to.

S deťmi si zopakujeme číselný rad podľa ich možností a schopností. Počítame po jednej: jeden 1, dva 2, tri 3, štyri 4, päť 5, šesť 6.... u šikovnejších až do desať 10. Deťom ukazujeme čísla a aj počet objektov v našom prípade počet čiapok, šálov, svetrov rukavíc.... Potom dieťaťu ukážeme len číslicu (počet objektov, kartu s bodkami – kocku pre tých, ktorí ešte nepoznajú číslice) a vyzveme ho, aby sa pokúsilo pokračovať od daného čísla napr.: dve čiapky teda dieťa by malo pokračovať tri, štyri, päť, šesť. Jeden šál čiže dieťa bude počítat dva, tri, štyri, päť, šesť a podobne.

