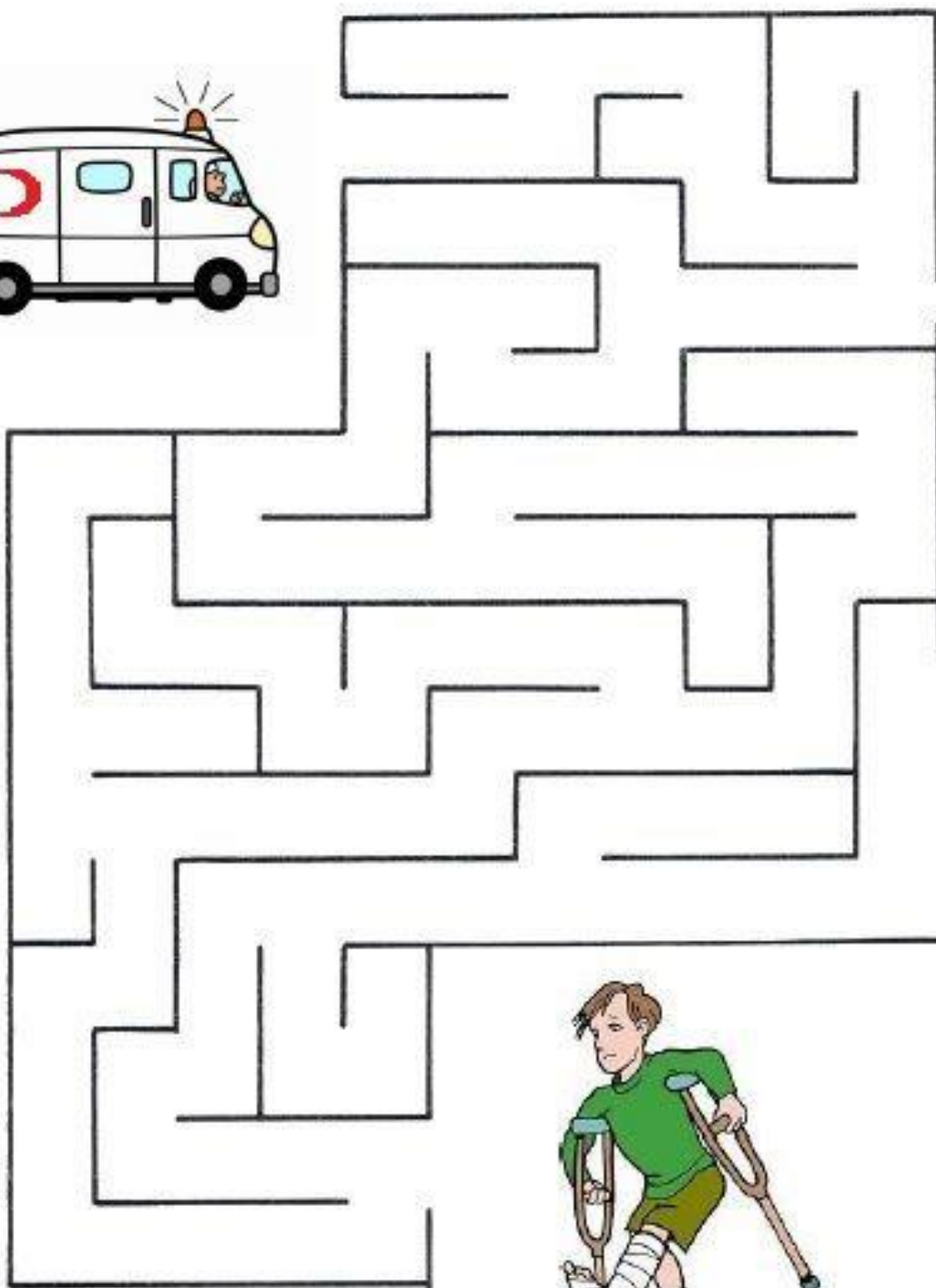


Nápadník aktivit 5 - Zdraví

Milé děti, v pátém nápadníku Vám posíláme kreslení, labyrinty, písničky i počítání.







1) Pojďme najít cestu záchranné služby k pacientovi



2) Kufřík s medikamenty

- Spočítejte kolik je v kufříku injekčních stříkaček?
- Kolik je v kufříku lékařských sluchátek?
- Kolik mastiček červených?
- Kolik lahviček s prášky?
- Kolik lahví s medicínou?
- Kolik mastiček žlutých je v kufříku?



 ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○
 ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○

3) Básnička - Čisté zoubky

ČIŠTĚNÍ ZOUBKŮ MŮŽE BÝT I ZÁBAVA!

Čistím zoubky řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy.
Čistím zoubky říz a říz,
ať jsou bílé jako sníh.
Vlevo, vpravo, vpředu, vzadu,
horní a pak dolní řadu.
Čistím zoubky říz a říz,
ať má každý radost z nich.



Veselé a úspěšné čištění zoubků!

Veselé video s písničkou Pan doktor Zub:

<https://www.youtube.com/watch?v=d0SUJvzsJBA>

4) Písnička

Zaspívejte si ☺ kdo si písničku nepamatuje ze školky, zkusí si ji říci jako básničku.

ZDRAVÉ TĚLO

Marie Kružíková

1. Dob-ré jíd-lo, dob-ré pi-tí, spo-ko-je-né ži-vo-by-tí -
ob-čas by to chtě-lo, pro-cvi-čit si tě-lo...

2. Čtyři řízky, dva lívance -
po těch není moc do tance.
Občas by to chtělo,
procvičit si tělo.

3. Těžké břicho, těžké nohy -
to pro fotbal nejsou vlohý.
Přesto by to chtělo,
procvičit si tělo

3. Dobrotý, co tělu dáme,
venku rychle vyběháme.
Zdravý bude stěží
ten, kdo jenom leží!



5) Kreslení/ Tvoření

- Popros rodiče, aby ti na barevný papír předkreslili velkou pusu a zkus si jí sám/a vystříhnout.
- Poté si společně nalepte zoubky, pěkné zdravé a bílé.
- Použít můžete bonbóny tic tac, popcorn malé kuličky zmačkané vaty nebo jen nastříháme kostičky z bílého papíru.
- Můžete si u toho povídat o důležitosti čištění zoubků a zdravého stravování (bonbónů jen málo)
- Kdo chce, může čistým kartáčkem svoje vyrobené zoubky čistit.



6) Vyrábění a dechové cvičení

- Na provázek uvázejte zmačkaný papír a z výšky se zkuste trefit do ruličky od toaletního papíru.
- Rodiče se snaží dostat provázek s papírem do ruličky od toaletního papíru
- Dítě fouká z výšky do papíru a snaží se nám překazit trefit se do ruličky zmačkaným papírem.
- Role si poté můžete vyměnit.

Kocour a tůňka

Do tůňky, do tůňky

/na provázek uvážeme kousek zmačkaného papíru – kocour/

padá kocour z jablůňky.

/snažíme se z výšky vložit papírek do ruličky, která stojí/

Nechce se mu do tůně,

/dítě fouká do papírku a snaží se nám to překazit/

určitě to odstůně.



Vyprávění podle obrázků

- Mladší děti – najdi obrázek, kde se kamarád sprchuje, mydlí, napouští si vanu, zalévá kytičky apod...
- Starší děti – tvoř celé věty a popisuj, co vidíš na obrázku.
- Které činnosti doma děláš také?
- Obrázek si vybarvi.



Před spaním

Ukolébavka

Anička je ospalá,
navíc velmi pomalá.
Lehne si a zavře očka,
na spánek si chvíli počká.
Tomášek je ospalý,
taky tuze pomalý.
Lehne si a zavře očka,
na spánek si také počká.

(Možno pokračovat jakýmikoliv zdrobnělými jmény.)

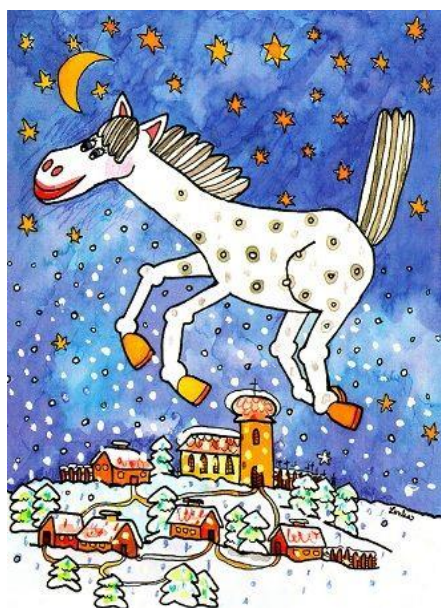


11. 11. 2020

✿ Svatý MARTIN

Přišel k nám bílý kůň, zalehl nám celý dvůr. A kdo by neznal pranostiku o svatém Martinovi, jak přijel na bílém koni.

Jak tento svátek ale přiblížit dětem?



*Na svatého Martina
krajina už usíná.
Bílá vločka padá k zemi,
jak drahokam vybroušený.*

*Pospíchejte milí, zlatí,
než se první snížek ztratí.
Jenom Martin na koni
určitě ho dohoní.*

Svátek svatého Martina býval jedním z nejoblíbenějších svátků roku, v domácnostech bylo veselo. Děti čekaly na první sníh, hospodyně pekly svatomartinskou husu, martinské rohlíky a koláče, zkrátka posvícení, jak se patří. V dnešní době se však ve městech a na vesnicích konají dětmi velmi oblíbené svatomartinské lampionové průvody, jejichž součástí může být i jízda svatého Martina na bílém koni.

PŘÍBĚH

Kdysi dávno (roku 316 n.l.) se v rodině vojáka narodil syn, kterému dali jméno Martin. Otec si vždy přál, aby z Martina byl taky statečný voják, jako byl on sám. Martin však nerad bojoval, měl rád zvířata a rád si povídal s lidmi. Když ale vyrostl, otec jinak nedal a v patnácti letech ho donutil stát se vojákem.

Legenda vypráví, že jedné chladné podzimní noci, kdy foukal studený vítr a dokonce začal padat i **první sníh**, se Martin vracel na svém **bílém koni** z bitvy do města. Na ulici uviděl polonahého žebráka, který ho žádal o almužnu. Jelikož u sebe Martin neměl jídlo ani žádné peníze, rozhodl se žebráka ochránit aspoň před chladem. Rozetnul svůj vojenský plášť na dvě poloviny a jednu mu daroval. V tu noc se mu zdál sen, ve kterém se mu zjevil Ježíš Kristus oblečený právě do této poloviny pláště. Děkoval mu a požádal ho, aby i nadále pomáhal lidem, kteří to potřebují. Ráno, když se probudil, tak byl jeho vojenský plášť opět celý. Po tomto zážitku se Martin nechal pokřtít, opustil armádu, začal žít skromným životem, pomáhat lidem a založil klášter.

Jízdní vojáci uctívali Martina jako svého ochránce a ochránce svých koní. Prostý lid ho považoval za ochránce domácích zvířat, zejména hus. Později se stal patronem kovářů, dalších řemeslníků a vinařů.

Svátek Martina se slaví 11. listopadu proto, že v tento den svatý Martin zemřel, nebo podle jiných zdrojů měl pohřeb (roku 397).

TRADICE & SYMBOLY



- **SVATOMARTINSKÁ HUSA** – Za celý svůj život Martin udělal pro lidi spoustu dobrého. Lidé ho měli rádi a chtěli ho zvolit biskupem. Do toho se Martinovi moc nechtělo, a tak se schovával před zvolením ve chlévě s husami. Husy o však svým

kejháním prozradily, a tak se nakonec Martin biskupem přece jen stal.

Proto se na svátek sv. Martina vždy podle tradice pekla pěkná vykrmená husička za to, že ho tenkrát husy prozradily.

- **SVATOMARTINSKÉ VÍNO** – Svatomartinská vína jsou prvními víny daného ročníku. Pokud se mladé svatomartinské víno vyvede, znamená to, že bude kvalitní celý ročník. Obecně uznávaná zvyklost říká, že Svatomartinským vínem si můžete přiřuknout právě na sv. Martina 11. listopadu v 11 hodin. Od této chvíle se smí podávat a nastává doba ochutnávek, svatomartinských hodů i velkých slavností.
- **SVATOMARTINSKÉ PEČIVO** – Z kynutého těsta se peklo pečivo – rohlíky, koláče s povidly a mákem ohnuté do tvaru podkovy. Legendy vysvětlují, proč byly martinské rohlíky zahnuté. Buď proto, že to jsou podkovy koně svatého Martina. Nebo podle druhé legendy, měl Martin macechu, která ho chtěla rohlíkem otrávit. Aby poznala na pekáči, který je ten otrávený, zahnula rohy. Po vytažení plechu z trouby však byly rohlíky zahnuté všechny.

PRANOSTIKY

- Přišel k nám bílý kůň, zalehl nám celý dvůr.
- Svatý Martin přijel na bílém koni.
- Když na sv. Martina mráz uhodí, na rok dobré víno se urodí.
- Na svatého Martina, bývá bílá peřina,
- Na svatého Martina drž se, synku komína!
- Přijede-li Martin na bílém koni, Metelice za metelící se honí.

- Svatý Martin přijíždí na bílém koni. Přijede-li na šedém (mlhy), bude zima střídavá, přijede-li na žlutém (sucho), přijde zima tuhá a suchá.

PRÁCE S PRANOSTIKOU:

- Co je to pranostika? - Jedná se o průpovědku, kterou často dáváme do souvislosti s dlouhodobou zkušeností ročního období.
- Vysvětlení významu pranostiky.
- Kreslení obrázku k dané pranostice.



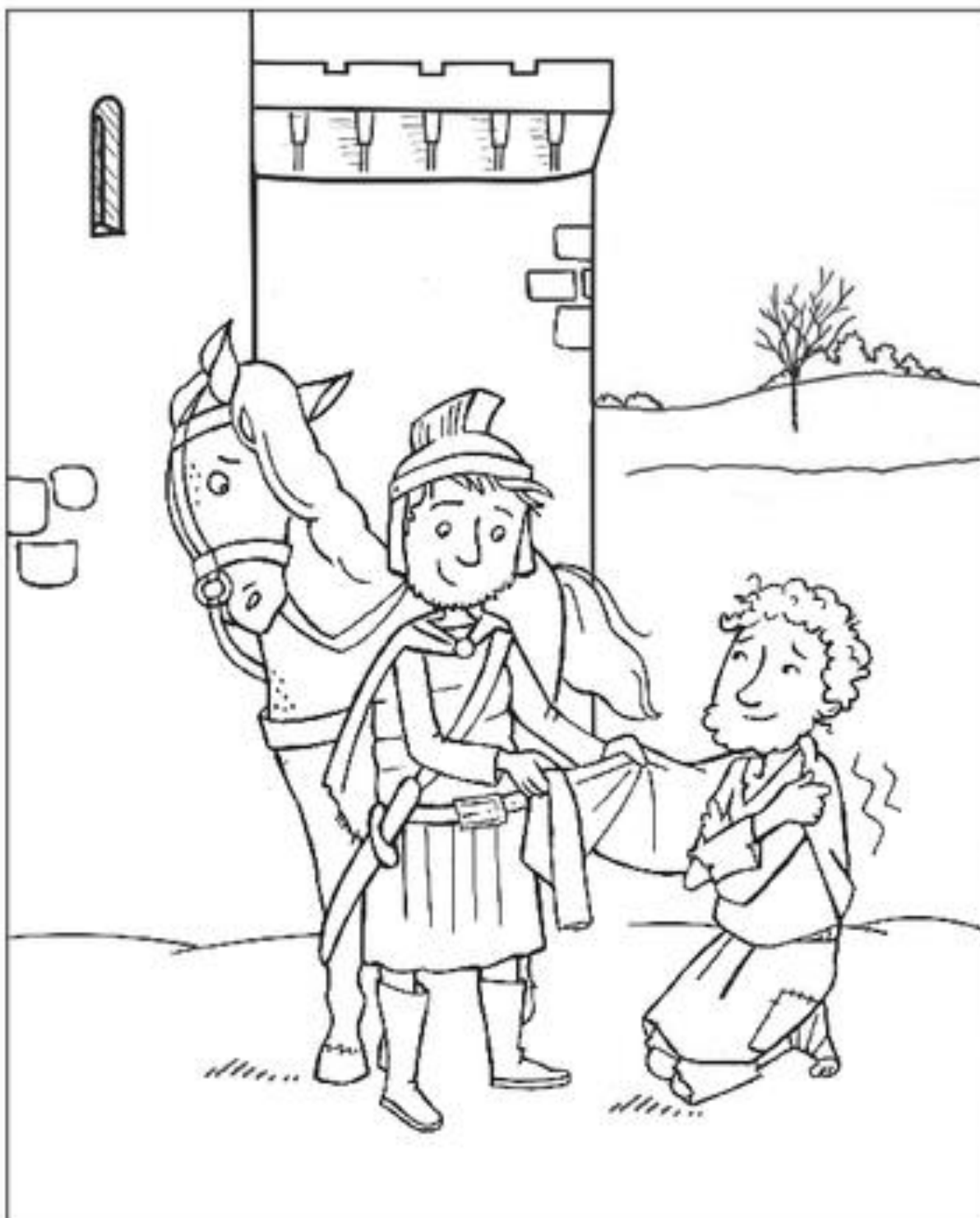
TVOŘENÍ – svatomartinská husa

- bílý papír
- tužka, černá fixa
- nůžky
- oranžový papír
- lepidlo

Jednoduché vyrábění i pro menší děti. Ty si obkreslí svoji ruku na bílý papír, tu pak vystříhnou a dokreslí/dolepí do podoby husy. Prsty (peří) můžete nechat tak, jak jste je obkreslili, nebo je ohnout směrem dolů.



OMALOVÁNKA – Martin daruje plášť chudákovi



PRACOVNÍ SEŠITY PRO PŘEDŠKOLÁČKY:

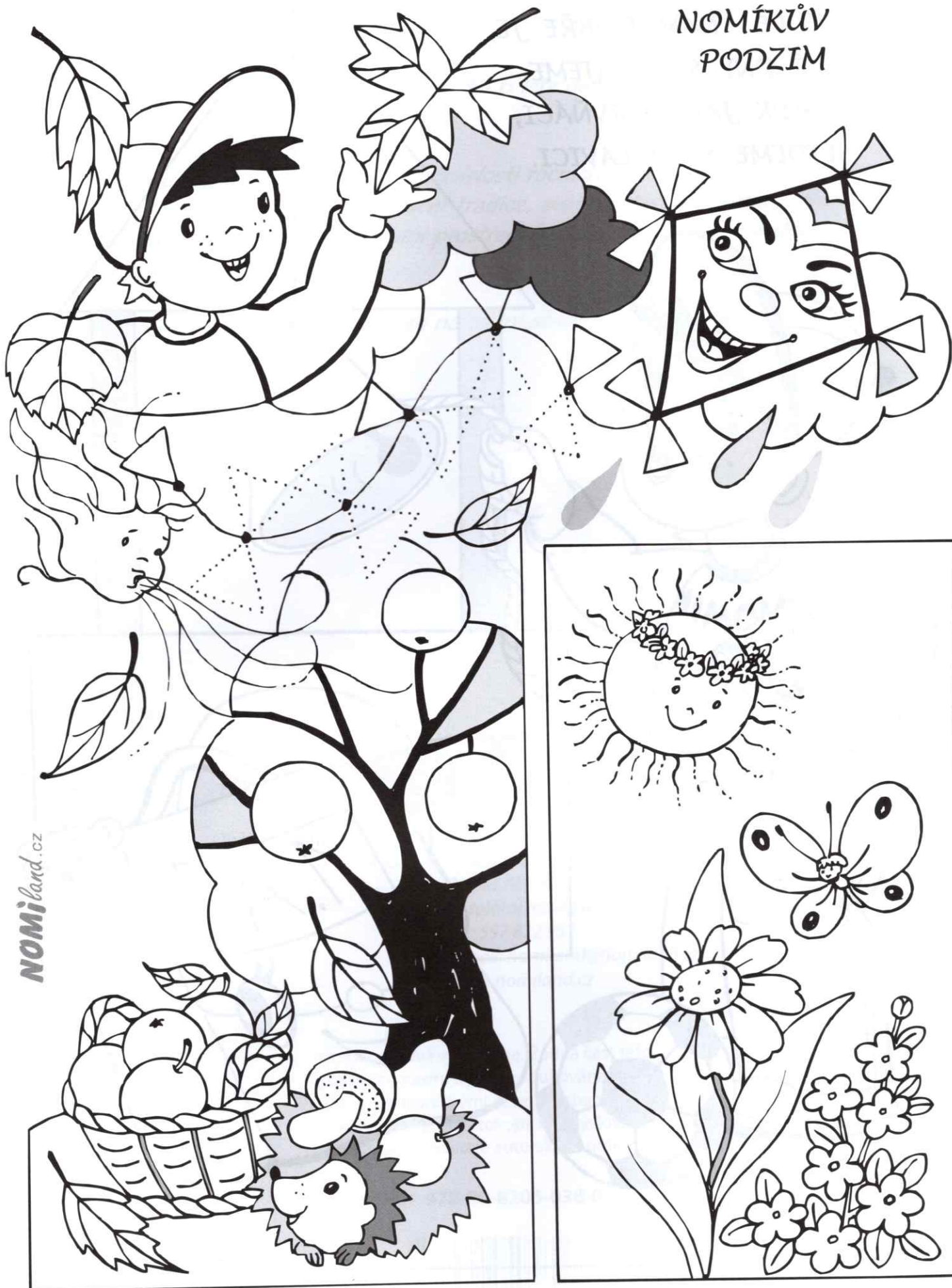
Růžový svět str. 2 – podzim

Zelená písanka str. 10 – rovné čáry vázané s bodovou orientací

Modrá matematika str. 3 – znázornění cesty (nejkratší – nejdelší)

(sken níže)

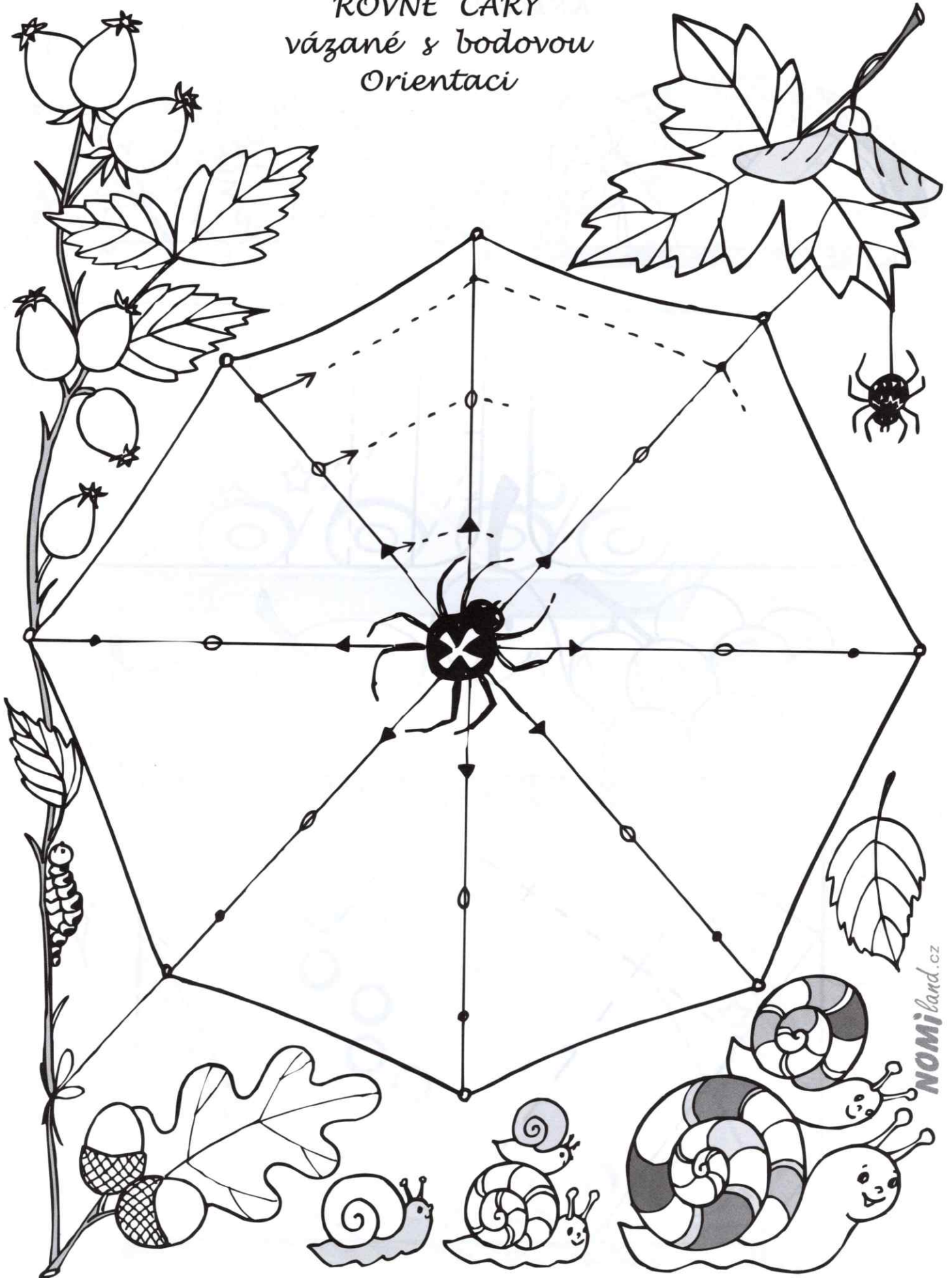
NOMÍKŮV PODZIM



NOMIland.cz

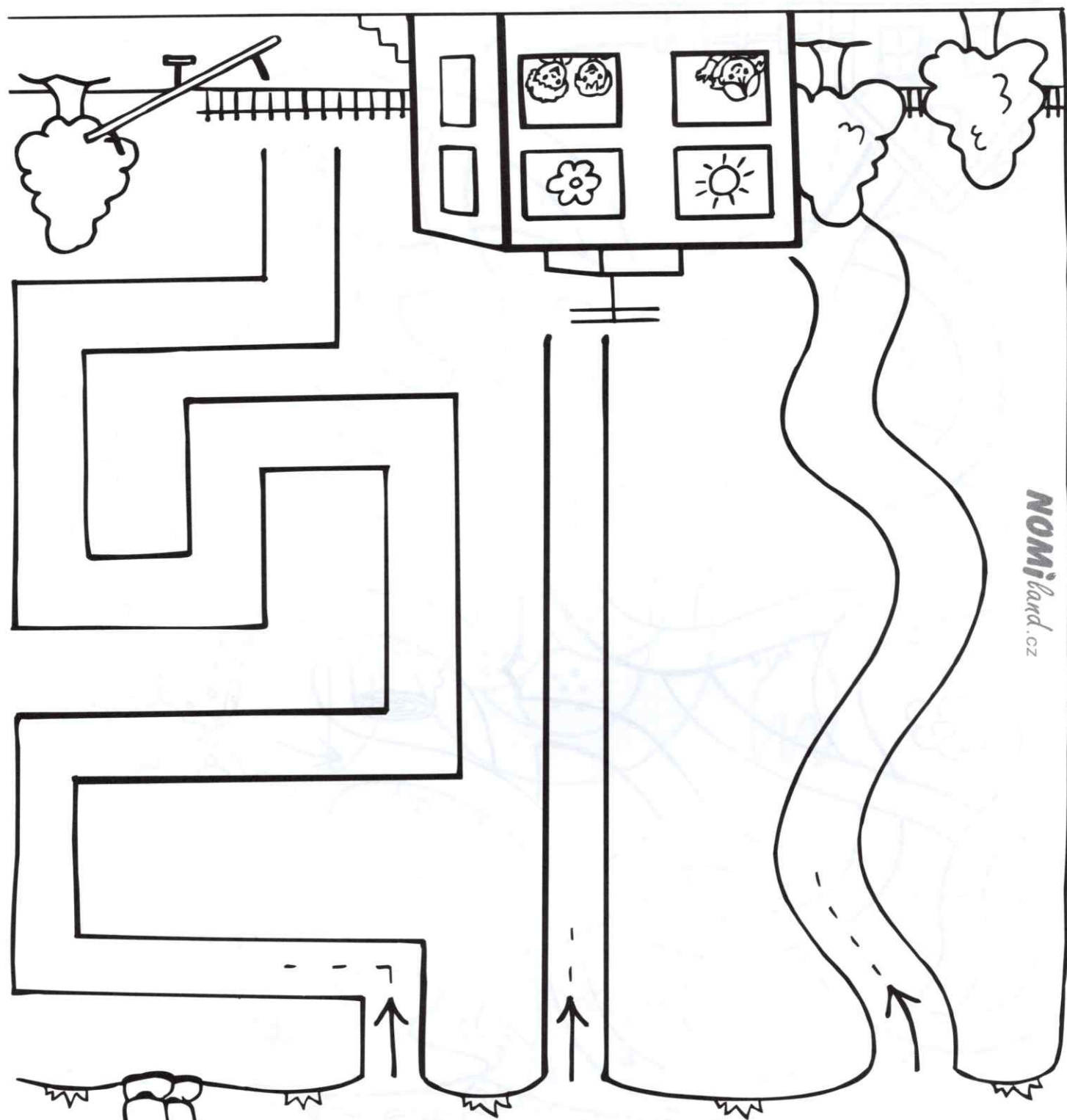
- Povyprávěj, co vidíš na obrázcích a potom vybarví ty, které patří k podzimu.
- Ke kterému ročnímu období patří nevybarvený obrázek? (Léto)

ROVNÉ ČÁRY
vázané s bodovou
Orientací



NOMIland.cz

- Dokreslí pavoučí síť kreslením čar ve směru šipek tak, že budeš spojovat stejné značky na síti (trojúhelníky, černé tečky...).



NOMIland.cz

CESTA DO ŠKOLKY



Po přerušovaných čarách kreslí cestičky takto:

- NEJKRATŠÍ žlutou barvičkou
- DELŠÍ hnědou barvičkou
- NEJDELŠÍ zelenou barvičkou

Kterou cestou půjde Normik, když bude pospíchat?