

ZDRAVÍ,  
TO NÁS BAVÍ!



# CO JE ZDRAVÍ?

Zdraví je nepřítomnost nemoci,  
úrazu či choroby.

Zdravý se cítí člověk, kterému  
je dobře tělesně i duševně.



9.dubna je světový den zdraví.

Tak dávej dobrý pozor, co se  
o něm dozvíš ☺

# CO POTŘEBUJE NAŠE TĚLO, ABY ZDRAVÉ BYLO?



- Zdravou stravu bohatou na vitamíny a minerály



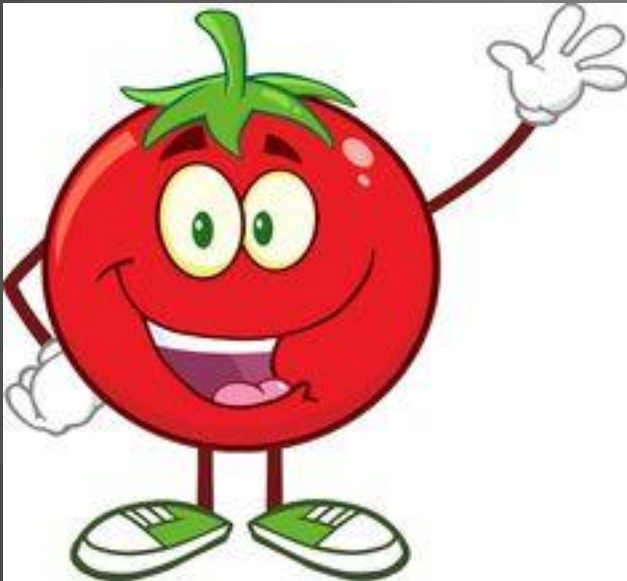
- Dostatek pravidelného pohybu



- Kvalitní spánek

# KDE SE VITAMÍNY A MINERÁLY SCHOVÁVAJÍ?

v zelenině

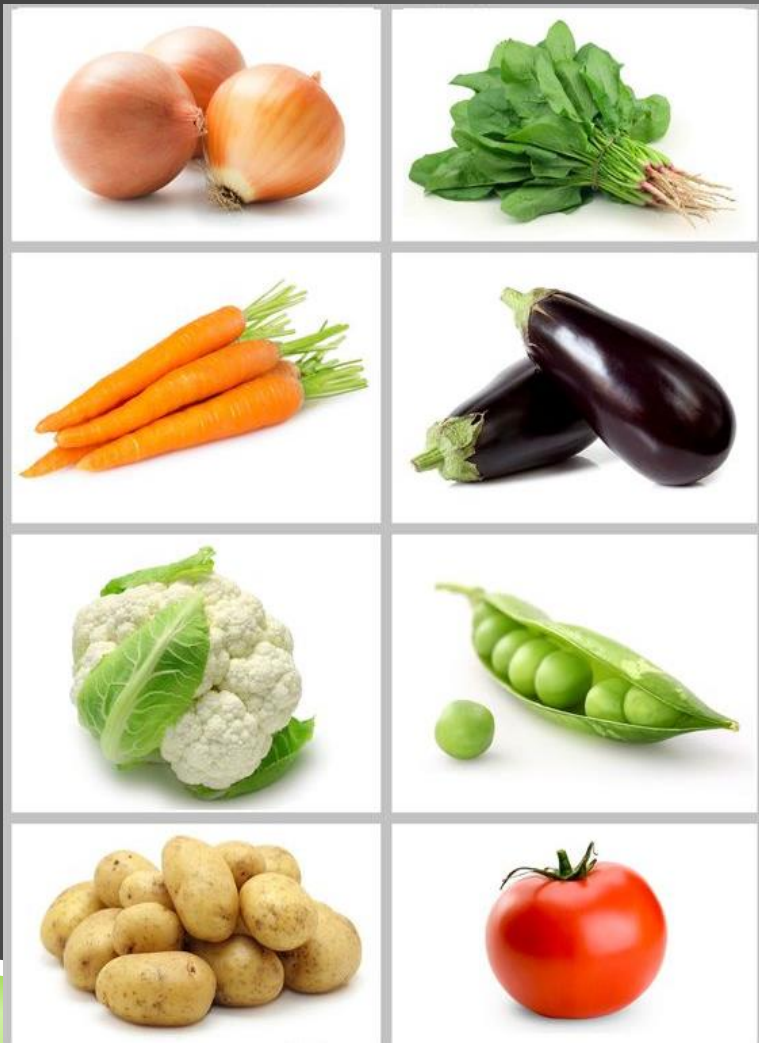


a



v ovoci

# ZELENINA



- Pojmenuj zeleninu
- Jakou má barvičku
- Najdi zeleninu u vás v kuchyni
- Poznej zeleninu se zavázanýma očima

# KUCHAŘSKÉ OKÉNKO



## Zeleninový salát

smíchej umytou a nakrájenou zeleninu

přidej na kostičky nakrájený sýr

koření

trochu olivového oleje

Dobrou chut' !



# HÁDANKA

- ▶ Sedí panenka v komoře, vlasy má venku na dvoře.
- ▶ Co je to?

JSI JEDNIČKA!

Uhádl jsi

—

je to mrkvička!





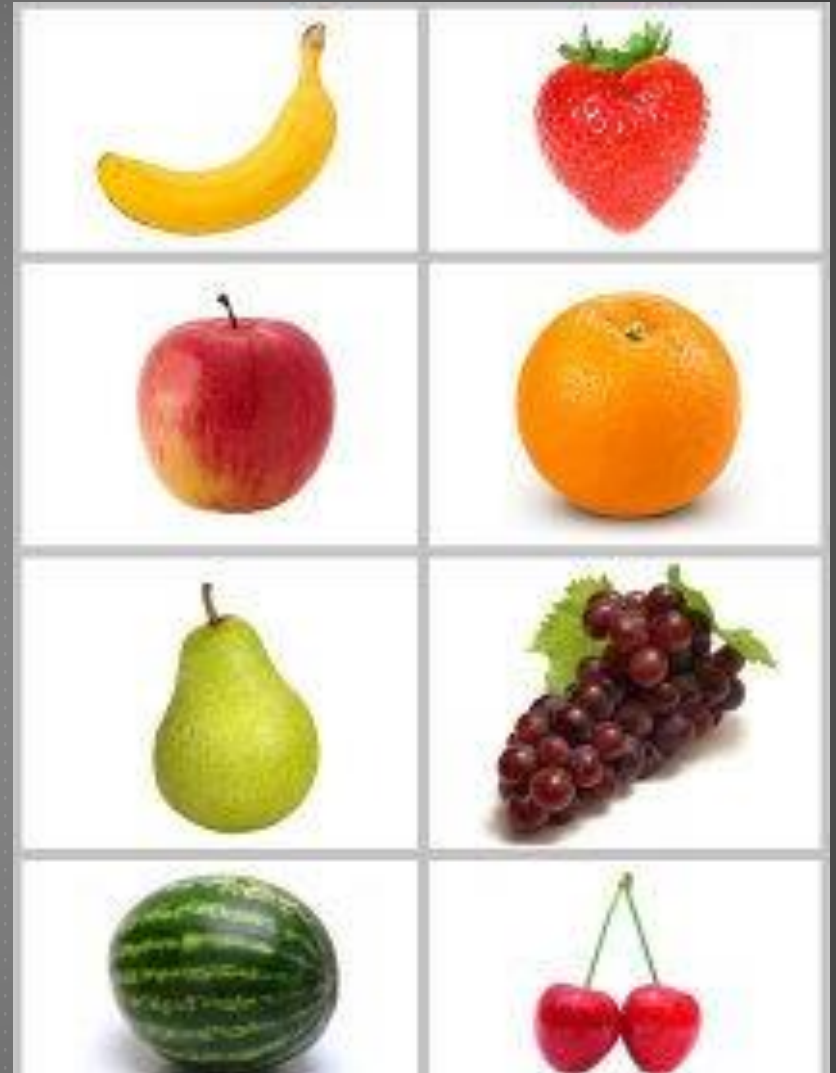


Mrkev, hrášek, cuketa,  
to je pane dobrotá.  
V každém kousku zeleniny,  
nachází se vitamíny.  
Nemoc ta mě neskolí,  
nikde mě nic nebolí.

Zkus se  
naučit  
básničku

# OVOCE

- které ovoce znáš
- na jaké písmenko začíná
- jakou má barvičku
- Najdi ovoce u vás v kuchyni



# KUCHAŘSKÉ OKÉNKO II.



Ovocný salát

smíchej umyté a nakrájené  
ovoce

přidej bílý jogurt a müsli

Pozvi tatínka a maminku na  
zdravou svačinku

# HÁDANKA

- ▶ V zahradě i v lese zrají, sládnou, navíc červenají. Jaké jsou to dobrůtky?
- ▶ malé sladké .....

# JAHŮDKY



# POHYB

## ZACVIČ SI DOMA NEBO VENKU

### TĚLOCVIK S ABECEDOU

Dej si krátkou rozvíčku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

**A**

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

**B**

Kutálej balón pouze pomocí hlavy.

**C**

Vyskoč 10x na místě.

**D**

Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.

**E**

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

**F**

Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.

**H**

Mávej rukama jako pták 22x.

**O**

Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.

**P**

Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.

**Q**

Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.

**R**

Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.

**S**

Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.

# URČITĚ TI TO ŠLO KRÁSNE – TAK POKRAČUJ....

G

10x poskoč po levé noze.

H

7x vyskoč jako žabák.

I

Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.

J

Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

K

Chod jako medvěd a počítej do 10.

L

Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.

M

Pochoduj jako voják a počítej do 12.

T

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

U

Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.

V

Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.

W

Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

X

Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.

Y

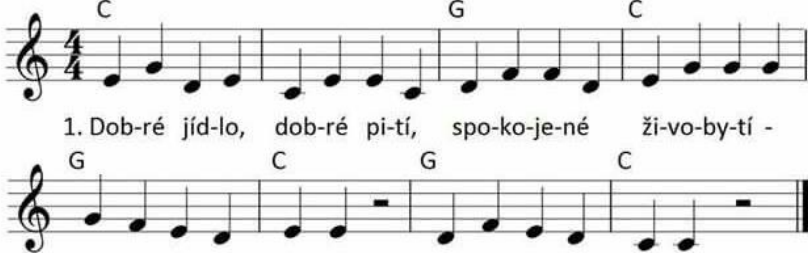
10x poskoč po pravé noze.

Z

14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.

# 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 vlohy.  
Přesto by to chtělo,  
procvičit si tělo

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



# ZAZPÍVEJ SI PRO RADOST!



# ODPOČINEK A SPÁNEK

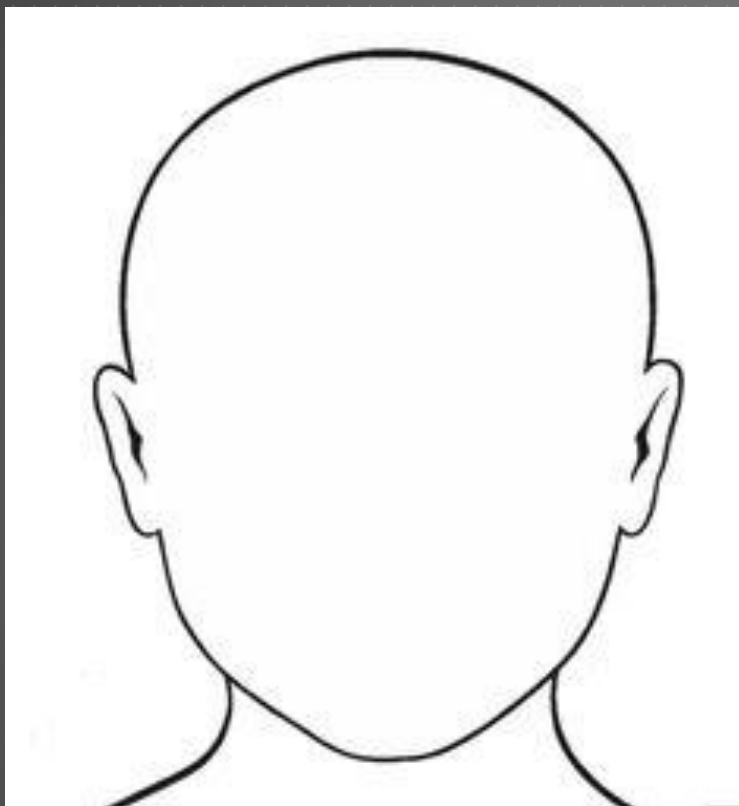
- ▶ nezapomeň, že důležitý je i odpočinek
- ▶ odpočívat můžeš např. při tvořivé práci
- ▶ několik námětů Ti posíláme

- ▶ vyrob si dva zoubky – jeden spokojený a jeden smutný

potraviny si vystříhej z letáků

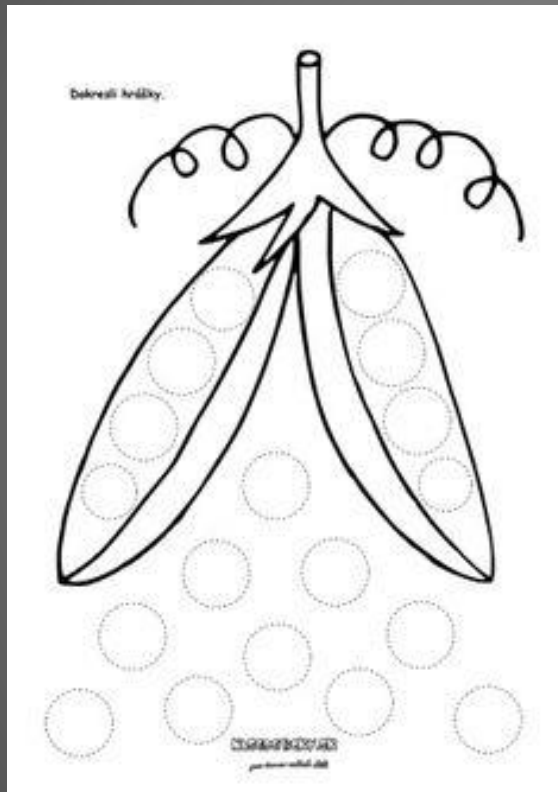


# SPOKOJENÝ A SMUTNÝ STRÁVNÍK

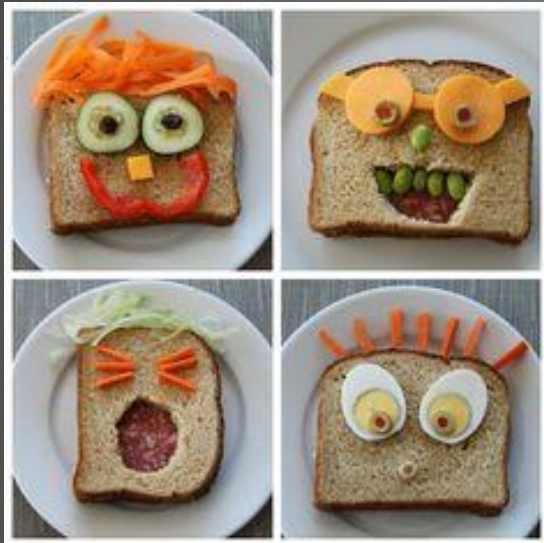


předkreslený obličej vlož do fólie a z  
plastelíny vymodeluj obličej nebo můžeš  
použít smazatelné fixy

# VYTVOŘ SI NEBO DOMALUJ SLADKÝ A ŠŤAVNATÝ HRÁŠEK



# POCHUTNEJ SI NA VESELÉ A ZDRAVÉ SVAČINCE



# POHÁDKA NA DOBROU NOC!

## O bacilech

**Poproste maminku nebo tatínka, ať vám přečtou pohádku na dobrou noc.**

**K**lárka stála před obchodem a čekala na maminku, která šla nakoupit. Měla dlouhou chvíli, ale věděla, že sama nemůže nikam odejít, tak jen pozorovala, co se děje kolem.

Ze dveří obchodu právě vycházela nějaká paní se svou dcerkou. „Mami, dej mi rohlík, prosím tě!“ škemrala ta holčička. Ale maminka řekla: „Ne, až doma. Podívej, jak máš špinavé ruce. Chceš sníst bacily a být nemocná?“ Holčička sklopila hlavu a neochotně se loudala za tou paní.

Když maminka přišla, Klárka hned spustila: „Mami, co jsou to bacily?“

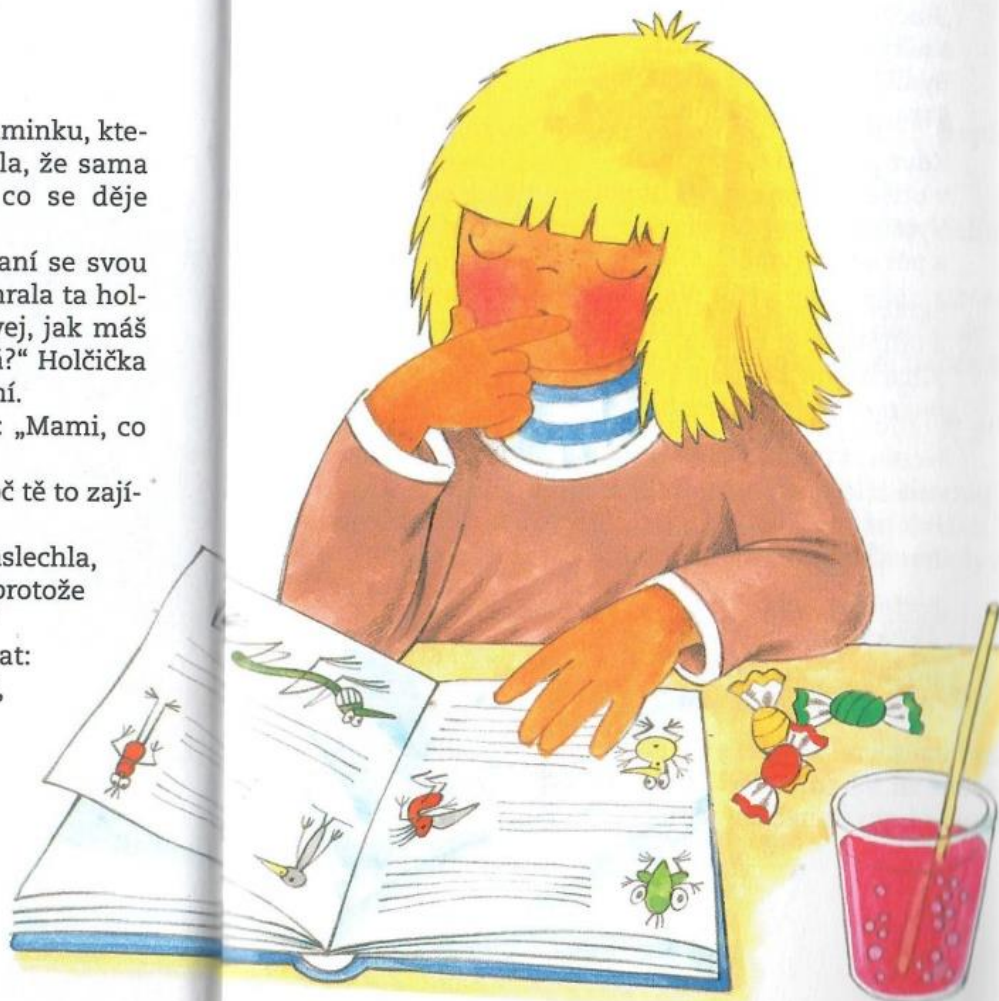
Maminka se na ni nechápavě podívala: „A proč tě to zajímá?“ ptala se překvapeně.

Klárka jí tedy vyprávěla, co před obchodem zaslechla, a že je tedy zvědavá, co to vlastně ty bacily jsou, protože o nich nikdy neslyšela.

Maminka se zasmála. Pak začala vysvětlovat: „Bacily jsou malinkaté příšerky. Jsou tak malé, že ani nejsou vidět. Daří se jim tam, kde je špína a nepořádek. Když nemáš úplně čisté ruce a potom jíš, mohou se ti s jídlem dostat do těla a pak jsi nemocná.“

Klárka jenom kulila oči. Ale stále tomu ještě pořádně nerozuměla. Maminka jí proto navrhla: „Víš co? Až přijdeme domů, najdu ti něco o bacilech v knížce.“

Když tam dorazily, maminka nejprve zavelela: „Umýt ruce!“ Pak otevřela jednu



knihu a začala hledat. „B, ba, bacily. Už to mám!“ A potom přečetla:

„Bacilové, ti jsou zlí,  
s nikým se moc nemazlí.  
Bydlí jen tam, kde je špína,  
saze, prach a taky hlína.

Když přeskočí na pusinku,  
v břicho jsou pak za vteřinku,  
Vytáhnou své nářadí  
a pěkně se vyřadí.

Škrábou, koušou, lechtají  
a přitom se chechtají:  
,Chachachacha, to je švanda,  
onemocní třeba Standa!’

Nemoc Standu pěkně skolí,  
celé tělo hned ho bolí.  
Pak už zcela ochoří,  
horečkou div neshoří!

Potřebuje ticho, klid,  
v posteli tak měl by být,  
hodně pít a léky brát.  
Ty mů musí lékař dát.“

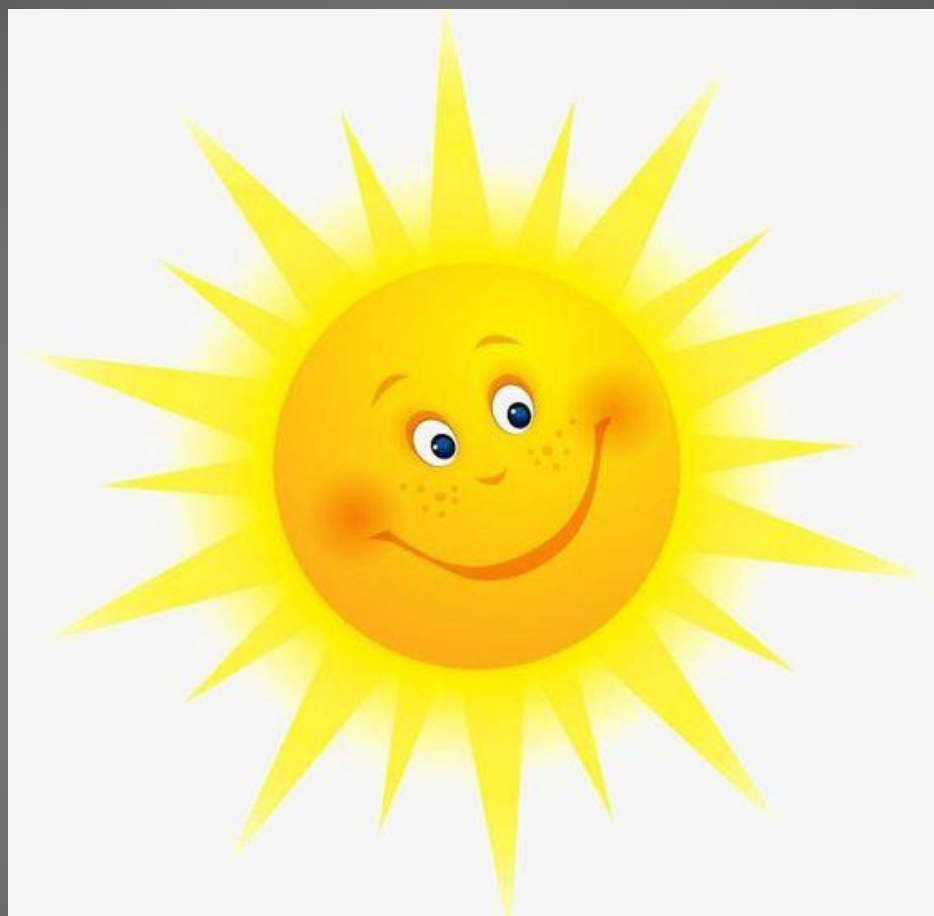
Maminka zavřela knihu a Klárka hned prohlásila: „Ti jsou teda vážně zlí. Víš co? Od teďka si budu ruce mýt vždycky bez odmlouvání, abych nebyla nemocná.“

## VYTVOŘ SI SVÉHO BACILA



Krásné a  
zdravé jarní  
dny vám  
přejí paní  
učitelky ze

Včeliček



Těšíme  
se na  
vaše  
výtvory,  
fotečky i  
videa.