

Téma: Zdraví, nemoci

O zlém bacilu a hodném Vitamínu

Po světě chodil jeden maličký zlý čaroděj. Jmenoval se Bacil. Byl tak maličký, že ho nikdo nemohl vidět. Ten čaroděj bacil neměl nikoho rád. Měl rád jen špínu a zimu. Jakmile potkal nějakou holčičku nebo kluka, začal čarovat:

„Čaruji, čaruji svá kouzla zlá, ať je ta holka hned nemocná.

Čaruji, čaruji, čáry-fuk, ať je hned nemocný i tenhle kluk.“

A v té chvíli začalo holčičku i kluka bolet v krku, dostali teplotu, bolela je hlava a břicho. Zkrátka začali být nemocní. Všechny maminky a tatínkové byli smutní, protože nemocných dětí bylo stále víc a víc.

„Co se to děje s našimi dětmi, že jsou stále nemocné“, říkali si nešťastní rodiče.

„Musíme zavolat chytrou babičku, ta nám vždycky dobře poradila.“

Zavolali tedy babičku a ta jim řekla:

„Vaše děti začaroval zlý čaroděj Bacil. Zavolejte si hodného kouzelníka Vitamina. Ten by vám mohl pomoci.“

Rodiče zavolali hodného kouzelníka Vitamina, který znal velká uzdravovací kouzla. Žil v ovoci a zelenině a byl také velmi, velmi maličký. Jakmile přišel k nemocnému klukovi nebo děvčeti, začal odříkavat kouzlo:

„Za pomoci vitamínů odeženu kašel, rýmu.

Budeš zdravý jako buk, ať jsi holka, nebo kluk.“

Děti se začaly rychle uzdravovat, ale musely kouzelníkovi Vitamínovi slíbit, že budou jíst ovoce a zeleninu, protože v nich jsou stále uložena ta velká uzdravovací kouzla, která lidé nazvali po kouzelníkovi a říkají jim VITAMÍNY. A kam se poděl zlý čaroděj Bacil? Odešel tam, kde lidé nejedí ovoce ani zeleninu a neznají jejich uzdravovací moc.

- Co má zlý čaroděj Bacil rád?
- Myslíte, že naše tělo to má rádo také?
- Co se stalo dětem, které byli čarodějem očarované?
- Co těm nemocným dětem nakonec pomohlo?
- Kde žije kouzelník Vitamín?

- A jak ten asi může vypadat?
- Jak zní uzdravovací kouzlo?
- Co můžeme tedy udělat pro to, aby nás zlý Bacil nezaklel?
- Jak se jmenoval zlý čaroděj?
- Dokážete si představit, jak asi mohl vypadat?
- Vezměte si pastelky a zkuste ho namalovat.

Závěr:

Měli bychom jíst co nejvíce vitamínů, aby nás doma ani ve školce nemohl navštívit zlý Bacil a ošklivě nás začarovat do bolístek a nemocí.



Písnička

zde najdeš písničku o bacilu

<https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs>



Pohádka o Teovi

<https://www.youtube.com/watch?v=p0E6uEzKah8>

Pohádka – Polámal se mraveneček

<https://www.youtube.com/watch?v=y004GslMpQ8>

- Znáte tuto říkanku? Líbilo se vám, jak jí děti zahrály? Pojdte to zkusit také!

Trochu se rozhýbeme a protáhneme

TĚLOCVIK S ABECEPOU

Dej si krátkou rozcvičku 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.

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.

N

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.

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“.

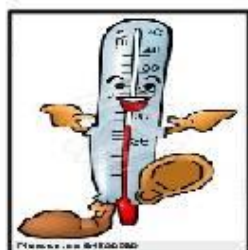
Y





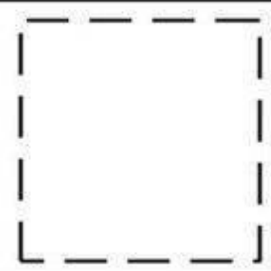
10x poskoč po pravé noze.

Z





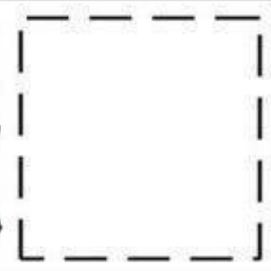
14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.

Obrázky v horním řádku rozstříhej a přilep je do řádků správně



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
|  chřipka |  angina |  chřipka |  angina |  |
|--|---|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
|  Přemysla 000 11000 080 |  Přemysla 000 11000 080 |  |  Přemysla 000 11000 080 |  |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
|---|---|---|--|---|

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
|---|---|---|--|---|

Zuby

Motivační text – Jak je to se zubním kazem

Zub je moc složitá stavba, skoro jako hrad. Má kořeny, které jsou pevně zapuštěny do čelistí jako základny hradu do země. Potom má kanálky, ve kterých je živo jako v hradních chodbách. Jenomže v nich neběhají dvořané a kuchtíci, ale proudí krev a procházejí nervy. Místo zdí má takový zub kostěnou zubovinu, a aby byl pevný a řádně chráněný, má bílou korunku s velice tvrdou sklovinou, která je něco jako hradby. Bílá korunka se sklovinou je vidět v puse, ostatní je schováno v dásních. Bakterie ze zbytků jídla a nečistoty narážejí jakoby ostrým kopím na zoubek a snaží se v něm prorazit otvor, kterým by mohly vniknout do hradeb skloviny. Na pomoc jim přichází čokoláda, která změkčuje hradby a volá bojovné bakterie na zvlášť snadno dobytelná místa. A což teprve tvrdé bonbóny? Ty svými ostrými hroty buší do skloviny jako kladivem. Jednoho dne útočníci sklovinu prorazí, bakterie se dostanou do zubu a vyhlubují v něm postupně díru, která čím je hlubší, tím je blíže nervům probíhajícím uvnitř zubu. Nervy ucítí, že se díra prohlubuje, že se k nim blíží dobyvatelé a začnou volat o pomoc. Zařídí to tak, že zoubek bolí.

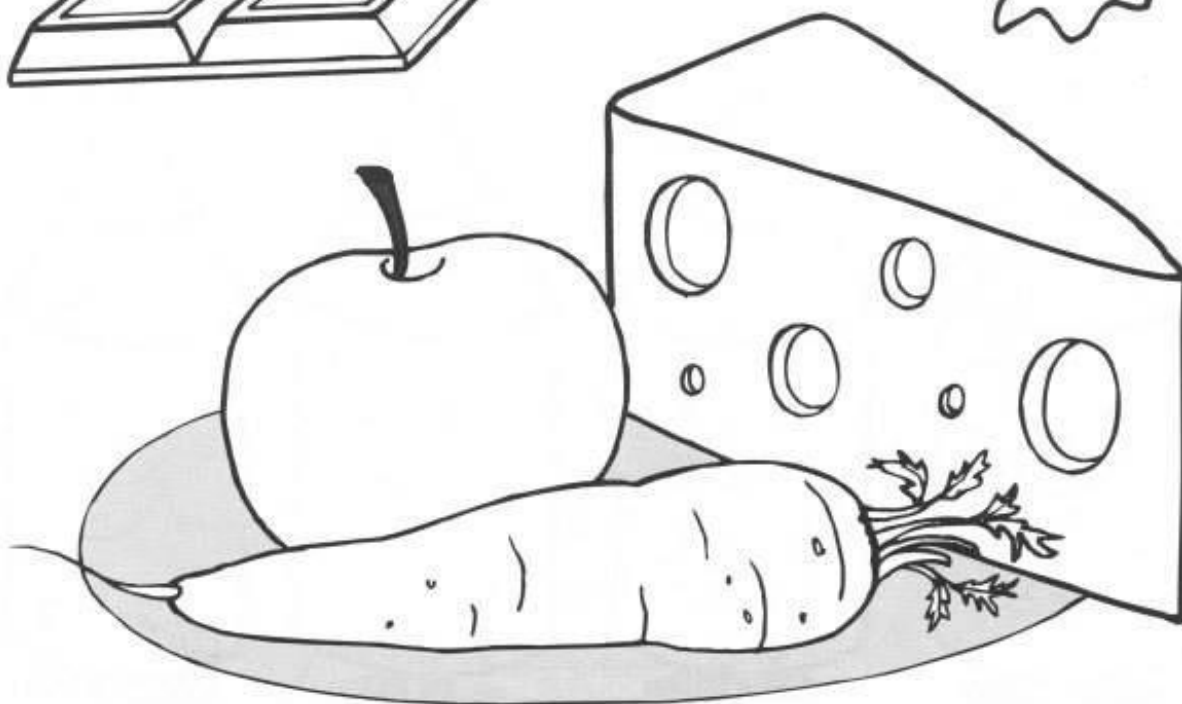
Jak a proč se čistí zoubky

Zuby jsou zasazeny v dásních skoro zrovna tak jako kedlubny v záhoncích. Mají dokonce i kořeny jako kedlubny. A nemyslete si, že na záhoncích je špína a v puse nějak čisto. Představte si, co za celý den sníte! To všechno se rozkouše a z toho zůstávají v puse zbytky a nečistota. Zbytky se schovávají mezi zuby v místech, kde vyrůstají z dásní a ulpívají na zubech. A nejsou to jen tak ledajaké zbytky. Mohou v nich být i bakterie. To jsou takové malilinkaté potvůrky, které nejsou okem vidět, a ty způsobují různé nemoci. A když je jich hodně, pustí se do zubu a za nějakou dobu v něm vykousou díru. No, a to pak začne trápení a naříkání. Co si s nimi počít? Je to přece snadné. Čistit si pořádně zuby, a to po každém jídle kartáčkem a zubní pastou. Nestací jen tak šup sem šup tam a konec. S čištěním zoubků je potřeba si pořádně vyhrát. Vždy od dásně (od červeného) ke korunce (k bílému), hezky zepředu i zezadu, zprava doleva, nahoru i dolů dělat malinké kroužky kartáčkem v puse, až je všechna nečistota pryč. Až je čisté každé místo a až se to v puse bělá jako na louce plné kopretin.

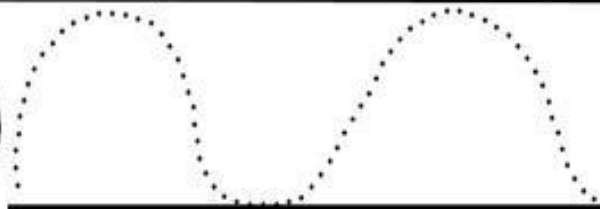
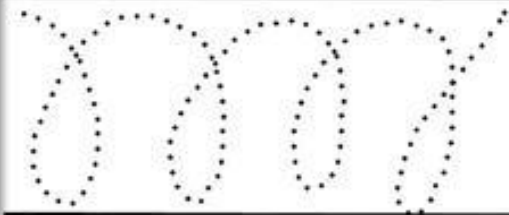
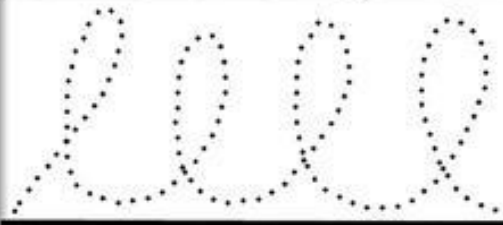
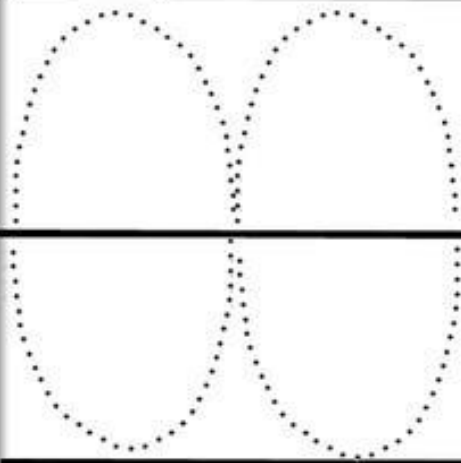
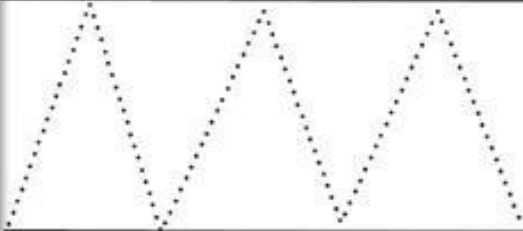
Říkanka

Čistím zoubky řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy.
Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,
horní a pak dolní řádu.
Ať jsou bílé jako sníh,
ať má každý radost z nich.

ZDRAVÉ ZOUBKY



• Vybarvi jen ty potraviny a obrázky, které pomáhají zoubkům, aby byly pevné a zdravé.



Nakresli, jak kartáček čistí zoubky.

A TO JE PRO TENTO TÝDEN VŠE, MĚJTE SE KRÁSNĚ!!

OBRÁZEK JE ODMĚNA ZA TVOU PRÁCI! MŮŽEŠ SI HO VYBARVIT!

