

# **„NEMOC A ZDRAVÍ“ ( „CHCI BÝT ZDRAVÝ, TO MĚ BAVÍ“)**

[Čtení do ouška: O Černé Bertě — iVysílání — Česká televize \(ceskatelevize.cz\)](#)

[Henrieta Richterová - Bacil \( CD PODZIM - ZIMA - Písničky pro děti 2. Henrieta Richterová \) - YouTube](#)

[Polámal se mraveneček - YouTube](#)

[Míša Růžičková - Mýdlo - Děti - Roušky - YouTube](#)



*Děti mohou popisovat jednotlivé situace na obrázcích – vyjadřování celou větou v souvislostech.*

## **Ten, kdo žije zdravě** (rytmizace na píseň „Tluče bubeníček“)

Ten, kdo žije zdravě, rád si zacvičí.

Proběhne se hravě krokem opičím.

Umíš dřepy? Ukaž jaké.

Nebud' líný, zkus to také.

Sportovcům je hej! Dřepy udělej!

## **Kdo nežije zdravě**

### **POZNÁMKA**

Kdo jí málo nebo moc,

*Můžete si s dětmi dávat otázky: Cvičíš? Kterým sportům*

kdo nespí, když vládne noc,

*se věnuješ? Co rád jíš? Chodíš do přírody?.....*

kdo sedí a nehýbe se,

neví, jak to voní v lese,

tomu se pak stává, že ho bolí hlava.

## **Pohádka: O Medvědu Peciválovi**

*Jde o pohádku s otevřeným koncem, kdy děti dostávají prostor pro slovní vyjádření již získaných zkušeností, pro logické uvažování nad situací v pohádce, ale i pro svou fantazii.*

Byl jednou jeden medvěd a tomu říkali Pecivál. Doopravdy se jmenoval Brumla, ale proto, že byl velký lenoch, zvířátka mu začala říkat Pecivál.

Od rána do večera se povaloval ve svém pelechu, ládoval se medem a jinými lahůdkami a ještě ke všemu měl pořád špatnou náladu. Nerad se stýkal s ostatními zvířátky z lesa a už vůbec se nerad zapojoval při jakýkoliv hrách a aktivitách. A tak celý den projedl, prospal a neustále byl nevrlý. Postupně kynul a kynul, až z něj byl opravdu mohutný medvěd. Čím více ležel, tím méně měl do čehokoli chuť.

Ze začátku to byl celkem pohodlný způsob života, jenže ejhle - najednou mu jeho lenost začala brát. Tu se ráno probudil a začalo ho tuze bolet břicho. Pomyslel si, že má asi hlad, stěžl se zvedl a šel najít ve spíži nějaký další med. Celý ho spořádal, ale nepomohlo to. Co víc, udělalo se mu ještě hůř. Braly ho křeče a nevěděl, co má učinit. Zavolal si tedy na pomoc zajíce.

Zajícovi se moc nechtělo, po tom co byl na něj týden předtím medvěd nepříjemný, když ho přišel navštívit, ale zželelo se mu Brumly a zavolal na pomoc doktora. Doktor Sova urychleně přiletěl a začal vyšetřovat. "Hm, hm, je to jasné," řekl doktor....

*Následuje otevřená diskuze na téma - jak předcházet nemocem, co děláme pro své zdraví (oblečení, strava, sport, pravidelná návštěva lékaře), kdo nám pomůže, když jsme nemocní.*

# DOKTORA SE NEBOJÍME

PAVEL NOVÁK

Pro mě pro, vás, pro tebe  
jistí zdraví **GPB.**

Disko svízně



- 2/ Na lékařskou prohlídku přiskákala žába  
měla rýmu kašlala  
že je léto nedbala  
měla teplý kabát  
Pan doktor se zamyslel  
potom řekl koukej  
denně sprchu studenou  
a zas budeš ou kej
- 3/ Když už bylo k večeru pan šnek se svou chýškou  
stěžoval si velice  
na lékařské prohlídce  
jak ho bolí bříško  
Pan doktor ho proklepal  
do lékařské zprávy  
napsal více sportovat  
a jíst méně trávy



## MARKÉTKA A VITAMINECH

Jídlo je pro tělo moc důležité. Z jídla čerpáme energii, abychom toho mohli hodně udělat, a také nám pomáhá bojovat proti různým nemocem. Nevěříte?

V jídlech jsou totiž obsaženy vitaminy a ty mají schopnost zadržet nemoc, když se chce dostat do našeho těla. Takové vitaminy pracují pro naše tělo jako strážci. A když nás navštíví chřipka, tak jí přibouchnou dveře před nosem.

Potíž je v tom, že ne každé dítě jí rádo ovoce nebo zeleninu, kde jsou vitaminy obsaženy.

Například Markétka byla malá holčička, kterou všichni chválili, jak je hodná, jenže všechno bylo trochu jinak.

„Ty se mne s tím jídlem natrápíš.“



stěžovala si maminka, „měla bys jíst ovoce a zeleninu.“

Maminka měla pravdu. Markétka se ovoce a zeleniny vůbec nedotkla. Zato bonbonů a různých sladkostí uměla spořádat požehnaně. Jenže to bylo k ničemu, protože v bonbonech a sladkostech žádné vitaminy nejsou.

A tak jablka, pomeranče, mrkev, salát a kedlubny ležely netknuty v lednici.

„Proč nás nikdo nechce? Co je to za domácnost?“ říkaly si pomeranče, jablka, kedlubny a mrkev. „Asi jsme se dostaly do rodiny, kde o nás moc nestojí.“

A tak se jednou domluvily, že odejdou pryč. A také to udělaly. Ve spíži zůstal jen jeden starý citron, protože se mu nikam nechtělo.

Není divu, že když jednoho dne zakleपालa u Markétky paní Chřipka, nebyl tu nikdo, kdo by jí zabránil vejít dovnitř.

„To je nadělení,“ pomyslela si Markétka. „Zrovna teď ze všeho nejmiň potřebuji být nemocná.“ Měla ji totiž navštívit tetička, která Markétce slíbila, že ji vezme na výlet do zoologické zahrady. A Markétka se rozhodla, že to takhle nenechá,

a rozběhla se do spíže pro ovoce a zeleninu, aby jí pomohly paní Chřipku vystřadit. Ale nic ve spíži nenašla.

„Co to s tebou je? Vždyť jsi celá červená. Nemáš horečku?“ zeptala se maminka a hned jí změnila teplotu.

„Musíš si lehnout,“ řekla maminka a uložila

## MYTÍ RUKOU

CELÝ DEN SI RUCE HRAJÍ,  
VŠECHNO MOŽNÉ OSAHAJÍ,  
HRAČKY, PÍSEK, BOTIČKY,  
ŠPINAVÉ JSOU RUČÍČKY!  
COPAK RUČKÁM POMŮŽE?  
A TU ŠPÍNU PŘEMŮŽE?  
VODA, MÝDLO, UMYVADLO,  
TO JE SPRÁVNÉ ZAKLÍNADLO!



# BÁSNIČKY – Zdravověda

## RÝMA (Zuzana Kopecká)

Já mám rýmu jako trám,  
já se asi ukýchám.

Ještě jednou pšiknu,  
snad si na to zvyknu.

Rýmo, já tě nechci,  
musíš dostat lekci.

Hrnek čaje, druhý k tomu,  
to vyžene rýmu z domu.

## BACIL (Z.K.)

Zas mě jeden bacil našel,  
dostala jsem rýmu, kašel.

Rejdí v krku, rejdí v puse,  
proto kuckám v jednom kuse.

## CHŘIPKA (Z.K.)

To mě chřipka zachvátila,  
horký čaj teď abych pila.

Když jsem prášek baštila,  
bacila bych praštila.

## KOPŘIVKA (Z. K.)

Kopřivka je zvláštní nemoc,  
děti zlobí, velké ne moc.

Od pupínku svědí kůže,  
bílý pudr léčit může.

Neškrabejte vaše těla,  
i kdyby to nemoc chtěla.

## KAŠEL (Z.K.)

Zabydlel se u nás kašel,  
také sestra kucká.

Já ho včera první našel,  
a dnes ráno Lucka.

## NEMOCNÝ PETŘÍK


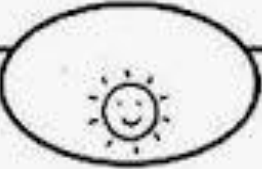
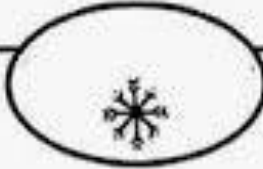
Neposlechl mámu Petřík,  
neoblékl si svůj svetřík.

Hlava bolí, je mu zima,  
přemohla ho snadno rýma.













Teď tu leží celý den,  
ven může až za týden.

# PŘEDŠKOLÁCI – MOTÝLCI

Pracovní listy:

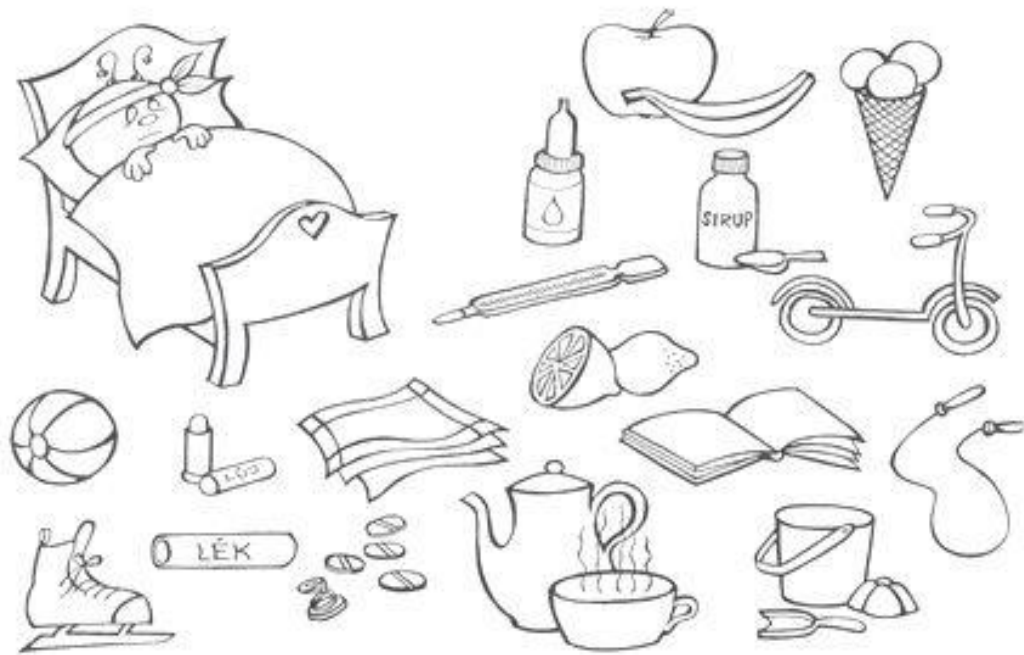
PRŠÍ	SVÍTÍ SLUNÍČKO	SNĚŽÍ
		

## Nemocný brouček

Prohédni si všechny obrázky a pojmenuj je. Vybarvi pouze ty předměty/věci, které bude nemocný brouček potřebovat k tomu, aby byl opět zdravý.



Autor obrázků: Michaela Gondelová

Dostupné z Metodického portálu [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz), ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.  
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.



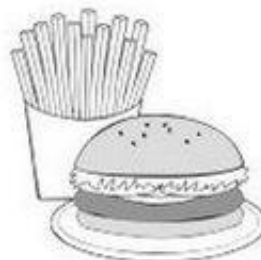
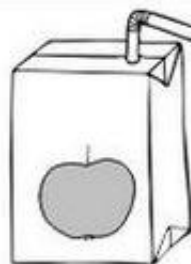
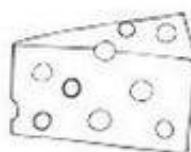
# NÁVŠTĚVA LÉKAŘE




KuliFerda ví, že lékařů se bát nemusí, protože mu pomáhají pečovat o zdraví. To hlavní je ale na něm. Co to je? Poznáš, jaký nástroj lékař používá?



NĚKTERÁ JÍDLA JSOU ZDRAVÁ A NAŠEMU BŘÍŠKU SE LÍBÍ, KDYŽ JE JÍME. JINÁ JÍDLA JSOU SICE DOBRÁ, ALE NAŠEMU BŘÍŠKU A ZOUBKŮM SE MOC NELÍBÍ. TÁHLE NEZDRAVÁ JÍDLA BYCHOM MĚLI JÍST JEN VELMI MÁLO. Z KAŽDÉ DVOJICE JÍDEL VYBARVI TO ZDRAVĚJŠÍ.



Nápady pro Aničku 

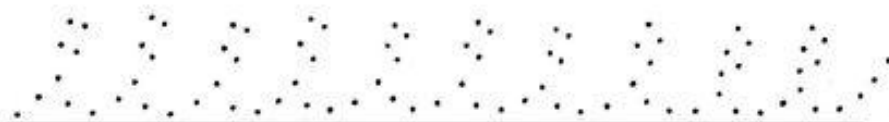
## ZDRAVÍ

Spoj se zoubkem je ti obrázky, které mu prospívají.





Špinavé zoubky je třeba dočistit dentální nití.  
Nejdříve nitku obtáhni a poté pokračuj sám.





Vybarvi předměty a věci, které potřebuje záchranář ke své práci.  
Obrázek si můžeš vybarvit.



MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI HRA 1 - pracovní list č. 1c



evropský  
sociální  
fond ČR



Ministerstvo  
školství,  
mladých  
a tělovýchovné  
záležitostí ČR



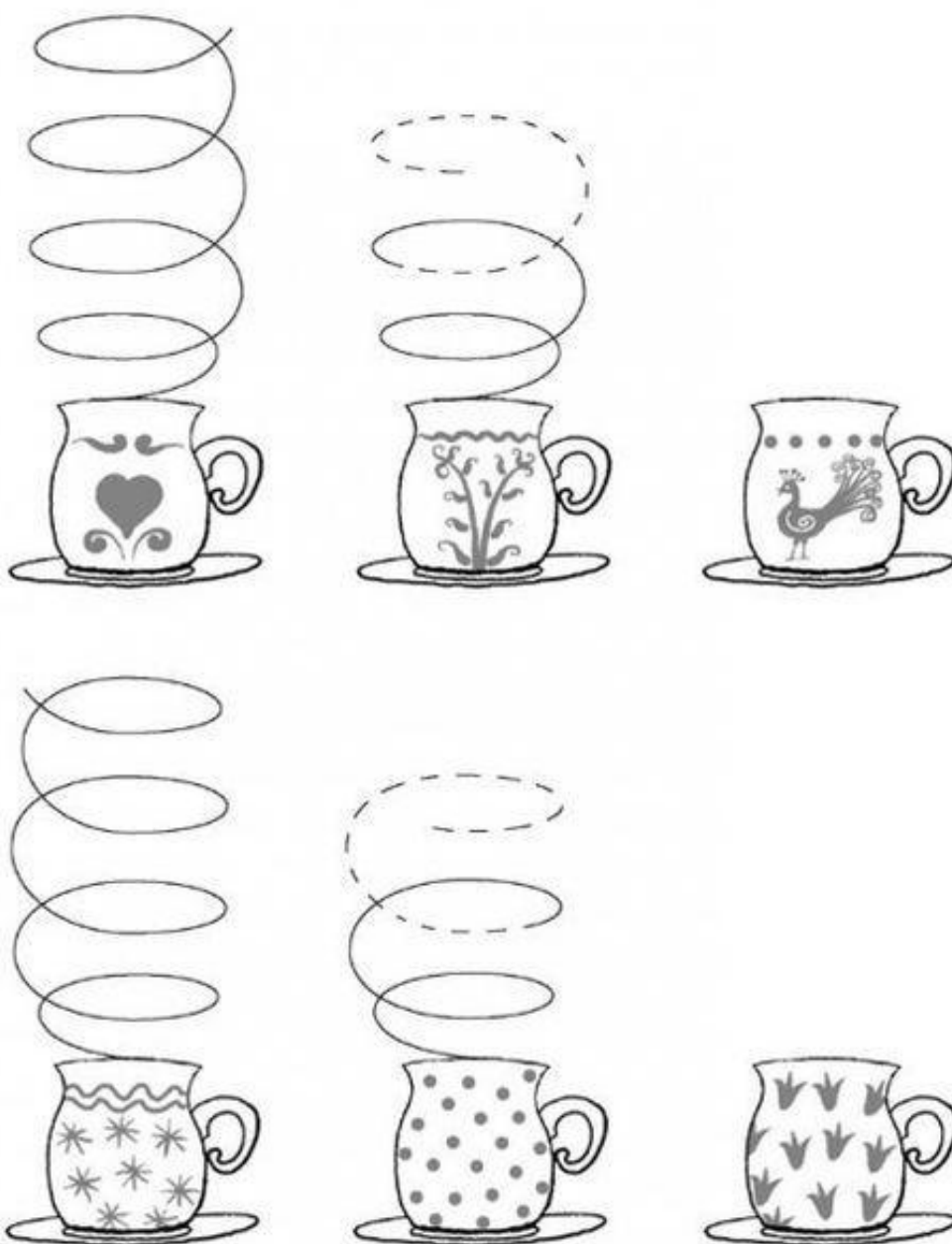
**záchranný kruh**  
www.zachrannykruh.cz

Vytváření v rámci projektu  
"Víme učít a znát, je nejlepší"  
reg. č. CZ.1.07/1.3/11/05/0001  
www.zachrannykruh.cz

INVESTICE DO ROZVOJE VZDELÁVÁNÍ

V cukrárně bylo příjemné teplo. Paní prodavačka každému přinesla hrnek horkého čaje, z kterého se krásně kouřilo. A ta vůně! Z hrnků se linula vůně čaje, ale bylo tu cítit i vůni pečících se dobrot.

Smyčky v jiném postavení.

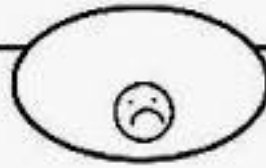


VESELÝ

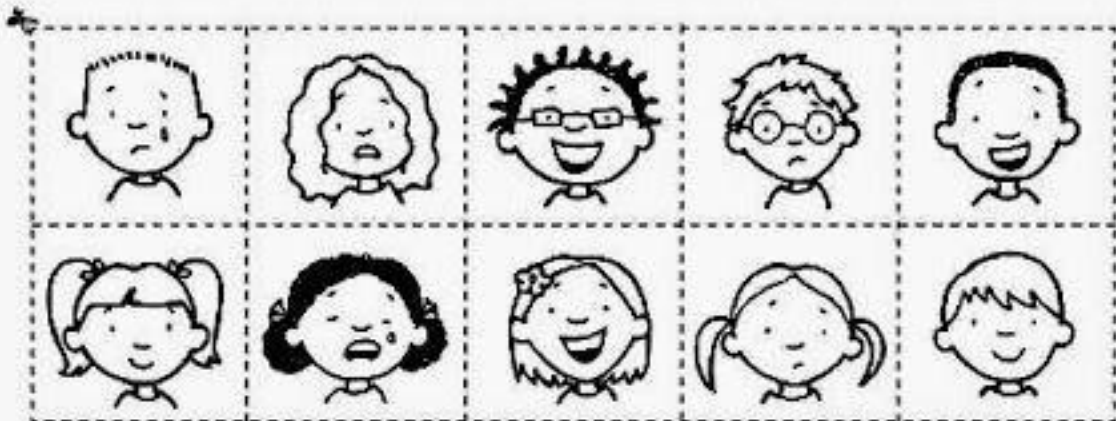


A large, empty rectangular box intended for pasting or drawing happy faces.

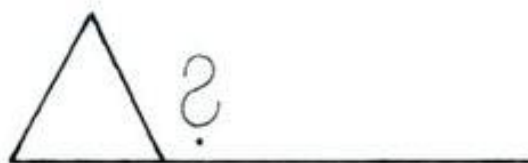
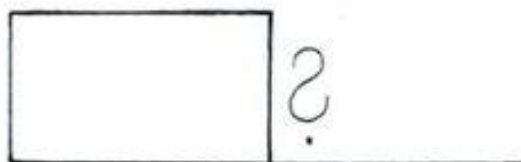
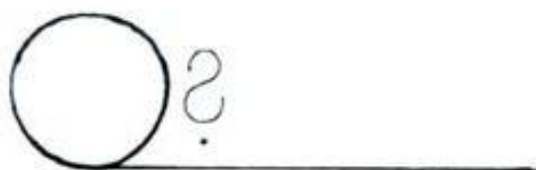
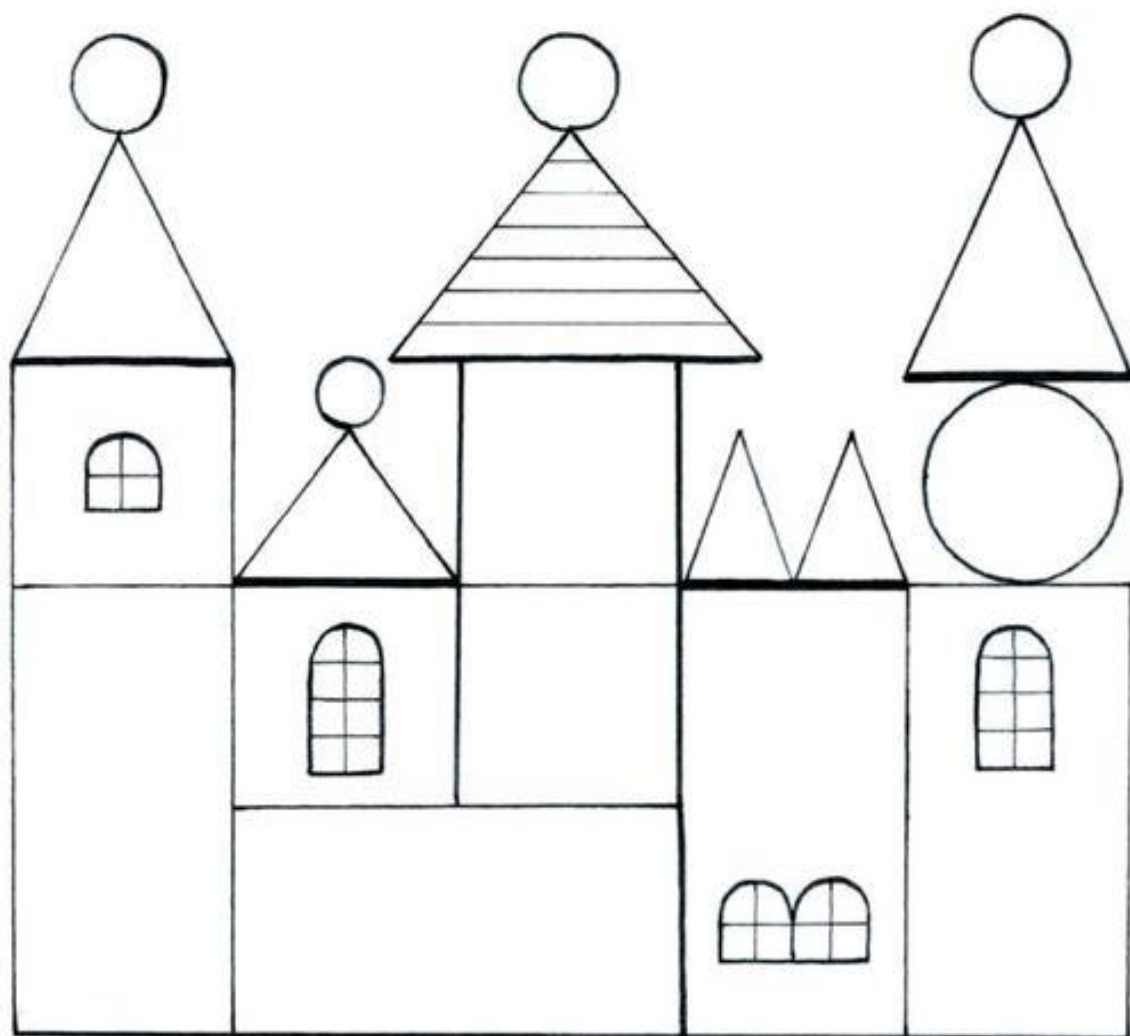
SMUTNÝ



A large, empty rectangular box intended for pasting or drawing sad faces.



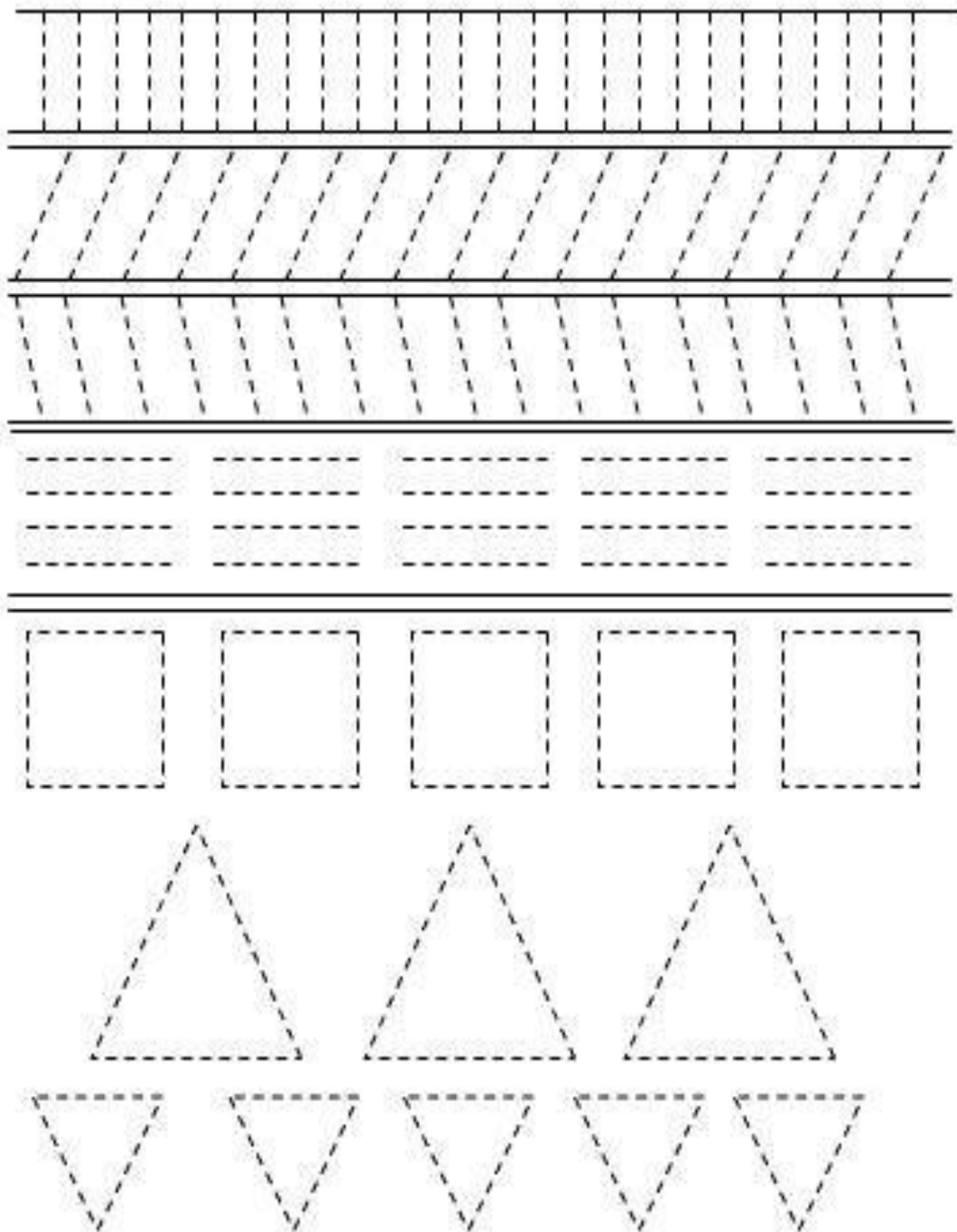
# Malý staviteľ





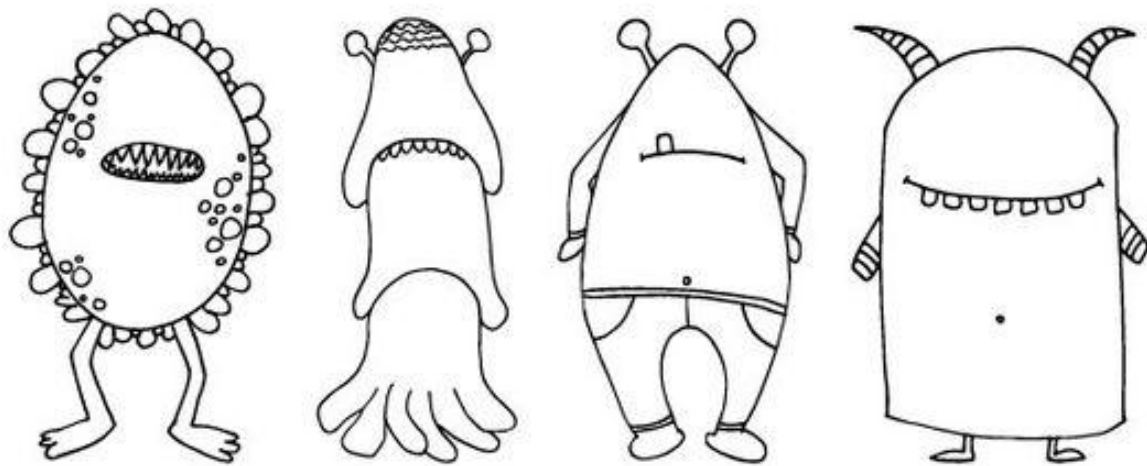
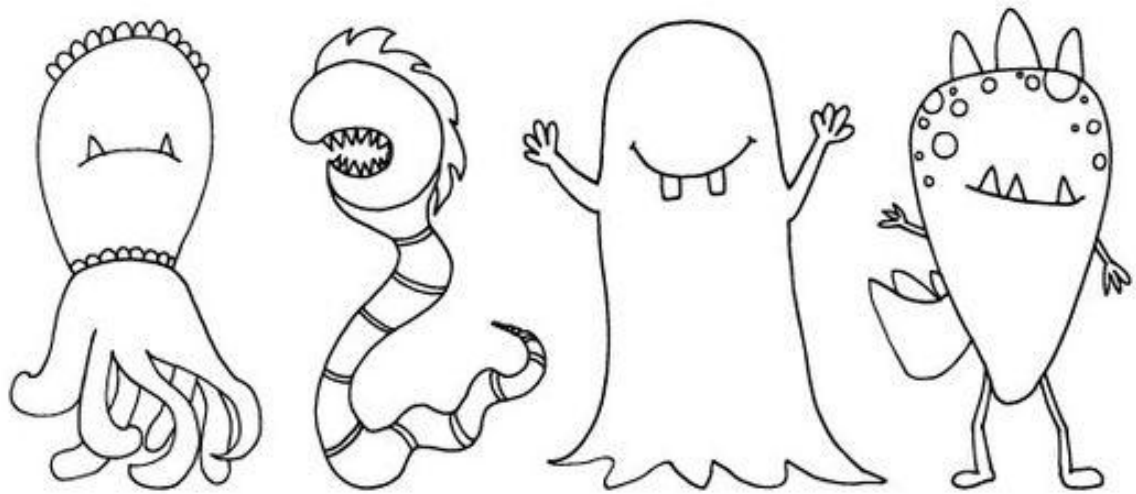
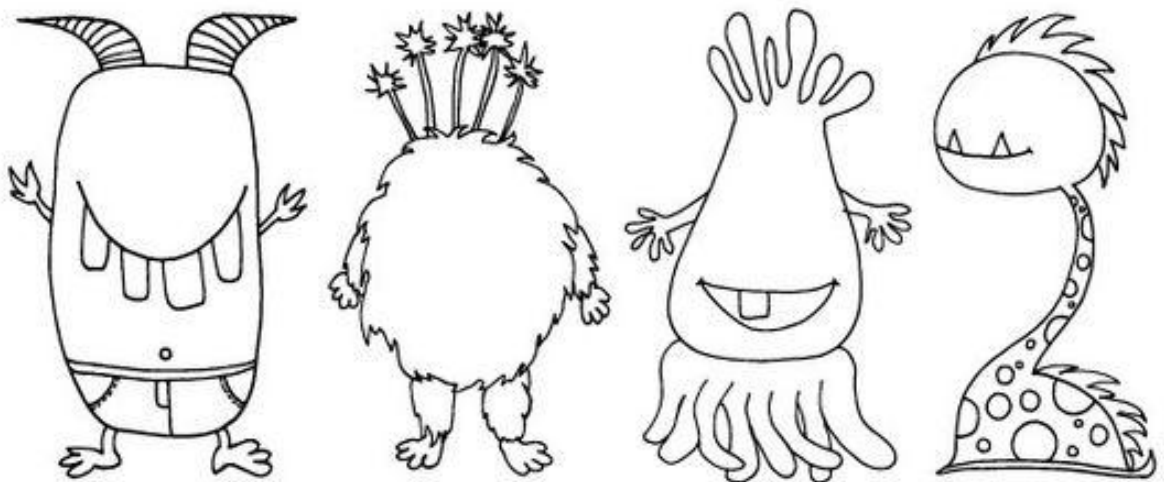
# Grafomotorika

Obtáhněte obrysy:



1 von 1





# 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.

- |          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|
| <b>A</b> | Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.                        | <b>H</b> | Mávej rukama jako pták 22x.                                   |
| <b>B</b> | Kutálej balón pouze pomocí hlavy.                             | <b>I</b> | Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět. |
| <b>C</b> | Vyskoč 10x na místě.  | <b>J</b> | Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.           |
| <b>D</b> | Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.        | <b>K</b> | Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.          |
| <b>E</b> | Běž k nejbližším dveřím a zpět.                               | <b>L</b> | Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.                |
| <b>F</b> | Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět. | <b>M</b> | Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.              |
| <b>G</b> | 10x poskoč po levé noze.                                      | <b>N</b> | Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.                        |
| <b>H</b> | 7x vyskoč jako žabák.   | <b>O</b> | Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.        |
| <b>I</b> | Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.               | <b>P</b> | Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.                |
| <b>J</b> | Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.        | <b>Q</b> | Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.           |
| <b>K</b> | Choď jako medvěd a počítej do 10.                             | <b>R</b> | Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.                                  |
| <b>L</b> | Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.             | <b>S</b> | 10x poskoč po pravé noze.                                     |
| <b>M</b> | Pochoduj jako voják a počítej do 12.                          | <b>T</b> | 14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.                       |
|          |   | <b>U</b> |   |
|          |   | <b>V</b> |   |
|          |   | <b>W</b> |   |
|          |   | <b>X</b> |   |
|          |   | <b>Y</b> |   |
|          |   | <b>Z</b> |   |

## Logopedické cvičení na rozhýbání jazýčku:

**O JAZÝČKOVĚ**

BYL JEDNOU JEDEN JAZÝČEK, A TEN BYDLEL V PUSTINĚ. RÁNO SE PROBUDIL A PROTÁHL SE.  
(vypláznout co nej dál)

PODÍVAL SE NAHORU, JESTLI SVÍTÍ SLUNÍČKO.  
(jazyk vypláznout co nej výš ke špičce nosu)

POTOM SE PODÍVAL DOLŮ, JESTLI NENÍ VENKU BLÁTO.  
(vypláznout co nej níž k bradě)

BYLO HEZKY A TAK ŠEL NA PROCHÁZKU.  
(jazykem plynule kmitat z koutku do koutku)

NA LOUCE POTKAL KONÍČKA A SVEZL SE NA NĚM.  
(klápáním jazyka napodobovat zvuk koniských kopyt)

KDYŽ UVIDĚL HOUPAČKU, POHOUPAL SE.  
(při stálem čelistním úhlu plovit jazyk vodorovně ven a zpátky)

DOSTAL Z TOHO ŽÍZEN, TAK SE NAPIL MLÍČKA JAKO KOČIČKA.  
(napodobovat kočičí způsob pití při povměn zelistním úhlu a stále paleze hlavy)

PAK SI DŮKLADNĚ UMYL PUSINKU, NEJDŘÍV NAHOŘE A POTOM DOLE  
(při otevřených ústech pohybovat jazykem po horním rtu od jednoho koutku ke druhému, potom totéž provádět na spodním)

A PROTOŽE UŽ BYL VEČER, PROTÁHL SE A ŠEL SPÁT DO PUSINKY.  
(vypláznout jazyk vodorovně co nej dál)

**KONEC**

Inspirace pro tvoření:



## Cvičeníčko

Nachystáme tělíčko,  
zacvičíme maličko.  
Dokola se zatočíme,  
pak se na zem posadíme.  
Zatleskáme rukama,  
zakopeme nohama,  
uděláme dřep,  
vyskočíme hned.

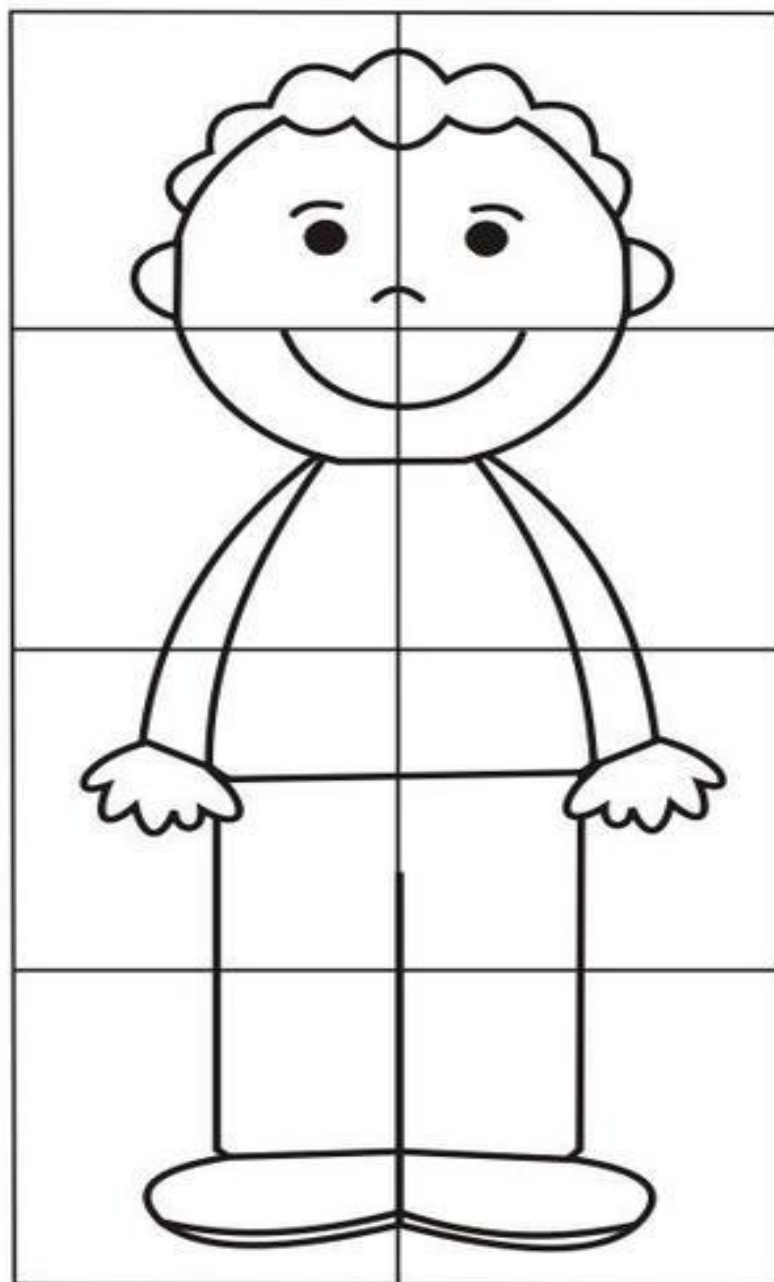


## Tělo

To jsou uši, to jsou oči,  
za kytičkami se točí.  
To je pusa, to je nos,  
kdo to neví, ten je kos.  
To jsou ruce, to jsou nožky,  
zadupeme do podložky.

## MOJE TELO - PUZZLE

Poskladaj obrázok a vymenuj časti tela.



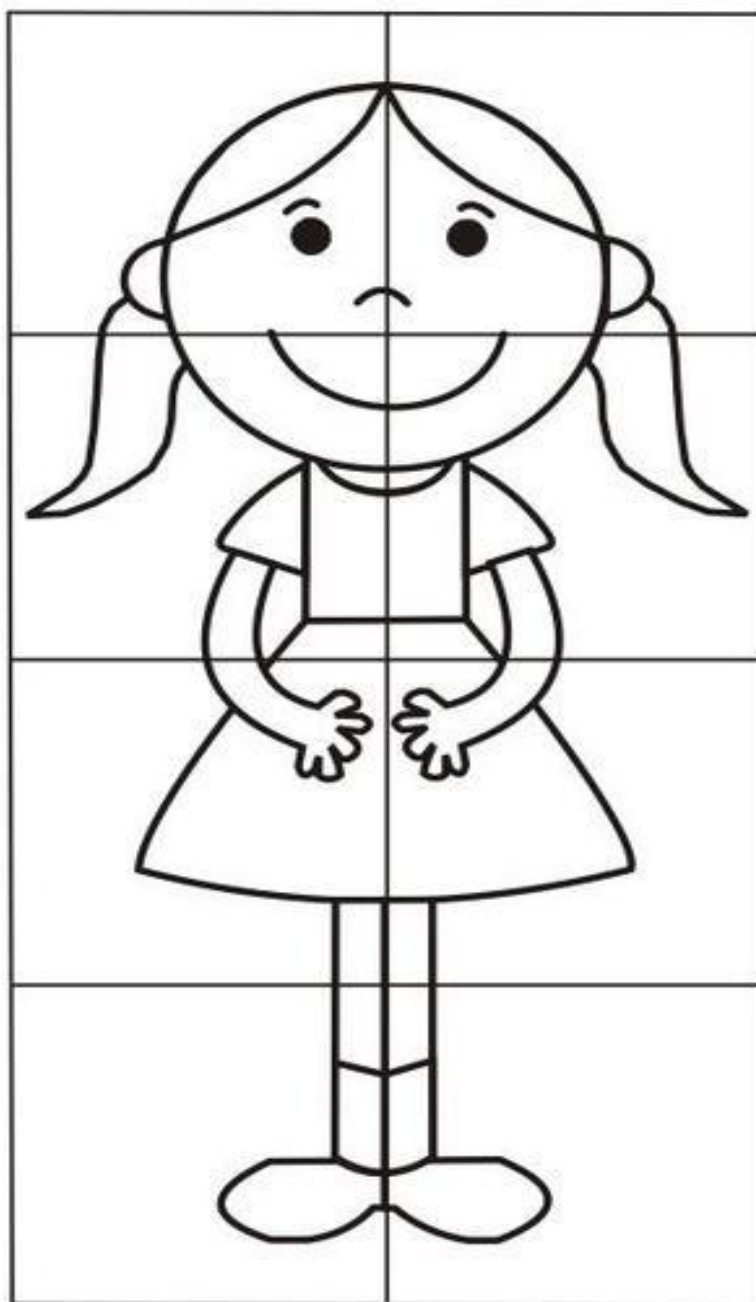
Vyfarbi obrázok, rozstrihaj na štvorce a poskladaj si puzzle.





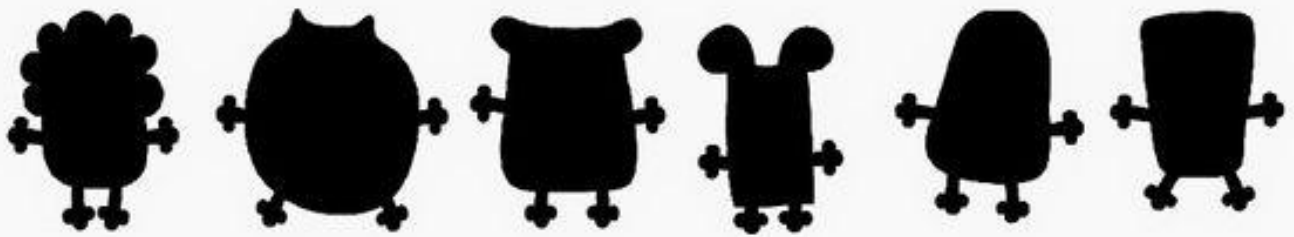
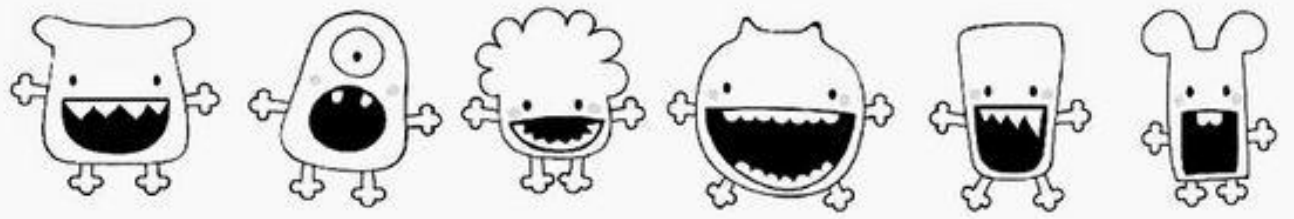
## MOJE TELO - PUZZLE

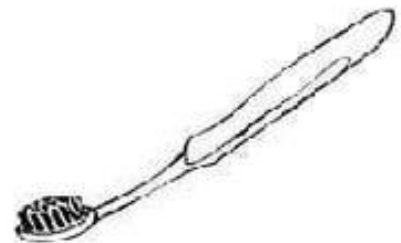
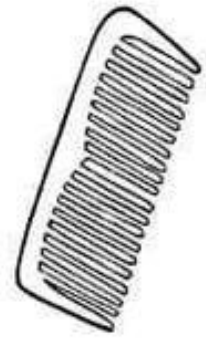
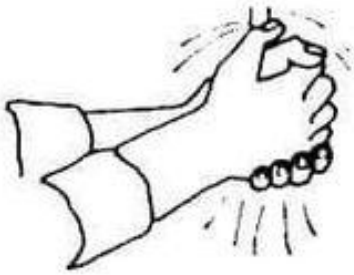
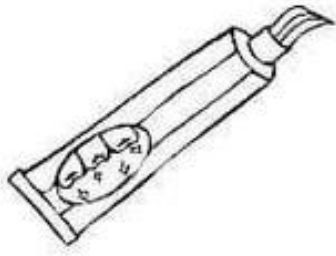
Poskladaj obrázok a vymenuj časti tela.

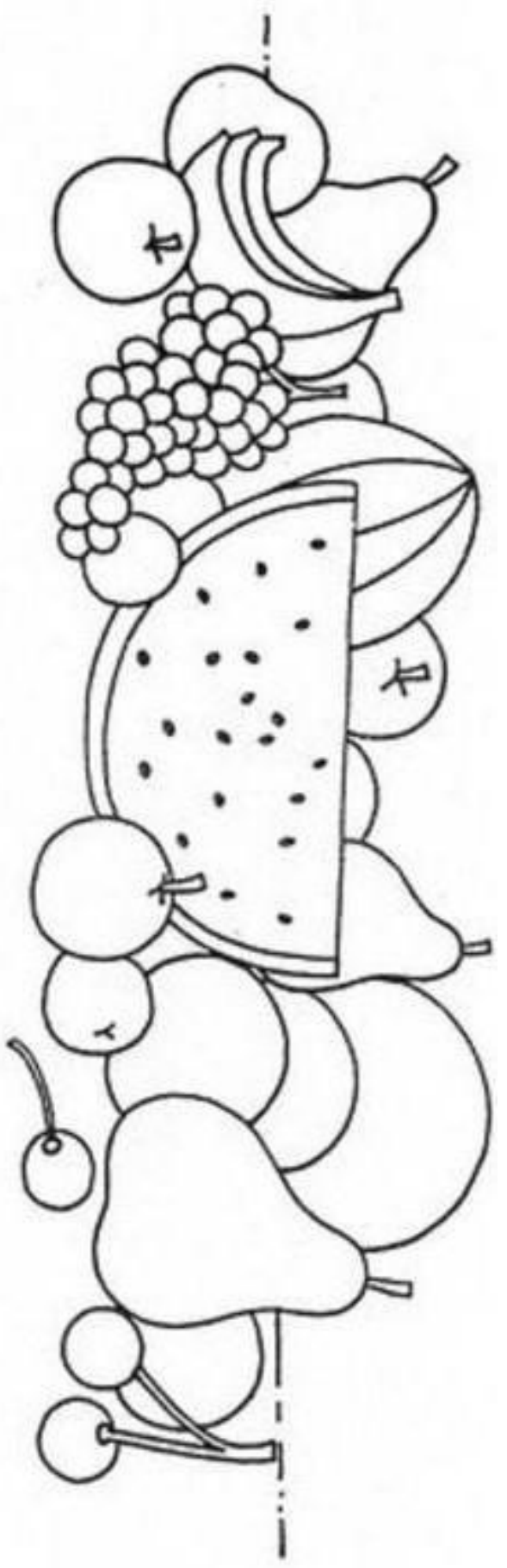
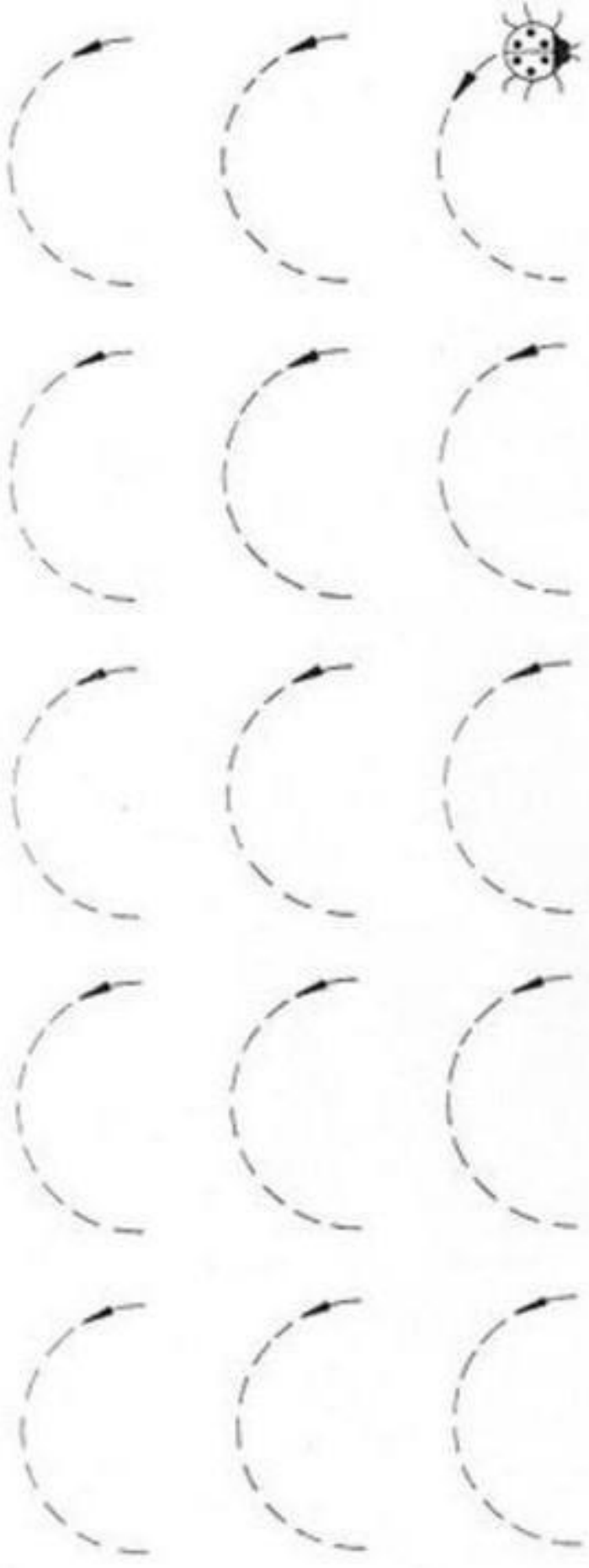


Vyfarbi obrázok, rozstrihaj na štvorce a poskladaj si puzzle.









## 14. Čištění zoubků

4+

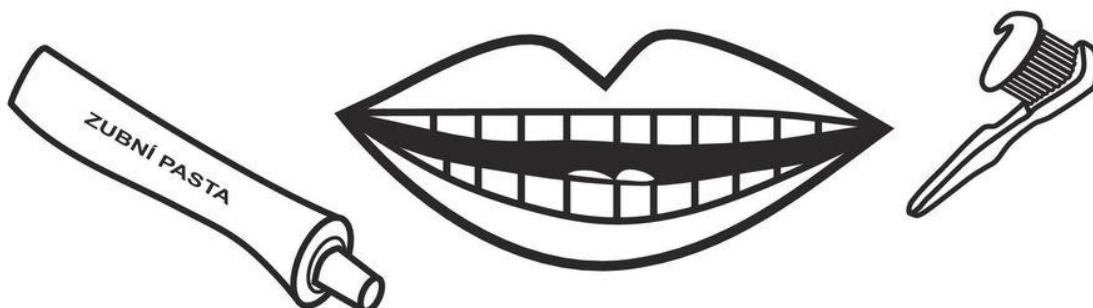
BIO

PSY

ENV



Nakresli tužkou pohyby zubního kartáčku zleva doprava a zpět. Každou řadu vyčisti několikrát. Obrázky vymaluj.



## ZDRAVÍ

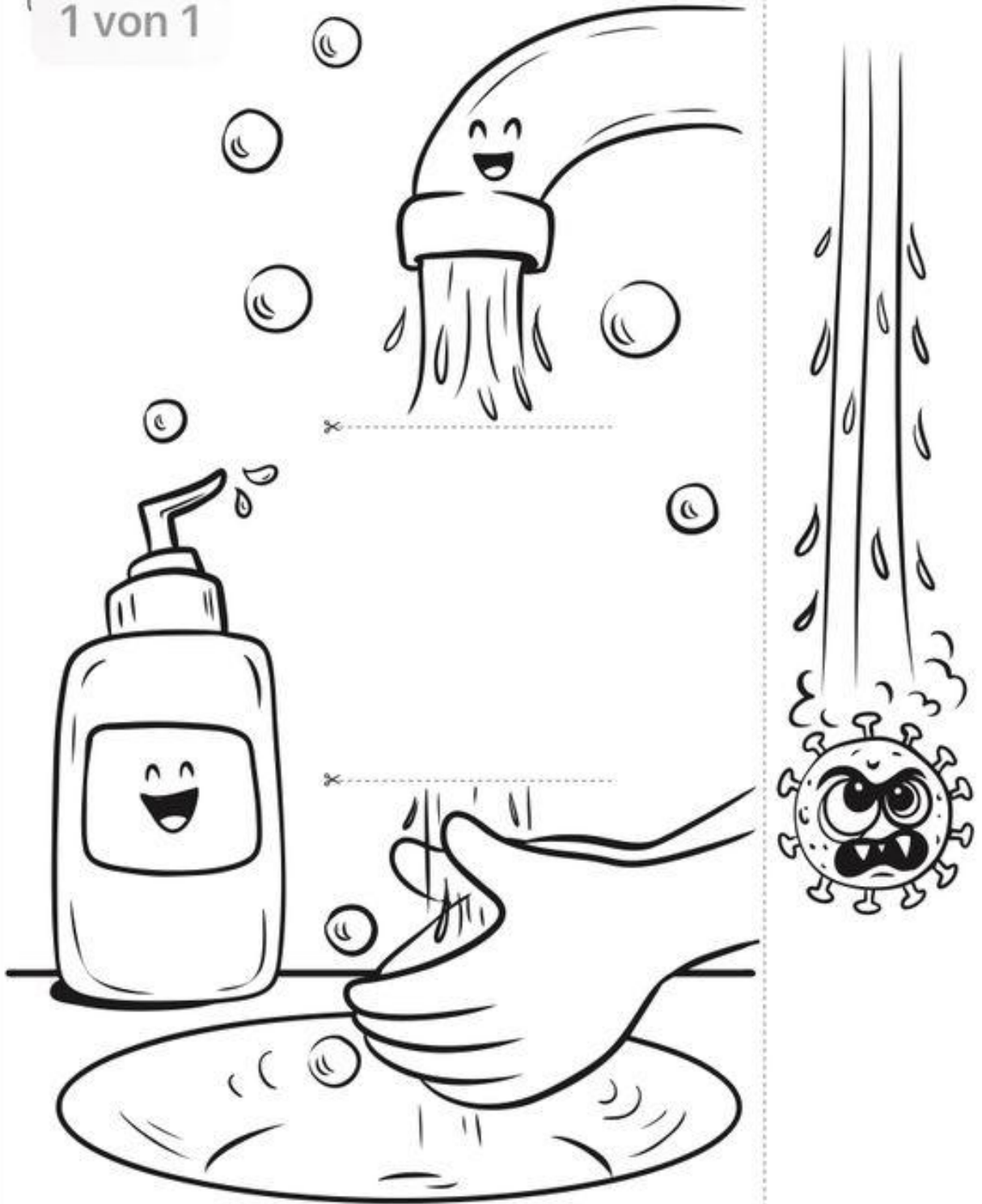
Spoj se zoubkem jen ty obrázky, které mu prospívají.







1 von 1

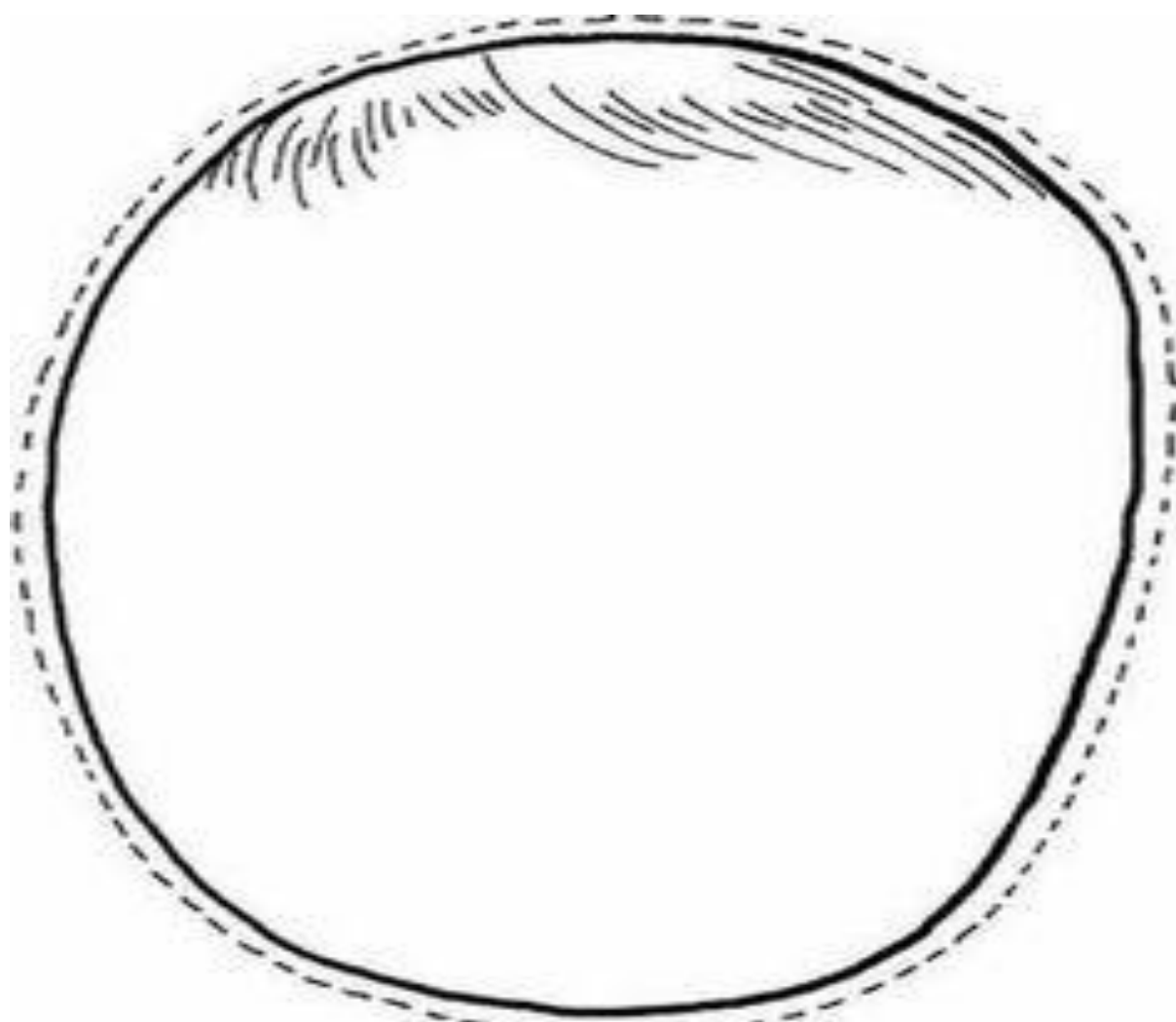




NEJMLADŠÍ DĚTI – SLUNÍČKA



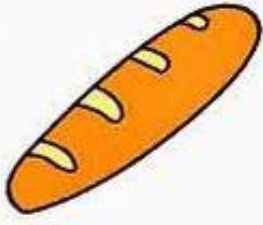




 <p>UCHO</p>	SLYŠÍ	 <p>Cink cink</p>
---	-------	--

 <p>OČI</p>	VIDÍ	
--	------	---

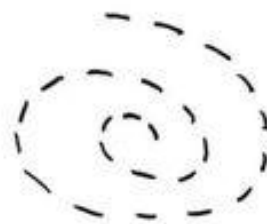
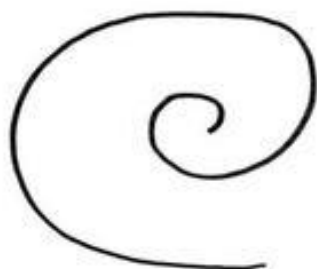
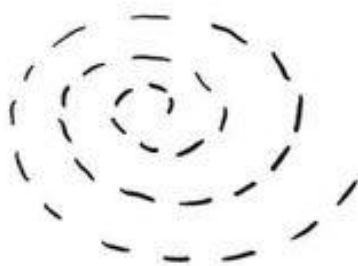
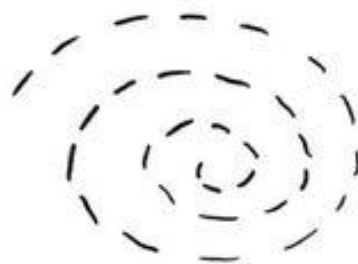
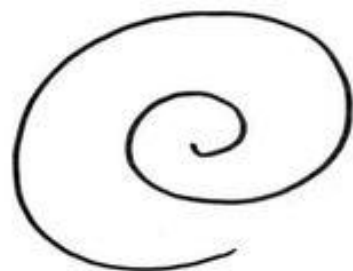
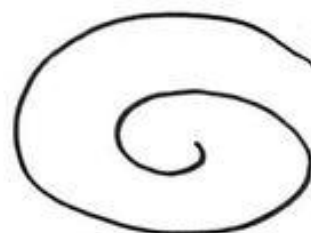
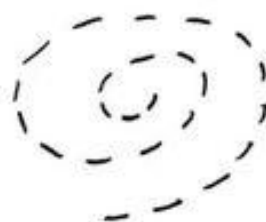
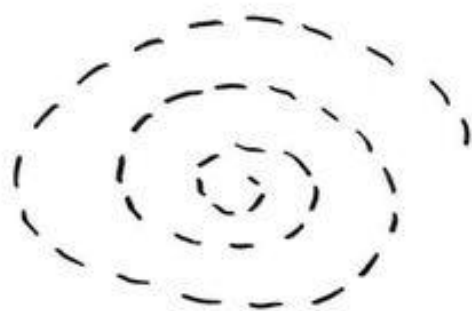
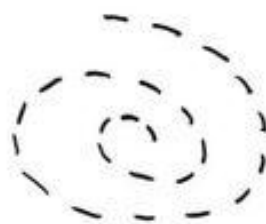
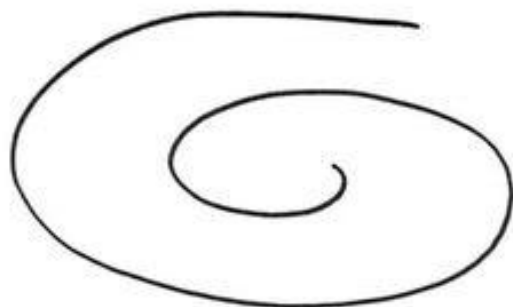
 <p>PRSTY</p>	HLADÍ	
---	-------	--

 <p>PUSA</p>	CHUTNÁ	
---	--------	---

 <p>NOS</p>	ČICHÁ	
--	-------	---

Křemílek a Vochomůrka vařili  
šípkový čaj.

Pomoz jim ho pořádně zamíchat.  
Obtáhni čáry, jako když mícháš  
vařečkou v hrnci.






**To jsou prsty, to jsou dlaně**  
**mýdlo s vodou patří na ně.**  
**A po mýdle dobré jídlo**  
**a po jídle zase mýdlo.**  
Autor: František Hrubín  
Zdroj: Kniha "Říkejte si se mnou"

**Jedna ruka, druhá ruka,**  
**třetí ruka...tralala....**  
**Kde máš, kluku, třetí ruku?**  
**Kampak se ti schovala?**

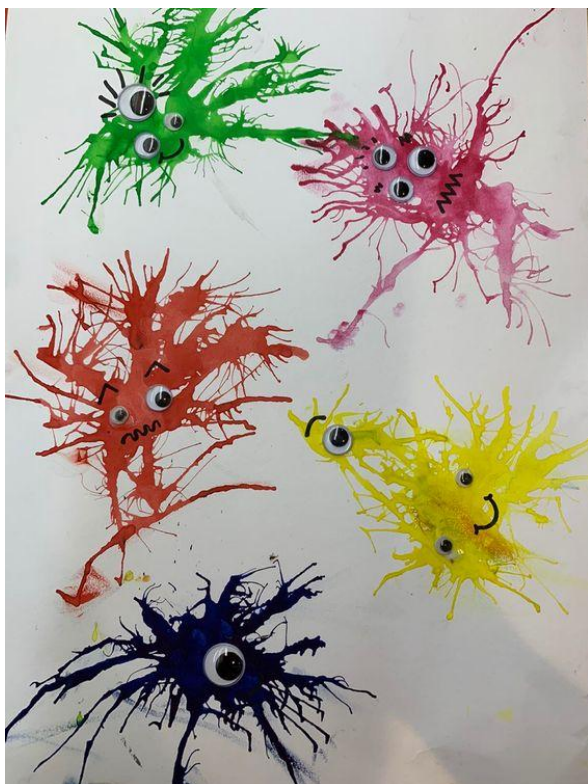
**Spočítáme si je znova,**  
**ať se hlava procvičí:**  
**jedna ruka, druhá ruka,**  
**to jsou ruce klučiči.**

**Dobrý den, dobrý den,**  
**dneska máme hezký den,**  
**máme ruce na tleskání**  
**a nožičky na šapání**  
**Dobrý den, dobrý den,**  
**dneska zlobit nebudem.**

**Každá ruka má prstíčky,**  
**schováme je do pěstičky**  
**bum, bum na vrátka,**  
**to je pěkná pohádka.**  
**Prstíčky si spolu hrají,**  
**mnoho práce nadělají,**  
**bum, bum za vrátka,**  
**to je konec pohádky.**

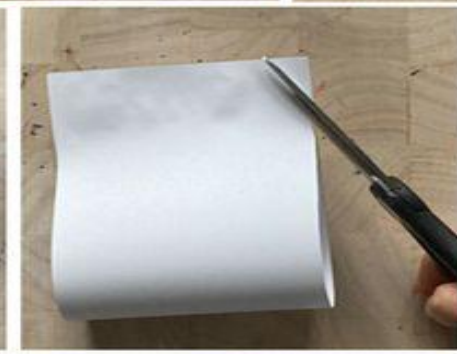
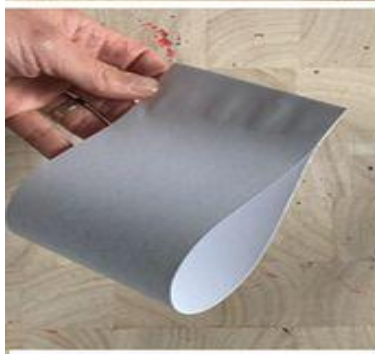
**Všechny moje prsty,**  
**schovaly se v hrsti,**  
**spočítám je hned,**  
**jedna, dva, tři, čtyři, pět.**

## Bacily – rozfoukávání brčkem



## Jak správně čistit zoubky





[www.krokotak.com](http://www.krokotak.com)

