

Poznáváme lidské tělo 1. část



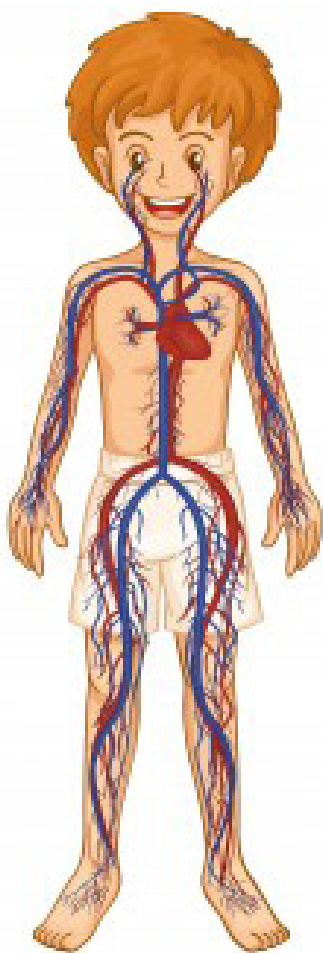
To jsme my, lidé - malí, velcí, holky nebo kluci.
Víme, jak vypadáme. Pojdme se ale podívat, jak naše tělo vypadá
uvnitř, jak funguje, co máme rádi
a co lidskému tělu prospívá nebo škodí.

Milé děti, už jdu k vám,
kouzlo pro vás přichystám.
Poznáte ho zakrátko,
když půjčím vám
své kukátko.

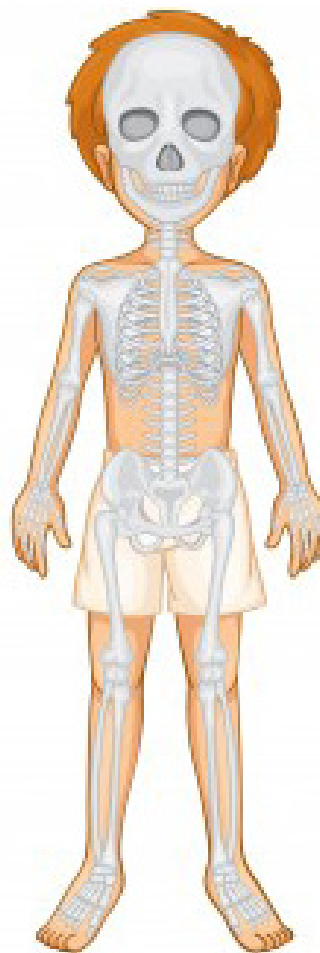


Do kukátka kdo se dívá,
pozná co se v těle skrývá.
Tělo to je tajná skrýš,
s kukátkem ji objevíš.

**Kouzelné kukátko nám může ukázat naše tělo,
jak ho ještě neznáme...**



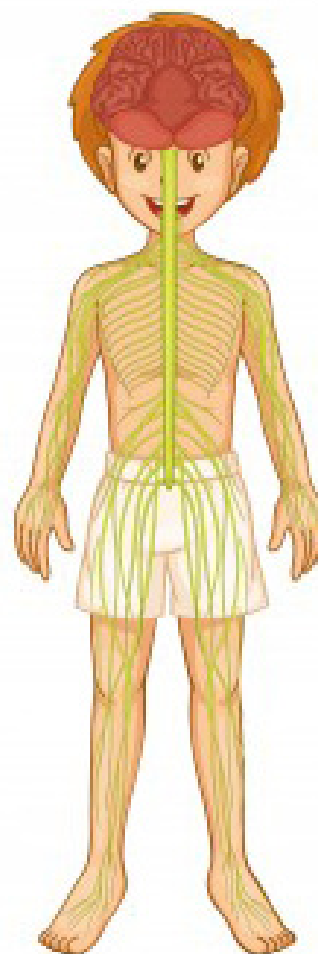
Tady se podíváme na naše žíly
a cévy, kterými proudí krev.
Tu pumpuje srdíčko a rozvádí tak
živiny i kyslík do celého těla.
Červené cévy rozvádí krev
s kyslíkem, modré žíly vrací krev už
bez kyslíku zpátky do srdce.



Ted' vypadám jako „kostík“.
Díváte se na kostru lidského
těla. Chrání vnitřní orgány
a poskytuje tělu oporu.



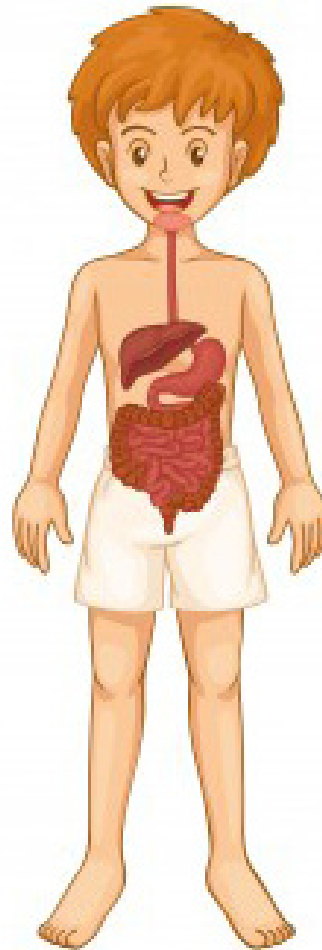
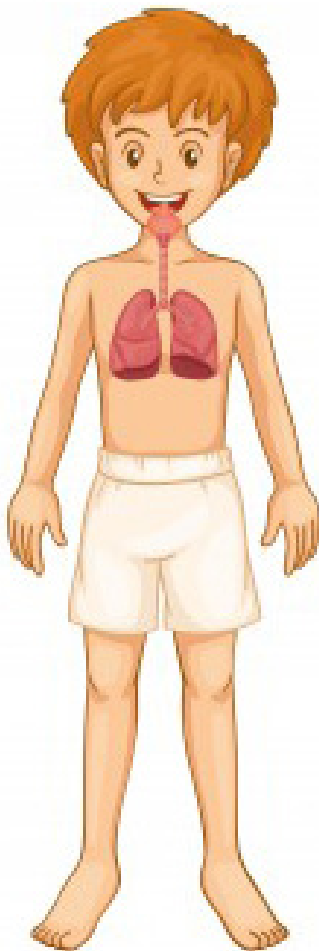
Kostru přikrývají svaly, které nám umožňují se hýbat. Aby naše svaly dobře fungovaly, potřebujeme hodně energie, kterou získáváme z vhodné stravy.



Ty zelené kanálky jsou naše nervy. Umožňují nám vnímat a cítit okolní svět. Jsou řízeny naším mozkiem, který takto ovlivňuje naše chování.

Ty dva váčky dole jsou naše plíce. Do nich putuje vzduch, který dýcháme. Ve vzduchu je kyslík, který se v plicích naváže na krev a ta ho pak rozvede do celého těla.

Zbytek vzduchu je potom jako výdech vytlačen zase ven.

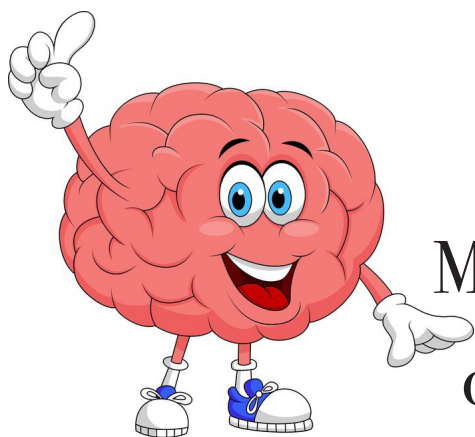


Tady vidíte moji trávicí soustavu.

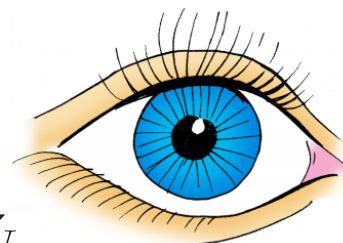
Tyto orgány zpracovávají všechno, co sníme.

Cesta prvního sousta začíná v ústech, putuje jícnem do žaludku, kde se rozmělní, aby si tělo mohlo z jídla vzít živiny. Potom odchází do tenkého střeva, kde se živiny do těla uvolňují. Tlustým střevem zbytky potravy vyloučíme.

Moje tělo



Moje tělo mozek řídí,
oči ty to dobře vidí.



Pod hlavou je krček malý,
na rukách jsou velké svaly.

Na nich máme prstů pět,
spočítáme si je hned.

V hrudním koši srdce máme,
do bříška si jídlo dáme.

Nohy obě procvičí se,
venku dobře skotačí se.



/Básničku se děti naučí. Ve školce ji pak vyzkoušíme./

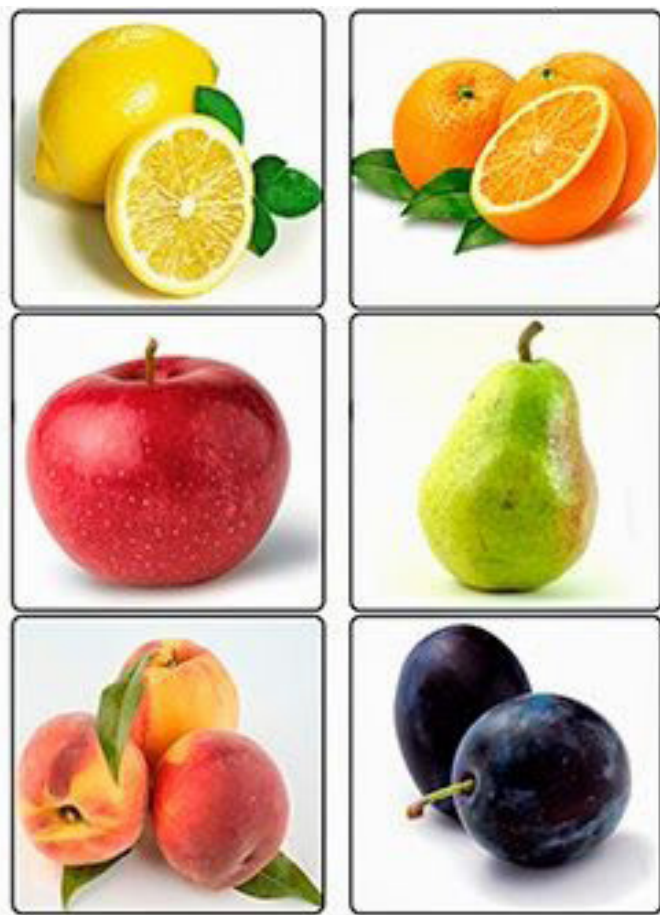
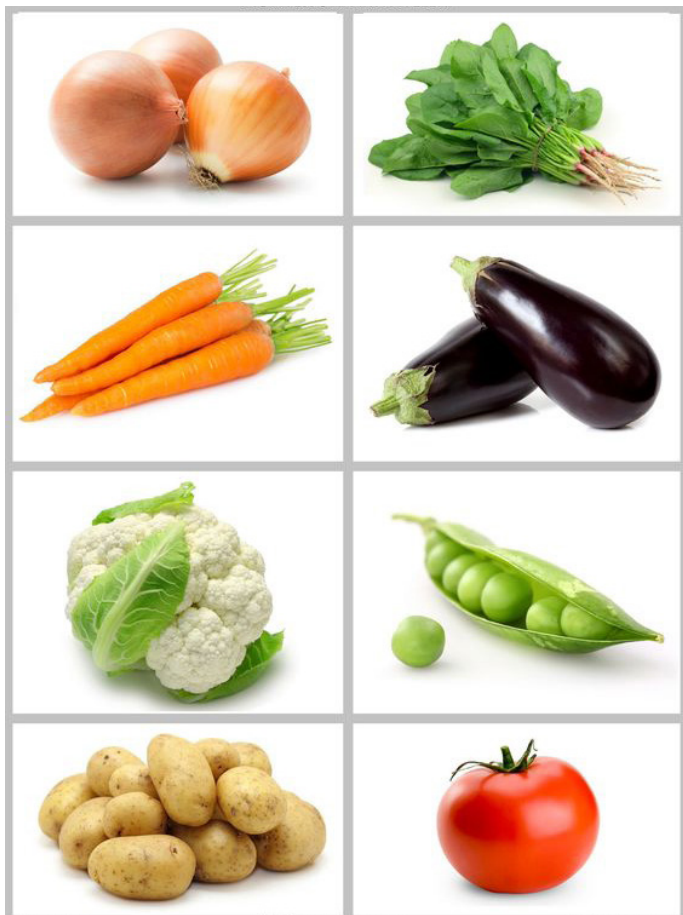
Aby naše tělo správně fungovalo, musíme se o něj
opravdu dobře starat.

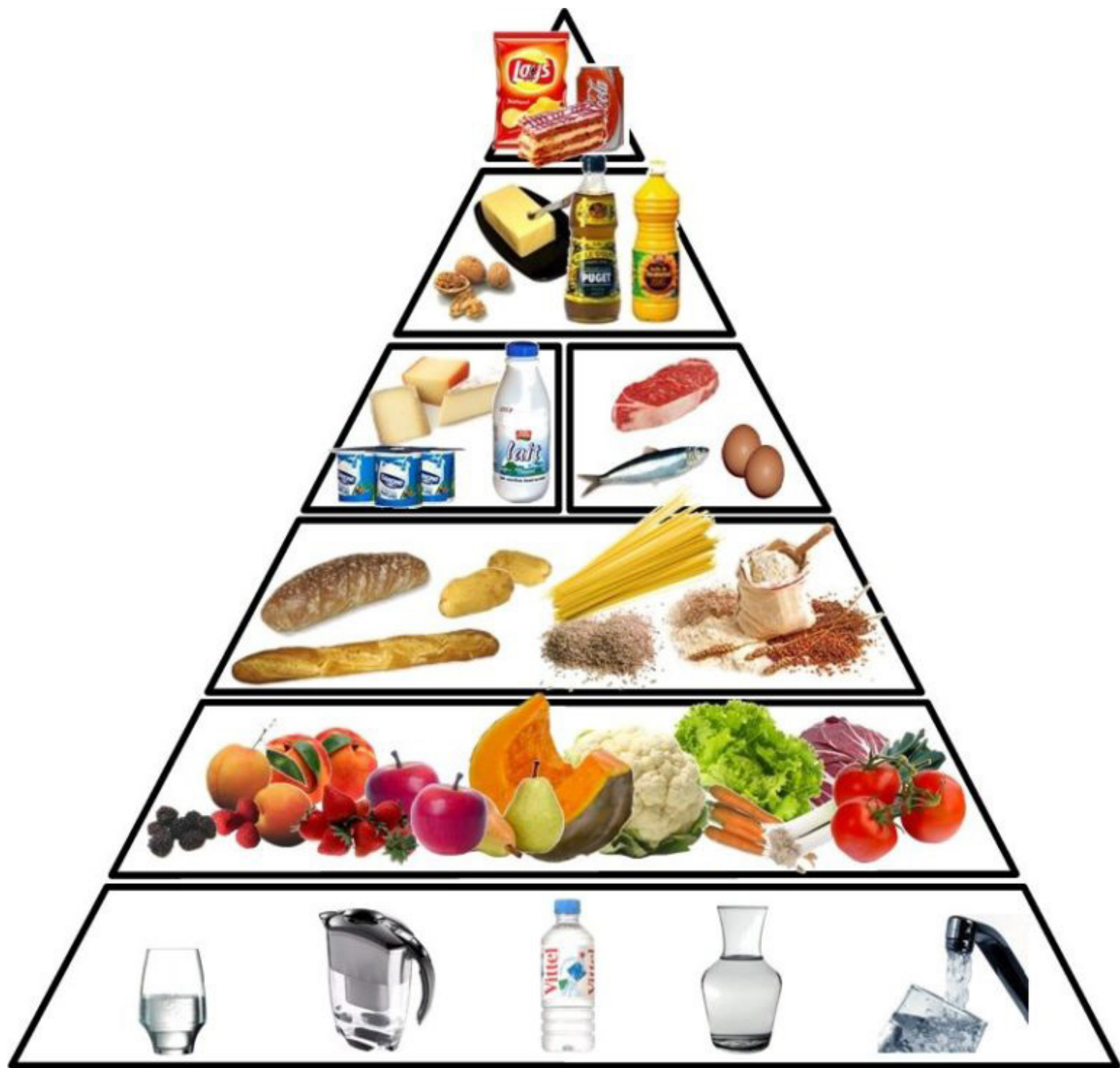
Co našemu tělu prospívá?

1. zdravá strava



Na následujícím obrázku si ukážeme, jaké potraviny jíst,
abychom získaly co nejvíce prospěšných živin. Ty pro tělo fungují
jako „palivo“, které tělo pohání (můžeme pak sportovat, správně
růst, dobře vidět atd.)





Tato potravinová pyramida nám ukazuje, jak se co nejlépe stravovat. Nejdůležitější je pro lidský organismus voda.

Hned za ní jsou zelenina a ovoce, následují obiloviny a luštěniny, potom mléčné výrobky a maso. Velmi prospěšné jsou také tuky jako máslo, oleje a ořechy. Co nejméně bychom pak měli konzumovat různé pamlsky (jako chipsy, sladkosti nebo sladké nápoje).

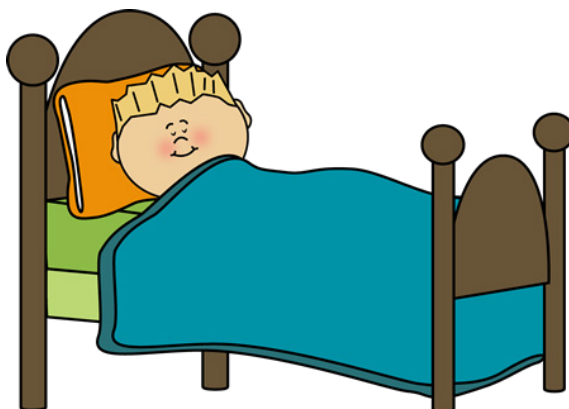
2. zdravý pohyb

Pohybem udržujeme zdravé naše srdce, pružné svaly, které nebolí nebo zdravé silné kosti.



3. vydatný spánek

Ve spánku naše tělo odpočívá, nabírá nové síly na další den. Také posiluje naši imunitu a zlepšuje náladu.



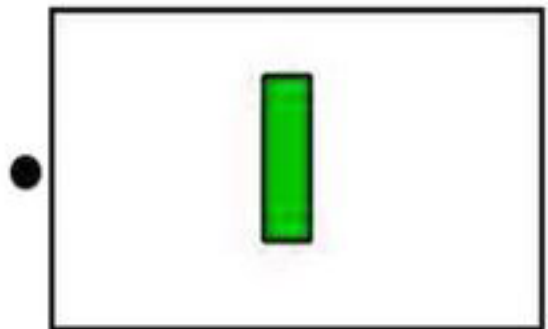
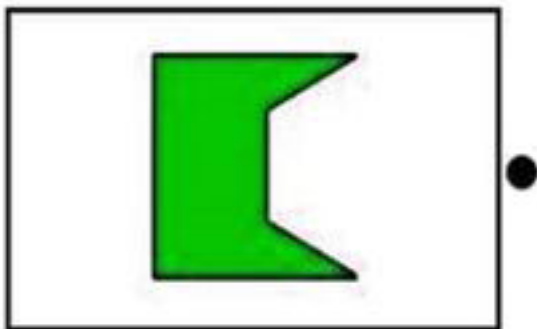
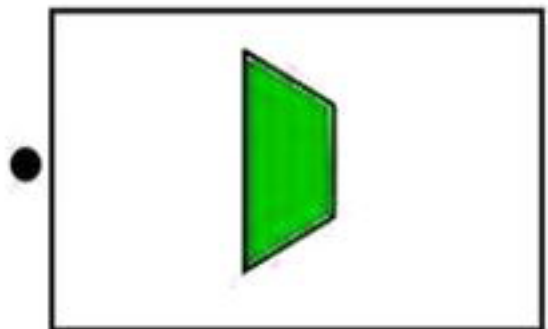
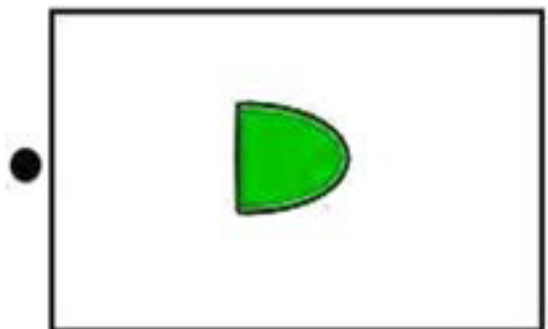
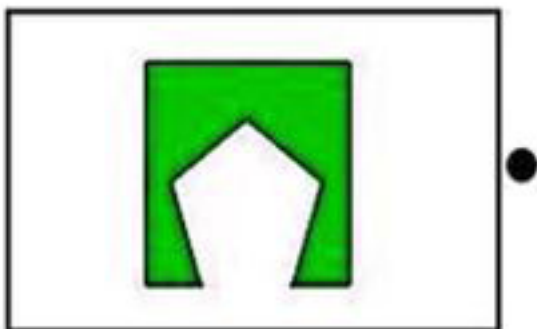
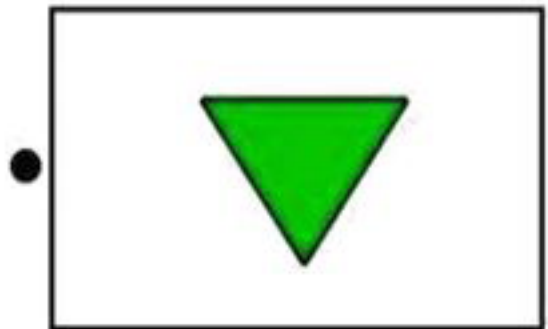
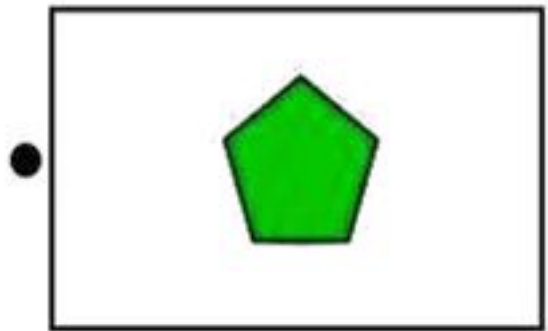
4. Dobrá nálada a hezké vztahy

Tak jako zdravý spánek i dobrá nálada a hezké vztahy posilují naši imunitu. Náš mozek se lépe soustředí, máme radost z nových věcí, radujeme se z nových zážitků. Náš život neovládá strach.

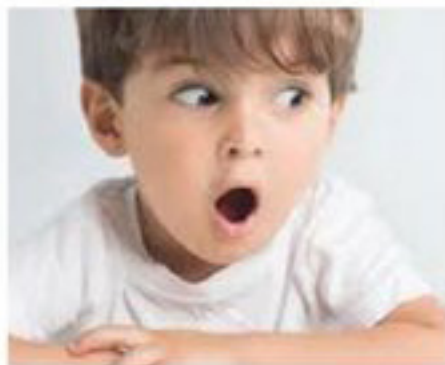
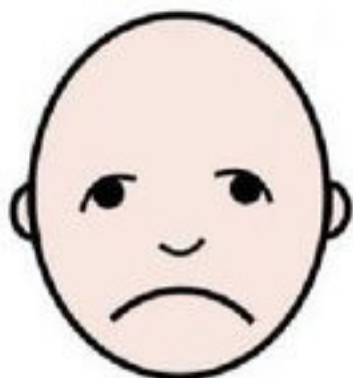
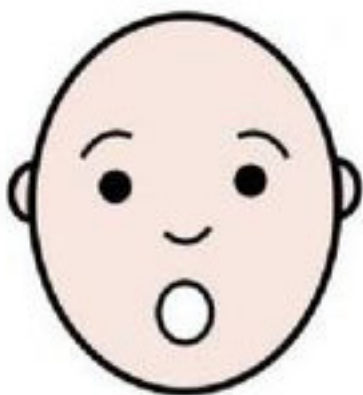
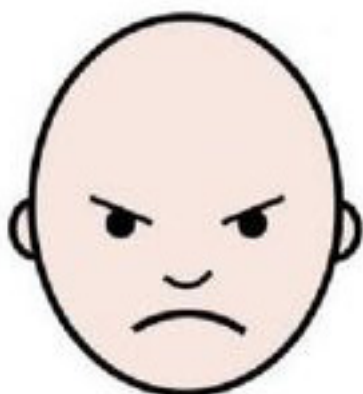
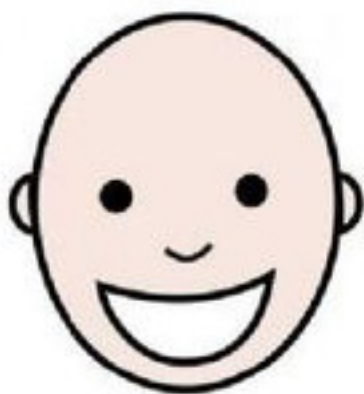


Na následujících stránkách si vytiskněte pracovní listy s úkoly.

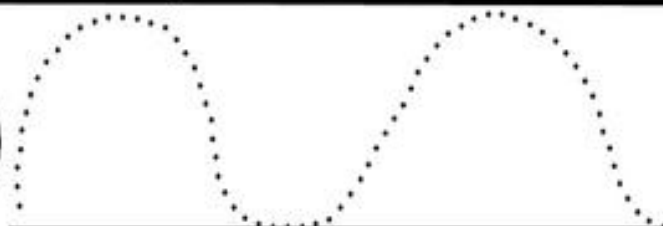
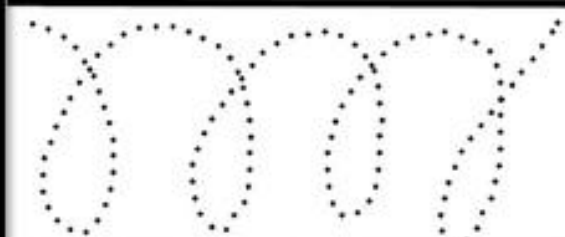
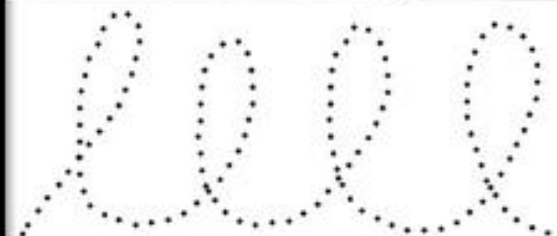
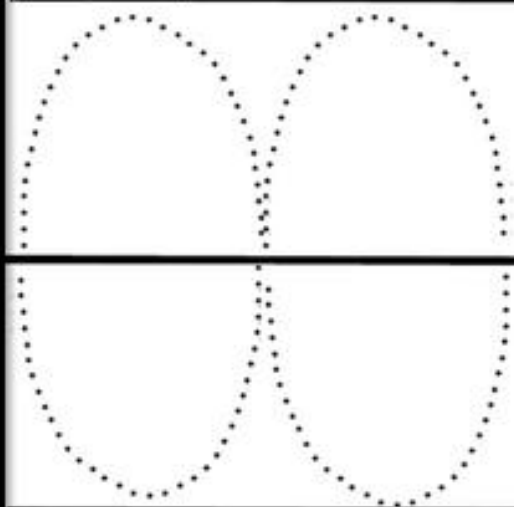
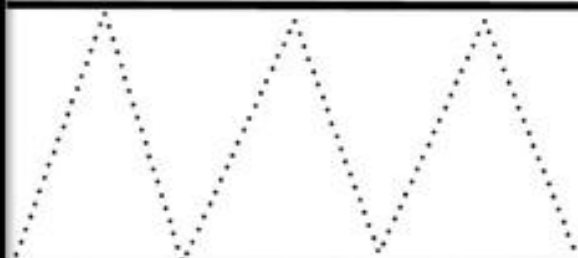
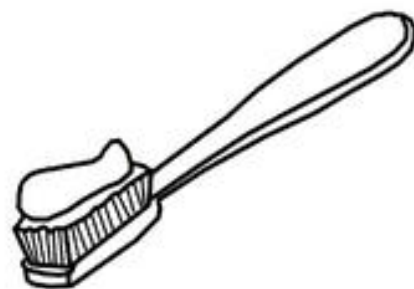
Budeme procvičovat prostorovou orientaci, stříhání, grafomotoriku, rozumovou výchovu. Splněné úkoly pak děti přinesou do školky.



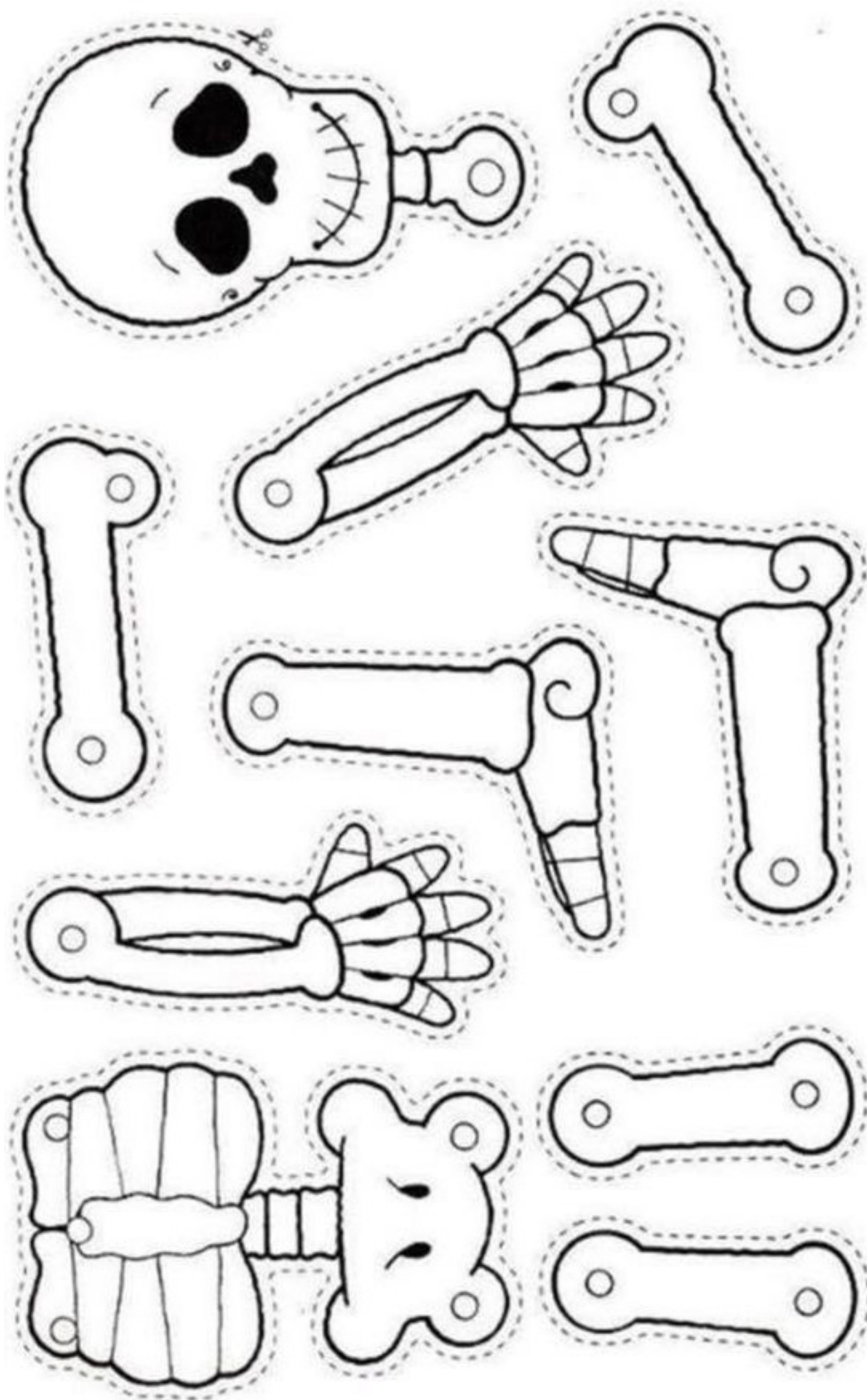
Spoj správný výřez.



Označ správně dvojice emocí. Řekni, jak se děti na obrázku cítí.
Úkol stačí splnit ústně s rodiči.



Kdo má chuť, vystřihne a nalepí kostíka.



Doplňující úkol pro ořezané pastelky :) či fixy na „pracovní ploše“.



Zakroužkuj nebo vybarvi číslici, kde je více.

3 _ 1

5 _ 8

7 _ 2

3 _ 9

8 _ 6

3 _ 1



4 _ 1

5 _ 6

3 _ 8

2 _ 4