

# MOJE TĚLO MOZEK ŘÍDÍ, OČI, TY TO DOBŘE VIDÍ.

## Moje tělo

Moje tělo mozek řídí,  
oči, ty to dobře vidíš,  
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 břicha si jídlo dáme.  
nohy obě procvičí se,  
venku dobře skotačí se.

## Oblast poznání

1/ Tématem tohoto týdne je lidské tělo. Upevníme znalosti dětí v této oblasti – děti by již měly bezpečně umět pojmenovat základní části těla. Hravou formou tuto jejich znalost ověříme a prohloubíme o případné neznámé termíny (předloktí, nárt, zápěstí, kotník atd). Zahrajeme si hru například na magnetky, kdy se dvojice dětí spojí vždy určitou částí těla).

2/ Povídat (nad encyklopediemi a dalším obrazovým materiálem) si budeme o těle a jeho zdraví. Abychom se mohli hýbat, potřebujeme *svaly* a také *kosti*. *Kosti a klouby* drží celé tělo pohromadě, svaly zajišťují svým stahováním jeho pohyblivost. Kosti jsou různě dlouhé a silné a jsou spojeny klouby, kostra je obalena svaly. Necháme děti, aby si ohmataly vlastní ruku, nohu, budeme pozorovat pohyb prstů, ukážeme si klouby na ruce. Z kaply nebo ruliček můžeme kostru pro lepší prožitek při učení sestavit. Pojmenujeme si některé části kostry – alespoň lebka, páteř, hrudní koš a žebra, pánev, kyčel, stehenní kost, ramenní kloub.

3/ Velmi zjednodušeně seznámíme děti s některými vnitřními orgány a s místem, kde jsou uloženy. Celé tělo se řídí signály, které mu vysílá *mozek*. Ten je uložený v hlavě a chráněný lebkou. *Plíce* jsou uloženy v hrudním koši a dýchacími cestami jsou spojené s nosem a ústy. Když se nadechujeme, plní se vzduchem (můžeme sledovat pohyb hrudníku a horní části břicha), okysličují krev. Bez kyslíku (bez dýchání) jde vydržet jen malou chvíli (můžeme zkusit na chvíli zatajit dech). Velmi důležitý orgán je *srdce* – je to sval uložený v dutině hrudní a svými stahy pumpuje krev. Tepání srdce můžeme slyšet i cítit – necháme děti poslechnout, nahmatat na zápěstí. *Krev* je červená tekutina, která proudí v těle cévními cestami, tělo zásobuje kyslíkem a živinami a odvádí odpadní látky do *jater a ledvin* (které jsou uloženy v břišní dutině), odkud vedou cesty k jejich vyloučení. Vysvětlíme dětem, co se děje v těle s tím, co snědí – jídlo se nejprve zpracovává. To začíná již v ústech pomocí *zoubků a jazyka*, kde je třeba jej řádně rozkousat, a takto připravené potom putuje do žaludku. *Žaludek* si můžeme představit jako sáček uložený v břišku, ve kterém žaludeční šťávy dobře rozkousané jídlo připravují k cestě do *střev*. Střeva jsou také uložena v břišku a vypadají jako měkké zamotané trubičky. Odtud si naše tělo bere vše, co potřebuje, zbytek se z těla vyloučí. Pro

názornost vždy pracujeme s obrazovým materiálem nebo s dalšími pomůckami, případně při práci společně vytváříme panáka a klademe na něj „jednotlivé orgány“.

3/ Budeme si povídat o lidských smyslech. Následující text vychází ze zdroje

<https://www.chytrehrani.com/poradna-a-blog/blog/lidske-smysly>

Zrak - orgánem zraku jsou oči. Pomocí zraku vidíme svět kolem sebe. Vnímáme barvy i tvary, světlo i tmu. Máme je uloženy v očních jamkách. Oko má kulatý tvar. Každý máme jinou barvu očí, jinou barvu duhovky. Černá tečka uprostřed oka se nazývá zornice a reaguje na světlo. Pokud je hodně světla, zornice se zúží, pokud je málo světla, zornice se rozšíří. Zvenku jsou oči chráněny obočím, víčky a řasami. Oči jsou pro nás velmi důležité, nedají se ničím nahradit. Je potřeba si je vždy chránit. Lidé, kteří nevidí, buď od narození nebo důsledkem úrazu, se nazývají nevidomí.

Sluch – sídlem sluchu jsou uši. Ze sluchového ústrojí vidíme jen boltec (říkáme mu ucho), ale ucho je i uvnitř hlavy. Vnímá celou škálu zvuků od hlubokých tónů po vysoké pískání. Tímto smyslem vnímáme i řeč. Ten, kdo od narození neslyší, se většinou ani nenaučí zcela správně vyslovovat všechny hlásky. Silným zvukem, který trvá příliš dlouho, si můžeme sluch poškodit – např. příliš hlasitou hudbou poslouchanou ze sluchátek.

Čich - je další lidský smysl, jeho orgánem je nos. Nosem rozeznáváme plno různých vůní a pachů. Čich nás také varuje před kouřem či zkaženými potravinami. Hluboko v nose se nacházejí čichové řasinky, které zachycují vůně a pachy a informují o tom mozek.

Hmat - Pomocí hmatu můžeme určit, co je tvrdé či měkké, kulaté, hranaté, ostré, tupé, hladké, drsné, horké a studené. To vše tak dobře rozeznáme, protože máme v kůži po celém těle hmatové buňky. Nejvíce hmatových buněk máme na prstech a dlaních. I když si zavážeme oči, hmat nám pomůže určit, kterého předmětu se právě dotýkáme. Pomocí citlivých prstů mohou slepci číst písmo – tzv. Braillovo písmo, které je tvořeno drobnými hrbolky, které jsou do papíru vyraženy. Ale najdete ho i ve výtahu, na lécích atd.

Chuť - má sídlo v ústech a na jazyku. Na jazyku je mnoho chuťových buněk, pohárků, které mají svoji práci pečlivě rozdělenou. Špičkou jazyka vnímáme potraviny sladké. U kořene jazyka pak potraviny hořké a po stranách slané i kyselé. Pokud nám dobře chuťové pohárky nefungují – např. při nemoci, kdy je jazyk pokryt povlakem, zdá se nám veškeré jídlo mdlé, nijaké, zkrátka bez chuti.

4/ Seznámíme děti se zdravým životním stylem – ke zdravému životnímu stylu patří pohyb na čerstvém vzduchu a také zdravá strava (zejména dostatek ovoce a zeleniny) a dostatek spánku. Zkusíme s dětmi třídit potraviny na zdravé a nezdravé.

5/ Hovořit budeme o bezpečnosti a o ochraně zdraví. V oblasti bezpečnosti se zaměříme na kritické myšlení při řešení nebezpečných situací (můžeme např. vyprávět nebo číst příběhy a nechat na dětech jejich řešení – co udělal hrdina dobře nebo špatně? Jak by se zachovaly samy?), nabídneme obrázky nebo hru „Dobře x špatně“. Zmíníme se i o ochraně zdraví při oblékání v různých situacích – oblečení do různého počasí, zmíníme použití ochranných pomůcek při různých sportech (přilby, chrániče), při cestování (cestovní pásy, autosedačky) a podobně.

### **Předmatematické představy**

- 1/ Nabídneme dětem třídění předmětů a také pracovní listy zaměřené na rozlišení velký x malý a větší x menší.
- 2/ Nadále upevňujeme orientaci v prostoru: Popisujeme umístění věcí, hádáme „na co myslím“ – jedno dítě udává polohu předmětu (je to v poličce vedle hnědého medvěda), ostatní hádají.
- 3/ Trvají hry s čísly – méně x více, o jednu méně, o jednu více. Hrajeme hry s kostkami (například Člověče nezlob se, ale i jiné).

### **Oblast řeči**

- 1/ Přečteme si pohádku „O zmrzlém králi“ – text je v příloze. Dbáme na soustředěný poslech a četbu s porozuměním, vysvětlujeme neznámá slova. O pohádce s dětmi budeme hovořit. Ptáme se: Proč byla králi zima? Jak sloužící situaci řešili? Kdo králi pomohl? Čím? Zkusíme dějovou posloupnost. V pohádce se vyskytuje mnoho neznámých slov, ty dětem vysvětlíme.
- 2/ Čteme příběhy s dětským hrdinou, o přečteném s dětmi diskutujeme, k textu se vracíme, zjišťujeme úroveň porozumění textu, trénujeme záměrnou paměť.
- 3/ naučíme se reprodukovat některou z říkanek:

#### **Zdraví**

Kdo jí málo nebo moc,  
kdo nespí, když vládne noc,  
kdo sedí a nehýbe se,  
neví, jak to voní v lese.  
Tomu se pak stává,  
že ho bolí hlava.  
Zdravě jím a zdravě spím,  
ničeho se nebojím.

#### **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

- 4/ Budeme si hrát se slovy hledat synonyma k různým slovům – plakat – brečet, povídat – mluvit, hrnec – kastrol, šibalství – taškařice, kluk – chlapec, dívka – holčička, vesnice – ves, atd.

### **Rozvoj estetického vnímání**

- 1/ Kreslit budeme lidskou postavu. Necháme děti kreslit kamaráda nebo svou vlastní postavu. Děti se prohlédnou v zrcadle, upozorníme je na detaily – uši, obočí, řasy, počet prstů na ruce, barvu očí. Usmívají se ústa? Kreslit můžeme libovolnou technikou – pastelkou, tuší, tužkou. Dbáme na správné sezení u práce, dobré držení tužky.
- 2/ Seznámíme se s písničkou M. Kružíkové „Zdravé tělo“ – v příloze.
- 3/ Věnovat se budeme poslechovým činností a pokusíme se o vyjádření hudby pohybem.

## **Oblast pohybová**

1/ zacvičíme si s říkadly a s písničkou

Říkadla:

Hopky, hopky, nožičky, skáčou jak dvě žabičky (*poskoky snožmo*)

Dáme nožky k sobě, cvičí ručky obě (*stoj spatný, předpažujeme a upažujeme*)

Velké kruhy, malé kroužky (*kruhy celýma rukama, kroužky zápěstím*)

poskočí si rychle nožky. (*poskoky snožmo na místě*)

Až se pěkně proběhneme, (*běh na místě*)

Ručky, nožky protřepeme. (*vytřepávání rukou a nohou*)

Písnička:

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce,

Hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos – *ukazujeme jednotlivé části těla, při opakování zrychlujeme.*

2/ Budeme hrát závodivé hry ve družstvech- běh k cíli, předávání předmětů, překonávání překážek, slalom, chůze s předmětem na hlavě a jiné.

3/ Zařadíme zdravotní cvičení – protáhneme všechny svalové skupiny, procvičíme plosku nohy (chůze po špičkách, jako opička, sbírání předmětů prsty u nohou).

4/ Po cvičení zařadíme relaxaci a dechová cvičení.

5/ Využijeme možnost pohybu v přírodě – chůze a běh v nerovném terénu, překonávání přírodních překážek, ale také pohyb na průlezkách.

## **Pracovní činnosti**

1/ Společně s dětmi pomocí kaply a ruliček sestavíme lidskou kostru, pomocí sáček a stužek znázorníme i některé vnitřní orgány.

2/ Nabídneme dětem společné prohlížení dětských encyklopedií zaměřených na lidské tělo.

3/ Zahrajeme si smyslové hry – budeme poznávat stejné tvary hmatem, poslouchat a rozeznávat zvuky v okolí, ochutnáme poslepu kousky různého jídla, atd.

4/ Upevňovat budeme hygienické návyky dětí.

## O zmrzlém králi

Byl jednou jeden král, a tomu byla stále zima. Sotva ráno otevřel oči, už křičel: „Nám je zima! Nám je strašná zima!“ Hned přiběhl komoří a hlásil, že honem dá zatopit. Zatopili v královské ložnici, topili v sousedních královských komnatách, aby se zahřály i stěny, topili v královské kuchyni pod královskou ložnicí, aby se zahřála podlaha, topili i na královské půdě, aby se zahřál strop, topili a topili, házeli do krbů smolná polena a uhlí a koks a brikety, plameny šlehaly z hradních komínů až k mrakům, stěny královské ložnice sálaly a praskaly a syčely, ale král stále ječel: „Nám je zima, nám je strašná zima!“ Přiběhla královna a princezna a princ a komoří a podkomoří a purkrabí a sluhové a služebné a přikrývali krále kožešinami a peřinami a houněmi, dali mu tři noční košile, pak pět nočních košil, tři svetry a ještě tepláky, ale král stále křičel: „Nám je zima, nám je strašná zima!“

„Vaše královské Veličenstvo, hlásil nejvyšší komoří, už je tady osmdesát stupňů Celsia.“ „Co je nám do toho!“, křičel král. „Nám je zima, nám je strašná zima!“ Topili tedy ještě víc, topili ve dne v noci, postavili další krby, házeli do nich ještě smolnější polena, ještě černější uhlí, ještě koksovatější koks a briketovatější brikety, topiči se střídali každou půlhodinu, protože nikdo tak pekelné horko déle nesnesl, celý hrad se žářem chvěl a praskal a syčel, ale král znovu křičel: „Nám je zima! Nám je strašná zimaaaaa!“

Už si s králem nevěděli rady, tak poslali pro doktory, a ti uvařili králi pro zahřátí čaje lipové a heřmánkové a šípkové a jitrocelové a mátové, čaje s pepřem a paprikou, čaje s medem, čaje se zázvorem, také čaje s hořčicí a kečupem, ale kdepak – král pil tohle i tohle a pořád křičel: „Nám je zima! Nám je strašná zima!“

Když nepomohly čaje ani jiné lektvary a pilulky a prášky, nejvyšší královský komoří vyzval lid celého království, aby přišel králi na pomoc. Kdo prý krále zahřeje, dostane tisíc zlatých dukátů. Do královského hradu přijížděli kouzelníci, zaříkávači a pokrývači, pekaři a páteři, babky i mladé žabky, chytráci i vrtáci, každý něco radil, něco navrhoval, něco doporučoval, ale král jen křičel: „Nám je zima, nám je strašná zima!“ Už to trvalo týden a tři týdny a šest neděl a celou dobu se z královské ložnice ozývalo: „Nám je zima! Nám je strašná zima!“

Až jednou takhle po ránu přiběhl do královské ložnice královský strážce Janek, přiběhl, mrskl sebou na podlahu u královské postele a bědoval a hořekoval: „Vaše královské Veličenstvo, trestejte mě, mrskejte mě, bijte mě, přeražte mi ruce, nohy, nos!“ „Co řveš?“ Osopil se na něho král. „Copak nevíš, že nám je zima, strašná zima?“ „Když ale já zasloužím ztrestat“, mlel Janek dál. „A cos provedl, holomku?“ „Usnul jsem, Vaše královské Veličenstvo, jen na chvíli jsem usnul.“ „Táhni!“, rozkřikl se král. „Nám je zima, nám je strašná...“ „Já ale usnul na stráži“, povídá Janek. „Táhni! Nám je....“ „Na stráži u královského pokladu!“, křičel Janek. Král se posadil na posteli a zahromoval: „U pokladu? Ty mizero, ty lumpe, snad nám nechceš tvrdit, že ti někdo ukradl královský poklad?!“ „Právě to“, hlesl Janek. „Poklad je fuč.“ „Ty neřáde“, křičel král a hrabal se z peřin, kožešin a houní. „My ti přerazíme hřbet, my ti rozsekáme makovici!“ Král seskočil z postele v teplácích a svetrech a v nočních košilích,

popadl královské žezlo – co jiného mohl král popadnout – a hnal se na Janka. Jenže Janek už byl v korunovační komnatě, hnal se další komnatou a ještě jednou komnatou a král za ním. „Ty darebáku“, lálel král, uháněl za Jankem, shazoval ze sebe tepláky, svetry a košile. „Ty vozembouchu, jen počkej, co s tebou provedeme, až tě čapneme.“ Janek ale nečekal. Vběhl do nejvyšší hradní věže, bral schody po pěti a král se valil za ním. Janek už je na cimbuří, král o patnáct schodů níže. Janek už šplhá na střechu a král jen v poslední noční košili s žezlem v ruce vbíhá na cimbuří, rozhlíží se a pot se z něho jen leje. „Kde jsi, ty rošťáku?“, křičí král. „Tady, Vaše královská Milosti, tady jsem“, volá Janek, drží se korouhvičky na samé špičce věže a směje se od ucha k uchu. „Že už vám není zima, vidíte, Vaše královská milosti, že už jste se zahřál?“ „Tak ty takhle, darebáku jeden? Tys nás chtěl tedy zahřát? Jen si ale nemysli, že ti tohle projde. Co je s královským pokladem, lumpe?“ „Co by s ním bylo – je na svém místě. Ale zahřál jsem Vás, Vaše královská Milosti, co? Já se s vámi vsadím, že už vám zima není a nikdy nebude.“ Král se posadil na dlažbu na cimbuří, nevěděl, jestli má ještě zuřit nebo se smát. „Pojď dolů“, řekl už bez hněvu, trošičku se i usmál. „To se ví, žes nás zahřál, a jak! Jestli je královský poklad v pořádku, tak...“ „Tak dostanu odměnu tisíc zlatých dukátů, platí?“ Skočil mu do řeči Janek. „Polez, polez, tady to na nás drobátko fouká. Ale zima nám není, kdepak zima, nám je teď náramně dobře.“ Janek slezl ke králi a šli spolu dolů. Janek dostal odměnu a král byl od té doby zdravý jako dubek.

Zdeněk Adla (Pohádky pro všední dny i pro svátky)

### **O zlém Bacilu a hodném Vitamínu**

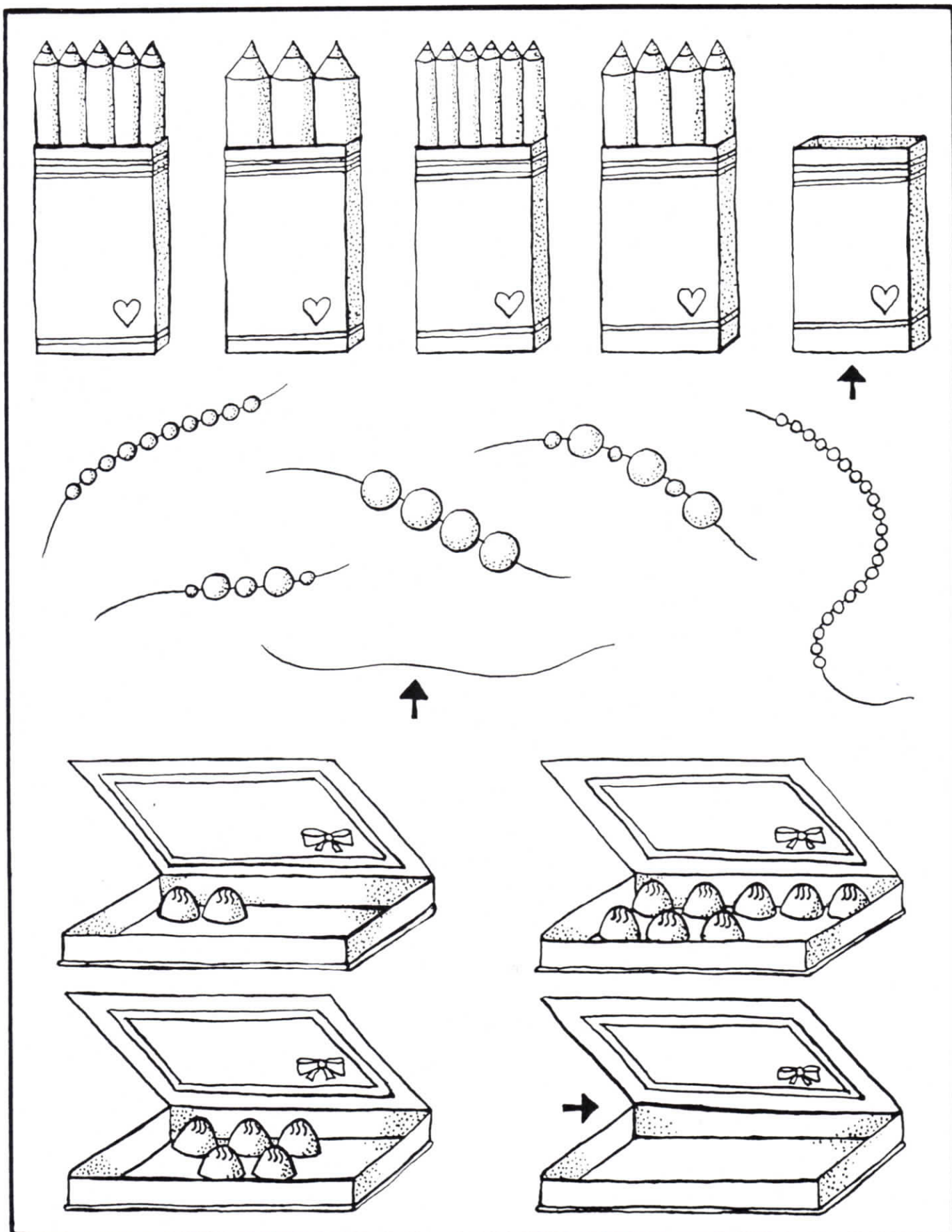
Po světě chodil jeden maličký, zlý čaroděj. Jmenoval se Bacil. Byl tak maličký, že ho nikdo nemohl pouhým okem vidět. A čaroděj Bacil neměl nikoho rád. Miloval jen špínu a zimu. Jakmile potkal nějakou holčičku nebo kluka, začal ihned čarovat: „Čaruji, čaruji svá kouzla zlá, ať je ta holka hned nemocná. Čaruji, čaruji, své čáry máry fuk, ať je hned nemocný i tenhle kluk.“ A v té chvíli začalo holčičku i kluka bolet v krku, dostali teplotu, bolela je hlava i břicho. Zkrátka, začali být nemocní. Všechny maminky i všichni tatínkové začali být smutní, protože měli moc starostí, a protože nemocných dětí bylo stále víc. „Co se to děje s našimi dětmi, že jsou stále nemocné“, říkali si nešťastní rodiče. „Musíme zavolat naší chytré babičce, ta nám vždycky poradila.“ Zavolali tedy a babička jim řekla: „Vaše děti začaroval zlý čaroděj Bacil. Zavolejte si hodného kouzelníka Vitamína. Ten by dětem mohl pomoci. Rodiče tedy zavolali hodného kouzelníka Vitamína. Ten znal uzdravovací kouzla. Začaroval se do ovoce a do zeleniny. Ale byl tak maličký, že nebyl vůbec vidět. Jakmile přišel k nemocnému klukovi nebo holčičce, začal odříkávat svoje uzdravovací kouzla: „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 začarovaná uzdravovací kouzla, které lidé po kouzelníkovi nazvali vitamíny. A kam se poděl ten zlý čaroděj Bacil? Odešel tam, kde lidé nejedí ovoce a zeleninu, protože neznají jejich uzdravovací kouzla, tak tam může Bacil ukázat svou moc.

Kde je **nejvíc**,  
kde je **nejmíň**?

POZNÁTE TO SNADNO?

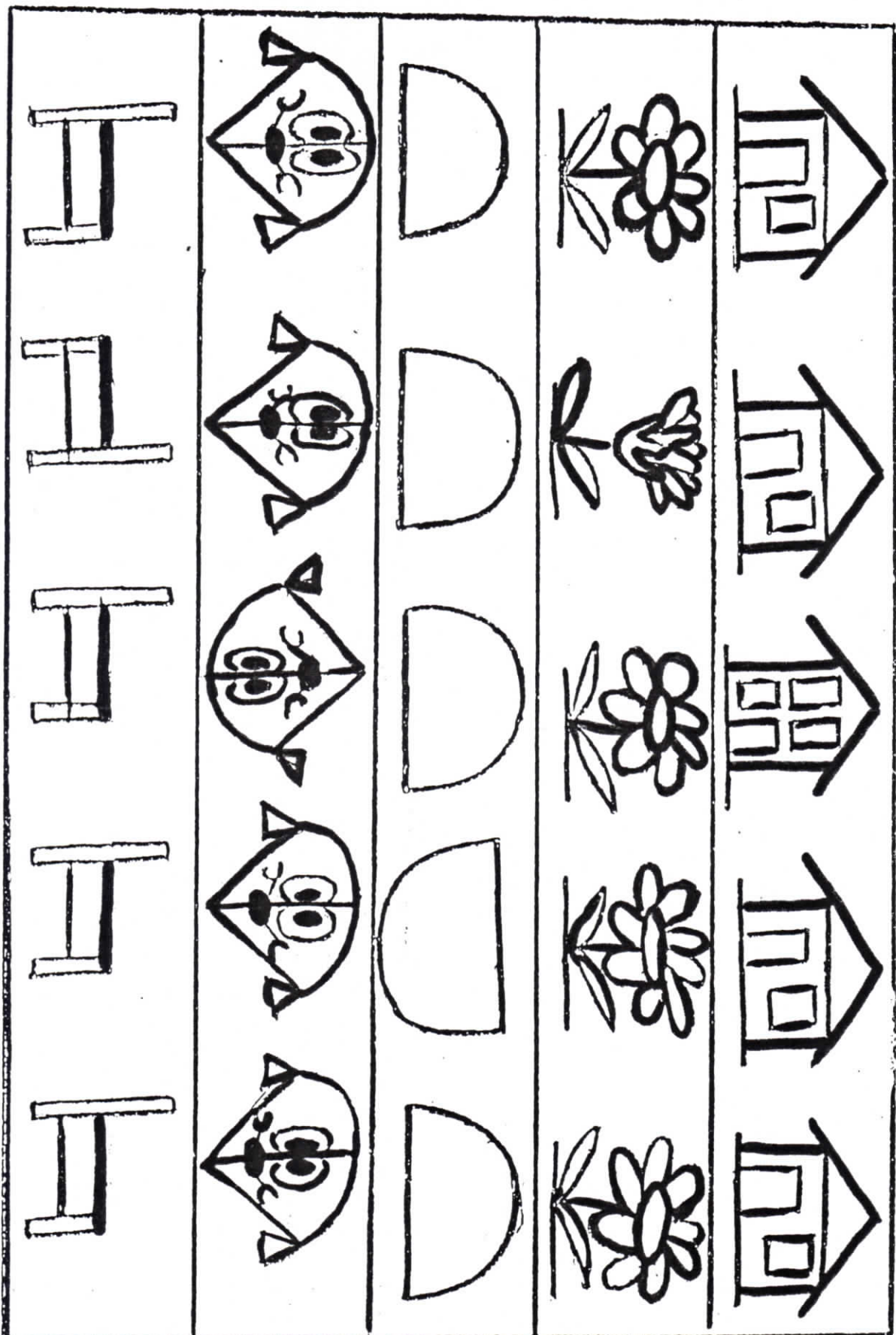
(hry bez počítání)

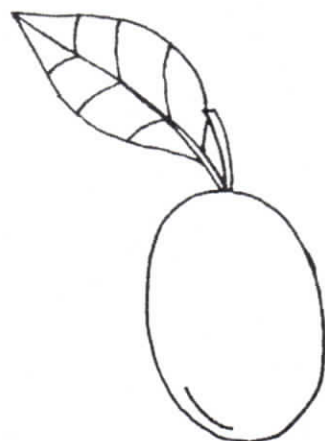
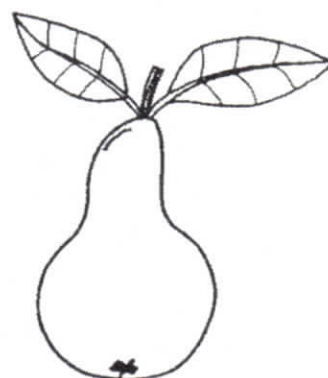
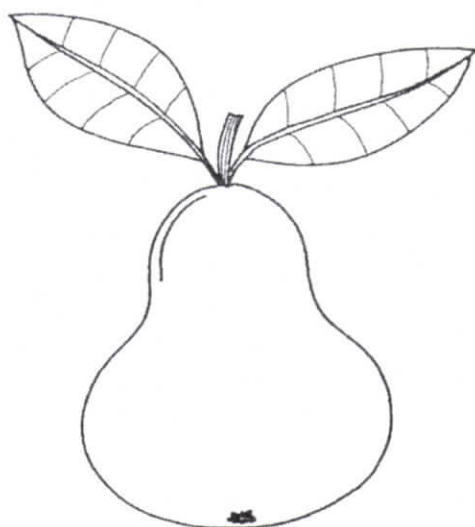
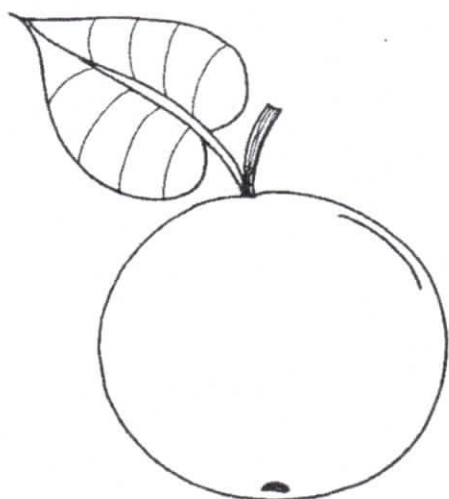
Obrázky označené šipkou doplňte tak, aby tam bylo  
nejmíň věcí (pastelek, korálků, bonbónů).



Námět dr. M. Kaslová • Ilustrace Jana Šulistová

NAJDI NA ŘÁDCE ODUŠNÝ PŘEDĚT OD OSTATNÍCH A VYBARVI HO B 2





# 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

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

