

1 CO POTŘEBUJEME KE ZDRAVÍ. Už jsme si povídali o tom, jak vypadá náš den. Abychom byli zdraví, některé věci by v něm neměly chybět.

- Abychom byli zdraví, myjeme se. Kdy se během dne myjeme? Co si myjeme? Proč? Učitel píše na tabuli: **Myjeme se.**
- Abychom byli zdraví, pravidelně jíme. Kdy během dne jíme? Pamatujete si ještě nějakou zásadu zdravé výživy? Učitel píše na tabuli: **Zdravě jíme.**
- Abychom byli zdraví, měli bychom denně chodit ven. Chodíte ven? Kdy? Co tam děláte? Učitel píše na tabuli: **Chodíme ven.**
- Abychom byli zdraví, sportujeme. Jak sportujete? Jak často? Kde? Učitel píše na tabuli: **Sportujeme.**
- Abychom byli zdraví, věnujeme se tomu, co nás baví. Co děláte rády? Jaké máte záliby? Učitel píše na tabuli: **Uděláme si čas na to, co nás baví.** Jak často se jim věnujete? (Nechte děti bez komentáře jmenovat i neorganizované záliby včetně hraní počítačových her a sledování televize.)
- Aby lidé kolem nás byli zdraví a spokojení, pomáháme jim. Jak pomáháte doma? Pomáháte i jiným lidem? Jak? Chce se vám vždy? Jak se při pomáhání cítíte? Jak se cítíte potom? Učitel píše na tabuli: **Pomáháme.**

Co našemu zdraví neprospívá? (Sezení u televize, u počítače, sladkosti, hodně jídla, špína, nespokojenost, tíživé tajemství apod.)

2 PRÁCE S UČEBNICÍ – VYPRAVĚNÍ. Chlapec na obrázku se jmenuje Ivan. Ráno vstal, umyl se, nasnídal, vyčistil si zuby a šel do školy. Před velkou přestávkou měl český jazyk (čtení). O přestávkě v deset hodin snědl svačinu. Děti nebo učitel vyprávějí dál, jak vypadá chlapcův den.

3 PRÁCE S UČEBNICÍ – OTÁZKY. Má Ivan přes den dostatek pohybu? Kdy cvičil nebo sportoval? Má čas dělat, co ho baví? Kdy měl čas na své koníčky? (Možná ho baví i pomáhat, učit se ve škole...)

Ptáme se obdobně, kdy se chlapec myje, zda pravidelně jí, zda pomáhá, zda dost spí...

Co by ještě měl dělat, aby byl zdravý a spokojený?

4 SAMOSTATNÁ PRÁCE S UČEBNICÍ. K činností napsaným na tabuli během první aktivity doplníme:

Zdravě jíme. – SNÍDANĚ, SVAČINA, OBĚD, SVAČINA, VEČEŘE.

Myjeme se. – ČIŠTĚNÍ ZUBŮ, ČIŠTĚNÍ ZUBŮ.

Děti opíšou slova do rámečků v učebnici.

5 DOMÁCÍ ÚKOL – PRACOVNÍ LIST. Děti s rodiči společně vyplní pracovní list 17.

Zdravý den

68 ■ Vyprávějte po řádcích, co obvykle dělá chlapec na obrázcích v pracovní dny. Odpovězte a vysvětlete: Má přes den dostatek pohybu? Je dostatečně venku? Má čas dělat, co ho baví? Má kolem sebe lidi, které má rád? Pomáhá doma? Co by měl ještě dělat, aby byl zdravý a spokojený? ■ Doplněte do správných rámečků názvy denních činností, které učitel diktuje nebo píše na tabuli. (Viz příručka učitele.) ■ Jak vypadá váš obvyklý pracovní den? Zjete zdravě?

Týden

Strana učebnice: 69

Cíle:

Žák vyjmenuje dny v týdnu tak, jak jdou za sebou (od kteréhokoli dne).

Žák řekne, který den je dnes, byl včera, byl před dvěma dny.

Pomůcky:

Do dvojice rozstříhané kartičky s názvy dnů v týdnu (lze použít pracovní list 18).

Pro každé dítě čtvrtka, případně papír A3, nůžky do dvojice, lepenka.

Činnosti:

1 ÚVODNÍ AKTIVITA. Učitel nebo děti čtou příběh (z učebnice, z tabule) a zkoušejí jej poté říci s pomocí učitele nazpaměť.

Chybějící část příběhu, který děti vyprávějí podle obrázků: *Ve středu prokousala 3 švestky. Ve čtvrtek udělala dírky do 4 jahod a pořád měla hlad. V pátek se prokousala 5 meruňkami, ale stále měla hlad.*

2 PRÁCE VE SKUPINÁCH. Sedm skupin, počet dětí ve skupinách nemusí být stejný – podle počtu dětí ve třídě. Každá skupina na papír/čtvrtku píše název dne a kreslí, co housenka v tento den spřádala.

3 DRAMATIZACE PŘÍBĚHU. Jsme na koberci. Jeden žák z každé skupiny má na starosti držení obrázku s názvem dne, ostatní říkají text, tři děti postupně „hrají“ housenku – vždy prolezou mezi rozkročenými nohama dětí s obrázky.

Nejprve je ve hře pouze pondělí, po prolezení housenek a odříkání patřičné části básničky se za pondělí řadí úterý...

4 ROZHOVOR. Necháme děti s obrázky (celý týden) stát na koberci a ptáme se ostatních: *Co následuje po úterý? Co je před úterým?* Atd. Vyměníme děti (sedící jdou držet cedule), ptáme se na totéž atd. Vyzveme, aby se děti s cedulemi posadily a zůstalo pouze dítě, které označuje např. čtvrtek.

Ptáme se ostatních: *Co bylo včera? Co bude zítra? Co bude za dva dny? Za kolik dní bude sobota?* Apod. Opakujeme několikrát.

5 PRÁCE VE DVOJICÍCH. Do dvojic učitel rozdá soubor kartiček s názvy dnů (rozstříhaný pracovní list z přílohy). Jeden ze dvojice si vytáhne kartičku, tajně si ji přečte. Druhý se ptá: *Co bylo včera? Co bude zítra?* A pak hádá, který den spolužák představuje. Po uhodnutí se role ve dvojici obrátí.

6 SAMOSTATNÁ PRÁCE (LZE V HODINĚ VÝTVARNÉ VÝCHOVY). Z papíru formátu A3 si každé dítě vyrobí dva pruhy, které slepí k sobě a vyrobí „harmoniku“ s osmi částmi (viz náčrt v učebnici). První část nadepíše např. *Klárčin týden* (použije své jméno). Každý další díl nadepíše jedním dnem v týdnu (pondělí–neděle).

V hodině nakreslí ilustraci k včerejšímu dni: *Který den je dnes? Který den byl včera? Co se ti na včerejšku nejvíce líbilo?* Nakreslí událost ze včerejšího dne do svého leporela.

7 DOMÁCÍ ÚKOL. Každý den ode dneška budou děti kreslit obrázek toho nejzajímavějšího, co je daný den potkalo.

Týden Lidé a čas

Jedno pondělí se vylihla strašně hladová housenka. Hned se prokousala 1 jablíčkem, ale stále byla hladová. V úterý se provrtala 2 hruškami, ale stále byla hladová. *Povídej, jak to pokračovalo dál až do pátku.*

V sobotu provrtala dírku do bábovky, zmrzliny, okurky, sýra, salámu, lízátko, koláče, rohlíku a plátku melounu. Tu noc ji hodně bolelo břicho. Příští den byla neděle. Housenka snědla pouze zelený list a udělalo se jí mnohem lépe. Postavila si kolem sebe malý domek. Zůstala v něm víc než 2 týdny. Pak z domku vylétl krásný...

(Podle Erica Carle, upraveno)

■ V příběhu o hladové housence podtrhněte názvy dnů v týdnu. Které v textu chybějí? ■ Zahrajte si příběh. Zapamatujte si, jak jsou dny po sobě. ■ Hrajte ve dvojici s kartičkami. Jeden si přečte, který den bude představovat. Druhý se ptá: *Co bylo včera? Co bude zítra?* Pak hádá, který den spolužák představuje. ■ Vyroberte skládanou a na každou stránku napíšte název dne v týdnu. K němu každý den nakreslete obrázek toho nejzajímavějšího, co vás potkalo.

69

Rozšiřující činnosti a hry:

1 OTÁZKY PRO NADANÉ. *Jak dlouho trvá úterý? Kolikrát se otočí zeměkoule kolem dokola za úterý? Když jdeš v úterý spát, je ještě úterý? V kolik hodin začíná další den?* (Lze zadat i individuálně písemnou formou.)

2 BÁSEŇ. Dny v týdnu lze procvičit i na básni F. Hrubína *Týden malých zahradníků* (ve sbírce *Říkejte si se mnou*).