

# Příroda se připravuje na zimní spánek

### KLÍČOVÉ KOMPETENCE

- Odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých.
- Zpřesňuje si početní představy, užívá číselných a matematických pojmů, vnímá elementární matematické souvislosti.
- Se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.).
- Dokáže se ve skupině prosadit, ale i podřídit, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje; v běžných situacích uplatňuje základní společenské návyky a pravidla společenského styku; je schopné respektovat druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy.

### VZDĚLÁVACÍ OBLASTI A DÍLČÍ VZDĚLÁVACÍ CÍLE (CO UČITEL PODPORUJE)

- Dítě a jeho tělo (rozvoj a užívání všech smyslů)
- Dítě a jeho psychika (rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)
- Dítě a ten druhý (posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.))
- Dítě a společnost (rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevovat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny)
- Dítě a svět (poznávání jiných kultur)

### OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (CO DÍTĚ NA KONCI PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ ZPRAVIDLA DOKÁŽE)

- Dítě a jeho tělo (vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů: sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)
- Dítě a jeho psychika (správně vyslovovat, ovládat dech, tempo i intonaci řeči)
- Dítě a ten druhý (přirozeně a bez zábran komunikovat s druhým dítětem, navazovat a udržovat dětská přátelství)
- Dítě a společnost (chovat se a jednat na základě vlastních pohnutek a zároveň s ohledem na druhé)
- Dítě a svět (vnímat, že svět má svůj řád, že je rozmanitý a pozoruhodný, nekonečně pestrý a různorodý – jak svět přírody, tak i svět lidí; mít elementární povědomí o existenci různých národů a kultur, různých zemích, o planetě Zemi, vesmíru apod.)

## MOTIVACE

### 1) PŘEDMĚTY V KLOBOUKU

Schovejte do klobouku předměty vztahující se k tématu a postupně je vytahujte. Na téma Dušičky připravte např. svíčku, květinový věnec, obrázek ducha, obrázek hrobu apod.)



### 2) DISKUZE NA TÉMA DUŠIČKY

Nastal podzim. Ze stromů začínají opadávat listy, déšť a plískanice vystřídaly sluníčko, dny se krátí a noci prodlužují. Ptáci odlétají do teplých krajů, zvířátka se ukládají k zimnímu spánku. Přichází nejtemnější čas v roce. Je to čas, kdy vzpomínáme na ty, kteří již nejsou mezi námi. Na přelomu měsíců října a listopadu slavíme svátky, které propojují náš svět se světem zemřelých.

O **Dušičkách** chodí lidé na hřbitov. To je místo, kde odpočívají jejich blízcí. Přinesou květiny nebo věnce na hrob a zapálí svíčku. Je to příležitost připomenout si s rodinou či přáteli zážitky s těmi, kteří už tu nejsou. Podívat se na fotky, zasmát se i zaplakat. Věřící se za zemřelé modlí a slouží mše.

K tomuto tématu můžeme využít krásně zpracovanou knihu ***Když dinosaurům někdo umře***.

*Dinosaurům někdo umřel... Vám ne? Ale ano. Naše rodiny vypadají velmi podobně. Nikdo nejsme na světě napořád a každý se několikrát v životě setkáme s tím, že nám zemře někdo milý a hodně blízký. Ztratí se nám člověk, jehož život byl s naším hodně propleten, a teď nám moc chybí a neumíme to pochopit. Děti jsou na tom úplně stejně: také ony se musejí vyrovnat s naší konečností. Mají spousty otázek, plno starostí, krásných nápadů, umějí si opatrovat vzpomínku. Potřebují, abychom jim na otázky odpověděli, starosti nesli s nimi, nápady jim pomohli uskutečnit a vzpomínky uchovat. Potřebují si o tom všem povídat a my velcí to často neumíme. Bojíme se, jsme příliš smutní nebo prostě nevíme, odkud začít. Když dinosaurům někdo umře je psychologicky fundovaná a velmi úspěšná knížka, která může být dobrým pomocníkem pro společné povídání s dětmi o důležitých věcech v životě. Patří domů, do školek i do knihoven pro děti. Může prospět nejen dětem, ale i jejich dospělým.*



### 3) UVÍTACÍ BÁSNIČKA

Je tu měsíc listopad,	chce jim česat korunu.
přichází k nám velký chlad.	Nastaly už správné časy,
Pan vítr fouká do stromů,	těšit se na zimní krásy.



#### 4) POZNÁVÁNÍ LISTÍ A STROMŮ

Necháme děti nasbírat různé druhy podzimního listí a uděláme si ve školce poznávací soutěž. Listy následně využijeme i na společný projekt.



## 5) POROVNÁVACÍ OBRÁZKY ZDRAVÉ VS. NEZDRAVÉ JÍDLO

Děti třídí obrázky na dvě hromádky.







## 6) RANNÍ KRUH S PLYŠÁKEM (MASKOTEM TŘÍDY)

Pokračujeme v tom, co jsme si nastavili na začátku školního roku. Každý den opakujeme pravidla naší třídy 😊

Dáme dětem prostor, aby vyjádřily, co cítí a jak se dneska mají. Necháme si dostatek prostoru, aby mohly mluvit všechny.

Učíme se počítat. Každý den vybereme jedno z dětí, které obejde všechny spolužáky a spočítá je. Ostatní dávají pozor a případně pomohou.

## 7) MOTIVAČNÍ VIDEO A BÁSNIČKA

- *Svatý Martin - Naše tradice* ▶

Na svatého Martina

prý už zima začíná.

Bílý mokrý sníh

leží na polích.

Prý přijede na koni,

podkovami zazvoní.

A ten kůň je sníh,

leží na polích.



## 8) OTÁZKY PRO ŠKOLÁČKY

- Kolik má rok měsíců?
- Umiš vyjmenovat názvy měsíců?
- Víš, jaká máme roční období?
- Do kterého období patří měsíc listopad?
- Vyjmenuj dny v týdnu.
- Co děláš ráno, v poledne, večer?
- Kde jsi byl včera?
- S čím si dnes hraješ?
- Co budeš dělat zítra?

## 9) MOTIVAČNÍ PÍSNĚ

- *Dešťové kapičky dostaly nožičky* ▶
- *Vyletěl si pyšný drak* ▶

## BEZPEČNOSTNÍ POUČENÍ

- Při procházce městem (mimo objekt školy) chodit v zástupu, používat vestičky, terčíky.
- Sledovat učitelku, neodbíhat, znát své jméno, mateřskou školu.
- Běhat přiměřeně, orientovat se v prostoru.
- Pozor na horký čaj, polévku.

## ZHODNOCENÍ TÝDNE

Máme za sebou oslavy Halloweenu i našich Dušiček.

- ? Dokážete si vzpomenout, co je pro který svátek typické? Vyberte si jeden ze svátků a nakreslete jej.
- ? Kdo je to svatý Martin a co je to pranostika?
- ? Jaké změny nastávají na podzim? Co se stane, když se změní čas na zimní?

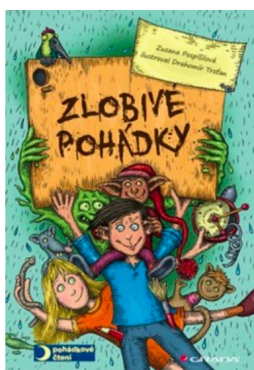
## LOGOPEDIE

- **Dechová cvičení:** Svíčka – Lehce foukáme do plamínku, plamínek tancuje. Foukáme silně, plamínek zhasne.
- **Gymnastika mluvidel:** Kousání – Spouštíme a přitahujeme dolní čelisti při sevřených rtech.
- **Dechová cvičení:** Létaající duchové – Lehce foukáme do ducha vyrobeného z kapesníku, viz výtvarné činnosti.
- **Gymnastika mluvidel:** Šeptání – Trénujeme měkké patro.
- **TIP:** Zábavná logopedie

Logopedická cvičení ►

## ČETBA

Zlobivé pohádky



Co se děje v noci



Léčivé pohádky pro dětskou duši



Když dinosaurům někdo umře



## PŘÍBĚH O SVATÉM MARTINOVÍ

Bylo nebylo, dávno nedávno... Kdo ví? Po skončení mnohaleté zlé války se vracel domů vysloužilý voják Martin. Jel dlouho polem i lesem a byla již velká zima, když dojel na svém bílém koni k branám rodného města. Před branou spatřil schouleného staříka, který se třásl zimou. Neměl nic, válka mu všechno vzala. Martin věděl, že kdyby staříkovi nepomohl, do rána by zmrzl. Seskočil tedy z koně, mečem roztál svůj plášť a polovinu staříkovi dal. Rozdělil se s ním i o poslední kousek chleba, který mu zbyl.

Ve městě ale Martin štěstí nenašel. Jeho staří rodiče již zemřeli a Martin nepotkal nikoho, kdo by si na něj pamatoval. Lidé byli cizí a nedůvěřiví. Martin se ve městě nezdržel. Vyjel z brány a vracel se zpátky k lesu. Cestou potkával zvířátka, která potřebovala pomoc, a protože měl Martin dobré srdce, zůstal a začal se o obyvatele lesa starat. Pomohl zvířátkům přečkat tuhou zimu, krmil je a ošetřoval. Postavil si v lese prostou chatrč ze dřeva a aby každý, kdo jeho pomoc potřeboval, k němu našel cestu i v nejtemnější noci, dával večer do okna lucerničku, která svítila do dálky jasným světlem.

Jednou se u něho objevil i stařík, kterému kdysi pomohl. Byl nemocný a prosil Martina o pomoc. Martin mu pomohl a vyléčil ho. Starý muž pak o Martinovi a jeho umění vyprávěl ve městě. Brzy se rozneslo, že Martin je hodný chlapík, který pomáhá nejen zvířátkům, ale i lidem. Po čase lidé Martina přemlouvali, aby se do města vrátil.

Trvalo to ještě nějaký čas, ale jednou, na začátku zimy se Martin rozhodl. Napekl rohlíčky a sladké koláčky a vypravil se za lidmi do svého rodného města. Když přijížděl k branám, začalo hustě sněžit. Začala zima. Martin všechny koláčky rozdál a s lidmi už ve městě zůstal. Dál ale pomáhal všem, kteří to potřebovali, zvířátkům i lidem. Všichni ho měli rádi a lidé dodnes na jeho památku na začátku zimy rozsvěcí v oknech malou lucerničku.

## POHYBOVÉ AKTIVITY

### 1) STRAŠIDLA, HÝBEJTE SE!

**Pomůcky:** fix, proužky čtvrtky, kolíčky nebo špendlíky

**Hra:** Všichni kromě jednoho dostanou za úkol nakreslit své strašidlo. Jakmile dokreslí, připevní si nakreslená strašidla na záda kolíčky či špendlíky tak, aby ten, co nekreslil, obrázky neviděl. Na znamení ten, který je bez obrázku, běhá mezi strašidýlky a snaží se zahlédnouti co nejvíce obrázků. Čí strašidlo řekne, ten si musí sednout. Čím více strašidel se mu podaří zahlédnout, tím více získá bodů. Strašidla se nesmějí opírat o stromy, vzájemně o sebe ani si lehat na zem.

### 2) SYCHRAVÉ POČASÍ

**Pomůcky:** švihadlo

**Hra:** Děti uskakují před točícím se švihadlem. K tomu říkají motivační říkanku: „Vítr fouká do dvora, slunce barví stromy, chladný podzim přivolává déšť, blesky a hromy.“



### 3) NA NETOPÝRA

**Pomůcky:** malé molitanové kostky, bubínek

**Hra:** Zvolíme jedno z dětí pro roli netopýra, který zaujme pozici v rohu herny. V prostoru rozmístíme molitanové kostky v počtu o jednu méně, než je počet dětí ve třídě. Každé dítě je u své molitanové kostky, jedno dítě přebývá. Dále postupujeme dle říkanky s pohybovým doprovodem. Na konci říkanky se netopýr rozběhne po místnosti a snaží se pochyvat co nejvíce dětí. Po každém kole odstraníme jednu molitanovou kostku (princip židličkované). Kdo zůstane poslední a nedotýká se molitanové kostky, stává se netopýrem.

Říkanka:

**Děti**

**Netopýr**

Sednout, tlesknout a pak vstát,

Děti, lovím v noci rád, *(znázorňuje let netopýra)*

netopýre, nech nás spát!

už vás letím pochyvat! *(začne chytat děti po třídě)*

### 4) NA BACILY

**Pomůcky:** žíněnka

**Hra:** Určíme jedno dítě, které bude jako bacil chytat ostatní děti. Ten, koho chytne, si lehne na záda a je nakažený. Uzdravit se může, když jej čtyři děti chytanou každé za jednu končetinu a odnesou na žíněnku.

Připomínáme bezpečnostní zásadu: nakažené dítě mohou odnášet pouze čtyři děti!

## POHYB KAŽDÉ RÁNO

**Protahovací část:** Zkoušíme dechová cvičení, dýcháme nosem do břicha, do hrudníku, do klíčních kostí. Pomáháme si plyšákem nebo jinou pomůckou, kterou si děti přikládají na část těla, do které mají dýchat. Protahujeme páteř, rovnáme záda.

**Rušná část:** Skáčíme jako panáci. Skáčíme snožmo, zkoušíme skočit co nejvyšší a co nejdál. Skáčíme střídavě na jedné a na druhé noze. Skáčíme z jedné strany místnosti na druhou.

**Relaxace:** Jsme jako podzimní lístečky. Pustíme se stromečku a letíme dolů. Pohodlně se sneseme a dopadneme na měkoučký kobereček. Ten kobereček létá, my na něm ležíme a jsme lehčí jako ten lísteček. Letíme nad krásnou krajinou, cítíme vůni čerstvého vzduchu, hřeje nás sluníčko a je nám hezky teplo.

## VÝTVRANÁ ČINNOST

### 1) LÉTAJÍCÍ DUCHOVÉ

**Pomůcky:** papírový kapesníček, černý fix, nůžky, brčko

**Postup:**

1. Z papírového kapesníku vystříháme kolečko.
2. Děti nakreslí na kapesník obličej svého ducha.
3. Kapesníkového ducha zmuchlají tak, aby stál na stole.
4. Nakonec do ducha foukají brčkem a sledují, jak se pohybuje..

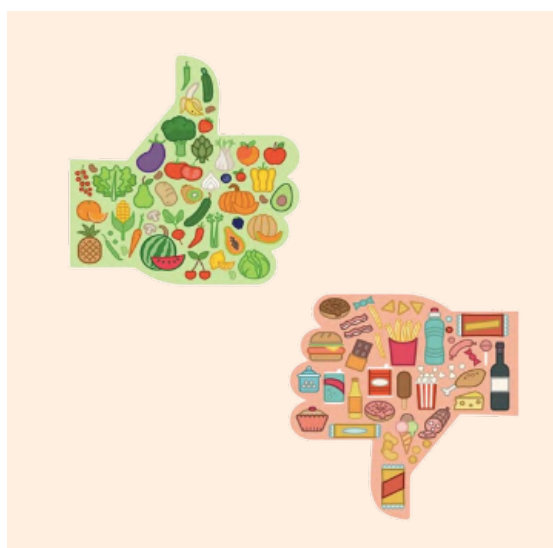


### 2) ZDRAVÉ VS. NEZDRAVÉ JÍDLO (SPOLEČNÁ VÝTVARNÁ ČINNOST)

**Pomůcky:** papírová čtvrtka (velký formát), pastelky, voskovky, barevné papíry, nůžky, lepidlo

**Postup:**

1. Na papír předkreslíme dvě ruce s palcem nahoru a dolů.
2. Děti vybarví ruku s palcem nahoru zelenou barvou a ruku s palcem dolů zase červenou.
3. Zatímco barva zasychá, roztřídí vytištěné obrázky zdravých a nezdravých potravin. (Projekt můžeme protáhnout a nechat děti jednotlivé potraviny nakreslit.)
4. Nakonec nalepí zdravé potraviny na zelenou ruku s palcem nahoru a nezdravé potraviny na červenou ruku s palcem dolů.
5. Projekt vystavíme ve třídě a vysvětlujeme si, proč a jak je důležité jíst zdravou a vyváženou stravu.



### 3) PODZIMNÍ SKŘÍTKY Z PŘÍRODNIN

**Pomůcky:** přírodniny (listy, kaštiny, bukvice, žaludy, klacíky apod.), špejle, tavná pistole

**Postup:**

1. Děti si postaví své skřítky z přírodnin naležato na stolečku.
2. Panáčky postupně slepujeme dohromady tavnou pistolí, nebo dětem pomáháme spojovat je špejlemi.
3. Každý si odnese svého skřítku domů.



## HUDEBNÍ AKTIVITY

Písně s notovým zápisem pro zobcovou flétnu

### JAVOROVÝ LIST

C

1. Na - šla jsem na ze - mi list z ja - vo - ra,  
2. Lís - te - ček z ja - vo - ra ba - rev - ný byl,  
3. Vez - mu si ště - tec a ne - chám se vést

5

G

sfou - knul ho vě - tří - ček k nám do dvo -  
pře - mýš - lím chvi - lič - ku, kdo ho bar -  
pře - mýš - lím, jak bar - vy na pa - pír

8

C F Em

ra. Lís - teč - ku z ja - vo - ra, krás - né bar - vy  
vil. Lís - teč - ku z ja - vo - ra, krás - né bar - vy  
nést. Pod - zim - ní bar - ve - ní to mám to - lik

13

G F G C

máš, kdopak tě ma - lo - val, zda - li ty ho znáš?  
máš, kdopak tě ma - lo - val, zda - li ty ho znáš?  
rád, ma - lu - ji s podzi - mem as - poň ti - síc - krát.

## ROK

D A D A

1. Na ja - ře slu - nič - ko kvě - ty z trá - vy  
 2. Slu - nič - ko pá - lí nás, do - vo - dy sko -  
 3. Lis - teč - ky stra - ka - té na ces - tu nám  
 4. Pa - dá sníh, pa - dá sníh, všu - de ko - lem

4 D D A D A

vy - ta - hu - je. Na ja - ře slu - nič - ko po - šim - rá na -  
 či - me rá - di. Slu - nič - ko pá - lí nás, do vo - dy sko -  
 na - pa - da - ly. Lis - teč - ky stra - ka - té, proč na ces - tu  
 nás je bí - lo. Pa - dá sníh, pa - dá sníh, po - je - de - me

8 D A D

še líč - ko. Roz - kve - tou ja - blo - ně, švest - ky,  
 či - me zas. Svo - je tě - lo os - vě - ží - me,  
 pa - dá - te? To pro - to, že ví - tr fi - čí,  
 na sa - ních. Pos - ta - ví - me sně - hu - lá - ky,

11 A D A D

ptá - ci zaz - pí - va - jí hez - ky. Na ja - ře slu - nič - ko  
 žra - lo - ků se ne - bo - jí - me. Lé - to je v po - ho - dě,  
 bar - vič - ky lis - tů se u - čí. Bar - vič - ku čer - ve - nou,  
 bam - bu - la - té paj - du - lá - ky. Pa - dá sníh, pa - dá sníh,

15 A D

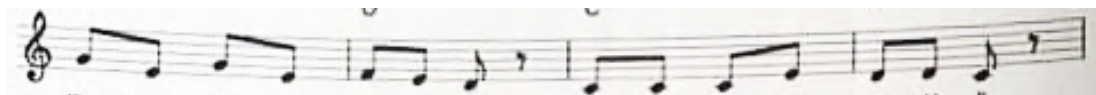
po - šim - rá tě na líč - ko.  
 když pla - ve - me ve vo - dě.  
 žlu - tou, hně - dou, ze - le - nou.  
 po - je - de - me na - sa - ních.



## DNY V TÝDNU



Pon - dě - lí je prv - ní den, je tu jed - nou za tý - den.



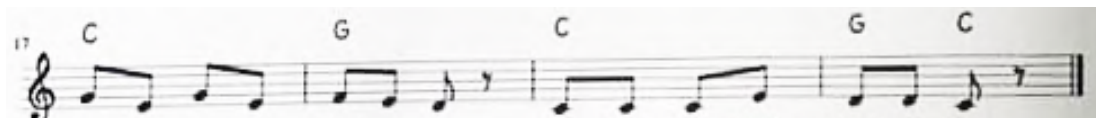
Po - tom přij - de ú - te - rý, ne - vím, co nám na - dě - lí.



Ve stře - du je tý - den v pů - li, tré - nu - je - me svo - ji vů - li.  
Čtv - rtek je tu za chvi - li - čku, to prý je čas na pís - ni - čku.

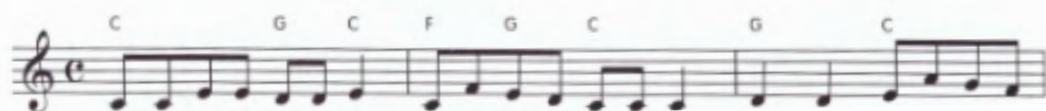


Pá - tek, ten ví - kend zdra - ví, při - pi - jem si na zdra - ví.

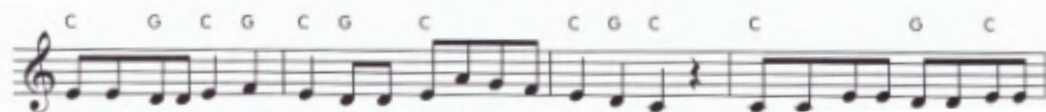


V so - bo - tu a v ne - dě - li mů - žem zů - stat v po - ste - li.

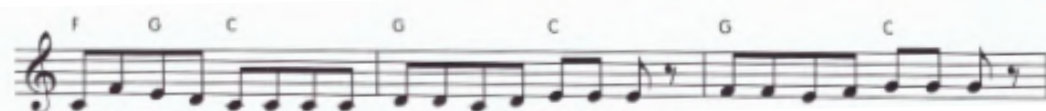
## VÍŠ, JAK BACIT BACILA?



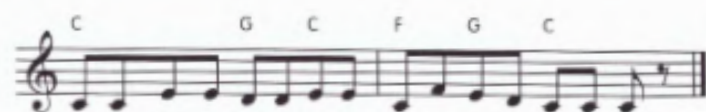
Víš, jak ba - cit ba - ci - la? Po - hád - ka nám po - ví - dá, že Mach s Še - bes - to - vou



a psem Jo - na - tá - nem šli na něj s vid - lič - kou a kar - tá - čem. My však má - me re - cept ji - ný,



jí - me hod - ně ze - le - ni - ny. Ze - lí, kvě - ták, pa - při - č - ku, pó - rek, raj - če, řed - kvič - ku.



A pak všech - ni ba - ci - lo - vé o - strou - ha - jí mrk - vič - ku.

## BÁSNIČKY

### 5) VITAMÍNY

Když máš málo vitamínů,  
jez ovoce a zeleninu.  
Bacily snadno přemohou,  
nemoci na tebe nemohou.  
Citron je kyselý, mrkev je  
sladká,  
kiwi je chlupaté, jablka  
hladká.  
Pětkrát denně malou  
porci  
a budou z nás zdraví  
borci.



### 1) LISTOPAD

Je tu měsíc listopad,  
přichází k nám velký chlad.  
Pan vítr fouká do stromů,  
chce jim česat korunu.  
Nastaly už správné časy  
těšit se na zimní krásy.



### 2) SVATÝ MARTIN

Na svatého Martina  
prý už zima začíná.  
Bílý mokrý sníh  
leží na polích.  
Prý přijede na koni,  
podkovami zazvoní.  
A ten kůň je sníh,  
leží na polích.



### 4) ZELENINA

Mrkev, hrášek, cuketa,  
to je, pane, dobrota.  
V každém kousku zeleniny  
nachází se vitamíny.  
Nemoc, ta mě neskolí,  
nikde mě nic nebolí.



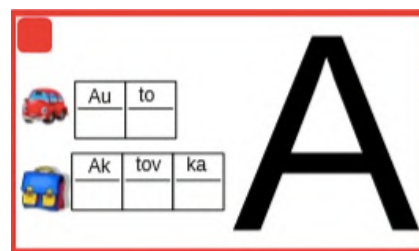
### 3) STRAŠIDLO

Já jsem malé strašidýlko,  
bu, bu, bu, bu, bu.  
Odněkud jsem přilétlo,  
hu, hu, hu, hu, hu!  
Mě se děti nebojí,  
bu, bu, bu, bu, bu,  
a se mnou si pohrají,  
hu, hu , hu, hu ,hu!



## PŘEDČTENÁŘSKÉ AKTIVITY

Ve třídě rozvěsíme abecedu s velkými tiskacími písmeny a postupně se s nimi seznamujeme. Jako první si představíme písmena A, B, C a modelujeme je z modelíny podle předlohy. Zároveň trénujeme vytleskávání slabik.



## SEBEPOZNÁVACÍ AKTIVITY

Věnujeme se emocím. Zjišťujeme, k čemu nám slouží, učíme se je pojmenovávat. Pro inspiraci použijeme plakát centra Locika.

# 8 ZÁKLADNÍCH EMOCÍ a k čemu nám slouží:



### HNĚV

...pomáhá nám  
bojovat s překážkami



### STRACH

...ochraňuje nás  
před nebezpečím



### OČEKÁVÁNÍ

...pomáhá nám těšit  
se a plánovat



### PŘEKVAPENÍ

...upozorňuje nás  
na nové situace



### RADOST

...připomíná nám,  
co je důležité



### SMUTEK

...spojuje nás s těmi,  
které milujeme



### DŮVĚRA

...spojuje nás s lidmi,  
kteří nám mohou  
pomoci



### ZNECHUCENÍ

...pomáhá nám  
odmítnout to, co pro  
nás není dobré

## RELAXACE A MEDITACE

### Proč s dětmi začít s relaxací?

Relaxace podporuje fyzický a duševní klid, přináší celkové tělesné i duševní uvolnění, vede k duševní vyrovnanosti a pohodě. Mírní negativní emoce, únavu a vyčerpání, zároveň povzbuzuje představivost. Napomáhá v sebepoznání a adekvátní sebereflexi. Schopnost relaxace je předpokladem pro dobrý výkon.

**Aktivita:** Při dnešní relaxaci si zahrajeme na stěhovavé ptáky, jako jsou vlaštovka, čáp nebo kukačka. Vyberte si jednoho z těchto ptáků, zavřete oči a představujte si, jak letíte do teplých krajin. Kudy letíte, nad řekou, nebo nad lesem? Cítíte ten čerstvý vzduch? Jste úplně svobodní a letíte si, kudy se vám zachce, kde se vám to nejvíce líbí a je vám to příjemné. Cítíte, jak vás začíná hřát sluníčko a postupně vám prohřívá celé tělíčko od nohou až po hlavu. Doletíte k moři a tam po dlouhé cestě jen tak chvíli odpočíváte a posloucháte šumění moře (*pustíme dětem krátkou nahrávku moře*).

*Vlny Pacifického oceánu* ▶

**Cíl:** Uvolnění napětí svalů, napodobení pohybu podle vzoru a pokynů.

**TIP:** Pokud je dítě málo uvolněné, netrápíme ho prodlužováním relaxace. Snažíme se mu vysvětlit, že nohy a ruce mají být bezvládné, ale když mu to nejde, pochválíme jej za snahu a necháme to být. Při dalších opakováních se bude schopnost uvolnění zlepšovat.

**TIP:** I při relaxačních cvičeních musí vládnout klidná, přátelská atmosféra. Když se dítě směje nebo relaxaci komentuje, nenapomínáme, jen zopakujeme poslední instrukci a snažíme se udržet jeho pozornost. Jakýkoli pokrok je úspěch, určitě není nutné hned napoprvé odcvičit celou relaxaci v její ideální podobě. **Pro vás i děti by to měly být chvíle, kdy je pohoda.**

## JÓGA PRO DĚTI

Existuje spousta skvělých knih, kde najdete různé pozice, cvičící sestavy. Například v této knize od Moniky Nikodemové, najdete zde různé fantazijní příběhy, které vám pomůžou s tím, aby si děti jógu zamilovali :-)

### CVIČENÍ

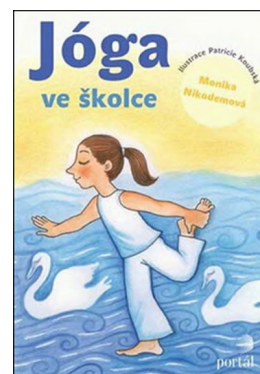
*Ptačí pozice* ▶

## FINANČNÍ GRAMOTNOST

Odkud se berou peníze?

Dostáváme je jen tak?

Co musí lidé udělat pro to, aby je měli?





## ANGLICKÉ OKÉNKO

**Slovíčka:** November, ghost, candle, bird, wind, day, night, vitamins, junk food, healthy food

**Písnička:**

*A Healthy Meal* ▶

**Básnička:**

**AUTUMN**

No sunshine, lots of rain.

No warm days, snow again.

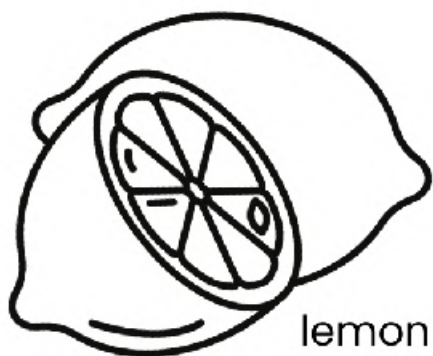
No bugs or bees,

No leaves on trees.

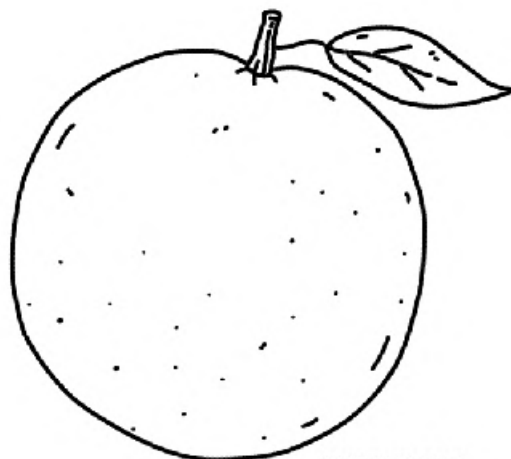
You must remember

This is November.



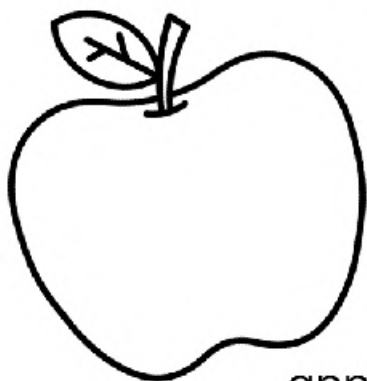


lemon

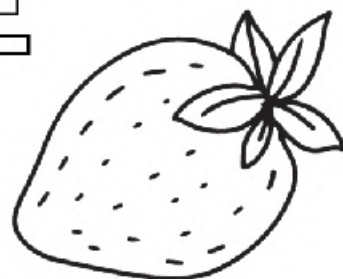


orange

# VITAMINE



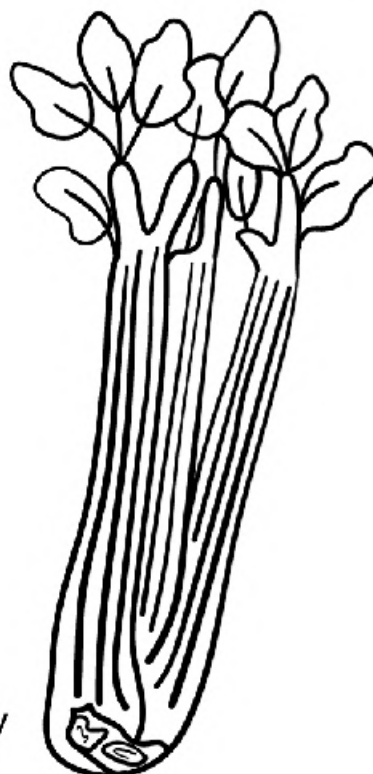
apple



strawberry

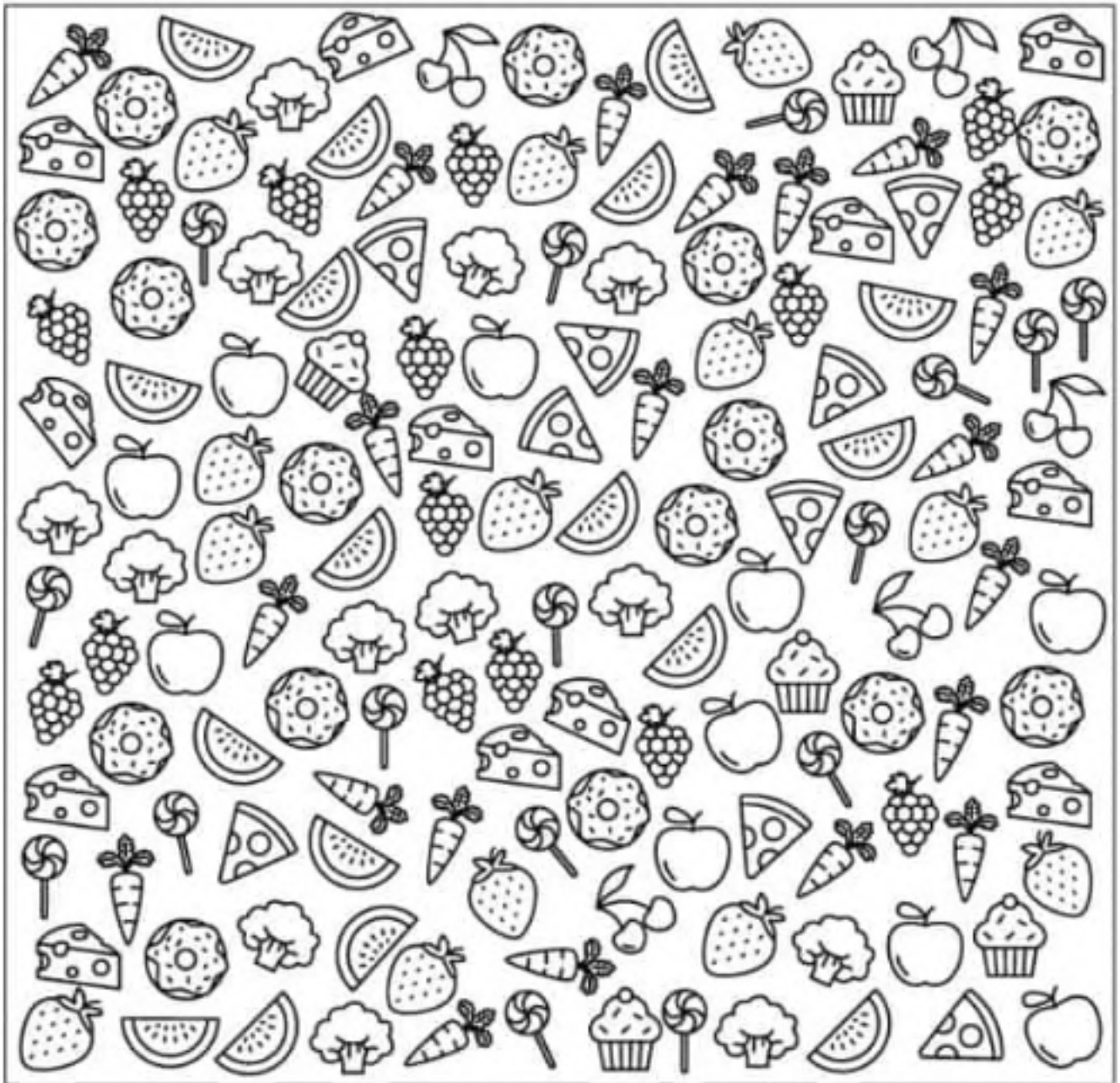












broccoli



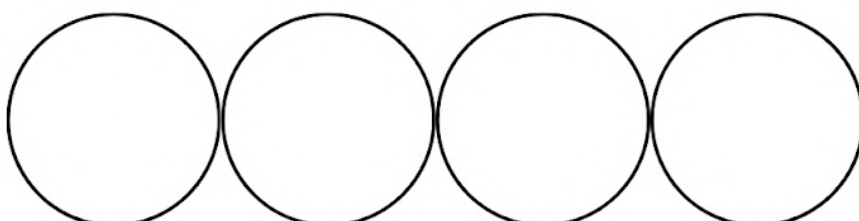
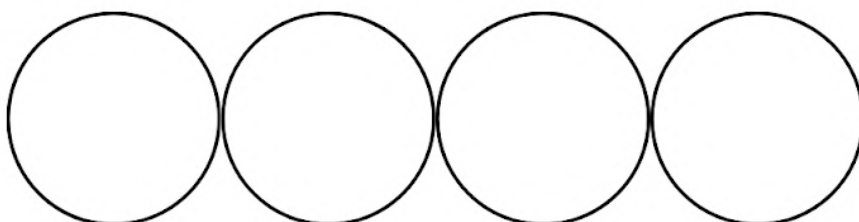
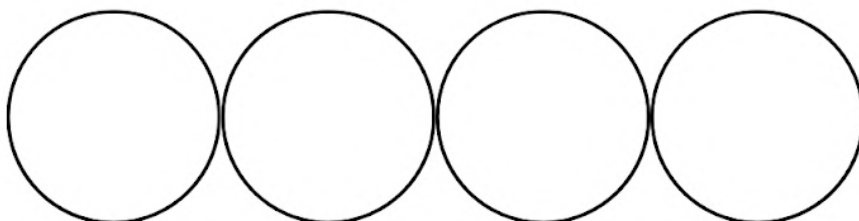
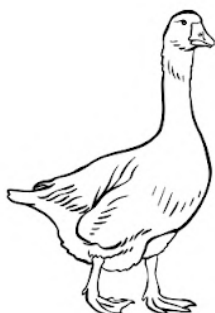
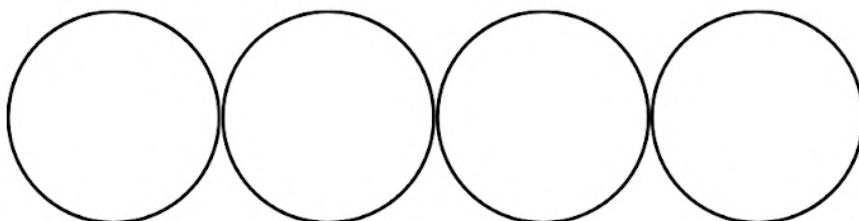
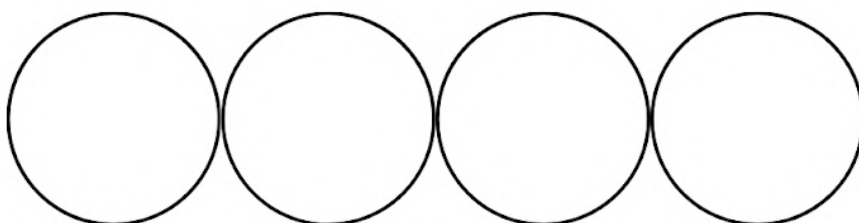
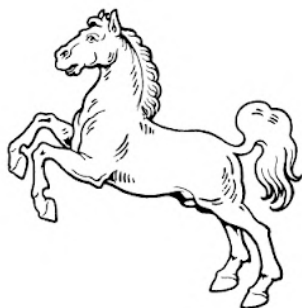
celery

# FOOD I SPY



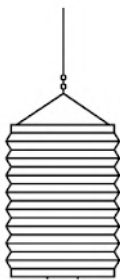
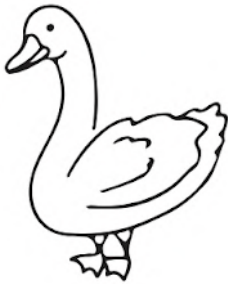
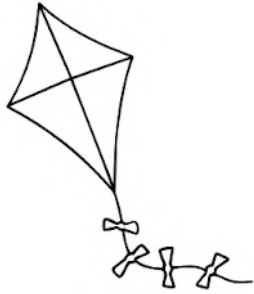
 _____	 _____	 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____	 _____	 _____

VYTLESKEJ POČET SLABIK VE SLOVĚ A VYKRESLI STEJNÝ POČET KOLEČEK.



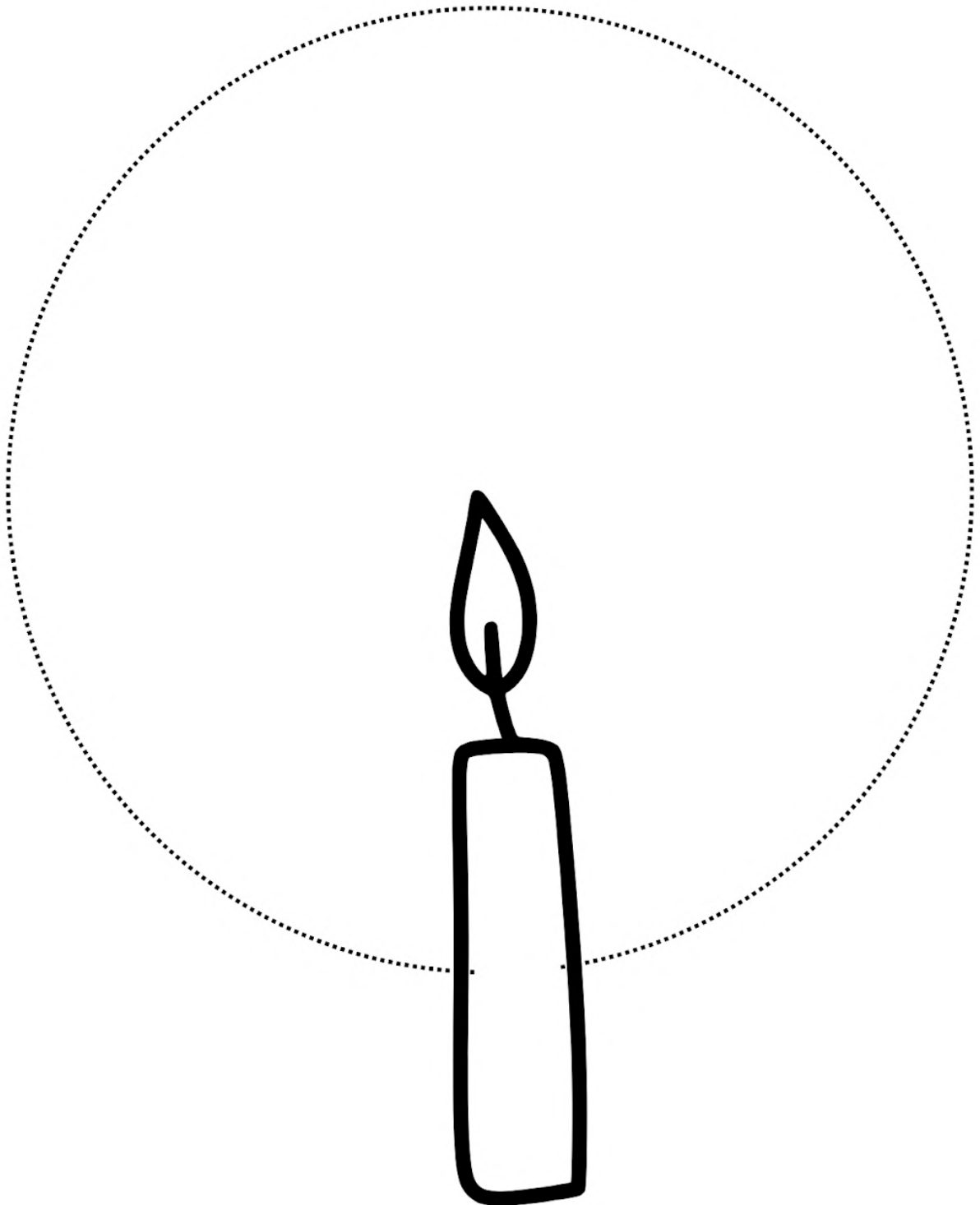


KTERÁ DVĚ SLOVA SE RÝMUJÍ?

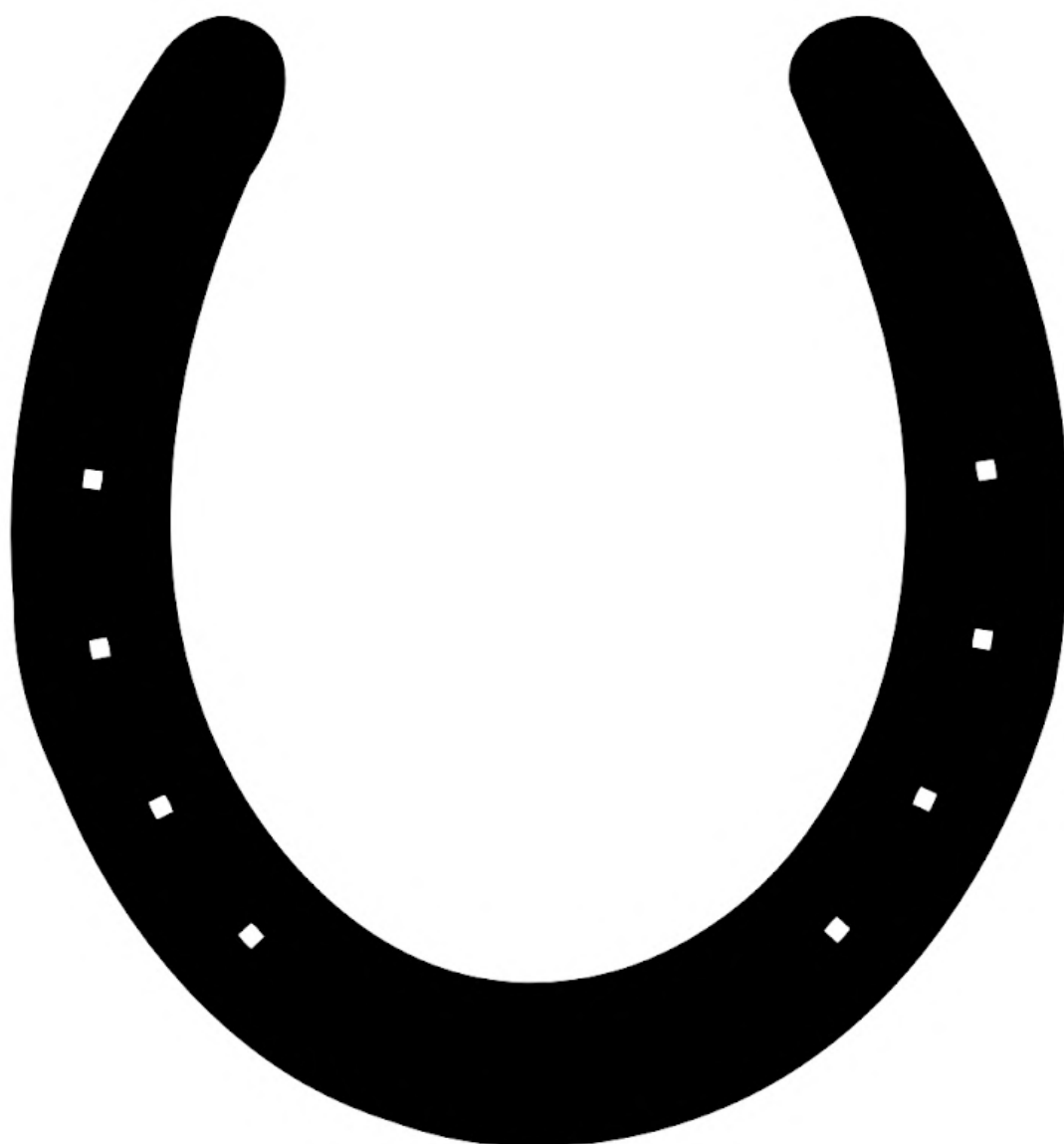




SVÍČKA: KRESLI KRUH NEBO SPIRÁLU JAKO SVĚTLO SVÍČKY.

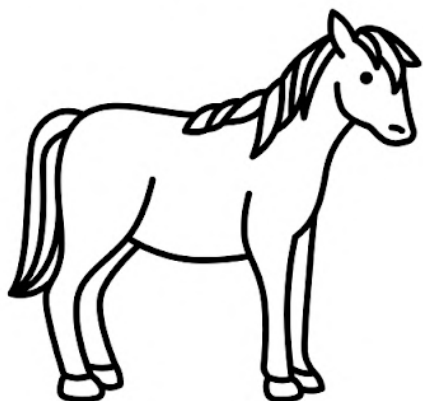
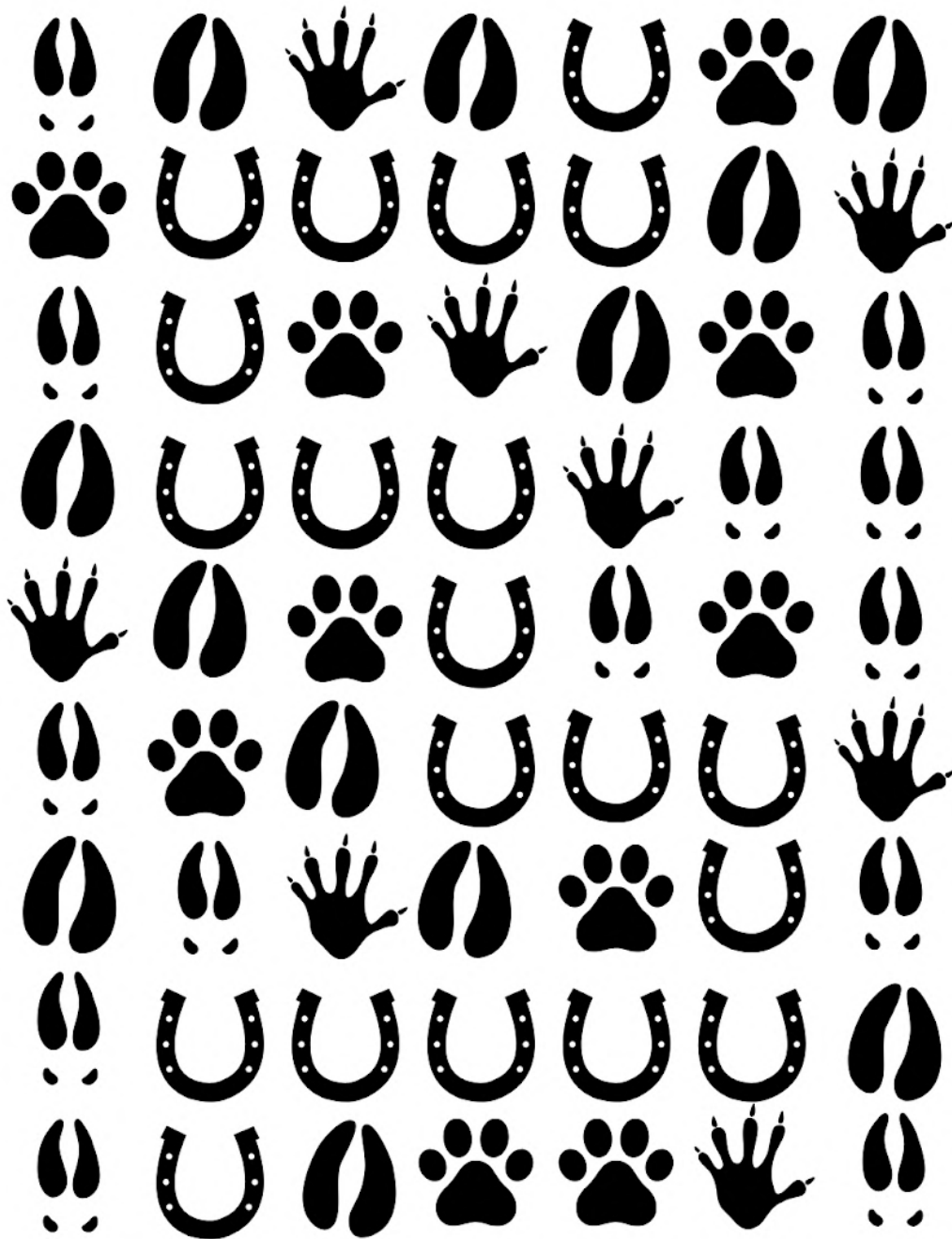


PODKOVA: OBTAHUJ OBLOUČEK PODKOVY.





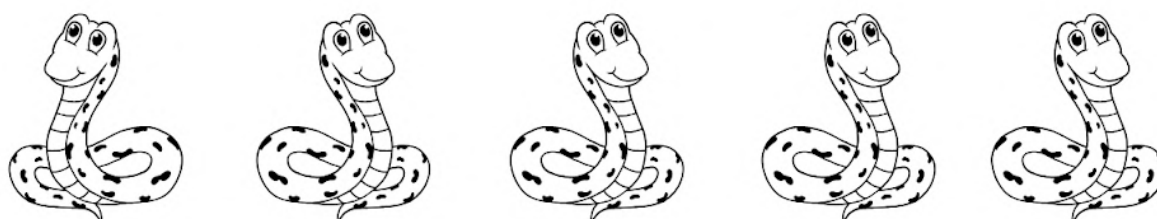
SLEDUJ OTISKY PODKOV A DOJDI AŽ K MARTINOVU KONI.



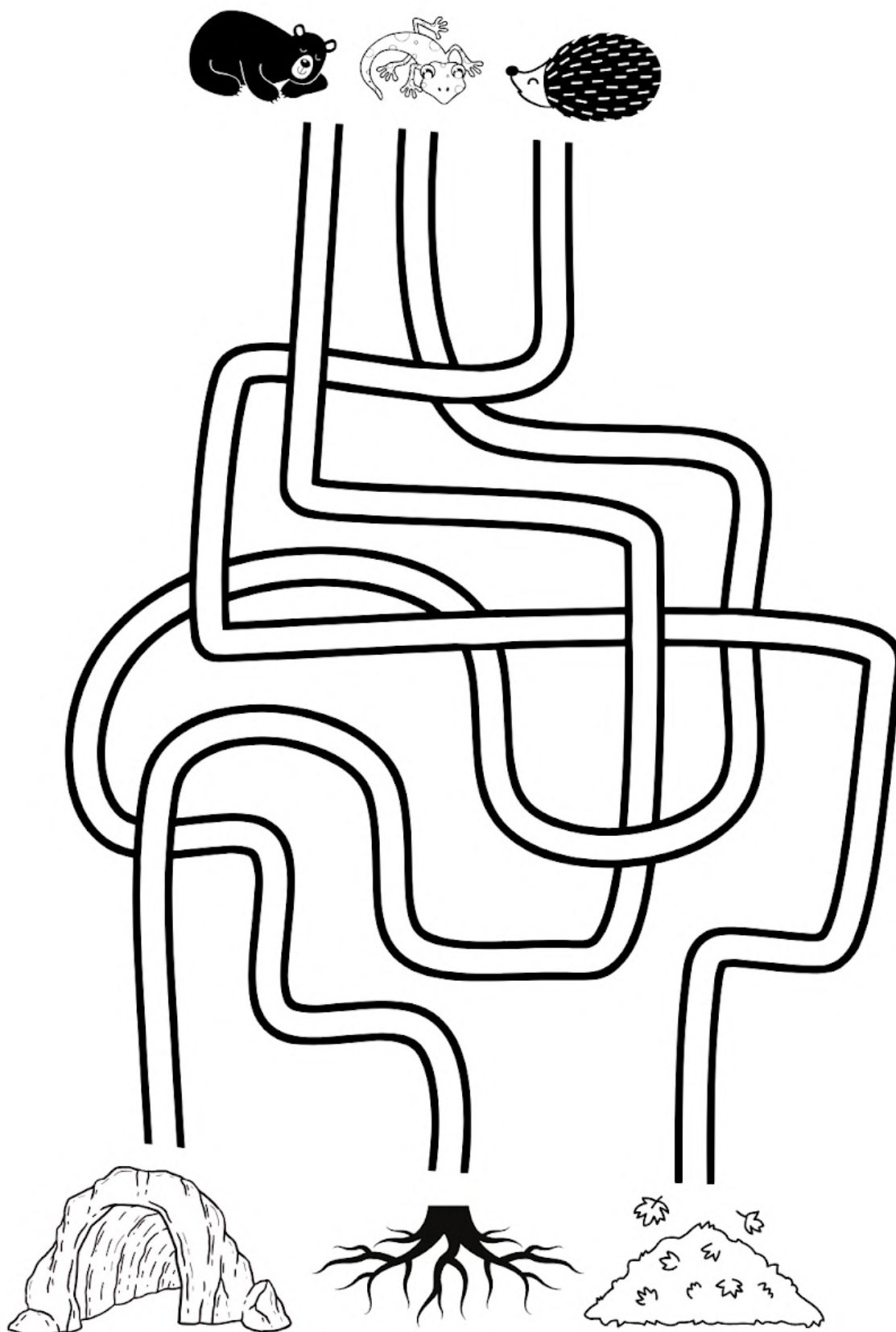
JMÉNO MARTIN ZAČÍNÁ NA PÍSMENO M.  
ZAKROUŽKUJ, CO JEŠTĚ ZAČÍNÁ NA M.  
JAKÝM PÍSMENEM ZAČÍNÁ TVÉ JMÉNO?



TAHLE ZVÍŘATA SE UKLÁDAJÍ K ZIMNÍMU SPÁNKU.  
KTERÉ V ŘADĚ JE OTOČENO NA JINOU STRANU NEŽ OSTATNÍ?

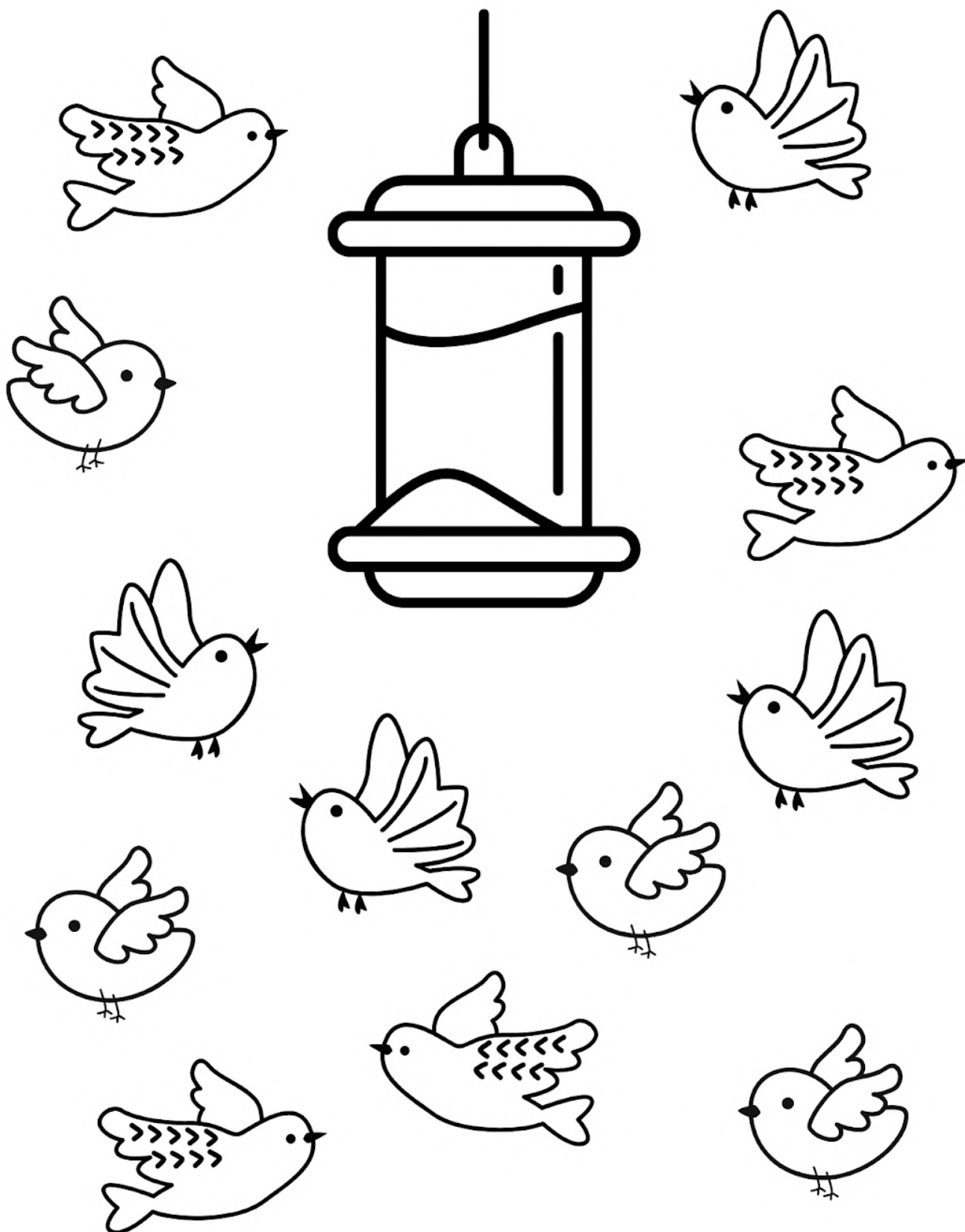


PROJDI BLUDIŠTĚM A POMOZ ZVÍŘÁTKŮM NAJÍT JEJICH ZIMNÍ PELÍŠKY.


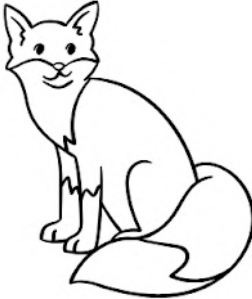

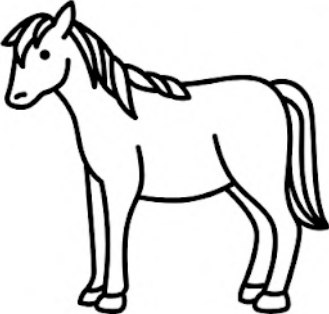








PTÁČCI PŘILETĚLI KE KRMÍTKU. KOLIK JICH LETÍ DOPRAVA A KOLIK DOLEVA?



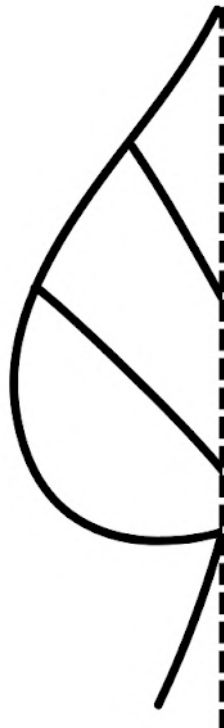
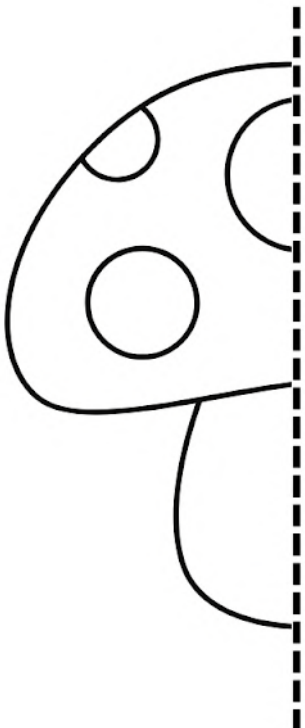
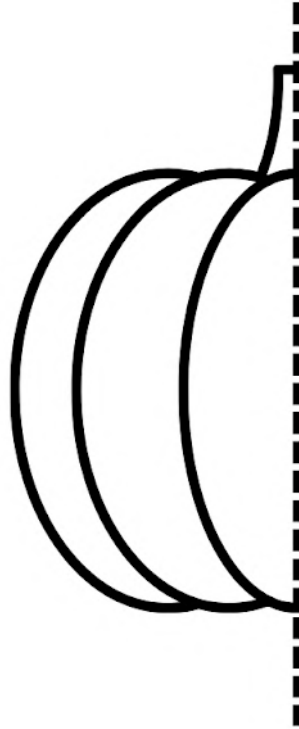
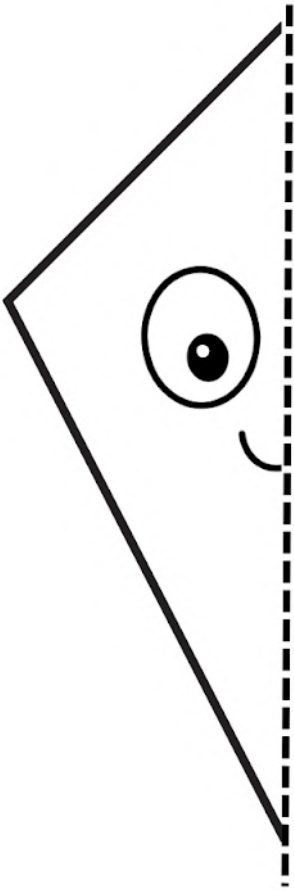
OZNAČ SPRÁVNÉ POČÁTEČNÍ PÍSMENO.  
KTERÉ ZVÍŘE MEZI OSTATNÍ NEPATŘÍ A PROČ?

D			L
B			R
L			F
J			K
V			E
G			S
M			V
N			A

MRAK: DOKRESLI TEČKY JAKO KAPKY DEŠTĚ, SVISLÉ ČÁRY JAKO PROUD DEŠTĚ  
A SMYČKY JAKO PADAJÍCÍ VLOČKY.

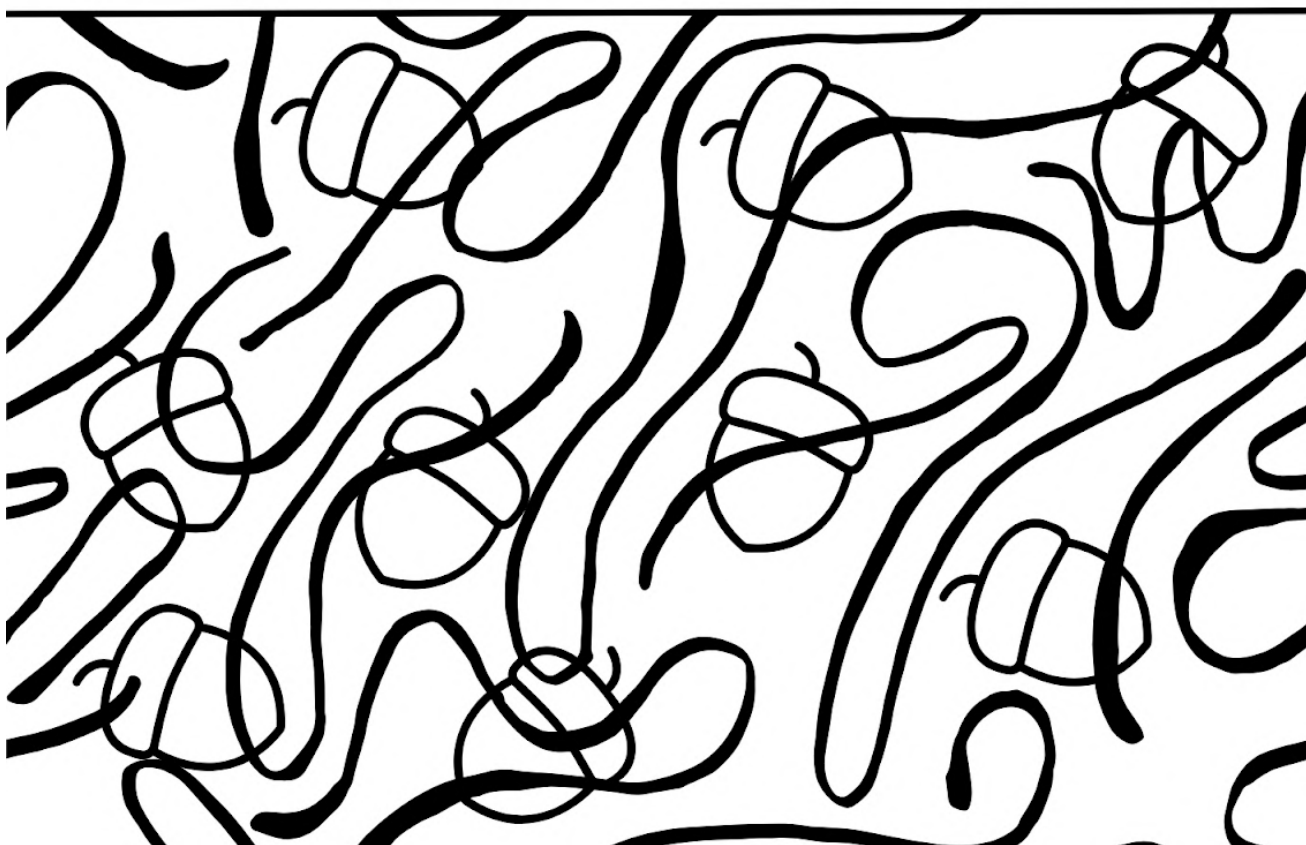
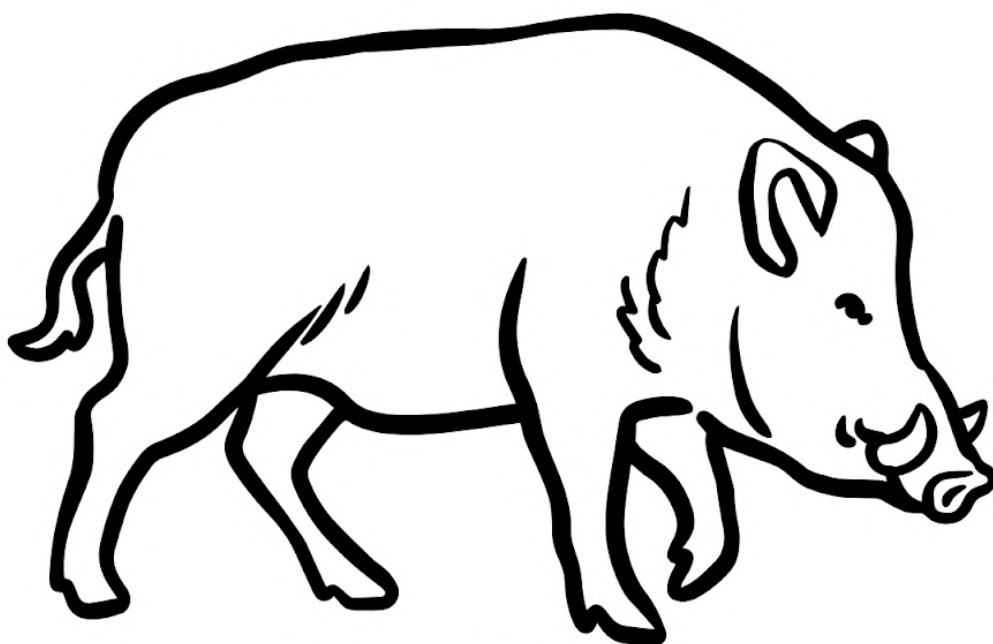


DOKRESLI DRUHOU POLOVINU OBRÁZKU.












NAJDI A VYBARVI 9 ŽALUDŮ, AŽ SI NA NICH MŮŽE TENHLE DIVOČÁK POCHUTNAT.



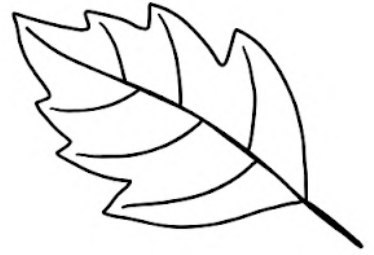
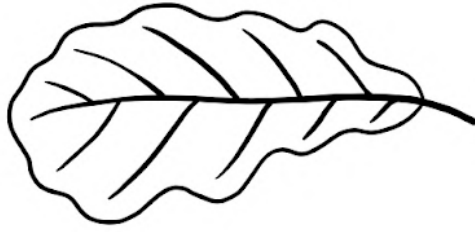
VYBARVI SPRÁVNÝ POČET LISTŮ.

<b>2</b>	
<b>6</b>	
<b>3</b>	
<b>5</b>	
<b>7</b>	
<b>9</b>	
<b>4</b>	





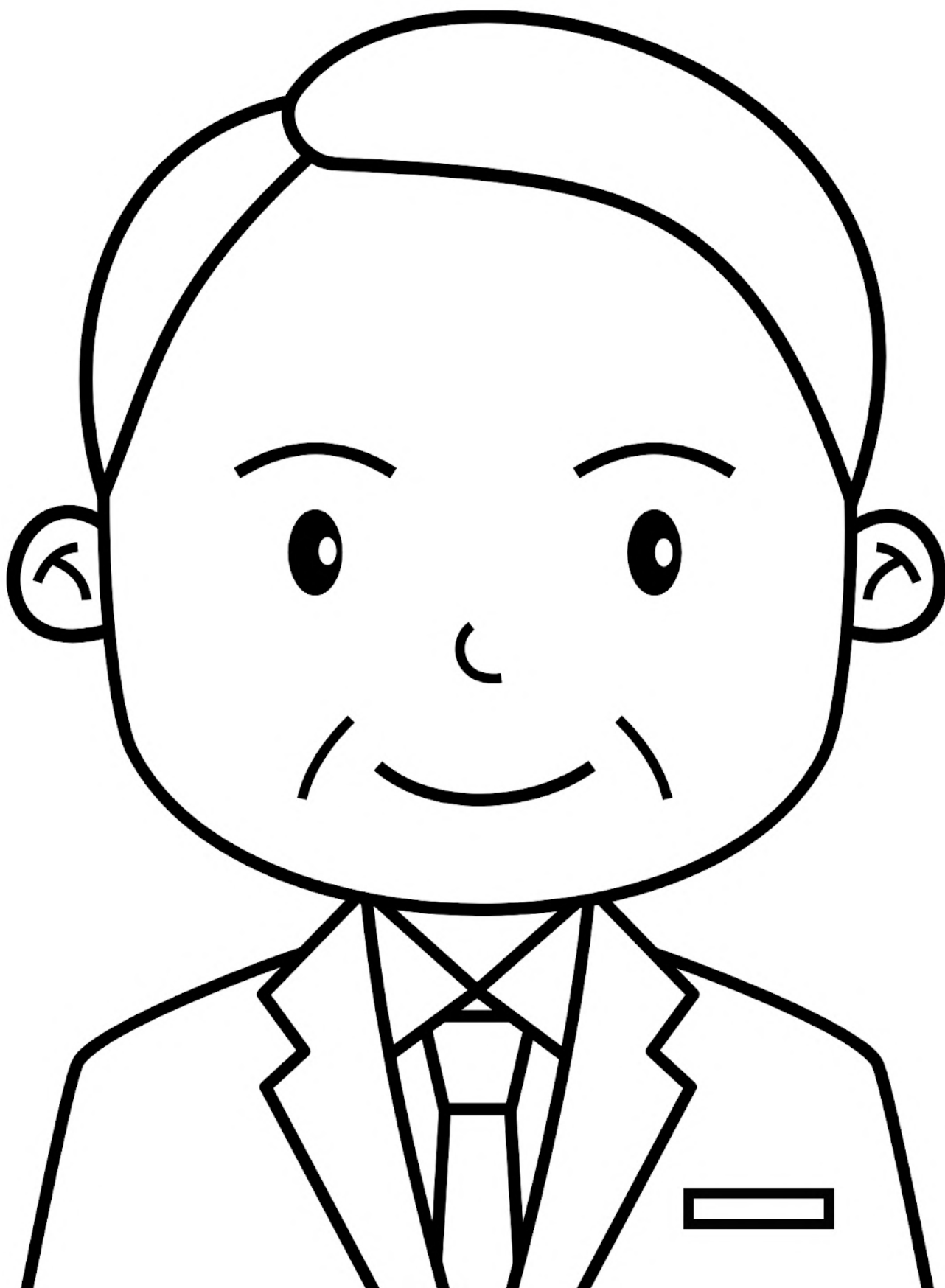




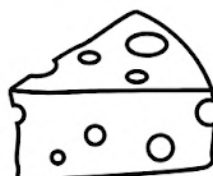
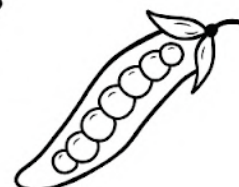
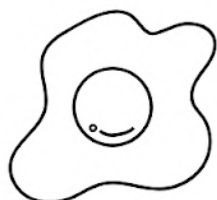
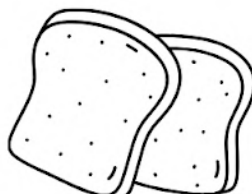
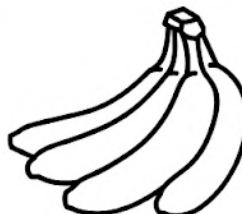
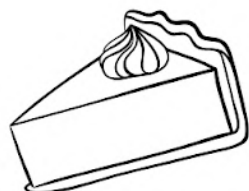




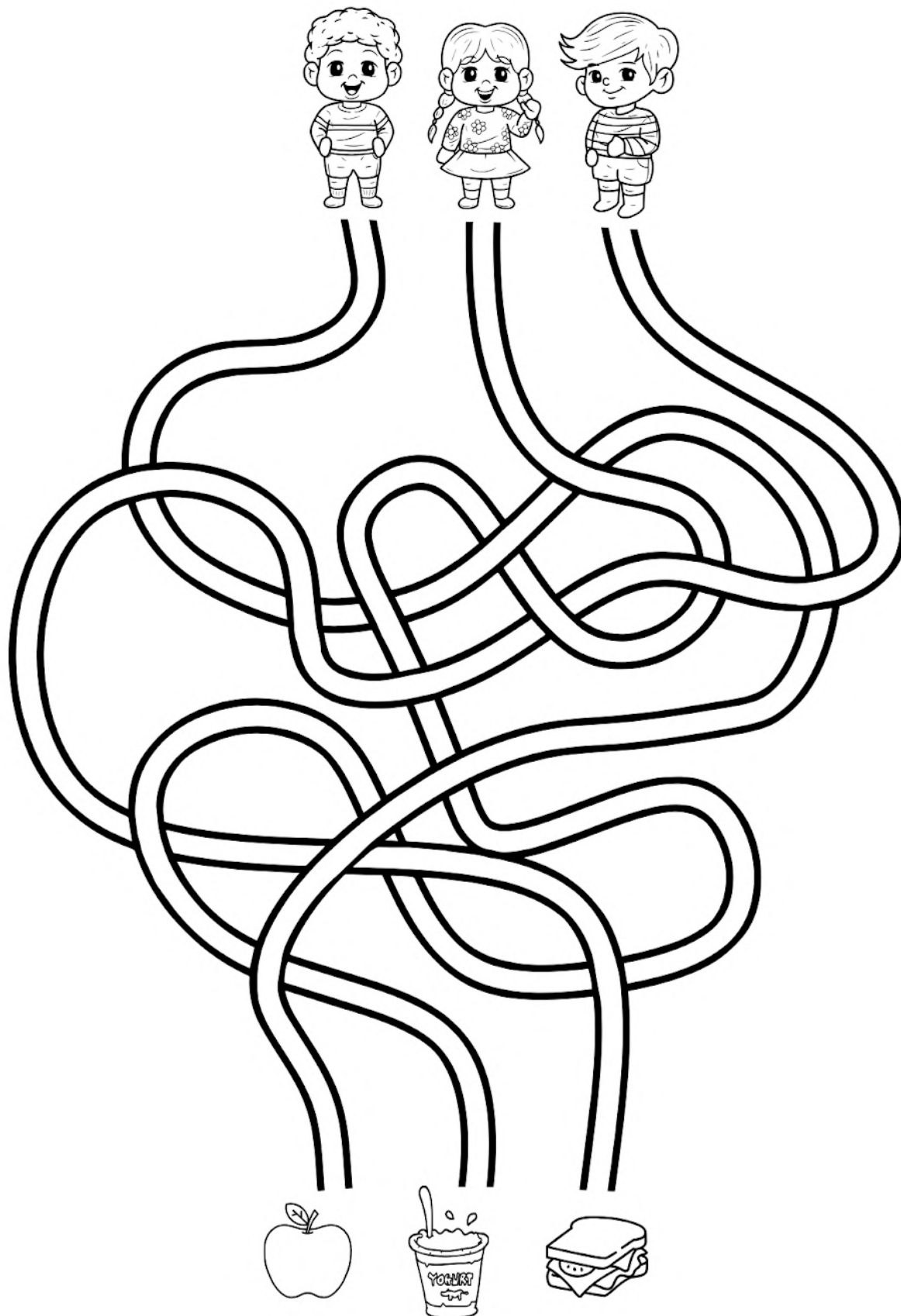
NEJDŘÍV VYBARVI OBRÁZEK. PAK VEZMI BAREVNÝ PAPÍR ŠIROKÝ JAKO OBLIČEJ, STŘÍHEJ HO PO DELŠÍ STRANĚ NA PROUŽKY, ALE NEDOSTŘIHNI DO KONCE. NA NEROZSTŘÍHANÝ OKRAJ NANES LEPIDLO A PAPÍR PŘILEP NA OBRÁZEK PÁNOVI POD NOS JAKO VOUSY. TEĎ SI MŮŽEŠ ZAHRÁT NA HOLIČE.



CO MEZI POTRAVINY V ŘÁDKU NEPATŘÍ A PROČ?

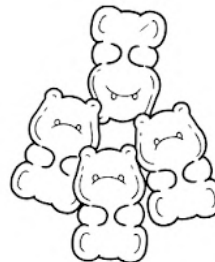
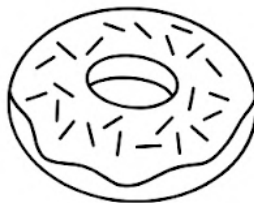
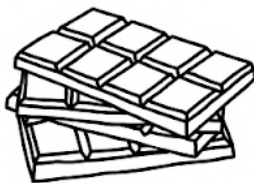
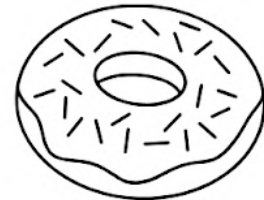
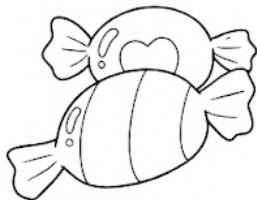
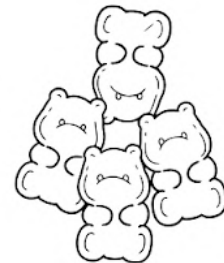
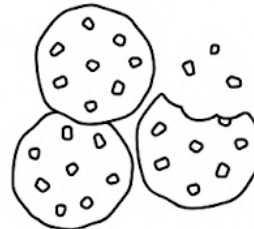
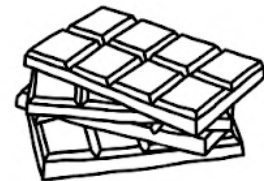
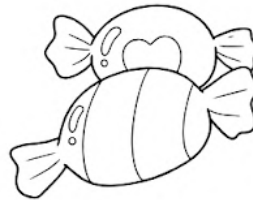
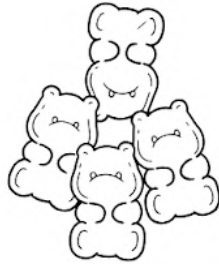
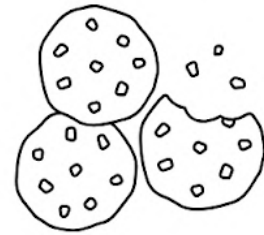
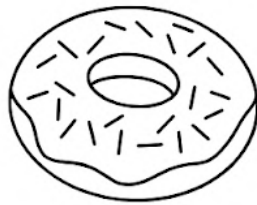


CO SI DĚTI DAJÍ KE SVAČINĚ?





"ZAKROUŽKUJ" PODLE VZORU.





- VYBARVI VŠECHNO, CO JE:  
1. V ŘÁDKU ZA ŠUNKOU,  
2. MEZI JOGURTEM A PAPRIKOU,  
3. V ŘÁDKU PŘED KRABÍČKOU VAJEC,  
4. VE SLOUPCI POD SKLENICÍ MARMELÁDY,  
5. VE SLOUPCI NAD SALÁMEM,  
6. VPRAVO VEDLE DŽUSU.

