



Určeno pro 1. stupeň základní školy

Cíl:

Žák si uvědomí důležitost zdravé stravy a pravidelného sportování.

Pomůcky:

- malé lístečky.

Úkol (15 minut)

Přečtěte si společně s dětmi pohádku.

Za sedmero horami a sedmero řekami byla jedna země, která se jmenovala Hranolkov. Žili tam lidé, kteří nejedli nic jiného než smažené hranolky, rohlíky, salámy a uzeniny, majonézové saláty, čokoládu, dorty a bonbony. Ordinance tamních lékařů byly plné pacientů s nejrůznějšími zdravotními obtížemi. Velkým problémem bylo, že nikdo nechodil na procházky do lesa, plavat do bazénu, či hrát si a cvičit na hřišti. Tito lidé se pohybu báli. Mysleli si, že by jim mohl ublížit. Svůj volný čas trávili u televizí a počítačů. Lidé tloustli. Potřebovali stále větší domy k bydlení a nábytek. Zvali si do Hranolkova inženýry a návrháře, kteří pro ně pracovali. Jednou k nim zavítal šikovný člověk z daleké země. Řekl jim, že v Hranolkově se tenčí zásoby dřeva, ze kterého se stavějí domy a dělá nábytek. Je nutné vymyslet jiné řešení než neustále vyrábět nové postele, židle a stavět nové domy. Tento člověk si přivezl s sebou vůz plný ovoce a zeleniny. Lidé z Hranolkova takové potraviny nikdy neviděli. Divili se a byli zvědaví, co to ten člověk jí. Obdivovali, jak dobře vypadá a že je pořád zdravý a plný síly. Když už pobýval v Hranolkově půl roku, hranolkovským nešlo na rozum, že má stále stejnou velikost kalhot a košil, které tak rád nosil. Požádali ho, aby jim prozradil své tajemství. Rád jim ho řekl a jestli sis i ty dobře přečetl pohádku, určitě lidem z Hranolkova poradíš i ty.

Motivační úkoly a otázky k pohádce (15 minut)

- Co se ti líbí (je kladné) a nelíbí (je záporné) v pohádce?
- Chtěl by ses jet podívat do Hranolkova?
- Vymysli ještě jiné názvy zemí, či měst, které obsahují názvy nezdravých jídel nebo potravin.

Hra Na pravdu

- Děti anonymně napíší na lístečky, co měly v neděli k obědu. Potom společně hodnotí, zda to bylo zdravé či ne.