

Zdraví, prevence nemoci, zdravý životní styl

Zdravý životní styl = cítit se v dobré kondici, být fit a zdravý.

Důležitou roli hraje vyvážená a pestrá strava, která umožňuje udržet optimální fyzické i psychické zdraví a dostatek energie.

Čím dříve s dítětem na zdravém životním stylu začnete pracovat, tím lépe a dříve si osvojí návyky s ním spojené. Již od útlého dětství by dítě mělo být vedeno k tomu, aby se správně stravovalo. Mělo by vědět, že se ráno snídá, pak se svačí, potom následuje oběd, posléze si opět pochutná na svačině a celý den zakončí lehkou večeří. Ved'te svého potomka ke zdravému a pestrému stravování bohatému na vitamíny, minerály a další zdraví prospěšné látky.

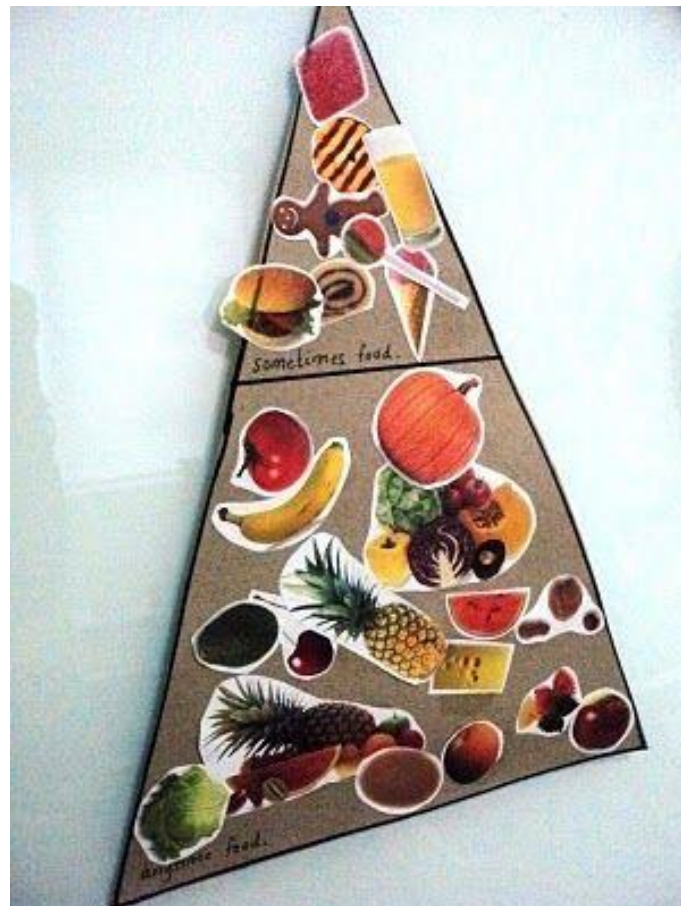
Mimo jídelníčku je vhodné zařazovat pohybové aktivity.

Neustále ved'te děti k prevenci onemocnění – dostatečné a časté mytí rukou, používání kapesníku, zakrývání úst při kašli, kýchání apod.

Doporučené úkoly:











































- Představte dětem výživovou pyramidu: povídejte si o tom, které potraviny jsou zdravé a měly by se konzumovat často, které potraviny bychom měli konzumovat občas a které jsou nezdravé a měli bychom je jíst minimálně nebo vůbec.
- Vyrobte si vlastní výživovou pyramidu: využijte letáky s potravinami, nechte děti pracovat samostatně pod dohledem s dětskými nůžkami a lepidlem.
- Společně vyrobte zdravé jídlo: ať už půjde o zeleninový nebo ovocný salát, obilninovou kaši nebo něco pečeného. Zapojte děti.
- Pracovní list: dítě vybarví potravinu, určí, jestli je zdravá (vybarví usmívajícího se smajlíka) nebo nezdravá (vybarví zamračeného smajlíka)
- Pracovní list – grafomotorika: trénujeme obloučky – dbáme na správné držení tužky a sezení u stolu.
- Pracovní list – zrakové vnímání: děti vybarvují jablíčka podle předlohy (první řádek – střídají barvu červenou a žlutou atd....)
- Nezapomeňte chodit na procházky

Za týden se na všechny děti moc těšíme!!!!!!



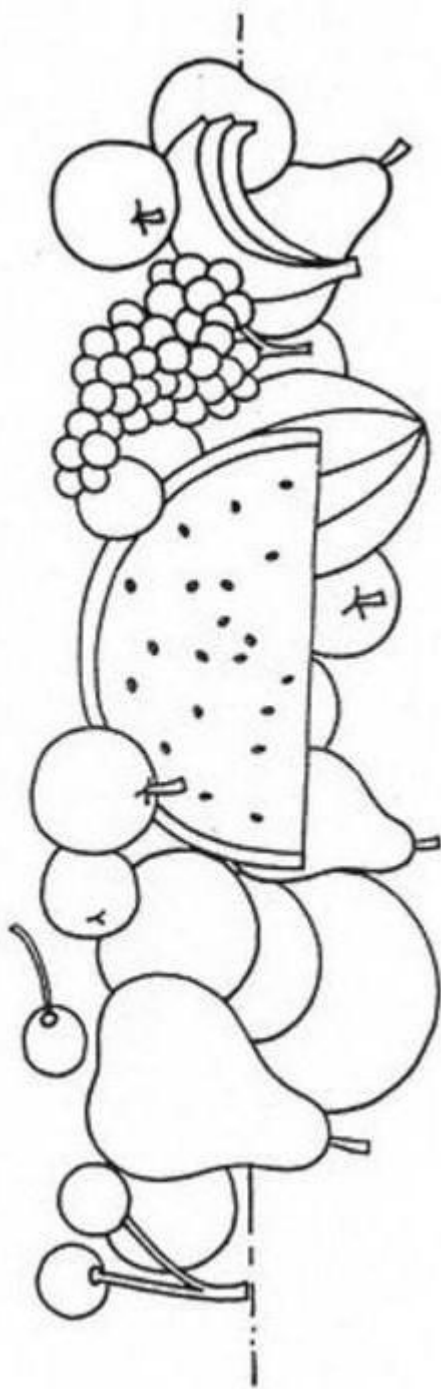
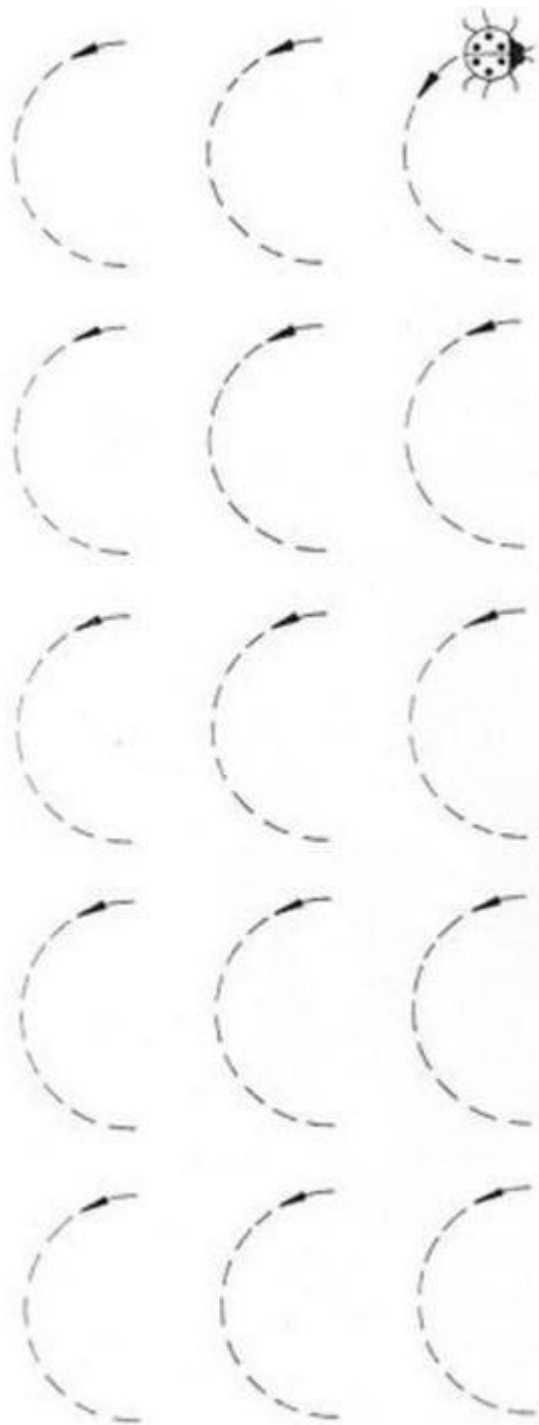
ΥΓΕΙΝΕΣ & ΑΝΥΓΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Σε κάτι κουτάκι αποφάσισε ποιο προσωπάκι θα ζωγραφίσεις.
Αν η τροφή είναι υγιεινή ζωγράφισε ΚΙΤΡΙΝΟ το χαρούμενο προσωπάκι!
Αν η τροφή είναι ανθυγιεινή ζωγράφισε ΚΟΚΚΙΝΟ το λυπημένο προσωπάκι...

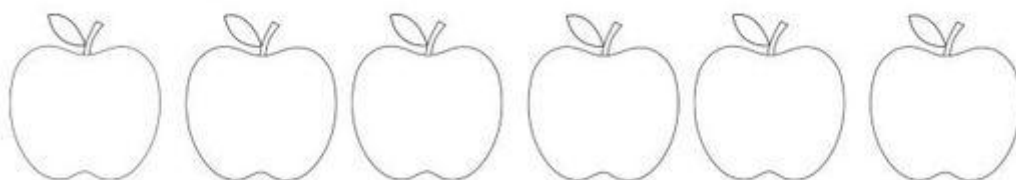
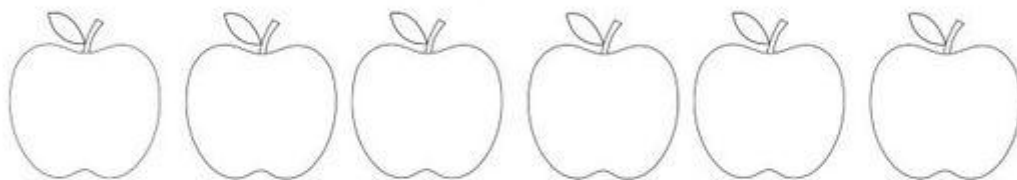
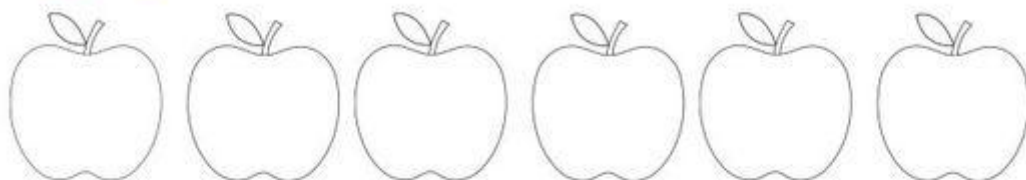
					
					
					
					
					
					
					

Ημερομηνία: _____

Όνομα: _____



NOME



Colora le mele seguendo il ritmo di colori indicato.
Obiettivo: Riconoscere un ritmo di colori.