

Aktivita:

## PRÍRODNÁ LEKÁREŇ

Cesta na kurikulum:

TEMATICKÝ OKRUH	STUPEŇ	OBSAHOVÉ ŠTANDARDY
Ja som	MŠ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ľudské telo</li><li>• Zdravotný stav, postoje k zdraviu</li><li>• Zdravé potraviny</li></ul>
Ľudia	MŠ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Farby, farebná rozmanitosť vo vlastných produktoch</li></ul>
Príroda	MŠ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rastlinná a živočíšna ríša</li></ul>

**Minutáž:** 60 minút

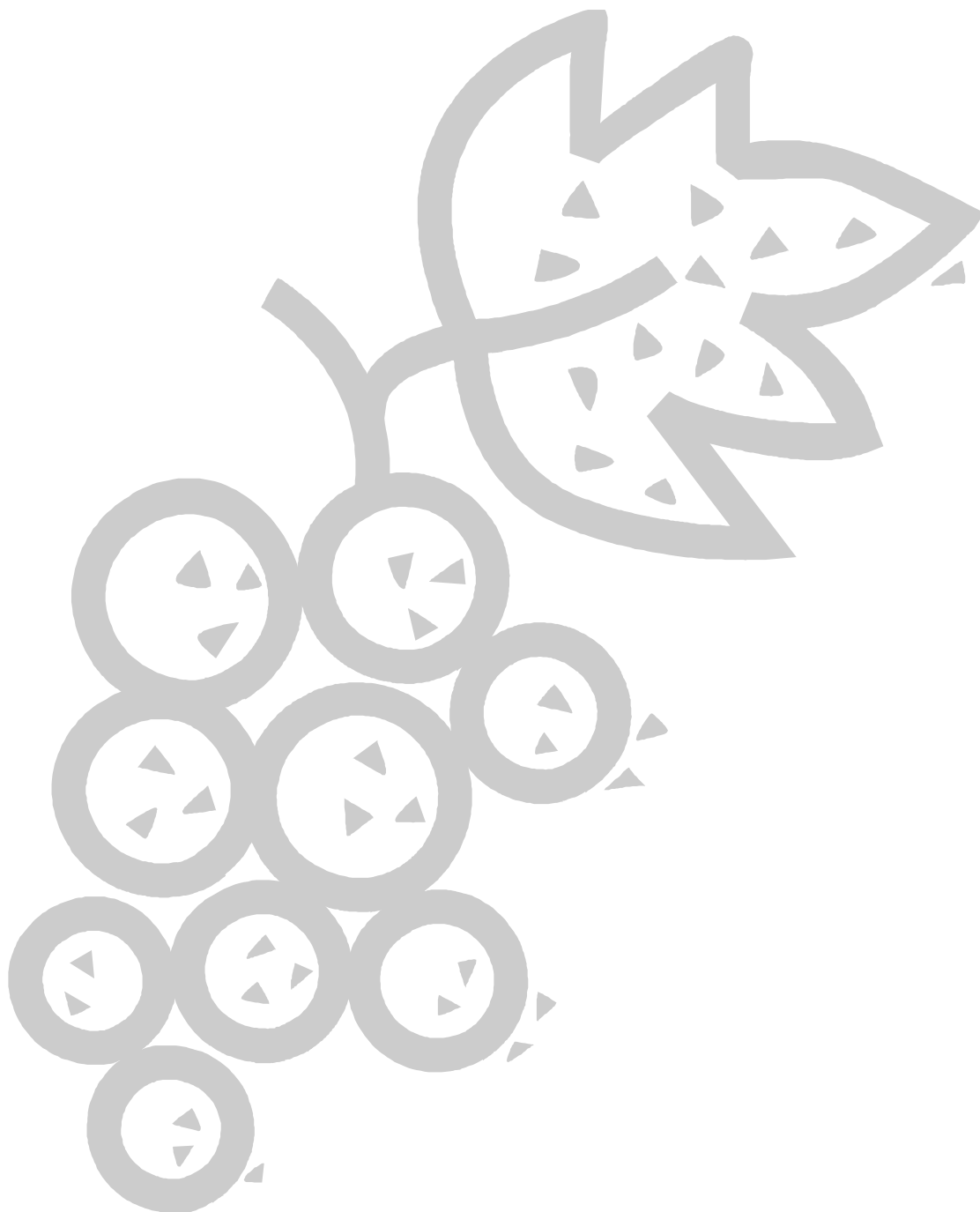
**Potrebujem:** rôzne druhy zeleniny a ovocia na ukážku, pracovné listy uvedené v prílohách

**Provokačná myšlienka:** Príroda je najlepšia lekárne! Každé ovocie a zelenina obsahuje niekoľko vitamínov a minerálov, ktoré podporujú ľudské orgány, pomáhajú pri trávení, stišujú bolesť. Stačí si len správne vybrať.

**Krok po kroku:**

1. Rozprávajte sa s deťmi na tému „choroba“: Čo to je? Ako sa cítia, keď sú chorí? Čo robia a jedia, aby vyzdraveli? Prečo sa hovorí, že príroda je najlepšia lekárne?
2. Vysvetlite im, že dnes spolu nazriete do prírodnej lekárne. Vopred si pripravte ukážky rôznych prírodných liekov – ovocie a zelenina z prílohy 1. Pri každom sa na chvíľku pristavte: spoločne ho pomenujte, popíšte, ochutnajte a ovoňajte.
3. Každému dajte jednu omaľovánku z prílohy 1. Po vymalovaní deti požiadajte, aby vám predstavili, čo majú na obrázku. Zistite, čo si zapamätali a spoločne si zopakujte, čo ste sa naučili.
4. Vytlačte obrázky rôznych orgánov a častí ľudského tela v prílohe 2 Ľudské telo. Spoločne ich pomenujte a názorne si ukážte, kde na ľudskom tele sa nachádzajú. Povedzte deťom, aby k nim našli liek, čiže to ovocie alebo zeleninu, ktorá ich lieči a posilňuje. Zoznam dvojíc sa nachádza v prílohe 3 Zdravie v ovocí a zelenine.
5. Zhrajte si hru Čo liečim. Hra spočíva v tom, že deťom povieť vždy jeden druh zeleniny alebo ovocia a oni sa musia chytiť za tú časť tela, ktorú lieči. Napríklad, keď povieť hrozno, deti sa chytia za hlavu, lebo v nej sa nachádza mozog. Keď povieť cesnak, deti sa chytia za srdce a podobne. Názvy ovocia a zeleniny najprv čítajte pomaly, tempo postupne zrýchľujte. Deti, ktoré ukázali na zlú časť svojho tela, vypadávajú z kola von. Hru môžete opakovať aj niekoľkokrát, alebo použiť v rámci rannej rozcvičky.

# HROZNO



# ČERNICE

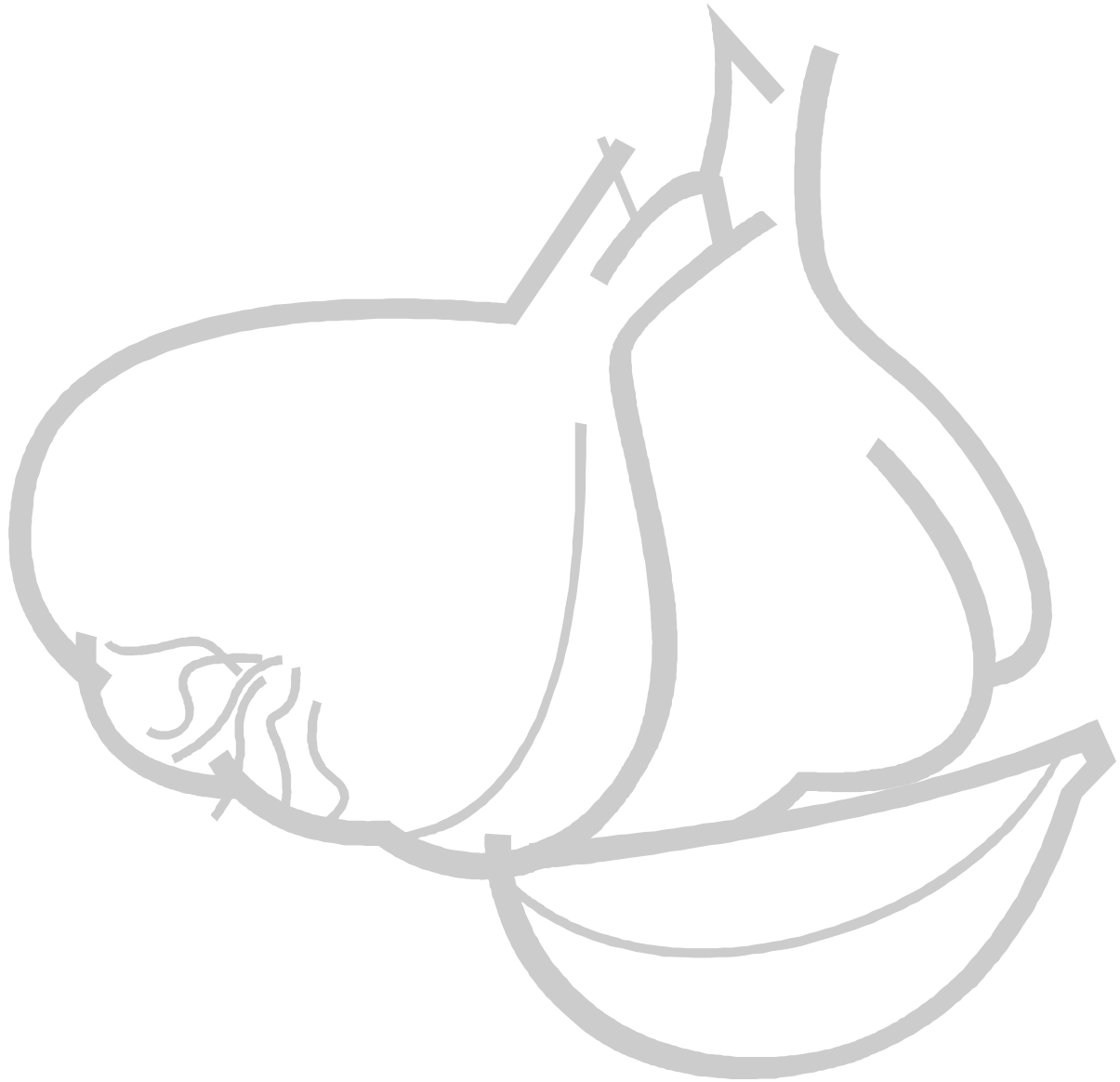


Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Strava  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: PRÍRODNÁ LEKÁREŇ



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)

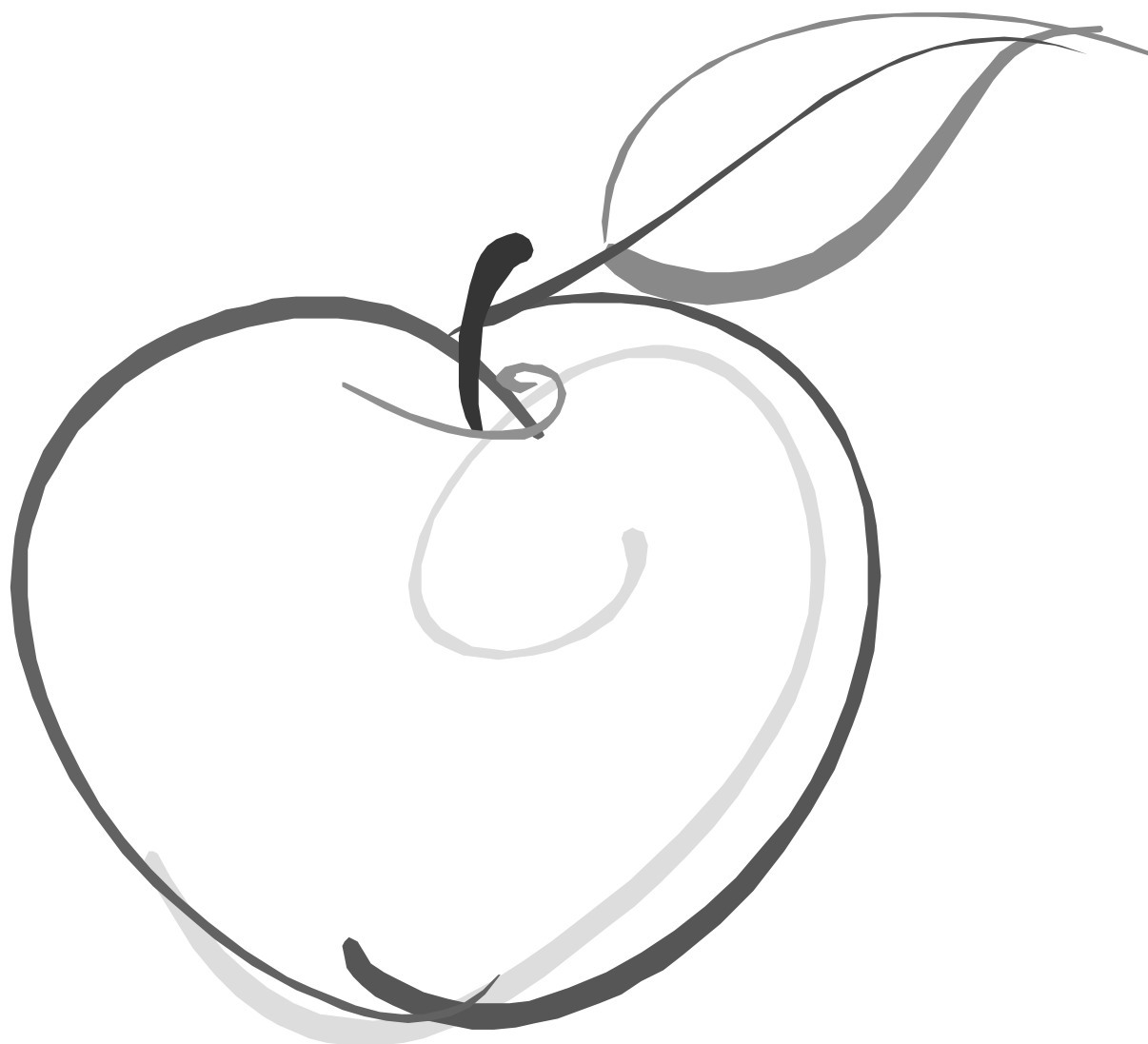
# C E S N A K



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Strava  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: PRÍRODNÁ LEKÁREŇ



# J A B L K O



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Strava  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: PRÍRODNÁ LEKÁREŇ



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)

# JAHODA



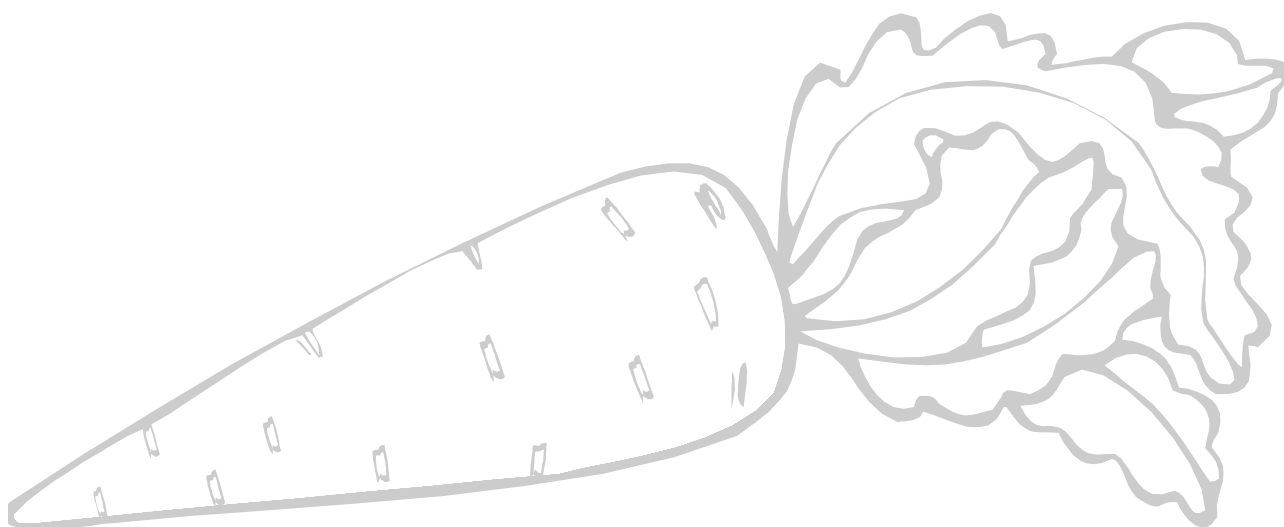
Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Strava  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: PRÍRODNÁ LEKÁREŇ



# PAPRIKA



# MRKVA

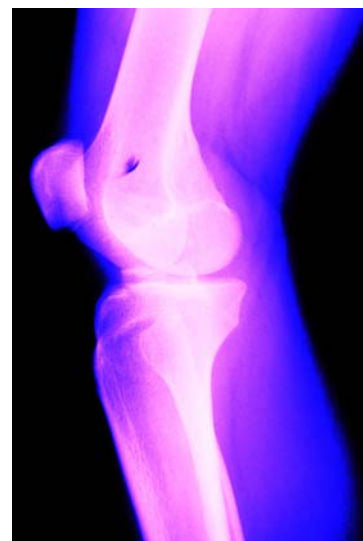
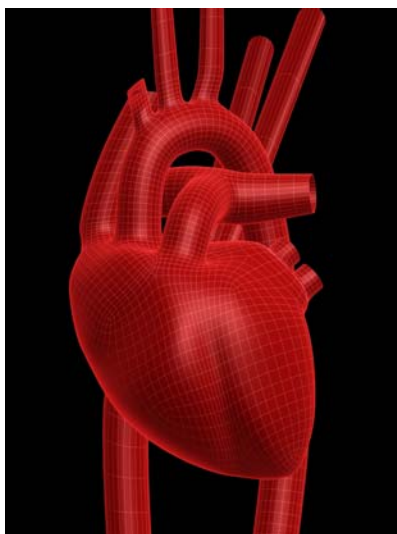
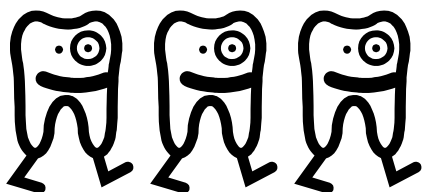
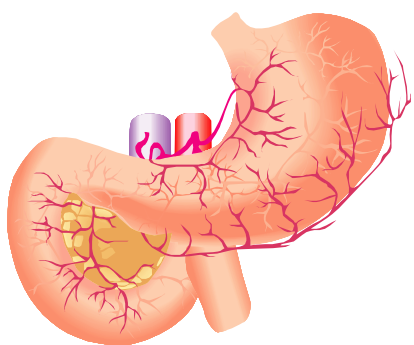
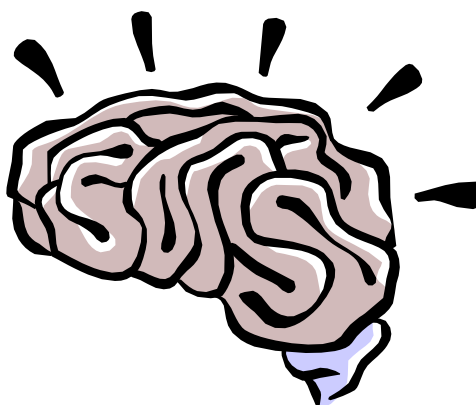


Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Strava  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: PRÍRODNÁ LEKÁREŇ



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)

Príloha 2 Ľudské telo



Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy  
Téma: Strava  
Stupeň: MŠ  
Aktivita: PRÍRODNÁ LEKÁREŇ



[www.ekostopa.sk](http://www.ekostopa.sk)



### Príloha 3      Zdravie v ovocí a zelenine

<b>Hrozno</b>	dobré na <b>mozog</b>
<b>Jablko</b>	podporuje trávenie – <b>žalúdok</b>
<b>Jahoda</b>	posilňuje pokožku a <b>vlasy</b>
<b>Černica</b>	pomáha pri zápale ďasien – <b>zuby</b>
<b>Cesnak</b>	stimuluje <b>srdce</b> a čistí krv
<b>Mrkva</b>	chráni zrak – <b>oči</b>
<b>Paprika</b>	pre vysoký obsah vápnika je dobrá na <b>kosti a kĺby</b>

Užitočné zdroje:

<http://kucharka.madness.sk/zdravie-v-ovoci.php>

<http://kucharka.madness.sk/zdravie-v-zelenine.php>

<http://www.byliny.sk/zelenina/choroby.php?stranka=mrkva&choroba=precistenie>