

Základní škola Jívová, okres Olomouc, příspěvková organizace

Jívová 20,783 16, p. Dolany u Olomouce

Dobrodružství s Filipem

Škola v přírodě: projekt od 19. 6. do 24. 6. 2005
rekreační zařízení Losinka (Rapotín, Velké Losiny)

Cíl projektu:

- informovaně hovořit s dětmi o alkoholu, drogách i kouření
- získat důvěru dětí a umět jim naslouchat
- předcházet nudě, rozvíjet zájmy a vlohy dětí
- pomáhat dětem přijmout hodnoty, které jim usnadní alkohol, cigaretu i drogu odmítnout
- pomoci dětem ubránit se nevhodné společnosti
- posílit sebeúctu a sebedůvěru dětí
- naučit děti odpočívat / pak snáze odolají drogám, které odstraňují pocit únavy/
- posilovat důvěru ve vlastní schopnosti
- vytvořit si zdravá životní pravidla

Pomůcky a potřeby: Kniha a pracovní sešit „ Filipova dobrodružství“ Jacques Breuil – Jean Breuil, namnožené pracovní listy pro skupiny
pomůcky jsou uvedeny u jednotlivých činností

Průběh projektu:

využití:

Na školu v přírodě jezdíme pravidelně předposlední týden v červnu, kdy už máme uzavřeno učivo. Každý rok si připravím projekt na vybrané téma. Místa pobytu střídáme tak, aby děti poznaly za pět let konání škol v přírodě vždy jiné, zajímavé místo.

Týdenní pobyt dětí v přírodě poskytuje realizaci prvků prevence sociálně patologických jevů.

K tomuto projektu jsme využili knihu „ Filipova Dobrodružství“

Jacques Breuil – Jean Breuil a pracovní sešit k této knize, které nám nabídl pan Karel Láznička tel.603912882.

Pracovali jsme se čtyřmi skupinami dětí od 1. do 5. ročníku. Každá skupina měla svého patrona / paní učitelku naší školy/ a svého asistenta /studenti, kteří spolupracují s naší školou/.

Popsané úkoly se nemusí plnit všechny, jsou zde jen pro inspiraci co s volným časem,my jsme dětem umožnili i volná odpoledne pro vlastní zábavu.

Klíčové pojmy:

spolupracovat, respektovat, ctít pravidla, uznávat druhého,

Učivo:

nemoci, zdravá výživa, co člověku škodí a prospívá
dramatizace,

NÁPLŇ JEDNOTLIVÝCH DNÍ

1. den / přijíždíme k večeru/

příjezd, ubytování

večeře

večer: úvod projektu

1. Seznámení s místem – procházka areálem
2. Rozdělení do skupin / název skupiny, pokřik/ / příloha 1/
3. Pravidla pobytu – skupinová práce / příloha 1/
4. Hra – Co máme společného? / příloha 1/
5. Úvodní křížovka o místě pobytu / příloha 2/
6. Zavedení deníku (název skupiny, členové, patron, asistent, pokřik) / příloha 3/

2.den Země Zdraví

/ co všechno je důležité pro naše zdraví/

dopolední zaměstnání

1. Úvod projektu, seznámení s Filipem, Klárou, Tomem a doktorem
2. Vzduch – čím je důležitý
3. Slunce – čím nám prospívá a čím škodí

odpolední zaměstnání

1. Voda, pití
2. Pohyb
3. Vitamíny
2. Zápis do deníků

večer

1. vycházka do okolí
2. Spánek nám také prospívá
3. Co jsme dnes poznali

3. den Na zlověstném ostrově

/ příloha 4/

/ poznáme tabákové bandity, alkoholín, drogéru/

dopolední zaměstnání

- výlet

odpolední zaměstnání -prevence kouření, alkoholu, drog

1. zlověstný ostrov - křížovka
2. tabákoví bandité
3. alkoholín
4. drogéra
5. zrnka moudrosti – opakování

večer

1. Zápis do deníků
2. Pohledy domů
3. večerní hra – „Cesta na horu Vitamínů“ / příloha 5/

4. den Tajemství delfínů

/ příloha 6/

/ kamarádství, spolupráce, tolerance/

dopolední zaměstnání

1. zašifrované úkoly
2. jak se rozdělíme
3. hry na hřišti
4. hry s vodou

odpolední zaměstnání

1. sportovní odpoledne - osmiboj
2. volné odpoledne

/ příloha 7/

večer

1. Zápis do deníků
2. taneční večer

6.den Záchrana krále Sáma I.

/ příloha 8/

/ zdravé a nezdravé potraviny, co tělu škodí a co mu prospívá/

dopolední zaměstnání

1. příběh Filipa - pracovní listy
2. Kdo jsme? Mléčné výrobky, pochutiny, ovoce, sladkosti, zelenina, tučné jídlo, ostré koření
3. cukry a bílé krvinky
4. štafeta - malé moudrosti

odpolední zaměstnání

- výlet

večer

1. zábavný večer - moderní úprava lidové pohádky
2. diskotéka

6.den Pan premiér Výživa

/ příloha 9/

/ jak zachráníme Království potravin - budeme dělat jen zdravé věci/

dopolední zaměstnání

1. Zápis do deníků z minulého dne
2. příběh Filipa - pracovní listy
3. spolupráce - přenášení míčku na kruhu
4. talíře - nakreslíme zdravé jídlo, které nám chutná
5. příchod Vitaminů
6. hledáme poklad

odpolední zaměstnání

1. Balení, úklid kolem chatek
2. Opakování - co jsme dělali v Ne,Po,Út,St,Čt,Pá
3. Zhodnocení pobytu - kruh
4. Předání ocenění
5. Diplom patronům
6. Skládání básní o pobytu
7. Další - kufr / skupina předvádí zadaná slova/
- vršky s písmeny / skládání slov , co je zdravé, co nám škodí/

odjezd domů

zpracovala : Mgr. Pavla Krátká (za spolupráce RNDr. Hany Tomáškové, Mgr. Heleny Lukařské a Lady Keňové)

příloha 1

I. Rozdělení do skupin

pomůcky: obrázky – 11 druhů pečiva, 11 druhů nápojů, 11 druhů ovoce, 11 druhů zeleniny

popis:

Děti si již předem rozdělíme do 4 skupin. V každé skupině jsou děti od 1. do 5. ročníku.

Každý obrázek má na druhé straně jméno jednoho dítěte.

Lístky jsou rozhozené po hřišti jménem dítěte nahoru.

úkol: 1. Najít si své jméno, podívat se na obrázek a najít si ke komu patřím.

2. Skupina si zvolí název podle druhu obrázků

3. Skupina se domluví na jednoduchém pokřiku, kterým se prezentují

4. Zvolí si mluvčího své skupiny

Pravidla pobytu:

pomůcky: Výkres A3 pro každou skupinu / může být připraveno např. 1 výkres – velký rohlík žlutý : skupina má žlutou barvu pro další hry. 1 výkres – velké paprika, zeleně. 1 výkres sklenice s pitím – modře. 1 výkres s jablíčkem – červeně.

úkol: Každá skupina heslovitě napíše pravidla, kterými se bude řídit během pobytu.

závěr: Zástupce skupiny seznámí ostatní se svými pravidly, ostatní si doplní co se jim také líbí a na co zapomněli.

Co máme společného?

pomůcky: výkres – viz obrázek, pro každou skupinu

úkol:

1. doprostřed napište název skupiny

2. povídejte si o tom co máte společného a to zapište do políčka podle toho kolik z vás má danou věc společnou

/ př. chodíme do stejné školy – políčko: všichni, máme rádi koprovku 2 – políčko s č.2/

závěr: Zástupce skupiny seznámí ostatní se svými zjištěními. Co nás překvapilo, potěšilo.

obrázek:

příloha 2

II. Úvodní křížovka o místě pobytu

/jako vzor uvedena doplňovačka o Velkých Losinách/

pomůcky: křížovka pro každou skupinu, informace ke každému řádku z kterého získají děti odpověď na zadané otázky o místě pobytu. Správná slova, která se mají doplnit / pro patrony/

Úkol: V blízkém okolí jsou rozmístěny otázky do vaší doplňovačky. Někdo ze skupiny si jde přečíst otázku, tu sdělí skupině. Skupina si přečte číslo informace a najde správnou odpověď.

1. Doplňovačka:

2. Informace o místě:

3. Otázky:

příloha 3 - ZEMĚ ZDRAVÍ

I. Úvod

1. seznámení s Filipem (kniha - str. 7, 8)

2. str. 9 Jakou nemoc mohl mít Filip?

pomůcky: 4 x balící papír, fixy

úkol: skupinová práce

- na balící papír nakreslit obrys postavy a vepisovat nemoci (hlava, uši, krk...), které známe nebo jsme o nich slyšeli

3. str. 10 - 11 / ne název země/ Křížovka PS str.1

pomůcky: 4x zvětšený PS str.1, každá skupina tužku, obálky s nápovědou

úkol: skupiny vylouští křížovku, správné odpovědi mohou prvníáci poskládat z očíslovaných písmen v obálce

správně: 1. zebra	3. pozor	5. vydra
2. drozd	4. kočka	6. spaní

4. skupinová věta - Co je to zdraví?

pomůcky: 4x balící papír / druhá strana člověka/ , fixy

úkol: Každý žák napíše jedno slovo věty, téma: Zdraví

(patříš do celku , navazuješ na to, co už je, pokračuješ tak, aby mohli pokračovat i ostatní)

/ zvolte si taktiku, kdo bude na začátku - 1.tř. nebo 5. tř./

závěr: seznámte ostatní s vaší větou, jak se vám dařilo tvořit slova

5. Jste připraveni? kniha str. 12 / nemusí se číst , nahradí PS str. 2

pomůcky: 4x zvětšený PS str.2 , každá skupina tužku, obálky s nápovědou

úkol: doplnit prac. list, rozstříhat, nalepit do deníků

nápověda: 1. Petr 2. řepa 3. Jana 4. svit

/ druháci mohou přijít pro nápovědu, v obálce mají písmena a z těch mohou poskládat správná slova/

II. Vzduch

1. str. 13 – 14 četba PS str. 3 / místo strany 15

- každý ze skupiny dostane 1 řádek doplňovačky, doplní slovo. Pokud neví jde se poradit s žákem z vyššího ročníku, pokud ani on neví, jde za patronem požádat o pomoc

pomůcky: PS str. 3 – rozstříhané, pro každého jeden řádek, každý tužku

závěr: kyslík- kde je, kdo ho dělá/kyslík jsou maličké částičky vzduch, znáte další složky vzduchu?/

2. Hra - měření tepu v klidu a po dvouminutovém běhu

pomůcky: deníky, tužky

úkol: naučit se měřit si tep, změřit tep v klidu a po dvouminutovém běhání

zápis do deníku : můj tep v klidu:

můj tep po běhání:

závěr: co jsme zatěžovali při běhu? – plíce, srdce, klouby, svaly

3. Buňky v těle

pomůcky: 4x lepidlo, voskovky, rozstříhaný obrázek

Tělo je jako stavebnice. Každá buňka je jedna kostka lidského těla. Buňky se krmí hlavně kyslíkem

úkol: poskládat buňky v těle. Každá skupina má rozstříhaný obrázek ve své barvě, poskládá jej a

nalepí, mohou domalovat./pokud se nedaří obrázek poskládat, ukázat na chvíli správné

řešení/

obrázek:

III. Slunce

1. píseň o sluníčku

úkol: skupiny zazpívají jednu píseň o sluníčku

2. proč máme sluníčko rádi

pomůcky: deník, tužka

úkol:- každý napíše 3 důvody, proč má rád sluníčko, skupina dá dohromady

závěr: mluvčí každé skupiny řekne ostatním na čem se shodli

3. sluníčko nám i škodí

a) hry: (vedoucí koušou a štípou hráče jako štípající sluníčko)

1. Honěná

2. bomba a štít všichni se postaví do kruhu. Každý hráč si sám pro sebe zvolí někoho, kdo bude jeho štít a za něj se na povel „HRA“ schovává před bombou, to je jiný hráč. Takže každý si zvolí svoji bombu a svůj štít. Vedoucí hry dá povel HRA, každý se schovává za svůj štít před svojí bombou.

b) jak sluníčko může škodit

pomůcky: deník, tužka

úkol: každý sám – čím škodí Slunce člověku, skupina - čím škodí Slunce člověku

závěr: mluvčí každé skupiny řekne ostatním na čem se shodli

4. čtení z knihy str. 19 Co dělat aby nám Slunce neublížovalo??

pomůcky: 4x list z PS str.4, lepidla, 4x papír A4 na nalepení sluníčka

Křížovka PS str. 4

- rozstříhané obrázky – paprsky sluníčka děti vymalují / každý 1 – 2 obrázky/, napíší písmeno jehož pořadí je napsáno na obrázku. Skupina nalepí paprsky podle čísel v kroužku kolem sluníčka. Vyluští tajenku.

závěr: Co už víme o sluníčku?

IV: Voda (osvěžení, otužování)

1. čtení str.20 - 24

2. dramatizace - voda

pomůcky: lístky s úkolem, papír, tužka

úkol: každá skupina dostane papír s tímto nadpisem:

1. voda - otužování

2. voda – očista
3. voda - nápoje
4. voda - rekreace

- napsat co o tom vědí

- zahrát scénku na toto téma a ostatní hádají jak použila vodu hrající skupina

3. Jak nám voda prospívá

pomůcky : PS str. 5 pro každého

úkol: PS str. 5 / správné řešení – osvěží a zbaví tělo nečistoty/

- pracuje každý sám / nalepí si do deníku/

závěr: Co jsme se dozvěděli o otužování, umývání, pití a rekreaci?

V. Pohyb

1. čtení z knihy str. 25 – 29

2. tři pohybové hry: /každá skupina může hrát jednu hru a pak se vymění/

1) pexeso

pomůcky: asi 20 párů pexesa /např. téma zdravotní/

úkol: hraje jedna skupina, děti utvoří dvojice. Na každé straně volejbalového hřiště

stojí jeden z dvojice. Na zemi na konci hřiště jsou rozloženy obrázky z pexesa.

/obě strany mají stejné obrázky/. Začíná jedna strana hřiště – děti si prohlédnou obrázky na zemi, jeden si očima vyberou a ten převádějí svému kamarádovi na druhém konci hřiště, ten si prohlédne obrázky u nich na zemi a snaží se uhodnout,

který obrázek vlastně jeho kamarád znázorňuje. Nesmí se mluvit. Pokud jsou si oba jisti, že ví o jaký obrázek jde, vezmou ho a jdou za vedoucím hry. Pokud se shodli dostávají lentilku, pokud ne vrátí obrázek a pokračuje s předváděním druhý hráč.

2) skládání obrázku

pomůcky : 4x obrázek z knihy str. 26 / červená, zelená, žlutá, modrá pro každou skupinu/

úkol: běží dvojice, drží se za ruce, přinesou jednu část obrázku své barvy pak vybíhá další dvojice. Skupina složí obrázek .

3) zašifrovaná zpráva / Zapletal str. 230/

pomůcky: lístky s abecedou U = A, Ú = Á atd. jsou rozházené po okolí,

4x zašifrovaná zpráva, tužka pro skupinu

U Ú U V W X Y Ý Z Ž A Á B C Ć D E É Ě Ľ F G H I Í J K L
A Á B C Ć D E É Ě Ľ F G H I Í J K L M N Ň O Ó P Q R Ř S Š

M N O Ó P Q R Ř S Š T

T U Ú U V W X Y Ý Z Ž

úkol: rozluštěte zašifrovanou zprávu, lístky s písmeny máte v okolí, nesmíte si je brát

/ zvolte si taktiku/

zašifrovaná zpráva

DXŘT EÚMY HFÁŘŮ DXŘT XFKM

ŮZÁÚMY KÍXVY EÚ PCVY KCEŘ

KPUERĚ ČKFN HYPĚZČLC U PLYVÁĚŘ

ŮN1DŘ P MZEY ČKFN ÍUXŘ HÍFMFTY

XFKMÚPUČC PZMLC HJCXZE

DŘKECDN .

správné znění zprávy :

„ Když máte pohyb, když dost běháte, srdce má více síly, svaly jsou pevnější a všechny buňky v těle jsou rády, protože dostávají větší příděl kyslíku. „

VI. Pití

1. čtení z knihy str. 30 - 31

pomůcky : 4x zvětšit PS str. 7

úkol: doplňte správně věty.

doplňná slova : džus, mléko, voda, ledviny, pračky

slova v obrázkové doplňovačce : čepice, mravenec, klokan, ježek, sysel, chléb, dub

2. společné povídání

- co rádi pijeme, co nemáme rádi

- co je zdravé, co našemu tělu škodí

VII. Vitamíny

1. čtení z knihy str. 30 - 31

str. 32 - opice: ovoce a zeleninu

str.33 - vepřík Baštík - přejídání

str. 34 - králík Chroupálek

str. 35 - svišť Hvízdálek

2. doplňovačka o vitamínech

pomůcky: 4x PS str. 8

úkol: vyplňte tabulku

náповěda: každá skupina dostane obálku, kde jsou lístečky čtyř barev a z těch mohou složit slova, která patří do doplňovačky.

slova : 1. Plavidlo/ zelené/ 2. platany / modré/ 3. maminka / žluté/ 4. sliny / červené/

3. lepení do deníků

VIII. Spánek

skupina 1. a 2.

hra - jak se dostat na druhou stranu?

pomůcky: listy papíru A4 / mohou být i z druhé strany popsáné/

úkol: celá skupina musí přejít na druhou stranu místnosti / vymezeného hřiště/

- po zemi jsou nepravdělně rozházené listy papíru

pravidla: nesmí se stoupnout na listy papíru na zemi, musí se jít pozpátku, nesmí se mluvit, můžeme se dívat jen před sebe / ne na zem/

skupina 3. a 4.

a/PS str. 9. K čemu je dobrý spánek? – společná práce

b/deník : nakresli Filipa, Toma, Klárku, doktora

skupiny se vymění

Závěr: společné opakování:

- hlavní postavy příběhu / Filip, Tom, Klára, doktor/
- do jaké země cestovali / čím/
- co chytal doktor během letu a proč / kyslík. Plíce předávají červeným krvinkám kyslík, a ty ho roznášejí do celého těla/
- co jste se dověděli o slunci/ ultrafialové paprsky pomáhají vytvořit v naší kůži vitamín D/
- čím je nám užitečná voda / rekreace, otužování, pití, očista/
- Co jste se dověděli o pohybu/ pohyb blahodárně působí na srdce, buňky a svaly/
- jmenujte zdravé nápoje
- vitamíny
- je důležitý spánek? Proč?

příloha 4 Na zlověstném ostrově

I. Cesta na ostrov

1. čtení z knihy str.

2. jak se jmenuje ostrov, kde žijí naši nepřátelé

pomůcky: 20 papírků z každé barvy, na 15 ti písmena ZLOVĚSTNÝ OSTROV

úkol: každá skupina si posbírání lístky své barvy a snaží se složit název ostrova, kde žijí nyní všichni nepřátelé.

3. kteří nepřátelé tam mohou bydlet? /cigarety – tabákoví bandité, alkohol- Alkoholín, drogy- Drogéra/

II. Tabákoví bandité

1. čtení z knihy str.

2. přepadení tabákovými bandity

pomůcky : malé měkké míčky / používáme míčky ze starých ponožek/

úkol: vedoucí vybíjejí děti malými míčky, po předchozí dohodě zůstanou jen kapitáni skupin.

3. přechod přes zlověstný ostrov:

pomůcky: každý šátek na oči, dvě překážky pro každou skupinu, předměty na vydávání zvuků / pro vedoucí/

motivace: Nyní vás zasáhli mocní nepřátelé – tabákoví bandité. Oslabili váš organismus, zejména plíce a cévy, kterými proudí krev a vyživuje celé tělo. Jste tak oslabeni, že pomalu ztrácíte i zrak. Pouze čtyři z vás nebyli zasaženi, ti vás mohou převést na bezpečné místo. Avšak pozor, tabákoví bandité stále slídí po ostrově, proto musíte přejít na bezpečné místo bez mluvení. Kdo promluví bude polapen tabákovými bandity a odveden na ostrov zapomnění, kde zůstává sám, v zapomnění. Zavažte si oči šátkem a budete převedeni na bezpečné místo, kde vás vyléčí od zásahu tabákovými bandity.

úkol: kapitáni si postaví svoji skupinu do řady za sebou a provádějí ji po daném území. Ani kapitáni nesmí mluvit. Vedou celou skupinu pomalu, rychle, poklusem, v dřepu, nebo převádějí děti po jednom přes různé nastražené překážky. Vedoucí kolem nich různě chrastí, dupou, bouchají / jako slídící tabákoví bandité/

závěr: na bezpečném místě dostanou děti lék, mohou si sundat šátek.

/ lék: lentilka, čaj, za pěkného počasí postříkat vodou/

reflexe: co jste slyšeli, kdo se cítil bezpečně, ohroženě, komu se to nelíbilo-proč, co se vám na tom líbilo – proč

4. Kouření

- co víte o kouření

- kouříte, kouří rodiče

5. dramatizace

úkol: dvě skupiny zahrají scénku „ rodiče kouří a nám dětem se to nelíbí, zkusíme je přesvědčit, aby nekouřili“

dvě skupiny zahrají scénku „ dítě kouří a rodičům se to nelíbí, pokusíme se ho přesvědčit, aby nekouřilo“

III. Alkoholín

1. čtení z knihy str.

2. přenášení alkoholu

pomůcky: 4 PET lahve, brčka

úkol: Přenést PET láhev z jednoho místa na druhé – asi 5m. hráči se nesmějí láhve dotýkat rukou, jejich vzdálenost od láhve je asi 1 cm. Brčko se nesmí nijak upravovat. Láhev se nesmí dotknout země, hráči, kteří drží brčko se při transportu lahve nesmějí pohybovat. / důležité je zvolit správnou taktiku – 10min. na domluvu/

3. pod vlivem alkoholu

kdo je pod vlivem alkoholu motá se, špatně chodí, padá

úkol: družstvo po jednom přejde překážkovou dráhu se zavázanýma nohama

pomůcky: 4 šátky na svázání nohou

4. Co víme o alkoholu

- povídání na dané téma

IV. Drogéra

1. čtení z knihy str.

2. záchrana

pomůcky: 4 nafouknuté balónek

úkol: kapitán skupiny byl napaden Drogérou. Leží, nemůže se hýbat, je oslaben. Vy mu pomůžete lékem, který musíte připravit v nafukovacích balóncích.

Skupina se rozdělí na dvě družstva. Nejprve přeneše lék první a pak druhé družstvo.

postavení družstva: první-balónek-druhý-balónek-třetí-balónek-čtvrtý-balónek-pátý

pravidla: Balónek nesmí spadnout / pokud ano – zpět na začátek/, balónek se nesmíte dotýkat / lék uvnitř je tak křehký, že byste jej dotykem poškodili/

3. napodobování

motivace: Drogéra, když se někoho zmocní tak si ho plně podmaní. Je všude, podmanila si i vás.

úkol: kapitán je zády k ostatním a předvádí různé cviky/ sed, leh, dřep.../ ostatní ze skupiny jej napodobují.

Kapitán se v nečekané chvíli otočí , všichni v tu chvíli musí být v dřepu.

V. Zrnka moudrosti

Po areálu jsou rozvěšeny čtvrtky papíru s jednou větou. Vedoucí jsou rozmístěni po areálu a mají seznam použitých vět.

Děti běží, přečte si jednu větu a jde ji říci jednomu z vedoucích. Pokud ji řekne úplně přesně, dostává razítko /obrázek/ do své kartičky k číslu věty, kterou si zapamatoval.

pomůcky: 10 čtvrtek papíru / na každé čtvrtce je jedna věta/, seznam vět pro každého vedoucího, razítko pro každého vedoucího, kartička pro každé dítě se jménem a čísly 1 až 10.

1. Člověk, který kouří má nemocné plíce
2. Dehet z cigaret silně dráždí plicní sklípky
3. Tabákoví bandité napadají hlas, pleť rychle stárne
4. Tabákoví bandité napadají i miminko v mamčině bříšku
5. Alkohol je zlý a nebezpečný
6. Alkohol ničí játra
7. Po alkoholu se zhoršuje paměť a vnímání
8. Alkohol je příčinou mnoha dopravních nehod
9. Drogéra drží svou oběť pevně a nechce ji pustit
10. Drogy dokážou udělat z člověka lháře a zloděje

VI. Kolotoč

opakování o drogách, alkoholu a kouření

pomůcky: pracovní listy z PS, knihy s danou tematikou

- 4 stanoviště:
1. drogy – povídání o drogách, úkoly z PS
 2. alkohol – povídání o alkoholu. úkoly z PS
 3. kouření – povídání o kouření, úkoly z PS
 4. zápisy do deníků

úkol: každá skupina jde na jedno stanoviště, kde pracuje pod vedením vedoucího po domluvenou dobu. Po uplynutí stanovené doby se skupiny posunou na další stanoviště.

příloha 5. **večerní hra - „Cesta na horu Vitamínů“**

pomůcky: dlouhý provázek/ silnější vlna- pevná/, kostýmy / barevná prostěradla/ pro Vitamíny,svíčky na místo, kde jsou Vitamíny, další velké svíčky na zpáteční cestu pro starší děti, sirky

příprava:

- cestu lesem naznačíme od stromu ke stromu nataženým provázkem, kterého se děti po celou dobu drží / ne moc vysoko/.
- vybrat místo na kopci, kde budou Vitamíny
- starší děti jdou zpět podle svíček druhou stranou – rozestavět svíčky

Motivace:

úkol: dojděte na horu, kde žijí Vitamíny a požádejte je o pomoc

Dítě přijde po provázku k Vitamínů, kde je požádá o pomoc. Vitamíny se poradí a každému odpoví: „Přijdeme až nastane ten pravý čas“,

mladší děti: jdou ve dvojicích, až je skupina „Náš vitamínový asistent vás odvede zpět“ jeden z vedoucích převede skupinku dětí zpět jinou cestou než přišly.

starší děti: jdou po jednom, „Náš vitamínový asistent ti ukáže cestu zpět“

vedoucí ukáže začátek cesty zpět, která je označena velkými svíčkami a vede jinou cestou než přišly. Během jejich zpáteční cesty je sleduje nepozorovaně další asistent, aby nezabloudily.

Závěr: Co jsme se dozvěděli od Vitamínů? Musíme tedy počkat až přijde ten pravý čas.

Vitamíny přijdou poslední den, aby pomohly Království potravin.

příloha 6 **Tajemství delfínů**

1. úvod

čtení z knihy str.

závěr: Děti se neuměly domluvit, dokážeme to my?

2. zašifrované úkoly

pomůcky: pro každou skupinu tři úkoly v jejich barvě, 4x morseovku

úkol: co nejrychleji najděte lístky vaší barvy, které jsou někde tady v okolí, sestavte z nich 3 úkoly, rozšifrujte a splňte zadané úkoly

úkoly: každý rozstřížený na 2 kusy

1. Dostavte se co nejrychleji ke svému patronovi

šifra: / morseovkou, /

2. Nastupte do zástupu pod vedením kapitána

šifra: ETPUTSAN OD UPUTSÁZ DOP MÍNEDEV ANÁTIPAK

3. Složte verš o počasí a předneste jej.

šifra: SALAOAŽATAEA VAEARAŠA OA PAOAČAAASAÍA AA PAŘAEADANAEASATAEA
JAEAJA.

3. tajemství delfínů

Jaké bylo tajemství delfínů/umět se rozdělit/

pomůcky: rohlík

úkol: máme svačinu, ale dostali jsme jen jedem rohlík a do oběda nás čeká ještě mnoho práce. Pokud se neposíláme, tak to určitě nezvládneme. Co uděláme, co navrhujete? Tady máte ten rohlík.

/dovést děti k tomu, aby se rozděly s ostatními/

3. hry na hřišti

spolupráce, důvěra

a) tunelování – každá skupina vytvoří tunel ze svých těl. ruce a chodidla na zemi, zadek zvednout, jeden podlézá, střídají se

b) závin –

c) chůze důvěry- skupina se chytí v zástupu za sebou těsně kolem pasu

úkol: snaží se přejít dané území

d) stonožka – sednout si na zem, nohy pokrčené, ruce na nártách dalšího dítěte za sebou

úkol: přejí společně zadané území

e) jedna ruka /balony na prostěradlech/- skupina drží plachtu po obvodu, uprostřed je míč

pomůcky: 4 plachty, 4 míče

úkol: 1. vyhodit míč a opět chytit do plachty

2. hodit míč na zadaný cíl

3. přehazování mezi dvěma skupinami

f) amély

pomůcky: cvičné obinadlo / dlouhý provázek/

úkol: svážeme celou skupinu provázkem po obvodu skupiny ve výši pasu dětí. Skupina se snaží přejít zadané území

4. hry s vodou

Když děti ztroskotaly zachránili je delfini, ti žijí ve vodě, my si zahrajeme s vodou

/pozn.krásné počasí, děti byly v plavkách/

a) přenášení mísy s vodou nad hlavou

pomůcky: mísa s vodou

úkol: skupina si sedne obkročmo na lavičku za sebe, ruce mají nad hlavou a

předávají si od prvního až k poslednímu mísu s vodou

b) házení si nafukovacím balónkem naplněným vodou

pomůcky: nafukovací balónky naplněné vodou

úkol: skupiny stojí v kruhu a házejí si balónkem

c) přenášení dřevého sáčku s vodou nad hlavami skupiny

pomůcky: mikrotenové sáčky s vodou /s dírkami/

úkol: skupina si sedne obkročmo na lavičku za sebe, ruce mají nad hlavou a

předávají si od prvního až k poslednímu dřevý sáček s vodou

d) lovení jablka v míse s vodou

pomůcky: velká mísa s vodou, jablka

úkol: vylovit si jedno jablko jen pusou / ruce za záda/

e) přenášení vody v dlaních

hrají dvě skupiny, první skupina stojí v zástupu na jedné straně hřiště, první má

před sebou mísu s vodou a tu musí v dlaních jeden po druhé přenášet do mísy

protihráčů. Druhá skupina je na druhé straně a dělá totéž, svoji vodu přenáší do

mísy protihráčů.

pomůcky: dvě mísy s vodou

5. Opakování

pracovní listy z PS

zápisy do deníků

6. Pavučina

pomůcky: 4 klubíčka provázku, každý jiné barvy

vymezí se prostor / asi 10x10m/ po jehož obvodu jsou nějaké předměty. Pokud nejsou, dáme je tam.

Hrají 4 skupiny, každá má provázek jiné barvy/ přibližně stejné délky/

úkol: Na pokyn vedoucího první z každé skupiny začne dělat pavučinu ve vymezeném prostoru,

po obvodu omotávájí kolem předmětů. Na pokyn vedoucího položí první z družstva klubíčko na zem a

přichází druhý. Barevná pavučina je velmi pěkná. / můžeme využít povídání o pavoucích, štěstí, o pověrách/

. Druhá část: každá skupina zpět namotává na klubíčko a rozplétá svoji pavučinu. Děti se opět střídají.

příloha 7 **Osmiboj**

pomůcky: 8 razítek / fixa – nakreslit obrázek/
každé dítě má kartičku s číslicemi 1. – 8., na stanovišti dostane za splněný úkol razítko/
obrázek/. Pokud nesplní přijde znovu později.

příklady 8 stanovišť

1. hod šiškou do čtverců

pomůcky: 3 soustředné čtverce, největší 3x3m, uvnitř něj menší čtverec, uvnitř něj ještě menší čtverec

úkol: dítě se snaží vhodit šišku do nejmenšího čtverce.

poz. hodnocení si určete

2. přenášení vody v ústech

pomůcky: hrníček, voda na doplňování, miska

úkol: přenést vodu z hrníčku do mísy v ústech / vzdálenost asi 10m/

3. sbírání rozházených míčků

pomůcky: 8 – 10 malých míčků

úkol: míčky jsou rozházené v určitém prostoru a dítě je má co nejrychleji posbírat

4. hod míčem do kopce

pomůcky: míč, kopeček

úkol: odhodová čára je pod kopcem, v kopci je vymezená čára a děti se snaží na tuto metu dohodit

5. hod na kuželky

pomůcky: 5 kuželek/ panáčků na zapíchnutí do země/, 3 kroužky

úkol: ze vzdálenosti 3 m vhodit kroužek na kuželku

6. skok přes švihadlo na jedné noze

pomůcky: švihadlo

úkol: 10 přeskoků na jedné noze

7. lezeme pozpátku

pomůcky: vymezený prostor: start a cíl

úkol: přejít vymezený prostor po čtyřech a pozpátku

8. skákání s míčem mezi kolena

pomůcky: vymezený prostor: start a cíl, míč

úkol: dát si míč mezi kolena a přeskákat vymezený prostor

příloha 8 **Záchrana krále Sáma I.**

úkol: poznat zdravé a nezdravé potraviny, co tělu škodí a co mu prospívá

1. četba z knihy str. 109 - 112

– pracovní listy

2. poznáváme zdravé a nezdravé potraviny

hra: **Kdo jsme?**

pomůcky:

na barevných lístečcích:

Mléčné výrobky /bílé/- jogurt, tvrdý sýr, ochucené mléko, tvaroh, pudink, kyška
hermelín, niva, tvarůžky

pochutiny /žlutý/ - káva, čaj, Cola, kofola, chipsy, solené arašidy

ovoce /červený/ - jablko, pomeranč, citron, meruňka, broskev, švestka, jahoda,
borůvka, švestka

sladkosti /hnědý/- bonbon, dort, zákusek, lízátko, marmeláda, zmrzlina, cukroví,
turecký med, karamel

zelenina / zelený/- mrkev, paprika, květák, salát, rajče, zelí, hrášek, kapusta
tučné jídlo / růžový/- maso, sádlo, škvarky, šlehačka, sladké krémy, majonéza,
bůček

ostré koření/oranžový/- pepř, ocet, hořčice, pálivá paprika, chilli, ďábelské koření,
grilovací koření

lístky jsou rozházené po prostoru

úkol: každý si najde jeden lísteček, přečte si co má napsáno a snaží se zařadit do některé skupiny. Skupiny: -
povídejte o sobě, kdo jste

- které další potraviny znáte, které k vám patří
- jak člověku škodíte
- jak člověku prospíváte
- máte se rádi

3. četba z knihy str. 113 – 119

křížovka PS

4. četba z knihy po str. 123

5. cukry a bílé krvinky / hra Piráti a pašeráci/

pomůcky : obrázky zdravých a nezdravých potravin – viz příloha / každý obrázek může být 10x až 15x/.

3razítka pro doktory, fazole / pro drtič/, obilky / pro žaludek

popis: vymezený prostor pro cukry / to je jedna skupina/, cukry nesmí pustit bílé krvinky přes své území do žaludku.

Za územím cukrů je žaludek, který dá dítěti/bílé krvince/obilku, pokud přešlo přes území cukrů./ musí si najít způsob jak obelstít cukry/

Po velkém prostoru jsou rozházeny kartičky s potravinami

Na dohled od sebe jsou 3 doktoři, ti potvrdí zdravou potravinu svým razítkem

Drtič /jeden vedoucí/ má své místo, kam děti nosí nedravé potraviny.

nákres:

úkol: Dítě/bílá krvinka/si najde lísteček s potravinou. rozhodne se zda je zdravá nebo nezdravá. Nezdravou potravinu odnese do drtiče. Ten rozhodne zda se jedná o nezdravou potravinu. Pokud ano – lísteček si nechá a dítě za něj dostane fazoli. Pokud je to zdravá potravina odešle dítě pryč. Se zdravou potravinou jde dítě pro potvrzení ke všem třem doktorům. Pokud má všechna tři razítka může jít do žaludku, ale musí překonat území cukrů. Pokud se mu podaří přejít přes toto území dostává od žaludku obilku a jde hledat další potravinu.

6. četba z knihy str. 124 – 135

7. štafeta – malé moudrosti

motivace: Touto hrou poznáme obyvatele / potraviny/z Království potravin

pomůcky: křída na vymezení prostoru, 2x text, který bude přenášen, připínáčky

4 papíry na zapisování přeneseného textu

popis: Text je připevněn v úrovni očí , děti ze skupiny jsou rozestaveny po 15 – 20m od se, poslední ze skupiny zapisuje text, který se k němu donesl.

úkol: První ze skupiny si běží přečíst část textu, běží k druhému, řekne mu text a běží zpět si přečíst další část textu. Druhý běží ke třetímu, předá zprávu a běží zpět na své místo pro další část textu. Třetí běží ke čtvrtému, předá zprávu a běží zpět na své místo pro další část textu. Atd. Poslední zprávu zapisuje.

závěr : řekneme si správné znění vět

- co jsme si z toto zapamatovali

Text zprávy:

1. bonbóny, zákusky, lízátka a sirupy obsahují bílý cukr
2. bílým cukrem se živí bakterie, které způsobují zubní kaz
3. bílé krvinky jsou zvláštní ochranné buňky v těle
4. v krčních mandlích je velká zásoba bílých krvinek

5. jedna bílá krvinka může zničit 14 mikrobů
6. když sníme za den 18 lžiček cukru, krvinka je schopna zničit už jen 2 mikroby
7. v ovoci, zelenině a celozrnných obilovinách je mnoho vlákniny
8. vláknina pomáhá ke správné činnosti střev
9. tučné potraviny obsahují mnoho cholesterolu
10. cholesterol ucpává tepny, krev potom nemůže volně proudit
11. káva, černý čaj a kola obsahují drogy. Na chvíli tělo povzbudí, ale celkově škodí

Opakování – zápis a lepení do deníku

- jak nám škodí tuky
- jak by měl vypadat zdravý oběd
- co jsou to pochutiny
- k čemu je vláknina, v čem je obsažena
- v čem najdeme vitamín C
- co způsobuje zubní kaz
- co patří mezi tučné potraviny
- k čemu jsou bílé krvinky

Další činnosti:

1. Talíř zdravého jídla

pomůcky: pastelky, fixy

úkol: nakreslete talíř se zdravým jídlem, které máte rádi

2. Zdravuška, Zničtělo:

pomůcky: reklamní letáky s potravinami, lepidla

úkol: 2 skupiny společně vytvoří koláž – slečna Zdravuška

2 skupiny společně vytvoří koláž – pan Zničtělo

3. Scrabble

pomůcky: vršky od PET lahví, na každém vršku je nějaké písmeno

úkol: vršky jsou rozházeny po prostoru. Na povel vedoucího vyběhnou všechny skupiny a snaží se posbírat co nejvíce vršků. Když jsou všechny vršky vysbárány, skupiny dají své vršky na stůl a skládají zdravá potraviny.

Mohou využívat i písmen již poskládaných slov – viz pravidla Scrabble.

Obměna: hru opakujeme, ale skládáme potraviny, které nám škodí

příloha 9 Pan premiér Výživa

1. čtení z knihy

pracovní listy

2. přenášení míčku

pomůcky: na ringo kroužku navázáno 10 / podle počtu dětí ve skupině/ stejně dlouhých provázků, míč

úkol: každý ze skupiny se chytne na konci provázku, provázky napneme a na ringo kroužek dáme míč. Skupina mě přenést míč určenou trasou na dané místo.

3. kufr

pomůcky: lístečky se slovy, s kterými jsme se setkali po dobu našeho pobytu

úkol: jedna skupina předvádí pantomimou dané slovo, ostatní hádají co to je.

4. příchod Vitamínů:

pomůcky: kostýmy pro Vitamíny, poklad – zdravé cereální tyčinky pro každé dítě

poklad je v sáčku zavěšen na šňůře na prádlo a přes sáček je přehozen ručník /poklad není vidět/ , je u něj cedulka NEOTVÍRAT

děti pracují na svých denících, přicházejí Vitamíny

„ Rozhodli jsme se, že vám pomůžeme. Dávali jste část přednost cukru, nanukům a cukrovinkám. Musíte si proto najít LÉK.

Můžeme vám jen říci:

Není na zemi, ani pod zemí.

Není na střeše, ani pod chatkou.

Není v umývárně, ani v domě.

Není vysoko, ani nízko.“

po nalezení pokladu jej děti předají Vitamínům.

5. Hledání klíče

pomůcky: lístečky s různými klíči, jeden má označení **Z** – viz příloha

úkol: děti přinášejí nalezené klíče k Vitamínům a ti je postupně zasouvají, ale žádný nepasuje, až klíč s označením **Z**.

Vitamíny otevrou poklad a rozdají dětem tyčinky.

Proč zrovna tento klíč? - **Z** = zdraví

příloha 10 Závěr školy v přírodě

naše tradiční a oblíbené činnosti:

1 Opakování

Co jsme dělali v jednotlivých dnech, co jsme viděli, kde jsme byli

2. Zhodnocení pobytu

kruh – předáváme si symbolický předmět a každý řekne, co se mu líbilo

3. Ocenění

již předem si připravíme OCENĚNÍ s obrázky z tématu, které děláme. Večer před odjezdem napíšeme ocenění každému dítěti za to čím nás během týdne zaujalo, překvapilo nebo nadchlo.

Ocenění předáváme před odjezdem

4. Všimli jsme si

Každý na svůj papír napíše jméno jednoho dítěte, které osloví a napíše mu, čeho si během týdne na něm všiml, čeho si cení, co ho překvapilo, co se mu na něm líbilo.

Svůj lísteček předají oslovenému dítěti.

5. Diplom – ocenění patronům a asistentům

skupiny vytvářejí ocenění pro patrony a pro asistenty

6. Skládání básní o pobytu

Každá skupina složí básničku o tom co prožili / vždy se moc povedly/

7. Zpěv

