

Téma týdne Den Země

ČTVRTEK

Ranní protažení

Ranní protažení a cvičení

Jóga – celý týden budeme procvičovat 5 jogových pozic. Cviky jsou každý den stejné, aby se je děti naučily dobře ovládat. [OBRÁZKY K CVIKŮM ZDE](#)

Pozice strom: Základní postavení: stoj spatný. Pomalu přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlem se opřeme o vnitřní stranu pravé nohy. Rukama přes upažení přejdeme do vzpažení, kde spojíme dlaně. Pomalinku spouštíme spojené ruce před hrudník. V této pozici chvíli vydržíme. Vrátime se do základního postavení - stoj spatný, kde se uvolníme. Zacvičíme i na druhou stranu.

Pes hlavou dolů

V pozici psa hlavou dolů zpevníme střed těla, zatlačíme do dlaní a překlopíme nártu na celá chodidla, která zatlačíme na šířku boků do podložky. Vytlačujeme se od celých dlaní, máme rovná záda, ramena tlačíme od uší, sedací hrboly jsou nejvyšším bodem našeho těla, jako bychom je chtěli opřít o strop.

Kobylka

Základní postavení: lež na břiše s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu. Ruce zasuneme pod stehna. **Výdech:** zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvíli v této poloze vydržíme.

Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku). Zacvičíme i na levou nohu.

Tygr

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Předpažíme a zvolna přecházíme do vzporu klečmo.

Výdech: S výdechem svésíme a uvolníme hlavu, skrčíme pravou nohu, až se koleno dotkne čela.

Nádech: zanožíme pokrčmo pravou nohu, zakloníme hlavu a pohled nám směřuje vzhůru.

Zacvičíme 4x pravou nohou a pak 4x levou nohou.

Nádech: zvedneme se do kleku a předpažíme.

Výdech: pomalu se vracíme do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo.

Básnička s pohybem

Třídíme odpad

I když jsme jen malé děti *Ukazovákem a palcem naznačíme „malé“ před obličejem*

umíme už třídit smetí *Několikrát ukážeme nataženou rukou do různých směrů*

modrá, žlutá, zelená *Opakujeme ukazování druhou rukou*

víme, co to znamená *Palec nahoru*

Nedá nám to žádnou práci *Kroutíme hlavou a rukou „ne ne ne“*

už jsme jako dospěláci. *Ruce dáme vzhůru*

Papír, plasty, sklenice, *Prsty ukazujeme jedna, dva, tři,*

nápojové krabice. *Dlaněmi obkreslíme obdélník*

Prší, prší jen se leje, *Z rukou vytvoříme stříšku nad hlavou*

popelář se na nás směje. *Pořádně se „zakřeníme“*

Rychle z auta vyleze, *Rychle běžíme na místě*

odpadky nám vyveze. *A řídíme auto*

Komunitní kruh

- OTÁZKA DNE: Co se dá pěstovat na zahrádce a není třeba kupovat dovážené z daleka?

TÉMA TÝDNE: DNES JE DEN ZEMĚ!!! (omalovánka níže)

- OPAKUJEME:
 - Povídáme si o planetě Zemi. Země totiž slaví svůj svátek...
 - Den Země je den věnovaný naší planetě Zemi. Slaví se každý rok 22. dubna a to od roku 1970.
 - Co roste z vody?
 - Balená voda x voda z kohoutku-která je dražší a proč?
 - Jaká znáš skupenství vody?

- Koloběh vody
- Kde voda pomáhá? (mlýn/elektrárna,)
- Co žije ve vodě?
- Jíme a smýšlíme ekologicky

- **NOVÉ:**

- Třídíme odpad, recyklace -na co je která popelnice a jak jí bezpečně poznáme? Žlutá plast, modrá papír, zelená a bílá sklo a další speciální koše na elektro, jedlé tuky a oleje, bio a použité nepoškozené oblečení
- Co vytrítit nejde, patří do černé popelnice
- Rozklad
 - ohryzek 16 dní
 - papír 4 měsíce
 - slupka od banánů 5 měsíců
 - vlněná ponožka 1,5 roku
 - krabice od nápoje 7 let
 - plechovka 15 let
 - žvýkačka 50 let
 - pet lahev 100 let
 - sklo 3000 let
 - polystyren nikdy

NAŠE PLANETA NÁM UMOŽŇUJE ŽÍT, ALE MY SE K NÍ ČASTO NECHOVÁME TAK, JAK BYCHOM MĚLI A NAŠE MÍSTO K ŽIVOTU SI NIČÍME. KAŽDÝ Z NÁS PŘITOM MŮŽE PRO PŘÍRODU NĚCO UDĚLAT. ZAMYSLI SE A DOKRESLI NEBO NAPIŠ K OBRÁZKŮM V RÁMEČCÍCH DRUHOU VARIANTU, JAK BY SE VĚCI DALY DĚLAT OHLEDUPLNĚJI K PŘÍRODĚ.

TŘÍDĚ ODPAD A RECYKLUJ.



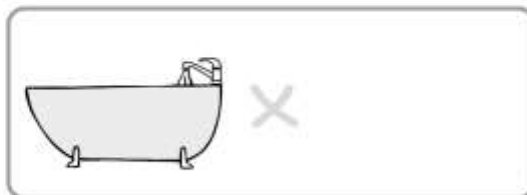
AUTEM JEZDÍ CO NEJMÉNĚ.

NENIČ PŘÍRODU. NEUBLIŽUJ ZVÍŘATŮM ANI ROSTLINÁM.



NEPLÝTVEJ JÍDLEM ANI VĚCMI.

ŠETŘI VODOU. NENECHÁVEJ JI ZBYTEČNĚ TĚC.



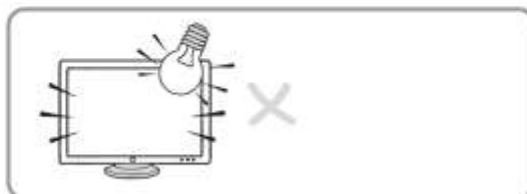
NEKUPUJ VĚCI NA JEDNO POUŽITÍ.

CHOĎ DO PŘÍRODY A POZNÁVEJ JI.



KUPUJ RADĚJI DOMÁCÍ POTRAVINY.

ŠETŘI ELEKTŘINOU.



Nápady pro Aničku

DEN ZEMĚ
22. DUBNA



Nápady pro Aničku 

Environmentální výchova

Projekt

Odpadky a jejich rozklad v přírodě názorně

1. vybereme materiál -papír, sáček, sklo, ..
2. vykopeme tři díry v zemi
3. vložíme zkoumaný objekt
4. označíme místo
5. zahrneme hlínou
6. poznameníme si dnešní datum
7. čekáme, co se stane po měsíci, za půl roku.

Svačinka/pauza cca 20-30min

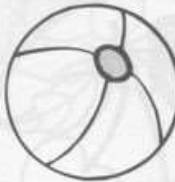
Předčtenářská příprava

Co se stane s věcmi, které házíme do popelnic? Některé jsou odvezeny na skládku a potom spáleny. Sklo, kovy, papír, plasty a bio je možné recyklovat, tedy znovu použít k výrobě jiných věcí. Pojďme si vyjmenovat, co všechno je skleněné, kovové, plastové a co se dá kompostovat.

Viz pracovní list níže.



Z ČEHO JSOU VĚCI?

	SKLO 	DŘEVO 	TEXTIL 	KOV 	PLAST 	PAPÍR 
						
						
						
						
						
						

- V každém řádku vybarví jen jedno políčko podle toho, z čeho je vyrobena ptáčí budka, balón, ponožka, lodička, zrcadlo a příbor.

SLABIKY A KVĚTY

seznamujeme se se slabikami

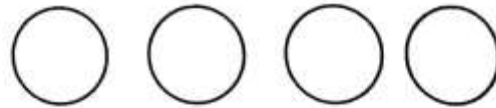
Vybarvi tolik koleček, kolik slabik má název kytíčky:



svatek



jeřel



pampeliška



mák



Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklizení

ODPOČINEK

MŠ LIŠKA BYSTROUŠKA