

## S dětmi na zahradě - HRÁŠEK



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Obsah

S dětmi na zahradě - HRÁŠEK .....	1
1 Vzdělávací program a jeho pojetí .....	3
1.1 Základní údaje .....	3
1.2 Anotace programu.....	4
1.3 Cíl programu .....	4
1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu.....	4
1.5 Forma .....	5
1.6 Hodinová dotace .....	5
1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny.....	5
1.8 Metody a způsoby realizace .....	5
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace .....	5
1.10 Materiální a technické zabezpečení.....	6
1.11 Plánované místo konání .....	6
1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu.....	6
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu .....	6
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	7
2 Podrobně rozpracovaný obsah programu.....	8
3 Metodická část .....	25
3.1 Metodický blok č. 1 – PODZIM (4 hodiny).....	28
3.2 Metodický blok č. 2 – VÁNOCE (1 hodina) .....	31
3.3 Metodický blok č. 3 – MASOPUST (2 hodiny).....	33
3.4 Metodický blok č. 4 – VELIKONOCE (2 hodiny) .....	35
3.5 Metodický blok č. 5 – JARO (5 hodin).....	36
3.6 Metodický blok č. 6 – LÉTO (2 hodiny) .....	39
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	41
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů .....	57
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi .....	58
7 Příloha č. 4 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu .....	62
.....	62



# 1 Vzdělávací program a jeho pojetí

## 1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Klíčové kompetence a kulinární tradice CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063
Název programu	S dětmi na zahradě - Hrášek
Název vzdělávací instituce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Bendlova 150/26, 613 00 Brno www.skutecezdrazaskola.cz
Kontaktní osoba	PhDr. Helena Burianová
Datum vzniku finální verze programu	15.3.2020
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	4
Forma programu	Prezenční. Individuální a skupinová práce.
Cílová skupina	děti MŠ
Délka programu	16 hodin
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.	Poznávání tradic a kultur a uchování si vztahu k vlastní identitě, kultuře, tradicím a jazyku a podpora zájmu dětí a mládeže o specifika vlastního regionu, včetně tradic a zvyků většinové společnosti i sociálních, etnických a kulturních menšin, podpora vzdělávacích projektů zaměřených na poznávání historie, tradic a kultury.
Tvůrci programu	Mgr. Jitka Sedláčková a kol.
Odborný garant programu	Mgr. Tomáš Václavík
Odborní posuzovatelé	



Specifický program pro žáky  
se SVP (ano x ne)

ne

## 1.2 Anotace programu

Cílem vzdělávacího programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí dětí prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování. Program je postaven na využití motivu hrášku a zkoumání, co všechno s tématem hrášku může souviset: jeho vlastnosti, odraz v pohádkách a lidových tradicích, využití ke hrám i poznávacím aktivitám a konečně jeho pěstování, zdravotní prospěšnost a pokrmy z něj připravené. Program se skládá z několika bloků o různé délce zařazených v různých ročních obdobích a významných částech roku: PODZIM, VÁNOCE, MASOPUST, VELIKONOCE, JARO, LÉTO. Úvodem k programu je krátké motivační video. Celým programem děti provází papírová loutka zahradníka Hráška, kterou si děti samy vyrobí, a myšlenková mapa v podobě hráškového lusku. Program naplňuje řadu dílčích cílů RVP PV.

## 1.3 Cíl programu

Cílem programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí dětí prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování, získání základních vědomostí o původu a vlastnostech přirozených potravin na příkladu hrachu, rozvoj rukodělných, výtvarných a praktických dovedností včetně přípravy pokrmů a jednoduché práce na zahradě, podpora žádoucích postojů v oblasti výživy i vztahu k práci na zahradě a vlastnímu pěstování.

## 1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Program podporuje tyto klíčové kompetence:

- komunikace v mateřském jazyce
- matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií
- sociální a občanské schopnosti
- kulturní povědomí a vyjádření

**Komunikaci v mateřském jazyce** program rozvíjí těmito aktivitami: průběžná komunikace učitelky s dětmi, společné vyprávění pohádek, vyprávění o hrášku ve všech souvislostech, zaznamenání hledaného slova ve vyprávění (pohádka O Budulínkovi). Děti si v rámci programu osvojí mnoho nových slov a pojmů.

**Matematickou schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** program rozvíjí těmito aktivitami: hry na rozvoj jemné motoriky (třídění luštěnin), aktivita s jednoduchými početními úkony (počítání hrachu), jednoduchá příprava pokrmu (pučálka), práce na zahradě (pěstování hrachu).

**Sociální a občanské schopnosti** program rozvíjí těmito aktivitami: společné aktivity a hry, kooperativní pohybová hra (hráškové, hýbejte se), cvičení všímavosti (hrách pod dekou, semínka představivosti), podpora schopnosti vyjádřit své pocity (práce s emotikonem), společná tvorba plakátu, závěrečné reflexe se sdílením pocitů a dojmů.

**Kulturní povědomí a vyjádření** program rozvíjí těmito aktivitami: odraz hrachu v lidových pohádkách, rčeních a zvycích, propojenost člověka s přírodou (vánoční tradice spojené s hrachem), hrách jako



tradiční lidový pokrm, úcta k jídlu, rukodělné a výtvarné činnosti (výroba emotikonu, obrázky z hrachu, výroba chřestidla), uvědomění si okolní krajiny (hory – doliny), vnímání přírody při práci na zahradě.

## 1.5 Forma

Prezenční. Individuální a skupinová práce.

## 1.6 Hodinová dotace

16 vyučovacích hodin v 6 blocích: 1. blok (Podzim) 4 hodiny, 2. blok (Vánoce) 1 hodina, 3. blok (Masopust) 2 hodiny, 4. blok (Velikonoce) 2 hodiny, 5. blok (Jaro) 5 hodin, 6. blok (Léto) 2 hodiny

## 1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou děti z MŠ, předškoláci. Program je určen pro skupinu o počtu cca 15 dětí.

## 1.8 Metody a způsoby realizace

krátký film, myšlenková mapa, rukodělné činnosti, výtvarné činnosti, otázky a odpovědi, pohybové hry, vyprávění, předčítání, pohádky, říkanky, písničky, hry s přírodním materiálem, práce s příběhem, početní hry, praktické činnosti (příprava pokrmu, práce na zahradě), společné stolování, cvičení představivosti

## 1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

### **Tematický blok č. 1 – Podzim (4 hodiny)**

Anotace: Úvod do projektu „Hrášek“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Hrášek vyrazí do pohádek: Popelka, Princezna na hrášku, Budulínek. Příprava základních pomůcek: myšlenková mapa (hrachový lusk), emotikon (postava zahradníka Hráška). Děti se seznámí s hráškem, jak vlastně vzniká, co dobrého se z něj dá připravit, v jakých pohádkách se objevuje.

### **Tematický blok č. 2 – Vánoce (1 hodina)**

Anotace: Hrášek objevuje staré vánoční tradice a zvyky včetně předpovídání, co nás čeká v novém roce.

### **Tematický blok č. 3 – Masopust (2 hodiny)**

Anotace: Hrášek na masopustu. K čemu všemu se dá ještě využít hrášek? K výrobě masky, na hraní, k výtvarným aktivitám, jako pomůcka k počítání.

### **Tematický blok č. 4 – Velikonoce (2 hodiny)**

Anotace: Hrášek u babky pučálnice. Praktické aktivity spojené s přípravou tradičního pokrmu.

### **Tematický blok č. 5 – Jaro (5 hodin)**

Anotace: Hrášek na zahradě, příprava záhonků, setí hrášku.

### **Tematický blok č. 6 – Léto (2 hodiny)**

Anotace: Závěrečný blok s Hráškem, sklizení a ochutnávání. Závěrečná reflexe.



## 1.10 Materiální a technické zabezpečení

Vzdělávací program probíhá v běžné učebně mateřské školy. Část programu probíhá na zahradě MŠ (záhon pro pěstování hrachu). Detailní přehled pomůcek je uveden v popisu jednotlivých bloků – v metodické části.

## 1.11 Plánované místo konání

Učebna MŠ s běžným vybavením, zahrada MŠ.

## 1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu

Program je určen pro práci s dětmi předškolního věku v mateřské škole, ale je vhodný i pro neformální vzdělávání. Jednotlivé bloky lze realizovat i samostatně, ale vzhledem ke konceptu celoročního projektu propojeného motivem hrášku doporučujeme program realizovat jako celek.

## 1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů: 1

Položka		Předpokládané náklady
<b>Celkové náklady na realizátory/lektory</b>		<b>13 200</b>
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů 350 Kč/hod., 32 hodin včetně přípravy</i>	11 200
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	0
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	2 000
<b>Náklady na zajištění prostor</b>		0
<b>Ubytování, stravování a doprava účastníků</b>		0
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	0
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	0
<b>Náklady na učební texty</b>		<b>1 614</b>
z toho	<i>Pomůcky</i>	1 500
	<i>Rozmnožení textů – počet stran: 62 stran x 1,50 Kč, barevné kopírování 3 strany x 7 Kč</i>	114
<b>Režijní náklady</b>		<b>12 500</b>
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	0
	<i>Ubytování organizátorů</i>	0
	<i>Poštovné, telefony</i>	0
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	0



	<i>Propagace</i>	2 000
	<i>Ostatní náklady</i>	6 000
	<i>Odměna organizátorům</i>	4 500
<b>Náklady celkem</b>		<b>27 314</b>
<b>Poplatek za 1 účastníka</b>	<i>při 15 účastnících</i>	1 821

#### 1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Program bude zveřejněn na [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz) a na [www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)  
 Program je k dispozici pod licencí Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA.



Všechny texty, video, obrázky a fotografie jsou autorské.



## 2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

### 2.1 Tematický blok č. 1 - PODZIM (4 hodiny)

Úvod do projektu „Hrášek“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Hrášek vyráží do pohádek: O Popelce, O princezně na hrášku, O Budulínkovi. Příprava základních pomůcek: myšlenková mapa (hrachový lusk), emotikon (postava zahradníka Hráška).

#### Video „Hrášek“ (10 minut)

Honem všichni sem, mám tady v dlani schované překvapení! Co to asi je? Je to malá kulička. Co to je? Kulička hrachu! A teď si o hrášku promítneme kratičký film. /... / O čem film byl? O dvou dětech na zahradě? O tom, jak se pěstuje hrášek? O tom, jak kouzelný zahradník Hrášek dětem poradil, jak hrášek vypěstovat? Ano, o tom všem film byl. A my si dnes a ještě i příště budeme také povídat o hrášku. Podíváme se do světa pohádek, naučíme se říkanky a písničky, budeme počítat, ale budeme také hrášek pěstovat a ochutnávat.



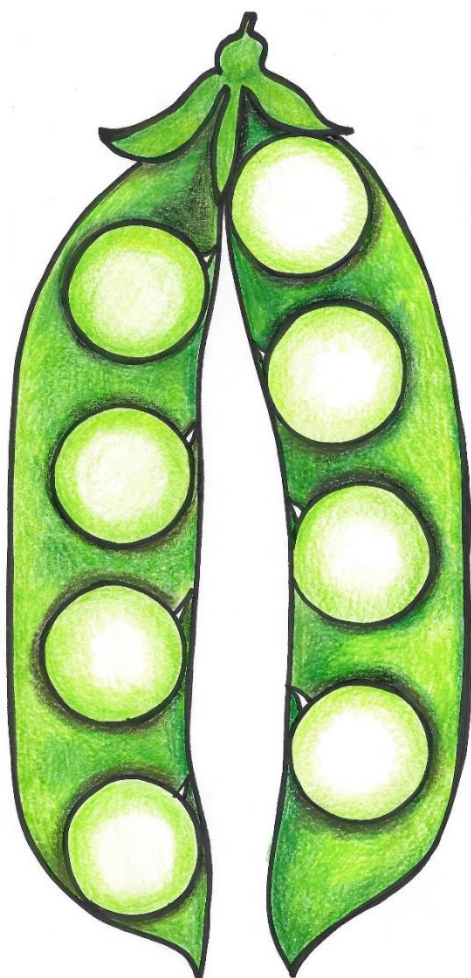
Podzim: video „Hrášek“

#### Myšlenková mapa – pohádky (30 minut)

Podívejte se na ten krásný velký zelený hráškový lusk. A podívejte, jaké tady máme pěkné kulaté obrázky: kdo pozná, co je na obrázcích namalované? Ano, je to Popelka, princezna na hrášku a Budulínek. Jsou to postavy z pohádek. Obrázky si nalepíme sem na plakát, do prvních tří kuliček. Tento hráškový plakát bude v naší třídě viset po celý rok a bude nám stále připomínat náš celoroční hráškový projekt.







### Výroba emotikonu zahradníka Hráška (40 minut)

A koho to tady ještě máme: je to zahradník a já vám prozradím, že se jmenuje pan Hrášek. Každý z vás bude mít svého pana Hráška a ten by chtěl být taky tak pěkně barevný, jako je ten můj. Postavičku si tedy vybarvíme, vystříháme a slepíme obě strany dohromady na špejli.







Podzim: výroba emotikonu zahradníka Hráška

### **Hráškový dotazník (15 minut)**

Všimli jste si, že pan Hrášek se na jedné straně směje a na druhé se mračí? Zkusíme si teď, jak to funguje. Něco vím a něco se mi líbí: otočím usměvavou stranu. Něco nevím nebo se mi něco nelíbí: otočím zamračenou stranu. Hned si to vyzkoušíme:

Víš, jakou barvu má čerstvý hrášek?

Víš, jakou barvu má suchý hrách?

Znáš nějakou pohádku o hrášku?

Znáš nějakou říkanku nebo písničku o hrášku?

Znáš nějaké jídlo z hrášku?

Máš rád/a hráškovou polévku?

Jedl/a jsi někdy syrový hrášek přímo z lusku?

Víš, co je to pučálka?

Víš, co je to masopustní maska z hrachoviny?

Víš, proč se dřív hodně jedl hrách?

Pěstoval/a jsi někdy hrášek na zahradě?

Víš, co všechno potřebuje semínko, aby dobře rostlo?

Vypěstoval/a sis někdy nějakou rostlinku na zahradě nebo v truhlíku?

### **Hráškové, hýbejte se! (5 minut)**

Dlouho jsme seděli, tak bychom se teď měli trochu protáhnout. My všichni teď budeme jako malé zelené hrášky, budeme se kutálet po naší třídě a musíme se všichni vejít na několik málo misek. Sedíme v kruhu na židlích. Na pokyn „hráškové, hýbejte se!“ si musíme všichni rychle vyměnit místa. Po každém kole jednu židli odneseme stranou, takže bude vždy o jednu židli méně. Všichni se musíme nějak



srovnat na zbylé židle, třeba tři nebo čtyři děti na jednu židli. Budeme si pomáhat, aby se nám to podařilo. *“Hráškové, hýbejte se!”*

### **U Popelky (25 minut)**

Teď se zase zklidníme a budeme si vyprávět pohádky o hrášku. První na řadě je pohádka O Popelce. Kdo ji zná? Pohádku si přečteme nebo převyprávíme: *Popelka musí snášet zlé chování od nevlastní matky a nevlastních sester. Macecha ji trápí tím, že ji nutí přebírat popel a mák nebo hrách. S pomocí tří kouzelných oříšků Popelka získá nádherné šaty a může se zúčastnit královského plesu. Zalíbí se princovi a ten se jí vydá hledat. Má v ruce jen její střevíček, který Popelka na plese ztratila. Nakonec vše dobře dopadne, princ Popelku najde a ožení se s ní.* Co všechno musela Popelka roztřídit? V různých verzích pohádky Popelka třídí různé směsi. Co bude třídít naše Popelka? Poznáte v pytlíčku po hmatu, co to je? Je to hrách, čočka a fazole. Já jsem teď jako ta zlá macecha a vy všichni jste Popelky. Nasypu vám do kelímků od všeho trochu, zamíchám a vy zkusíte vše co nejlépe roztřídit do tří misek.



Podzim: u Popelky

### **U princezny na hrášku (25 minut)**

Kohopak tam máme dále? Princeznu na hrášku! Kdo pohádku zná? Pohádku si přečteme nebo společně převyprávíme: *Princ se chce oženit, ale hledá jen pravou a skutečnou princeznu. Jedné bouřlivé noci na bránu zámku zatluče mladá a krásná, ale promočená a ušmudlaná dívka. Tvrdí, že je princezna. Královna - princova matka se jí rozhodne vyzkoušet. Nabídne dívce nocleh a pod vysokou vrstvu matrací a měkkých peřin umístí jednu kuličku hrachu. Princezna ráno tvrdí, že nemohla vůbec spát, protože měla cosi tvrdého v posteli, co jí způsobilo modřiny. Princ se zaraduje, protože jen pravá princezna je tak jemná a citlivá, že ucítí kuličku hrachu pod takovou silnou vrstvou. Vše opět dobře dopadne a proběhne svatba.* Chcete si taky vyzkoušet, jaké to je ležet na hrášku? Lehneme si na zem na deky, pod které každému schovám hrst suchého hrachu. Tlačí to? Nebo to příjemně lechtá? Nebo někdo necítí vůbec nic?

### **U Budulínka (25 minut)**

Která je další hrášková pohádka? Přece O Budulínkovi. Poslouchejte dobře, já vám celou pohádku budu vyprávět sama, a pozor: když uslyšíte slovo „hrách“ nebo „hrášek“, zvednete pana Hráška. Je to cvičení pozornosti. *V jedné chaloupce u lesa žila babička a dědeček a ti měli malého vnoučka Budulínka. Jednou museli babička s dědečkem odejít do města na nákupy. Babička uvařila Budulínkovi hrášek a nakázala mu, aby nikomu neotvíral: „Budulínku, tady máš hrášek, pěkně si ho sněz a nikomu neotvírej! Mohla by přijít liška a ta by tě odnesla pryč do lesa!“ Ale to je jako by hrách na stěnu házel. Budulínek sice slíbil, že bude hodný, ale nakonec lišku pustil. Nemohl odolat jejímu přemlouvání: „Budulínku, dej mi hrášku, povozím tě na ocásku!“ Budulínek lišce otevřel a nechal se od ní vozit kolem světnice. Jenže za chvíli liška i s Budulínkem šup ven z chaloupky a odnesla Budulínka do lesa, do své nory, kde měla malá*



liščata. Přinesla jim Budulínka na hrani. Budulínek teď sedí smutný v noře a po tváři mu tečou slzy jako hrachy. Když se babička s dědečkem vrátili domů, hned viděli, kolik uhodilo: Budulínek je pryč, liška ho odnesla do lesa! Oba si ale vědí rady. Vezmou housle a bubínek, přijdou k liščí noře a začnou hlasitě hrát a zpívat: „Máme malé housličky a pěkný bubínek, jsou tam čtyři lištičky a náš Budulínek!“ Hlasitá hra lišku ruší, postupně posílá ven všechna liščata: „Běž ven a řekni, ať přestanou hrát, že mě hrozně bolí hlava!“ Jenže jakmile lišče vyleze z nory, dědeček ho hned chytí a strčí do pytle. A pokračují ve zpěvu: „Máme malé housličky a pěkný bubínek, jsou tam jen tři lištičky a náš Budulínek!“ Tak dědeček s babičkou liščata a nakonec i starou lišku pochytali a Budulínka osvobodili. Budulínek musel slíbit, že příště už bude hodný a bude poslouchat. A jak potrestáme lišku? Nejlepší bude, když ji vyženeme i s liščaty zpět do lesa. Nebo by mohla za trest klečet na hrachu. Jaké to asi je, klečet na hrachu? Můžeme si to vyzkoušet.

### Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

## 2.2 Tematický blok č. 2 - VÁNOCE (1 hodina)

Hrášek objevuje staré vánoční tradice a zvyky včetně předpovídání, co nás čeká v novém roce.

### Myšlenková mapa – pokrmy (10 minut)

Dnes pokračujeme v hráškovém projektu a vrátíme se k našemu hráškovému plakátu. Co doplníme do další kuličky? Co nejdůležitějšího vás napadá, když se řekne hrášek? K čemu hrášek hlavně slouží? No samozřejmě k jídlu! Vzpomenete si na nějaká dobrá jídla z hrášku? Budeme je společně vyjmenovávat a budeme ukazovat pomocí pana Hráška, co z toho nám chutná hodně a co méně: syrový hrášek, dušený hrášek, hrachová polévka, hrachová kaše, šoulet (= náryp z hrachu a krup), hrášek v rizotu, pomazánka z hrášku. Na dalším kulatém obrázku je příklad jednoho takového dobrého jídla – co je to? Je to hrachová polévka. Obrázek nalepíme na plakát.



### Hráškova vánoční kuchyně (10 minut)

Blíží se Vánoce, všichni už se těšíme na stromeček, dárky a slavnostní atmosféru. Všude kolem vidíme vánoční výzdobu, probíhají přípravy. Důležitou součástí Vánoc je večeře na Štědrý den. Co dobrého míváte na štědrovečerní večeři u vás doma? Kapra s bramborovým salátem? Cukroví? A co bývá součástí bramborového salátu? No přece náš starý známý hrášek. Někdo jí o Vánocích i hrachovou polévku. A co se jedlo za starých časů? Na vánoční stůl našich předků patřily kroupy a hrách. Jídlo z hrachu a krup je moc dobré, obsahuje koření, slaninu, bylinky. Existuje také lidová říkanka *Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den, ale vdolky z bílé mouky jednom jednou za týden*. Naučíme se ji. Na hrachu a kroupách ale není nic hloupého, naopak je to velice dobré a zdravé jídlo. Proč se zpívá, že je to „hloupý“? Protože dříve lidé toto jídlo jedli často, opravdu skoro každý den, ale jemné pečivo z bílé mouky bylo jen ve svátek. Dnes jíme bílé pečivo, rohlíky, buchty a sušenky pořád a nedělá nám to dobře.

### Hráškovo vánoční čarování (20 minut)

Máme rádi tajemnou atmosféru Vánoc. Je brzy tma, všude kolem svítí vánoční světýlka, blíží se konec roku. Za starých dob v této kouzelné době lidé předpovídali budoucnost. Zjišťovali, co je čeká příští rok a věřili tomu, že pomocí různých postupů si můžou zajistit do následujícího roku štěstí a hojnost. Tady posloužil také náš kamarád hrášek. Kulička hrášku se zapékala do vánočky a lidé věřili, že jim to zajistí štěstí a dostatek peněz. O Vánocích se také dávaly dárky nejen lidem, ale i zvířatům a stromům. Hospodářská zvířata a ovocné stromy byly důležité pro přežití, byly zdrojem potravy pro lidi. Přečteme si několikrát tyto verše od Karla Jaromíra Erbena: *Hoj, ty Štědrý večere, ty tajemný svátku, cože komu dobrého neseš na památku? Hospodáři štědrovku, kravám po výslužce; kohoutovi česneku, hrachu jeho družce*. Asi nevíme, co je to štědrovka – je to vánočka. A kdo je to družka, kdo je kohoutova družka? No přece slepička! Proč se kohoutově družce, tedy slepičce, dával o Vánocích jako dárek hrách? Aby příští rok snesla hodně vajíček. Zkusíme také trochu věštit, co nás v příštím roce čeká? Máme tady šest hrníčků a já pod ně schovám různé malé předměty a obrázky. Každý z nich má nějaký význam. Hrášek znamená štěstí, prstýnek lásku, autíčko znamená, že pojedeme na výlet, sova je symbolem moudrosti, jablíčko znamená zdraví, slon je symbol síly, zvoneček znamená, že nás čeká nějaká zábava. Teď tyhle symboly schováme pod hrníčky a budeme předpovídat, co koho v příštím roce čeká. Po každém jednotlivém věštění vždy znovu hrnečky zamícháme. Pod jedním hrníčkem není schováno nic, to je překvapení, a kdo si ho zvolí, může sám vyslovit svoje přání do nového roku.



Vánoce: Hráškovo vánoční čarování



### Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

## 2.3 Tematický blok č. 3 - MASOPUST (2 hodiny)

Hrášek na masopustu. K čemu všemu se dá ještě využít hrášek? K výrobě masky, na hraní, k výtvarným aktivitám, jako pomůcka k počítání.

### Myšlenková mapa – masopustní maska (10 minut)

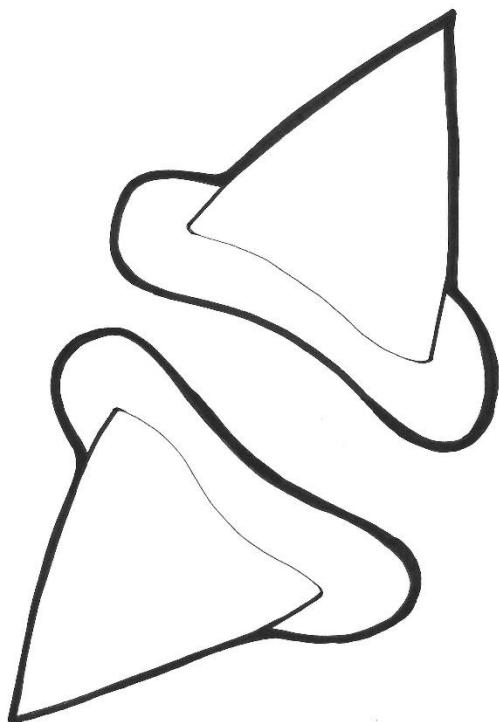
Pokračujeme v hráškovém projektu a znovu se podíváme na náš plakát se zeleným luskem. Co dalšího nás napadá, když se řekne hrášek? K čemu ještě může hrášek sloužit? To by vás asi nenapadlo, ale hrášek může sloužit dokonce i jako oblečení. Nevěříte? Dříve lidé vyráběli ze suchých hrachových stonků kabát pro masku do masopustního průvodu. Suchým stonkům hrachu se říká hrachovina. Vypadalo to asi jako postavička na tomto obrázku. Postavičku nalepíme do další kuličky na náš hráškový plakát.



### Masopustní klobouček pro pana Hráška (30 minut)

Právě začalo období masopustu. Co je to masopust? Masopust je starodávný svátek, který se slaví zhruba v období mezi začátkem ledna a začátkem března. Dříve tak lidé oslavovali konec zimy. Masopust je období hodování a veselí. Probíhají taneční zábavy, maškarní bály, zabíjačky, hostiny. Poslední tři dny masopustu se konají veselé průvody masek. Masopustu se také říká karneval. Podívejte se, jak vypadají masopustní masky a průvody. Některé masky mají veselé kloboučky a my jeden takový vyrobíme pro našeho zahradníka Hráška. Klobouček vyzdobíme pestrobarevnými puntíky pomocí vatových tyčinek. Použijeme co nejvíce barev, aby byl klobouček i celý masopust pěkně barevný a veselý. Máme na výběr vodové barvy a tvrdý papír s vymačkanými temperovými barvami. Vatové tyčinky můžeme mít zvlášť na každou barvu nebo můžeme použít jednu vatovou tyčinku na všechno, a až je zašpiněná, vyměníme ji za novou. Klobouček po zaschnutí vystříháme a nalepíme postavě zahradníka z obou stran na hlavu.





Masopust: masopustní klobouček pro pana Hráška

### Hrášek výtvarníkem a hudebníkem (25 minut)

K čemu ještě může sloužit hrášek? K vytvoření obrázků nebo k výrobě hudebního nástroje. Máme tady hromádku suchých hrášků a můžeme z nich na koberci vytvářet rozmanité obrázky. Až nás to přestane bavit, smeteme hrášky na hromádku a nasypeme je do malé plastové lahve. Hrášky v lahvi pěkně štěrchají a my máme nový hudební nástroj – chřestidlo, se kterým můžeme zkoušet různé rytmy.

### Maso-půst (10 minut)

S Hráškem v masopustním klobouku a s novým chřestidlem si zatancujeme jako masky v masopustním průvodu. Na pokyn „maso“ tancujeme a chřestíme a na pokyn „půst“ se zastavíme, úplně zkameníme.

### Hráškovo počítání (10 minut)

A k čemu ještě můžeme využít hrášek? Jako pomůcku pro počítání. Někde tady v herně je schovaných deset kuliček hrachu. Kdo je najde? Nalezené kuličky dáme na misku a přepočítáme, zda je jich opravdu deset. Posadíme se do kroužku, zavřeme oči a posloucháme cinknutí, jak kuličky padají na misku. Kolik kuliček to bylo? A kolik kuliček to bylo teď? Na misku odpočítáme pět hrášků a budeme počítat jako školáci: když odebereme dva hrášky, kolik zůstane? Když teď máme tři hrášky a jeden znovu přidáme, kolik to bude? Máme čtyři hrášky, jak je rozdělíme mezi dvě děti, aby měly obě stejně? Máme dva hrášky, kolik přidáme, aby jich bylo znovu pět?

### Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.





## 2.4 Tematický blok č. 4 - VELIKONOCE (2 hodiny)

Hrášek u babky pučálnice. Praktické aktivity spojené s přípravou tradičního pokrmu.

### Příprava pučálky I (30 minut)

Blíží se Velikonoce a my pokračujeme v hráškovém projektu. Tentokrát budeme vařit. Připravíme si výbornou pučálku. Co je to pučálka? Pučálka je jídlo, které se jedlo za starých časů a jedlo se právě v době před Velikonocemi. Připravuje se z hrášku, který už začal klíčit, říká se mu naklíčený hrách. Hrách se nejprve namočí do vody a nechá se po několik dní nabobtnat ve vodě, až se objeví malé výhonky, kterým se říká klíčky. Klíčky jsou začátek nové rostlinky hrachu. Tyto naklíčené hrášky se potom usmaží na másle a je to velká dobrota. Dříve se pučálka připravovala přímo na ulici a babičkám, které ji připravovaly a prodávaly, se říkalo pučálnice. Naklíčený hrášek je moc zdravý, v klíčku je mnoho důležitých látek, hlavně vitamíny a minerály. Název pučálka pochází od klíčení neboli pučení. Nejprve hrách společně přebereme a odstraníme nečistoty, odloupnuté slupky a kousky rozpůleného hrachu (půlky hrachu nevyklíčí a mohly by se začít kazit). Potom hrách propláchneme na cedníku pod tekoucí vodou, dáme do sklenice a zalijeme vodou kousek nad hrách. Sklenici necháme celý den až do zítřka stát na místě, kam nesvítí přímé slunce.

### Příprava pučálky II (10 minut)

Další den z hrachu slijeme zbylou vodu přes cedník, hrách znovu propláchneme studenou vodou, vrátíme do sklenice a znovu zalijeme vodou, tentokrát už jen do poloviny. Sklenici utěsníme fólií, do které uděláme několik otvorů, aby hrášek mohl dýchat. Sklenici necháme stát na stejném místě.

### Příprava pučálky III (45 minut)

Třetí den je hrášek již naklíčený. Naklíčený hrách opatrně propláchneme a necháme okapat. Klíčky si pořádně prohlédneme a znovu si připomeneme, že z klíčku vyroste nová rostlinka. Z našich hrášků ale rostlinka nevyroste, protože my si z nich připravíme výbornou křupavou pučálku a tu sníme. Všechny děti pomáhají a sledují, jak se pučálka připravuje. Na pánvi rozežřejeme máslo. Jakmile zpění, nasypeme naklíčený hrách, osolíme špetkou soli a opékáme asi 5 minut do křupava. Opatrně mícháme. Hotovou křupavou pučálku nasypeme do dvou misek. Jednu osolíme, druhou lehce pocukrujeme, můžeme přidat rozinky. Misky postavíme doprostřed stolu. Paní učitelka zahraje babku pučálnici. Přehodí si šál a vyvolává: „*Pojďte všichni sem a ochutnejte výbornou pučálku, čerstvě usmaženou, z domácího hrášku! Je to dobrota, mnohem lepší než kupované chipsy!*“ Nabíráme si z misek lžičkami. Na závěr pomocí emotikonů hlasujeme, která varianta nám více chutnala: sladká nebo slaná?

### Hodnocení, reflexe (5 minut)

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.



Velikonoce: hodnocení, reflexe

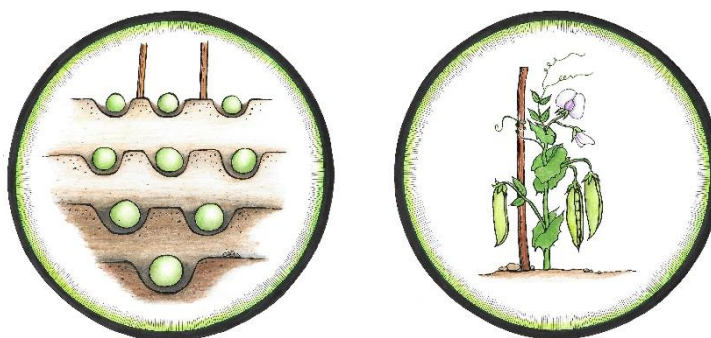


## 2.5 Tematický blok č. 5 - JARO (5 hodin)

Hrášek na zahradě, příprava záhonků, setí hrášku a vše okolo.

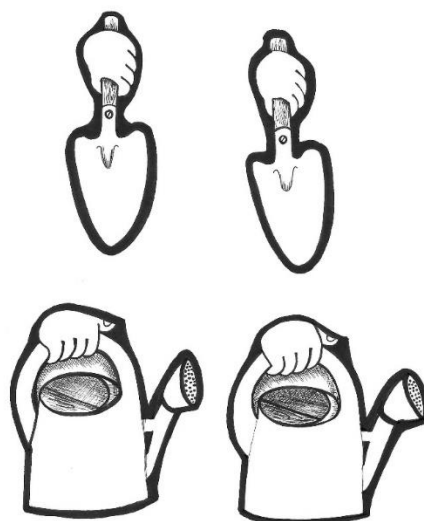
### Myšlenková mapa – pěstování hrášku (10 minut)

Dnes zase pokračujeme v hráškovém projektu. Znovu se podíváme na náš hráškový plakát. Už přišlo jaro, venku vidíme, jak raší zelené lístky na stromech, kvetou bledule, zlatý děšť. Přišel čas vyrazit do zahrady a zasít i náš hrášek. Hrášek už se těší, až ho někdo vloží do země a až z něho vyrostou nové rostlinky s mnoha lusky plnými sladkých zelených kuliček. Jak se hrášek seje a jak roste? Z kuliček vložených do půdy za nějaký čas vyrostou nové rostlinky. Máme ji tady na obrázku. Do naší hráškové myšlenkové mapy doplníme obrázek kuliček hrášku vysetých v půdě do pěkných řádků a obrázek rostlinky hrášku na záhoně.



### Nářadí pro pana Hráška (30 minut)

Pěstování hrášku se ale neobejde bez práce a k práci zahradník potřebuje dobré nářadí. Náš zahradník pan Hrášek má nachystanou lopatku a konvičku. Obojí mu pěkně vybarvíme, vystříháme a nalepíme do rukou na obě strany. Teď už je náš zahradník kompletní a může vyrazit na zahrádku.





Jaro: nářadí pro pana Hráška

### Video „Hrášek“ (10 minut)

Ještě než se vydáme na zahrádku, podíváme se znovu na naše video a připomeneme si, jak si s hráškem poradily dvě děti. Co všechno je potřeba, aby z malé kuličky hrachu vyrostla rostlinka? Je to půda, světlo a teplo ze sluníčka a voda. Zajímavost je, že hrášek nepotřebuje k opylení včelky. Opyluje sám sebe pomocí větru a pohybu.



Jaro: video „Hrášek“



### **Semínka (15 minut)**

Jak to bude probíhat, až hrášek vložíme do půdy? Zahrajeme si na semínko. Lehneme si na podlahu a představujeme si, že jsme malá semínka a klidně si ležíme v pohodlné měkké půdě jako v peřinách. Stulíme se do klubička. Najednou co to: začíná pršet! Posloucháme šumění deště, lehce se protahujeme. Déšť pomalu ustává a začíná svítit sluníčko. Semínka se probouzejí, postupně začínají růst a vytahují se za sluníčkem: zvedáme se do dřepu, natahujeme ruce nahoru, pomalu se zvedáme do stoje a vypínáme ruce nad hlavu. Hurá, vyrostla nová rostlinka!

### **Semínko představivosti (20 minut)**

Znovu se zklidníme, pohodlně se posadíme nebo si lehneme na koberec, zavřeme oči a budeme poslouchat, jak paní učitelka předčítá. Přitom si všechno podrobně představujeme. Paní učitelka čte tichým hlasem, pomalu: *Představ si, že jsi semínko. Jakou barvu bys chtělo mít? Jaký tvar? Chtělo bys být kulaté, hranaté nebo špičaté? Teď si představ, že tě někdo, komu se líbíš, vezme jemně do ruky a zasadí tě na zvláštním místě do země. To místo je příjemně měkké, teplé a bezpečné. Teď jsi hluboko v zemi a čekáš, až budeš připravené vyrůst. Člověk, který tě má rád, přichází každý den a pečuje o tebe. Dává ti napít vody a stará se, aby kolem tebe nerostl žádný plevel. Vždycky se přesvědčí, jestli je ti dost teplo. A někdy k tobě ten člověk dokonce něžně mluví a zpívá ti písničky. Jednoho dne, když nastal pravý čas, začínáš růst. Cítíš, jak se tlačíš ven ze semínkového kabátku, protože už je ti moc malý. A začínáš se protahovat vzhůru, ven z tepla a tmavé půdy. Rosteš pomalu? Nebo rychle? A už si prorážíš cestu na sluneční světlo a na čerstvý vzduch. A stále rosteš, stává se z tebe rostlina, silná a zdravá, právě taková, jaká má být! Představ si, jak jako rostlina vypadáš: jsi vysoká? Malá? Nebo něco mezi tím? Rosteš přímo vzhůru? Nebo do strany? Nebo oběma směry najednou? Jakou máš barvu? Máš listy, květy, ovoce? Rosteš blízko jiných rostlin nebo o samotě? Přicházejí k tobě nějaká zvířata, ptáci nebo brouci? Pokud ano, co povídají? Přicházejí k tobě lidé? Pokud ano, co dělají? Teď si představ, že kolem tebe vyrostla nádherná zahrada plná různých květin, každá je jiná a všechny jsou krásné. Zahradou vede cestička, směřuje přímo k překrásné rostlině a tou jsi právě ty. Teď vystup ze své rostliny a pozorně a dlouze se na ni zadívej. Snaž se přesně si vzpomenout, jak vypadá. Co tvoje rostlina potřebuje, aby dále rostla a byla ještě zajímavější? Když víš, co potřebuje, představ si, že jí to dáváš. Pak můžeš jít pomalu po cestičce dolů. Cestička vede přímo zpátky sem, do téhle místnosti. Povídáme si, jaké byly naše představy. Jak jsi vypadal/a jako semínko? Co pro tebe udělal člověk, který se o tebe staral? Jaký jsi měl/a pocit pod zemí, jaký pocit, když jsi rostl/a? Jak jsi vypadal/a jako rostlina? Co se ti víc líbilo, být rostlinou nebo semínkem? Nebo dáváme jen zjišťovací otázky ano/ne a děti reagují zvedáním emotikonu Hráška. Rostlinku, kterou jsme si představovali, si nakreslíme.*

### **Setí hrášku, práce na zahradě (celkem 125 minut v průběhu několika dnů)**

Dnes je krásně a my konečně vyrážíme na zahradu. Hrách se seje na přelomu března a dubna. Kuličky hrachu nejprve na 2 dny namočíme a necháme nabobtnat. Paní učitelka nám pomůže s úpravou záhonku, půda je pěkně nakypřená a my můžeme pomocí motyčky vytvořit řádky zhruba 15 cm od sebe a do nich vkládat kuličky hrachu, asi 5 cm od sebe, do hloubky 5 až 8 cm. Každý má svůj malý záhonek, alespoň malý kousek půdy vyznačený jen pro sebe, a za tento kousek půdy a hrášek v něm je každý sám zodpovědný. Radost z vlastní úrody je o to větší.





Jaro: setí hrášku, práce na zahradě

### **Žížaly**

Při práci pozorujeme žížaly a povíme si, jak jsou důležité pro vytváření zdravé půdy. Žížaly žijí v půdě, pod zemí. V půdě vytvářejí úzké kanálky, kterými provzdušňují půdu. Těmito kanálky také do půdy proniká voda přímo ke kořenům rostlin. Žížaly se živí zbytky rostlin a mikroorganismy z půdy. Přeměněné zbytky potom vrátí do půdy v podobě exkrementů, a tím vytvářejí novou úrodnou půdu, humus. Takto rozloženou hmotu přemísťují do větší hloubky v půdě. Exkrementy žízá obsahují mnoho látek cenných pro zdraví a úrodnost půdy. Za velkého deště žížaly vylézají na povrch půdy, aby se neudusily ve vodě zatékající do jejich chodbiček pod zemí. Žížaly dýchají celým povrchem těla. Určité vlhko ale žížala ke svému životu potřebuje. Na suchu rychle vysychá.

### **Kulička hrachu**

Při setí hrachu si připomeneme, že kulička obsahuje vše potřebné, aby z ní mohla vyrůst nová rostlinka. Kulička hrachu je pokladnicí cenných látek pro novou rostlinku, ale také pro náš organismus. Obsahuje vitamíny (A, B, C), minerální látky (hořčík, vápník, draslík, fosfor) a hodně bílkovin. To všechno jsou látky důležité pro růst svalů, na podporu nervů, jsou zdrojem energie. Hrách se dříve hodně jedl právě proto, že obsahuje hodně bílkovin. Byl tak náhradou drahého a vzácného masa, dobře zasytil.

### **Půda**

Můžeme vyzkoušet, jakou máme na zahradě půdu: písčitou nebo jílovitou? Písčitá půda je sypká, jílovitá je mazlavá a můžeme z ní dokonce vytvořit kuličku.

### **Péče o rostlinky**

Potom každý den chodíme pozorovat, zda už hrášek roste, zda se už objevily zelené lístečky. Když je sucho, záhon zaléváme. Semínka vyklíčí zhruba za 14 dnů. Jakmile rostlinka trochu povyroste a zesílí, nachystáme pro ni oporu, o kterou se bude pnout. Do záhonku opatrně zapícháme klacíky. Nebo můžeme již při setí kuličky hrachu vkládat přímo ke klacíkům, které budou sloužit jako opora rostlinkám. Vytvoříme důlky (tzv. hnízda), zapíchneme klacík a do každého důlku vložíme tři hrášky. Hrášek dozrává přibližně tři měsíce po výsevu, je tedy potřeba se obrnit trpělivostí a také je potřeba počítat s tím, že některé hrášky nevezdou. Tak si uvědomíme hodnotu potravin, které pro nás někdo vypěstuje a připraví. Další hrášek můžeme sít průběžně celé jaro a léto až do začátku srpna, máme tak stále co sklízet.





Jaro: péče o rostlinky

### Na horách sejou hrách (10 minut)

A ještě než se vrátíme do školky, trochu se protáhneme. Na pokyn „*na horách sejou hrách*“ vstáváme a předvádíme setí s rukama nahoře. Na pokyn „*na dolině čočku*“ předvádíme setí v dřepu. Na pokyn „*přijď si k nám, já ti dám do hrníčka trošku*“ ve stoje ukazujeme hrníček z dlaní. Kde se nachází naše školka: na horách nebo na dolině? Nebo něco mezi tím? Potom si můžeme společně zazpívat celou písničku: *Na horách sejou hrách, na dolině čočku, přijď si k nám, já ti dám do hrníčka trošku.*

### Hodnocení, reflexe (5 minut)

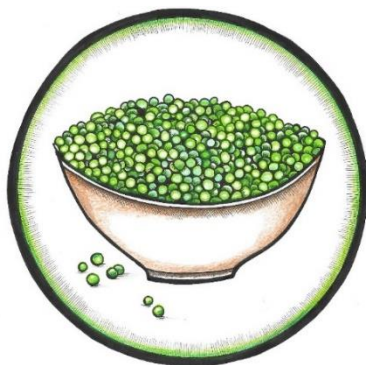
Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

## 2.6 Tematický blok č. 6 - LÉTO (2 hodiny)

Závěrečný blok s hráškem, sklizení a ochutnávání. Závěrečná reflexe.

### Myšlenková mapa – sklizený hrášek (10 minut)

Dnes naposled máme na programu hráškový projekt. Dokončíme náš plakát. Brzy začneme sklízet hrášek na zahradě. Kolik ho asi bude? Bude ho plná miska jako tady na obrázku? Do naší hráškové myšlenkové mapy doplníme obrázek s kuličkami hrášku v misce.



### **Sklízení hrášku (40 minut v průběhu více dnů)**

Každý den chodíme na zahradu a sklízíme zralé lusky. Hrášek ochutnáváme přímo z lusku. Napřed vždy spočítáme, kolik kuliček se v každém lusku urodilo. Několik stonků necháme uzrát, až budou suché a hrášky v luscích tvrdé. To je podoba hrášku, se kterým jsme celý rok pracovali.



Léto: sklízení hrášku



Léto: sklízení hrášku



### **Shrnutí celého hráškového projektu (25 minut)**

Zopakujeme si celý hráškový projekt, vzpomínáme na všechny aktivity. Pomůže nám náš plakát se zeleným luskem. Zopakujeme úvodní „hráškový dotazník“. Kdo chce odpovědět „ano“, otočí postavičku Hráška usměvavou stranou, kdo chce odpovědět „ne“, otočí jej zamračenou stranou:

Víš, jakou barvu má čerstvý hrášek?

Víš, jakou barvu má suchý hrách?

Znáš nějakou pohádku o hrášku?

Znáš nějakou říkanku nebo písničku o hrášku?

Znáš nějaké jídlo z hrášku?

Máš rád/a hráškovou polévku?

Jedl/a jsi někdy syrový hrášek přímo z lusku?

Víš, co je to pučálka?

Víš, co je to masopustní maska z hrachoviny?

Víš, proč se dřív hodně jedl hrách?

Pěstoval/a jsi někdy hrášek na zahradě?

Víš, co všechno potřebuje semínko, aby dobře rostlo?

Vypěstoval/a sis někdy nějakou rostlinku na zahradě nebo v truhlíku?

Všechny odpovědi jsou určitě „ano“. To všechno teď víme díky našemu celoročnímu hráškovému projektu.

### **Hodnocení, reflexe (15 minut)**

Naposledy zavzpomínáme na všechny aktivity v projektu. S postavičkou zahradníka Hráška odpovídáme na otázky otočením usměvavé nebo zamračené tváře: Bavilo tě sledování videa? Tvoření plakátu s hrachovým luskem? Tvoření loutky zahradníka Hráška? Líbily se ti pohádky o hrášku? Líbilo se ti počítání s hráškem? Bavilo tě setí hrášku? Bavilo tě starat se o rostlinku, pravidelně ji zalévat? Chutnala ti hrachová jídla?





### 3 Metodická část

#### Cíl programu:

Cílem programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí dětí prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování, získání základních vědomostí o původu a vlastnostech přirozených potravin na příkladu hrachu, rozvoj rukodělných, výtvarných a praktických dovedností včetně přípravy pokrmů a jednoduché práce na zahradě, podpora žádoucích postojů v oblasti výživy i vztahu k práci na zahradě a vlastnímu pěstování.

#### Výstupy:

- dítě ví, jak vzniká hrášek
- dítě umí vyjmenovat příklady pohádek, písniček nebo říkadel s motivem hrachu
- dítě umí vyjmenovat příklady pokrmů připravených z hrachu
- dítě si uvědomuje zdravotní prospěšnost hrachu
- dítě zvládá jednoduché rukodělné a výtvarné činnosti (vybarvování, vystřihování, lepení, třídění)
- dítě rozvíjí své hmatové vnímání
- dítě dokáže spolupracovat při jednoduché práci na zahradě, ovládá práci se základním zahradním nářadím
- dítě dokáže spolupracovat na přípravě jednoduchého pokrmu
- dítě si upevňuje jednoduché početní úkony
- dítě dokáže posoudit své vědomosti (dotazník)
- dítě si dokáže uvědomit a jednoduše popsat své tělesné pocity i emoce
- dítě rozvíjí svou představivost
- dítě zvládá spolupráci ve skupině a dovede se přiměřeně chovat ve skupině
- dítě si uvědomuje místní tradice a dokáže je jednoduše popsat
- dítě si osvojí mnoho nových slov a pojmů

#### Východiska:

Hrášek je díky své krásné zelené barvě, roztomilému kulatému tvaru a sladké chuti pro děti velice atraktivní plodinou. Může posloužit jako východisko pro celou plejádu smysluplných aktivit a her. Je příkladem přirozené potraviny, z níž lze připravit řadu chutných pokrmů, a současně představitelem jedné z nejběžnějších tradičních potravin, které naši předkové jedli po staletí. Hrách byl v kuchyni našich předků natolik obvyklý, že pronikl do množství lidových pohádek, písniček, říkadel a zvyků. Hrách se snadno pěstuje, je tedy velmi vhodný pro pěstování s dětmi. Děti se tak z vlastní přímé zkušenosti dozvědí, kde se hrášek bere, že se nikde nevyrábí, ale „sám od sebe“ za pomoci zdravé půdy, vody, světla a tepla ze slunce roste na záhonku nebo na poli. V rámci programu se děti stanou svědky zázračné události, kdy z malé kuličky hrášku vložené do půdy vyrostе rostlinka s krásnými kvítky, z nichž se vyvinou lusky s mnoha novými zelenými hrášky.

Hrách je jednoletá popínavá bylina z čeledi bobovitých. Dorůstá do výšky cca 60 až 120 cm. Tenké stonky mají na konci úponky, které si hledají oporu, kolem níž by se mohly pnout. Květy hrachu jsou bílé. Plodem jsou lusky, které obsahují semena – kuličky hrachu. V jednom lusku se nachází několik kuliček. Čerstvý a suchý hrách mají odlišné nutriční a kulinární vlastnosti. Čerstvé hrášky nebo i celé lusky se používají jako zelenina, zralá (suchá) semena se počítají mezi luštěniny. Hrách se pěstoval už ve starověku: ve Středomoří, v Zakavkazsku, v Přední Asii. Do Evropy se dostal ve středověku přes Itálii a brzy se rozšířil po celém kontinentu. Existují různé odrůdy hrachu. Nejznámější je hrách zelený, méně rozšířený je hrách žlutý.



Hrách je nedílnou součástí kulinární tradice naší země, ale nabízí uplatnění i v řadě moderních receptů převzatých například z indické kuchyně. Čerstvý hrášek chutná výborně syrový. Sušený se vaří na mnoho způsobů: připravujeme z něj krémové polévky, kaše, přílohy. Zelený nebo sterilovaný hrášek přidáváme do nejrůznějších zeleninových salátů, do rizota, do bramborového salátu. Je výborný jako dušená příloha k masu. Hrách je velmi cennou potravinou, dodává tělu mnoho potřebných živin. Obsahuje řadu vitamínů, zejména vitamíny skupiny B včetně kyseliny listové, vitamín A a C. Obsahuje také mnoho minerálů, zvláště fosfor, draslík, vápník, hořčík, zinek, železo. Je důležitým a levným zdrojem rostlinných bílkovin a sacharidů (škrob, vláknina). Naopak neobsahuje téměř žádný tuk. Hrách je velmi sytý a vydatný. Podporuje růst svalů, aktivuje látkovou přeměnu v buňkách, posiluje nervy, zlepšuje vidění, snižuje hladinu cholesterolu, posiluje vlasy a zbavuje organismus jedovatých látek. Našemu organismu je velmi prospěšný a měl by být pravidelnou součástí našich jídelníčků. Proti obávané nadýmavosti hrachu pomáhá, když ho budeme jíst po menších porcích a co nejčastěji. Střevo si snadno zvykne a potíže ustanou. Lépe stravitelný je hrách loupáný. Loupaný hrách ale není možné nakličovat.

Vzdělávací program „Hrášek“ je celoroční projekt rozdělený do několika bloků o různé délce dle ročních období a významných částí roku: PODZIM – VÁNOCE – MASOPUST – VELIKONOCE – JARO – LÉTO. Vždy den před každým následujícím blokem a znovu v úvodu každého bloku učitelka děti připraví na to, že budou společně pokračovat v celoročním „hráškovém“ projektu. Celým programem děti provází papírová loutka zahradníka Hráška, kterou si děti samy vyrobí, a myšlenková mapa v podobě hráškového lusku.

#### **Doporučení pro školní jídelnu:**

Doporučujeme dohodnout s kuchařkami z jídelny mateřské školy, aby ke každému bloku s tématem „hrášek“ připravily pokrm uvařený z hrachu. Děti si pokrmy mohou dozdobit kuličkami zeleného hrášku (mimo sezónu i mraženého), případně nakličným hráškem. Pokrmy mohou být pojmenované podle postav z „hráškových“ pohádek, např. Budulínkova hrachová kaše, Popelčina hrachová polévka, dušená mrkev s hráškem od princezny na hrášku, nakličný hrách babky pučálnice, hrách a kroupy není hloupý. A co dalšího je možné připravit: hrachové karbanátky, hrachovou pomazánku (hummus), rizoto s hráškem, bramborový salát s hráškem a mnoho dalších variant.

#### **Organizace bloků:**

Během aktivit v delších blocích zařazujeme přestávky dle zvyků v mateřské škole a dle potřeby dětí.

#### **Vstupní předpoklady:**

Program předpokládá zapojení učitelky s alespoň základními vědomostmi a dovednostmi v oblasti výživy a práce na zahradě. Učitelka je pro děti vzorem vztahu k přírodě a k práci na zahradě, je vzorem svým vztahem k přirozeným potravinám a k vaření.

#### **Přínos neformálního vzdělávání:**

Do škol a mateřských škol vnášíme zásadní a doslova životně důležité téma jídlo, výživa, vaření, stolování a pěstování a výživová gramotnost, které dosud ve většině škol není takto komplexně a podle nejnovějších poznatků reflektované. Vzdělávací program obsahuje nápady na nové, atraktivní vzdělávací aktivity a metody, zejména zařazení praktických činností (podíl na přípravě pokrmů, pěstování), práce se skutečnými věcmi (potraviny, nádobí, zahradní nářadí), propojení s praxí a s místní komunitou (zapojení rodin včetně prarodičů), projektové a zážitkové vzdělávání. Program umožňuje poznat děti při praktických činnostech. Přínosem je důraz na tvorbu postojů a hodnot. Program je postaven na aktivním zapojení dětí. Metody práce s dětmi jsou zvoleny tak, aby si děti maximum vědomostí a dovedností osvojily vlastní aktivní činností. Spolupráce na tvorbě a ověřování vzdělávacích programů je nástrojem vzdělávání samotných pedagogů v tématu jídla, výživy, vaření a pěstitelství.



Spolupráce na našich programech přináší pedagogům nové vědomosti, dovednosti i motivaci. V rámci práce na projektu poskytujeme pedagogům povzbuzení, pozitivní zpětnou vazbu, motivaci a ocenění jejich práce. V rámci vytvořených vzdělávacích programů propojujeme výuku s žádaným rozvojem klíčových kompetencí.

### **Rozvíjené kompetence:**

Ve vzdělávacím programu jsou rozvíjeny tyto klíčové kompetence:

- komunikace v mateřském jazyce
- matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií
- sociální a občanské schopnosti
- kulturní povědomí a vyjádření

**Komunikaci v mateřském jazyce** program rozvíjí těmito aktivitami: průběžná komunikace učitelky s dětmi, společné vyprávění pohádek, vyprávění o hrášku ve všech souvislostech, zaznamenání hledaného slova ve vyprávění (pohádka O Budulínkovi). Děti si v rámci programu osvojí mnoho nových slov a pojmů.

**Matematickou schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** program rozvíjí těmito aktivitami: hry na rozvoj jemné motoriky (třídění luštěnin), aktivita s jednoduchými početními úkony (počítání hrachu), jednoduchá příprava pokrmu (pučálka), práce na zahradě.

**Sociální a občanské schopnosti** program rozvíjí těmito aktivitami: společné aktivity a hry, kooperativní pohybová hra (hráškové, hýbejte se), cvičení všímavosti (hrách pod dekou, semínka představivosti), podpora schopnosti vyjádřit své pocity (práce s emotikonem), společná tvorba plakátu, závěrečné reflexe se sdílením pocitů a dojmů.

**Kulturní povědomí a vyjádření** program rozvíjí těmito aktivitami: odraz hrachu v lidových pohádkách, rčeních a zvycích, propojenost člověka s přírodou (vánoční tradice spojené s hrachem), hrách jako tradiční lidový pokrm, úcta k jídlu, rukodělné a výtvarné činnosti (výroba emotikonu, obrázky z hrachu, výroba chřestidla), uvědomění si okolní krajiny (hory – doliny), vnímání přírody při práci na zahradě.

### **Návaznost na RVP pro předškolní vzdělávání:**

Program naplňuje dílčí cíle všech vzdělávacích oblastí RVP PV:

**Dítě a jeho tělo** (rozvoj hrubé i jemné motoriky, užívání všech smyslů, rozvoj fyzické zdatnosti, osvojení si praktických dovedností, osvojení si poznatků o zdraví, vytváření zdravých životních návyků).

**Dítě a jeho psychika:** Jazyk a řeč (rozvoj řečových schopností, rozvoj komunikativních dovedností), Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace (rozvoj smyslového vnímání, rozvoj tvořivosti, posilování zvědavosti, zájmu a radosti z objevování).

Sebepojetí, city, vůle (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí a sebedůvěry, rozvoj schopnosti sebeovládání, rozvoj schopnosti vyjadřovat pocity a dojmy).

**Dítě a ten druhý** (seznamování s pravidly chování k druhým, posilování prosociálního chování, rozvoj kooperativních dovedností).

**Dítě a společnost** (seznamování se světem kultury, osvojení základních poznatků o prostředí, rozvoj estetického vkusu).

**Dítě a svět** (seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání jednoduchých činností v péči o okolí, rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách, vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, se živou a neživou přírodou).



### **Vhodné modifikace programu s ohledem na účastníky se SVP:**

Program není určen pro účastníky se SVP. Případné modifikace musí vycházet z charakteru a potřeb daných cílových skupin s ohledem na specifika jejich zdravotního či sociálního handicapu.

### **Možné komplikace a problémy:**

Ověření programu neprokázalo žádné komplikace.

### **Doporučená literatura a další zdroje:**

Uvedeno u jednotlivých bloků.

## **3.1 Metodický blok č. 1 – PODZIM (4 hodiny)**

Úvod do projektu „Hrášek“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Hrášek vyrazí do pohádek: O Popelce, O princezně na hrášku, O Budulínkovi. Příprava základních pomůcek: myšlenková mapa (hrachový lusk), emotikon (postava zahradníka Hráška). Děti se seznámí s hráškem, jak vlastně vzniká, co dobrého se z něj dá připravit, v jakých pohádkách se objevuje.

### **Rozvíjené klíčové kompetence:**

**Komunikace v mateřském jazyce** – děti chápou otázky a smysluplně odpovídají, rozpoznávají zadané slovo a varianty odvozené od stejného základu ve vyprávěném příběhu (hrách, hrášek), znají význam několika specifických jazykových výrazů (házet hrách na stěnu, klečet na hrachu).

**Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** - děti realizují rukodělnou činnost (tvorba plakátu, tvorba emotikonu), mají základní vědomosti o jedné ze základních potravin (hrách), rozlišují zrakem a hmatem různé druhy luštěnin, zvládají činnosti založené na jemné motorice (třídění luštěnin).

**Sociální a občanské schopnosti** - děti hrají skupinovou pohybovou hru, spolupracují, uvědomují si své tělesné pocity a jsou schopny je pojmenovat (cvičení všímavosti s hrachem pod dekou), společně reflektují průběh bloku, vyjadřují své pocity a názory.

**Kulturní povědomí a vyjádření** – děti realizují výtvarnou činnost (tvorba plakátu, tvorba emotikonu), znají několik pohádek, které jsou součástí zlatého fondu kulturního dědictví, a dovedou shrnout jejich děj.

**Forma:** prezenční, v učebně

**Metody:** krátký film, myšlenková mapa, rukodělná činnost, výtvarná činnost, otázky a odpovědi, pohybová hra, společné vyprávění, hry s přírodním materiálem, práce s příběhem

### **Pomůcky:**

PC, dataprojektor, plátno

k výrobě emotikonu (zahradníka Hráška): pastelky nebo voskovky, nůžky, lepidlo, špejle

sáčky s hrachem, čočkou a fazolemi

kelímky pro každé dítě

3 misky (na hrách, čočku a fazole)

tenké deky pro každé dítě

větší množství suchého hrachu (hrst pro každé dítě)

texty pohádek O Popelce, O princezně na hrášku

### **Materiály k realizaci:**

video „Hrášek“



vzor myšlenkové mapy v podobě lusku: plakát lusk VZOR, podle vzoru učitelka připraví velkoformátový plakát s hrachovým luskem

vzory k výrobě emotikonu: zahradník Hrášek usměvavý VZOR, zahradník Hrášek zamračený VZOR

k výrobě emotikonu: zahradník Hrášek usměvavý, zahradník Hrášek zamračený (pro každé dítě), vytištěné na obyčejném papíře, 2 strany ke slepení

obrázky: Popelka, princezna na hrášku, Budulínek

### **Doporučená literatura:**

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

BOLEDOVIČOVÁ, M., KINDLOVÁ, M. *Tradinář.* Praha: Smart Press, 2019

FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu.* Praha: Motto, 2017

VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu.* Praha: Academia, 2014

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

### **Metodický popis:**

#### **Video „Hrášek“ (10 minut)**

Zhlédnutí videa a reflexe: líbilo/nelíbilo? O čem bylo? Stručné představení celoročního projektu: děti si budou v průběhu celého roku hrát a učit se o hrášku. Podívají se také se společně do pohádek, naučí se říkanky, a písničky, budou počítat, ale budou také hrášek pěstovat a ochutnávat. Dnes se vypravíme do pohádek.

VARIANTA: Ještě před zhlédnutím videa učitelka pracuje s překvapením: mám něco v zavřené dlaní, co to asi je? Děti hádají. Učitelka otevře dlaň, ukáže kuličku hrachu a ptá se dětí, zda vědí, co to je. Potom teprve uvede promítání videa.

#### **Myšlenková mapa – pohádky (30 minut)**

Děti s učitelkou tvoří myšlenkovou mapu: jakou pohádku o hrášku známe? Na plakát připevněný na zeď na místo jednotlivých hrášků v lusku vlepují kulaté obrázky s postavami z „hráškových“ pohádek: Budulínek, Popelka, princezna na hrášku. Plakát bude ve třídě viset po celý rok a bude stálou připomínkou probíhajícího celoročního projektu. Plakát učitelka připraví předem. Velikost plakátu zvolí podle prostoru ve třídě.

VARIANTA: Pokud bude mít učitelka a děti více nápadů na kulaté obrázky (kuličky hrachu), vytvoří si svoje vlastní a dolepí vedle lusku jako vysypané kuličky hrachu.

#### **Výroba emotikonu zahradníka Hráška (40 minut)**

Učitelka předem vytiskne pro všechny děti postavu zahradníka Hráška (obě strany). Děti si obě postavy vybarví podle vlastní fantazie, vystříhnou a obě strany slepí dohromady. Před slepením mezi obě části vloží špejli, za kterou budou poté postavu držet a zdvíhat při reflexi (Hrášek usměvavý – Hrášek zamračený). Učitelka podle své znalosti dětí posoudí, zda práci zvládnou samy nebo postavu sama předem vystříhne a děti ji jen vybarví a slepí. Pokud budou děti stříhat samy, nevádí, že nebude vše dokonalé.

#### **Hráškový dotazník (15 minut)**

Každé dítě má svou vyrobenou postavičku zahradníka Hráška. Učitelka pokládá otázky, a kdo chce odpovědět „ano“, otočí postavičku usměvavou stranou, kdo chce odpovědět „ne“, otočí jej zamračenou stranou:

Víš, jakou barvu má čerstvý hrášek?

Víš, jakou barvu má suchý hrách?

Znáš nějakou pohádku o hrášku?

Znáš nějakou říkanku nebo písničku o hrášku?



Znáš nějaké jídlo z hrášku?  
Máš rád/a hráškovou polévku?  
Jedl/a jsi někdy syrový hrášek přímo z lusku?  
Víš, co je to pučálka?  
Víš, co je to masopustní maska z hrachoviny?  
Víš, proč se dřív hodně jedl hrách?  
Pěstoval/a jsi někdy hrášek na zahradě?  
Víš, co všechno potřebuje semínko, aby dobře rostlo?  
Vypěstoval/a sis někdy nějakou rostlinku na zahradě nebo v truhlíku?  
Učitelka si v průběhu zaznamenává odpovědi dětí pro konečné srovnání.

### **Pohybová hra „hráškové, hýbejte se“ (5 minut)**

Děti sedí v kruhu na židlích. Na pokyn „*hráškové, hráškové, hýbejte se*“ se děti musí zvednout a vyměnit si místo s ostatními. Učitelka v každém kole vždy jednu židli odebere a děti mají za úkol nějak se srovnat na zbylé židle, třeba dvě i více dětí na jednu židli. Cílem je pomáhat si tak, aby se celá skupina vešla na co nejméně židlí.

### **U Popelky (25 minut)**

Připomenutí pohádky o Popelce. Kdo pohádku zná? O čem pohádka je? Učitelka pohádku přečte nebo společně s dětmi stručně shrne děj: *Popelka musí snášet zlé chování od nevlastní matky a nevlastních sester. Macecha ji trápí tím, že ji nutí přebírat popel a mák nebo hrách. S pomocí tří kouzelných oříšků Popelka získá nádherné šaty a může se zúčastnit královského plesu. Zalíbí se princovi a ten se jí vydá hledat. Má v ruce jen její střevíček, který Popelka na plesu ztratila. Nakonec vše dobře dopadne, princ Popelku najde a ožení se s ní.* Co všechno musela Popelka roztřídit? V různých verzích pohádky Popelka třídí různé směsi. Co bude třídít naše Popelka? Učitelka nechá děti sáhnout do pytlíčků s hrachem, čočkou a fazolemi a nechá je hádat jen po hmatu. Každé dítě poté obdrží kelímek, do kterého mu učitelka jako „zlá macecha“ (může ztvárnit roli macechy) nasype trochu z každého pytlíčku a promíchá. Děti třídí do tří připravených misek.

VARIANTA: Pohádku lze přečíst nebo převyprávět celou. V tom případě je potřeba počítat s delším časem.

### **U princezny na hrášku (25 minut)**

Připomenutí pohádky o princezně na hrášku. Kdo pohádku zná? O čem pohádka je? Učitelka pohádku přečte nebo s pomocí dětí stručně shrne děj: *Princ se chce oženit, ale hledá jen pravou a skutečnou princeznu. Jedné bouřlivé noci na bránu zámku zatluče mladá a krásná, ale promočená a ušmudlaná dívka. Tvrdí, že je princezna. Královna - princova matka se jí rozhodne vyzkoušet. Nabídne dívce nocleh a pod vysokou vrstvu matrací a měkkých peřin umístí jednu kuličku hrachu. Princezna ráno tvrdí, že nemohla vůbec spát, protože měla cosi tvrdého v posteli, co jí způsobilo modřiny. Princ se zaraduje, protože jen pravá princezna je tak jemná a citlivá, že ucítí kuličku hrachu pod takovou silnou vrstvou. Vše opět dobře dopadne a proběhne svatba.* Aktivita všímavosti: děti si lehnou na deky, pod kterými je ukrytá hrst suchého hrachu. Učitelka děti vyzve, aby si uvědomovaly si své pocity. Společně si je sdělují: někoho kuličky hrachu tlačí podobně jako princeznu, někomu je to příjemné skoro jako masáž, někdo třeba necítí skoro nic.

VARIANTA: Pohádku lze přečíst nebo převyprávět celou. V tom případě je potřeba počítat s delším časem.

### **U Budulínka (25 minut)**

Připomenutí pohádky o Budulínkovi. Kdo pohádku zná? O čem pohádka je? Učitelka stručně převypráví celou pohádku a do vyprávění zahrne rčení spojená s hrachem. Děti mají za úkol zvednout svou postavičku zahradníka Hráška, kdykoliv uslyší slovo „hrách, hrášek“: *V jedné chaloupce u lesa žila babička a dědeček a ti měli malého vnoučka Budulínka. Jednou museli babička s dědečkem odejít do*



města na nákupy. Babička uvařila Budulínkovi hrášek a nakázala mu, aby nikomu neotvíral: „Budulínku, tady máš hrášek, pěkně si ho sněž a nikomu neotvírej! Mohla by přijít liška a ta by tě odnesla pryč do lesa!“ Ale to je jako by hrách na stěnu házel. Budulínek sice slíbil, že bude hodný, ale nakonec lišku pustil. Nemohl odolat jejímu přemlouvání: „Budulínku, dej mi hrášku, povozím tě na ocásku!“ Budulínek lišce otevřel a nechal se od ní vozit kolem světnice. Jenže za chvíli liška i s Budulínkem šup ven z chaloupky a odnesla Budulínka do lesa, do své nory, kde měla malá liščata. Přinesla jim Budulínka na hraní. Budulínek teď sedí smutný v noře a po tváři mu tečou slzy jako hrachy. Když se babička s dědečkem vrátili domů, hned viděli, kolik uhodilo: Budulínek je pryč, liška ho odnesla do lesa! Oba si ale vědí rady. Vezmou housle a bubínek, přijdou k liščí noře a začnou hlasitě hrát a zpívat: „Máme malé housličky a pěkný bubínek, jsou tam čtyři lištičky a náš Budulínek!“ Hlasitá hra lišku ruší, postupně posílá ven všechna liščata: „Běž ven a řekni, ať přestanou hrát, že mě hrozně bolí hlava!“ Jenže jakmile lišce vyleze z nory, dědeček ho hned chytí a strčí do pytle. A pokračují ve zpěvu: „Máme malé housličky a pěkný bubínek, jsou tam jen tři lištičky a náš Budulínek!“ Tak dědeček s babičkou liščata a nakonec i starou lišku pochytali a Budulínka osvobodili. Budulínek musel slíbit, že příště už bude hodný a bude poslouchat. A jak potrestáme lišku? Nejlepší bude, když ji vyženeme i s liščaty zpět do lesa. Nebo by mohla za trest klečet na hrachu. Jaké to asi je, klečet na hrachu? Můžeme to s dětmi vyzkoušet.

VARIANTA: Pohádku lze přečíst nebo převyprávět celou. V tom případě je potřeba počítat s delším časem.

*Pozn.: Pohádky O Popelce a O Budulínkovi jsou staré lidové pohádky. Pohádka O Popelce je známá z mnoha kultur. Autorem pohádky O princezně na hrášku je Hans Christian Andersen (1805 – 1875).*

### Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitelka rekapituluje průběh celého bloku a děti obracením usměvavého nebo zamračeného zahradníka Hráška vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

## 3.2 Metodický blok č. 2 – VÁNOCE (1 hodina)

Hrášek objevuje staré vánoční tradice a zvyky včetně předpovídání, co nás čeká v novém roce.

### Rozvíjené klíčové kompetence:

**Komunikace v mateřském jazyce** – děti dovedou pojmenovat několik pokrmů z hrachu, umí lidovou říkanku o hrachu, znají několik veršů z klasické české poezie (Erben), osvojí si několik nových pojmů.

**Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** - děti si uvědomují různorodost možností přípravy pokrmů z přirozené potravin (hrách), chápou princip myšlenkové mapy (seskupování souvisejících pojmů kolem základního pojmu), vědí, že nadměrná konzumace bílé mouky není zdravotně prospěšná.

**Sociální a občanské schopnosti** - děti si uvědomují zážitek společné hry s překvapením, formulují svá přání, společně reflektují průběh bloku, vyjadřují své pocity a názory.

**Kulturní povědomí a vyjádření** – děti si vybaví a pojmenují rodinné vánoční zvyky, znají příklad vánočních zvyků v minulosti.

**Forma:** prezenční, v učebně

**Metody:** myšlenková mapa, výtvarná činnost, vyprávění, otázky a odpovědi, říkanky, předčítání

### Pomůcky:

pastelky na vybarvení obrázku, lepidlo

6 nebo více hrníčků

symboly: drobné předměty nebo obrázky vystřižené z papíru



### **Materiály k realizaci:**

myšlenková mapa - velkoformátový plakát s hrachovým luskem  
emotikon – zahradník Hrášek  
obrázek: hrachová polévka

### **Doporučená literatura:**

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*  
Brno: Skutečně zdravá škola, 2017  
BOLEDOVIČOVÁ, M., KINDLOVÁ, M. *Tradinář.* Praha: Smart Press, 2019  
FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu.* Praha: Motto, 2017  
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu.* Praha: Academia, 2014  
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

### **Metodický popis:**

#### **Myšlenková mapa – pokrmy (10 minut)**

Pokračování v tvorbě myšlenkové mapy: co dalšího nás napadá, když se řekne hrášek? K čemu hlavně slouží hrášek? Samozřejmě k jídlu. Učitelka vyzve děti, aby jmenovaly pokrmy z hrášku, které znají, případně doplní: syrový hrášek, dušený hrášek, hrachová polévka, hrachová kaše, šoulet (= náryp z hrachu a krup), hrášek v rizotu, pomazánka z hrášku. Současně děti pomocí emotikonu vyjadřují, který z těchto pokrmů jim nejvíce chutná. Na plakát umístěný na zdi doplníme obrázek hrachové polévky jako příklad pokrmu připraveného z hrachu.

#### **Hráškova vánoční kuchyně (10 minut)**

Blíží se Vánoce, všichni už se těšíme na stromeček, dárky a slavnostní atmosféru. Všude kolem vidíme vánoční výzdobu, probíhají přípravy. Důležitou součástí Vánoc je večere na Štědrý den. Vědí děti, co se u nich doma o Vánocích jí? Cukroví? Kapr s bramborovým salátem? A co bývá součástí bramborového salátu? No přece náš starý známý hrášek. Někdo jí o Vánocích i hrachovou polévku. A co se jedlo za starých časů? Na vánoční stůl našich předků patřily kroupy a hrách. Jídlo z hrachu a krup je moc dobré, obsahuje koření, slaninu, bylinky. Existuje také lidová říkanka *Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den, ale vdolky z bílé mouky jednom jednou za týden.* Naučíme se ji. Na hrachu a kroupách ale není nic hloupého, naopak je to velice dobré a zdravé jídlo. Proč se zpívá, že je to „hloupý“? Protože dříve lidé toto jídlo jedli často, opravdu skoro každý den, ale jemné pečivo z bílé mouky bylo jen ve svátek. Dnes jíme bílé pečivo, rohlíky, buchty a sušenky pořád a nedělá nám to dobře.

#### **Hráškovo vánoční čarování (20 minut)**

Máme rádi tajemnou atmosféru Vánoc. Je brzy tma, všude kolem svítí vánoční světýlka, blíží se konec roku. Za starých dob v této kouzelné době lidé předpovídali budoucnost. Zjišťovali, co je čeká příští rok, a věřili tomu, že pomocí různých postupů si můžou zajistit do následujícího roku štěstí a hojnost. Tady posloužil také náš kamarád hrášek. Kulička hrášku se zapékala do vánočky a lidé věřili, že jim to zajistí štěstí a dostatek peněz. O Vánocích se také dávaly dárky nejen lidem, ale i zvířatům a stromům. Hospodářská zvířata i ovocné stromy byly důležité pro přežití, byly zdrojem potravy pro lidi. Přečteme si tyto verše od Karla Jaromíra Erbena: *Hoj, ty Štědrý večere, ty tajemný svátku, cože komu dobrého neseš na památku? Hospodáři štědrovku, kravám po výslužce; kohoutovi česneku, hrachu jeho družce. (z balady Štědrý den ze sbírky Kytice).* Učitelka vysvětlí neznámé pojmy: štědrovka = vánočka, družka: kdo je kohoutova družka? Správně, slepička! Úryvek přečte vícekrát, dokud ho děti plně nepochopí, případně neumí nazpaměť. Proč se kohoutově družce, tedy slepičce dával o Vánocích jako dárek hrách? Aby příští rok snesla hodně vajčků. Zkusíme také trochu věštit, co nás v příštím roce čeká? Učitelka připraví nejméně šest hrníčků, pod ně ukryje rozmanité symboly a dětem vysvětlí jejich význam. Např: hrášek - symbol štěstí, prstýnek - láska, lodička nebo autíčko – cesta (výlet), knížka nebo sova - moudrost, jablíčko – zdraví, slon – síla, zvoneček - zábava apod. Po ukrytí předmětů hrníčky promíchá.





Poté děti jedno po druhém odkrývají hrnečky a věští, co je potká. Povídají si o tom. Po každém jednotlivém věštění učitelka vždy znovu hrnečky zamíchá. Pod jedním hrníčkem není schováno nic, to je překvapení a dítě může samo vyslovit svoje přání do nového roku.

#### **Hodnocení, reflexe (5 minut)**

Učitelka rekapituluje průběh celého bloku a děti obracením usměvavého nebo zamračeného zahrádníka Hráška vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

### **3.3 Metodický blok č. 3 – MASOPUST (2 hodiny)**

Hrášek na masopustu. K čemu všemu se dá ještě využít hrášek? K výrobě masky, na hraní, k výtvarným aktivitám, jako pomůcka k počítání.

#### **Rozvíjené klíčové kompetence:**

**Komunikace v mateřském jazyce** – děti znají několik nových pojmů.

**Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** - děti umí pracovat s myšlenkovou mapou, realizují rukodělnou činnost (tvorba masopustního kloboučku, výroba chřestidla), počítají jednoduché příklady do deseti.

**Sociální a občanské schopnosti** – děti pracují ve skupině, společně reflektují průběh bloku, vyjadřují své pocity a názory.

**Kulturní povědomí a vyjádření** – děti znají tradiční lidové zvyky (masopust), realizují výtvarnou činnost (masopustní klobouček, obrázky z hrachu), realizují hudební a pohybové aktivity (rytmy s chřestidlem, tanec).

**Forma:** prezenční, v učebně

**Metody:** myšlenková mapa, výtvarná činnost, otázky a odpovědi, rukodělná činnost, pohybová hra, početní hra

#### **Pomůcky:**

obrázky masopustních masek a průvodů (z internetu nebo z knížek, časopisů)  
k doplnění emotikonu (zahrádníka Hráška): vodové barvy, kelímek na vodu, temperové barvy, paletka nebo tvrdý papír na vymačkání barev, vatové tyčinky, nůžky, lepidlo  
sáček s hrachem – hrst pro každé dítě (celé kuličky)  
malé plastové lahve pro každé dítě  
plochá miska

#### **Materiály k realizaci:**

myšlenková mapa - velkoformátový plakát s hrachovým luskem  
obrázek: masopustní postava  
emotikon – zahrádník Hrášek  
doplněk k emotikonu: klobouček, 2 strany (pro každé dítě)

#### **Doporučená literatura:**

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

BOLEDOVIČOVÁ, M., KINDLOVÁ, M. *Tradinář.* Praha: Smart Press, 2019

FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu.* Praha: Motto, 2017

VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu.* Praha: Academia, 2014

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017



## Metodický popis:

### Myšlenková mapa – masopustní maska (10 minut)

Pokračování v tvorbě myšlenkové mapy: co dalšího nás napadá, když se řekne hrášek? K čemu ještě může sloužit hrášek? Dokonce i jako oblečení. Nevěříte? Dříve lidé vyráběli ze suchých hrachových stonků kabát pro masku do masopustního průvodu. Suchým stonkům hrachu se říká hrachovina. Vypadalo to asi takto: učitelka ukáže obrázek s masopustní postavou v kloboučku. Postavičku nalepíme na náš hráškový plakát.

### Masopustní klobouček pro pana Hráška (30 minut)

Právě začalo období masopustu. Co je to masopust? Učitelka dětem zjednodušeně vysvětlí význam pojmu: masopust je starodávný svátek, který se slaví v období mezi Vánoce a předvelikonočním půstem. Masopust začíná po svátku Tří králů (6. ledna) a končí na Popeleční středu, což je 46. den před velikonoční nedělí. V tento den začíná půst. Je to zhruba období mezi 7. lednem a polovinou února až začátkem března. Masopustní zvyky mají původ v oslavách konce zimy. Masopust je období hodování a veselí. Probíhají taneční zábavy, maškarní bály, zabíjačky, hostiny. Poslední tři dny masopustu se konají veselé průvody masek. Masopustu se také říká karneval. Učitelka ukáže dětem obrázky masopustních masek a průvodů (z internetu nebo z knížek). Některé masky mají veselé kloboučky a my jeden takový vyrobíme pro našeho zahradníka Hráška. Klobouček vyzdobíme pestrobarevnými puntíky pomocí vatových tyčinek. Děti mají za úkol použít co nejvíce barev, aby byl klobouček i celý masopust pěkně barevný a veselý. Tvorba masopustního kloboučku: připravíme na výběr vodové barvy a paletku (tvrdý papír) s vymačkanými temperovými barvami a vatové tyčinky. Děti mohou mít vatové tyčinky zvlášť na různé barvy nebo mohou použít jednu vatovou tyčinku na všechno, a až je zašpiněná, vymění ji za novou. Klobouček po zaschnutí vystřihnou a nalepí postavě zahradníka na hlavu (z obou stran).

### Hrášek výtvarníkem a hudebníkem (25 minut)

K čemu ještě může sloužit hrášek? K vytvoření obrázků nebo k výrobě hudebního nástroje. Děti dostanou hromádku hrášků a zkouší z nich na koberci vytvořit rozmanité obrázky. Poté hrášky smetou na hromádku a vsypou je do malé plastové lahve. Vznikne tak jednoduchý hudební nástroj – chřestidlo. Učitelka předvádí s chřestidlem různé rytmy a děti je opakují se svými chřestidly.

VARIANTA: Chřestidlo lze vyrobit také z ruličky od toaletního papíru (je to ekologičtější varianta).

### Maso-půst (10 minut)

Pohybová hra. S Hráškem v masopustním klobouku si zatancujeme jako masky v masopustním průvodu. Na pokyn „maso“ děti tancují se svojí figurkou zahradníka Hráška a chřestí přitom vyrobenými chřestidly. Na pokyn „půst“ se zastaví („zkamení“).

### Hráškovo počítání (10 minut)

A k čemu ještě můžeme využít hrášek? Jako pomůcku pro počítání. Učitelka rozmístí ve třídě 10 kuliček hrachu. Děti je hledají a dávají na misku, přepočítají je, zda jsou všechny. Pak v kruhu zavřou oči a poslouchají, jak učitelka pouští hrášek do misky. V duchu pro sebe počítají cinknutí a pak nahlas řeknou výsledek. Potom učitelka s pomocí dětí na misku odpočítá pět hrášků a dává jednoduché početní příklady: když odebereme dva hrášky, kolik zůstane? Když teď máme tři hrášky a jeden znovu přidáme, kolik to bude? Máme čtyři hrášky, jak je rozdělíme mezi dvě děti, aby měly obě stejně (na dvě stejné poloviny)? Máme dva hrášky, kolik přidáme, aby jich bylo znovu pět?

### Hodnocení, reflexe (5 minut)

Učitelka rekapituluje průběh celého bloku a děti obracením usměvavého nebo zamračeného zahradníka Hráška vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.



### 3.4 Metodický blok č. 4 – VELIKONOCE (2 hodiny)

Hrášek u babky pučálnice. Praktické aktivity spojené s přípravou tradičního pokrmu.

#### Rozvíjené klíčové kompetence:

**Komunikace v mateřském jazyce** – děti znají několik nových pojmů.

**Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** - děti realizují rukodělnou činnost (příprava pokrmu), znají postup práce při přípravě pokrmu.

**Sociální a občanské schopnosti** - děti pracují společně, pomáhají při přípravě pokrmu a při stolování, společně reflektují průběh bloku, vyjadřují své pocity a názory.

**Kulturní povědomí a vyjádření** – děti znají tradiční velikonoční zvyky.

**Forma:** prezenční, v učebně

**Metody:** vyprávění, praktické činnosti: klíčení hrachu, příprava pokrmu, společné stolování

#### Pomůcky:

na pučálku pro 4 děti:

- 100 g suchého hrachu (celého, neloupaného)
- lžíce másla nebo ghí
- sůl, práškový cukr, příp. rozinky

k přípravě pučálky: cedník, velká zavařovací sklenice, potravinová fólie, vařič, pánve, vařečka  
2 větší misky, lžičky pro každé dítě

#### Materiály k realizaci:

emotikon – zahradník Hrášek

#### Doporučená literatura:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

BOLEDOVIČOVÁ, M., KINDLOVÁ, M. *Tradinář.* Praha: Smart Press, 2019

FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu.* Praha: Motto, 2017

VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu.* Praha: Academia, 2014

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

#### Metodický popis:

##### Příprava pučálky I (30 minut)

Učitelka dětem vysvětlí, co je to pučálka a kdo byly babky pučálnice. Pučálka je staročeské jídlo z naklíčeného hrachu. Jedlo se hlavně během předvelikonočního půstu. Hrách se nejprve nechá po několik dní nabobtnat a naklíčit ve vodě. Potom se nasucho praží nebo smaží na tuku a podává se naslano nebo nasladko. Pučálka se také pražila přímo na ulici a ženám, které ji připravovaly a prodávaly, se říkalo pučálnice. V hrachu během klíčení stoupne obsah cenných látek. Název pučálka je odvozen od procesu přípravy – klíčení neboli pučení. Učitelka spolu s dětmi připraví dvě varianty pučálky, slanou a sladkou. Všechny aktivity dělají společně. Děti pomáhají nebo alespoň přihlížejí. Hrách je potřeba dva dny předem přebrat a odstranit nečistoty, odloupené slupky a kousky rozpůleného hrachu (půlky hrachu nevyklíčí a mohly by se začít kazit). Potom hrách propláchneme, dáme do sklenice a zalijeme vodou cca 3 centimetry nad hrách. Necháme 24 hodin stát namočené na místě, kam nesvítí přímé slunce.



### **Příprava pučálky II (10 minut)**

Další den z hrachu slijeme vodu, která se nevsákla, hrách propláchneme studenou vodou, vrátíme do sklenice a znovu zalijeme, tentokrát už jen do poloviny. Sklenici utěsníme potravinovou fólií, do které uděláme několik otvorů, aby hrášek mohl dýchat. Sklenici necháme stát na stejném místě.

### **Příprava pučálky III (45 minut)**

Třetí den je hrášek již naklíčený. Naklíčený hrách opatrně propláchneme a necháme okapat. Klíčky si s dětmi pořádně prohlédneme a vysvětlíme, že z klíčku vyroste nová rostlinka hrachu. Z našich hrášků ale rostlinka nevyrostе, protože my si z nich připravíme výbornou křupavou pučálku a tu sníme. Na pánvi rozehrájeme máslo. Jakmile zpění, nasypeme naklíčený hrách, osolíme špetkou soli a opékáme cca 5 minut do křupava. Opatrně mícháme. Hotovou křupavou pučálku nasypeme do dvou misek. Jednu osolíme, druhou lehce pocukrujeme, můžeme přidat rozinky. Misky postavíme doprostřed stolu. Učitelka může sehrát roli babky pučálnice: přehodí si šál a vyvolává: „*Pojďte všichni sem a ochutnejte výbornou pučálku, čerstvě usmaženou, z domácího hrášku! Je to dobrota, mnohem lepší než kupované chipsy!*“ Děti se seskupí kolem misek a nabírají si lžičkami. Na závěr pomocí emotikonů hlasujeme, která varianta dětem více chutnala (sladká nebo slaná).

VARIANTA: Pokud nemáte podmínky pro vaření s dětmi, požádejte o přípravu smažené pučálky paní kuchařku.

### **Hodnocení, reflexe (5 minut)**

Učitelka rekapituluje průběh celého bloku a děti obracením usměvavého nebo zamračeného zahrádníka Hráška vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

## **3.5 Metodický blok č. 5 – JARO (5 hodin)**

Hrášek na zahradě, příprava záhonků, setí hrášku.

### **Rozvíjené klíčové kompetence:**

**Komunikace v mateřském jazyce** – děti znají několik nových pojmů, znají lidovou písničku.

**Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** - děti umí pracovat s myšlenkovou mapou, realizují rukodělnou činnost (Hráškovo náradí, práce na zahradě), znají základní podmínky pro růst rostliny.

**Sociální a občanské schopnosti** - děti jsou schopny představovat si naznačené děje, vnímají a vyjadřují své pocity, společně reflektují průběh bloku, vyjadřují své pocity a názory.

**Kulturní povědomí a vyjádření** – děti realizují výtvarnou činnost (Hráškovo náradí), uvědomují si krajinu, ve které žijí (hory – doliny).

**Forma:** prezenční, v učebně, na zahradě

**Metody:** myšlenková mapa, výtvarné činnosti, krátký film, pohybová hra, cvičení představivosti, praktické činnosti (práce na zahradě), vyprávění

### **Pomůcky:**

PC, dataprojektor, plátno

k doplnění emotikonu (zahrádníka Hráška): pastelky, nůžky, lepidlo

dešťová hůl, baterka nebo balónek ve tvaru slunce

výtvarné potřeby (papír, pastelky)

sáčky se semeny hrachu, cca 1 sáček pro 3 děti

náradí na úpravu záhonu (motyčka, hrábě)

konvičky s růžicí na zalévání pro každé dítě

opory pro rostlinky hrachu



### **Materiály k realizaci:**

myšlenková mapa - velkoformátový plakát s hrachovým luskem  
obrázky: kuličky hrášku v řádcích, rostlinka hrášku na záhoně  
emotikon – zahradník Hrášek  
doplňky k emotikonu: lopatka a konvička, 2 strany (pro každé dítě)  
video „Hrášek“

### **Doporučená literatura:**

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*  
Brno: Skutečně zdravá škola, 2017  
BOLEDOVIČOVÁ, M., KINDLOVÁ, M. *Tradinář.* Praha: Smart Press, 2019  
DRIJVEROVÁ, M. *Moje první zahrádka.* Praha: Albatros, 2019  
FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu.* Praha: Motto, 2017  
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu.* Praha: Academia, 2014  
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

### **Metodický popis:**

#### **Myšlenková mapa – pěstování hrášku (10 minut)**

Pokračování v tvorbě myšlenkové mapy: jak roste hrášek? Z kuliček zasazených do půdy za nějaký čas vyrostou nová rostlinka. Máme ji tady na obrázku. Do naší hráškové myšlenkové mapy doplníme obrázek kuliček hrášku v řádcích a obrázek rostlinky hrášku na záhoně.

#### **Náradí pro pana Hráška (30 minut)**

Je tu jaro a hrášek už se těší, až ho někdo zaseje a až z něho vyrostou nové rostlinky s mnoha lusky plnými sladkých zelených kuliček. To se ale neobejde bez práce a k práci zahradník potřebuje dobré náradí. Učitelka dětem ukáže list s obrázky Hráškovy lopatky a konvičky. Děti si obrázky vybarví, vystřihnou a dolepí podle vzoru na obě strany emotikonu. Teď už je náš zahradník kompletní a může vyrazit na zahrádku.

#### **Video „Hrášek“ (10 minut)**

Učitelka dětem znovu pustí video „Hrášek“. Děti sledují, jak hrášek roste a co všechno je potřeba, aby z malého semínka (kuličky hrachu) vyrostla rostlinka. Učitelka shrne zásadní podmínky pro růst rostlinky: zdravá půda, slunce (světlo a teplo), voda. *Pozn.: hrách nepotřebuje k opylení včelky, je samosprašný, opyluje sám sebe.*

#### **Semínka (15 minut)**

Pohybová hra. Děti si lehnou jako semínka na podlahu a předvádějí instrukce, které jim učitelka postupně sděluje: představte si, že jste malá semínka a klidně si ležíte v pohodlné měkké půdě jako v peřinách (děti se stulí do klubíčka). Najednou co to: začíná pršet! Učitelka napodobuje zvuk deště pomocí dešťové hole, děti se lehce protahují. Déšť pomalu ustává a začíná svítit sluníčko: učitelka napodobuje slunce pomocí baterky nebo pomocí balónku nebo polštářku ve tvaru slunce. Semínka se probudí, postupně začínají růst a vytahují se za sluníčkem (děti se zvednou do dřepu, natahují ruce nahoru, pomalu se zvedají do stoje a vypínají ruce nad hlavu). Tak vyrostla nová rostlinka.

#### **Semínko představivosti (20 minut)**

Děti leží nebo sedí v pohodlné pozici se zavřenýma očima a poslouchají text, který učitelka čte tak pomalu, aby si její děti mohly představovat. Příběh čte zřetelným, ale tichým hlasem, pomalu, s přestávkami, aby dětem poskytl/a dostatečný čas na vytvoření představ. Přečtení ukázky by mělo trvat asi deset minut. *Představ si, že jsi semínko. Jakou barvu bys chtělo mít? Jaký tvar? Chtělo bys být kulaté, hranaté nebo špičaté? Teď si představ, že tě někdo, komu se líbíš, vezme jemně do ruky a zasadí tě na zvláštním místě do země. To místo je příjemně měkké, teplé a bezpečné. Teď jsi hluboko v zemi*



a čekáš, až budeš připravené vyrůst. Člověk, který tě má rád, přichází každý den a pečuje o tebe. Dává ti napít vody a stará se, aby kolem tebe nerostl žádný plevel. Vždycky se přesvědčí, jestli je ti dost teplo. A někdy k tobě ten člověk dokonce něžně mluví a zpívá ti písničky. Jednoho dne, když nastal pravý čas, začínáš růst. Cítíš, jak se tlačíš ven ze semínkového kabátku, protože už je ti moc malý. A začínáš se protahovat vzhůru, ven z tepla a tmavé půdy. Rosteš pomalu? Nebo rychle? A už si prorážíš cestu na sluneční světlo a na čerstvý vzduch. A stále rosteš, stává se z tebe rostlina, silná a zdravá, právě taková, jaká má být! Představ si, jak jako rostlina vypadáš: jsi vysoká? Malá? Nebo něco mezi tím? Rosteš přímo vzhůru? Nebo do strany? Nebo oběma směry najednou? Jakou máš barvu? Máš listy, květy, ovoce? Rosteš blízko jiných rostlin nebo o samotě? Přicházejí k tobě nějaká zvířata, ptáci nebo brouci? Pokud ano, co povídají? Přicházejí k tobě lidé? Pokud ano, co dělají? Teď si představ, že kolem tebe vyrostla nádherná zahrada plná různých květin, každá je jiná a všechny jsou krásné. Zahradou vede cestička, směřuje přímo k překrásné rostlině a tou jsi právě ty. Teď vystup ze své rostliny a pozorně a dlouze se na ni zadívej. Snaž se přesně si vzpomenout, jak vypadá. Co tvoje rostlina potřebuje, aby dále rostla a byla ještě zajímavější? Když víš, co potřebuje, představ si, že jí to dáváš. Pak můžeš jít pomalu po cestičce dolů. Cestička vede přímo zpátky sem, do téhle místnosti. Po přečtení si s dětmi můžeme povídat, jaké byly jejich představy a jejich semínko, a můžeme rostlinku nakreslit. Při vedení diskuse klademe následující otázky: Jak jsi vypadal/a jako semínko? Co pro tebe udělal člověk, který se o tebe staral? Jaký jsi měl/a pocit pod zemí, jaký pocit, když jsi rostl/a? Jak jsi vypadal/a jako rostlina? Co se ti víc líbilo, být rostlinou nebo semínkem? Nebo můžeme klást jen zjišťovací otázky (ano/ne) a děti reagují zvedáním emotikonu Hráška.

### **Setí hrášku, práce na zahradě (celkem 125 minut v průběhu několika dnů)**

Děti vkládají kuličky hrachu do půdy na připravený záhon. Hrách se seje na přelomu března a dubna. Kuličky hrachu nejprve na 2 dny namočíme a necháme nabobtnat. Na záhoně vytvoříme řádky zhruba 15 cm od sebe. Hrášky vkládáme cca 5 cm od sebe, do hloubky 5 až 8 cm. Doporučujeme, aby každé dítě mělo „svůj záhonek“, tj. alespoň malý kousek půdy vyznačený jen pro sebe s tím, že za tento kousek půdy a hrášek v něm je samo zodpovědné. Radost z vlastní úrody je o to větší.

### **Žížaly**

Při práci pozorujeme žížaly a povíme si, jak jsou důležité pro vytváření zdravé půdy. *Žížala patří do kmene kroužkovci. Tělo žížal je tvořeno články. V prvním článku je ústní otvor a v posledním článku je řitní otvor. Dospělé žížaly mají v přední části tzv. opasek, mladé žížaly ho ještě nemají. Žížaly žijí v půdě, pod zemí, a jsou nesmírně důležité pro zdraví půdy. V půdě vytvářejí úzké kanálky, kterými provzdušňují půdu. Těmito kanálky také do půdy proniká voda přímo ke kořenům rostlin. Žížaly se živí zbytky rostlin a mikroorganismy z půdy. Přeměněné zbytky potom vrátí do půdy v podobě exkrementů, a tím vytvářejí novou úrodnou půdu, humus. Takto rozloženou hmotu přemísťují do větší hloubky v půdě. Exkrementy žížal obsahují mnoho látek cenných pro zdraví a úrodnost půdy. Za velkého deště žížaly vylézají na povrch půdy, aby se neudusily ve vodě zatékající do jejich chodbiček pod zemí (dýchají celým povrchem těla). Žížala potřebuje ke svému životu vlhko v půdě. Na suchu rychle vysychá.*

### **Kulička hrachu**

Při setí hrachu učitelka připomene, že kulička obsahuje vše potřebné, aby z ní mohla vyrůst nová rostlinka. Kulička hrachu je pokladnicí cenných látek pro novou rostlinku, ale také pro náš organismus. Obsahuje vitamíny (A, B, C), minerální látky (hořčík, vápník, draslík, fosfor) a hodně bílkovin. To všechno jsou látky důležité pro růst svalů, na podporu nervů, jsou zdrojem energie. Hrách se dříve hodně jedl právě proto, že obsahuje hodně bílkovin. Byl tak náhradou drahého a vzácného masa, dobře zasytil.

### **Půda**

Můžeme také zkoumat, jakou máme na zahradce půdu: písčitou nebo jílovitou? Písčitá půda je sypká, jílovitá je mazlavá a můžeme z ní dokonce vytvořit kuličku. Toto je další příležitost odkázat na video a připomenout, co dalšího kromě zdravé půdy rostlinka potřebuje, aby zdárně vyrostla: slunce (teplo a světlo) a vodu.



### **Péče o rostlinky**

Každý den chodíme s dětmi pozorovat, zda už hrášek roste, zda se už objevily zelené lístečky. Záhon zaléváme, aby zůstal vlhký. Semínka vyklíčí zhruba za 14 dnů. Jakmile rostlinka trochu povyroste a zesílí, nachystáme pro ni oporu, o kterou se bude pnout. Jako opora se dají použít větvičky, pletivo nebo klacíky s nataženým provázekem. Mnoho tipů lze najít na internetu. Hrášek dozrává až tři měsíce po výsevu, je tedy potřeba se obrnit trpělivostí a také je potřeba počítat s tím, že některé hrášky nevezdou. Tak si uvědomíme hodnotu potravin, které pro nás někdo vypěstuje a připraví. Další hrášek můžeme sít průběžně celé jaro a léto až do začátku srpna, máme tak stále co sklízet.

VARIANTA 1: Hrášek je možné sít přímo ke klacíkům, které budou sloužit jako opora rostlinkám. Vytvoříme důlky (tzv. hnízda), zapíchneme klacík a do každého důlku vkládáme tři hrášky.

VARIANTA 2: Před samotným setím hrášku můžeme zařadit venkovní hru „cesta za hráškem“: zahradník pan Hrášek se ztratí. Děti mají za úkol ho na zahradě najít. Společně s panáčkem najdou i sáčky s hráškem k setí.

### **Na horách sejou hrách (10 minut)**

Pobytu na zahradě využijeme k pohybové hře. Na pokyn „*na horách sejou hrách*“ děti vstávají a předvádějí setí s rukama nahoře. Na pokyn „*na dolině čočku*“ děti předvádějí setí v dřepu. Na pokyn „*přijď si k nám, já ti dám do hrníčka trošku*“ (děti ve stoje ukazují hrníček z dlaní). Kde se nachází naše školka: na horách nebo na dolině? Nebo něco mezi tím? Potom si můžeme společně zaspívat celou písničku: *Na horách sejou hrách, na dolině čočku, přijď si k nám, já ti dám do hrníčka trošku.*

### **Hodnocení, reflexe (5 minut)**

Učitelka rekapituluje průběh celého bloku a děti obracením usměvavého nebo zamračeného zahradníka Hráška vyjadřují své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.

## **3.6 Metodický blok č. 6 – LÉTO (2 hodiny)**

Závěrečný blok s hráškem, sklizení a ochutnávání. Závěrečná reflexe.

### **Rozvíjené klíčové kompetence:**

**Komunikace v mateřském jazyce** – děti odpovídají na dotazy, mají upevněno mnoho nových pojmů a slov.

**Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií** - děti tvoří myšlenkovou mapu, pracují na zahradě, mají rozšířené vědomosti z několika oborů, mají zvládnuté rukodělné dovednosti.

**Sociální a občanské schopnosti** - děti společně reflektují průběh celého programu, vyjadřují své pocity a názory.

**Kulturní povědomí a vyjádření** – děti mají přehled o řadě lidových zvyků, reflektují výtvarnou podobu dokončené myšlenkové mapy.

**Forma:** prezenční, v učebně, na zahradě

**Metody:** myšlenková mapa, praktické činnosti na zahradě, otázky a odpovědi

### **Pomůcky:**

pastelky, lepidlo

### **Materiály k realizaci:**

myšlenková mapa - velkoformátový plakát s hrachovým luskem

obrázek: kuličky hrášku na misce

emotikon – zahradník Hrášek



### Doporučená literatura:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu*.  
Brno: Skutečně zdravá škola, 2017  
BOLEDOVIČOVÁ, M., KINDLOVÁ, M. *Tradinář*. Praha: Smart Press, 2019  
DRIJVEROVÁ, M. *Moje první zahrádka*. Praha: Albatros, 2019  
FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu*. Praha: Motto, 2017  
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu*. Praha: Academia, 2014  
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press, 2017

### Metodický popis:

#### Myšlenková mapa – sklizený hrášek (10 minut)

Pokračování v tvorbě myšlenkové mapy: chystáme se sklízet první hrášek, bude ho plná miska? Do naší hráškové myšlenkové mapy doplníme obrázek s kuličkami hrášku v misce.

#### Sklízení hrášku (40 minut v průběhu více dnů)

S dětmi chodíme na zahradu, trháme zralé lusky a ochutnáváme čerstvý hrášek. Kolik z jedné kuličky hrachu nakonec vyrostlo? Počítáme kuličky v každém lusku. Několik stonků můžeme nechat uzrát až do stádia, kdy je hrášek suchý a tvrdý. To je podoba semínek, se kterými jsme celý rok pracovali.

#### Shrnutí celého hráškového projektu (25 minut)

Společně se vrátíme k myšlenkové mapě a zopakujeme, jakým tématům jsme se v průběhu celého projektu věnovali. Zopakujeme úvodní „hráškový dotazník“. Učitelka pokládá otázky a děti reagují zvednutím emotikonu zahradníka Hráška. Kdo chce odpovědět „ano“, otočí postavičku Hráška usměvavou stranou, kdo chce odpovědět „ne“, otočí jej zamračenou stranou:

Víš, jakou barvu má čerstvý hrášek?

Víš, jakou barvu má suchý hrách?

Znáš nějakou pohádku o hrášku?

Znáš nějakou říkanku nebo písničku o hrášku?

Znáš nějaké jídlo z hrášku?

Máš rád/a hráškovou polévku?

Jedl/a jsi někdy syrový hrášek přímo z lusku?

Víš, co je to pučálka?

Víš, co je to masopustní maska z hrachoviny?

Víš, proč se dřív hodně jedl hrách?

Pěstoval/a jsi někdy hrášek na zahradě?

Víš, co všechno potřebuje semínko, aby dobře rostlo?

Vypěstoval/a sis někdy nějakou rostlinku na zahradě nebo v truhlíku?

Výsledkem projektu by měly být odpovědi všech dětí „ano“ na většinu otázek. To všechno teď víme díky našemu celoročnímu hráškovému projektu.

#### Reflexe (15 minut)

Reflexe jednotlivých aktivit v projektu. Každé dítě se svou loutkou zahradníka Hráška odpovídá na otázky učitelky otočením usměvavé nebo zamračené tváře: Bavilo tě sledování videa? Tvoření plakátu s hrachovým luskem? Tvoření loutky zahradníka Hráška? Líbily se ti pohádky o hrášku? Líbilo se ti počítání s hráškem? Bavilo tě setí hrášku? Bavilo tě starat se o rostlinku, pravidelně ji zalévat? Chutnala ti hrachová jídla?



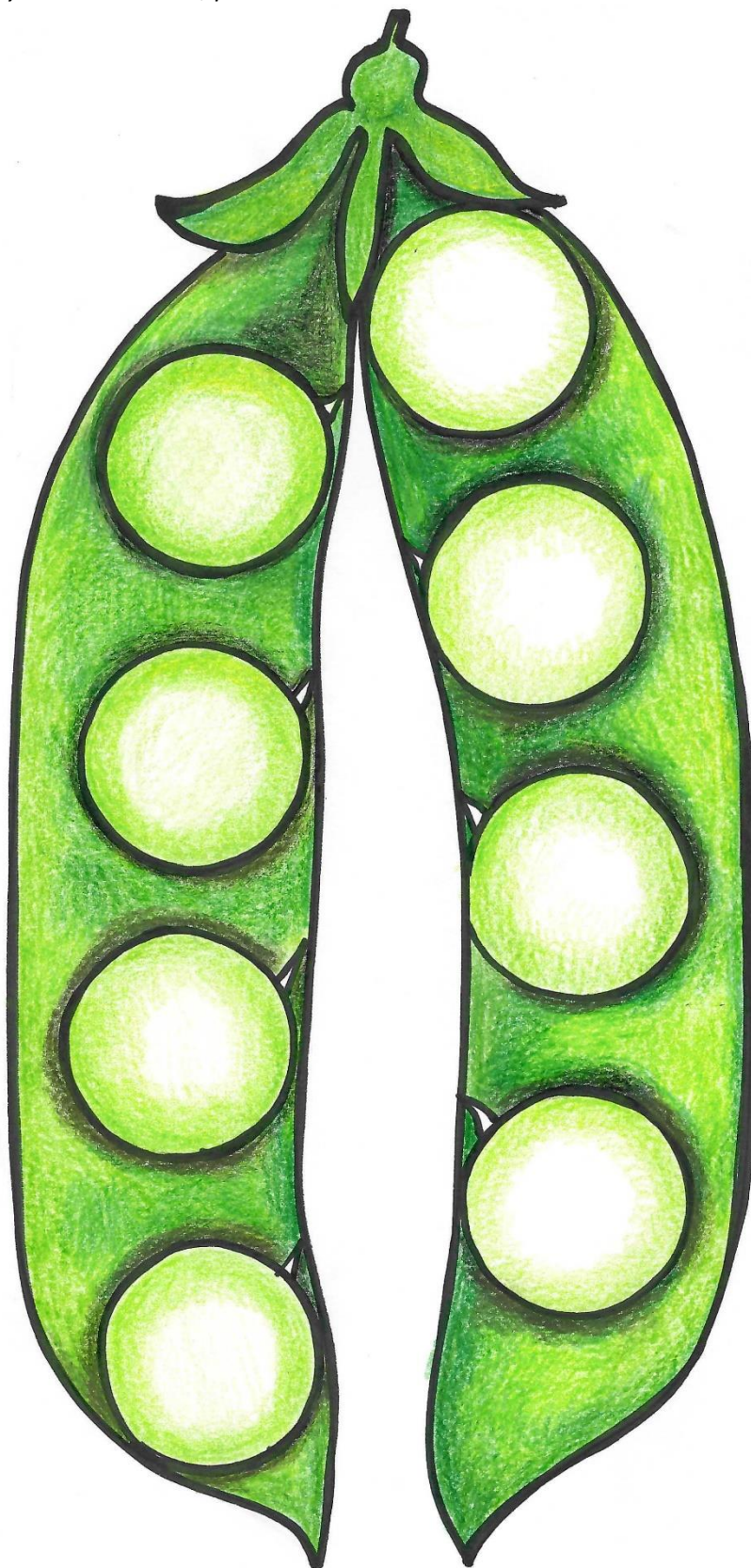


#### 4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

video „Hrášek“:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ty\\_iC3BYBgE](https://www.youtube.com/watch?v=Ty_iC3BYBgE)















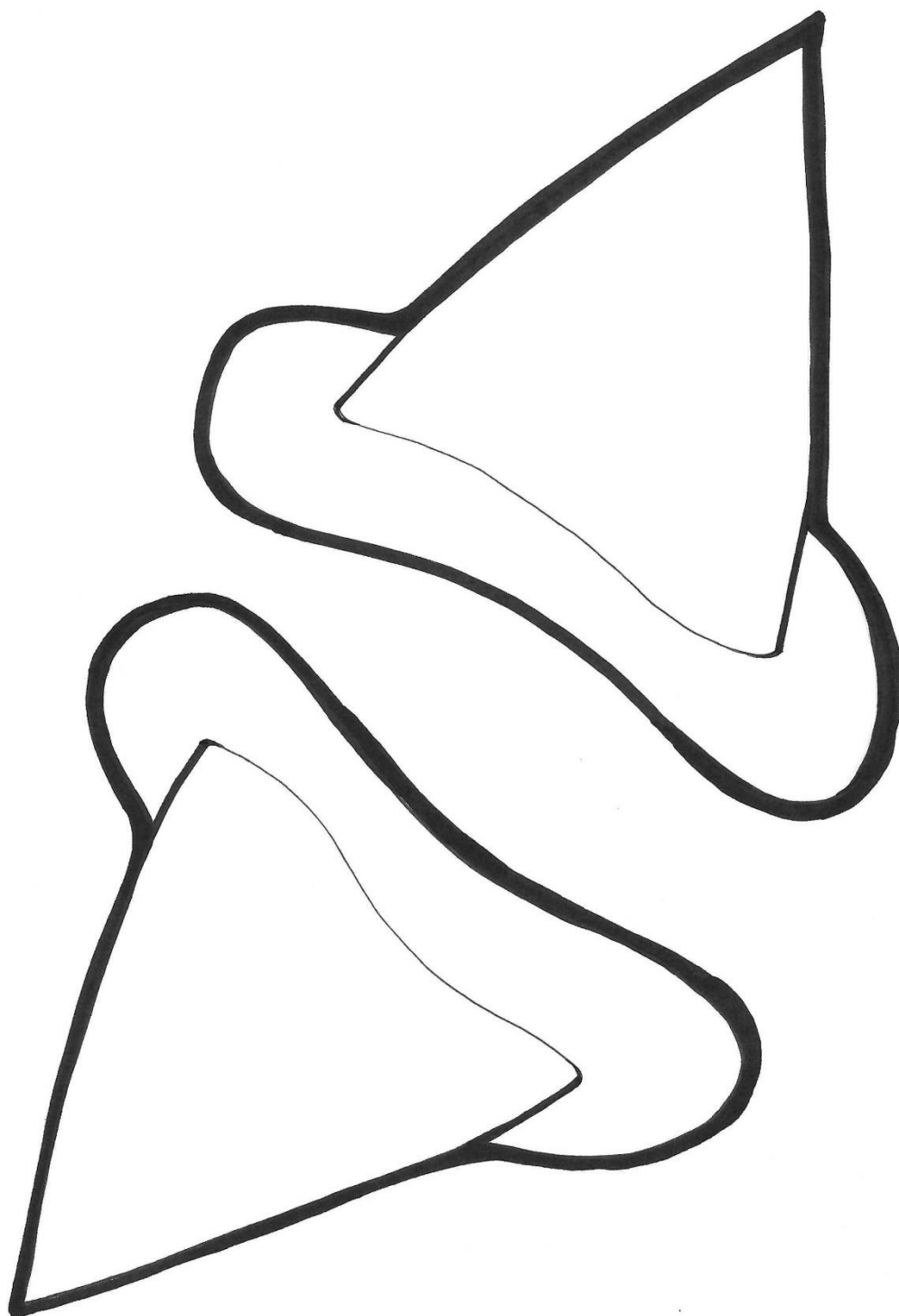


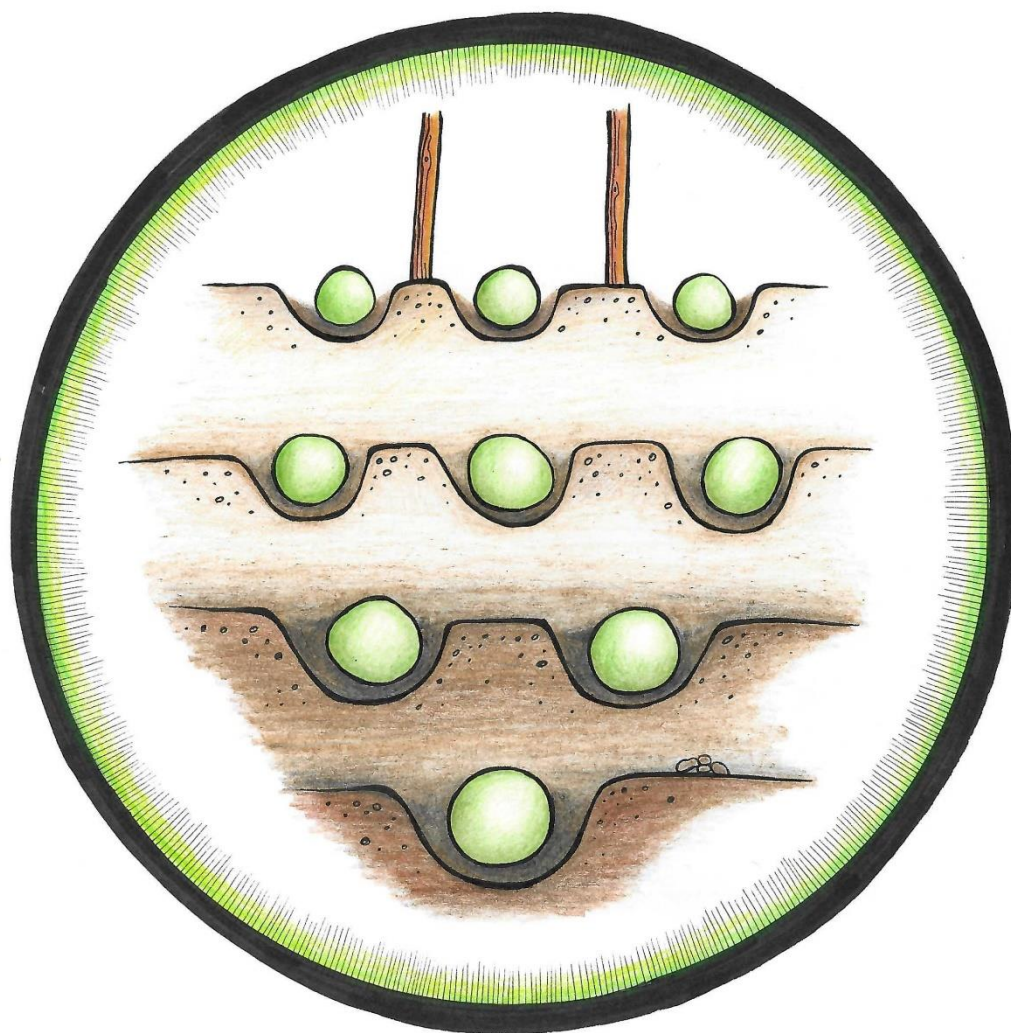




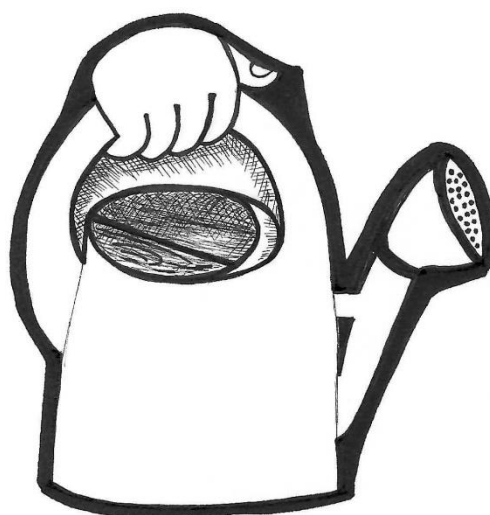
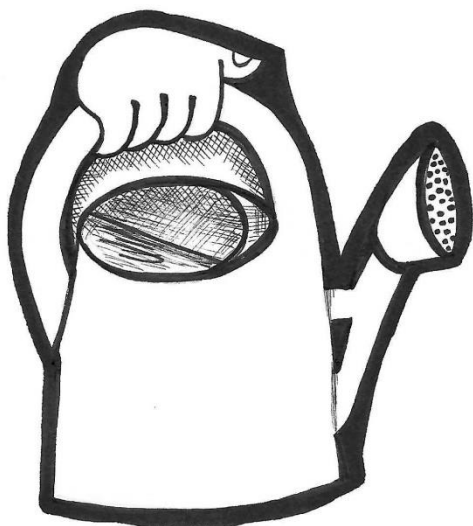
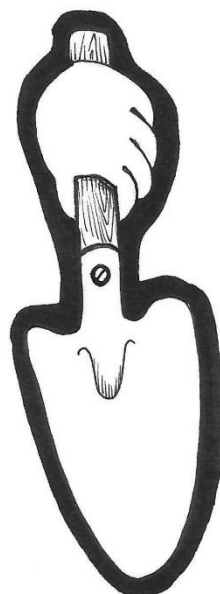
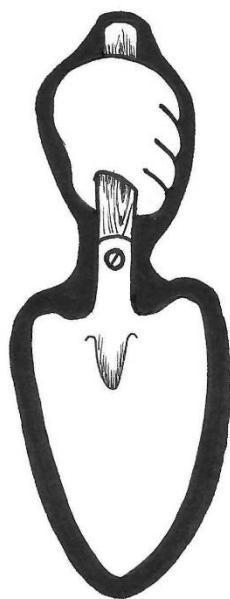


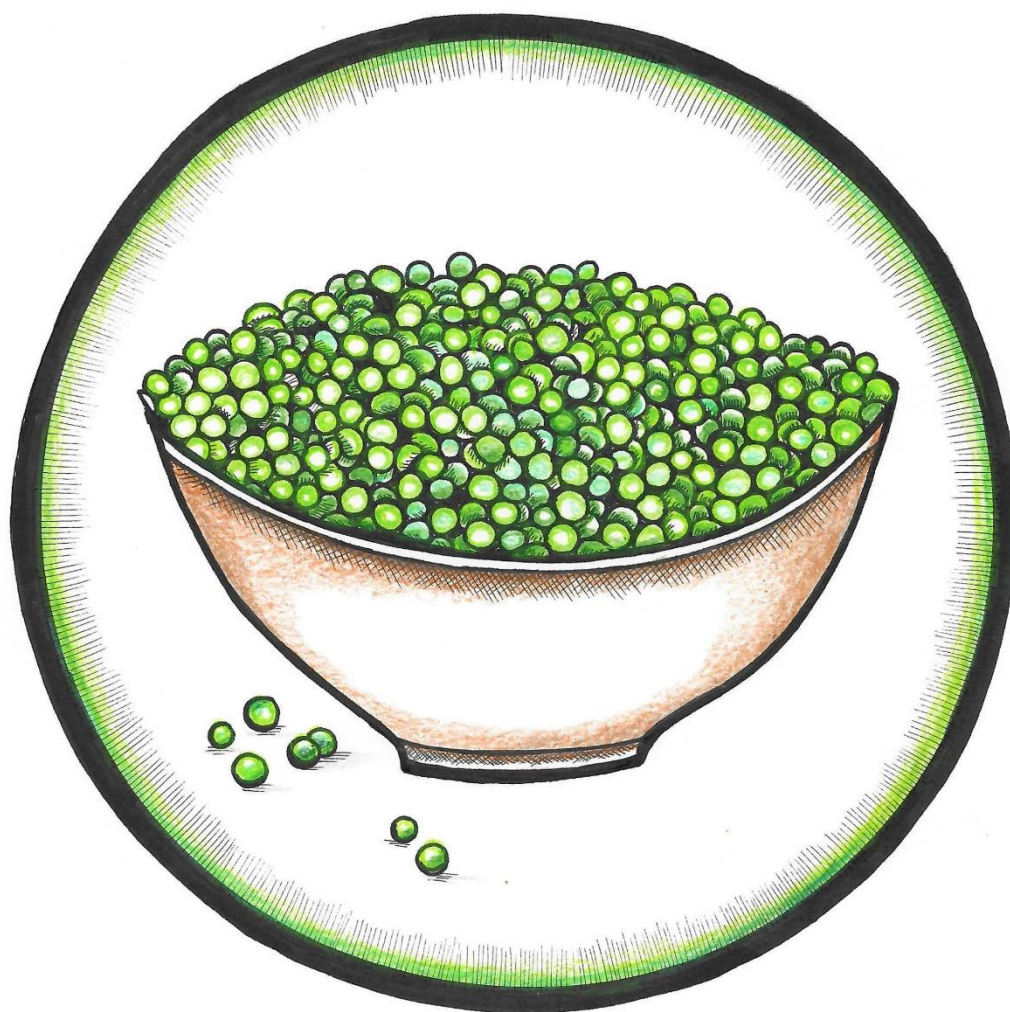














## 5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Program neobsahuje metodické materiály ve formě samostatných příloh.



## 6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi



Výzva Budování kapacit pro rozvoj škol II  
Povinně volitelná aktivita č. 3, 4, 6 a 7

### Zpráva o ověření programu v praxi závěrečná

I.

<b>Příjemce</b>	Skutečně zdravá škola, z.s.
<b>Registrační číslo projektu</b>	CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063
<b>Název projektu</b>	Klíčové kompetence a kulinární tradice
<b>Název vytvořeného programu</b>	S dětmi na zahradě - Hrášek
<b>Pořadové číslo zprávy o realizaci</b>	5

II.

Místo ověření programu	Datum ověření programu	Cílová skupina, s níž byl program ověřen <sup>1</sup>
Hovězí Lesní klub Oříšek z.s.	20.11.2018, 17.12.2018, 27.2.2019, 1.4.2019, 2.4.2019, 3.4.2019, 8.4.2019, 15.4.2019, 29.4.2019, 24.6.2019	23 dětí ve věku 2 – 6 let docházejících do Lesního klubu Oříšek, z.s.

<sup>1</sup> Uvedte stručně charakteristiku a velikost skupiny (např. 25 žáků 7. ročníku ZŠ apod.) a název organizace.

1



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



### III.

1. Stručný popis procesu ověření programu
<p>a) <i>Jak probíhalo ověření programu (organizace, počet účastníků, počet realizátorů atd.)?</i></p> <p>Kompletní vzdělávací program byl ověřen s 23 dětmi docházejícími do lesní mateřské školy Lesní klub Oříšek z.s. v obci Hovězí.</p> <p>Ověření připravila, vedla a vyhodnotila spolupracovnice Lesního klubu Mgr. Jitka Dvorská ve spolupráci s autorkou programu Mgr. Jitkou Sedláčkovou.</p> <p>Ověření proběhlo v těchto termínech:</p> <p>tematický blok č. 1 (Podzim) – 20.11.2018 tematický blok č. 2 (Vánoce) – 17.12.2018 tematický blok č. 3 (Masopust) – 27.2.2019 tematický blok č. 4 (Velikonoce) – 1.4.2019, 2.4.2019, 3.4.2019 tematický blok č. 5 (Jaro) – 8.4.2019, 15.4.2019, 29.4.2019 tematický blok č. 6 (Léto) – 24.6.2019 Samostatně bylo ověřeno motivační video.</p> <p>Zpráva o ověření byla zpracována na základě podkladů od realizátorek ověření.</p>
<p>b) <i>Jaký byl zájem cílové skupiny?</i></p> <p>Zájem cílové skupiny byl velký. Děti se do všech aktivit zapojovaly s velkým zaujetím a nadšením. Bylo znát, že je baví práce se „skutečnými věcmi“ (semena hrachu a dalších luštěnin, nádobí, nářadí pro práci na zahradě), netradiční aktivity, praktické činnosti (vaření, zahradničení). Velké nadšení vzbudilo video, které je zpracované velmi přístupně pro cílovou skupinu, má přiměřený rozsah, je jednoduché a současně vizuálně i obsahově atraktivní. Video dobře plní účel motivovat děti k práci na zahradě.</p>
<p>c) <i>Jaká byla reakce cílové skupiny?</i></p> <p>Reakce cílové skupiny byla jednoznačně pozitivní. Program děti zaujal, do práce se dokázaly zcela ponořit, program je inspiroval k aktivní reakci a spoluúčasti. Ohlasy byly velmi pozitivní, realizátorky dokázaly děti skvěle motivovat.</p>
2. Výsledky ověření
<p>a) <i>Výčet hlavních zjištění/problémů z ověřování programu:</i></p> <p>Program klade vysoké nároky na realizátory, na přípravu pomůcek a na organizaci, zejména co se týče práce na zahradě. Náročné je také udržení linie propojující jednotlivé bloky během celého roku. Přidanou hodnotou programu je, že obsahuje množství různorodých aktivit, které mohou realizátory inspirovat k dalším vlastním nápadům. Na některé aktivity je potřeba dle situace v jednotlivých skupinách dětí plánovat více času, než je uvedeno v popisu programu.</p>
<p>b) <i>Návrhy řešení zjištěných problémů:</i></p> <p>Nebyly zjištěny žádné problémy.</p>
<p>c) <i>Bude/byl vytvořený program upraven?</i></p> <p>Při ověřování se objevily další návrhy na vhodné aktivity, které jsme zařadili jako varianty.</p>

2



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



d) *Jak a v kterých částech bude program na základě ověření upraven?*

Blok 1 (Podzim): Doplněna varianta k první aktivitě: práce s překvapením. Doplněny varianty četby nebo vyprávění celých pohádek.

Blok 3 (Masopust): Doplněna varianta výroby chřestidla z ruličky od toaletního papíru.

Blok 5 (Jaro): Doplněna venkovní varianta „cesta za hráškem“.

### 3. Hodnocení účastníků a realizátorů ověření<sup>2</sup>

a) *Jak účastníci z cílové skupiny hodnotili ověřovaný program?*

V úvodu programu proběhla aktivita „Hráškový dotazník“, kde realizátorky kladly dětem otázky (uvedeny v popisu programu) a zaznamenávaly odpovědi dětí. Většina dětí odpověděla kladně na otázky: Víš, jakou barvu má čerstvý hrášek? Víš, jakou barvu má suchý hrách? Znáš nějakou pohádku o hrášku? Znáš nějakou písničku o hrášku? Znáš nějaké jídlo z hrášku? Máš rád/a hráškovou polévku? Žádné dítě nevědělo, co je to pučálka, co je to maska z hrachoviny, proč se dříve jedl hodně hrách. Většina dětí neměla zkušenost s pěstováním na zahradě. Na závěr celého programu byla aktivita „Hráškový dotazník“ zopakována. Zaznamenali jsme skutečný posun ve vědomostech dětí (všechny odpovědi byly „ano“) a v postojích dětí ve vztahu k práci na zahradě, k vlastnímu pěstování a pochopení, „jak vzniká jídlo“.

b) *Co bylo v programu hodnoceno v rámci ověřovací skupiny nejlépe?*

Děti hodnotily jako nejlepší tyto aktivity: promítání videa, výroba loutky zahradníka Hráška a práce s emotikonem. Děti chtěly více a více otázek, aby mohly stále hodnotit. Aktivita „semínko představitosti“: pokud pedagog vystihne vhodný moment a naladěná skupina, je to pro děti velký zážitek a příležitost povídat a sdílet. Děti samy na některé otázky chtěly odpovídat pomocí emotikonu Hráška spíše než vyjadřovat se slovy samy za sebe. Nečekaným úspěchem byla Hráškova matematika: cinkání hrášku do misky a počítání, dále vytváření slov a obrázků z hrášků na koberci a třídění s macechou a Popelkou, věštění s hrníčky. Také zdobení Hráškova kloboučku bavilo všechny, od nejmenších po nejstarší. K setí hrášku a pěstování: pro mnohé děti nečekaný zážitek v tom, že mají kus půdy jen svůj a můžou to dělat opravdu jen samy. Zatím měly zkušenost, že jen někomu pomáhaly. Výborná příležitost reagovat na vše, co děti zajímá: např. při rytí záhonku - na co jsou žízaly, co žerou, jak se rozmnožují, kde se berou semínka. Děti vysévaly přímo k oporám do tzv. hnízd a vedly si pozorovací deníček: datum, co se děje s hráškem. Malí kreslili, pro předškoláky smysluplné procvičování psaní čísel v datu a kreslení. Trochu zklamání, že to tak dlouho trvá, než hrášek vyroste, a někdy ani nevyklíčí. Dobrá příležitost pro pedagoga: tohle vše je důležitá zkušenost a příležitost udělat to příště jinak, lépe. A nakonec ohromná radost z vlastní !! (pro děti je velmi důležitý pocit, že zrovna tenhle záhonek je jen jejich) úrody. Možnost srovnání dětí, které se o hrášek staraly, zalévaly a těch, co moc ne.

c) *Jak byl hodnocen věcný obsah programu?*

Věcný obsah byl hodnocen velmi dobře, zejména idea komplexně pojatého celoročního projektu.

d) *Jak bylo hodnoceno organizační a materiální zabezpečení programu?*

Organizační a materiální zabezpečení programu bylo velmi dobré.

e) *Jak byl hodnocen výkon realizátorů programu?*

Výkon realizátovek programu hodnotíme jako vynikající. Pracovaly se zaujetím pro téma a s výbornou znalostí cílové skupiny dětí.

f) *Jaké měli účastníci výhrady/připomínky?*

Účastníci neměli žádné výhrady ani připomínky.

<sup>2</sup> Vychází z evaluačních dotazníků žáků, učitelů, realizátorů programů – pracovníků neformálního vzdělávání či záznamů z rozhovorů s dětmi, které příjemce uchovává pro kontroly na místě.





g) *Opakovala se některá výhrada/připomínka ze strany účastníků častěji? Jaká?*  
Ne.

h) *Budou případné připomínky účastníků zapracovány do další verze programu?  
Pokud ne, proč?*  
S připomínkami jsme se nesetkali.

i) *Jak byl program hodnocen ze strany realizátorů programu?*  
Ze strany realizátorek byl program hodnocen pozitivně. Program klade na realizátory značné nároky, zejména v praktické části při práci na zahradě, a vyžaduje náročnou přípravu, ale toto usilí se zhodnotí v podobě kladné odezvy ze strany dětí.

j) *Navrhují realizátoři úpravy programu, popř. jaké?*  
Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

k) *Budou tyto návrhy realizátorů zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?*  
Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

l) *Konkrétní výčet úprav, které budou na základě ověření programu zapracovány do další/finální verze programu:*  
Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

	Jméno, příjmení, titul	Datum a místo	Podpis
Zpracoval/a	PhDr. Helena Burianová	Brno 15.6.2020	PhDr. Helena Burianová <small>Digitálně odeslan PhDr. Helena Burianová Datum: 15.06.2020 16:12:05:28 +0100</small>

4



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



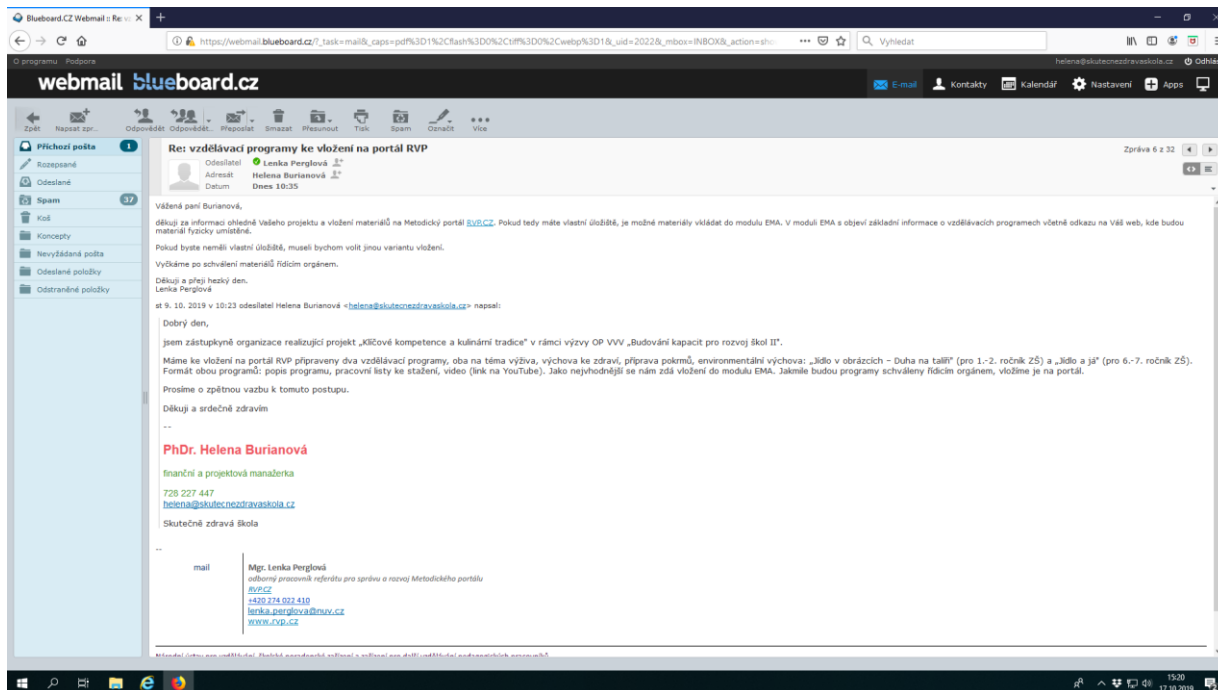
EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## 7 Příloha č. 4 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Vzdělávací program bude zveřejněn na [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz) v části „články“ dle pokynů z Celostátního setkání tvůrců vzdělávacích programů dne 22.10.2020.

Další možností je zveřejnění v modulu EMA:



The screenshot shows a webmail interface for blueboard.cz. The email subject is "Re: vzdělávací programy ke vložení na portál RVP". The sender is Mgr. Lenka Perglová and the recipient is PhDr. Helena Burianová. The email content discusses the submission of educational programs to the RVP portal, mentioning the project "Klíčové kompetence a kulturní tradice" and the OP VVV "Budování kapacit pro rozvoj škol III". It includes contact information for Mgr. Lenka Perglová and a link to the RVP portal.

