

Hrášek

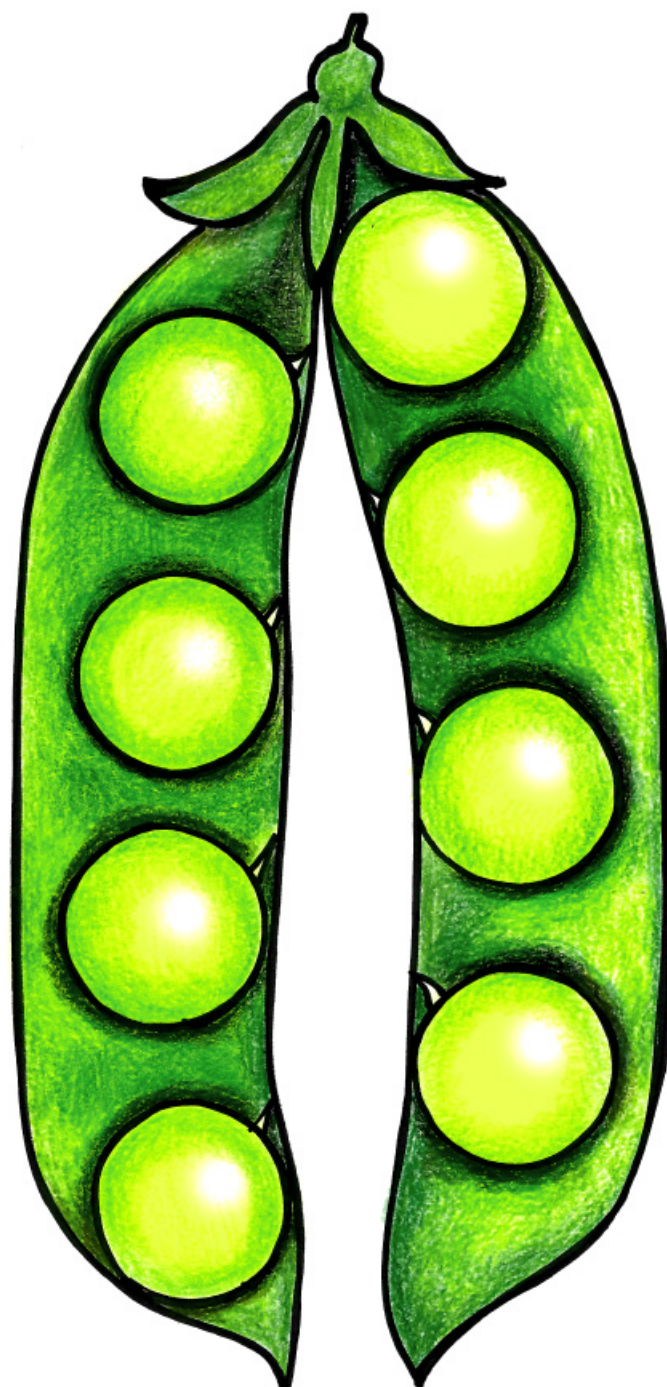
celoroční vzdělávací
program pro mateřské
školy

6 bloků o různém počtu hodin
celkem 16 hodin

Co všechno se můžeme naučit díky
„obyčejnému“ hrášku.

motivační video
hry, tvořivé činnosti
práce na zahradě
vaření a stolování

Skutečně zdravá škola, z.s
2020



Hrášek

celoroční vzdělávací program pro mateřské školy

JAK JSME KE HRÁŠKU PŘIŠLI

Jitka je naše dobrá víla z Lesního klubu Oříšek nedaleko Vsetína. Pedagožka a maminka čtyř holčiček. A také vedoucí autorka tohoto vzdělávacího programu „Hrášek od podzimu do léta...“. Když Jitka přemýšlela, jak zadané téma „s dětmi na zahradě“ zpracovat, hrášek jí vytanul na myslí okamžitě. Je vděčný, dá se pozorovat, jak klíčí, raší, dozrává, jaké jsou květy, jaké lusky. Za dva měsíce se může sklízet. Je hotovo, nemusí se čekat!! Nemusí se čekat. Klíčová informace pro všechny netrpělivce.

A děti jsou velcí netrpělivci. Jsou zvyklé mít všechno hned, říká Jitka, a pokud možno bez práce. Jenomže... ono všechno chce svůj čas. I hrášek. A tak v Oříšku na jaře zaselí. Na dvou místech. Na záhoncích v Hovězím a do gumových holínek a na záhonky v Ústí. Ve stejnou dobu, přibližně. Jenže v Ústí počasí nepřálo tak jako v Hovězím. No, byla to super zkušenost, říká Jitka. Děti zjistily, že to tady zkrátka bude trvat déle. Jitko, co děti nejvíce chytlo? Ani se ptát nemusíme. Jsou nadšené, že budou mít SVŮJ VLASTNÍ HRÁŠEK, že si samy vypěstují a odnesou misku hrášku domů. Jsou takhle nadšené všechny? Jsou, ale někdy dá víc práce je namotivovat. Některé mají pocit, že to vyroste samo, a jsou zklamané, že to není hned teď. Nahlédli jsme pod pokličku jara, kdy hrášek klíčí a roste. Nebude dlouho trvat a v Hovězím i v Ústí budou sklízet.

Na podzim se děti vypraví za hráškem do pohádek (víte, proč se Budulínkovi koulely slzy jako hrachy?) a v zimě budou objevovat tradice s hrachem spojené. Zalistujte v paměti, zda vám něco říká štědrovka, pučálka nebo z čeho je masopustní maska medvěda. A z hrachu se bude vařit. Hrách a kroupy nejsou hloupý... Jitko, co ty tvoje treperendy a hrášek? Naše holky jsou zvyklé z domova. Dnes už mají všechny tři starší svůj osevní plán. Co prosím? No ano, hospodaří úplně samy. Na podzim si zryjí záhon a na jaře znovu. Vědí, že se rostlinky sázené vedle sebe musejí mít rády. Nakoupí semínka, spočítají vzdálenosti, vyhloubí důlky, zasadí. Letos Eliška poctivě zalávala a Míša moc ne. A ejhle, Míše vyrostl hrášek méně než Elišce. Taky ponaučení :-)



OBSAH

Úvod

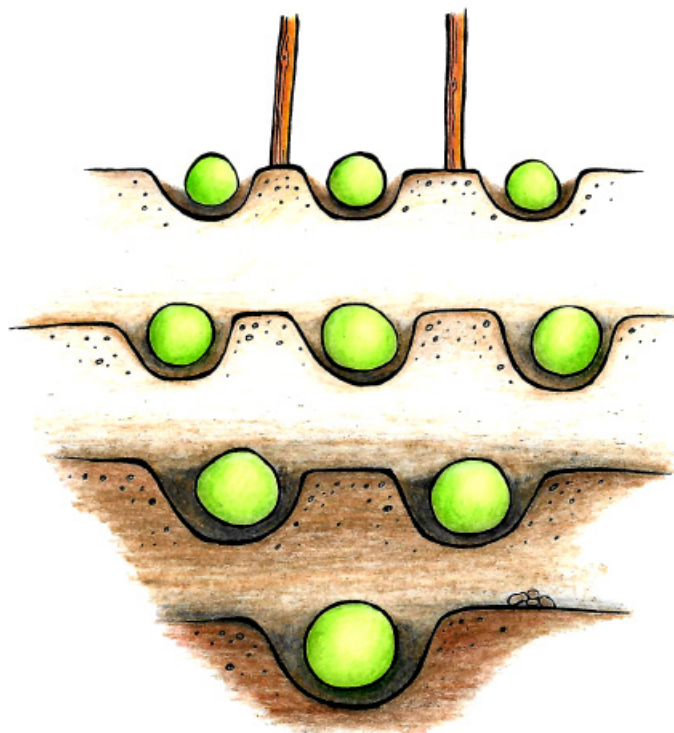
Vzdělávací bloky

1. Podzim ... Hrášek vyráží do pohádek.
2. Vánoce ... Hrášek objevuje vánoční tradice.
3. Masopust ... Hrášek a veselé masopustní masky.
4. Velikonoce ... Hrášek u babky pučálnice.
5. Jaro ... Hrášek konečně na zahradě.
6. Léto ... Sklízíme a ochutnáváme.

Přílohy

plakát lusk VZOR
zahradník Hrášek usměvavý VZOR
zahradník Hrášek zamračený VZOR
zahradník Hrášek usměvavý
zahradník Hrášek zamračený
klobouček
lopatka a konvička
kulaté obrázky 1 černobílé
kulaté obrázky 1 barevné
kulaté obrázky 2 černobílé
kulaté obrázky 2 barevné

Video „Hrášek“: https://www.youtube.com/watch?v=Ty_iC3BYBgE



Úvod

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 rozvíjí rukodělné, výtvarné a praktické dovednosti dětí včetně přípravy pokrmů a jednoduché práce na zahradě, podporuje žádoucí postoje v oblasti výživy i vztahu k práci na zahradě a vlastnímu pěstování. 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.

O hrášku

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 nevyrobí, 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 vyroste 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 lusu 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.

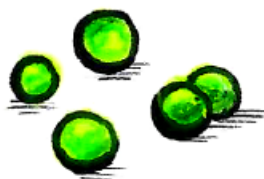
Hrách je nedílnou součástí kulinární tradice naší země, ale nabízí uplatnění i v řadě moderních receptů převzatých například z indické kuchyně. Čerstvý hrášek chutná výborně syrový. Sušený se vaří na mnoho způsobů: připravujeme z něj krémové polévky, kaše, přílohy. Zelený nebo sterilovaný hrášek přidáváme 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.

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 naklíčeným 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, naklíčený 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.

„Líbila se nám idea komplexně pojatého celoročního projektu. Program klade na učitelky značné nároky, zejména v praktické části při práci na zahradě, a vyžaduje náročnou přípravu, ale toto úsilí se zhodnotí v podobě kladné odezvy ze strany dětí.“

(ohlasy z ověřování)





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).

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“

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

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

kulaté obrázky 1: Budulínek, Popelka, princezna na hrášku

POPIS:

Video „Hrášek“

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.

Myšlenková mapa - pohádky

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, Budulínek a princezna na hrášku. Jsou to postavy z pohádek. Obrázky si vybarvíme a 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

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, vystříhneme a slepíme obě strany dohromady na špejli.

Hráškový dotazník

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?

***„Výroba loutky zahradníka Hráška a práce s emotikonem měla velký úspěch. Děti chtěly více a více otázek, aby mohly stále hodnotit.“
(ohlasy z ověřování)***

Hráškové, hýbejte se!

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

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 stříviček, 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.

U princezny na hrášku

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

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.

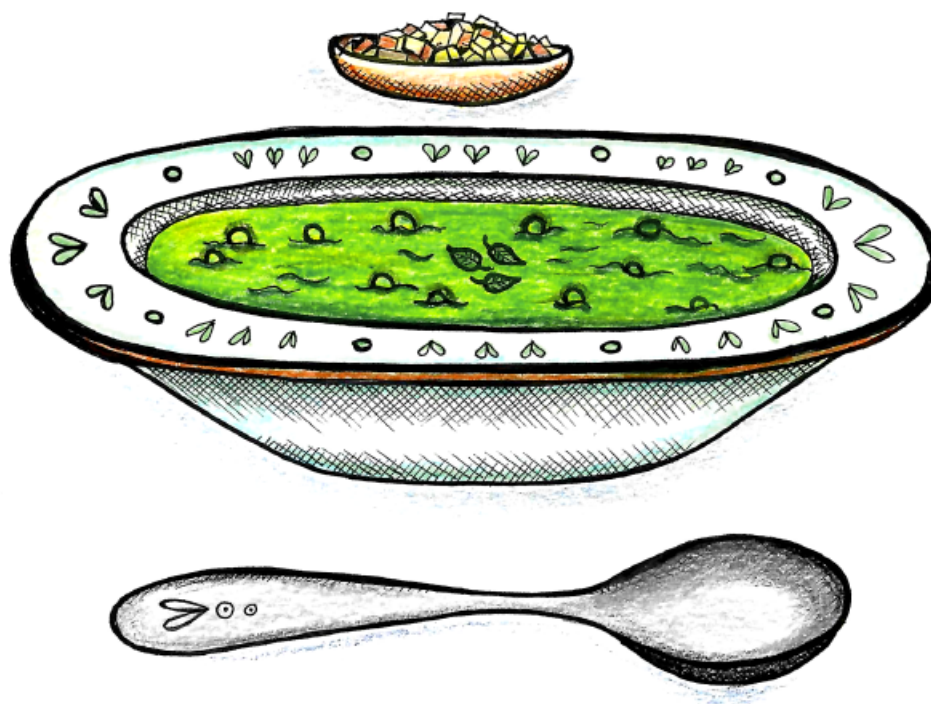
Jenže za chvíli liška i s Budulínkem šup ven z chaloupky a odnesla Budulínka do lesa, do své nory, kde měla malá liščata. Přinesla jim Budulínka na hraní. Budulínek teď sedí smutný v noře a po tváři mu tečou slzy jako hrachy. Když se babička s dědečkem vrátili domů, hned viděli, kolik uhodilo: Budulínek 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 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 pochytili 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

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





2. VÁNOCE

1 hodina

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

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

kulaté obrázky 2: hrachová polévka

POPIS:

Myšlenková mapa – pokrmy

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 (= nákyp 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 vybarvíme a nalepíme na plakát.

Hráškova vánoční kuchyně

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

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 hrníčky zamícháme. Pod jedním hrníčkem není schováno nic, to je překvapení, a kdo si ho zvolí, může sám vyslovit svoje přání do nového roku.

Hodnocení, reflexe

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



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.

Pomůcky: obrázky masopustních masek a průvodů (z internetu nebo z knížek, časopisů), k doplnění emotikonu (zahradníka 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

kulaté obrázky 1: masopustní postava v kloboučku

emotikon – zahradník Hrášek

doplněk k emotikonu: klobouček, 2 strany (pro každé dítě)

POPIS:

Myšlenková mapa – masopustní maska

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 vybarvíme a nalepíme do další kuličky na náš hráškový plakát.

Masopustní klobouček pro pana Hráška

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 nebo 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.

Hrášek výtvarníkem a hudebníkem

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

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

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

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



4. VELIKONOCE

2 hodiny

Hrášek u babky pučálnice.

Praktické aktivity spojené s přípravou tradičního pokrmu.

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, pánev, vařečka, 2 větší misky, lžičky pro každé dítě

Materiály k realizaci:

emotikon – zahradník Hrášek



POPIS:

Příprava pučálky I

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 veliká 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

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

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 rozehřejeme 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

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



5. JARO

5 hodin

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

Pomůcky: PC, dataprojektor, plátno, k doplnění emotikonu (zahradníka 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), nářadí 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

kulaté obrázky 2: kuličky hrášku v řádcích, rostlinka hrášku na záhoně

emotikon – zahradník Hrášek

doplňky k emotikonu: lopatka a konvička, 2 strany (pro každé dítě)

video „Hrášek“

POPIS:

Myšlenková mapa – pěstování hrášku

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 déšť. 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 vyroste nová rostlinka. 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

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.

Video „Hrášek“

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.

Semínka

Jak to bude probíhat, až hrášek vložíme do půdy? Zahrajeme si na semínko. Lehne 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

Znovu se zklidníme, pohodlně se posadíme nebo si lehne 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.

„Pokud učitelka vystihne vhodný moment a naladění skupiny, je to pro děti velký zážitek a příležitost povídat a sdílet. Na některé otázky chtěly děti odpovídat pomocí emotikonu Hráška spíše než vyjadřovat se slovy samy za sebe.“
(ohlasy z ověřování)

Setí hrášku, práce na zahradě

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.

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 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. Žížaly dýchají celým povrchem těla. Určitě 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), zapícháme 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 nevzejdou. 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.

„K setí hrášku a pěstování: pro mnohé děti nečekaný zážitek v tom, že mají kus půdy jen svůj a mohou to dělat opravdu jen samy. Zatím měly zkušenost, že jen někomu pomáhaly. Výborná příležitost reagovat na vše, co děti zajímá. Například: na co jsou žížaly, 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 jen kreslili, pro předškoláky to bylo smysluplné procvičování psaní čísel v datu. Trochu zklamání, že to tak dlóóóuho trvá, než hrášek vyroste, a někdy ani nevyklíčí. Tohle vše je důležitá zkušenost a příležitost udělat to příště jinak, lépe. A nakonec ohromná radost z vlastní úrody. Pro děti je velmi důležitý pocit, že zrovna tenhle záhonek je jen jejich. Možnost srovnání dětí, které se o hrášek staraly, zalévaly, a těch, co moc ne.“
(ohlasy z ověřování)

Na horách sejou hrách

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

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

6. LÉTO

2 hodiny

**Závěrečný blok s Hráškem,
sklizení a ochutnávání.
Závěrečná reflexe.**

Pomůcky: pastelky, lepidlo

Materiály k realizaci:

myšlenková mapa - velkoformátový
plakát s hrachovým luskem
kulaté obrázky 2: kuličky hrášku na misce
emotikon – zahradník Hrášek



POPIS:

Myšlenková mapa – sklizený hrášek

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

Každý sen 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.

Shrnutí celého hráškového projektu

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.

„V úvodu programu proběhla aktivita „hráškový dotazník“, kde jsme dětem kladly otázky a zaznamenávaly jejich odpovědi. 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 říkanku nebo 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 dřív hodně jedl hrách. Většina dětí neměla zkušenost s pěstováním na zahradě. Na závěr celého programu byla aktivita „hráškový dotazník“ zopakována. Zaznamenaly 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.“

(ohlasy z ověřování)

Hodnocení, reflexe

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?

„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).“

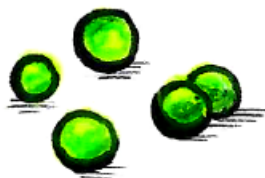
„Nečekaným úspěchem byla „hrášková matematika“: cinkání hrášku do misky a počítání, dále vytváření slov a obrázků z hrášků na koberci a třídění s macechou a Popelkou, věštění s hrníčky. Také zdobení kloboučku pana Hráška bavilo všechny, od nejmenších po nejstarší.“
(ohlasy z ověřování)

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







Hrášek

Autorka: Jitka Sedláčková a kol.

Redaktorka: Helena Burianová

Odborný garant: Tomáš Václavík

Ilustrace: Jitka Hájková

Grafická úprava: Ondřej Kroupa

Video: Adéla Václavíková a Jakub Sobotka

Za ověření programu, cennou zpětnou vazbu a fotografie z ověřování děkujeme:

Lesní klub Oříšek z.s. Hovězí - Vsetín

Vzdělávací program je k dispozici
pod licencí Creative Commons 4.0 ve variantě BY.



Vzdělávací program byl vytvořen v rámci projektu
„Klíčové kompetence a kulinární tradice“ (CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063)

Realizátor projektu:

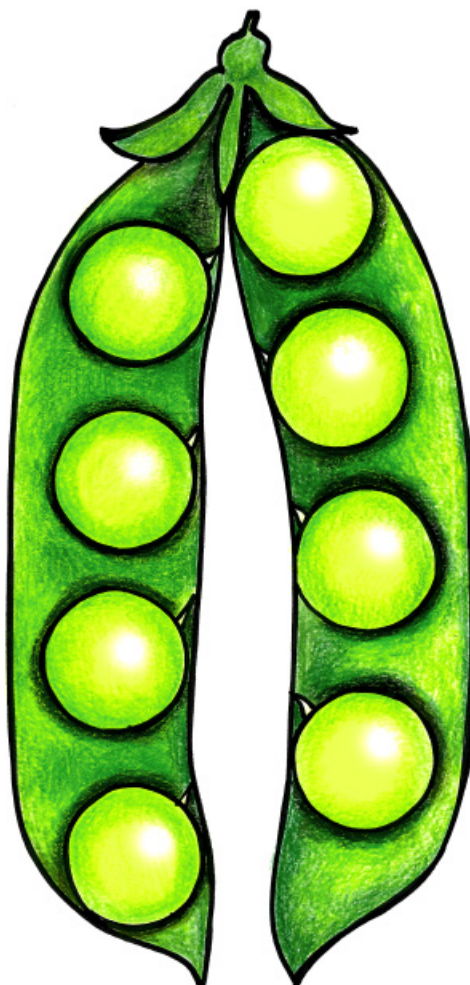
Skutečně zdravá škola, z.s.

Bendlova 150/26, 613 00 Brno

www.skutecnezdravaskola.cz

2020





www.skutecnezdravaskola.cz



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY