

UBROUSEK



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

UBROUSEK.....	1
1 Vzdělávací program a jeho pojetí.....	4
1.1 Základní údaje	4
1.2 Anotace programu.....	5
1.3 Cíl programu	5
1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu.....	5
1.5 Forma	6
1.6 Hodinová dotace	6
1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny.....	6
1.8 Metody a způsoby realizace	6
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	6
1.10 Materiální a technické zabezpečení.....	7
1.11 Plánované místo konání	7
1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu.....	7
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	8
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	9
2 Podrobně rozpracovaný obsah programu.....	10
2.1 Tematický blok č. 1 – UBROUSKU, PROSTŘÍ SE! (1 hodina)	10
2.2 Tematický blok č. 2 – HOSTINA NA UBROUSKU (1 hodina).....	11
2.3 Tematický blok č. 3 – CHLEBA (1 hodina)	13
2.4 Tematický blok č. 4 – MOUKA (1 hodina).....	15
2.5 Tematický blok č. 5 – BYLINKY (1 hodina)	17
2.6 Tematický blok č. 6 – MED (1 hodina).....	18
2.7 Tematický blok č. 7 – OŘECHY (1 hodina)	20
2.8 Tematický blok č. 8 – BRAMBORY (1 hodina).....	22
2.9 Tematický blok č. 9 – KAŠE (1 hodina).....	24
2.10 Tematický blok č. 10 – ČOKOLÁDA (1 hodina)	26
2.11 Tematický blok č. 11 – CIBULE (1 hodina)	27
2.12 Tematický blok č. 12 – ZELÍ (1 hodina)	30
2.13 Tematický blok č. 13 – SÝR (1 hodina).....	32
2.14 Tematický blok č. 14 – DORT (1 hodina)	34
2.15 Tematický blok č. 15 – ŠPENÁT (1 hodina).....	36
2.16 Tematický blok č. 16 – PROSTŘENÝ STŮL (1 hodina).....	38
3 Metodická část	40
3.1 Metodický blok č. 1 – UBROUSKU, PROSTŘÍ SE! (1 hodina).....	43



3.2 Metodický blok č. 2 – HOSTINA NA UBROUSKU (1 hodina)	44
3.3 Metodický blok č. 3 – CHLEBA (1 hodina)	46
3.4 Metodický blok č. 4 – MOUKA (1 hodina)	48
3.5 Metodický blok č. 5 – BYLINKY (1 hodina).....	50
3.6 Metodický blok č. 6 – MED (1 hodina)	52
3.7 Metodický blok č. 7 – OŘECHY (1 hodina).....	54
3.8 Metodický blok č. 8 – BRAMBORY (1 hodina)	56
3.9 Metodický blok č. 9 – KAŠE (1 hodina)	58
3.10 Metodický blok č. 10 – ČOKOLÁDA (1 hodina).....	60
3.11 Metodický blok č. 11 – CIBULE (1 hodina).....	62
3.12 Metodický blok č. 12 – ZELÍ (1 hodina).....	64
3.13 Metodický blok č. 13 – SÝR (1 hodina)	66
3.14 Metodický blok č. 14 – DORT (1 hodina)	68
3.15 Metodický blok č. 15 – ŠPENÁT (1 hodina)	71
3.16 Metodický blok č. 16 – PROSTŘENÝ STŮL (1 hodina).....	73
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	75
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	116
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	117
7 Příloha č. 4 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu	122



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	Jídlo v příbězích - UBROUSEK
Název vzdělávací instituce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Bendlova 150/26, 613 00 Brno www.skutecnezdravaskola.cz
Kontaktní osoba	PhDr. Helena Burianová
Datum vzniku finální verze programu	6.7.2021
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	



1.2 Anotace programu

Cílem vzdělávacího programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí dětí prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování. Program obsahuje jednoduché aktivity propojující téma jídlo se světem pohádek, příběhů, písniček, básniček, říkadel, přísloví, hádanek i lidových zvyků. Cílem programu je seznámit děti s vybranými druhy potravin a probudit v nich nadšení pro přirozené potraviny, jejich kvalitu a různorodost, zájem o jejich vlastnosti, přípravu a konzumaci. Aktivity jsou založeny na zapojení všech smyslů, zahrnují práci se skutečnými potravinami a praktické činnosti (příprava jednoduchých pokrmů, ochutnávky, jednoduché pěstování). Program pracuje s motivem kouzelného „ubrousku, prostři se“. Každý blok (kromě úvodního a závěrečného) je věnován jedné potravine. V úvodu bloku děti hádají, jakou dobrotu kouzelný ubrousek skrývá. Seznámí se s danou potravinou, přivoní, ochutnají. Následuje související pohádka nebo písnička či říkadlo a další aktivity, které rozvíjejí dané téma. Děti společně tvoří plakát – koláž s obrázky potravin, se kterými se postupně seznamují. Stejná struktura bloků vytváří u dětí očekávání a napomáhá k upevnění nových vědomostí i postojů. Jednotlivé bloky na sebe nijak nenavazují, kromě úvodních dvou a závěrečného bloku je tedy možné je využít v jakémkoliv pořadí nebo samostatně. Bloky s tématem zeleniny, která není v čerstvé podobě k dispozici celoročně (zelí, špenát), je potřeba naplánovat do vhodného období v roce. Úvodem k programu je krátké motivační video. 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, seznámení s vybranými druhy potravin a jejich vlastnostmi a zdravotní prospěšností, rozvoj rukodělných, výtvarných a praktických dovedností včetně přípravy pokrmů a podpora žádoucích postojů v oblasti výživy.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Program podporuje rozvoj těchto klíčových kompetencí:

- 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. Práce s literárními texty: pohádky, příběhy, písničky, přísloví, rčení, říkadla. Vysvětlení a pochopení významu přísloví, rčení, hádanek. Reprodukce vyprávěné nebo předčítané pohádky, příběhu. Vyprávění o jednotlivých potravinách, pojmenování různých druhů potravin. Přiřazování nadřazených a podřazených pojmů, jazyková cvičení. 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: základní vědomosti o vybraných potravinách - jejich původ, vlastnosti, různé druhy, postup výroby. Porovnávání chutí a vůní. Jednoduché početní úkony (počítání, sčítání, odčítání, dělení). Porovnávání velikosti a počtu. Příprava pokrmů, pěstování. Jednoduchý chemický pokus.



Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí těmito aktivitami: společné aktivity a hry, práce ve skupinách, kooperativní pohybové hry. Vyprávění o lidských vlastnostech (lakota, lenost, pracovitost, ochota pomoci, ochota se rozdělit). Porovnávání osobních preferencí, hlasování. Cvičení všímavosti a všímavého vztahu k jídlu, soustředění na jídlo a úcta k jídlu. Společná tvorba plakátu. V každém bloku závěrečná reflexe se sdílením pocitů a dojmů.

Kulturní povědomí a vyjádření program rozvíjí těmito aktivitami: estetický zážitek z videa a z literárních děl. Seznámení s díly klasické literatury a jejich autory a s díly lidové slovesnosti. Uvědomění si významu jídla v životě předků. Lidové tradice a zvyky. Ochutnávky, stolování jako společenská příležitost. Vnímání všemi smysly. Rukodělné a výtvarné činnosti.

1.5 Forma

Prezenční. Individuální a skupinová práce.

1.6 Hodinová dotace

16 vyučovacích hodin v 16 blocích, každý blok 1 hodina: 1. blok „Ubrousku, prostři se!“ 2. blok „Hostina na ubrousku“ 3. blok „Chleba“ 4. blok „Mouka“ 5. blok „Bylinky“ 6. blok „Med“ 7. blok „Ořechy“ 8. blok „Brambory“ 9. blok „Kaše“ 10. blok „Čokoláda“ 11. blok „Cibule“ 12. blok „Zelí“ 13. blok „Sýr“ 14. blok „Dort“ 15. blok „Špenát“ 16. blok „Prostřený stůl“

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, vyprávění, otázky a odpovědi, dotazník, výtvarné činnosti, vyprávění a předčítání pohádek a příběhů, pohybové hry, práce se skutečnými předměty a potravinami, ochutnávky, citace a vysvětlení přísloví, rčení, hádanek, rekonstrukce příběhu podle obrázků, společný zpěv, poznávání potravin všemi smysly, recitace říkadel, příprava jednoduchých pokrmů, pěstování, vysvětlení lidových zvyků, počítání, sčítání, odčítání, dělení, seřazování podle velikosti, hlasování, chemický pokus, poznávání čísel, cvičení všímavosti, přiřazování nadřazených a podřazených pojmů, podoby vlastních jmen, citace přívlastků, rozlišování různých druhů potravin, Kimova hra, poslech písně, společná reflexe

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

Tematický blok č. 1 - Ubrousku, prostři se! (1 hodina)

Anotace: Úvod do dlouhodobého programu o propojení světa jídla se světem pohádek, písniček, říkadel, rčení a přísloví. Seznámení s „kouzelným ubrouskem“, tvorba velkého plakátu – ubrousku.

Tematický blok č. 2 – Hostina na ubrousku (1 hodina)

Anotace: Úvodní pohádka o jídle a navazující hra. Zběžné seznámení se všemi potravinami, kterými se budeme v rámci programu zabývat. Úvodní vědomostní dotazník.

Tematický blok č. 3 - Chleba (1 hodina)

Anotace: Seznámení s první potravinou: chleba. Pohádka, povídání a hry na téma „chleba“.



Tematický blok č. 4 - Mouka (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: mouka. Písnička, říkanka, povídání a hry na téma „mouka“.

Tematický blok č. 5 - Bylinky (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: bylinky. Písnička, povídání a hry na téma „bylinky“.

Tematický blok č. 6 - Med (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: med. Pohádka, povídání a hry na téma „med“.

Tematický blok č. 7 - Ořechy (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: ořechy. Pohádka, povídání a hry na téma „ořechy“.

Tematický blok č. 8 - Brambory (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: brambory. Písnička, povídání, počítání na téma „brambory“.

Tematický blok č. 9 - Kaše (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: kaše. Pohádka, povídání a hry na téma „kaše“.

Tematický blok č. 10 - Čokoláda (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: čokoláda. Povídka, povídání a hry na téma „čokoláda“.

Tematický blok č. 11 - Cibule (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: cibule. Pohádka, povídání a hry na téma „cibule“.

Tematický blok č. 12 - Zelí (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: zelí. Písnička, pohádka, povídání a hry na téma „zelí“.

Tematický blok č. 13 - Sýr (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: sýr. Pohádka, povídání a hry na téma „sýr“.

Tematický blok č. 14 - Dort (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: dort. Pohádka, povídání a hry na téma „dort“.

Tematický blok č. 15 - Špenát (1 hodina)

Anotace: Seznámení s další potravinou: špenát. Pohádka, povídání a hry na téma „špenát“.

Tematický blok č. 16 – Prostřený stůl (1 hodina)

Anotace: Závěr a shrnutí celého programu, dotazník, závěrečná reflexe.

1.10 Materiální a technické zabezpečení

Vzdělávací program probíhá v běžné učebně mateřské školy. Detailní přehled pomůcek je uveden v popisu jednotlivých bloků v metodické části.

1.11 Plánované místo konání

Učebna MŠ s běžným vybavením.

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.



1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

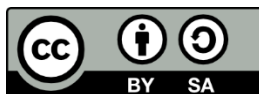
Počet realizátorů/lektorů: 1

Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		13 200
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
Náklady na zajištění prostor		0
Ubytování, stravování a doprava účastníků		0
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	0
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	0
Náklady na učební texty		2 200
z toho	<i>Pomůcky</i>	1 512
	<i>popis programu: kopírování čb 20 stran x 1,50 Kč, pracovní listy: kopírování barevně 94 stran x 7 Kč,</i>	688
Režijní náklady		12 500
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
Náklady celkem		27 900
Poplatek za 1 účastníka	při 15 účastnících	1 860

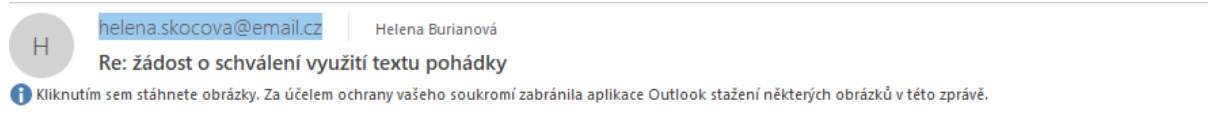


1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Program je zveřejněn na www.rvp.cz a na www.skuteczdravaskola.cz v části Metodické materiály. Program je k dispozici pod licencí Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA.



Všechny texty, video, obrázky a fotografie jsou autorské. V programu jsou použita literární díla nebo jejich části, a to díla autorsky volná, kde již uplynula doba ochrany, a díla lidové slovesnosti. U děl, která nejsou autorsky volná, je uveden pouze odkaz. Užití díla „Pohádka o nešťastné paní Cibuli“ bylo schváleno autorkou (viz níže). Program obsahuje odkazy na volně přístupná audiovizuální díla (Youtube).



Dobrý den, paní Burianová.

Děkuji za Vaši zprávu. Váš zájem mě opravdu potěšil. Budu velice ráda, pokud pohádka pomůže dětem i vám. A - snad se dětem bude líbit. Program máte zpracovaný velice hezky. S použitím textu samozřejmě souhlasím.

Přejí vám krásný den i víkend.
S pozdravem
Helena Skočová

----- Původní e-mail -----

Od: Helena Burianová <helena@skuteczdravaskola.cz>
Komu: info@m-sblizeni.cz
Datum: 19. 6. 2020 17:18:15
Předmět: žádost o schválení využití textu pohádky

Dobrý den paní Skočová,
moc rádi bychom využili vaši Pohádku o nešťastné paní Cibuli ve vzdělávacím programu pro děti z mateřských škol. Program bude pro MŠ k dispozici zdarma ke stažení na naší stránce www.skuteczdravaskola.cz, v sekci metodických materiálů. V příloze posílám text vybrané části vzdělávacího programu. Prosím napište nám co nejdříve, zda s tímto využitím vašeho textu bez dalších nároků souhlasíte. Těšíme se na kladnou odpověď!
Srdečně zdravím
--

PhDr. Helena Burianová

finanční a projektová manažerka
Skutečně zdravá škola, z.s.



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

2.1 Tematický blok č. 1 – UBROUSKU, PROSTŘI SE! (1 hodina)

Úvod do dlouhodobého programu o propojení světa jídla se světem pohádek, písniček, říkadel, rčení a přísloví. Seznámení s „kouzelným ubrouskem“, tvorba velkého plakátu – ubrousku.

Video

Co máme dnes na programu? Promítání krátkého filmu. O čem film byl? O dětech na zahradě? O dětech, jak sklízí ovoce, zeleninu a bylinky? Jak vaří a prostírají na stůl? Jak ke stolu k dobrému jídlu pozvou celou rodinu? Dostali jste chuť na podobné dobroty? Taky někdy doma pomáháte s vařením? Dnes a ještě další dny si spolu budeme povídat o jídle. Těšíte se?



Video „Ubrousek“

Kouzelný ubrousek

Posadíme se do kruhu a vzpomeneme si, co děti ve videu říkají: „Ubrousku, prostři se!“ V jedné pohádce dostal jeden hoch za své dobré služby kouzelný ubrousek. Stačilo ubrousek rozprostřít na zemi nebo na stole a zavelet: „Ubrousku, prostři se!“ a ubrousek se hned zaplnil samými dobrotami. My tady máme také takový kouzelný ubrousek nebo spíše ubrus a ten nás bude provázet několika společnými lekcemi. Rozprostřeme si ho doprostřed našeho kruhu. Postupně pod ním budeme objevovat různá překvapení – všelijaké dobroty k jídlu.



Plakát „ubrousek“ - vzor



Co nám ubrousek vyčaruje?

Co byste si vy sami přáli mít na svém ubrousku dobrého? Jaké jsou vaše oblíbené pochoutky? Kdo vám tato dobrá jídla připravuje, kdy nebo při jaké příležitosti je jíte? Proč vám tak chutnají? Z čeho se skládají? Pomáháte při jejich přípravě nebo dokonce při pěstování na zahradě?

Tvorba plakátu

Prvním úkolem v našem ubrouskovém projektu je vytvořit ubrouskový plakát. Pestrými barvami pomalujeme okraje velkého papíru, a vytvoříme tak ozdobný lem ubrusu podle vzoru, který tady máme. Plakát bude viset na stěně učebny po celou dobu, kdy bude „ubrouskový projekt“ probíhat. Do bílého středu plakátu budeme postupně nalepovat obrázky jednotlivých potravin, které si pomocí kouzelného ubrousku vyčarujeme. Kromě obrázků si můžeme na plakát nalepovat i obaly nebo výstřižky z obalů od některých potravin.



Tvorba plakátu otisky rukou

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Do první hodiny byly zapojeny všechny děti. Namalovali jsme plakát netradičním způsobem otisky rukou. Děti se zájmem sledovaly video, což mě dost překvapilo. To chválím.“ (ohlasy z ověřování)

2.2 Tematický blok č. 2 – HOSTINA NA UBROUSKU (1 hodina)

Úvodní pohádka o jídle a navazující hra. Zběžné seznámení se všemi potravinami, kterými se budeme v rámci programu zabývat. Úvodní vědomostní dotazník.

Kmotr Matěj

Sedíme v kruhu na koberci kolem našeho pohádkového ubrousku. Minule jsme si povídali o tom, jaké dobré jídlo bychom si přáli, aby nám ubrousek vyčaroval. Dnes začneme starodávnou pohádkou, kde se vypráví, co dříve lidé rádi jedli, hlavně ve svátek, když si mohli uspořádat bohatou hostinu. Pohádku pro nás napsala Božena Němcová:

Kmotr Matěj šel navštívit kmotra Jíru. Nedaleko statku potkal kmotrova chlapce. „Co dělá táta, Josífků?“ ptá se ho. „Právě chtěl jíst, ale když vás viděl za humny, vstal a nechal jídla být,“ odpověděl pravdomluvný hoch. „A pročpak?“ „Inu, táta povídal, že byste nám mnoho snědl, a máma to musela se stolu všecko uschovat.“ „A kampak to schovala, Josífků?“ „Husu dala na pícku, kýtu na kamna, klobásy se zelím do trouby, buchty na misník a dva džbány piva pod lavici.“ Kmotr se neptal dále, usmál se



a v okamžení vešel přes práh ke kmotrovi. „Pozdrav tě bůh!“ vítal ho kmotr Jíra. „Ale že pak jsi nepřišel o chvíli dříve, mohl jsi s námi jíst, právě dnes nám od jídla nic nezbylo, s čím bychom tě uctili.“ „Nemohl jsem, milý kmotříčku, dříve přijít, přihodilo se mi na cestě něco neočekávaného.“ „A co, povídej!“ „Zabil jsem ti hada, a ten had měl hlavu tak velikou jako ta kýta, co máte na kamnech, tlustý byl jako ta husa, co je na píce, bílé masíčko měl jako ty buchty, co jsou na misníku, dlouhý pak byl jako ty klobásy, co leží stočené na zelí v troubě, krve ale bylo co piva v těch dvou džbánkách, co tamto pod lavicí stojí.“ Dobře to Matěj vyvedl. Kmotr Jíra se za svou nehostinnost zastyděl, žena musela jídlo a pití na stůl postavit a oba teprv hosta častovali.
(Božena Němcová, Kmotr Matěj)

Kmotr Matěj a kmotr Jíra

Povídáme si o smyslu pohádky: kmotr Jíra byl lakomý, nechtěl pohostit kmotra Matěje, který přišel na návštěvu, a proto před ním všechno jídlo schoval. Zahrajeme si hru na oba kmotry. Jaké dobroty měli oba kmotrové v pohádce? Husu, kýtu, klobásy se zelím, buchty a pivo. My máme na obrázcích trochu jiné dobroty, než měli v pohádce, a s těmi si zahrajeme. Rozdělíme se na dvě skupiny. První skupina dostane obrázky s potravinami a na povel „kmotr Jíra“ se rozběhne po učebně a obrázky schová na různých místech. Druhá skupina si zakryje oči a poté na povel „kmotr Matěj“ obrázky hledá, přináší zpět a pokládá na ubrus na zemi. Potom se vystřídáme. Obrázky zůstanou rozprostřené na ubrusu.



Ubrouskové hádanky

Podíváme se spolu, co tady máme dobrého. Postupně si ukazujeme jednotlivé obrázky a odpovídáme na otázky:

- Z čeho se vyrábí chleba?
- Jak se jmenuje člověk, který chleba vyrábí?
- Jak vzniká mouka?
- Jak se jmenuje místo, kde se mele mouka?
- Jak se říká malým rostlinkám, ze kterých si vaříme čaj nebo je přidáváme do jídel na ochucení?
- Které zvířátko nám dává med?
- Jaké znáte druhy oříšků?
- Jaká znáte jídla z brambor?
- Co se vařilo v kouzelném hrnečku?
- Z čeho se vyrábí čokoláda?
- Která zelenina způsobuje, že nám při krájení tečou slzy?
- Která zelenina se zpracovává „šlapáním“?
- Z čeho se vyrábí sýr?
- Která zvířata nám dávají mléko na výrobu sýra?
- Jakou barvu má špenát?
- Máte rádi dorty?
- Co jiného, zdravějšího, bychom si mohli dát místo dortu?
- Znáte nějakou pohádku, písničku nebo říkanku o jídle?

Vůbec nevádí, pokud na některou z otázek neznáme odpověď. Všechno se postupně společně dozvíme.





Obrázky potravin na ubruse

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

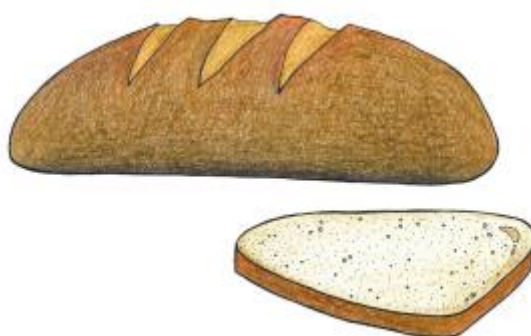
„Tato hodina byla trošku náročnější, děti nechápaly význam některých slov, např. kmotr. Pomalu si ale začínají zvykat, že si o jídle budeme povídat víc, byly seznámeny se všemi potravinami, které nás čekají. Pamatují si i název programu.“ (ohlasy z ověřování)

2.3 Tematický blok č. 3 – CHLEBA (1 hodina)

Seznámení s první potravinou: chleba. Pohádka, povídání a hry na téma „chleba“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme první překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme zrakem a můžeme si zkusit i sáhnout. Náповěda: máslo si namažeme na ...? Poté překvapení odhalíme: je to chleba (zabalený v utěrce).



Povídání o chlebu

Paní učitelka chleba rozkrájí, položí každému dítěti kousek krajíce na ubrousek. Přivoníme, ochutnáme. Co o chlebu víme: z čeho je chleba (z těsta, které se připraví z mouky, vody, kvásku a soli), jak se vyrábí (peče se v peci), jak se nazývá profese lidí, kteří chleba vyrábějí (pekaři), kde se chleba dá koupit, kdo si peče chleba doma sám, proč se chlebu říká boží dar (chleba byl symbol dostatku, bylo-li dost chleba, nebyl hlad, chléb se podával při slavnostních obřadech jako pocta, lidé si chleba velmi vážili, byl každodenním pokrmem a jednou z nejdůležitějších potravin). Co znamenají přísloví a rčení: „každý



chleba je o dvou kůrkách“ (všude je něco dobré a něco špatné), *„byl to jeho každodenní chleba“* (byla to jeho každodenní, pravidelná práce), *„odřikáného chleba největší krajíc“* (něco nemám vůbec rád a tvrdím, že to nikdy nechci dělat, ale nakonec to dělám, například „já nikdy nebudu jezdit na kole, protože mě to nebaví“ - a nakonec se stanu cyklistickým závodníkem).

Pohádka o slepičce

Mezi lidovými pohádkami jsme našli také jednu o tom, kde se bere chleba:

Byla jednou jedna slepička a ta našla několik zrněk žita. Zavolala ostatní zvířátka na dvoře - kočku, prasátko a kačera: „Pomůžete mi prosím ta zrnka zasít?“ „Já ne!“ řekla kočka. „Já taky ne!“ řeklo prasátko. „Já už vůbec ne!!!“ řekl kačer. Tak tedy slepička zasela zrnka na poli sama. Čekala trpělivě několik měsíců až do léta, kdy ze zrněk vyrostly a dozrály klásky. Pak se zeptala: „Kdo mi pomůže to žito požnout a sklidit?“ „Já ne!“ volal kačer. „Já ne!“ volalo prasátko. „Já ne!!!“ volala kočka. Celou úrodu tedy sklídila slepička sama. „Kdo mi teď pomůže žito vymlátit?“ ptala se potom. „Já ne! Já ne!! Já ne!!!“ volala zvířátka. Slepička vzala cep a vymlátila všechno žito sama. „A kdo mi pomůže to zrní odnést a semlít?“ „Já ne!“ řekla kočka. „Já ne!!!“ řekl kačer. „Já ne!!!“ řeklo prasátko. A tak slepička sama odnesla zrní do mlýna a nechala umlít mouku. Potom zadělala těsto na chleba a upekla je v peci. „Kdo mi pomůže ten výborný chléb sníst?“ zeptala se naposled. „Já! Já!! Já!!!“ křičela zvířátka jedno přes druhé. Ale slepička řekla: „S ničím jste mi nepomohli. Nechtěli jste ani sít, ani žít, ani mlátit, nechtěli jste mlít ani péci. Proto nebudete ani jíst!“ A sama si z toho výborného čerstvého chleba ukrojila krajíc a snědla. Však si to za tu práci zasloužila.

(lidová pohádka)



Povídání o chlebu a pohádka o slepičce

Cesta od zrnka k chlebu

O čem pohádka vypráví? O pilné slepičce a líných zvířátkách. Pokud chceme v životě nějakou výhodu a něco dobrého, musíme se také zasloužit a podle svých sil se zapojit a pomoci. Také se říká *„bez práce nejsou koláče“*. V naší pohádce platí *„bez práce není chleba“*. Kdo a jak doma pomáhá? Jak si pomáháme ve školce? Zopakujeme si pro jistotu pohádku ještě jednou. Dostaneme obrázky jednotlivých činností dle pohádky a v malých skupinách máme za úkol činnosti seřadit tak, jak šly za sebou: slepička zasíla, vyrostly klásky, slepička požala, vymlátila, odnesla pytel zrní do mlýna, zadělala těsto, upekla chleba. Obrázek chleba poté společně nalepíme na plakát.





Pohádka o slepičce – cesta od zrnka k chlebu

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Chleba dětem moc chutnal, snědla se polovina suchého bochníku. Při povídání vyšlo najevo, že chleba se v rodinách maže tím, co komu chutná a jak rodina žije. Někdo řekl sýr, med, máslo, někdo paštika a špek. Vzhledem k faktu, že znám osobně každou rodinu, ze které děti pocházejí, odpovědi byly přesně takové, jak jsem očekával.“ (ohlasy z ověřování)

2.4 Tematický blok č. 4 – MOUKA (1 hodina)

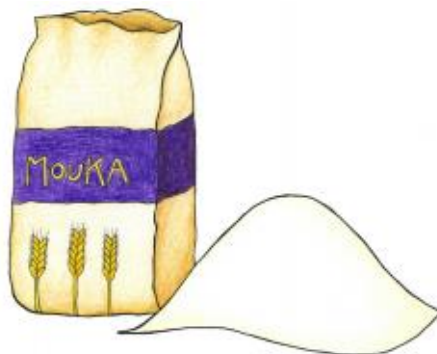
Seznámení s další potravinou: mouka. Písnička, říkanka, povídání a hry na téma „mouka“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: Jedna dvě, Honza jde, nese pytel ...? Jak zní celá písnička? Zazpíváme si:

*Jedna dvě,
Honza jde,
nese pytel mouky.
Máma se raduje,
že bude péct vdolky.
(lidová písnička)*

Poté překvapení odhalíme: je to opravdu sáček s moukou.



Povídání o mouce

Co je to mouka, jak vzniká? Mouka jsou rozemletá zrnka obilovin. Mouku je možné umlít z každé obiloviny. Nejběžnější je mouka z pšenice a mouka ze žita. Ukážeme si obrázek obilných klasů a hrst obilných zrněk. Posloucháme, jak paní učitelka přesypává zrnka z jedné nádoby do druhé, vnímáme zvuk. Poté ponoříme do zrní ruce a vnímáme jejich strukturu hmatem. Zrní je tvrdé, nedá se jíst syrové. Musí se buď uvařit nebo rozemlít na prášek a tomuto prášku se říká mouka. Paní učitelka odsype trochu mouky do misky. Zkusíme si trochu mouky promnout v prstech. Pocítíme tak rozdíl oproti zrnům. Dům, kde se mouka mele, se jmenuje mlýn. Dnes se zrní mele na moderních strojích. Dříve se zrní mlelo mezi velkými mlýnskými kameny. Horní kámen se otáčel nad spodním kamenem. Znázorníme pohyb kamene pomocí dlaní obou rukou (spodní dlaň se nehýbe, nad ní se pohybuje do kruhu horní dlaň). Pohyb kamene zajišťovalo mlýnské kolo poháněné proudem vody. Proto mlýny stály vždy u řeky nebo u širokého potoka. Kromě vodních mlýnů existují také větrné mlýny, kde jsou mlýnská kola poháněná větrem, známe je hlavně z Nizozemska (Holandska). Doma můžeme obilí umlít na malém elektrickém mlýnku na obilí.



Povídání o mouce

Kolo kolo mlýnský

Zkusíme se točit jako to mlýnské kolo? Zahrajeme si hru „Kolo kolo mlýnský“. Postavíme se do kruhu, vezmeme se za ruce a společně odříkáváme říkadlo:

*Kolo kolo mlýnský
za čtyři rýnský,
kolo se nám polámalo,
mnoho škody nadělalo,
udělalo bác.
Vezmeme si hoblík, pilku,
zahrajem si ještě chvílku.
Až to kolo spravíme,
táááák se zatočíme.
(lidové říkadlo)*

Přitom se v kruhu pomalu otáčíme a při slově "bác" se rychle posadíme. Potom znázorňujeme práci pilkou a nakonec se znovu postavíme a zatočíme v kruhu.

Je z mouky – není z mouky

Co všechno se z mouky připravuje: pečivo – těstoviny – knedlíky - kaše. Jaké druhy pečiva známe? Bábovka, buchta, croissant, cukroví, dalašánek, dort, houska, chleba, koblížek, koláč, lívanec, muffin, perník, piškot, preclík, rohlík, vánočka, vdolek, veka, zákusky ... Ukazujeme obrázky „našich potravin“ a hledáme potraviny, které jsou připravené z mouky. Z potravin z našeho projektu je to chleba, kaše a dort. Ostatní z mouky nejsou. Obrázek mouky nalepíme na plakát.



Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Teorie o mouce děti příliš nebavila, ale básničky se učíme: Pekař peče housky, uštipuje kousky... a Jedna dvě, Honza jde... Děti mají poměrně velké znalosti, vyjmenovaly spoustu výrobků z mouky. Moje otázka - jaké máme druhy mouky? Odpověď - sůl. To byl zvonek od chlapce, který se vůbec nesoustředil na to, o čem se mluví.“ (ohlasy z ověřování)

2.5 Tematický blok č. 5 – BYLINKY (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: bylinky. Písnička, povídání a hry na téma „bylinky“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Zkoušíme zrakem a hmatem. Poté překvapení odhalíme: jsou to zavázané sáčky. Očicháme a možná sami poznáme, že jsou to různé druhy sušených voňavých bylinek. Paní učitelka je pojmenuje: rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška.



Poznávání bylinek

Bylinky jsou zelené rostlinky, které používáme k vylepšení chuti a vůně pokrmů nebo z nich vaříme lahodné čaje. Často mají i léčebné účinky. Používáme je čerstvé nebo sušené. Bylinek je mnoho druhů. Všechny bylinky krásně voní. Zavřeme oči a čicháme k různým vzorkům. Podle čichu odhadujeme, který vzorek patří mezi bylinky a který ne, a současně který vzorek je k jídlu a který ne. Máme tu například tyto vzorky: rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška (bylinky), mletá káva, pomeranč, sýr (není bylinka, je k jídlu), mýdlo, toaletní voda, éterický olej (není bylinka, není k jídlu). Poté otevřeme oči, prohlédneme si všechny vzorky a přesvědčíme se, zda jsme hádali správně.

Bylinková voda

Některé bylinky jsou také výborné na ochucení vody. Společně si připravíme bylinkovou vodu: do džbánů s čerstvou vodou vsypeme několik předem opláchnutých lístků čerstvé máty a několik tenkých koleček citrónu s okrájenou kůrou (nebo do vody nalejeme vymačkanou citrónovou šťávu). Poté vodu nalijeme do skleniček a ochutnáváme.



Bylinková voda nebo čaj



Bylinková písnička

Společně si zazpíváme písničku o bylince rozmarýně:

*Na tom pražském mostě, rozmarýna roste,
žádněj jí tam nezalejvá, ona sama roste,
žádněj jí tam nezalejvá, ona sama roste.*

*Já tam tudy půjdu, zalejvat jí budu,
ona se mi zazelená, já ji trhat budu,
ona se mi zazelená, já ji trhat budu.*

(lidová písnička)

Pěstování bylinek

Společně si nějaké bylinky vypěstujeme. Do květináče nebo truhlíku nasypeme zeminu, lehce pokropíme vodou, vsypeme semínka a zahrneme je zeminou. Květináč postavíme na světlé místo, pravidelně zaléváme. Pomáháme podle svých schopností. Každý den pozorujeme, zda už bylinka roste. Na plakát nalepíme obrázek bylinek, případně obal z bylinkového čaje. Na našem obrázku jsou tyto bylinky: rozmarýn – majoránka – šalvěj – máta – tymián – mateřídouška.

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

*„Bylinky měly velký úspěch. Na ukázkou jsme měli bylinky sušené i zelené, které máme v bylinkové zahradě. Děti poznaly levanduli, šalvěj popletly s mátou, což ovšem já také. Zkoušely přivonět ze sáčku, ale na rukou byla vůně intenzivnější. Také si dávaly vzájemně k bylinkám přivonět. Kopr správně přiřadily ke kulajdě, koprivé omáčke, pomazánkám. Domů si odnesly vzorky bylinek a za úkol mají od rodičů zjistit, o jaké bylinky se jedná. Ze šalvěje jsme uvařili čaj, ke kterému děti přivoněly, ale nechutnal jim, protože nebyl sladký.“
(ohlasy z ověřování)*

2.6 Tematický blok č. 6 – MED (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: med. Pohádka, povídání a hry na téma „med“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Poslechneme si pohádku, která nám napoví. Je z knížky „Broučci“ od Jana Karafiáta.

Brouček a med

„Copak nám neseš, Broučku?“ – „I nic, kmotříčko. Já jsem se koupal. A vy něco máte, kmotříčko?“ – „Máme, pane, něco dobrého, ale já nevím, jestli ti dám. Když jsi Berušce tak škaredě řekl a pak jsi utekl! Ona plakala!“ – „Plakala? Však já jí už tak nebudu říkat.“ – „Nu, uvidíme. Vidiš, tady už mám toho chvojí hromadu nasekaného. Tak pojď a odnášej je s Beruškou tamhle pod stříšku, aby nám nezmoklo. Ale musíte je pěkně rovnat do hraničky. Pak ti něco dám.“ Brouček, že ano, a počal nosit, co mu jen síla stačila. Kmotříčce se to zdálo být až moc. „Ale Broučku, neber si toho tak mnoho najednou!“ - Ale Brouček, ó, že to unese! A nosil. Ale místo co měl štakličky pěkně do hraničky rovnat, Brouček je tam jen tak házel, a to Beruška nechtěla. „Broučku, to se tak nesmí! Maminka to tak nechce. To by se nám skácelo!“ – „Ó, nic se vám neskácí. Copak to nedělám dost pěkně?“ – „Neděláš. Vidiš, už jsi to zas jen tak hodil. To se musí pěkně rovnat.“ – „I tak si to dělej sama, když ti to nedělám dost pěkně!“ A už se Brouček hněval. Nechal všeho, sedl si na pařizek, mračil se a díval se před sebe. Beruška ho nechala a hleděla si svého. Až za chvíli začala kmotříčka: „A co, Broučku, už nemůžeš? To nejsi moc silný.“ – „I ne, kmotříčko. Ale když ona se pořád se mnou vadí.“ – „Inu, když ty jsi takový divný brouček! Copak



jsi už zapomněl, že něco mám?" – „A je to, kmotříčko, dobré?" – „I to si myslím! Jako med sladké. Jen jdi a honem ještě nos!" A Brouček honem šel a ještě nosil. Beruška to beztoho už skoro všechno odnesla a pěkně srovnala. A tak už to dlouho netrvalo, kmotříčka zařala sekyrku do špalku a – „Tak pojdte, děti!" - A děti šly. V síni, vpravo od kuchyně, stála almara zavřená na zámek, ale klíč vězel v něm. Kmotříčka jen klíčem otočila a už bylo otevřeno. Ale teď - co tam? Ten bílý talířek na nejhořejším prkýnku Brouček hned zpozoroval. Ale co na něm? - Kmotříčka jej sundala, ale on byl přikrytý jiným talířkem. „Nu tak hádej, Broučku, co to je! Ale Beruško, nepověz!" - A Brouček: „Ó, já vím, kmotříčko, to jsou jahody." - Ale Beruška se smála, a kmotříčka: „Ó ne, Broučku, to je ještě sladší." – „Tak to jsou maliny." Ale Beruška se stále smála. – „Ne, Broučku, to je ještě mnohem sladší." – „Tak, kmotříčko, to jsou borůvky." A Beruška se mu teprv smála. – „Ó, Broučku, to nedobře hádáš – je to jako med sladké." Ale Brouček už nic nevěděl, až to Beruška prozradila. „Ale ty hloupý Broučku, vždyť je to med!" - A Brouček: „Tak je to, kmotříčko, med." A byl to med. To si pochutnali!

(Jan Karafiát, Broučci)

Poté překvapení odhalíme: je to opravdu sklenice s medem.



Med a lidové zvyky

Med je vzácný dar přírody. Je zdravý a léčivý. Například med s cibulí je výborný při nachlazení. Med je také součástí lidových zvyků a tradic. Znáte nějaký zvyk spojený s medem? Med sněžený na velikonoční Zelený čtvrtek měl podle pověr bránit před žihadly sršňů a vos. Med na Štědrý den sněžený na lžičce s česnekem a ořechem měl zajistit zdraví, bohatství a štěstí po celý rok. Společně si vyzkoušíme jiný starý zvyk, který se dělal dříve o Vánocích. Na Štědrý den hospodář ukrojil krajíc chleba, obřadně ho namazal medem a dával dětem se slovy: „Krájím chleba, mažu medem, abyste byly, milé děti, tak dobré a sladké jako ten med.“ Paní učitelka předvádí hospodáře a každému ukrojí kousek chleba, namaže medem a podá na talířek nebo ubrousek. Všichni si pak společně pochutnáme.



Ochutnávání medu

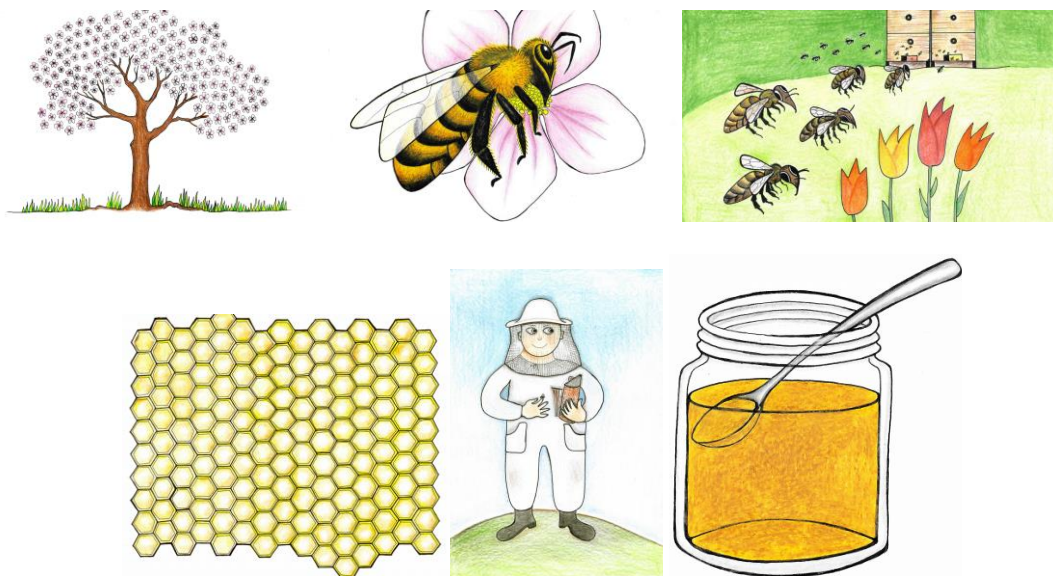


Medová rozcvička

Všichni si stoupneme a ti, kterým med chutná, zadupou. Ti, kteří snídají chleba s medem, udělají dřep. Ti, kteří přidávají med do perníčků, vyskočí. Komu med nechutná, se zamračí. Kdo zná skřítku Medovníčka, zatleská.

Cesta medu

Kdo ví, které velké zvíře má rádo med? Medvěd! A kdo ví, jak med vlastně vzniká? Která malá zvířátka nám dávají med? Včely! Celý den pilně létají na zahradách, v lesích a v polích a sbírají sladkou šťávu z květů stromů, keřů i bylin. Z této sladké šťávy potom v úlech vyrábějí med a ukládají ho do pláství. Rozdělíme se do skupinek, rozdáme si obrázky a naším úkolem je sestavit cestu ke sklenici medu. Správné pořadí je: rozkvetlé stromy - včelka v květu jabloně - včelky létají do úlu - med v plástvích - včelař v kukle - sklenice medu. Obrázek medu poté společně nalepíme na plakát.



Cesta medu

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Největší úspěch mělo ochutnávání medu, kdy si každé dítě na svoji lžici nabralo med ze sklenice a ochutnalo. Děti snědly polovinu sklenice a někteří chtěli ještě další kolo. Navíc máme med na chlebu s máslem dnes odpoledne na svačinku. Děti mají přehled. Pojmy jako med, včela, včelař nebo úl jim nejsou cizí. Jen to občas trošku komolily. Například že včely bydlí v domečku, pán je včelák, med vyrábí vosák. Ale předškoláci věděli vše a téměř bezchybně.“ (ohlasy z ověřování)

2.7 Tematický blok č. 7 – OŘECHY (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: ořechy. Pohádka, povídání a hry na téma „ořechy“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda pomocí názvu pohádkového filmu: Tři ... pro Popelku. Poté překvapení odhalíme: jsou to oříšky, různé druhy na misce, vyloupané i ve skořápce, například vlašský, lískový, kešu, para, makadam, pekan.





K čemu jsou dobré ořechy

Ořechy jsou suché plody různých stromů a keřů. Většinou jsou schované v tvrdé slupce a musí se nejprve vyloupat. Pokusíme se jednotlivé druhy ořechů pojmenovat. Zkoušíme je spočítat a pak seřadit podle velikosti. K čemu jsou oříšky dobré? Je to potrava pro nás a pro zvířátka. Ořechy obsahují mnoho cenných látek pro naše zdraví. Rozlouskneme jeden vlašský ořech: co vám tento ořech připomíná? Vlašský ořech připomíná mozek, který máme dobře chráněný v lebce a který je řídicím centrem celého našeho těla. A opravdu, ořechy jsou dobré pro mozek a nervy, na soustředění, dodávají nám sílu a energii, obsahují výborné zdravé tuky. Z jednoho takového ořechu vyroste vysoký strom, proto musí obsahovat všechny důležité živiny.



Povídání o různých druzích ořechů

Oříšky pro Popelku

Známe nějakou pohádku, ve které se vyskytují kouzelné oříšky? Určitě všichni znají pohádku o Popelce: *Žila byla jedna krásná a hodná dívka. Neměla už nikoho a žila na statku se zlou macechou a zlými sestrami. Macecha ji nutila přebírat popel a hrách. Proto se dívce říkalo Popelka. Jednou se měl na královském zámku konat velký ples. Macecha i sestry se na ples chystaly a strojily se už od rána. Popelka by také ráda jela s nimi, ale sestry se jí vysmály, že ve svých špinavých a roztrhaných šatech nikam nemůže. Popelka měla ve své skrýši schovaný oříšek a teď si na něj vzpomněla. Jako zázrakem se v oříšku objevily krásné plesové šaty a střepečky. Popelka se převlékla a spěchala na zámek. Nikdo nepoznal, že ta krásná princezna je Popelka ze statku. Princ se hned zalíbil a vyzval ji k tanci. Při tanci si povídali, princ se do Popelky na první pohled zamiloval a rozhodl se, že se s ní ožení. Těsně před půlnocí chtěla Popelka utéct z plesu zpátky domů. Princ se za ní rozběhl, Popelka zakopla a ztratila jeden střepeček. Princ střepeček našel a zvedl ho. Napadlo ho, že krásnou dívku pozná podle střepečku*



a hned druhý den se rozjel hledat po celém království. Všechny dívky si musely střevoček zkusit, ale žádná neměla tak malou nožku, aby ho mohla obout. Už zbýval jen poslední statek a na řadu přišla ušmudlaná Popelka. Všichni se smáli, ale Popelka snadno do střevočku vklouzla a princ v ní hned poznal svoji krásnou princeznu z plesu. Macecha i sestry málem pukly závidí. Král a královna uspořádali pro prince a Popelku velkolepou svatbu a z Popelky se stala nejšťastnější princezna.

(lidová pohádka)

Odpovídáme na otázky: Jaký druh oříšku měla Popelka schovaný? Co se v něm skrývalo? Co byste si vy přáli najít v kouzelném oříšku?

Oříšky v medu

Připravíme si malou ochutnávku: různé druhy ořechů rozložíme na talířky a pomalu sníme. Porovnáváme chuť různých druhů ořechů. Ořechy si můžeme zakápnout trochou medu. Potom obrázek ořechů nalepíme na plakát. Zopakujeme si názvy jednotlivých druhů. Na našem obrázku jsou tyto druhy ořechů, zleva doprava: vlašský – para – lískový - makadam – kešu – pekan - burské oříšky (buráky botanicky nejsou ořechy, ale pro naši potřebu není nutné zatím vysvětlovat).

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

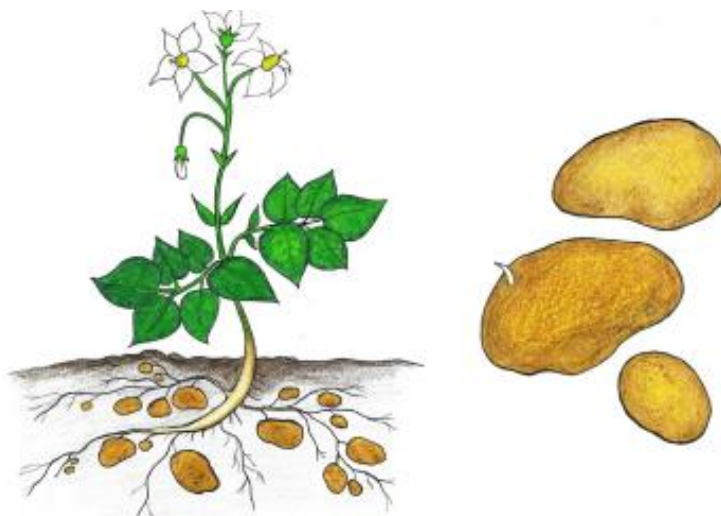
„Oříšky měly super velký úspěch. Měl jsem pocit, že děti objevovaly nové, nepoznané věci. Na některé druhy ořechů se tvářily nedůvěřivě, ale po ochutnání se názory částečně upravily. Vlašský ořech byl jednou holčičkou správně přirovnán k mozku - ale to je mimořádně šikovná holčička. Jeden chlapec správně poznal, že babička sbírá ořechy v zelené slupce a vyrábí z nich kořalku :-“ (ohlasy z ověřování)

2.8 Tematický blok č. 8 – BRAMBORY (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: brambory. Písnička, povídání, počítání na téma „brambory“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda písničkou: Jedna dvě tři čtyři pět, cos to Janku, cos to sněd ... pečený, byly málo maštěný. Poté překvapení odhalíme: je to brambora.



Brambory pečený

Písničku o Jankovi a bramborách si společně zaspíváme:

Jedna dvě tři čtyři pět

cos to Janku cos to sněd?

Brambory pečený

byly málo maštěný!

(lidová písnička)

Během zpěvu ukazujeme na prstech jednotlivé číslovky: jedna – dvě – tři – čtyři – pět. Poté si o písničce povídáme: jaké brambory Janek snědl? Chutnaly mu? Proč mu nechutnaly? Kolik brambor podle písničky napočítáme? Napočítáme pět brambor na náš ubrousek. Zkusíme s nimi jednoduché počítání: když Janek sní jednu bramboru, kolik jich zůstane? A když sní dvě brambory? Tři brambory? A co když dvě brambory zase přidáme?

Bramborová hitparáda

Pošleme si bramboru v kruhu. Kdo ji drží, může mluvit, pokud nechce mluvit, jen ji pošle dál. Povídáme si, co všechno víme o bramborách: jak jim doma říkáme, kde rostou, odkud se vzaly? Brambory jsou podzemní hlízy, ve kterých má rostlina brambora uložené důležité zásobní látky. Pozor: hlízy jsou jedlé, ale nadzemní část rostliny je jedovatá. Brambory pocházejí původně od Indiánů z Ameriky a do Evropy se dostaly až po objevení Ameriky Kryštofem Kolumbem. Každý dostane jednu bramboru a použije ji jako hlasovací lístek. Odpovídáme na otázky, jaká jídla z brambor známe a která máme nejraději. Například: brambory vařené, pečené, bramborák, bramborové knedlíky, halušky, bramborová kaše, polévka, škubánky, krokety, francouzské brambory. Doprostřed kruhu umístíme obrázky bramborových jídel a jeden po druhém pokládáme svou hlasovací bramboru k tomu jídlu, které nám z brambor nejvíce chutná. Nakonec brambory spočítáme, porovnáme výsledky a vyhlásíme třídního bramborového favorita. Obrázek brambor poté nalepíme na plakát.



Od špinavých brambor k dobrotě na talíři

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Program o bramborách měl úspěch vzestupný, i když pomalý a postupný. Zkusili jsme pohybovou hru „Kutálí se ze dvora“, podívali se na dvě pohádky, vyzkoušeli jsme si velikost brambor a všichni si brambory osahali a trochu se při tom zašpinili. K obědu byla bramborová kaše s jáhly a treskou v obalu. Dětem jsem řekl, že to je výsledek postupu ze špinavé brambory až k dobrotě na talíři. A možná až teď většina z nich zjistila, že jejich nejoblíbenější jídlo - hranolky - se vyrábí právě z brambor.“ (ohlasy z ověřování)



2.9 Tematický blok č. 9 – KAŠE (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: kaše. Pohádka, povídání a hry na téma „kaše“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: tentokrát to není nic k snědku a bude snadné věc poznat po hmatu. Poté překvapení odhalíme: je to hrneček.



Hrnečku, vař!

Co by to mohlo být za hrneček? Co takový hrneček umí? V které pohádce se vyskytuje kouzelný hrneček? Je to pohádka „Hrnečku, vař!“ od Karla Jaromíra Erbena. Pohádku si poslechneme:

V jedné vsi byla jedna chudá vdova a měla jednu dceru. Zůstávaly v staré chalupě s doškovou roztrhanou střechou a měly na půdě několik slepic. Stará chodila v zimě do lesa na dříví, v létě na jahody a na podzim na pole sbírat a mladá nosila do města vejce na prodej, co jim slepice snesly. Tak se spolu živily. Jednou v létě stará se trochu roznemohla a mladá musela sama do lesa na jahody, aby měly co jíst; vařily si z nich kaši. Vzala hrnec a kus černého chleba a šla. Když měla hrnec plný jahod, přišla v lese k jedné studánce; tu si k té studánce sedla, vyndala si ze zástěry chléb a začala obědvat. Bylo právě poledne. Najednou se tu odněkud vzala nějaká stará žena, vypadala jako žebračka, a v ruce držela hrneček. „Ach, má zlatá panenko!“ povídá ta žebračka, „to bych jedla! Od včerejška od rána neměla jsem ani kouska chleba v ústech. Nedala bys mi kousek toho chleba?“ „I pročpak ne,“ řekla ta holka, „chcete-li, třeba celý; však já domů dojdu. Jen nebude-li vám tuze tvrdý?“ A dala jí celý svůj oběd. „Zaplať pánbůh, má zlatá panenko, zaplať pánbůh! - Ale když jsi, panenko, tak hodná, musím ti taky něco dát. Tuhle ti dám ten hrneček. Když ho doma postavíš na stůl a řekneš: Hrnečku, vař! navaří ti tolik kaše, co budeš chtít. A když budeš myslit, že už máš kaše dost, řekni: Hrnečku, dost! A hned přestane vařit. Jen nezapomeň, co máš říct.“ Tu jí ten hrneček podala a najednou ztratila se zas, holka ani nevěděla kam. Když přišla domů, povídá matce, co se jí v lese přihodilo, a hned postavila hrneček na stůl a řekla: „Hrnečku, vař!“ Chtěla zvědět, jestli jí ta žebračka neobelhala. Ale hned se začala v hrnečku ode dna kaše vařit, a pořád jí bylo víc a víc, a co by deset napočítal, byl už hrneček plný. „Hrnečku, dost!“ a hrneček přestal vařit. Hned si obě sedly a s chutí jedly; kaše jako mandle. Když se najedly, vzala mladá do košíčka několik vajec a nesla je do města. Ale musela tam s nimi dlouho na trhu sedět, dávali jí za ně málo, až teprve v samý večer je prodala. Stará doma nemohla se jí dočkat, už se jí taky chtělo jíst, a měla zas na kaši chuť. Vzala tedy hrneček, postavila ho na stůl a sama řekla: „Hrnečku, vař!“ Tu se v hrnečku začala hned kaše vařit, a sotva se stará otočila, byl už plný. „Musím si taky pro misku a pro lžičku dojít,“ povídá si stará a jde pro to do komory. Ale když se vrátila, zůstala leknutím jako omráčená: kaše valila se plným hrdlem z hrnečku na stůl, ze stolu na lavici a z lavice na zem. Stará zapomněla, co má říct, aby



hrneček přestal vařit. Přiskočila a přikryla hrneček miskou; myslila, že tím kaši zastaví. Ale miska spadla na zem a roztloukla se a kaše hrnula se neustále dolů jako povodeň. Už jí bylo v sednici tolik, že stará odtud musela do síně utéct; tu lomila rukama a bědovala: „Ach ta nešťastná holka! Co to přinesla! Já jsem si hned pomyslela, že to nebude nic dobrého!“ Za chvíli tekla už kaše ze sedničky přes práh do síně; čím jí bylo víc, tím jí víc přibývalo. Stará už nevěděla kudy kam, a vylezla v té ouzkości na půdu a pořád bědovala, co to ta nešťastná holka přinesla. Zatím ale bylo kaše pořád víc a víc, a netrvalo dlouho, valila se už jako mračna dveřmi i oknem na náves, na silnici, a kdo ví, jaký by to bylo vzalo konec, kdyby se byla právě naštěstí mladá nevrátila a nekřikla: „Hrnečku, dost!“ Ale na návsi byl už takový kopec kaše, že sedláci, když tudy večer jeli z roboty domů, už nemohli nikterak projet a museli se skrz kaši na druhou stranu prokousat.

(Karel Jaromír Erben, Hrnečku, vař!)

Kouzelný hrneček

Podíváme se, jak to asi vypadalo, když hrneček sám vařil kaši. Do hrnečku nalijeme pár kapek jaru, trochu octa a při společném vyslovování zaříkáváme „hrnečku, vař!“ nasypeme do hrnečku trochu jedlé sody. Hrneček začne „vařit“. Vaření pak zastavíme formulkou „hrnečku, dost!“. Pozor: toto je zábavný pokus a my víme, že ve skutečnosti hrneček žádnou opravdovou kaši k jídlu neuvařil. My už víme, že samo se nic neudělá, a kdo si chce pochutnat na dobré kaši, musí se také trochu přičinit. A když nám dobrou kaši uvaří paní kuchařka, pěkně poděkujeme! Společně doplníme na plakát obrázek kaše v hrnečku.



Kaše ke svačince

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Teorie o kaši nebyla pro děti až tak zábavná. Popsal jsem jim některé druhy kaší, povídali jsme si o tom, kdo má jakou kaši nejraději. Ovšem největší úspěch měla praktická část, neboli jezení kaše. Jeden chlapec poznamenal na adresu druhého, že se cpe jako Otesánek a musíme dávat pozor, aby nesnědl i nás, jak to viděl v pohádce. Pustil jsem jim Otesánka a Hrnečku vař.“ (ohlasy z ověřování)

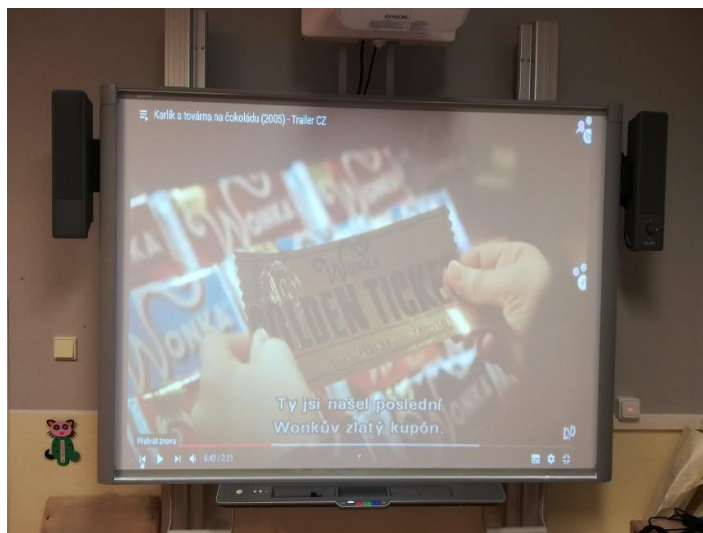


2.10 Tematický blok č. 10 – ČOKOLÁDA (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: čokoláda. Povídka, povídání a hry na téma „čokoláda“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповědou bude krátký příběh.



Karlík a továrna na čokoládu

Pan Wonka a indický princ

Poslechneme si úryvek z knihy od Roalda Dahla „Karlík a továrna na čokoládu“ v překladu Jaroslava Kořána a Pavla Šruta, první část kapitoly „Pan Wonka a indický princ“. V kapitole se vypráví o tom, jak si jeden indický princ nechal postavit palác celý z čokolády. V indickém horku se ale palác začal brzy rozpouštět podobně jako čokoláda na našem jazyku. Bláznivý princ tak nakonec místo bydlení v paláci plaval v ohromném a lepkavém jezeře z čokolády. Z příběhu jsme již poznali, že naším dalším překvapením pod ubrouskem je čokoláda. Poté překvapení odhalíme: je to skutečně tabulka čokolády.



Povídání o čokoládě

Povídáme si: kdo by chtěl mít dům z čokolády? Kdo by chtěl v takovém domě bydlet a kdo by ho hned snědl? Kdo by vše snědl sám a kdo by se rozdělil? Kdo má čokoládu rád a jak často ji jí? Čokoláda se vyrábí z kakaových bobů. Existuje mnoho druhů čokolády. Ukážeme si kakaový bob a obaly od různých druhů hořké a mléčné čokolády. Najdeme obaly od čokolády, kde je nějaké číslo. Co to číslo znamená? Označuje množství prášku z kakaových bobů (kaka) v čokoládě. Čím vyšší číslo, tím kvalitnější čokoláda. Poznáme, které číslo je nejvyšší? Nejlepší je hořká čokoláda bez přísad a s minimem cukru. Ta je ale opravdu hořká! Ochutnáme kakaový bob.



Karlíkova ochutnávka

Pokračujeme ve čtení o čokoládě z knížky Roalda Dahla, z kapitoly „Karlík se představuje“, kde se píše o tom, že malý Karlík mohl čokoládu ochutnat jen jednou za rok, když měl narozeniny. Jeho rodina byla tak chudá, že jen jednou za rok si mohli dovolit koupit Karlíkovi malý kousek čokolády. Dostal pokaždé jen jednu malou plněnou čokoládu, na kterou celá rodina šetřila mnoho měsíců. Tato čokoláda byla pro Karlíka tak vzácná, že se na ni několik dní chodil jen dívat. Teprve potom z ní ukousl jen malý kousíček a ten nechal pomaličku rozpouštět na jazyku. Další den užděl další kousíček a tak pokračoval i v dalších dnech. Takto mu čokoláda vydržela déle než celý měsíc.

Všímavá ochutnávka

Vydrželi bychom jíst jednu malou čokoládu tak dlouho jako Karlík? Vyzkoušíme, jaké to je jíst čokoládu skoro tak pomalu jako on. Jednu čokoládu rozbalíme, umyjeme si ruce a každý dostane jeden čtvereček. Poté posloucháme pokyny: *Veďte si čokoládu do ruky a dobře si svůj dílek prohlédněte. Teď si k němu přivoňte a vnímejte, jak voní. Teď si pomalinku dejte celý čtvereček do pusy. Nechte ho jen tak rozpouštět a vnímejte, jak chutná. Až je celý kousek rozpuštěný, můžete ho spolknout. Uvědomte si, jaká chuť vám zůstala v puse.* Povídáme si: už jsme někdy zkoušeli takto jíst čokoládu nebo nějaké jiné jídlo? Vnímali jsme nějaký rozdíl mezi tím, když sníme čokoládu v rychlosti, tak jak jsme běžně zvyklí, nebo tak, jak jsme ji jedli před chvilkou? Je dobré, když si člověk umí jídlo vychutnat, soustředí se a pozorně vnímá, co jí. Potom nemusíme mít z čokolády celý dům, stačí malý kousek, který si pořádně vychutnáme. Podobně jako malý Karlík z našeho příběhu.

Kdo obstará čokoládu pro Karlíka

Paní učitelka na zem rozloží obaly od čokolád a otočí se zády. Máme za úkol se k ní nepozorovaně přiblížit a některý obal ukořistit. Paní učitelka se občas otočí a nesmí vidět žádné dítě v pohybu. Pokud uvidí, dítě zkamení. Může ho zachránit kamarád, který mu podleze pod nohama, a tím ho osvobodí, dítě hraje dál. Nakonec pro Karlíka vybereme obal, který se nám nejvíce líbí, a ten nalepíme na plakát spolu s obrázkem čokolády.

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Když jsem dětem oznámil, že druhý den bude na programu čokoláda, radostí málem zbořily školku. Téma bylo pro děti hodně zajímavé. Přinesl jsem jednu malou mléčnou čokoládu, jednu hořkou 68% a jednu 90%. Hořké čokolády dětem nevadí, je vidět, že už spousta rodin žije zdravějším způsobem života a omezuje cukr. Pustil jsem ukázkou z filmu o Karlíkovi. Knižku si postupně čteme, vždy před odpočinkem. Procvičili jsme čich (jak čokoláda voní) a sluch (rozbalování obalů). Zážitek dne? Nechal jsem ve dvou miskách kousky čokolády a děti mi je tajně snědly.“ (ohlasy z ověřování)

2.11 Tematický blok č. 11 – CIBULE (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: cibule. Pohádka, povídání a hry na téma „cibule“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda hádankou: *Sedí panna na hrádkách, v devatero kabátkách, a těm, kdo ji svlečou, slzy z očí tečou.* Kdy nám v kuchyni tečou slzy? Když krájíme ... Poté překvapení odhalíme: je to cibule.



Cibule jako lék

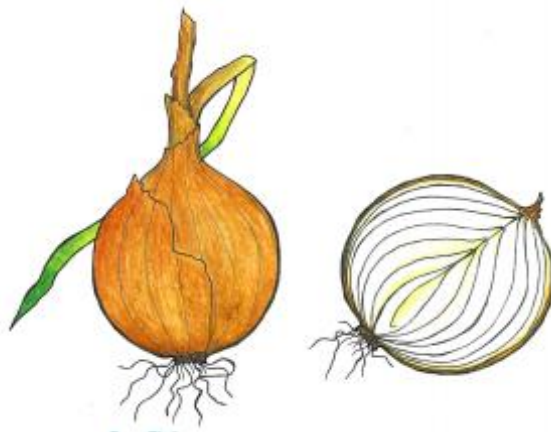
Cibule je velmi zdravá zelenina. Obsahuje plno vitamínů, minerálů a dalších důležitých látek (éterické oleje, flavonoidy, enzymy). Cibule je jedna z nejvíce léčivých potravin. Například cibule s medem se používá jako lék proti kašli. Funguje i preventivně a celkově upevňuje zdraví.



Povídání o cibuli

Pěstujeme cibuli

Pěknou zdravou cibuli posadíme do skleničky s vodou tak, aby cibule byla ponořená asi do jedné čtvrtiny. Spolu s dětmi cibuli každý den pozorujeme, občas vyměníme vodu. Cibuli za několik dní začnou dole vyrůstat kořínky a nahoře se za dalších několik dnů objeví zelený výhonek. Nebo můžeme cibuli uříznout v jedné třetině shora, posadit ji do talířku s vodou a potom pozorovat růst zelených výhonků. Až výhonek trochu povyroste, můžeme ho uříznout a ozdobit si jím krajíc chleba s pomazánkou ke svačince. Pokud chceme podělit všechny děti, použijeme více cibulí.



Pohádka o nešťastné paní Cibuli

Poslechneme si pohádku, kterou pro děti napsala Helena Skočová:

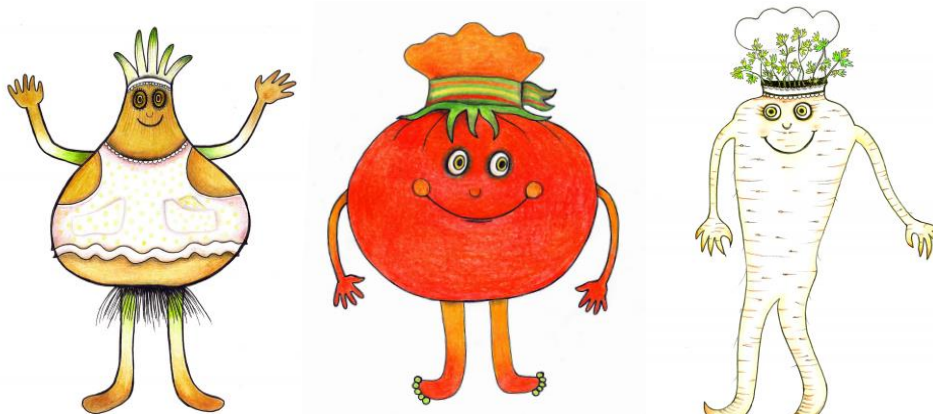
V Zeleninovém království měli krásný malý hostinec, jenž se jmenoval „U paní Cibule“. Celý byl obrostlý břečtanem, měl dřevěné okenice a dole u zdi se mu smaragdově lesklo kapradí. Do tohoto hostince chodila spousta obyvatel Zeleninového království na obědy i večere. Jeho kuchyně totiž byla široko daleko vyhlášená. A když byl návštěvník ze vzdálenějšího koutu království, mohl zde i přespat, protože tady byly tři útulné pokojíčky pro hosty. Hospodskou v tom hostinci dělala, jak již napovídá jeho jméno, paní Cibule. Byla to milá a upovídaná, krásně kulaťoučká a zlatoučká paní, která každému pocestnému ráda poradila, ráda se od něj dozvěděla nové věci, jež se v království udály, a ráda se se svými hosty zasmála. Jenže v poslední době jí nějak do toho smíchu nebylo. Paní Cibule vypadala povadle a nešťastně. Byla bez nálady a ani s hosty se jí moc povídat nechtěla. Všimnul si toho také pan Rajče, který často obchodně cestoval do sousedního Ovocného království a po cestě se zde vždy zastavil na



něco dobrého k snědku. „Copak, copak, paní Cibule? Vypadáte nějak utrápeně,“ oslovil pan Rajče paní Cibuli. „Stalo se vám něco?“ vyzvídal dále. „ÁÁÁle,“ protáhla paní Cibule. „Jste hodný pane Rajče, že se ptáte, ale vy mi stejně nemůžete pomoci.“ Načež si nešťastně vytáhla z kapsy zástěry žlutě puntíkováný kapesník a utřela si s ním uplakané oči. „Nu, kdybyste mi pověděla, o co se jedná, tak bych vám možná poradil,“ nenechal se pan Rajče odbýt. Paní Cibule se tedy posadila k panu Rajčeti ke stolu a začala mu vyprávět. „Víte, pane Rajče, už nejsem nejmladší a tento hostinec, jak je obrostlý břechtanem, tak se v něm drží vlhkost a ta mi vůbec nesvědčí. Bojím se, že za chvíli začnu z toho vlhka měknout a nahnívat.“ A vy víte děti, že když doma s maminkou vaříte a najdete cibuli, která je měkká a začíná hnit, že ji musíte vyhodit, protože taková cibule už je úplně k ničemu. Cibule totiž musí být krásně tvrdá a plná šťávy, která sice štípe do očí, ale je sladká a velice zdravá. A tak paní Cibule pokračovala: „Skutečně se obávám, abych nezačala zahnívat. To bych pak byla dočista k ničemu.“ Pan Rajče jen vážně pokýval svou velkou a krásně červenou hlavou. „Potřebovala bych, kdyby tady hostinec ode mě někdo přebíral. Někdo, kdo by se rád staral o hosty, tak jako to dělám já. A já bych se pak mohla odstěhovat ke svému synovi na jih, kde je krásně teplo a sucho, což cibulím svědčí. Jenže nikoho takového šikovného neznám, a tak se tady souším a nejspíše tu úplně uvadnu a změknu až do zahnívání,“ pokračovala dále paní Cibule. Pan Rajče si zadumaně promnul svou kulatou a červeně hladkou bradu a pak povídá: „Milá paní Cibule, možná bych pro vás někoho takového měl.“ Paní Cibule na něj překvapeně upřela své zlatokrásné oči. „Zrovna nedávno jsem potkal svého přítele Petržele. Byl také takový posmutnělý a povídal mi, že by velmi rád jednou vedl nějaký hezký hostinec. Ale obával se, že se mu tento sen nikdy nesplní, protože všechny takové hostince jsou již zabrané. A jak víte, paní Cibule, tak petrželím ta troška vlhkosti moc neuškodí. Možná by tedy za vás tento krásný hostinec převzal.“ „Myslíte to vážně?“ nadšeně vyskočila paní Cibule od stolu a chytila pana Rajče za ruku. „Říkám jen, co jsem slyšel,“ povídá na to on. „Ale mohli bychom se ho na to zeptat. Máte zde telefon? Zkusil bych mu hned zavolat.“ Paní Cibule hned vedla pana Rajče dozadu k telefonu. Ten vytočil číslo svého přítele Petržele a zeptal se ho, jestli by měl zájem vést hostinec paní Cibule, protože jí již tady to prostředí nesvědčí. No, děti, nebudu to zbytečně prodlužovat. To víte, že pan Petržel byl strašně moc rád a hned se také vypravil za panem Rajčetem a paní Cibulí. Domluvili se spolu na převzetí hostince, pan Petržel se do něj nastěhoval a paní Cibule mohla odjet za svým synem na jih, hezky do tepla.
(Helena Skočová, Pohádka o nešťastné paní Cibuli)

Zeleninové království

Jak se jmenovalo království z pohádky? Kdo byly hlavní postavy? Co má ráda paní Cibule, co pan Petržel? Ukážeme si obrázky a rozeznáme hlavní postavy: petržel, rajče a cibuli. Cibule, rajče a petržel se dohromady jmenují „zelenina“. Jaké další druhy zeleniny známe? Potom si rozdáme malé obrázky, střídavě cibule – rajče – petržel. Sedíme v kruhu a na pokyn „cibule“ (nebo „rajče“, „petržel“) si děti s daným obrázkem vymění místa. Na pokyn „zelenina“ si vymění místa všichni. Nakonec obrázek cibule společně nalepíme na plakát.



Zeleninové království: paní Cibule, pan Rajče a pan Petržel



Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Téma cibule - dlouze jsem přemýšlel, jak ho uchopím a jak děti zaujmout. Obavy byly naprosto zbytečné. Nej překvapivější ze všeho byla ochutnávka. Nakrájel jsem dětem cibuli na plátky. Děti snědly společně celou cibuli. Skvělé bylo, že i ty děti, které zpočátku nechtěly, nakonec ochutnaly.“ (ohlasy z ověřování)

2.12 Tematický blok č. 12 – ZELÍ (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: zelí. Písnička, pohádka, povídání a hry na téma „zelí“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповědou je písnička: *Šla Nanyňka do ...* Poté překvapení odhalíme: je to skutečně hlávka zelí.



Šla Nanyňka do zelí

Písničku si společně zazpíváme:

*Šla Nanyňka do zelí,
do zelí, do zelí,
natrhala lupení, lupeníčka.
Přišel na ni Pepíček,
rozšlapal ji košíček.
Ty ty ty! Ty ty ty!
Ty to budeš platit!
Já to platit nebudu,
nebudu, nebudu,
radši se dám na vojnu, na vojničku.
Na vojnu se nedávej,
truc rodičům nedělej.
Udělám, udělám,
Na vojnu se přece dám!
(lidová písnička)*

Jak se vlastně jmenovala holčička v písničce? Jmenovala se Nanyňka. Jak jí můžeme říkat ještě jinak? Anna, Anička, Andulka, Aňa... A Pepíček se vlastně jmenuje jak? Jak mu ještě můžeme říkat? Josef, Pepa, Pepík, Jožka... Povídáme si, jak se kdo jmenuje a jak mu doma říkají.





Šla Nanyňka do zelí

Povídání o zelí

Posadíme se do kruhu a prohlížíme si hlávkou zelí. Hlávkou zelí je krásně kulatá. Je to vlastně shluk na sebe natlačených listů. Zelí je velice zdravá zelenina. Nejlepší je kvašené/kysané zelí, obsahuje množství vitamínu C a dalších cenných látek, posiluje naše střeva a imunitu. Kvašené zelí se připravuje tak, že se syrové zelí nastrohá, nasype do kádí, potom se ušlapává a nechá zkvasit. Tomuto se říká „šlapání zelí“. Někdy říkáme „šlapat zelí“, když se chceme udržet na místě ve vodě v bazénu. Jaká další rčení o zelí známe? Co znamená „lézt někomu do zelí“? Plést se do záležitostí někoho druhého. Co je to „strašák do zelí“ a k čemu slouží? Je to panák vyrobený například ze starého smetáku a starých šatů a klobouku, sloužil k odhánění ptáků i dalších zvířat z pole, aby nám nesežrala úrodu. Které zvířátko má zelí rádo a chodí ho ochutnávat na pole? O tom bude následující pohádka.

Zaječí nevěsta

Poslechneme si pohádku od bratří Grimmů:

Žily byly jedna matka s dcerou a ty měly u domku krásnou zahrádku a na ní velký záhon výborného zelí s velkými zelenými hlávkami. Tu jednoho dne se na zahrádce objevil hladový zajíc a začal si na zelí pochutnávat. Matka ho zpozorovala a hned poslala dceru, aby zajíce chytila a zabila. Jenomže dívka bylo krásného chlupatého zajíčka líto, a tak mu jen domlouvala, aby nechal jejich zelí na pokoji. Zajíčkoví se dívka líbila, a tak jí slíbil, že už zelí nebude krást, pokud dívka nasedne na jeho ocásek a on si ji bude moct odvézt do své zaječí nory. Dívka se lekla a utekla zpět do domku. Dalšího dne však zajíc přišel znovu a hned rovnou do zahrady na zelí. Matka se velice rozzlobila a znovu poslala dceru, aby zajíce chytila a zabila. Ale vše dopadlo jako první den. Zajíc znovu vyslovil svou drzou žádost, dívka odmítla a utekla. Ale když zajíc dorazil i třetího dne a matka už se hodně zlobila na zajíce i na dceru, dívka konečně souhlasila, nasedla na zaječí ocásek, chytila se zajíce kolem krku a ten s ní vyrazil do lesa, do své zaječí nory. Tam zajíc dívce poručil, aby navařila zelí a jáhlovou kaši, zatímco on půjde zvát hosty na svatbu. Za chvíli už se začali hrnout svatebčané: zajíci, vrány, lišky a další obyvatelé z celého lesa. Dívka byla smutná, do svatby se jí vůbec nechtělo, a už vůbec ne se zajícem. Seděla v komůrce, smutně míchala zelí a kaši a přemýšlela, jak se zachránit. Zajíc zvesela vběhnul do nory a pobízel ji ke spěchu: hosté už mají hlad, už čekají na hostinu! Pak zajíc přiběhl podruhé: pospěš honem, hosté už se nemůžou dočkat! A pak dívka dostala nápad. Když zajíc přiběhl potřetí, dívka před něj nastrčila panáka ze slámy, na kterého navlékla svatební šaty, a sama využila chvíle zajícovy nepozornosti, vyběhla z nory ven a utekla zpět k matce. Zajíc si ničeho nevšiml a bylo mu divné, že se nevěsta ve svatebních šatech



nehýbá. Strčil do ní, aby ji popohnal – ale slaměný panák se skácel na zem, hlava se mu skutálela pod stůl a zajíček pochopil, že mu nevěsta utekla. I dal se do usedavého pláče.
(volně podle pohádky bratří Grimmů)

Kutálení s hlávkou zelí

Zahrajeme si na zajíčky, kteří si hrají s hlávkou zelí. Posadíme se do kruhu na zem a kutálíme míčem, který představuje hlávkou zelí. Připomeneme si tvary těles: míč je kulatý stejně jako hlávka zelí. Jaké jiné kulaté předměty známe? Ke komu se míč dostane, ten jej pošle dalšímu sedícímu a sám se postaví. Když všichni stojí, kutálí hráči míč vestoje a sedají si. Hra se může postupně zrychlovat. Nakonec nalepíme obrázek zelí na náš plakát.

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

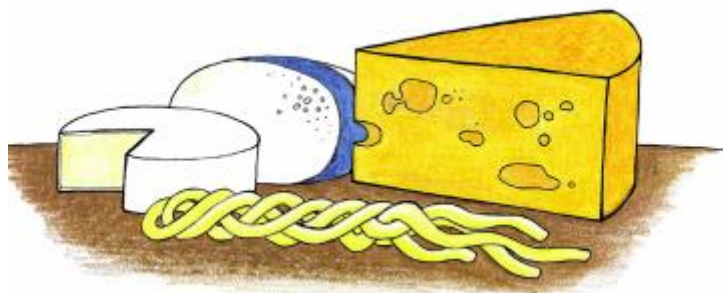
„Dnešní téma mělo překvapivě větší úspěch, než jsem očekával. Ta hlávka zelí, kterou jsem na to koupil, byla poměrně velká a děti jí snědly při ochutnávce skoro polovinu a další část měly jako salát k obědu. Písničku znají, zelí doma k obědu někteří mívají také, ale nejvíce mají doma zelí jako salát.“ (ohlasy z ověřování)

2.13 Tematický blok č. 13 – SÝR (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: sýr. Pohádka, povídání a hry na téma „sýr“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: je to pokrm, který může být tvrdý, měkký, tavený, plísňový, kravský, kozí, ovčí ... Poté překvapení odhalíme: je to sýr.



Povídání o sýru

Kdo má rád sýr? Víme, jak sýr vzniká, z čeho se vyrábí? Sýr se vyrábí z mléka – kravského, kozího nebo ovčího. Existuje mnoho druhů sýrů. Podíváme se na různé obaly od sýrů a zkusíme sýr podle obalu pojmenovat a odhadnout, zda se dělá z mléka kozího, kravského nebo ovčího. Která zvířátka mají ráda sýr? Myšky nebo taky vrány a lišky jako v následující bajce (pohádce), kterou v dávných dobách napsal starořecký bajkář Ezop.

Liška a vrána

Poslechneme si bajku:

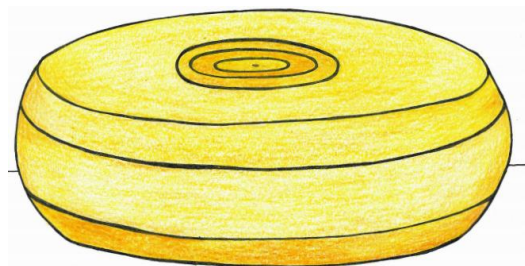
Jedna liška měla velký hlad a nemohla narazit na nic k snědku. V tu chvíli uviděla, jak na větvi vysokého stromu sedí černá vrána a v zobáku drží pěkný kus sýra. Liška přemýšlela, jak se k sýru dostat. Liška je mazaná a dovede si poradit. Začala vráně lichotit: „Vráno, ty jsi tak krásný pták! Jaké máš krásné lesklé



peří! A jistě máš i krásný hlas! Umíš zpívat?“ Vrána byla celá pyšná a chtěla se pochlubit i svým zpěvem. Jakmile však otevřela zobák a udělala své „kráá!“, sýr jí ze zobáku vypadl na zem, liška jej sebrala a hned si na něm pochutnala. Vrána pozdě poznala, jak ji liška napálila.
(volně podle Ezopovy bajky)

Dělení sýrů

Jak se měla liška i vrána zachovat lépe? Možná měla liška vránu poprosit, ať se s ní o sýr rozdělí. Jak bychom se v takové situaci zachovali my? Umíme se rozdělít? Rozdáme si na papíře nakreslený kulatý bochník sýra a každý si zkusí svůj bochník sýra rozdělít: aby měly liška a vrána stejně velký kus, aby se mohla podělit tři zvířátka stejným kusem nebo čtyři zvířátka stejným kusem. Dělení můžeme jen naznačovat tužkou nebo skutečně sýr rozdělít - rozstříhat nůžkami.



Dělení velkého sýra

Sýrová hostina

Připravíme si talíř s nakrájenými kousky různých druhů sýrů, ochutnáváme a sdělujeme si své dojmy: jakou mají různé druhy sýrů chuť, jak se liší (tvrdý x měkký, více nebo méně slaný apod.). Nakonec obrázek sýrů nalepíme na plakát.



Sýrová hostina

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Dnešní hodina o sýrech: velký úspěch. Otázka: z čeho je sýr? Všechny děti znaly správnou odpověď, i to, že se sýr vyrábí v sýrárně. A že nám mléko nedává fialová kráva. Což může být i tím, že chodíme do místního kravína a děti mají povědomí o tom, jak kráva vypadá. Nejvíce jim chutnaly sýry uzené, nejméně niva. Ale na svačinu jsme měli nivovou pomazánku a jen dvěma dětem nechutnala. Ale opravdu, sýry jsou super, na tom jsme se všichni shodli!“
(ohlasy z ověřování)



2.14 Tematický blok č. 14 – DORT (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: dort. Pohádka, povídání a hry na téma „dort“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Pozor: tentokrát to není skutečný předmět, ale jen obrázek. Je to něco moc sladkého, něco, co se jí docela výjimečně, většinou když má někdo narozeniny, a můžou na tom hořet svíčky. Teď už určitě všichni uhodnou, že je to dort, a skutečně pod ubrouskem se skrývá obrázek dortu.



Jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort

Poslechneme si známou kapitolu z knížky „Povídání o pejskovi a kočičce“ od Josefa Čapka: *Pejsek měl mít zítra svátek a kočička narozeniny. Děti to věděly a chtěly pejška a kočičku nějak k svátku a k narozeninám překvapit. Přemýšlely, co by pejskovi a kočičce daly nebo udělaly. Pak si vzpomněly a řekly: „Víte co, děti? Uděláme pejskovi a kočičce k svátku dort!“ Jak řekly, tak udělaly. Vzaly si na to formičku a uplácaly pejskovi a kočičce z písku krásný dort; navrch daly pět pěkně bílých kamínků, to byly jako mandle, a dort byl jako opravdivý. Donesly ho kočičce a pejskovi. „Tu máte, přinesly jsme vám k svátku a k narozeninám dort. Je moc dobrý; můžete si ho celý sníst.“ Pejsek s kočičkou si dort vzali, dělali nad ním „Namňamňam, ten je dobrý, ten se vám povedl,“ a dělali, jako by ho jedli. „Děkujeme vám,“ řekli dětem, „takovýhle dort jsme jakživi nejedli.“ Děti z toho měly radost a šly domů. „Škoda, že pejskové a kočičky písek nejedí,“ řekl pejsek kočičce, když děti odešly, „takový krásný dort, to bych si na něm nějak pochutnal! Jestlipak víš, že jsem nad ním dostal náramnou chuť na nějaký opravdický dort. Ale musel by být opravdický, povídám!“ „Také jsem dostala chuť na opravdivý dort,“ řekla kočička. „Víš co, však když mám zítra narozeniny a ty svátek, měli bychom si nějaký dort udělat! Jenomže nevím, jak se takový dort dělá.“ „To nic není,“ řekl pejsek, „to je lehké, to já vím, jak se takový pravý dort dělá! To se do takového dortu dá všechno, co je k jídlu nejlepší, všechno, co nejraději jíš, a pak je ten dort nejlepší. Když tam dáš takových nejlepších jídel pět, tak je pětkrát dobrý, když jich tam dáš deset, tak je potom desítkrát dobrý. Ale my si jich tam dáme sto a budeme mít stokrát dobrý dort!“ „To je pravda,“ řekla kočička, „uděláme si takový nejlepší dort.“ Pejsek a kočička si vzali zástěry a pustili se do vaření. Vzali mouku, mlíčko a vajíčko a míchali to dohromady. „Dort musí být sladký,“ řekla kočička a nasypala do toho cukr. „A trochu slaný taky,“ řekl pejsek a dal tam sůl. „A teď tam dáme máslo a zavařeninu,“ řekla kočička. „Zavařeninu tu ne, tu já nerad,“ povídal pejsek, „dáme tam místo zavařeniny syreček, ten já tuze rád.“ Tak tam dali několik syrečků. „Mně se zdá, že je málo mastný,“ řekla kočička, „musíme tam dát několik špekových kůží.“ „A oříšky, abychom nezapomněli,“ řekl pejsek a nasypal tam kornout oříšků. „Oříšky jsou dobré,“ schválila to kočička, „ale měla by tam jistě také přijít okurka,“ a dala tam okurku. „A kosti,“ volal pejsek, „musíme tam přece dát nějaké kosti!“ Tak do toho dortu dali hodně kostí. „A přece nějakou myš, myši já tak tuze ráda!“ vzpomněla si kočička a dala do dortu čtyři myši. „Tak, a teď několik buřtů hodně pepřovatých, to je něco pro mne,“ řekl pejsek a dal tam několik buřtů. „A teď to hlavní!“ povídala kočička, „přece šlehanou smetanu tam musíme dát!“ Dali tam plný hrnec smetany.*



„A trochu cibule," řekl pejsek a dal tam cibuli. „A čokoládu," řekla kočička a přidala do toho čokoládu. „A omáčku!" napadlo pejskovi, i dali tam omáčku. Tak do toho svého dortu dávali a míchali všechno možné, dali tam i česnek a pepř a namíchali tam sádlo i bonbóny, škvarky a skořici, krupičnou kaši a tvaroh, perník a ocet, kakao a zelí, jednu hlavu z husy a hrozinky, inu všechno možné do toho dortu dali, jen chleba tam nedali, protože pejskové a kočičky chleba zrovna tuze moc rádi nejedí. Když to všechno smíchali a rozmíchali, byl z toho dort tak veliký jako kolo u vozu. „Panečku, to bude veliký dort, to se nějak najíme!" chválili si to, „a teď to dáme péci." Dali dort péci a těšili se na to, až bude upečený. Kouřilo se z toho, bublalo to, prskalo a syčelo, škvířilo se to, syčelo to a šla z toho pára, smažilo se to a připalovalo, kypělo to a přetévalo, a čmoudilo to, jako kdyby se staré hadry pářily. Když se jim dort zdál dost upečený, dali ho před dveře, aby vychladl. „Víš co," řekla kočička pejskovi, „a když byly ty děti tak hodné, že nám přinesly ten svůj dort, tak my je zas pozveme na ten náš dort." „Tak pojd'," řekl pejsek, „půjdeme ty děti pozvat." Vzali se za ručičky a šli ty děti pozvat. Děti byly v zahrádce před domem a hrály si tam s kuličkami. Pejsek s kočičkou je pozvali na dort a chvíli si s nimi pohráli s kuličkami a potom ještě s míčem a trochu s kostkami. Ale zatím šel kolem toho dortu jeden zlý pes, a jak ten dort vychládal, zvonělo mu to do nosu všelijak. „Ha ha haf," pomyslí si ten zlý pes, „tady mně to nějak voní, to bude asi něco na můj zub!" Čichal, čichal, čichal, až se toho pejskova a kočiččina dortu dočichal. „Ha ha!" řekl, když se toho dortu dočichal, „tady to je, to si dám!" A tak se ten zlý pes pustil do toho dortu. Hltal a hltal, až mu v očích slzy stály, jak byl ten dort uvnitř ještě horký, hltal, až se při tom několikrát zakuckal, hltal a hltal, až ho celý dohltal. Pak na to vypil ještě celou konev vody a odvalil se pryč. Když si pejsek a kočička s dětmi dost pohráli, vzpomněli si na ten dort. Tak se vzali všichni za ruce a šli se podívat, jestli už ten dort dost vychladl. „Panečku, to si, děti, pochutnáte," řekli pejsek s kočičkou, „to ani nevíte, co jsme tam všeho dobrého dali!" Došli: dívají se a - co to? - dort je pryč! „Jemine," řekli pejsek s kočičkou, „dort je pryč, někdo nám jej vzal!" Dívají se a dívají, a vida! tamhle pod keřem leží veliký zlý pes a tuze heká. Moc se tím dortem přejedl a teď je mu špatně. Ukrutně ho bolí v bříše. „To to bolí, to to bolí!" naříkal ten zlý pes, „to jsem si dal, co ono to bylo v tom dortu všechno namícháno, že z toho mám takové ukrutánské bolení!" „Heč, to máš z toho," řekl pejsek, „měls toho nechat, když dort nebyl tvůj!" „Víš, pejsku, já si z toho nic nedělám, že nám ten zlý pes snědl ten dort," řekla kočička, „třeba by nám po tom našem dortu také bylo špatně a svátek a narozeniny bychom měli zkažené." „To je pravda," řekl pejsek, „jen ať naříká a heká, ten zlý pes, patří mu to, ale já mám hlad, tuze bych jedl, ať je to co je! Ale my doma docela nic k jídlu nemáme, všechno jsme dali do toho dortu. A já na svůj svátek bych přece jen nechtěl mít hlad." „Nic si z toho nedělejte, pejsku a kočičko," řekly děti, „pojdte k nám a my vám dáme od našeho oběda." „Tak šel pejsek s kočičkou k dětem k obědu. „Poďte, děti, jíst!" volala na ně už maminka, a děti řekly: „Maminko, tady ten pejsek má svátek a kočička narozeniny, musíme jim také něco k obědu dát. „Tak dali kočičce a pejskovi od oběda; dali jim polívečku a bylo také masíčko a bramborové knedlíčky. a ještě kousek koláče od včerejška někde pro ně maminka vyštárala. Kočičce a pejskovi to tuze chutnalo. Poděkovali dětem za oběd a šli spokojeně domů. „To jsme se na náš svátek a na naše narozeniny poměli!" libovali si. „Takový dobrý oběd! A ani trošičku nás po něm břicho nebolí." Došli domů a ten veliký zlý pes tam ještě v houští hekal a naříkal. Oni šli po tom dobrém obědě spát, a libovali si, jak se jim ten svátek a narozeniny přece jen nakonec vydařily. A ten zlý pes po tom jejich dortu hekal a naříkal v tom houští ještě celých čtrnáct dní.
(Josef Čapek, Jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort, z knížky Povídaní o pejskovi a kočičce)

Co místo dortu?

Po přečtení pohádky se pokusíme vzpomenout si, co všechno pejsek a kočička dali do svého dortu. Z čeho se peče opravdový dort? Kdo má dorty rád? Kdo už někdy pomáhal s pečením dortu? Kdy dorty jíme? Jaké druhy dortů máme rádi? Dort nám sice moc chutná, ale peče se většinou z bílé mouky a cukru a není moc zdravý. Co kdyby nám ubrousek vyčaroval taky něco sladkého, ale zdravějšího? Co by to tak mohlo být? A společně znovu zkusíme čarovat: „Ubrousku, prostři se, místo dortu dej nám ovoce!" Vyčarujeme si tak ke svačince plnou mísu různých druhů ovoce a společně si na něm pochutnáme. Obrázek dortu nalepíme na plakát.





Opravdový dort

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Dnes asi největší úspěch. Nejdříve povídání o dortu. Kdy a při jaké příležitosti - narozeniny, oslavy, svatba. Různé druhy a podoby dortů: ovocné, piškotové, čokoládové... různé tvary. Obrázky dortů. Potom jsem chtěl vyčarovat dort opravdový, ale nepodařilo se mi to, tak jsme poprosili paní kuchařku a ta nám dort přinesla. Pravý čokoládový! Zapálil jsem svíčky, děti sfoukávaly. Po svačince jsme dort rozkrájeli - a snědly by klidně ještě jeden. Prý musíme dávat pozor, aby nám dort nesnědl zlý pes jako pejskovi a kočičce.“ (ohlasy z ověřování)

2.15 Tematický blok č. 15 – ŠPENÁT (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: špenát. Pohádka, povídání a hry na téma „špenát“.

Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Tentokrát zrakem ani hmatem nic nepoznáme, protože překvapení je velmi tenké a jemné. Pustíme si krátký film, který nám pomůže překvapení odhalit.

Pepek námořník a špenát

Podíváme se na krátký kreslený film z Youtube: „Pepek námořník – Sysel ve špenátu“. Ve filmu Pepek sází malé sazeničky špenátu a bojuje se system, který má na špenát také chuť. Po skončení filmu shrneme jeho děj: hlavním hrdinou je námořník Pepek. Kdo je to námořník a co dělá? Plaví se na lodi po mořích a oceánech. Námořník Pepek má ze všech jídel nejraději špenát. Vždycky když sní velkou porci špenátu, dostane takovou sílu, že přepere všechny protivníky a poradí si s každou situací.

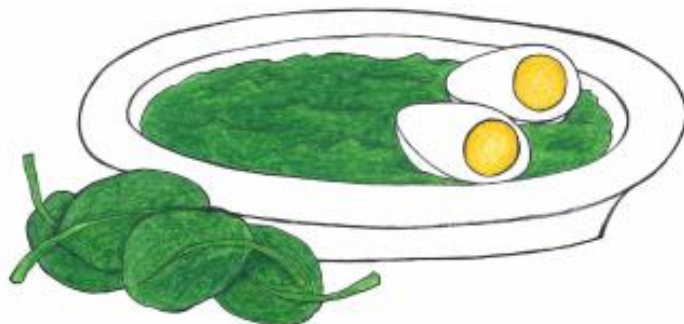
Povídání o špenátu

Jaká potravina hrála velkou roli v našem příběhu? Teď už snadno uhodneme, že pod ubrouskem se skrývá špenát. Kdo má špenát rád? V jaké úpravě? Špenát s bramborami a vajíčkem nebo třeba špenátovou pizzu nebo mladé špenátové lístky v salátu? Co mají jídla ze špenátu společného? Mají krásnou sytou zelenou barvu. Špenát je velice zdravá zelenina. Obsahuje vitamíny, minerály, je výborný pro zdraví očí.



Lístky

Víme ale vůbec, jak špenát vypadá? Odkryjeme překvapení pod ubrouskem a tam se skrývá několik různých čerstvých lístků: špenát, salát, bršlice, pampeliška apod. Snažíme se rozpoznat, který z lístků je špenát. Všichni špenát většinou známe buď v mražené podobě jako pyré nebo jako hotový pokrm. Některé děti zde možná poprvé v životě uvidí, jak vlastně špenát v přirozené podobě vypadá. Současně se dozví názvy ostatních rostlinek.



Kimova hra

Lístky využijeme k jednoduchému počítání: kolik lístků tady máme? Když jeden (nebo dva) odeberu, kolik lístků zůstane? Poté se otočíme a paní učitelka jeden lístek schová. Máme pak za úkol hádat, který lístek chybí.

Což takhle dát si špenát

Pustíme si z Youtube píseň „Což takhle dát si špenát“. Budeme dávat rukou znamení vždy, když uslyšíme slovo „špenát“. Je možné píseň pustit několikrát. Nakonec všichni společně nalepíme obrázek špenátu na plakát.



Což takhle dát si špenátovou pomazánku

Reflexe

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

„Dnešní téma nemělo příliš velký úspěch. Špenát děti v oblibě nemají, ale špenátová pomazánka jim na svačinku chutnala, snědly skoro všechno, ani ta zelená barva je neodradila. Nicméně, nutno přiznat, že ani mně špenát ještě cca před deseti lety taky vůbec nechutnal. Takže naprosto chápu jejich nechuť. Ale je dobře jim všechny komodity představit, aby věděly, že na světě nejsou jen hranolky a smažák s tatarkou a kečupem.“ (ohlasy z ověřování)



2.16 Tematický blok č. 16 – PROSTŘENÝ STŮL (1 hodina)

Závěr a shrnutí celého programu, zopakování dotazníku, závěrečná reflexe.



Video „Ubrousek“

Prostřený stůl

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku, na který si rozložíme hotový plakát. Vzpomínáme na průběh celého „ubrouskového“ projektu: co si z jednotlivých bloků pamatujeme, co se nám nejvíce líbilo. Pamatujeme si ubrouskové otázky z první lekce? Teď budeme mít příležitost vyzkoušet si, zda jsme se během lekcí naučili něco nového.

Společně si ukazujeme obrázky a odpovídáme:

- Z čeho se vyrábí chleba?
- Jak se jmenuje člověk, který chleba vyrábí?
- Jak vzniká mouka?
- Jak se jmenuje místo, kde se mele mouka?
- Jak se říká malým rostlinkám, ze kterých si vaříme čaj nebo je přidáváme do jídel na ochucení?
- Které zvířátko nám dává med?
- Jaké znáte druhy oříšků?
- Jaká znáte jídla z brambor?
- Co se vařilo v kouzelném hrnečku?
- Z čeho se vyrábí čokoláda?
- Která zelenina způsobuje, že nám při krájení tečou slzy?
- Která zelenina se zpracovává „šlapáním“?
- Z čeho se vyrábí sýr?
- Která zvířata nám dávají mléko na výrobu sýra?
- Jakou barvu má špenát?
- Máte rádi dorty?
- Co jiného, zdravějšího, bychom si mohli dát místo dortu?
- Znáte nějakou pohádku, písničku nebo říkanku o jídle?

Můžeme doplnit další otázky a ukazovat si obrázky na plakátě:

- Co je dobré na podporu mozku a myšlení?
- Co přivezli dobyvatelé z Ameriky?
- Co měl rád malý Karlík?



- Co je výborný lék proti kašli?
- Co nám nejvíce chutná?
- Co je sladké?
- Co není moc zdravé?
- Vzpomeneme si na některé pohádky, říkanky nebo písničky o jídle?

Závěrečná reflexe

Po skončení komentujeme své pocity nebo odpovídáme na otázky: byly otázky podruhé jednodušší? Co jsem teď věděl/a a poprvé ne? Bylo něco, co jsem nevěděl/a ani poprvé ani po druhé? Jak se nám líbila práce v kruhu? Koho více bavilo poslouchání, koho baví víc, když mluví? Pro koho je těžké vydržet a čekat, než na něj dojde řada, a nemluvit, když povídá někdo jiný? Všichni mohou na závěr shrnout svoje dojmy z projektu, co nás nejvíce zaujalo, která potravina se nám nejvíce líbila, co nás nejvíce překvapilo. Zapojí se pokud možno všechny děti.

„Dnes jsme ukončili celý program s názvem „UBROUSKU, PROSTŘI SE“. Zdálo se, že největším úspěchem byl dort, ale dnes mě děti překvapily tím, že při závěrečné rekapitulaci si na moji otázku, co jim chutnalo nejvíc ze všeho, na dort nevzpomněl vůbec nikdo. Padlo tam: cibule, zelí, sýry, med, jednou čokoláda... Otázka: Dáváme bylinky do krupicové kaše? Odpověď: Ne. Otázka: Dáváme bylinky do čaje? Odpověď: Ano. Děti si pamatovaly většinu probíraných komodit, dokonce i mouku. Je také vidět, že spousta rodin už je při stravování nasměrována správným směrem. Jinak celkově za mě - skvělé. Jsme moc rádi, že jsme na programu mohli spolupracovat. Dětem se rozšiřují obzory ve velice důležité oblasti jejich života. Pokud se děti seznámí s jednotlivými potravinami, včetně těch tzv. „neatraktivních“, pomocí příběhů, povídání, prozkoumávání a ochutnávky, potom s chutí snědí i jídla z nich připravená.“ (ohlasy z ověřování)



Hotový plakát se všemi potravinami



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 vybraných přirozených potravinách, rozvoj dovedností v přípravě jednoduchých pokrmů a podpora žádoucích postojů v oblasti výživy i vztahu k přirozeným potravinám.

Výstupy:

- dítě má základní vědomosti o vybraných potravinách, o jejich původu, vlastnostech a přínosu pro zdraví
- dítě si uvědomuje rozmanitost přirozených potravin
- dítě spolupracuje na přípravě jednoduchých svačinek
- dítě uplatňuje vnímání všemi smysly
- dítě dokáže popsat své tělesné pocity i emoce (všímavá ochutnávka)
- dítě zvládá spolupráci ve skupině
- dítě zvládá jednoduché rukodělné a výtvarné činnosti (kreslení, vybarvování, vystřihování, lepení, třídění)
- dítě ovládá jednoduché početní úkony
- dítě dokáže posoudit své vědomosti (dotazník)
- dítě umí vyjmenovat příklady slovesných děl se vztahem k potravinám
- dítě zná některé lidové tradice
- dítě zná mnoho nových slov a pojmů

Východiska:

Vzdělávací program obsahuje jednoduché aktivity propojující téma jídlo se světem pohádek, příběhů, písniček, básniček, říkadel, přísloví, hádanek i lidových zvyků. Cílem programu je seznámit děti s vybranými druhy přirozených potravin (a jídel z nich připravených) a probudit v nich nadšení pro přirozené potraviny, jejich kvalitu a různorodost, zájem o jejich vlastnosti, přípravu a konzumaci. Aktivity jsou založeny na zapojení všech smyslů, zahrnují práci se skutečnými potravinami a praktické činnosti (příprava jednoduchých pokrmů, ochutnávky, jednoduché pěstování). Program pracuje s motivem kouzelného „ubrousku, prostři se“. V úvodu každého bloku děti hádají, jakou dobrotu kouzelný ubrousek skrývá. Seznámí se s danou potravinou, přivoní, ochutnají. Následuje související pohádka nebo písnička či říkadlo a další aktivity, které rozvíjejí dané téma. Děti společně tvoří plakát – koláž s obrázky potravin, se kterými se postupně seznamují. Stejná struktura bloků vytváří u dětí očekávání a napomáhá k upevnění nových vědomostí i postojů. Jednotlivé bloky na sebe nijak nenavazují, kromě úvodních dvou a závěrečného bloku je tedy možné je využít v jakémkoliv pořadí nebo samostatně. Bloky s tématem zeleniny, která není v čerstvé podobě k dispozici celoročně (zelí, špenát), je potřeba naplánovat do vhodného období v roce. Úvodem k programu je krátké motivační video.

Doporučení pro školní jídelnu:

Doporučujeme realizaci jednotlivých bloků koordinovat se školní jídelnou mateřské školy a dohodnout vždy přípravu svačinky nebo oběda s využitím probírané potraviny a při jídle děti upozornit, že o dané potraviny již něco víme.

Organizace bloků:

Bloky jsou naplánované v trvání 45 minut. Během aktivit zařazujeme přestávky dle zvyků v mateřské škole a dle potřeby dětí. Případně je možné bloky rozdělit na více částí během dne.



Vstupní předpoklady:

Program předpokládá zapojení učitelky s alespoň základními vědomostmi a dovednostmi v oblasti výživy. Učitelka je pro děti vzorem vztahu k jídlu a přirozeným potravinám.

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), propojení s praxí a s místní komunitou (spolupráce se školní jídelnou, informování rodin), 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. Práce s literárními texty: pohádky, příběhy, písničky, přísloví, rčení, říkadla. Vysvětlení a pochopení významu přísloví, rčení, hádanek. Reprodukce vyprávěné nebo předčítané pohádky, příběhu. Vyprávění o jednotlivých potravinách, pojmenování různých druhů potravin. Přiřazování nadřazených a podřazených pojmů, jazyková cvičení. 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: základní vědomosti o vybraných potravinách - jejich původ, vlastnosti, různé druhy, postup výroby. Porovnávání chutí a vůní. Jednoduché početní úkony (počítání, sčítání, odčítání, dělení). Porovnávání velikosti a počtu. Příprava pokrmů, pěstování. Jednoduchý chemický pokus.

Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí těmito aktivitami: společné aktivity a hry, práce ve skupinách, kooperativní pohybové hry. Vyprávění o lidských vlastnostech (lakota, lenost, pracovitost, ochota pomoci, ochota se rozdělit). Porovnávání osobních preferencí, hlasování. Cvičení všímavosti a všímavého vztahu k jídlu, soustředění na jídlo a úcta k jídlu. Společná tvorba plakátu. V každém bloku závěrečná reflexe se sdílením pocitů a dojmů.

Kulturní povědomí a vyjádření program rozvíjí těmito aktivitami: estetický zážitek z videa a z literárních děl. Seznámení s díly klasické literatury a jejich autory a s díly lidové slovesnosti.



Uvědomění si významu jídla v životě předků. Lidové tradice a zvyky. Ochutnávky, stolování jako společenská příležitost. Vnímání všemi smysly. Rukodělné a výtvarné činnosti.

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 při pohybových hrách, 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).

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

Dítě a ten druhý (seznamování s pravidly chování k druhým, posilování prosociálního chování a 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 – UBROUSKU, PROSTŘÍ SE! (1 hodina)

Úvod do dlouhodobého programu o propojení světa jídla se světem pohádek, písniček, říkadel, rčení a přísloví. Seznámení s „kouzelným ubrouskem“, tvorba velkého plakátu – ubrousku.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti diskutují o obsahu videa, o svých oblíbených jídlech a jejich přípravě, rozvíjejí svou slovní zásobu.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií - děti sledují přípravu pokrmu ve videu.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti zhlédnou video, realizují výtvarnou činnost (plakát).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: video (krátký film), vyprávění, otázky a odpovědi, výtvarné činnosti, dotazník

Pomůcky:

PC, dataprojektor, plátno

velký látkový ubrus

velký arch papíru na výrobu plakátu (cca 150 x 120 cm)

voskovky nebo pastelky

Materiály k realizaci:

video „Ubrousek“ <https://www.youtube.com/watch?v=cRAJSkZMegw&t>
ubrousek VZOR

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Video (5 minut)

Co máme dnes na programu? Promítání krátkého filmu. O čem film byl? O dětech na zahradě? O dětech, jak sklízí ovoce, zeleninu a bylinky? Jak vaří a prostírají na stůl? Jak ke stolu k dobrému jídlu pozvou celou rodinu? Dostali jste chuť na podobné dobroty? Taky někdy doma pomáháte s vařením? Dnes a ještě další dny si spolu budeme povídat o jídle. Těšíte se?



Kouzelný ubrousek (7 minut)

Posadíme se do kruhu a vzpomeneme si, co děti ve videu říkají: „Ubrousku, prostři se!“ V jedné pohádce dostal jeden hoch za své dobré služby kouzelný ubrousek. Stačilo ubrousek rozprostřít na zemi nebo na stole a zavelet: „Ubrousku, prostři se!“ a ubrousek se hned zaplnil samými dobrotami. My tady máme také takový kouzelný ubrousek nebo spíše ubrus a ten nás bude provázet několika společnými lekce. Rozprostřeme si ho doprostřed našeho kruhu. Postupně pod ním budeme objevovat různá překvapení – všelijaké dobroty k jídlu.

Co nám ubrousek vyčaruje? (5 minut)

Co byste si vy sami přáli mít na svém ubrousku dobrého? Jaké jsou vaše oblíbené pochoutky? Kdo vám tato dobrá jídla připravuje, kdy nebo při jaké příležitosti je jíte? Proč vám tak chutnají? Z čeho se skládají? Pomáháte při jejich přípravě nebo dokonce při pěstování na zahradě?

Tvorba plakátu (23 minut)

Prvním úkolem v našem ubrouskovém projektu je vytvořit ubrouskový plakát. Pestrými barvami pomalujeme okraje velkého papíru, a vytvoříme tak ozdobný lem ubrusu podle vzoru, který tady máme. Plakát bude viset na stěně učebny po celou dobu, kdy bude „ubrouskový projekt“ probíhat. Do bílého středu plakátu budeme postupně nalepovat obrázky jednotlivých potravin, které si pomocí kouzelného ubrusu vyčaruje. Kromě obrázků si můžeme na plakát nalepovat i obaly nebo výstřižky z obalů od některých potravin.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

3.2 Metodický blok č. 2 – HOSTINA NA UBROUSKU (1 hodina)

Úvodní pohádka o jídle a navazující hra. Zběžné seznámení se všemi potravinami, kterými se budeme v rámci programu zabývat. Úvodní vědomostní dotazník.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (kmotr, džbán atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti odpovídají na otázky ohledně vlastností potravin, jejich původu a výroby.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (pohádka Boženy Němcové).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: předčítání, vyprávění, pohybová hra, otázky a odpovědi

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku

Materiály k realizaci:

obrázky všech potravin, dle vlastní volby malé nebo velké, rozstříhané (mohou být zalaminované)



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
ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*. Olomouc: Rubico, 2007
ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*. Olomouc: Rubico, 2006
ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*. Olomouc: Rubico, 2005
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu*. Praha: Academia, 2014
VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá*. Praha: Portál, 2018
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press, 2017

Metodický popis:

Kmotr Matěj (10 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem našeho pohádkového ubrousku. Minule jsme si povídali o tom, jaké dobré jídlo bychom si přáli, aby nám ubrousek vyčaroval. Dnes začneme starodávnou pohádkou, kde se vypráví, co dříve lidé rádi jedli, hlavně ve svátek, když si mohli uspořádat bohatou hostinu. Pohádku pro nás napsala Božena Němcová:

Kmotr Matěj šel navštívit kmotra Jíru. Nedaleko statku potkal kmotrova chlapce. „Co dělá táta, Josífků?“ ptá se ho. „Právě chtěl jíst, ale když vás viděl za humny, vstal a nechal jídla být,“ odpověděl pravdomluvný hoch. „A pročpak?“ „Inu, táta povídal, že byste nám mnoho snědl, a máma to musela se stolu všecko uschovat.“ „A kampak to schovala, Josífků?“ „Husu dala na píčku, kýtu na kamna, klobásy se zelím do trouby, buchty na misník a dva džbány piva pod lavici.“ Kmotr se neptal dále, usmál se a v okamžení vešel přes práh ke kmotrovi. „Pozdrav tě bůh!“ vítal ho kmotr Jíra. „Ale že pak jsi nepřišel o chvíli dříve, mohl jsi s námi jíst, právě dnes nám od jídla nic nezbylo, s čím bychom tě uctili.“ „Nemohl jsem, milý kmotříčku, dříve přijít, přihodilo se mi na cestě něco neočekávaného.“ „A co, povídej!“ „Zabil jsem ti hada, a ten had měl hlavu tak velikou jako ta kýta, co máte na kamnech, tlustý byl jako ta husa, co je na píce, bílé masíčko měl jako ty buchty, co jsou na misníku, dlouhý pak byl jako ty klobásy, co leží stočené na zelí v troubě, krve ale bylo co piva v těch dvou džbánech, co tamto pod lavicí stojí.“ Dobře to Matěj vyvedl. Kmotr Jíra se za svou nehostinnost zastyděl, žena musela jídlo a pití na stůl postavit a oba teprv hosta častovali.

(Božena Němcová, Kmotr Matěj)

Kmotr Matěj a kmotr Jíra (15 minut)

Povídáme si o smyslu pohádky: kmotr (to znamená soused nebo známý) Jíra byl lakomý, nechtěl pohostit kmotra Matěje, který přišel na návštěvu, a proto před ním všechno jídlo schoval. Zahrajeme si hru na oba kmotry. Jaké dobroty měli oba kmotrové v pohádce? Husu, kýtu, klobásy se zelím, buchty a pivo. My máme na obrázcích trochu jiné dobroty, než měli v pohádce, a s těmi si zahrajeme. Rozdělíme se na dvě skupiny. První skupina dostane obrázky s potravinami a na povel „kmotr Jíra“ se rozběhne po učebně a obrázky schová na různých místech. Druhá skupina si zakryje oči a poté na povel „kmotr Matěj“ obrázky hledá, přináší zpět a pokládá na ubrus na zemi. Potom se vystřídáme. Obrázky zůstanou rozprostřené na ubruse.

Ubrouskové hádanky (15 minut)

Podíváme se spolu, co tady máme dobrého. Postupně si ukazujeme jednotlivé obrázky a odpovídáme na otázky:

- Z čeho se vyrábí chleba?



- Jak se jmenuje člověk, který chleba vyrábí?
- Jak vzniká mouka?
- Jak se jmenuje místo, kde se mele mouka?
- Jak se říká malým rostlinkám, ze kterých si vaříme čaj nebo je přidáváme do jídel na ochucení?
- Které zvířátko nám dává med?
- Jaké znáte druhy oříšků?
- Jaká znáte jídla z brambor?
- Co se vařilo v kouzelném hrnečku?
- Z čeho se vyrábí čokoláda?
- Která zelenina způsobuje, že nám při krájení tečou slzy?
- Která zelenina se zpracovává „šlapáním“?
- Z čeho se vyrábí sýr?
- Která zvířata nám dávají mléko na výrobu sýra?
- Jakou barvu má špenát?
- Máte rádi dorty?
- Co jiného, zdravějšího, bychom si mohli dát místo dortu?
- Znáte nějakou pohádku, písničku nebo říkanku o jídle?

Vůbec nevádí, pokud na některou z otázek neznáme odpověď. Všechno se postupně společně dozvíme.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

3.3 Metodický blok č. 3 – CHLEBA (1 hodina)

Seznámení s první potravinou: chleba. Pohádka, povídání a hry na téma „chleba“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (mlynář, vymlátit obilí atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti odpovídají na otázky ohledně výroby chleba, připravují ochutnávku.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s lidovými zvyky, s díly lidové slovesnosti (pohádka, přísloví a rčení), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, ochutnávka, vyprávění, otázky a odpovědi, vysvětlení přísloví a rčení, předčítání, rekonstrukce příběhu

Pomůcky:

ubrus
 plakát z prvního bloku, lepidlo
 bochník chleba
 utěrka na zabalení chleba
 nůž na chleba
 ubrousek nebo talířek pro každé dítě



Materiály k realizaci:

pohádka o slepičce (série obrázků), počet sérií dle počtu skupin dětí
obrázky potravin – chleba (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme první překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme zrakem a můžeme si zkusit i sáhnout. Náповěda: máslo si namažeme na ...? Poté překvapení odhalíme: je to chleba (zabalený v utěrce).

Povídání o chlebu (10 minut)

Paní učitelka chleba rozkrájí, položí každému dítěti kousek krajíce na ubrousek. Přivoníme, ochutnáme. Co o chlebu víme: z čeho je chleba (z těsta, které se připraví z mouky, vody, kvásku a soli), jak se vyrábí (peče se v peci), jak se nazývá profese lidí, kteří chleba vyrábějí (pekaři), kde se chleba dá koupit, kdo si peče chleba doma sám, proč se chlebu říká boží dar (chleba byl symbol dostatku, bylo-li dost chleba, nebyl hlad, chléb se podával při slavnostních obřadech jako pocta, lidé si chleba velmi vážili, byl každodenním pokrmem a jednou z nejdůležitějších potravin). Co znamenají přísloví a rčení: „*každý chleba je o dvou kůrkách*“ (všude je něco dobré a něco špatné), „*byl to jeho každodenní chleba*“ (byla to jeho každodenní, pravidelná práce), „*odřikáného chleba největší krajíc*“ (něco nemám vůbec rád a tvrdím, že to nikdy nechci dělat, ale nakonec to dělám, například „já nikdy nebudu jezdit na kole, protože mě to nebaví“ - a nakonec se stanu cyklistickým závodníkem).

Pohádka o slepičce (10 minut)

Mezi lidovými pohádkami jsme našli také jednu o tom, kde se bere chleba:

Byla jednou jedna slepička a ta našla několik zrnků žita. Zavolala ostatní zvířátka na dvoře - kočku, prasátko a kačera: „Pomůžete mi prosím ta zrnka zasít?“ „Já ne!“ řekla kočka. „Já taky ne!“ řeklo prasátko. „Já už vůbec ne!!!“ řekl kačer. Tak tedy slepička zasaдила zrnka na poli sama. Čekala trpělivě několik měsíců až do léta, kdy ze zrnků vyrostly a dozrály klásky. Pak se zeptala: „Kdo mi pomůže to žito požnout a sklídit?“ „Já ne!“ volal kačer. „Já ne!“ volalo prasátko. „Já ne!!!“ volala kočka. Celou úrodu tedy sklídila slepička sama. „Kdo mi teď pomůže žito vymlátit?“ ptala se potom. „Já ne! Já ne!! Já ne!!!“ volala zvířátka. Slepička vzala cep a vymlátila všechno žito sama. „A kdo mi pomůže to zrní odnést a semlít?“ „Já ne!“ řekla kočka. „Já ne!!!“ řekl kačer. „Já ne!!!“ řeklo prasátko. A tak slepička sama odnesla zrní do mlýna a nechala umlít mouku. Potom zadělala těsto na chleba a upekla je v peci. „Kdo mi pomůže ten výborný chléb sníst?“ zeptala se naposled. „Já! Já!! Já!!!“ křičela zvířátka jedno přes



*druhé. Ale slepička řekla: „S ničím jste mi nepomohli. Nechtěli jste ani sít, ani žít, ani mlátit, nechtěli jste mlít ani péci. Proto nebudete ani jíst!“ A sama si z toho výborného čerstvého chleba ukrojila krajíc a snědla. Však si to za tu práci zasloužila.
(lidová pohádka)*

Cesta od zrnka k chlebu (15 minut)

O čem pohádka vypráví? O pilné slepičce a líných zvířátkách. Pokud chceme v životě nějakou výhodu a něco dobrého, musíme se také zasloužit a podle svých sil se zapojit a pomoci. Také se říká „*bez práce nejsou koláče*“. V naší pohádce platí „*bez práce není chleba*“. Kdo a jak doma pomáhá? Jak si pomáháme ve školce? Zopakujeme si pro jistotu pohádku ještě jednou. Dostaneme obrázky jednotlivých činností dle pohádky a v malých skupinách máme za úkol činnosti seřadit tak, jak šly za sebou: slepička zasíla, vyrostly klásky, slepička požala, vymlátíla, odnesla pytel zrní do mlýna, zadělala těsto, upekla chleba. Obrázek chleba poté společně nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Pekař peče housky
Pec nám spadla

3.4 Metodický blok č. 4 – MOUKA (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: mouka. Písnička, říkanka, povídání a hry na téma „mouka“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (obilovina, pšenice, žito atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti odpovídají na otázky ohledně výroby mouky, znají různé druhy výrobků z mouky.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s díly lidové slovesnosti (písnička, říkadlo).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, zpěv, vyprávění, otázky a odpovědi, zapojení všech smyslů, pohybová hra, recitace

Pomůcky:

ubrus
plakát z prvního bloku, lepidlo
sáček s moukou
hrst celých zrn: pšenice, žito (podle možností)
nádoby na přesypání zrn
miska na mouku

Materiály k realizaci:

obrázek obilí (ze série o slepičce)
obrázek mlýna (ze série o slepičce)
obrázky potravin (malé nebo velké)



obrázky potravin – mouka (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: Jedna dvě, Honza jde, nese pytel ...? Jak zní celá písnička? Zazpíváme si:

*Jedna dvě,
Honza jde,
nese pytel mouky.
Máma se raduje,
že bude péct vdolky.
(lidová písnička)*

Poté překvapení odhalíme: je to opravdu sáček s moukou.

Povídání o mouce (12 minut)

Co je to mouka, jak vzniká? Mouka jsou rozemletá zrnka obilovin. Mouku je možné umlít z každé obiloviny. Nejběžnější je mouka z pšenice a mouka ze žita. Ukážeme si obrázek obilných klasů a hrst obilných zrněk. Posloucháme, jak paní učitelka přesypává zrnka z jedné nádoby do druhé, vnímáme zvuk. Poté ponoříme do zrní ruce a vnímáme jeho strukturu hmatem. Zrní je tvrdé, nedá se jíst syrové. Musí se buď uvařit nebo rozemlít na prášek a tomuto prášku se říká mouka. Paní učitelka odsype trochu mouky do misky. Zkusíme si trochu mouky promnout v prstech. Pocítíme tak rozdíl oproti zrnům. Dům, kde se mouka mele, se jmenuje mlýn. Dnes se zrní mele na moderních strojích. Dříve se zrní mlelo mezi velkými mlýnskými kameny. Horní kámen se otáčel nad spodním kamenem. Znázorníme pohyb kamene pomocí dlaní obou rukou (spodní dlaň se nehýbe, nad ní se pohybuje do kruhu horní dlaň). Pohyb kamene zajišťovalo mlýnské kolo poháněné proudem vody. Proto mlýny stály vždy u řeky nebo u širokého potoka. Kromě vodních mlýnů existují také větrné mlýny, kde jsou mlýnská kola poháněná větrem, známe je hlavně z Nizozemska (Holandska). Doma můžeme obilí umlít na malém elektrickém mlýnku na obilí.

Kolo kolo mlýnský (13 minut)

Zkusíme se točit jako to mlýnské kolo? Zahrajeme si hru „Kolo kolo mlýnský“. Postavíme se do kruhu, vezmeme se za ruce a společně odříkáváme říkadlo:

*Kolo kolo mlýnský
za čtyři rýnský,*



*kolo se nám polámalo,
mnoho škody nadělalo,
udělalo bác.
Vezmeme si hoblík, pilku,
zahrajem si ještě chvílku.
Až to kolo spravíme,
táááák se zatočíme.*

(lidové říkadlo)

Přítom se v kruhu pomalu otáčíme a při slově "bác" se rychle posadíme. Potom znázorňujeme práci pilkou a nakonec se znovu postavíme a zatočíme v kruhu.

Je z mouky – není z mouky (10 minut)

Co všechno se z mouky připravuje: pečivo – těstoviny – knedlíky - kaše. Jaké druhy pečiva známe? Bábovka, buchta, croissant, cukroví, dalaň, dort, houska, chleba, koblížek, koláč, lívanec, muffin, perník, piškot, preclík, rohlík, vánočka, vdolek, veka, zákusek ... Ukazujeme obrázky „našich potravin“ a hledáme potraviny, které jsou připravené z mouky. Z potravin z našeho projektu je to chleba, kaše a dort. Ostatní z mouky nejsou. Obrázek mouky nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

František Hrubín, Kuřátko a obilí

3.5 Metodický blok č. 5 – BYLINKY (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: bylinky. Písnička, povídání a hry na téma „bylinky“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (druhy bylin).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti znají způsoby užití bylin, rozliší vzorky, připraví ochutnávku, pěstují bylinky v truhlíku.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s dílem lidové slovesnosti (písnička).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, vyprávění, otázky a odpovědi, zapojení všech smyslů, příprava pokrmu, zpěv, pěstování

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

plátěné sáčky se sušenými bylinkami (např. rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška)

vzorky k rozpoznávání vůní: mletá káva, pomeranč, sýr, mýdlo, toaletní voda, éterický olej

na bylinkovou vodu: džbány na vodu, lístky čerstvé máty, citrón, sklenička pro každé dítě

na pěstování bylinek: květináč nebo truhlík, zemina, semínka bylinek, konvička na zalévání



Materiály k realizaci:

obrázky potravin – bylinky (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Zkoušíme zrakem a hmatem. Poté překvapení odhalíme: jsou to zavázané sáčky. Očicháme a možná sami poznáme, že jsou to různé druhy sušených voňavých bylinek. Paní učitelka je pojmenuje: rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška.

Poznávání bylinek (10 minut)

Bylinky jsou zelené rostlinky, které používáme k vylepšení chuti a vůně pokrmů nebo z nich vaříme lahodné čaje. Často mají i léčebné účinky. Používáme je čerstvé nebo sušené. Bylinek je mnoho druhů. Všechny bylinky krásně voní. Zavřeme oči a čicháme k různým vzorkům. Podle čichu odhadujeme, který vzorek patří mezi bylinky a který ne, a současně který vzorek je k jídlu a který ne. Máme tu například tyto vzorky: rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška (bylinky), mletá káva, pomeranč, sýr (není bylinka, je k jídlu), mýdlo, toaletní voda, éterický olej (není bylinka, není k jídlu). Poté otevřeme oči, prohlédneme si všechny vzorky a přesvědčíme se, zda jsme hádali správně.

Bylinková voda (10 minut)

Některé bylinky jsou také výborné na ochucení vody. Společně si připravíme bylinkovou vodu: do džbánů s čerstvou vodou vsypeme několik předem opláchnutých lístků čerstvé máty a několik tenkých koleček citrónu s okrájenou kůrou (nebo do vody nalejeme vymačkanou citrónovou šťávu). Poté vodu nalijeme do skleniček a ochutnáváme.

Bylinková písnička (3 minuty)

Společně si zazpíváme písničku o bylince rozmarýně:

Na tom pražském mostě, rozmarýna roste,

žádněj ji tam nezalejvá, ona neporoste,

žádněj ji tam nezalejvá, ona neporoste.

Já tam tudy půjdu, zalejvat ji budu,

ona se mi zazelená, já ji trhat budu,

ona se mi zazelená, já ji trhat budu.

(lidová písnička)



Pěstování bylinek (12 minut)

Společně si nějaké bylinky vypěstujeme. Do květináče nebo truhlíku nasypeme zeminu, lehce pokropíme vodou, vsypeme semínka a zahrneme je zeminou. Květináč postavíme na světlé místo, pravidelně zaléváme. Pomáháme podle svých schopností. Každý den pozorujeme, zda už bylinka roste. Na plakát nalepíme obrázek bylinek, případně obal z bylinkového čaje. Na našem obrázku jsou tyto bylinky: rozmarýn – majoránka – šalvěj – máta – tymián – mateřídouška.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

3.6 Metodický blok č. 6 – MED (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: med. Pohádka, povídání a hry na téma „med“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (žihadlo, hospodář atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti vědí, jak vzniká med.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (knížka Jana Karafiáta), s lidovými zvyky, tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, předčítání, vyprávění, otázky a odpovědi, vysvětlení lidových zvyků, ochutnávka, pohybová hra, rekonstrukce příběhu

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

sklenice s medem

na ochutnávku: chleba, nůž na chleba, talířek pro každé dítě, lžička nebo nůž na med

Materiály k realizaci:

cesta medu (série obrázků), počet sérií dle počtu skupin dětí

obrázky potravin – med (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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



Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Poslechneme si pohádku, která nám napoví. Je z knížky „Broučci“ od Jana Karafiáta.

Brouček a med (10 minut)

„Copak nám neseš, Broučku?“ – „I nic, kmotříčko. Já jsem se koupal. A vy něco máte, kmotříčko?“ – „Máme, pane, něco dobrého, ale já nevím, jestli ti dám. Když jsi Berušce tak škaredě řekl a pak jsi utekl! Ona plakala!“ – „Plakala? Však já jí už tak nebudu říkat.“ – „Nu, uvidíme. Vidiš, tady už mám toho chvoji hromadu nasekaného. Tak pojd' a odnášej je s Beruškou tamhle pod stříšku, aby nám nezmoklo. Ale musíte je pěkně rovnat do hraničky. Pak ti něco dám.“ Brouček, že ano, a počal nosit, co mu jen síla stačila. Kmotříčce se to zdálo být až moc. „Ale Broučku, neber si toho tak mnoho najednou!“ - Ale Brouček, ó, že to unese! A nosil. Ale místo co měl štakličky pěkně do hraničky rovnat, Brouček je tam jen tak házel, a to Beruška nechtěla. „Broučku, to se tak nesmí! Maminka to tak nechce. To by se nám skácelo!“ – „Ó, nic se vám neskácí. Copak to nedělám dost pěkně?“ – „Neděláš. Vidiš, už jsi to zas jen tak hodil. To se musí pěkně rovnat.“ – „I tak si to dělej sama, když ti to nedělám dost pěkně!“ A už se Brouček hněval. Nechal všeho, sedl si na pařízek, mračil se a díval se před sebe. Beruška ho nechala a hleděla si svého. Až za chvíli začala kmotříčka: „A co, Broučku, už nemůžeš? To nejsi moc silný.“ – „I ne, kmotříčko. Ale když ona se pořád se mnou vadí.“ – „Inu, když ty jsi takový divný brouček! Copak jsi už zapomněl, že něco mám?“ – „A je to, kmotříčko, dobré?“ – „I to si myslím! Jako med sladké. Jen jdi a honem ještě nos!“ A Brouček honem šel a ještě nosil. Beruška to beztoho už skoro všechno odnesla a pěkně srovnala. A tak už to dlouho netrvalo, kmotříčka zařala sekyrku do špalku a – „Tak pojdte, děti!“ - A děti šly. V síni, vpravo od kuchyně, stála almara zavřená na zámek, ale klíč vězel v něm. Kmotříčka jen klíčem otočila a už bylo otevřeno. Ale teď - co tam? Ten bílý talířek na nejhořejším prkýnku Brouček hned upozoroval. Ale co na něm? - Kmotříčka jej sundala, ale on byl přikrytý jiným talířkem. „Nu tak hádej, Broučku, co to je! Ale Beruško, nepověz!“ - A Brouček: „Ó, já vím, kmotříčko, to jsou jahody.“ - Ale Beruška se smála, a kmotříčka: „Ó ne, Broučku, to je ještě sladší.“ – „Tak to jsou maliny.“ Ale Beruška se stále smála. – „Ne, Broučku, to je ještě mnohem sladší.“ – „Tak, kmotříčko, to jsou borůvky.“ A Beruška se mu teprv smála. – „Ó, Broučku, to nedobře hádáš – je to jako med sladké.“ Ale Brouček už nic nevěděl, až to Beruška prozradila. „Ale ty hloupý Broučku, vždyť je to med!“ - A Brouček: „Tak je to, kmotříčko, med.“ A byl to med. To si pochutnali!

(Jan Karafiát, Broučci)

Poté překvapení odhalíme: je to opravdu sklenice s medem.

Med a lidové zvyky (10 minut)

Med je vzácný dar přírody. Je zdravý a léčivý. Například med s cibulí je výborný při nachlazení. Med je také součástí lidových zvyků a tradic. Znáte nějaký zvyk spojený s medem? Med sněžený na velikonoční Zelený čtvrtek měl podle pověr bránit před žihadly sršňů a vos. Med na Štědrý den sněžený na lžičce s česnekem a ořechem měl zajistit zdraví, bohatství a štěstí po celý rok. Společně si vyzkoušíme jiný starý zvyk, který se dělal dříve o Vánocích. Na Štědrý den hospodář ukrojil krajíc chleba, obřadně ho namazal medem a dával dětem se slovy: „Krájím chleba, mažu medem, abyste byly, milé děti, tak dobré a sladké jako ten med.“ Paní učitelka předvádí hospodáře a každému ukrojí kousek chleba, namaže medem a podá na talířek nebo ubrousek. Všichni si pak společně pochutnáme.



Medová rozcvička (5 minut)

Všichni si stoupneme a ti, kterým med chutná, zadupou. Ti, kteří snídají chleba s medem, udělají dřep. Ti, kteří přidávají med do perníčků, vyskočí. Komu med nechutná, se zamračí. Kdo zná skřítku Medovníčka, zatleská.

Cesta medu (10 minut)

Kdo ví, které velké zvíře má rádo med? Medvěd! A kdo ví, jak med vlastně vzniká? Která malá zvířátka nám dávají med? Včely! Celý den pilně létají na zahradách, v lesích a v polích a sbírají sladkou šťávu z květů stromů, keřů i bylin. Z této sladké šťávy potom v úlech vyrábějí med a ukládají ho do pláství. Rozdělíme se do skupinek, rozdáme si obrázky a naším úkolem je sestavit cestu ke sklenici medu. Správné pořadí je: rozkvetlé stromy - včelka v květu jabloně - včelky létají do úlu - med v plástvích - včelař v kukle - sklenice medu. Obrázek medu poté společně nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Jan Lebeda, série o Medovníčkovi

3.7 Metodický blok č. 7 – OŘECHY (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: ořechy. Pohádka, povídání a hry na téma „ořechy“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (druhy ořechů).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti počítají do deseti, seřazují podle velikosti, připravují ochutnávku.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s dílem lidové slovesnosti (pohádka), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, vyprávění, otázky a odpovědi, počítání, seřazování podle velikosti, vyprávění, ochutnávka

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

miska s ořechy (např. vlašský, lískový, kešu, para, makadam, pekan) – ve skořápce i vyloupané louskáček

vyloupané ořechy pro každé dítě

talířek pro každé dítě

med

Materiály k realizaci:

obrázky potravin – ořechy (k nalepení na plakát)

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
ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*.
Olomouc: Rubico, 2007
ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*.
Olomouc: Rubico, 2006
ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*.
Olomouc: Rubico, 2005
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu*. Praha: Academia, 2014
VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá*. Praha: Portál, 2018
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press, 2017

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda pomocí názvu pohádkového filmu: Tři ... pro Popelku. Poté překvapení odhalíme: jsou to oříšky, různé druhy na misce, vyloupané i ve skořápce, například vlašský, lískový, kešu, para, makadam, pekan.

K čemu jsou dobré ořechy (10 minut)

Ořechy jsou suché plody různých stromů a keřů. Většinou jsou schované v tvrdé slupce a musí se nejprve vyloupat. Pokusíme se jednotlivé druhy ořechů pojmenovat. Zkoušíme je spočítat a pak seřadit podle velikosti. K čemu jsou oříšky dobré? Je to potrava pro nás a pro zvířátka. Ořechy obsahují mnoho cenných látek pro naše zdraví. Rozlouskneme jeden vlašský ořech: co vám tento ořech připomíná? Vlašský ořech připomíná mozek, který máme dobře chráněný v lebce a který je řídicím centrem celého našeho těla. A opravdu, ořechy jsou dobré pro mozek a nervy, na soustředění, dodávají nám sílu a energii, obsahují výborné zdravé tuky. Z jednoho takového ořechu vyroste vysoký strom, proto musí obsahovat všechny důležité živiny.

Oříšky pro Popelku (10 minut)

Známe nějakou pohádku, ve které se vyskytují kouzelné oříšky? Určitě všichni znají pohádku o Popelce: *Žila byla jedna krásná a hodná dívka. Neměla už nikoho a žila na statku se zlou macechou a zlými sestrami. Macecha ji nutila přebírat popel a hrách. Proto se dívce říkalo Popelka. Jednou se měl na královském zámku konat velký ples. Macecha i sestry se na ples chystaly a strojily se už od rána. Popelka by také ráda jela s nimi, ale sestry se jí vysmály, že ve svých špinavých a roztrhaných šatech nikam nemůže. Popelka měla ve své skrýši schovaný oříšek a teď si na něj vzpomněla. Jako zázrakem se v oříšku objevily krásné plesové šaty a střevíčky. Popelka se převlékla a spěchala na zámek. Nikdo nepoznal, že ta krásná princezna je Popelka ze statku. Princ se hned zalíbila a vyzval ji k tanci. Při tanci si povídali, princ se do Popelky na první pohled zamiloval a rozhodl se, že se s ní ožení. Těsně před půlnocí chtěla Popelka utéct z plesu zpátky domů. Princ se za ní rozběhl, Popelka zakopla a ztratila jeden střevíček. Princ střevíček našel a zvedl ho. Napadlo ho, že krásnou dívku pozná podle střevíčku a hned druhý den se rozjel hledat po celém království. Všechny dívky si musely střevíček zkusit, ale žádná neměla tak malou nožku, aby ho mohla about. Už zbýval jen poslední statek a na řadu přišla ušmudlaná Popelka. Všichni se smáli, ale Popelka snadno do střevíčku vklouzla a princ v ní hned poznal svoji krásnou princeznu z plesu. Macecha i sestry málem pukly závidí. Král a královna uspořádali pro prince a Popelku velkolepou svatbu a z Popelky se stala nejšťastnější princezna.*
(lidová pohádka)



Odpovídáme na otázky: Jaký druh oříšku měla Popelka schovaný? Co se v něm skrývalo? Co byste si vy přáli najít v kouzelném oříšku?

Oříšky v medu (15 minut)

Připravíme si malou ochutnávku: různé druhy ořechů rozložíme na talířky a pomalu sníme. Porovnáváme chutě různých druhů ořechů. Ořechy si můžeme zakápnout trochou medu. Potom obrázek ořechů nalepíme na plakát. Zopakujeme si názvy jednotlivých druhů. Na našem obrázku jsou tyto druhy ořechů, zleva doprava: vlašský – para – lískový - makadam – kešu – pekan - burské oříšky (buráky botanicky nejsou ořechy, ale pro naši potřebu není nutné zatím vysvětlovat).

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Tři oříšky pro Popelku (film)

Jak vepřík a kůzle louskali ořechy (loutkový film)

Velká oříšková loupež (animovaný film)

3.8 Metodický blok č. 8 – BRAMBORY (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: brambory. Písnička, povídání, počítání na téma „brambory“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (druhy jídel z brambor).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti počítají do deseti, odčítají a sčítají.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s dílem lidové slovesnosti (písnička), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, zpěv, počítání, vyprávění, otázky a odpovědi, hlasování

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

několik brambor (pro každé dítě minimálně jednu)

Materiály k realizaci:

jídla z brambor (série obrázků)

obrázky potravin – brambory (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*



Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda písničkou: Jedna dvě tři čtyři pět, cos to Janku, cos to sněd ... pečený, byly málo maštěný. Poté překvapení odhalíme: je to brambora.

Brambory pečený (17 minut)

Písničku o Jankovi a bramborách si společně zazpíváme:

Jedna dvě tři čtyři pět

cos to Janku cos to sněd?

Brambory pečený

byly málo maštěný!

(lidová písnička)

Během zpěvu ukazujeme na prstech jednotlivé číslovky: jedna – dvě - tři – čtyři – pět. Poté si o písničce povídáme: jaké brambory Janek snědl? Chutnaly mu? Proč mu nechutnaly? Kolik brambor podle písničky napočítáme? Napočítáme pět brambor na náš ubrousek. Zkusíme s nimi jednoduché počítání: když Janek sní jednu bramboru, kolik jich zůstane? A když sní dvě brambory? Tři brambory? A co když dvě brambory zase přidáme?

Bramborová hitparáda (18 minut)

Pošleme si bramboru v kruhu. Kdo ji drží, může mluvit, pokud nechce mluvit, jen ji pošle dál. Povídáme si, co všechno víme o bramborách: jak jim doma říkáme, kde rostou, odkud se vzaly? Brambory jsou podzemní hlízy, ve kterých má rostlina brambora uložené důležité zásobní látky. Pozor: hlízy jsou jedlé, ale nadzemní část rostliny je jedovatá. Brambory pocházejí původně od Indiánů z Ameriky a do Evropy se dostaly až po objevení Ameriky Kryštofem Kolumbem. Každý dostane jednu bramboru a použije ji jako hlasovací lístek. Odpovídáme na otázky, jaká jídla z brambor známe a která máme nejraději. Například: brambory vařené, pečené, bramborák, bramborové knedlíky, halušky, bramborová kaše, polévka, škubánky, krokety, francouzské brambory. Doprostřed kruhu umístíme obrázky bramborových jídel a jeden po druhém pokládáme svou hlasovací bramboru k tomu jídlu, které nám z brambor nejvíce chutná. Nakonec brambory spočítáme, porovnáme výsledky a vyhlásíme třídního bramborového favorita. Obrázek brambor poté nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

František Hrubín, Princeznička na bále

Chaloupka na vršku – Jak děti pekly brambory (loutkový film)



3.9 Metodický blok č. 9 – KAŠE (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: kaše. Pohádka, povídání a hry na téma „kaše“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (chalupa, došková střecha atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti realizují jednoduchý chemický pokus.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (pohádka Karla Jaromíra Erbena).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečným předmětem, předčítání, chemický pokus

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

větší hrneček

na pokus: jar, ocet, jedlá soda

Materiály k realizaci:

obrázky potravin – kaše (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: tentokrát to není nic k snědku a bude snadné věc poznat po hmatu. Poté překvapení odhalíme: je to hrneček.



Hrnečku, vař! (15 minut)

Co by to mohlo být za hrneček? Co takový hrneček umí? V které pohádce se vyskytuje kouzelný hrneček? Je to pohádka „Hrnečku, vař!“ od Karla Jaromíra Erbena. Pohádku si poslechneme:

V jedné vsi byla jedna chudá vdova a měla jednu dceru. Zůstávaly v staré chalupě s doškovou roztrhanou střechou a měly na půdě několik slepic. Stará chodila v zimě do lesa na dříví, v létě na jahody a na podzim na pole sbírat a mladá nosila do města vejce na prodej, co jim slepice snesly. Tak se spolu živily. Jednou v létě stará se trochu roznemohla a mladá musela sama do lesa na jahody, aby měly co jíst; vařily si z nich kaši. Vzala hrnec a kus černého chleba a šla. Když měla hrnec plný jahod, přišla v lese k jedné studánce; tu si k té studánce sedla, vyndala si ze zástěry chléb a začala obědovat. Bylo právě poledne. Najednou se tu odněkud vzala nějaká stará žena, vypadala jako žebračka, a v ruce držela hrneček. „Ach, má zlatá panenko!“ povídá ta žebračka, „to bych jedla! Od včerejška od rána neměla jsem ani kouska chleba v ústech. Nedala bys mi kousek toho chleba?“ „I pročpak ne,“ řekla ta holka, „chcete-li, třeba celý; však já domů dojdu. Jen nebude-li vám tuze tvrdý?“ A dala jí celý svůj oběd. „Zaplať pánbůh, má zlatá panenko, zaplať pánbůh! - Ale když jsi, panenko, tak hodná, musím ti taky něco dát. Tuhle ti dám ten hrneček. Když ho doma postavíš na stůl a řekneš: Hrnečku, vař! navaří ti tolik kaše, co budeš chtít. A když budeš myslet, že už máš kaše dost, řekni: Hrnečku, dost! A hned přestane vařit. Jen nezapomeň, co máš říct.“ Tu jí ten hrneček podala a najednou ztratila se zas, holka ani nevěděla kam. Když přišla domů, povídá matce, co se jí v lese přihodilo, a hned postavila hrneček na stůl a řekla: „Hrnečku, vař!“ Chtěla zvědět, jestli ji ta žebračka neobelhala. Ale hned se začala v hrnečku ode dna kaše vařit, a pořád jí bylo víc a víc, a co by deset napočítal, byl už hrneček plný. „Hrnečku, dost!“ a hrneček přestal vařit. Hned si obě sedly a s chutí jedly; kaše jako mandle. Když se najedly, vzala mladá do košíčka několik vajec a nesla je do města. Ale musela tam s nimi dlouho na trhu sedět, dávali jí za ně málo, až teprve v samý večer je prodala. Stará doma nemohla se jí dočkat, už se jí taky chtělo jíst, a měla zas na kaši chuť. Vzala tedy hrneček, postavila ho na stůl a sama řekla: „Hrnečku, vař!“ Tu se v hrnečku začala hned kaše vařit, a sotva se stará otočila, byl už plný. „Musím si taky pro misku a pro lžici dojít,“ povídá si stará a jde pro to do komory. Ale když se vrátila, zůstala leknutím jako omráčená: kaše valila se plným hrdlem z hrnečku na stůl, ze stolu na lavici a z lavice na zem. Stará zapoměla, co má říct, aby hrneček přestal vařit. Přiskočila a přikryla hrneček miskou; myslila, že tím kaši zastaví. Ale miska spadla na zem a roztloukla se a kaše hrnula se neustále dolů jako povodeň. Už jí bylo v sednici tolik, že stará odtud musela do síně utéct; tu lomila rukama a bědovala: „Ach ta nešťastná holka! Co to přinesla! Já jsem si hned pomyslela, že to nebude nic dobrého!“ Za chvilku tekla už kaše ze sedničky přes práh do síně; čím jí bylo víc, tím jí víc přibývalo. Stará už nevěděla kudy kam, a vylezla v té ouzкости na půdu a pořád bědovala, co to ta nešťastná holka přinesla. Zatím ale bylo kaše pořád víc a víc, a netrvalo dlouho, valila se už jako mračna dveřmi i oknem na náves, na silnici, a kdo ví, jaký by to bylo vzalo konec, kdyby se byla právě naštěstí mladá nevrátila a nekřikla: „Hrnečku, dost!“ Ale na násvi byl už takový kopec kaše, že sedláci, když tudy večer jeli z roboty domů, už nemohli nikterak projet a museli se skrz kaši na druhou stranu prokousat.

(Karel Jaromír Erben, Hrnečku, vař!)

Kouzelný hrneček (20 minut)

Podíváme se, jak to asi vypadalo, když hrneček sám vařil kaši. Do hrnečku nalijeme pár kapek jaru, trochu octa a při společném vyslovování zaříkáváme „hrnečku, vař!“ nasypeme do hrnečku trochu jedlé sody. Hrneček začne „vařit“. Vaření pak zastavíme formulkou „hrnečku, dost!“. Pozor: toto je zábavný pokus a my víme, že ve skutečnosti hrneček žádnou opravdovou kaši k jídlu neuvařil. My už víme, že samo se nic neudělá, a kdo si chce pochutnat na dobré kaši, musí se také trochu přičinit. A když nám dobrou kaši uvaří paní kuchařka, pěkně poděkujeme! Společně doplníme na plakát obrázek kaše v hrnečku.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.



Další tipy:

Vařila myšička kašičku

Karlíku, Karlíku, dobrá kaše na mlíku

3.10 Metodický blok č. 10 – ČOKOLÁDA (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: čokoláda. Povídka, povídání a hry na téma „čokoláda“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (kakaový bob).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti znají původ čokolády, rozlišují různé druhy čokolády podle čísla (procenta obsahu kakaá).

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (knížka Roalda Dahla), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, předčítání, vyprávění, otázky a odpovědi, poznávání čísel, ochutnávka, cvičení všímavosti, pohybová hra

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

několik čokolád (různé druhy) na ochutnávku pro každé dítě

kakaové boby (pro každé dítě jeden)

obaly od čokolád (různé druhy, včetně druhů s označením obsahu kakaá v procentech)

knížka od Roalda Dahla Karlík a továrna na čokoládu

Materiály k realizaci:

obrázky potravin – čokoláda (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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



Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповědou bude krátký příběh.

Pan Wonka a indický princ (5 minut)

Poslechneme si úryvek z knížky od Roalda Dahla „Karlík a továrna na čokoládu“ v překladu Jaroslava Kořána a Pavla Šruta, první část kapitoly „Pan Wonka a indický princ“. V kapitole se vypráví o tom, jak si jeden indický princ nechal postavit palác celý z čokolády. V indickém horku se ale palác začal brzy rozpouštět podobně jako čokoláda na našem jazyku. Bláznivý princ tak nakonec místo bydlení v paláci plaval v ohromném a lepkavém jezeře z čokolády. Z příběhu jsme již poznali, že naším dalším překvapením pod ubrouskem je čokoláda. Poté překvapení odhalíme: je to skutečně tabulka čokolády.

Povídání o čokoládě (7 minut)

Povídáme si: kdo by chtěl mít dům z čokolády? Kdo by chtěl v takovém domě bydlet a kdo by ho hned snědl? Kdo by vše snědl sám a kdo by se rozdělil? Kdo má čokoládu rád a jak často ji jí? Čokoláda se vyrábí z kakaových bobů. Existuje mnoho druhů čokolády. Ukážeme si kakaový bob a obaly od různých druhů hořké a mléčné čokolády. Najdeme obaly od čokolády, kde je nějaké číslo. Co to číslo znamená? Označuje množství prášku z kakaových bobů (kaka) v čokoládě. Čím vyšší číslo, tím kvalitnější čokoláda. Poznáme, které číslo je nejvyšší? Nejlepší je hořká čokoláda bez přísad a s minimem cukru. Ta je ale opravdu hořká! Ochutnáme kakaový bob.

Karlíkova ochutnávka (8 minut)

Pokračujeme ve čtení o čokoládě z knížky Roalda Dahla, z kapitoly „Karlík se představuje“, kde se píše o tom, že malý Karlík mohl čokoládu ochutnat jen jednou za rok, když měl narozeniny. Jeho rodina byla tak chudá, že jen jednou za rok si mohli dovolit koupit Karlíkovi malý kousek čokolády. Dostal pokaždé malou plněnou čokoládu, na kterou celá rodina šetřila mnoho měsíců. Tato čokoláda byla pro Karlíka tak vzácná, že se na ni několik dní chodil jen dívat. Teprve potom z ní ukousl jen malý kousíček a ten nechal pomaličku rozpouštět na jazyku. Další den uždibl další kousíček a tak pokračoval i v dalších dnech. Takto mu čokoláda vydržela déle než celý měsíc.

Všímavá ochutnávka (10 minut)

Vydrželi bychom jíst jednu malou čokoládu tak dlouho jako Karlík? Vyzkoušíme, jaké to je jíst čokoládu skoro tak pomalu jako on. Jednu čokoládu rozbalíme, umyjeme si ruce a každý dostane jeden čtvereček. Poté posloucháme pokyny: *Veďte si čokoládu do ruky a dobře si svůj dílek prohlédněte. Teď si k němu přivoňte a vnímejte, jak voní. Teď si pomalinku dejte celý čtvereček do pusy. Nechte ho jen tak rozpouštět a vnímejte, jak chutná. Až je celý kousek rozpuštěný, můžete ho spolknout. Uvědomte si, jaká chuť vám zůstala v puse.* Povídáme si: už jsme někdy zkoušeli takto jíst čokoládu nebo nějaké jiné jídlo? Vnímali jsme nějaký rozdíl mezi tím, když sníme čokoládu v rychlosti, tak jak jsme běžně zvyklí, nebo tak, jak jsme ji jedli před chvílí? Je dobré, když si člověk umí jídlo vychutnat, soustředí se a pozorně vnímá, co jí. Potom nemusíme mít z čokolády celý dům, stačí malý kousek, který si pořádně vychutnáme. Podobně jako malý Karlík z našeho příběhu.

Kdo obstará čokoládu pro Karlíka (5 minut)

Paní učitelka na zem rozloží obaly od čokolád a otočí se zády. Máme za úkol se k ní nepozorovaně přiblížit a některý obal ukořistit. Paní učitelka se občas otočí a nesmí vidět žádné dítě v pohybu. Pokud uvidí, dítě zkamení. Může ho zachránit kamarád, který mu podleze pod nohama, a tím ho osvobodí, dítě hraje dál. Nakonec pro Karlíka vybereme obal, který se nám nejvíce líbí, a ten nalepíme na plakát spolu s obrázkem čokolády.



Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Karlík a továrna na čokoládu (film)

3.11 Metodický blok č. 11 – CIBULE (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: cibule. Pohádka, povídání a hry na téma „cibule“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (vitamíny, minerály atd., podřazené a nadřazené pojmy).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti pěstují cibuli.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (pohádka Heleny Skočové) a s dílem lidové slovesnosti (hádanka).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, vysvětlení hádanky, vyprávění, otázky a odpovědi, pěstování, přečítání, rekonstrukce příběhu, přiřazování nadřazených a podřazených pojmů, pohybová hra

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

několik cibulí

na pěstování: sklenička nebo talířek na vodu, nůž

Materiály k realizaci:

zeleninové království malé – počet kusů tak, aby každé dítě dostalo jeden obrázek

zeleninové království velké (cibule – rajče – petržel)

obrázky potravin – cibule (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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



Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda hádankou: *Sedí panna na hrádkách, v devatero kabátkách, a těm, kdo ji svlečou, slzy z očí tečou.* Kdy nám v kuchyni tečou slzy? Když krájíme ... Poté překvapení odhalíme: je to cibule.

Cibule jako lék (3 minuty)

Cibule je velmi zdravá zelenina. Obsahuje plno vitamínů, minerálů a dalších důležitých látek (éterické oleje, flavonoidy, enzymy). Cibule je jedna z nejvíce léčivých potravin. Například cibule s medem se používá jako lék proti kašli. Funguje i preventivně a celkově upevňuje zdraví.

Pěstujeme cibuli (10 minut)

Pěknou zdravou cibuli posadíme do skleničky s vodou tak, aby cibule byla ponořená asi do jedné čtvrtiny. Spolu s dětmi cibuli každý den pozorujeme, občas vyměníme vodu. Cibuli za několik dní začnou dole vyrůstat kořínky a nahoře se za dalších několik dnů objeví zelený výhonek. Nebo můžeme cibuli uříznout v jedné třetině shora, posadit ji do talířku s vodou a potom pozorovat růst zelených výhonků. Až výhonek trochu povyroste, můžeme ho uříznout a ozdobit si jím krajíc chleba s pomazánkou ke svačince. Pokud chceme podělit všechny děti, použijeme více cibulí.

Pohádka o nešťastné paní Cibuli (12 minut)

Poslechneme si pohádku, kterou pro děti napsala Helena Skočová:

V Zeleninovém království měli krásný malý hostinec, jenž se jmenoval „U paní Cibule“. Celý byl obrostlý břečtanem, měl dřevěné okenice a dole u zdí se mu smaragdově lesklo kapradí. Do tohoto hostince chodila spousta obyvatel Zeleninového království na obědy i večere. Jeho kuchyně totiž byla široko daleko vyhlášená. A když byl návštěvník ze vzdálenějšího koutu království, mohl zde i přespat, protože tady byly tři útulné pokojíčky pro hosty. Hospodskou v tom hostinci dělala, jak již napovídá jeho jméno, paní Cibule. Byla to milá a upovídaná, krásně kulaťoučká a zlatoučká paní, která každému pocestnému ráda poradila, ráda se od něj dozvěděla nové věci, jež se v království udály, a ráda se se svými hosty zasmála. Jenže v poslední době jí nějak do toho smíchu nebylo. Paní Cibule vypadala povadle a nešťastně. Byla bez nálady a ani s hosty se jí moc povídat nechtělo. Všimnul si toho také pan Rajče, který často obchodně cestoval do sousedního Ovocného království a po cestě se zde vždy zastavil na něco dobrého k snědku. „Copak, copak, paní Cibule? Vypadáte nějak utrápeně,“ oslovil pan Rajče paní Cibuli. „Stalo se vám něco?“ vyzvídal dále. „ÁÁÁle,“ protáhla paní Cibule. „Jste hodný pane Rajče, že se ptáte, ale vy mi stejně nemůžete pomoci.“ Načež si nešťastně vytáhla z kapsy zástěry žlutě puntíkový kapesník a utřela si s ním uplakané oči. „Nu, kdybyste mi pověděla, o co se jedná, tak bych vám možná poradil,“ nenechal se pan Rajče odbýt. Paní Cibule se tedy posadila k panu Rajčeti ke stolu a začala mu vyprávět. „Víte, pane Rajče, už nejsem nejmladší a tento hostinec, jak je obrostlý břečtanem, tak se v něm drží vlhkost a ta mi vůbec nesvědčí. Bojím se, že za chvíli začnu z toho vlhka měknout a nahnívat.“ A vy víte děti, že když doma s maminkou vaříte a najdete cibuli, která je měkká a začíná hnít, že ji musíte vyhodit, protože taková cibule už je úplně k ničemu. Cibule totiž musí být krásně tvrdá a plná šťávy, která sice štípe do očí, ale je sladká a velice zdravá. A tak paní Cibule pokračovala: „Skutečně se obávám, abych nezačala zahnívat. To bych pak byla dočista k ničemu.“ Pan Rajče jen vážně pokýval svou velkou a krásně červenou hlavou. „Potřebovala bych, kdyby tady hostinec ode mě někdo přebíral. Někdo, kdo by se rád staral o hosty, tak jako to dělám já. A já bych se pak mohla odstěhovat ke svému synovi na jih, kde je krásně teplo a sucho, což cibulím svědčí. Jenže nikoho takového šikovného neznám, a tak se tady soužím a nejspíše tu úplně uvadnu a změknu až do zahnívání,“ pokračovala dále paní Cibule. Pan Rajče si zadumaně promnul svou kulatou a červeně hladkou bradu a pak povídá: „Milá paní Cibule, možná bych pro vás někoho takového měl.“ Paní Cibule na něj překvapeně upřela své zlatokrásné oči. „Zrovna nedávno jsem potkal svého přítele Petržele. Byl také takový posmutnělý



*a povídal mi, že by velmi rád jednou vedl nějaký hezký hostinec. Ale obával se, že se mu tento sen nikdy nesplní, protože všechny takové hostince jsou již zabrané. A jak víte, paní Cibule, tak petrželím ta troška vlhkosti moc neuškodí. Možná by tedy za vás tento krásný hostinec převzal.“ „Myslíte to vážně?“ nadšeně vyskočila paní Cibule od stolu a chytila pana Rajče za ruku. „Říkám jen, co jsem slyšel,“ povídá na to on. „Ale mohli bychom se ho na to zeptat. Máte zde telefon? Zkusil bych mu hned zavolat.“ Paní Cibule hned vedla pana Rajče dozadu k telefonu. Ten vytočil číslo svého přítele Petržele a zeptal se ho, jestli by měl zájem vést hostinec paní Cibule, protože jí již tady to prostředí nesvědčí. No, děti, nebudu to zbytečně prodlužovat. To víte, že pan Petržel byl strašně moc rád a hned se také vypravil za panem Rajčetem a paní Cibulí. Domluvili se spolu na převzetí hostince, pan Petržel se do něj nastěhoval a paní Cibule mohla odjet za svým synem na jih, hezky do tepla.
(Helena Skočová, Pohádka o nešťastné paní Cibulí)*

Zeleninové království (10 minut)

Jak se jmenovalo království z pohádky? Kdo byly hlavní postavy? Co má ráda paní Cibule, co pan Petržel? Ukážeme si obrázky a rozeznáme hlavní postavy: petržel, rajče a cibuli. Cibule, rajče a petržel se dohromady jmenují „zelenina“. Jaké další druhy zeleniny známe? Potom si rozdáme malé obrázky, střídavě cibule – rajče – petržel. Sedíme v kruhu a na pokyn „cibule“ (nebo „rajče“, „petržel“) si děti s daným obrázkem vymění místa. Na pokyn „zelenina“ si vymění místa všichni. Nakonec obrázek cibule společně nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Hop hej cibuláři jedou
Cib cib cibulenka

3.12 Metodický blok č. 12 – ZELÍ (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: zelí. Písnička, pohádka, povídání a hry na téma „zelí“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (podoby vlastních jmen).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti rozlišují tvary těles.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s dílem lidové slovesnosti (písnička, rčení), s literárním dílem (pohádka bratří Grimmů).

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, zpěv, podoby vlastních jmen, vyprávění, otázky a odpovědi, vysvětlení rčení, předčítání, pohybová hra

Pomůcky:

ubrus
plakát z prvního bloku, lepidlo
hlávka zelí
míč



Materiály k realizaci:

obrázky potravin – zelí (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповědou je písnička: Šla Nanyňka ... Poté překvapení odhalíme: je to skutečně hlávka zelí.

Šla Nanyňka do zelí (5 minut)

Písničku si společně zazpíváme:

Šla Nanyňka do zelí,

do zelí, do zelí,

natrhala lupení, lupeníčka.

Přišel na ni Pepíček,

rozšlapal ji košíček.

Ty ty ty! Ty ty ty!

Ty to budeš platiti!

Já to platit nebudu,

nebudu, nebudu,

radši se dám na vojnu, na vojničku.

Na vojnu se nedávej,

truc rodičům nedělej.

Udělám, udělám,

Na vojnu se přece dám!

(lidová písnička)

Jak se vlastně jmenovala holčička v písničce? Jmenovala se Nanyňka. Jak jí můžeme říkat ještě jinak? Anna, Anička, Andulka, Aňa... A Pepíček se vlastně jmenuje jak? Jak mu ještě můžeme říkat? Josef, Pepa, Pepík, Jožka... Povídáme si, jak se kdo jmenuje a jak mu doma říkají.

Povídání o zelí (10 minut)

Posadíme se do kruhu a prohlížíme si hlávku zelí. Hlávka zelí je krásně kulatá. Je to vlastně shluk na sebe natlačených listů. Zelí je velice zdravá zelenina. Nejlepší je kvašené/kysané zelí, obsahuje množství vitamínu C a dalších cenných látek, posiluje naše střevo a imunitu. Kvašené zelí se připravuje tak, že se syrové zelí nastrohá, nasype do kádí, potom se ušlapává a nechá zkvasit. Tomuto se říká „šlapání zelí“.



Někdy říkáme „šlapat zelí“, když se chceme udržet na místě ve vodě v bazénu. Jaká další rčení o zelí známe? Co znamená „lézt někomu do zelí“? Plést se do záležitostí někoho druhého. Co je to „strašák do zelí“ a k čemu slouží? Je to panák vyrobený například ze starého smetáku a starých šatů a klobouku, sloužil k odhánění ptáků i dalších zvířat z pole, aby nám nesežrala úrodu. Které zvířátko má zelí rádo a chodí ho ochutnávat na pole? O tom bude následující pohádka.

Zaječí nevěsta (10 minut)

Poslechneme si pohádku od bratří Grimmů:

Žily byly jedna matka s dcerou a ty měly u domku krásnou zahrádku a na ní velký záhon výborného zelí s velkými zelenými hlávkami. Tu jednoho dne se na zahrádce objevil hladový zajíc a začal si na zelí pochutnávat. Matka ho zpozorovala a hned poslala dceru, aby zajíce chytila a zabila. Jenomže dívka bylo krásného chlupatého zajíčka líto, a tak mu jen domlouvala, aby nechal jejich zelí na pokoji. Zajíčkoví se dívka líbila, a tak jí slíbil, že už zelí nebude krást, pokud dívka nasedne na jeho ocásek a on si ji bude moct odvézt do své zaječí nory. Dívka se lekla a utekla zpět do domku. Dalšího dne však zajíc přišel znovu a hned rovnou do zahrady na zelí. Matka se velice rozzlobila a znovu poslala dceru, aby zajíce chytila a zabila. Ale vše dopadlo jako první den. Zajíc znovu vyslovil svou drzou žádost, dívka odmítla a utekla. Ale když zajíc dorazil i třetího dne a matka už se hodně zlobila na zajíce i na dceru, dívka konečně souhlasila, nasedla na zaječí ocásek, chytila se zajíce kolem krku a ten s ní vyrazil do lesa, do své zaječí nory. Tam zajíc dívce poručil, aby navařila zelí a jáhlovou kaši, zatímco on půjde zvát hosty na svatbu. Za chvíli už se začali hrnout svatebčané: zajíci, vrány, lišky a další obyvatelé z celého lesa. Dívka byla smutná, do svatby se jí vůbec nechtělo, a už vůbec ne se zajícem. Seděla v komůrce, smutně míchala zelí a kaši a přemýšlela, jak se zachránit. Zajíc zvesela vběhnul do nory a pobízel ji ke spěchu: hosté už mají hlad, už čekají na hostinu! Pak zajíc přiběhl podruhé: pospěš honem, hosté už se nemůžou dočkat! A pak dívka dostala nápad. Když zajíc přiběhl potřetí, dívka před něj nastrčila panáka ze slámy, na kterého navlékla svatební šaty, a sama využila chvíle zajícovy nepozornosti, vyběhla z nory ven a utekla zpět k matce. Zajíc si ničeho nevšiml a bylo mu divné, že se nevěsta ve svatebních šatech nehýbá. Strčil do ní, aby ji popohnal – ale slaměný panák se skácel na zem, hlava se mu skutálela pod stůl a zajíček pochopil, že mu nevěsta utekla. I dal se do usedavého pláče.

(volně podle pohádky bratří Grimmů)

Kutálení s hlávkou zelí (10 minut)

Zahrajeme si na zajíčky, kteří si hrají s hlávkou zelí. Posadíme se do kruhu na zem a kutálíme míčem, který představuje hlávkou zelí. Ke komu se míč dostane, ten jej pošle dalšímu sedícímu a sám se postaví. Když všichni stojí, kutálí hráči míč vestoje a sedají si. Připomeneme si tvary těles: míč je kulatý stejně jako hlávkou zelí. Jaké jiné kulaté předměty známe? Hra se může postupně zrychlovat. Nakonec nalepíme obrázek zelí na náš plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Halí belí, koně v zelí

3.13 Metodický blok č. 13 – SÝR (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: sýr. Pohádka, povídání a hry na téma „sýr“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (druhy sýrů).



Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti rozdělují obrázek na díly dle zadaného počtu, připravují ochutnávku.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (Ezopova bajka), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, rozlišování druhů potravin, citace přívlastků, vyprávění, otázky a odpovědi, předcítání, dělení, ochutnávka

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

obaly od sýrů (různé druhy, např. eidam, hermelín, niva, ementál, korbáčik, tavený sýr, lučina, kozí sýr, ovčí sýr)

tužka nebo nůžky pro každé dítě (na dělení sýra)

různé druhy sýra na ochutnávku

talířek pro každé dítě

Materiály k realizaci:

obrázek velkého sýra – pro každé dítě

obrázky potravin – sýr (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: je to pokrm, který může být tvrdý, měkký, tavený, plísňový, kravský, kozí, ovčí ... Poté překvapení odhalíme: je to sýr.

Povídání o sýru (8 minut)

Kdo má rád sýr? Víme, jak sýr vzniká, z čeho se vyrábí? Sýr se vyrábí z mléka – kravského, kozího nebo ovčího. Existuje mnoho druhů sýrů. Podíváme se na různé obaly od sýrů a zkusíme sýr podle obalu pojmenovat a odhadnout, zda se dělá z mléka kozího, kravského nebo ovčího. Která zvířátka mají ráda



sýr? Myšky nebo taky vrány a lišky jako v následující bajce (pohádce), kterou v dávných dobách napsal starořecký bajkář Ezop.

Liška a vrána (7 minut)

Poslechneme si bajku:

Jedna liška měla velký hlad a nemohla narazit na nic k snědku. V tu chvíli uviděla, jak na větvi vysokého stromu sedí černá vrána a v zobáku drží pěkný kus sýra. Liška přemýšlela, jak se k sýru dostat. Liška je mazaná a dovede si poradit. Začala vráně lichotit: „Vráno, ty jsi tak krásný pták! Jaké máš krásné lesklé peří! A jistě máš i krásný hlas! Umíš zpívat?“ Vrána byla celá pyšná a chtěla se pochlubit i svým zpěvem. Jakmile však otevřela zobák a udělala své „kráá!“, sýr jí ze zobáku vypadl na zem, liška jej sebrala a hned si na něm pochutnala. Vrána pozdě poznala, jak ji liška napálila.

(volně podle Ezopovy bajky)

Dělení sýrů (10 minut)

Jak se měla liška i vrána zachovat lépe? Možná měla liška vránu poprosit, ať se s ní o sýr rozdělí. Jak bychom se v takové situaci zachovali my? Umíme se rozdělít? Rozdáme si na papíře nakreslený kulatý bochník sýra a každý si zkusí svůj bochník sýra rozdělít: aby měly liška a vrána stejně velký kus, aby se mohla podělit tři zvířátka stejným kusem nebo čtyři zvířátka stejným kusem. Dělení můžeme jen naznačovat tužkou nebo skutečně sýr rozdělít - rozstříhat nůžkami.

Sýrová hostina (10 minut)

Připravíme si talíř s nakrájenými kousky různých druhů sýrů, ochutnáváme a sdělujeme si své dojmy: jakou mají různé druhy sýrů chuť, jak se liší (tvrdý x měkký, více nebo méně slaný apod.). Nakonec obrázek sýrů nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

Další tipy:

Velká sýrová loupež (animovaný film)

Jiří Žáček, Jak liška napálila medvídky

3.14 Metodický blok č. 14 – DORT (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: dort. Pohádka, povídání a hry na téma „dort“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (suroviny na dort atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti připravují ochutnávku.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s literárním dílem (pohádka Josefa Čapka), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: předčítání, vyprávění, otázky a odpovědi, ochutnávka



Pomůcky:

ubrus
plakát z prvního bloku, lepidlo
různé druhy nakrájeného ovoce na ochutnávku
talířek pro každé dítě

Materiály k realizaci:

obrázky potravin – dort (k nalepení na plakát)

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
ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*
Olomouc: Rubico, 2007
ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*
Olomouc: Rubico, 2006
ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*
Olomouc: Rubico, 2005
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu.* Praha: Academia, 2014
VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Pozor: tentokrát to není skutečný předmět, ale jen obrázek. Je to něco moc sladkého, něco, co se jí docela výjimečně, většinou když má někdo narozeniny, a můžou na tom hořet svíčky. Teď už určitě všichni uhodnou, že je to dort, a skutečně pod ubrouskem se skrývá obrázek dortu.

Jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort (20 minut)

Poslechneme si známou kapitolu z knížky „Povídání o pejskovi a kočičce“ od Josefa Čapka: *Pejsek měl mít zítra svátek a kočička narozeniny. Děti to věděly a chtěly pejška a kočičku nějak k svátku a k narozeninám překvapit. Přemýšlely, co by pejskovi a kočičce daly nebo udělaly. Pak si vzpomněly a řekly: „Víte co, děti? Uděláme pejskovi a kočičce k svátku dort!“ Jak řekly, tak udělaly. Vzaly si na to formičku a uplácaly pejskovi a kočičce z písku krásný dort; navrch daly pět pěkně bílých kamínků, to byly jako mandle, a dort byl jako opravdivý. Donesly ho kočičce a pejskovi. „Tu máte, přinesly jsme vám k svátku a k narozeninám dort. Je moc dobrý; můžete si ho celý sníst.“ Pejsek s kočičkou si dort vzali, dělali nad ním „Ňamňamňam, ten je dobrý, ten se vám povedl,“ a dělali, jako by ho jedli. „Děkujeme vám,“ řekli dětem, „takovýhle dort jsme jakživi nejedli.“ Děti z toho měly radost a šly domů. „Škoda, že pejskové a kočičky písek nejedí,“ řekl pejsek kočičce, když děti odešly, „takový krásný dort, to bych si na něm nějak pochutnal! Jestlipak víš, že jsem nad ním dostal náramnou chuť na nějaký opravdivý dort. Ale musel by být opravdivý, povídám!“ „Také jsem dostala chuť na opravdivý dort,“ řekla kočička. „Víš co, však když mám zítra narozeniny a ty svátek, měli bychom si nějaký dort udělat! Jenomže nevím, jak se takový dort dělá.“ „To nic není,“ řekl pejsek, „to je lehké, to já vím, jak se takový pravý dort dělá! To se do takového dortu dá všechno, co je k jídlu nejlepší, všechno, co nejraději jíš, a pak je ten dort nejlepší. Když tam dáš takových nejlepších jídel pět, tak je pětkrát dobrý, když jich tam dáš deset, tak je potom desetkrát dobrý. Ale my si jich tam dáme*



sto a budeme mít stokrát dobrý dort!" „To je pravda," řekla kočička, „uděláme si takový nejlepší dort." Pejsek a kočička si vzali zástěry a pustili se do vaření. Vzali mouku, mlíčko a vajíčko a míchali to dohromady. „Dort musí být sladký," řekla kočička a nasypala do toho cukr. „A trochu slaný taky," řekl pejsek a dal tam sůl. „A teď tam dáme máslo a zavařeninu," řekla kočička. „Zavařeninu tu ne, tu já nerad," povídal pejsek, „dáme tam místo zavařeniny syreček, ten já tuze rád." Tak tam dali několik syrečků. „Mně se zdá, že je málo mastný," řekla kočička, „musíme tam dát několik špekových kůží." „A oříšky, abychom nezapomněli," řekl pejsek a nasypal tam kornout oříšků. „Oříšky jsou dobré," schválila to kočička, „ale měla by tam jistě také přijít okurka," a dala tam okurku. „A kosti," volal pejsek, „musíme tam přece dát nějaké kosti!" Tak do toho dortu dali hodně kostí. „A přece nějakou myš, myši já tak tuze ráda!" vzpomněla si kočička a dala do dortu čtyři myši. „Tak, a teď několik buřtů hodně pepřovatých, to je něco pro mne," řekl pejsek a dal tam několik buřtů. „A teď to hlavní!" povídal kočička, „přece šlehanou smetanu tam musíme dát!" Dali tam plný hrnec smetany. „A trochu cibule," řekl pejsek a dal tam cibuli. „A čokoládu," řekla kočička a přidala do toho čokoládu. „A omáčku!" napadlo pejskovi, i dali tam omáčku. Tak do toho svého dortu dávali a míchali všechno možné, dali tam i česnek a pepř a namíchali tam sádlo i bonbóny, škvarky a skořici, krupičnou kaši a tvaroh, perník a ocet, kakao a zelí, jednu hlavu z husy a hrozinky, inu všechno možné do toho dortu dali, jen chleba tam nedali, protože pejskové a kočičky chleba zrovna tuze moc rádi nejedí. Když to všechno smíchali a rozmíchali, byl z toho dort tak veliký jako kolo u vozu. „Panečku, to bude veliký dort, to se nějak najíme!" chválili si to, „a teď to dáme péci." Dali dort péci a těšili se na to, až bude upečený. Kouřilo se z toho, bublalo to, prskalo a syčelo, škvířilo se to, syčelo to a šla z toho pára, smažilo se to a připalovalo, kypělo to a přetékalo, a čmoudilo to, jako kdyby se staré hadry pálily. Když se jim dort zdál dost upečený, dali ho před dveře, aby vychladl. „Víš co," řekla kočička pejskovi, „a když byly ty děti tak hodné, že nám přinesly ten svůj dort, tak my je zas pozveme na ten náš dort." „Tak pojď," řekl pejsek, „půjdeme ty děti pozvat." Vzali se za ručičky a šli ty děti pozvat. Děti byly v zahrádce před domem a hrály si tam s kuličkami. Pejsek s kočičkou je pozvali na dort a chvíli si s nimi pohráli s kuličkami a potom ještě s míčem a trochu s kostkami. Ale zatím šel kolem toho dortu jeden zlý pes, a jak ten dort vychládal, zavonělo mu to do nosu všelijak. „Ha ha haf," pomyslí si ten zlý pes, „tady mně to nějak voní, to bude asi něco na můj zub!" Čichal, čichal, čichal, až se toho pejskova a kočiččina dortu dočichal. „Ha ha!" řekl, když se toho dortu dočichal, „tady to je, to si dám!" A tak se ten zlý pes pustil do toho dortu. Hltal a hltal, až mu v očích slzy stály, jak byl ten dort uvnitř ještě horký, hltal, až se při tom několikrát zakuckal, hltal a hltal, až ho celý dohltal. Pak na to vypil ještě celou konev vody a odvalil se pryč. Když si pejsek a kočička s dětmi dost pohráli, vzpomněli si na ten dort. Tak se vzali všichni za ruce a šli se podívat, jestli už ten dort dost vychladl. „Panečku, to si, děti, pochutnáte," řekli pejsek s kočičkou, „to ani nevíte, co jsme tam všeho dobrého dali!" Došli: dívají se a - co to? - dort je pryč! „Jemine," řekli pejsek s kočičkou, „dort je pryč, někdo nám jej vzal!" Dívají se a dívají, a vida! tamhle pod keřem leží veliký zlý pes a tuze heká. Moc se tím dortem přejedl a teď je mu špatně. Ukručně ho bolí v bříše. „To to bolí, to to bolí!" naříkal ten zlý pes, „to jsem si dal, co ono to bylo v tom dortu všechno namícháno, že z toho mám takové ukrutánské bolení!" „Heč, to máš z toho," řekl pejsek, „měls toho nechat, když dort nebyl tvůj!" „Víš, pejsku, já si z toho nic nedělám, že nám ten zlý pes snědl ten dort," řekla kočička, „třeba by nám po tom našem dortu také bylo špatně a svátek a narozeniny bychom měli zkažené." „To je pravda," řekl pejsek, „jen ať naříká a heká, ten zlý pes, patří mu to, ale já mám hlad, tuze bych jedl, ať je to co je! Ale my doma docela nic k jídlu nemáme, všechno jsme dali do toho dortu. A já na svůj svátek bych přece jen nechtěl mít hlad." „Nic si z toho nedělejte, pejsku a kočičko," řekly děti, „pojdte k nám a my vám dáme od našeho oběda." Tak šel pejsek s kočičkou k dětem k obědu. „Pojďte, děti, jíst!" volala na ně už maminka, a děti řekly: „Maminko, tady ten pejsek má svátek a kočička narozeniny, musíme jim také něco k obědu dát." „Tak dali kočičce a pejskovi od oběda; dali jim polívečku a bylo také masíčko a bramborové knedlíčky. A ještě kousek koláče od včerejška někde pro ně maminka vyšťárala. Kočičce a pejskovi to tuze chutnalo. Poděkovali dětem za oběd a šli spokojeně domů. „To jsme se na náš svátek a na naše narozeniny poměli!" libovali si. „Takový dobrý oběd! A ani trošičku nás po něm břicho nebolí." Došli domů a ten veliký zlý pes tam ještě v houští hekal a naříkal. Oni šli po tom



dobrém obědě spát, a libovali si, jak se jim ten svátek a narozeniny přece jen nakonec vydařily. A ten zlý pes po tom jejich dortu hekal a nařikal v tom houští ještě celých čtrnáct dní.
(Josef Čapek, *Jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort, z knížky Povídání o pejskovi a kočičce*)

Co místo dortu? (15 minut)

Po přečtení pohádky se pokusíme vzpomenout si, co všechno pejsek a kočička dali do svého dortu. Z čeho se peče opravdový dort? Kdo má dorty rád? Kdo už někdy pomáhal s pečením dortu? Kdy dorty jíme? Jaké druhy dortů máme rádi? Dort nám sice moc chutná, ale peče se většinou z bílé mouky a cukru a není moc zdravý. Co kdyby nám ubrousek vyčaroval taky něco sladkého, ale zdravějšího? Co by to tak mohlo být? A společně znovu zkusíme čarovat: „Ubrousku, prostři se, místo dortu dej nám ovoce!“ Vyčarujeme si tak ke svačince plnou mísu různých druhů ovoce a společně si na něm pochutnáme. Obrázek dortu nalepíme na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.

3.15 Metodický blok č. 15 – ŠPENÁT (1 hodina)

Seznámení s další potravinou: špenát. Pohádka, povídání a hry na téma „špenát“.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, rozšiřují svou slovní zásobu, znají několik nových pojmů (námožník, druhy špenátových jídel atd.).

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti počítají do deseti.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti se seznámí s audiovizuálními díly (animovaný film, píseň), tvoří plakát.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: práce se skutečnou potravinou, krátký film, vyprávění, otázky a odpovědi, rozlišování rostlin, Kimova hra, poslech písně, počítání

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku, lepidlo

notebook s připojením na internet

čerstvé lístky: špenát, salát, bršlice, pampeliška apod. (podle toho, co roste v okolí)

Materiály k realizaci:

obrázky potravin – špenát (k nalepení na plakát)

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007



ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*. Olomouc: Rubico, 2006
ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry*. Olomouc: Rubico, 2005
VAŠKŮ, Z. *Hold slunci, dešti, půdě a pluhu*. Praha: Academia, 2014
VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá*. Praha: Portál, 2018
ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press, 2017

Metodický popis:

Ubrousku, prostři se! (5 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „Ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Tentokrát zrakem ani hmatem nic nepoznáme, protože překvapení je velmi tenké a jemné. Pustíme si krátký film, který nám pomůže překvapení odhalit.

Pepek námořník a špenát (8 minut)

Podíváme se na krátký kreslený film z Youtube: „*Pepek námořník – Sysel ve špenátu*“. Ve filmu Pepek sází malé sazeničky špenátu a bojuje se system, který má na špenát také chuť. Po skončení filmu shrneme jeho děj: hlavním hrdinou je námořník Pepek. Kdo je to námořník a co dělá? Plaví se na lodi po mořích a oceánech. Námořník Pepek má ze všech jídel nejraději špenát. Vždycky když sní velkou porci špenátu, dostane takovou sílu, že přepere všechny protivníky a poradí si s každou situací.

Povídání o špenátu (5 minut)

Jaká potravina hrála velkou roli v našem příběhu? Teď už snadno uhodneme, že pod ubrouskem se skrývá špenát. Kdo má špenát rád? V jaké úpravě? Špenát s bramborami a vajíčkem nebo třeba špenátovou pizzu nebo mladé špenátové lístky v salátu? Co mají jídla ze špenátu společného? Mají krásnou sytou zelenou barvu. Špenát je velice zdravá zelenina. Obsahuje vitamíny, minerály, je výborný pro zdraví očí.

Lístky (7 minut)

Víme ale vůbec, jak špenát vypadá? Odkryjeme překvapení pod ubrouskem a tam se skrývá několik různých čerstvých lístků: špenát, salát, bršlice, pampeliška apod. Snažíme se rozpoznat, který z lístků je špenát. Všichni špenát většinou známe buď v mražené podobě jako pyré nebo jako hotový pokrm. Některé děti zde možná poprvé v životě uvidí, jak vlastně špenát v přirozené podobě vypadá. Současně se dozví názvy ostatních rostlinek.

Kimova hra (10 minut)

Lístky využijeme k jednoduchému počítání: kolik lístků tady máme? Když jeden (nebo dva) odeberu, kolik lístků zůstane? Poté se otočíme a paní učitelka jeden lístek schová. Máme pak za úkol hádat, který lístek chybí.

Což takhle dát si špenát (5 minut)

Pustíme si z Youtube píseň „*Což takhle dát si špenát*“. Budeme dávat rukou znamení vždy, když uslyšíme slovo „špenát“. Je možné píseň pustit několikrát. Nakonec všichni společně nalepíme obrázek špenátu na plakát.

Reflexe (5 minut)

Povídáme si, jak se nám jednotlivé činnosti líbily a zda nás bavily, zda se nám zdály jednoduché nebo náročné, jak jsme byli spokojeni se svou prací, jak jsme se cítili, co nového jsme se naučili.



3.16 Metodický blok č. 16 – PROSTŘENÝ STŮL (1 hodina)

Závěr a shrnutí celého programu, zopakování dotazníku, závěrečná reflexe.

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce – děti odpovídají na otázky, upevňují nově osvojené pojmy.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií – děti odpovídají na otázky ohledně původu a výroby potravin, mají množství nových vědomostí, mají pozitivní postoj k přirozeným potravinám a jídlům z nich připraveným.

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

Kulturní povědomí a vyjádření – děti mají vědomosti o mnoha literárních dílech i dílech lidové slovesnosti, některé z nich znají z paměti.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: vyprávění, otázky a odpovědi, dotazník

Pomůcky:

ubrus

plakát z prvního bloku

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

ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2007

ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2006

ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima – zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry.*

Olomouc: Rubico, 2005

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

VOŠČEKOVÁ, H. *Od podzimu do léta pohádka k nám přilétá.* Praha: Portál, 2018

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

Metodický popis:

Prostřený stůl (30 minut)

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrusku, na který si rozložíme hotový plakát. Vzpomínáme na průběh celého „ubruskového projektu“: co si z jednotlivých bloků pamatujeme, co se nám nejvíce líbilo. Pamatujeme si otázky z první hodiny? Teď budeme mít příležitost vyzkoušet si, zda jsme se během lekcí naučili něco nového.

Společně si ukazujeme obrázky a odpovídáme:

- Z čeho se vyrábí chleba?
- Jak se jmenuje člověk, který chleba vyrábí?
- Jak vzniká mouka?
- Jak se jmenuje místo, kde se mele mouka?
- Jak se říká malým rostlinkám, ze kterých si vaříme čaj nebo je přidáváme do jídel na ochucení?



- Které zvířátko nám dává med?
- Jaké znáte druhy oříšků?
- Jaká znáte jídla z brambor?
- Co se vařilo v kouzelném hrnečku?
- Z čeho se vyrábí čokoláda?
- Která zelenina způsobuje, že nám při krájení tečou slzy?
- Která zelenina se zpracovává „šlapáním“?
- Z čeho se vyrábí sýr?
- Která zvířata nám dávají mléko na výrobu sýra?
- Jakou barvu má špenát?
- Máte rádi dorty?
- Co jiného, zdravějšího, bychom si mohli dát místo dortu?
- Znáte nějakou pohádku, písničku nebo říkanku o jídle?

Můžeme doplnit další otázky a ukazovat si obrázky na plakátě:

- Co je dobré na podporu mozku a myšlení?
- Co přivezli dobyvatelé z Ameriky?
- Co měl rád malý Karlík?
- Co je výborný lék proti kašli?
- Co nám nejvíce chutná?
- Co je sladké?
- Co není moc zdravé?
- Vzpomeneme si na některé pohádky, říkanky nebo písničky o jídle?

Závěrečná reflexe (15 minut)

Po skončení komentujeme své pocity nebo odpovídáme na otázky: byly otázky podruhé jednodušší? Co jsem teď věděl/a a poprvé ne? Bylo něco, co jsem nevěděl/a ani poprvé ani po druhé? Jak se nám líbila práce v kruhu? Koho více bavilo poslouchání, koho baví víc, když mluví? Pro koho je těžké vydržet a čekat, než na něj dojde řada, a nemluvit, když povídá někdo jiný? Všichni mohou na závěr shrnout svoje dojmy z projektu, co nás nejvíce zaujalo, která potravin se nám nejvíce líbila, co nás nejvíce překvapilo. Zapojí se pokud možno všechny děti.



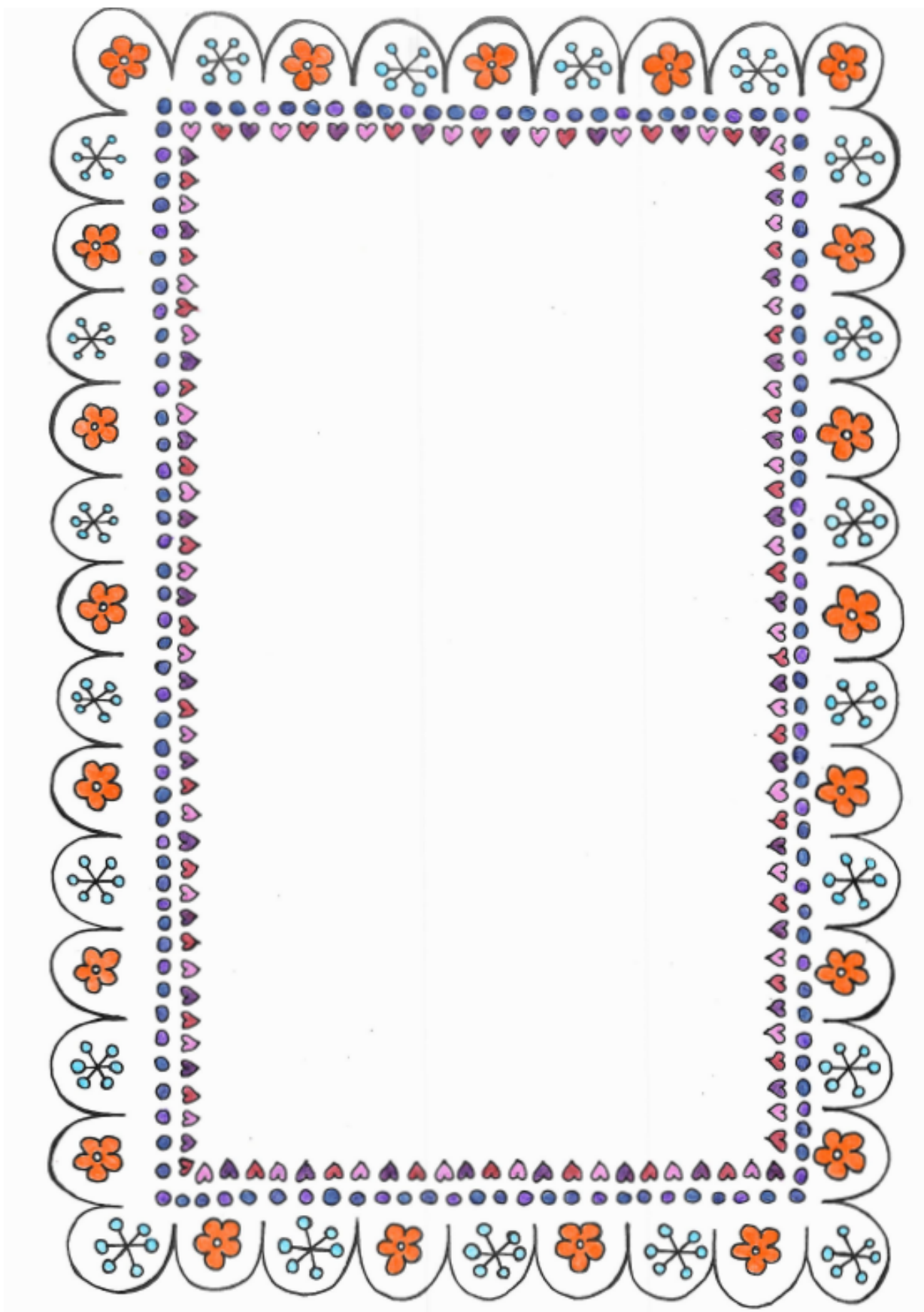
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

video „Ubrousek“:

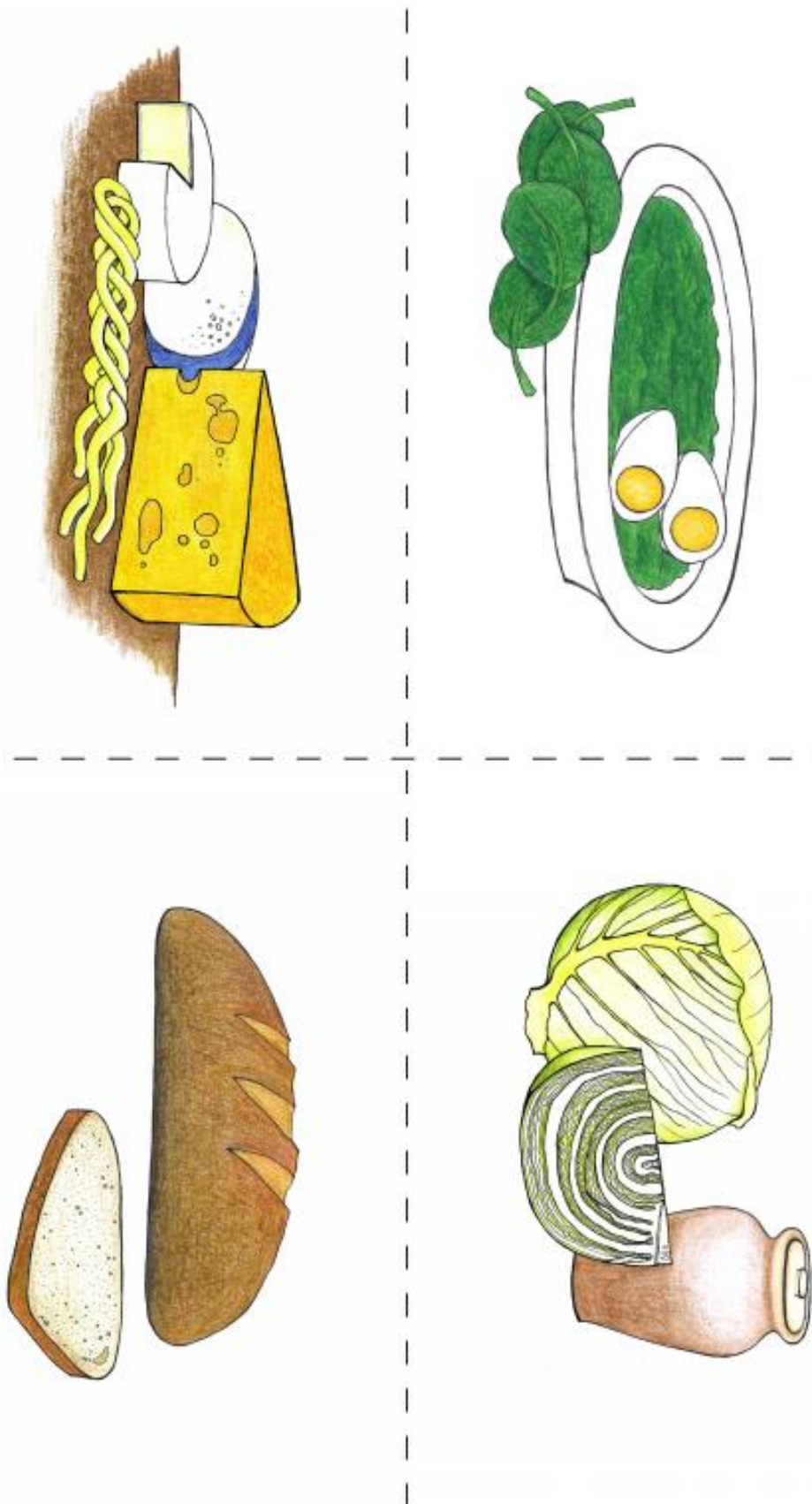
<https://www.youtube.com/watch?v=cRAJSkZMegw&t>

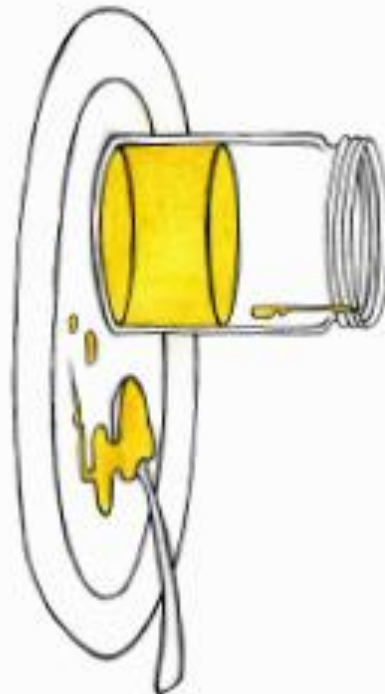
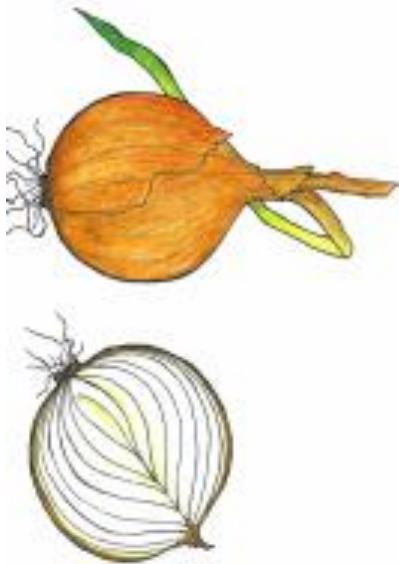


Ubrousek, tematický blok 1 – Ubrousku, prostři se! ... ubrousek VZOR

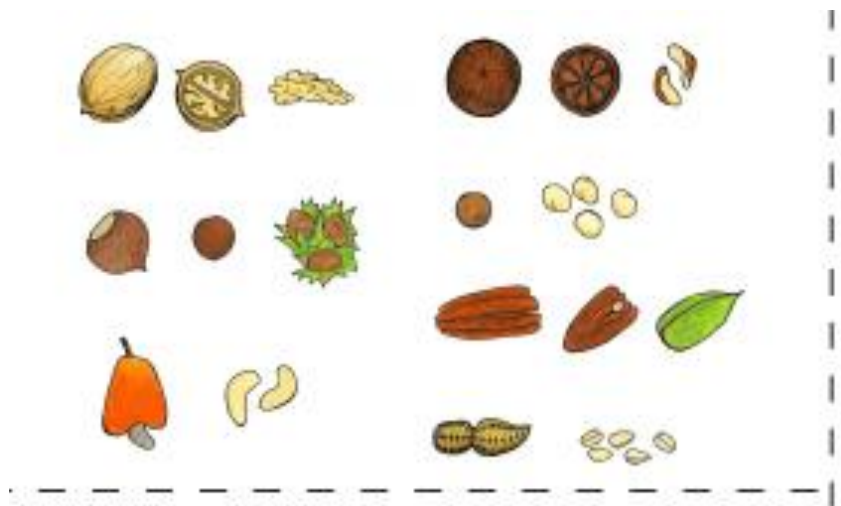


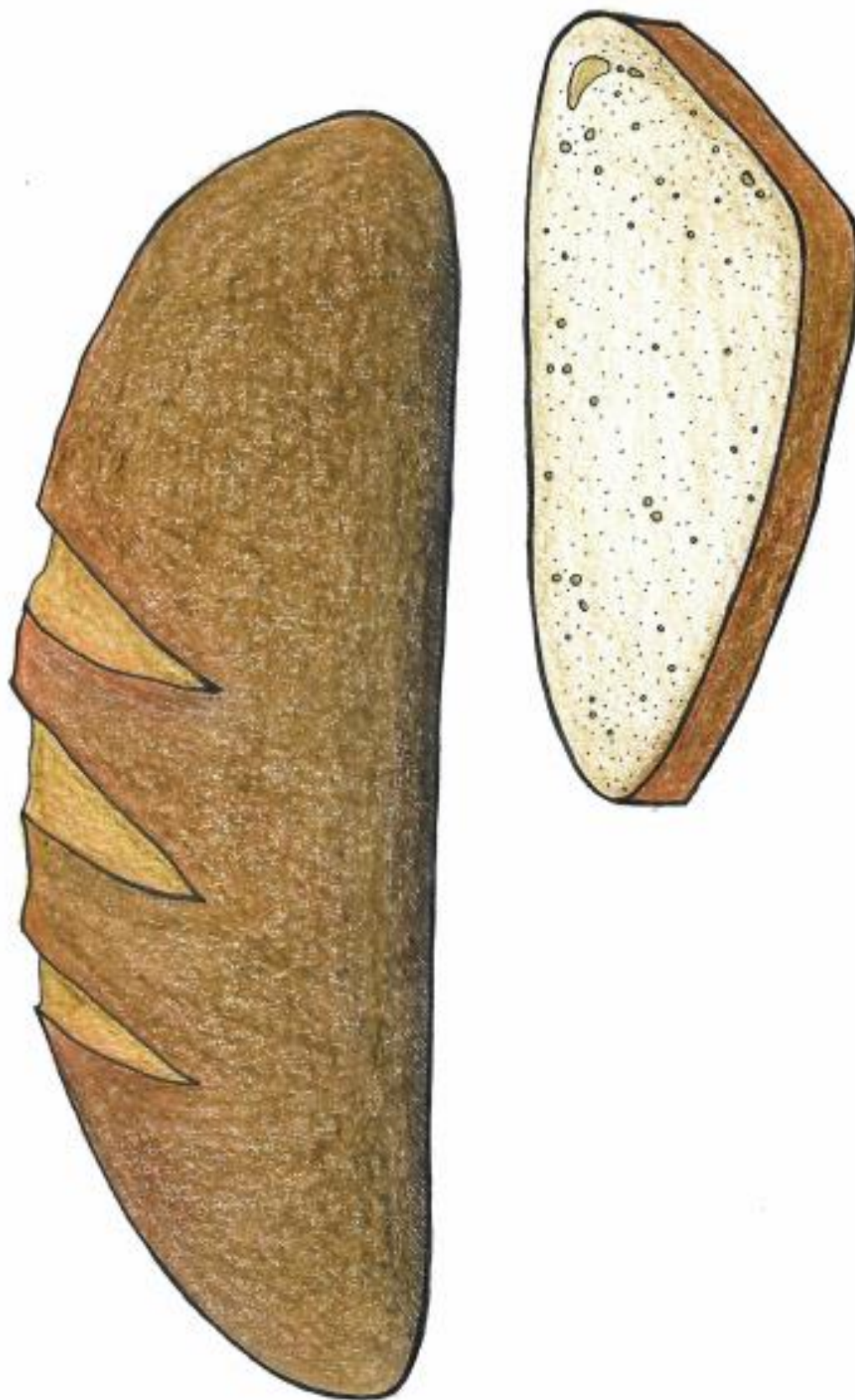
Ubrousek, tematický blok 2 – Hostina na ubrousku ... potraviny malé



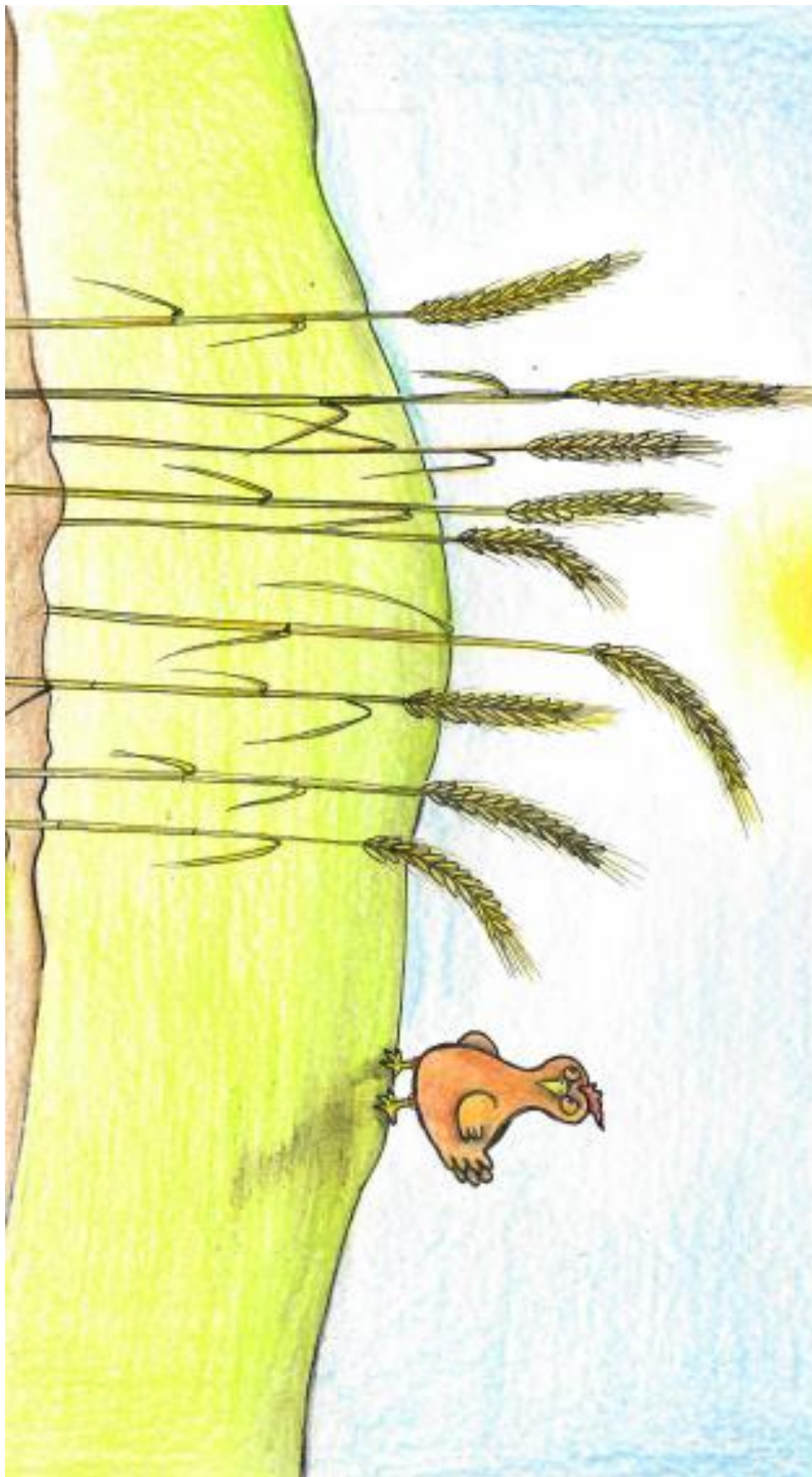












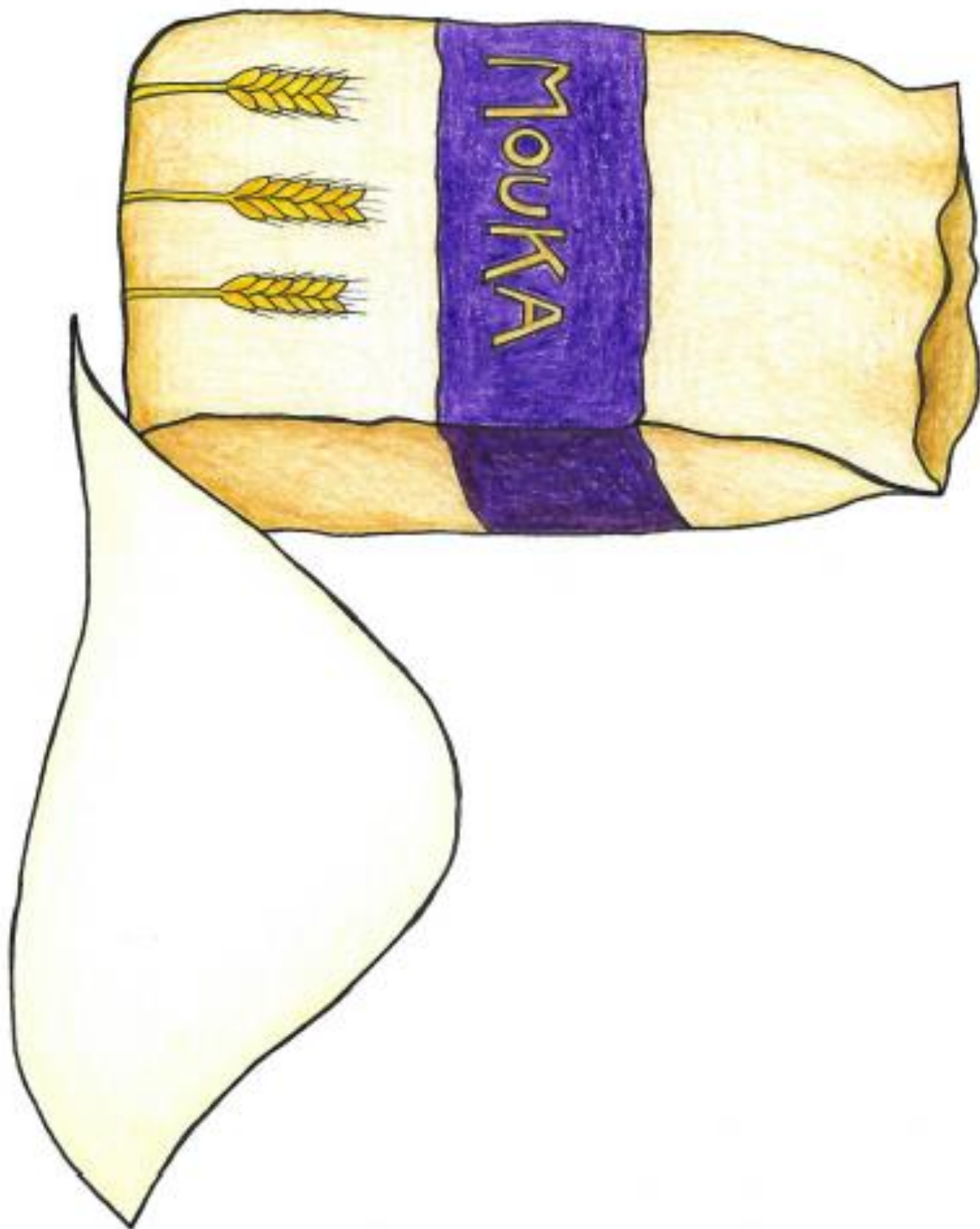


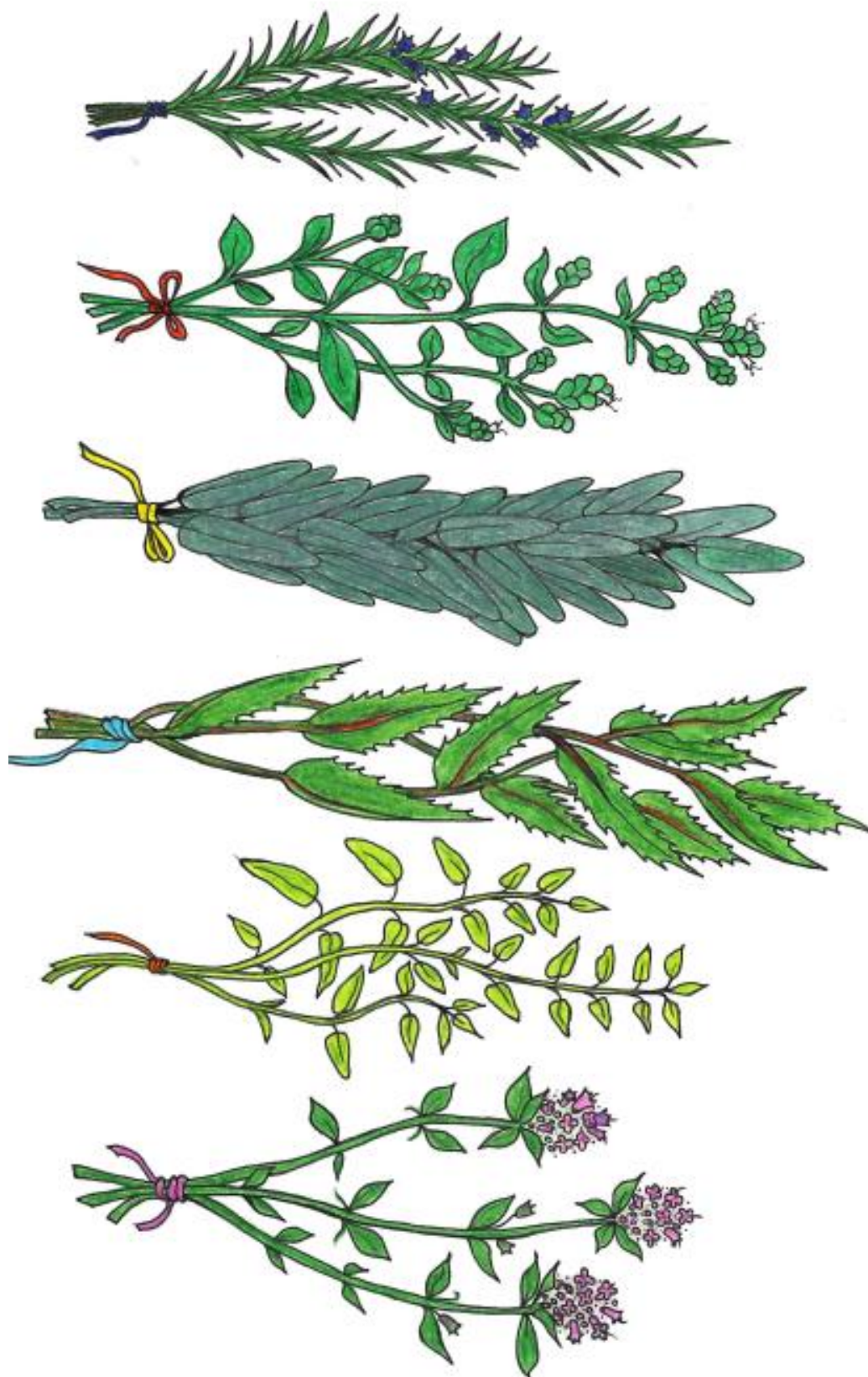


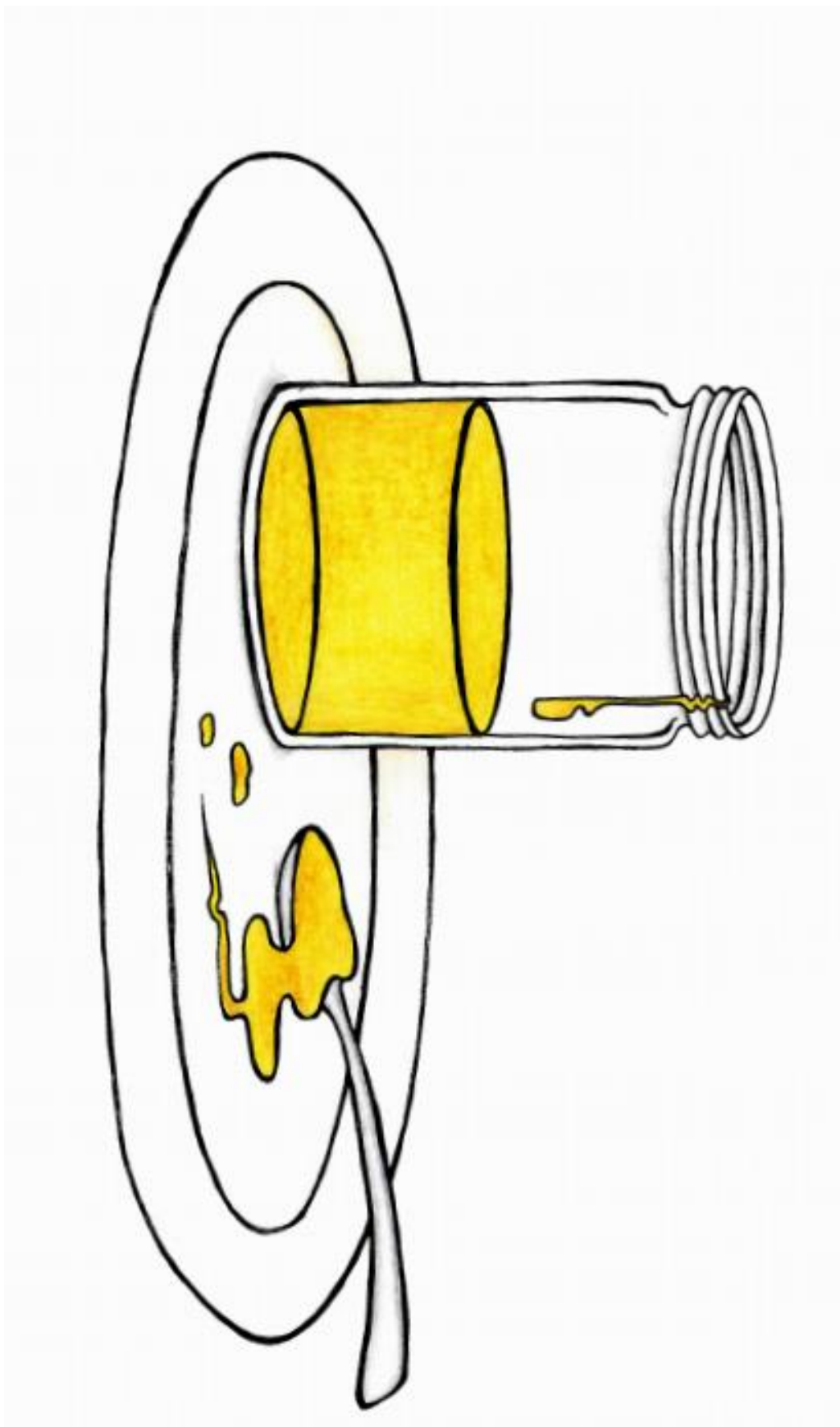


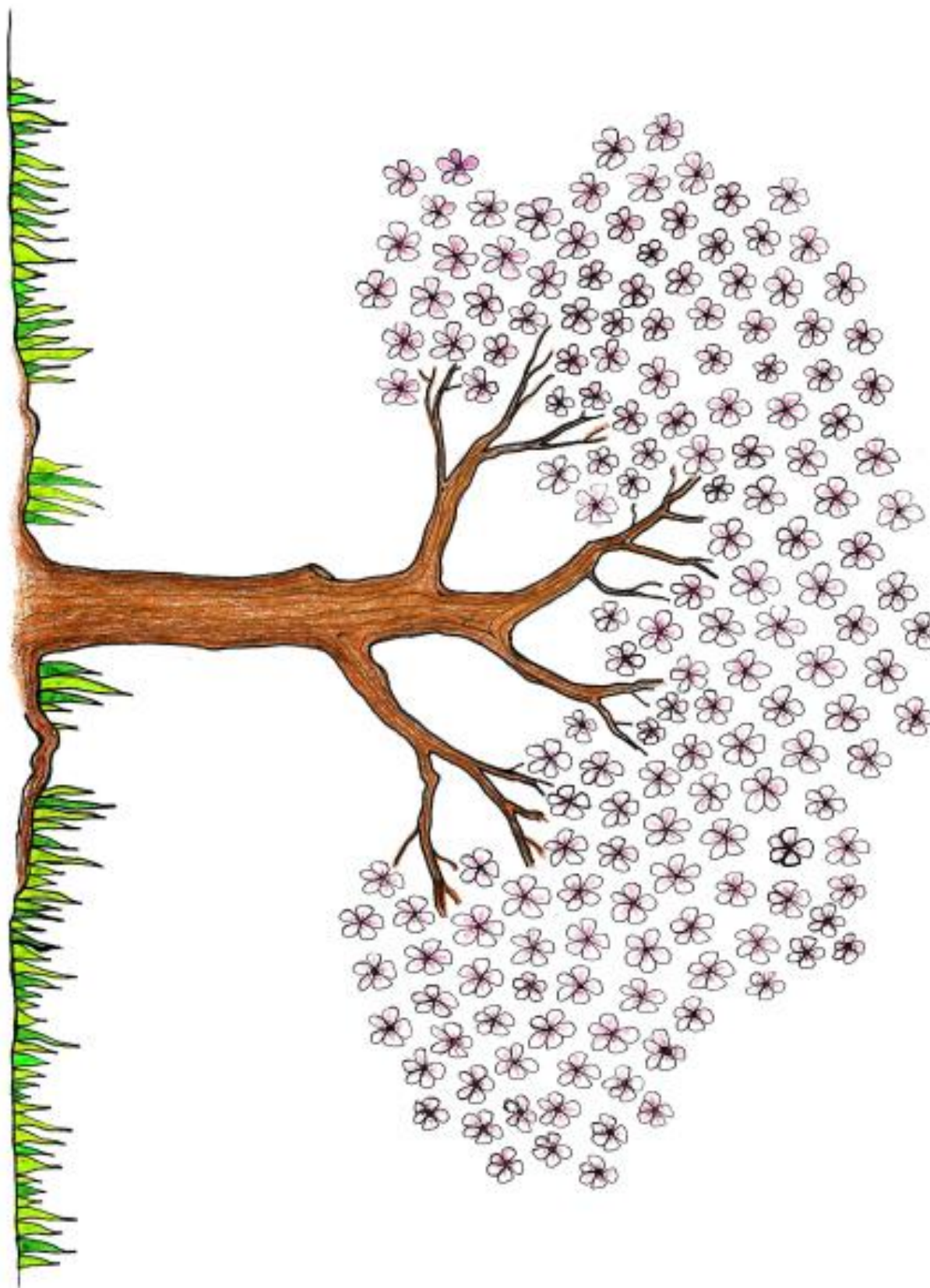






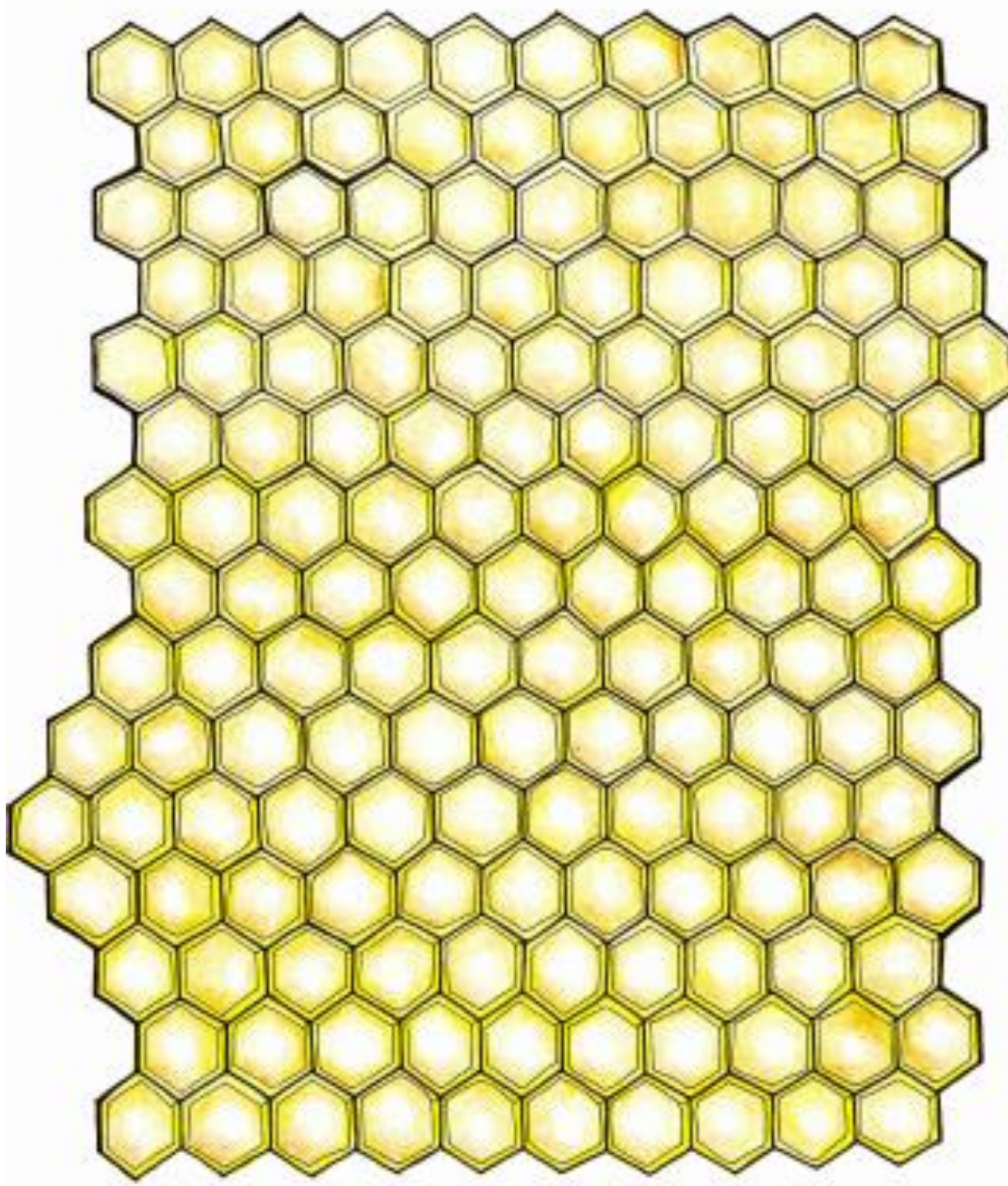




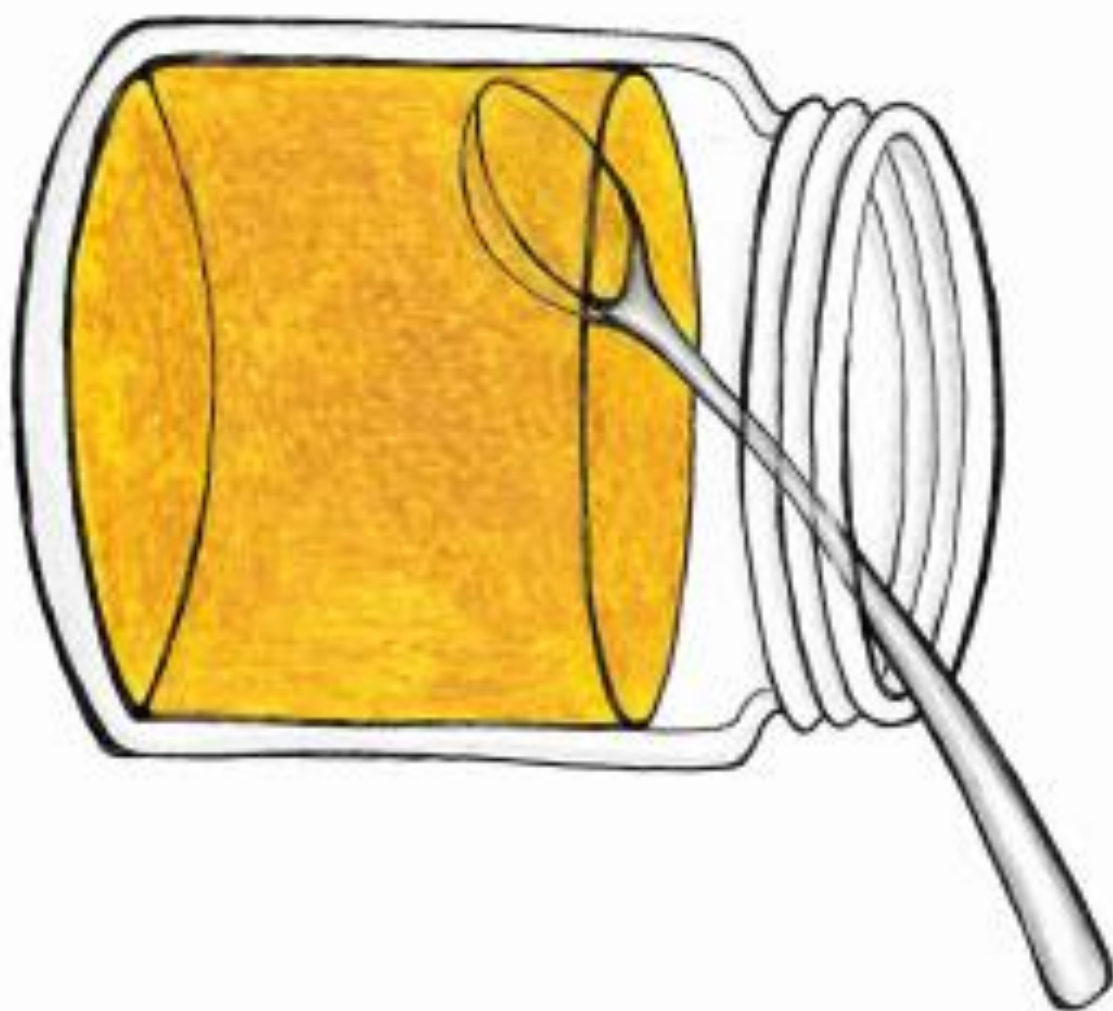




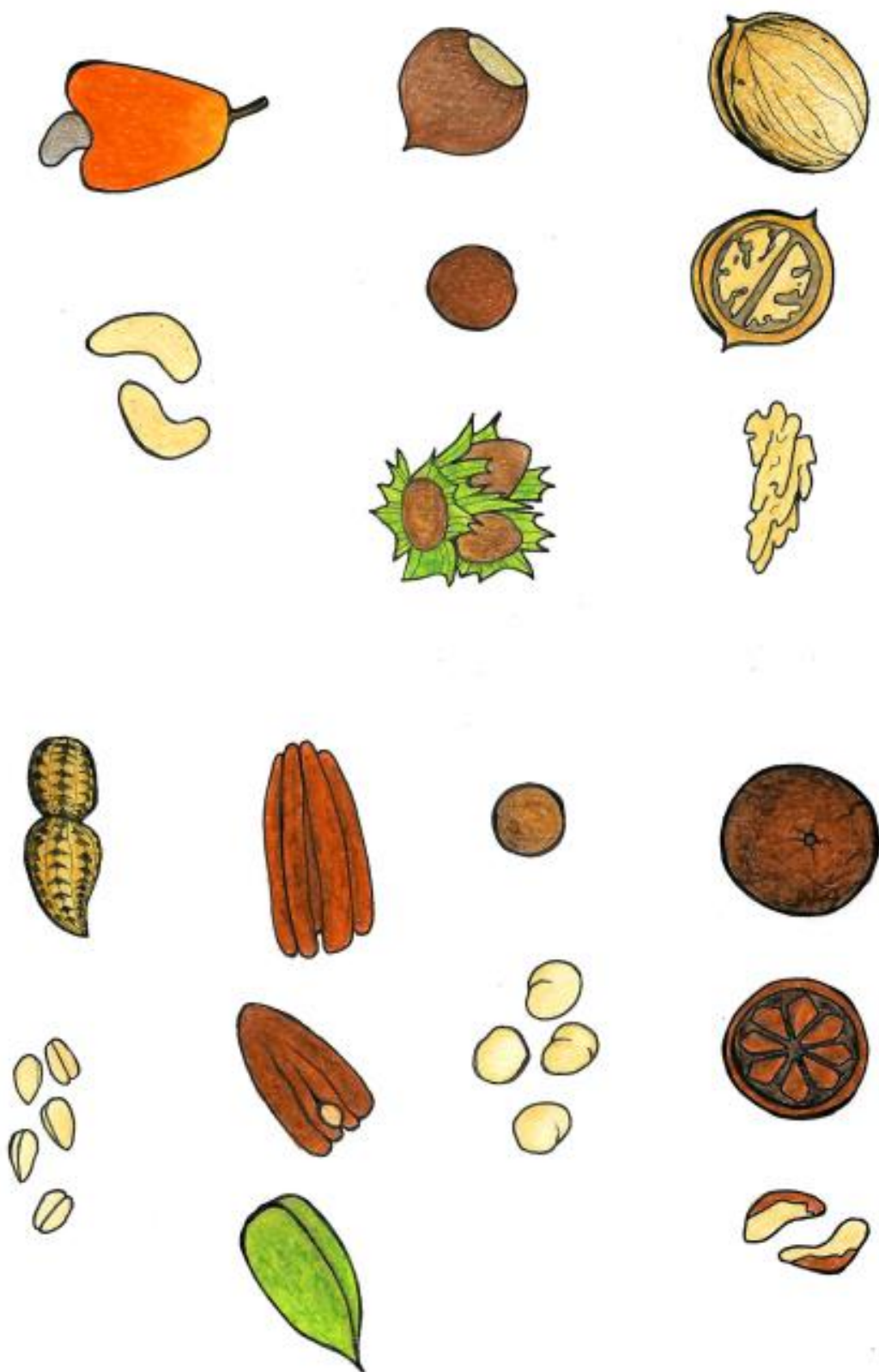


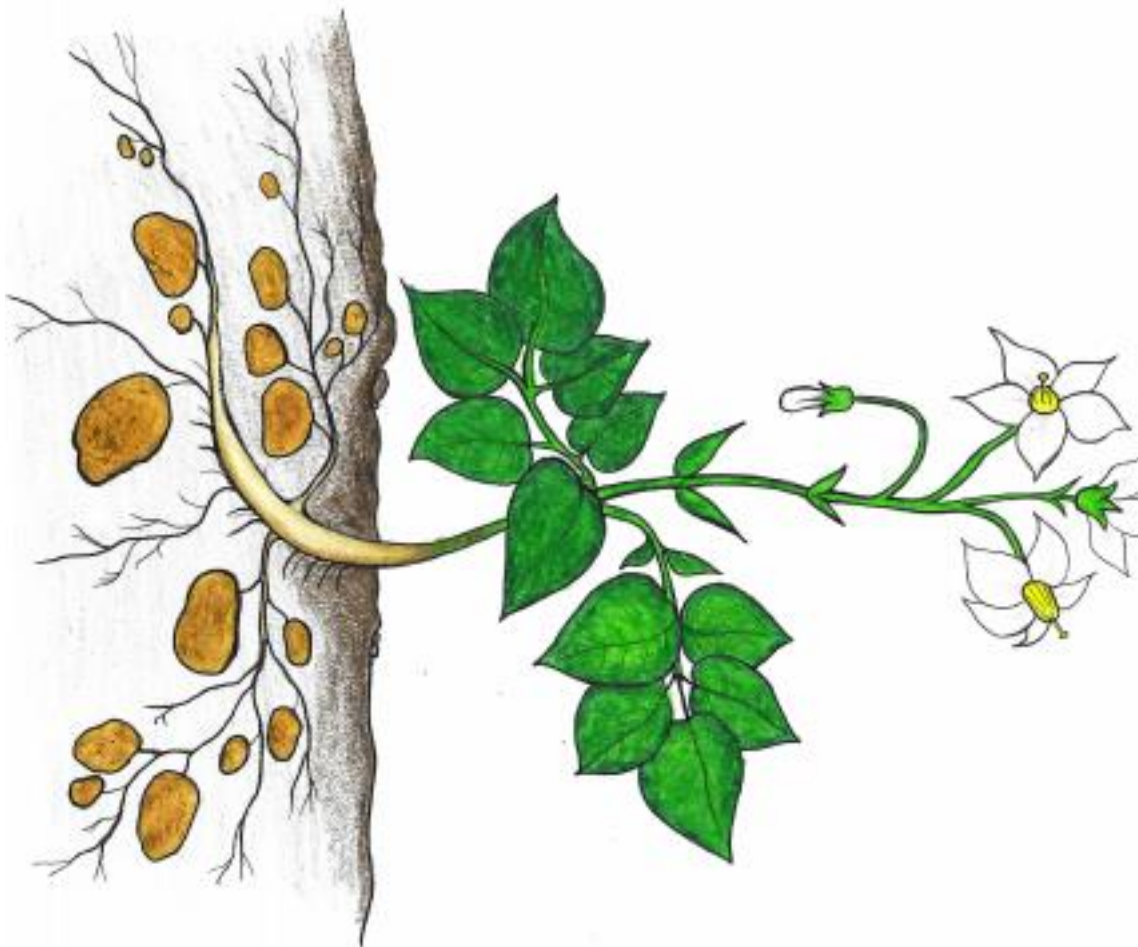


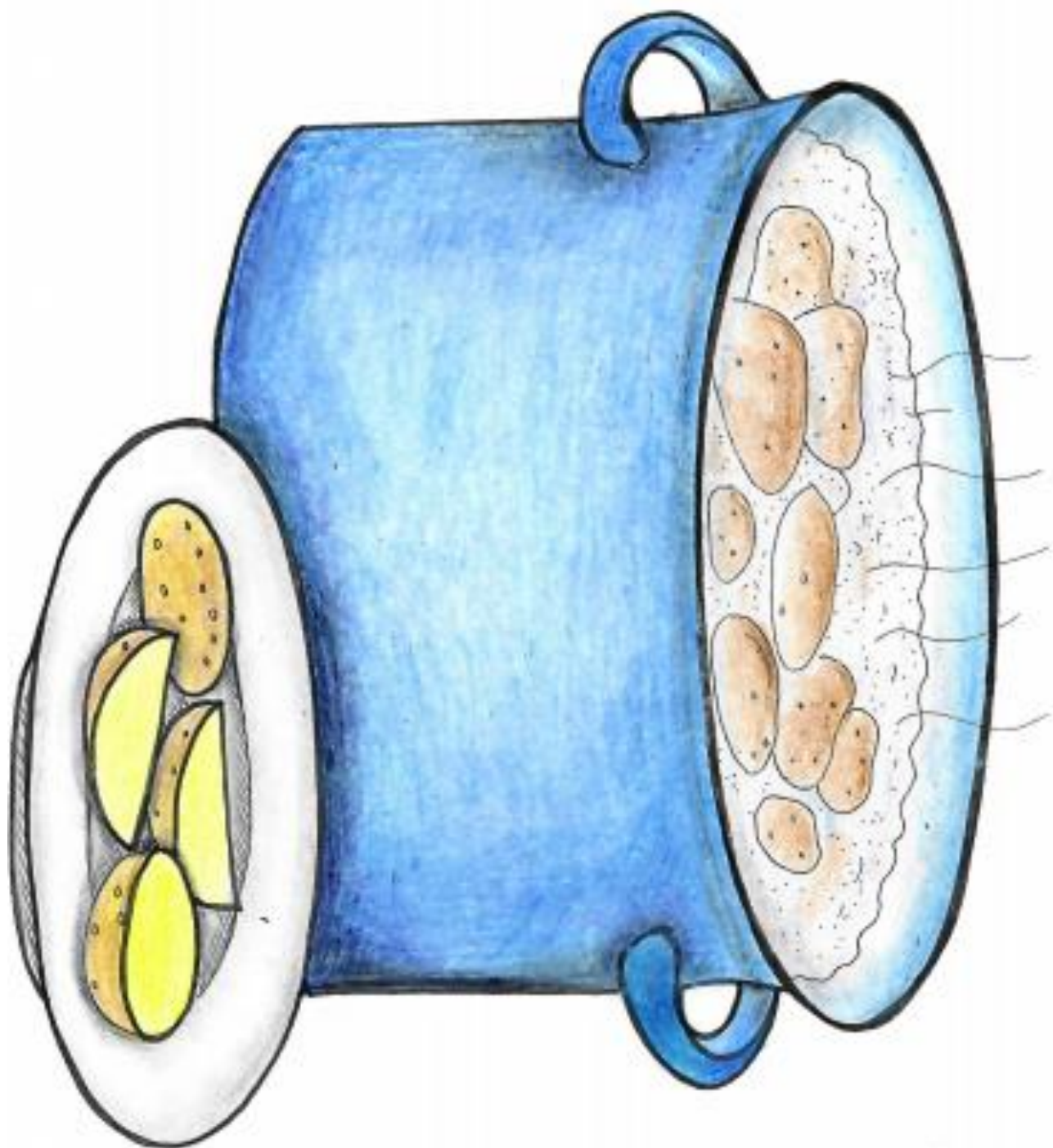


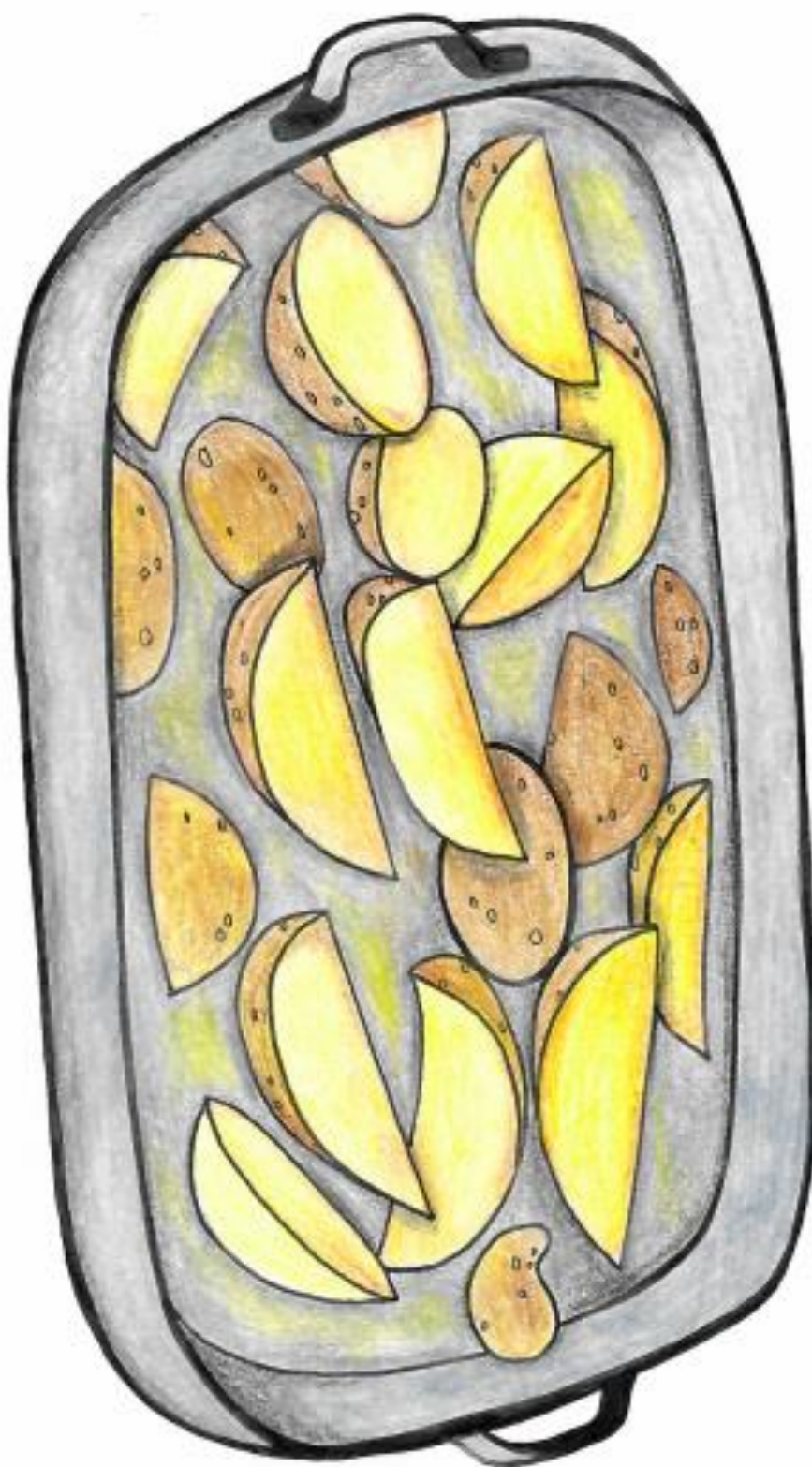


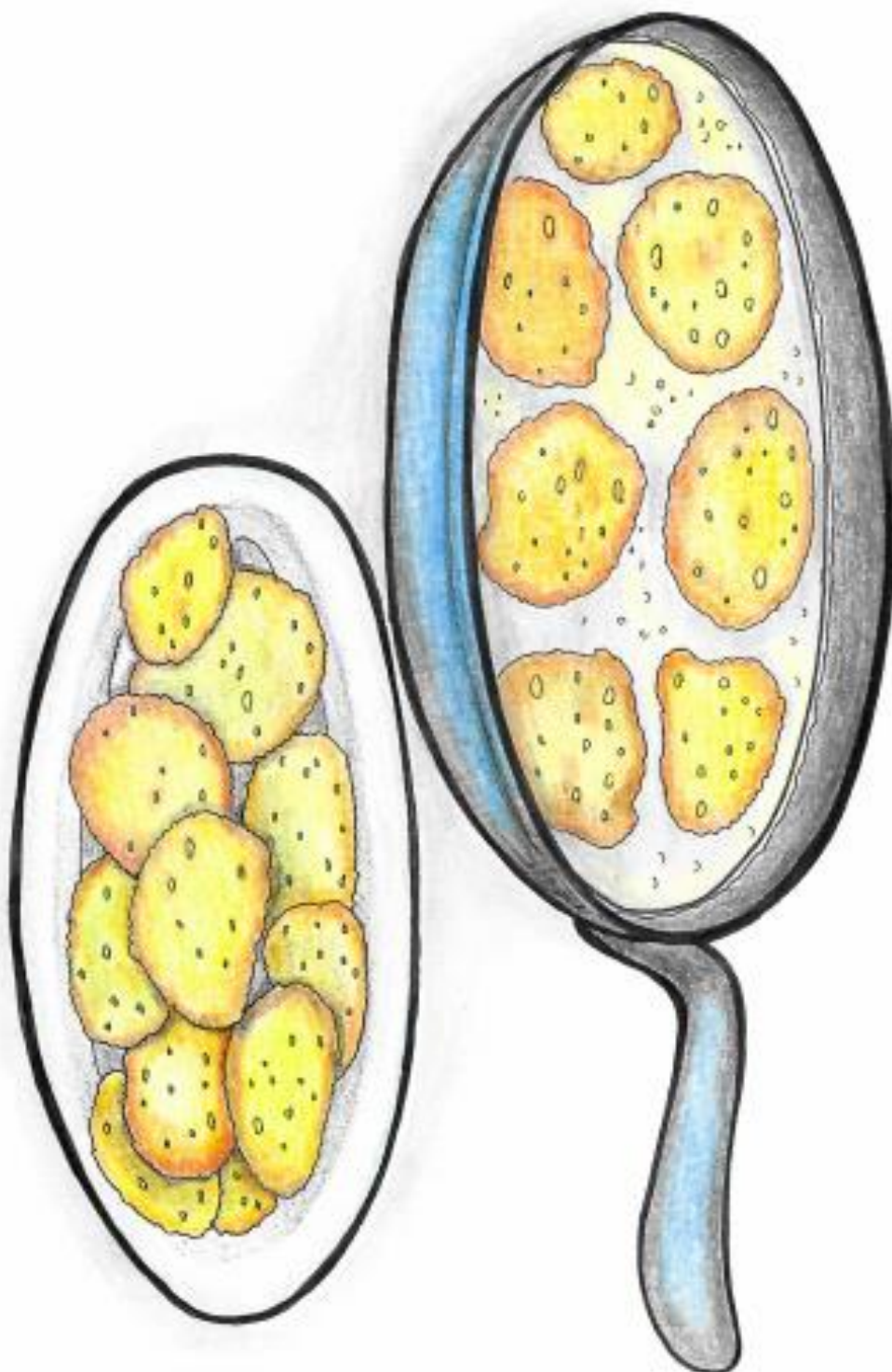
Ubrousek, tematický blok 7 – Ořechy ... ořechy

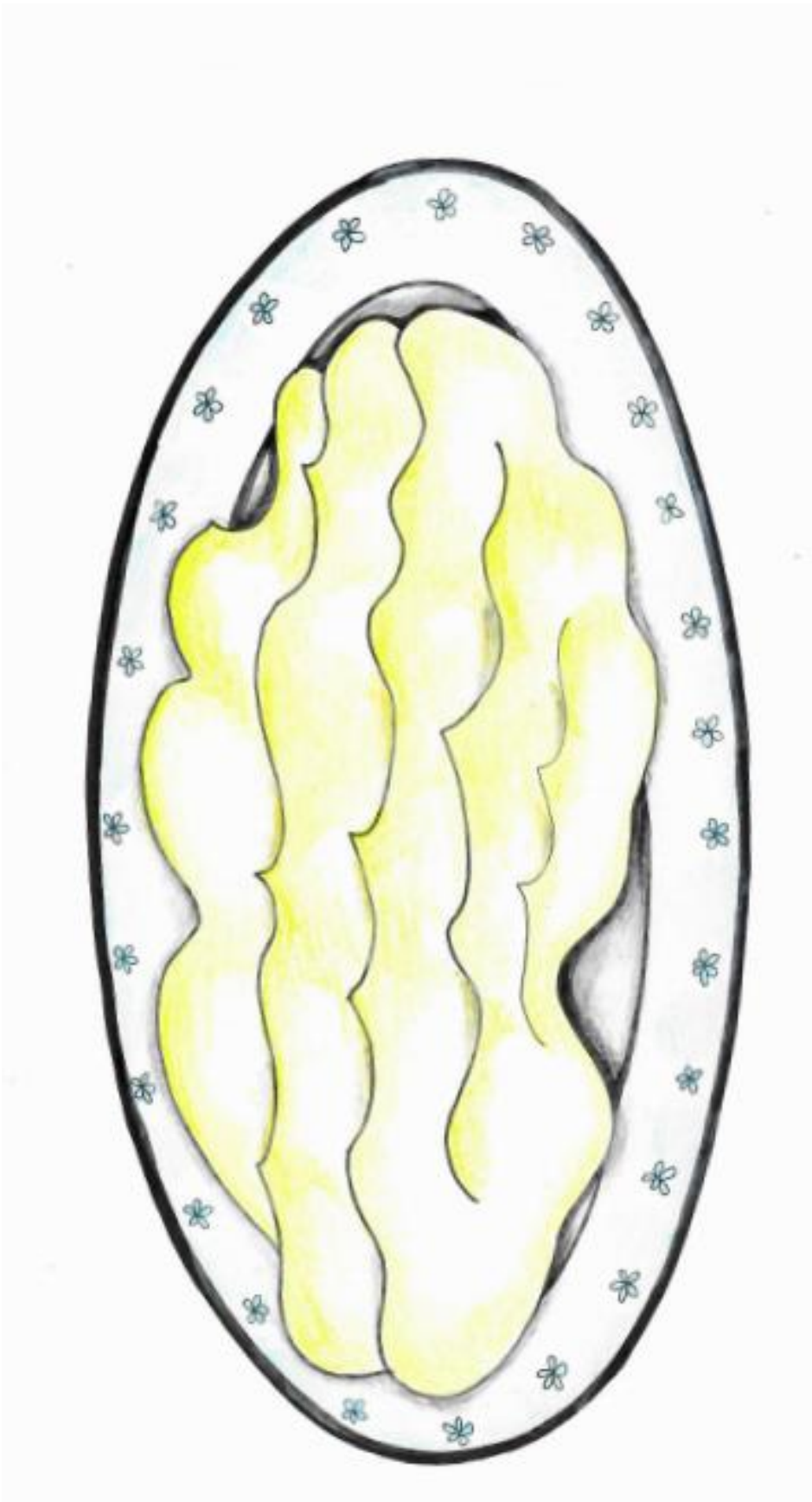


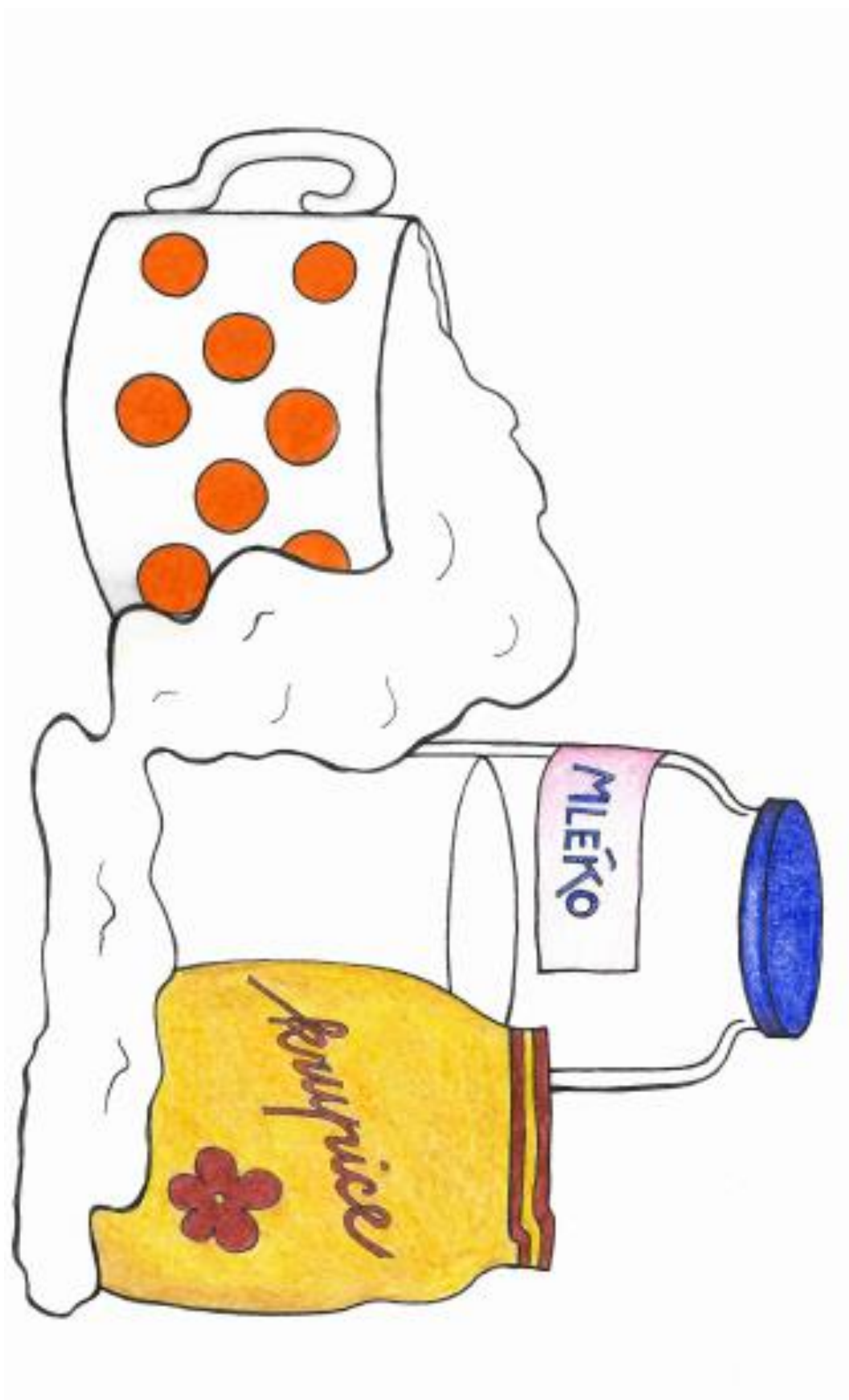




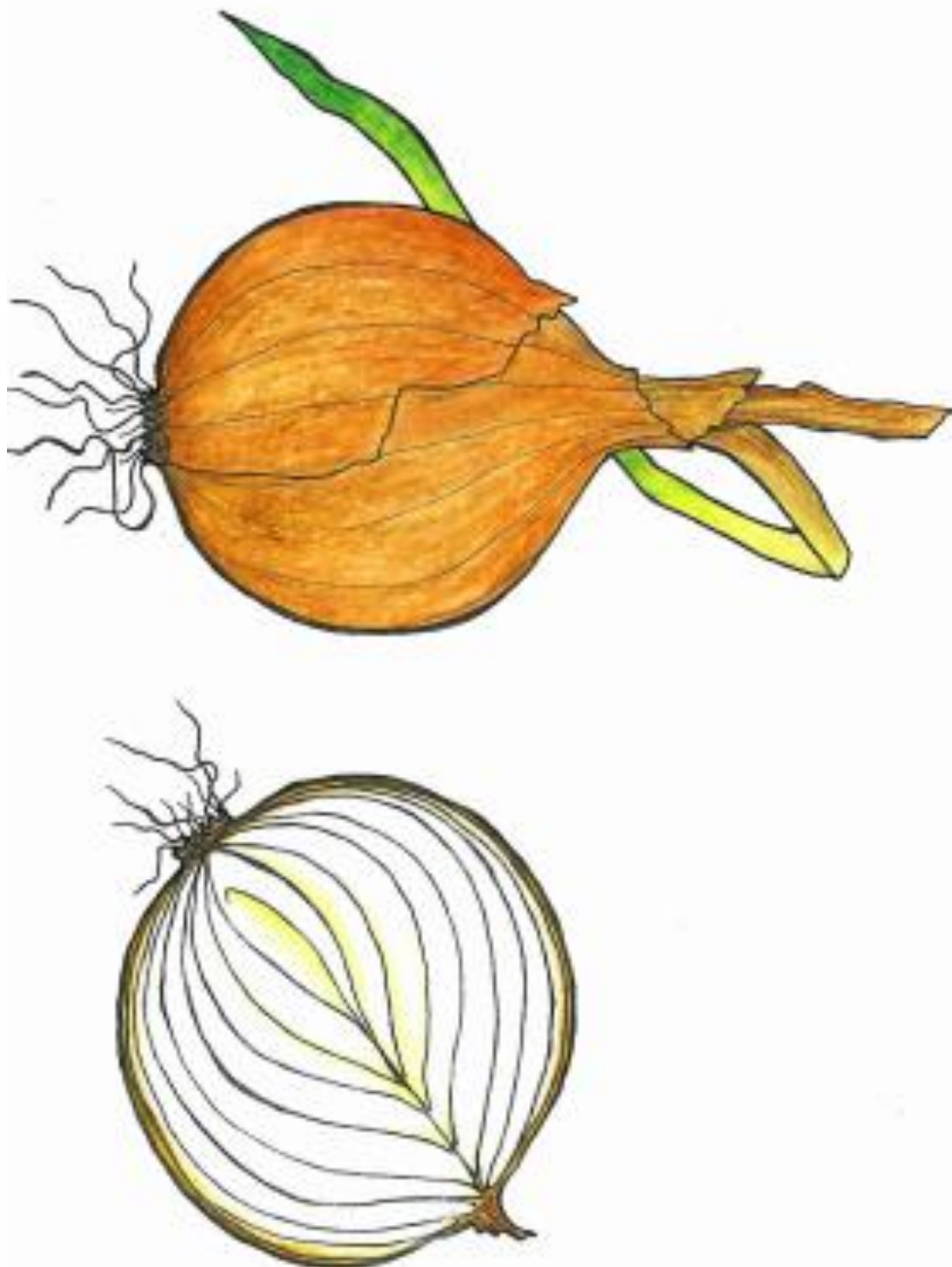


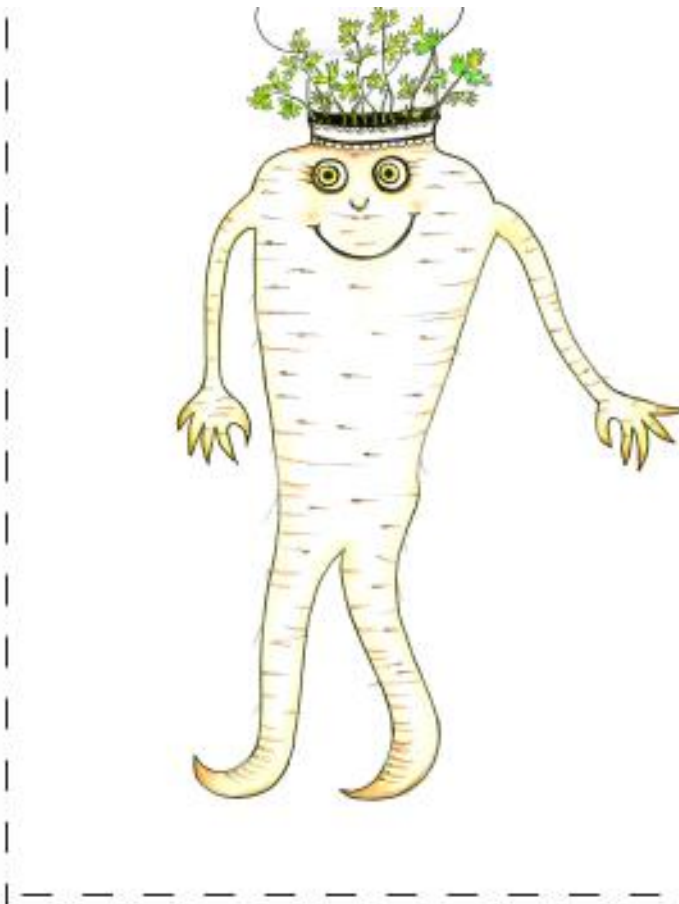
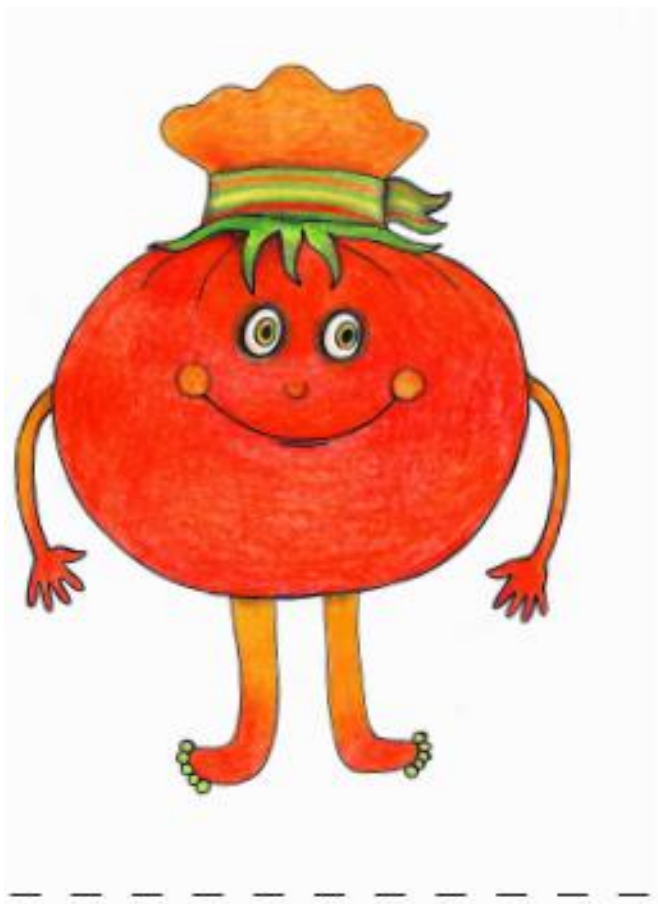




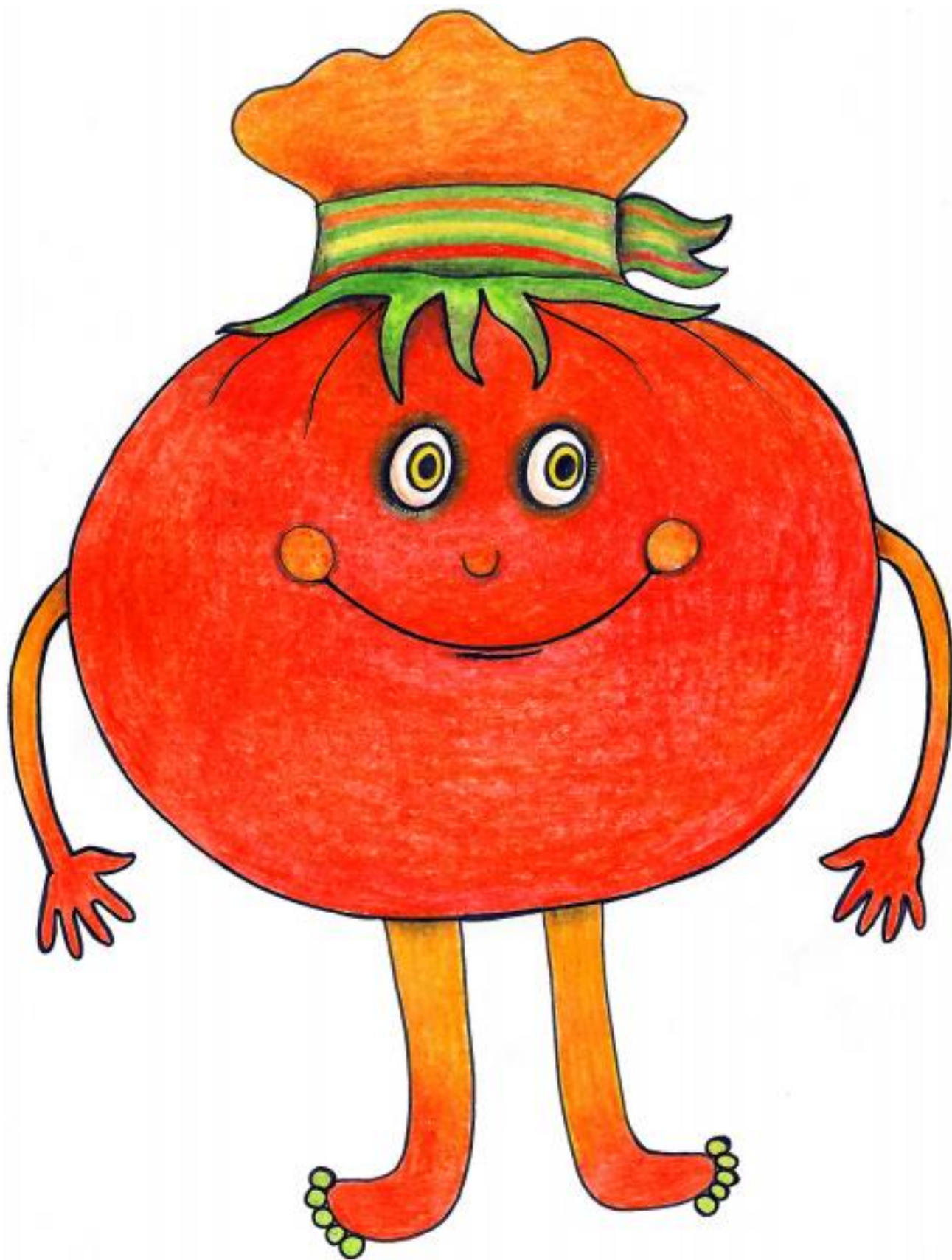


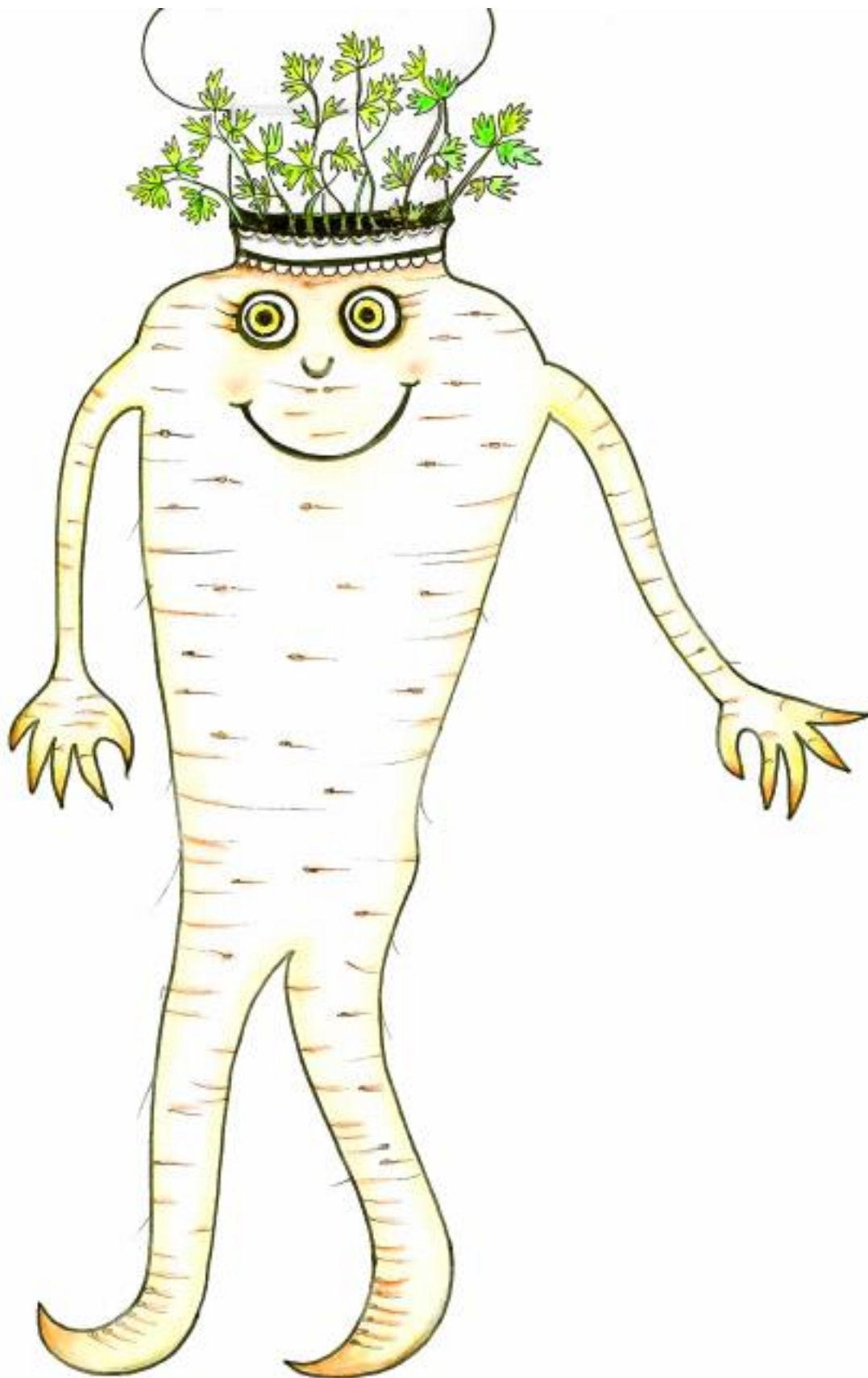




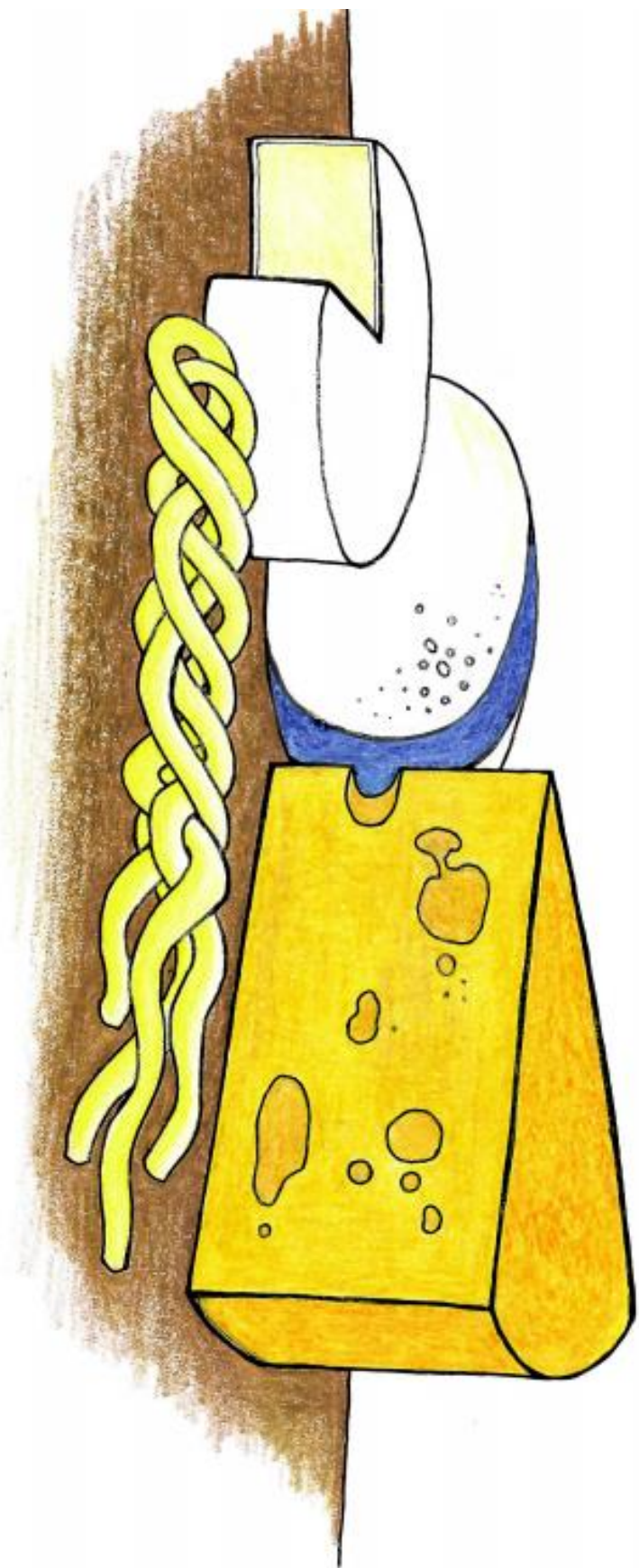


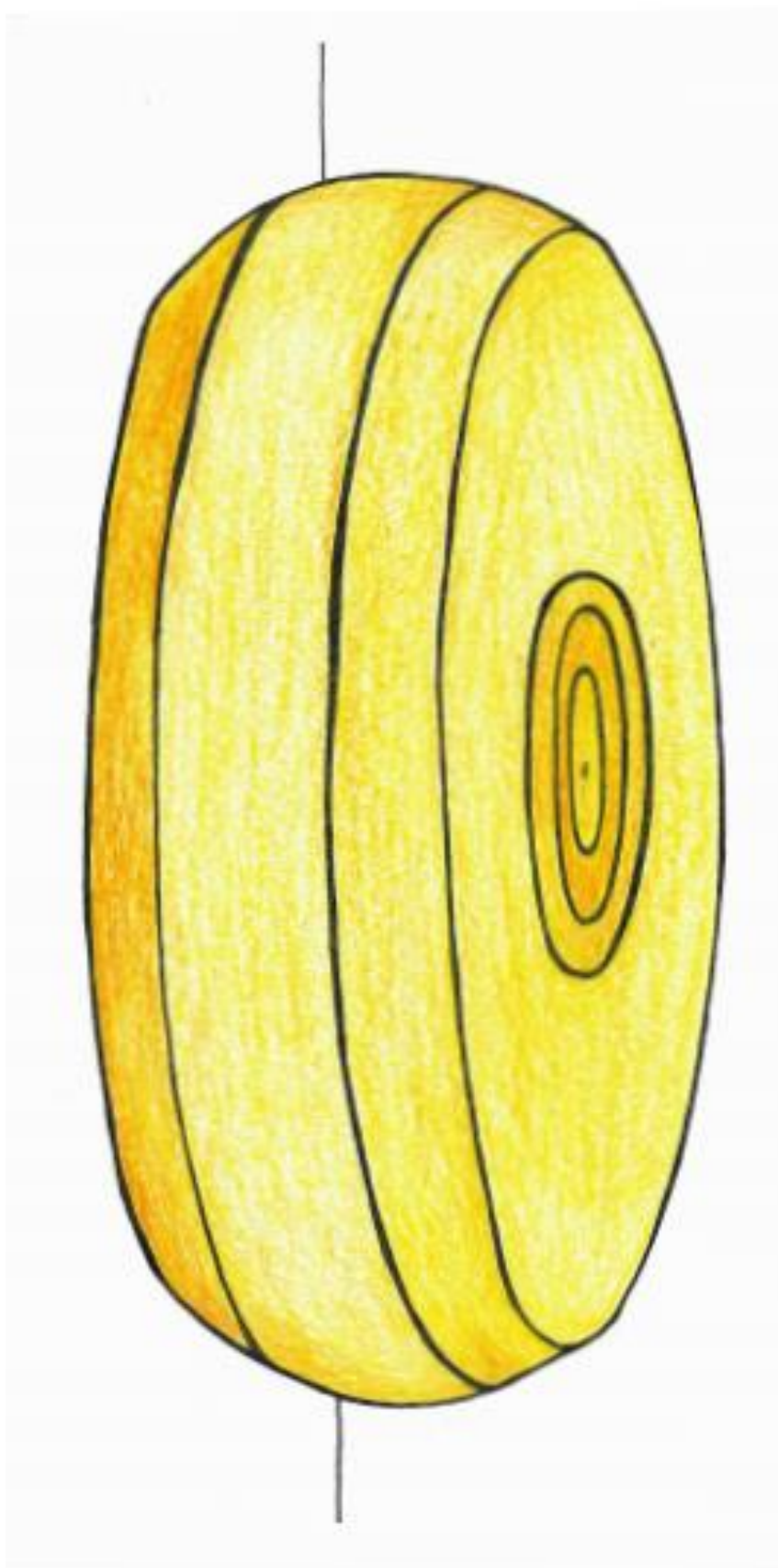


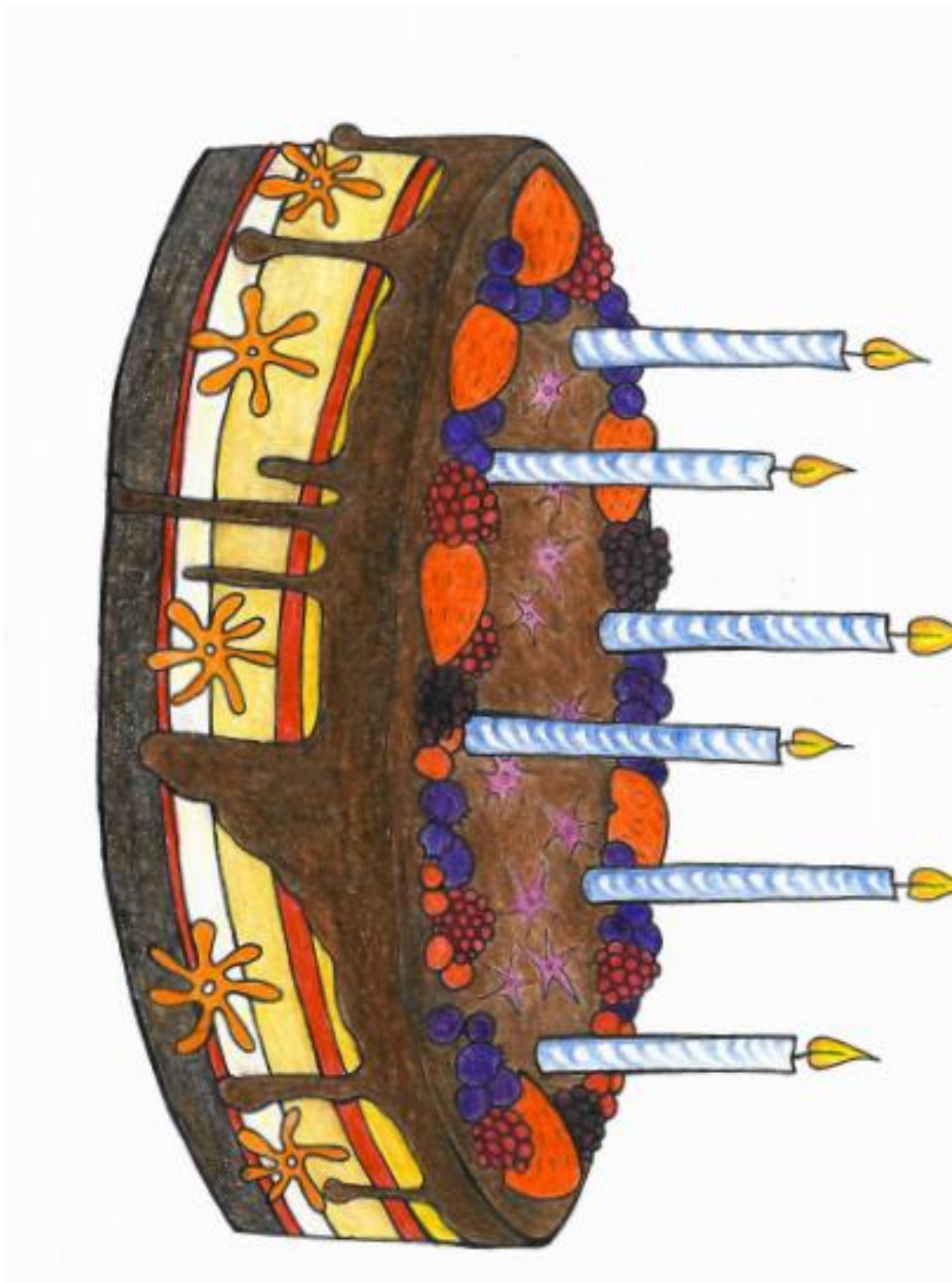


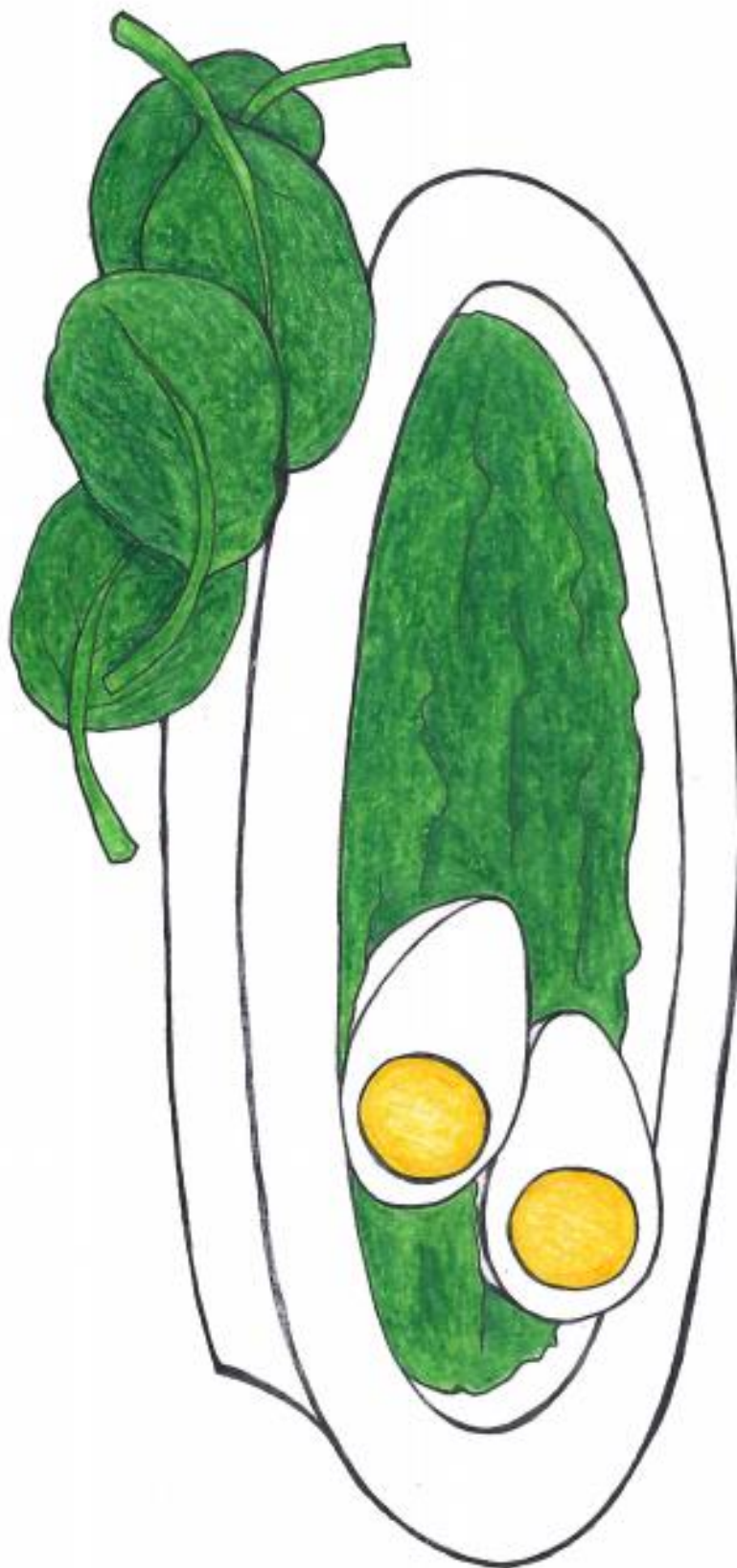












5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Program neobsahuje metodické materiály ve formě samostatných příloh.



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

Zpráva o ověření programu v praxi závěrečná

I.

Příjemce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Registrační číslo projektu	CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063
Název projektu	Klíčové kompetence a kulinární tradice
Název vytvořeného programu	UBROUSEK
Pořadové číslo zprávy o realizaci	6

II.

Místo ověření programu	Datum ověření programu	Cílová skupina, s níž byl program ověřen¹
Brod nad Dyjí	14.12.2020, 15.12.2020, 06.01.2021 07.01.2021, 14.01.2021, 15.01.2021 08.02.2021, 09.02.2021, 10.02.2021 11.02.2021, 12.02.2021, 15.02.2021 17.02.2021, 19.02.2021, 22.2.2021 23.2.2021, 24.2.2021	15 dětí z Mateřské školy Brod nad Dyjí



III.

1. Stručný popis procesu ověření programu

a) *Jak probíhalo ověření programu (organizace, počet účastníků, počet realizátorů atd.)?*

Kompletní vzdělávací program byl ověřen s 15 dětmi v Mateřské škole Brod nad Dyjí, okres Břeclav.

Ověření připravil, vedl a vyhodnotil ředitel mateřské školy ve spolupráci s vedoucí autorkou a metodičkou PhDr. Helenou Burianovou.

Ověření proběhlo v těchto termínech:

Tematický blok č. 1 (Ubrousku, prostři se!): 14.12.2020

Tematický blok č. 2 (Hostina na ubrousku): 15.2.2020, 6.1.2021

Tematický blok č. 3 (Chleba): 7.1.2021

Tematický blok č. 4 (Mouka): 14.1.2021

Tematický blok č. 5 (Bylinky): 15.1.2021

Tematický blok č. 6 (Med): 8.2.2021

Tematický blok č. 7 (Ořechy): 9.2.2021

Tematický blok č. 8 (Brambory): 15.2.2021

Tematický blok č. 9 (Kaše): 10.2.2021

Tematický blok č. 10 (Čokoláda): 12.2.2021

Tematický blok č. 11 (Cibule): 11.2.2021

Tematický blok č. 12 (Zelí): 22.2.2021

Tematický blok č. 13 (Sýr): 17.2.2021

Tematický blok č. 14 (Dort): 23.2.2021

Tematický blok č. 15 (Špenát): 19.2.2021

Tematický blok č. 16 (Prostřený stůl): 24.2.2021

Zpráva o ověření byla zpracována na základě podkladů od realizátorů ověření.

b) *Jaký byl zájem cílové skupiny?*

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“ (skutečné potraviny), netradiční aktivity, praktické činnosti (příprava ochutnávek a ochutnávky, hry s tematikou potravin), propojení se školní jídelnou (svačinka nebo oběd s využitím probírané potraviny). 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 zájmu o základní potraviny.

c) *Jaká byla reakce cílové skupiny?*

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, realizátor dokázal děti skvěle motivovat.



2. Výsledky ověření

a) Výčet hlavních zjištění/problémů z ověřování programu:

Největší přidanou hodnotou programu je samotná myšlenka seznamování dětí s vybranými základními potravinami: jak vlastně vznikají, jaké jsou jejich vlastnosti, jak chutnají. Program obsahuje množství různorodých aktivit, které mohou realizátory inspirovat k dalším vlastním nápadům. V blocích na téma potravin poté může každý realizátor pokračovat sám a vybrané potraviny doplňovat o další. Na některé aktivity je potřeba dle situace v jednotlivých skupinách dětí plánovat více času, než je uvedeno v popisu programu.

b) Návrhy řešení zjištěných problémů:

Nebyly zjištěny žádné problémy.

c) Bude/byl vytvořený program upraven?

Při ověřování se objevily další návrhy na vhodné aktivity, které zařadíme jako varianty, např. tvorba plakátu otisky rukou nebo využití vlastních nápadů na příběhy a videa (k tématu potravin existuje množství pěkných videí, večerníčků apod.). Připojíme poznámku o možnosti rozdělení bloků na více částí, pokud je obtížné udržet pozornost dětí.

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

Tematický blok 1 (Ubrousku, prostři se!): doplněna varianta tvorby plakátu otisky rukou.
Metodický úvod: doplněna poznámka o možnosti rozdělení bloků na více částí, pokud je obtížné udržet pozornost dětí.
Popis metodických bloků: doplněna část „další tipy“ s uvedením dalších nápadů na písničky, říkanky, příběhy nebo videa.

3. Hodnocení účastníků a realizátorů ověření²

a) Jak účastníci z cílové skupiny hodnotili ověřovaný program?

V úvodu programu proběhla aktivita „ubrouskové hádanky“, kde realizátor kladl dětem otázky o jednotlivých potravinách a zaznamenával odpovědi dětí. Děti znaly odpověď zhruba na polovinu otázek. Na závěr celého programu byla tato aktivita zopakována. Zaznamenali jsme skutečný posun ve vědomostech dětí (všechny odpovědi byly „ano“) a v postojích dětí. Děti brzy pochopily princip programu, tj. seznamování s jednotlivými potravinami. To vytvářelo pozitivní očekávání a udržovalo zájem dětí o pokračování. I po delší přestávce mezi úvodním blokem a dalšími bloky (vánoční prázdniny) si děti pamatovaly název programu i jeho obsah („o čem si povídáme“). Velmi oblíbené byly ochutnávky včetně jednoduché přípravy v kuchyňce. Dětem chutnal i suchý chleba. Skvělý úspěch měla ochutnávka medu, kaše a dokonce i syrového zelí, překvapivě i cibule a samozřejmě čokoláda a dort. Děti měly řadu vědomostí už z dřívějších, např. mají přehled o produkci mléka a sýrů (pravidelné exkurze do místního kravína), ale řadu vědomostí získaly nově v rámci programu a většinu si zapamatovaly, např. postup výroby chleba, různé druhy bylinek, ořechů, různorodost jídel z brambor: většina dětí netušila, že jejich oblíbené hranolky jsou právě z brambor. Největší úspěch měly tyto bloky: bylinky, med, ořechy, sýr, nepřekvapivě čokoláda a dort. Naopak nejmenší úspěch mělo vyprávění o mouce a kaši a téma špenát, který zůstává mezi dětmi neoblíbenou potravinou. Ale špenátová pomazánka na svačinku dětem chutnala, což dokládá důležitost a smysl podobných aktivit s dětmi: pokud se děti seznámí s jednotlivými potravinami, včetně těch tzv. „neatraktivních“ pomocí příběhů, povídaní, prozkoumávání a ochutnávek, potom s chutí snědí i jídla z nich připravená.



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

Děti hodnotily jako nejlepší tyto aktivity: videa, příprava ochutnávek a ochutnávky, zapojování všech smyslů (vůně, chuť, hmat, sluch – např. při rozbalování čokolády), práce s očekáváním a překvapením (jaká potravina dnes asi bude na programu?)

c) Jak byl hodnocen věcný obsah programu?

Věcný obsah byl hodnocen velmi dobře: seznamování dětí se základními potravinami, propojení s příběhy, práce se skutečnými potravinami, návaznost na pokrmy připravené školní jídelnou.

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 realizátora programu hodnotíme jako vynikající. Pracoval se zaujetím pro téma a s výbornou znalostí cílové skupiny dětí.

f) Jaké měli účastníci výhrady/připomínky?

Účastníci neměli žádné výhrady ani připomínky.

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 realizátora byl program hodnocen pozitivně, zejména samotný nápad na program založený na seznamování s potravinami. Program je poté možné doplňovat o další potraviny dle volby realizátora. Podařilo se i propojení se školní jídelnou, tj. zařazení svačinek nebo obědů s využitím probírané potraviny. Například proměna špinavé brambory v dobrotu v podobě bramborové kaše na talíři vzbudila velký úžas. Je dobré dětem všechny komodity představit, aby věděly, že na světě nejsou jen hranolky a smažák s tatarkou a kečupem. „Když jsem včera psal o největším úspěchu, protože z dortu byly děti opravdu unešené, tak dnes mě při závěrečném hodnocení překvapilo, že na moji otázku, co jim chutnalo nejvíce ze všeho, si na dort nevzpomněl vůbec nikdo. Padlo tam: cibule, zelí, sýry, med, jednou čokoláda... Otázka: Dáváme bylinky do krupicové kaše? Odpověď: Ne. Otázka: Dáváme bylinky do čaje? Odpověď: Ano. Děti si pamatovaly většinu probíraných komodit, dokonce i mouku.“

j) Navrhují realizátoři úpravy programu, popř. jaké?

Realizátor nenavrhuje žádné úpravy programu.

k) Budou tyto návrhy realizátorů zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?

Realizátor nenavrhuje žádné úpravy programu.



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

Realizátor nenavrhuje žádné úpravy programu.

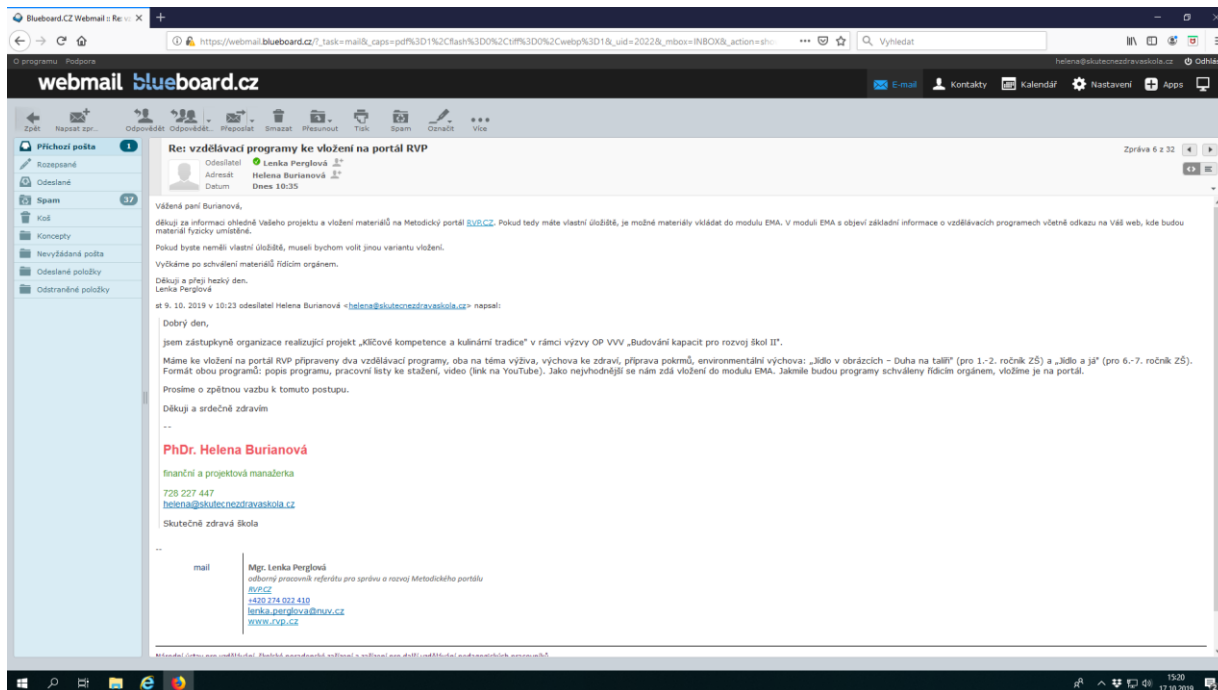
	Jméno, příjmení, titul	Datum a místo	Podpis
Zpracoval/a	PhDr. Helena Burianová	18.6.2021	PhDr. Helena Burianová <small>Digitally signed by PhDr. Helena Burianová Date: 2021.07.05 17:46:53 +0200</small>



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

Vzdělávací program bude zveřejněn na www.rvp.cz v části „články“ dle pokynů z Celostátního setkání tvůrců vzdělávacích programů dne 22.10.2020. Dále bude zveřejněn v modulu EMA.

Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu:



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 need for physical placement and the approval process by the steering committee. It also includes contact information for the sender.

Re: vzdělávací programy ke vložení na portál RVP

Odesílatel: Mgr. Lenka Perglová
Adresát: PhDr. Helena Burianová
Datum: Dnes 10:35

Vážená paní Burianová,

děkuji za informaci ohledně vašeho projektu a vložení materiálů na Metodický portál RVP.CZ. Pokud tedy máte vlastní úložné, je možné materiály vložit do modulu EMA. V modulu EMA s objeví základní informace o vzdělávacích programech včetně odkazu na Vše web, kde budou materiály fyzicky umístěné.

Pokud byste neměli vlastní úložné, museli bychom volit jinou variantu vložení.

Vyčkáme po schválení materiálů řídicím orgánem.

Děkují a přeji hezký den.
Lenka Perglová

st 9. 10. 2019 v 10:23 odesílala Helena Burianová <helena@skutecnozdravaskola.cz> napísal:

Dobrý den,

Jsem zástupkyně organizace realizující projekt „Klíčové kompetence a kulturní tradice“ v rámci výzvy OP VVV „Budování kapacit pro rozvoj škol III“.

Máme ke vložení na portál RVP připraveny dva vzdělávací programy, oba na téma výživa, výchova ke zdraví, příprava pokrmů, environmentální výchova: „Jídlo v obrázcích – Duha na talíři“ (pro 1.-2. ročník ZŠ) a „Jídlo a já“ (pro 6.-7. ročník ZŠ). Formát obou programů: popis programu, pracovní listy ke stažení, video (link na YouTube). Jako nejvhodnější se nám zdá vložení do modulu EMA. Jakmile budou programy schváleny řídicím orgánem, vložíme je na portál.

Prosíme o zpětnou vazbu k tomuto postupu.

Děkují a srdečně zdravím

--

PhDr. Helena Burianová
finanční a projektová manažerka
728 227 447
helena@skutecnozdravaskola.cz
Skutečně zdravá škola

--

mail | Mgr. Lenka Perglová
volbný pracovní referent pro správu a rozvoj Metodického portálu
RVP.CZ
+420 274 022 410
lenka.perglova@rvp.cz
WWW.RVP.CZ

