

SKOKEM KE ZDRAVÍ

Povídám, povídám pohádku, jak pes přeskočil hromádku... Zapojili jsme se do celonárodní kampaně Dny zdraví, zaměřené na zlepšování zdravotního stavu dětí i dospělých. Tato kampaň probíhá každoročně v termínu 4. - 17. října. Vyzývá k pohybu a zdravému stravování a zaměřuje se na podporu zdraví v nejširším možném pojetí.

A proto v pátek 9. října jsme se ze školních lavic vydali na čerstvý vzduch, abychom si užili pohybu, zábavy a přitom se také něco nového dozvěděli. Motto naší výpravy bylo „**Skokem ke zdraví**“.

1. Skok ke zdraví: Výživa (stanoviště u parkoviště u zdravotního střediska)

Jako první složku zdravého životního stylu jsme dětem představily výživu. Samozřejmě zdravou! Děti měly za úkol vyjmenovat „zdravá jídla“. Jmenovaly ovoce, zeleninu, ryby, luštěniny a jejich důležité složky jako vitamíny a bílkoviny...

Pohybová část úkolu spočívala v soutěži družstev ve skoku v pytli na brambory (pytel byl lehce improvizovaný... :o)



2. Skok ke zdraví: Partnerství (stanoviště u dětského hřiště na Křivdě)

Úkolem dětí bylo přijít na to, proč je pro zdraví důležité mít někoho rád. Každý si vybral kamarádku anebo kamaráda a spolu za ruku skákali ve dvojicích. Nesměli se pustit, což pro mnohé nebylo jednoduché...



3. Skok ke zdraví: Návykové látky - škodí (stanoviště „na Běbaráku“)

Krátce jsme si pověděli o škodlivosti alkoholu, cigaret a drog na zdraví člověka. Úkolem na tomto stanovišti bylo zničit papírové cigarety. Povoleno bylo vše – mačkání, trhání, dupání a především skok na místě.



4. Skok ke zdraví: Duševní hygiena (stanoviště na parkovišti u hřbitova)

Že je třeba chránit a upevňovat tzv. duševní zdraví, předcházet psychickým potížím, jsme si demonstrovali na dalším stanovišti. Švih a skok přes švihadlo totiž představoval odehnání všech potíží a problémů.



5. Skok ke zdraví: Tělesná aktivita (stanoviště u garáží pod hřbitovem)

Děti ví, že pro zdraví člověka je důležitý také pohyb. V rámci této složky zdravého životního stylu jsme vyjmenovávali sporty, které známe, povídali si, jak sami sportujeme. Pohybovým úkolem na tomto stanovišti byl trojskok. Každý musel přeskočit, a tímto způsobem zničit, tři (neviditelné) bacily



6. Skok ke zdraví: Sociálně-společenský život, Víra a důvěra, (stanoviště u kostela sv. Vavřince)

Vysvětlili jsme si, že společně trávený čas s přáteli, kamarády a vzájemná pomoc, také velmi významně působí na zdraví člověka.

A protože nejen tělesná, psychická a sociální pohoda je důležitá pro zdraví, ale také duchovní složka naše zdraví velmi ovlivňuje, bylo cílem naší výpravy za zdravím prostranství u kostela sv. Vavřince

Neboť všichni jsme kamarády a pomáháme si, chytili jsme se za ruce, udělali dlouhého hada a společně „seskákali schody“ od kostela a vydali se zpátky směrem do školy.



PUZZLE

Každé stanoviště bylo označeno jedním dílkem puzzle. Děti puzzlíky po cestě sbíraly a před školou z těchto jednotlivých dílů, které symbolizovaly vždy jednu složku zdraví, složily jeden celek - pěkného zdravého pejska – přítele člověka.

A když naším mottem bylo „Skokem ke zdraví“, zazpívali jsme si písničky... Skákal pes přes oves... Skok je víc než krok...



„Povídám(e), povídám(e) pohádku, že pes přeskočil hromádku...“ M. Kosíková / E. Hrdá / T. Sločiková.