

Učební balíček



www.MyFriendBoo.com

Téma Zdravý život Kamaráda Boo vyrobil projekt ACTIVE s podporou programu HEALTH

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



Obsah

Poděkování	3
Lekce 1 - Snídaně <i>'Vesmírná házená'</i>	4
Lekce 2 — Pohyb <i>'Zénon má narozeniny'</i>	20
Lekce 3 — Svačiny <i>'Od každého trošku'</i>	30

Poděkování

Rádi bychom poděkovali mnoha lidem za spolupráci při výrobě tohoto vzdělávacího balíčku.

Mnohokrát děkujeme následujícím dětským muzeím za podporu a překlad tohoto materiálu:

Explora, Dětské muzeum v Římě - Itálie

Dětské vědecké centrum Technopolis, Mechelen - Belgie

Artland v Sofii - Bulharsko

ParkMiniatur, Łódź - Polsko

Dětské muzeum představitosti v Dublinu - Irsko

CEIP La Llàntia, Mataró—Španělsko

Jsme velice vděční učitelům a dětem zúčastněných škol, kteří byli fantastičtí a udělali si čas na revizi epizod tématu Zdravý život, testování vzdělávacího balíčku a poskytování podpory během projektu:

Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, Řím - Itálie

Sint-Romboutscollege, Mechelen - Belgie

Základní škola Queen Of Angels, Dublin - Irsko

Základní škola č. 12, ul. Mariana Batki, Łódź – Polsko

Základní škola č. 173, ul. Kosciuszkova pěšího pluku , Łódź - Polsko

Základní škola 120 'Georgi Stoikov Rakovski' , Sofia - Bulharsko

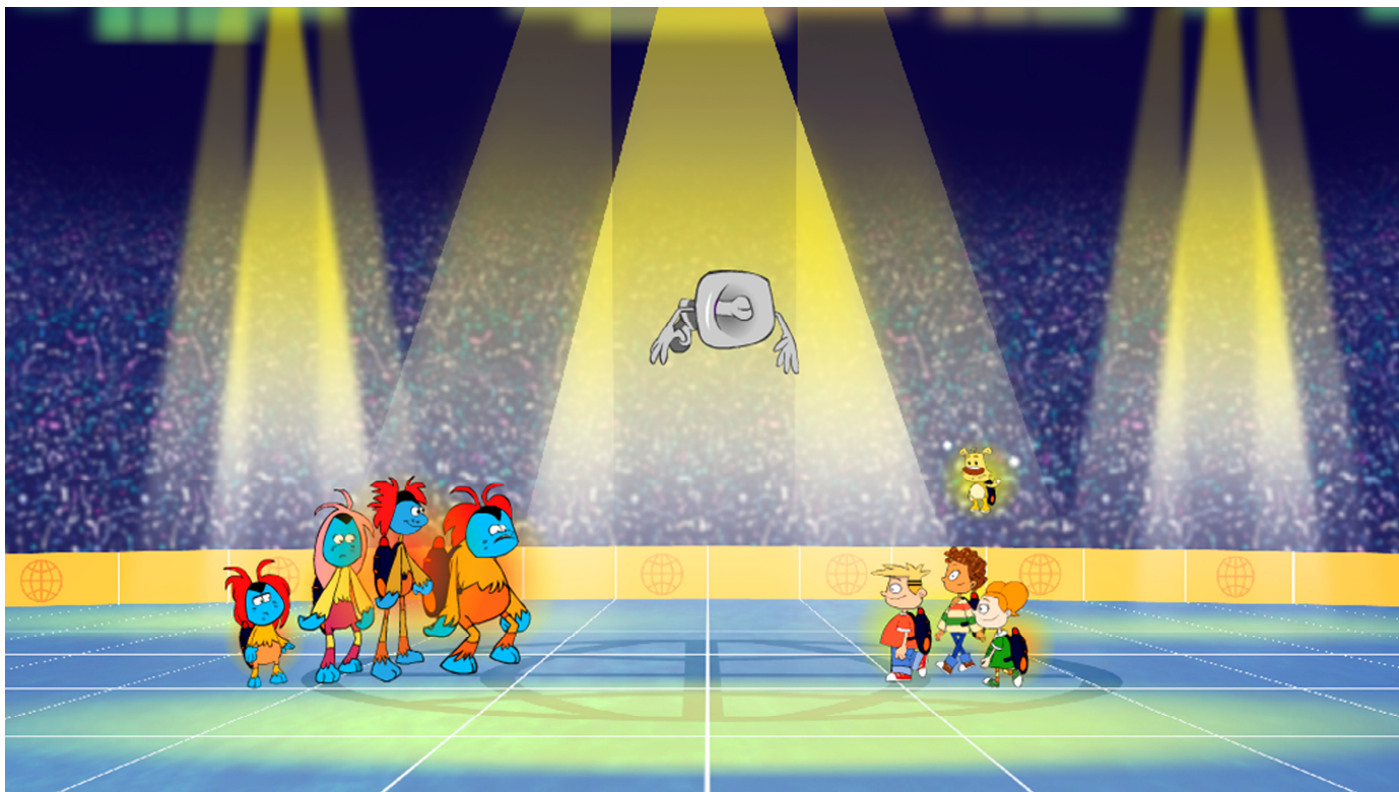
Escola La Llàntia – Mataró — Španělsko

Mnohokrát děkujeme všem partnerům projektu ACTIVE všem, kteří realizaci tohoto vzrušujícího projektu poskytli podporu a nápady.

Koordinátor projektu ACTIVE

Lekce 1 - Snídaně

'Vesmírná házená'



Lekce 1 - Snídaně

'Vesmírná házená'

Tuto kapitolu si přečtěte dříve, než začnete učit, abyste se blíže seznámili s problematikou plánu této lekce.

Snídaně je **nejdůležitějším jídlem celého dne**, a přece je to jídlo, které je nejčastěji vynecháváno.

Máme-li si na snídani skutečně pochutnat, je důležité docenit vůně a chuť, jíst společně a dopřát si na jídlo dostatek času.

Pravidelné snídání může mít **pozitivní vliv na poznávací schopnosti dětí**, zejména na paměť, studijní výsledky, školní docházku, psychosociální funkce a střídání nálad.

Lidé, kteří snídají, pravděpodobně mají také **celkově lepší a vyváženější stravu**, stejně jako přísun mikronutrientů, makronutrientů a vláknin, který je v souladu se současnými dietními doporučeními. Například hotové cereálie jsou bohatým zdrojem těchto živin a měly by být zahrnuty jako součást zdravé snídane.

Zvyk pravidelně snídat je signifikantně a pozitivně spojen také s **příjmem vápníku**. Příjem vápníku je životně důležitou nutriční otázkou zejména u dětí a adolescentů, protože během dospívání je přibývání vápníku v kostech nejvyšší. (Značný počet dětí nedodrжуje doporučení, týkající se adekvátního příjmu vápníku!!).

Přeskočit snídání je chování, běžně pozorované u obézních dětí a adolescentů, nebo u dětí a adolescentů s nadváhou; může souviset také s nevhodnou dietou nebo poruchou přijímání potravy. Vynechání snídání je spojováno také se zvýšeným příjmem zákusků nebo velmi tučných "svačinek" později během dne.

U těch, kteří vynechávají snídání, je méně pravděpodobné, že se budou věnovat fyzické aktivitě, což může přispět k nabírání na váze. Děti a adolescenti, kteří snídají, mají větší pravděpodobnost, že dosáhnou zdravé tělesné váhy.

Jídelní modely rodičů jsou přímo spojeny se zdravými či naopak nezdravými dietními modely dětí a adolescentů. Například rodiče, kteří pravidelně snídají, mají často děti, které pravidelně snídají.

Chcete si o tomto tématu přečíst víc? Viz: *Snídaňové návyky, nutriční status, tělesná váha a chování ve škole u dětí a adolescentů*. (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60)

Pokud máte jiné otázky: <http://www.animate-eu.com/active/> (kapitola "eat")

Vyvážená snídaně by měla obsahovat:

- 1) Mléko nebo nějaký mléčný produkt (například podmásli, jogurt nebo nízkotučný sýr)
- 2) Cereálie, chléb nebo sušenky, tedy zdroj uhlohydrátů, které nám dodají první impuls energie, kterou budeme během dne potřebovat
- 3) Ovoce (nebo džus bez přidaného cukru), které nám dodá vitamíny, vlákniny a vodu. Bude také zdrojem jednoho z vašich "pět denně" (alespon pět porcí ovoce či zeleniny za den)

Další podrobnosti najdete v následující kampani Národní zdravotní služby Spojeného království:

www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Úvod

Zahajte lekci tím, že se žáků zeptáte: "Kolik z vás se dnes ráno nasnídalo?" Z této otázky získáte určitý poměr kladných a záporných odpovědí.

Diskutujte s třídou o druhu snídaně, který žáci jedí: "Pokud jíš snídani, co k ní jíš?" odpovědi zapisujte na tabuli a označujte křížkem, kolikrát si žáci to které jídlo dali k snídani. Je důležité sbírat odpovědi, aniž byste posuzovali, co děti jedli, je důležité podněcovat účast dětí v diskusi.

Sledování animace

Podívejte se se svou skupinou na tuto epizodu, nebo pokud to není možné, rozdejte pracovní archy 1 a 2 (k dispozici na konci lekce). Pracovní archy načrtnou linii příběhu epizody a nabídnou obrázky a ukázky z ní. Děti mohou příběh číst samy (podle věku) nebo sledovat příběh, který jim přečte učitel.

Aktivita 1 – Diskuse: o snídani

Cíl: Zapojit všechny děti, aby se v nich utvářelo uvědomění o významu pravidelných snídání

Po shlédnutí animace nebo přečtení příběhu mohou učitelé děti požádat o zpětnou vazbu. Zde je několik otázek pro stimulaci diskuse:

- Máte rádi stejné snídaně, jaké jedli Ben, Lucy a Jaq?
- Která postava se vám u snídaně nejvíc líbila?
- Co si většinou dáváte k snídani vy?
- A kde snídáte? (Doma, v autě či autobuse cestou do školy, v kavárně nebo baru...)
- S kým obvykle snídáte?
- Mluvíte při snídani se svou rodinou?
- Jíte snídani u televize?
- Snídáte rádi nebo jste příliš ospalí, než abyste si na snídani pochutnali?

Je důležité, aby se do této aktivity zapojily všechny děti, dokonce i ty, které většinou snídani vynechávají; zeptejte se jich, proč to dělají (možná proto, že jim výběr potravin, které jsou jim nabízeny k snídani, nepřipadá dost chutný; nebo proto, že nemají dost času, nebo chuť k jídlu, nebo možná nemají v době snídaně žádnou společnost?)

Zeptejte se dětí také jestli jejich snídaně vypadá o víkendu jinak (obvykle mají oni a jejich rodiče na sebe víc času!)

Nakonec se jich zeptejte: "Co se přihodilo Lucy, když nesnědla snídani? A víte proč?"

Aktivita 2 – Kreslení: proč byste měli jíst snídani?

Cíl: doporučit snídani dětem, které ji obvykle nejedí.

Materiál: Pracovní arch 3, kreslicí potřeby

Ukažte dětem Pracovní arch 3 a pak jej připevněte na zeď.

Zeptejte se: "Když nesníte snídani, který z těchto obrázků se vám bude nejvíc podobat? Nakreslete ten obrázek do sešitu".

Mladší děti (5-6 let) můžete požádat jen aby nakreslily obrázek sebe samotných u snídani. Starší děti můžete požádat, aby našly k obrázkům odpovídající přídavná jména, nebo mohou napsat titulky.

Aktivita 3 – Kolik druhů snídaně?

Cíl: ukázat, že k snídani je možné jíst téměř všechno, ale s mírou, a že je vždycky snadné najít něco dobrého. Může být zábavné vymýšlet různé možnosti snídání a objevovat nové chutě.

Materiál: Kreslicí potřeby, plakáty

Rozdělte děti do čtyř skupin (skupiny nemusí záviset na počtu dětí ani na typech snídaně, napsaných na tabuli během úvodního sezení). Ti, kteří snídani vynechávají, by měli být rozděleni do všech skupin!

Každá skupina by měla vyrobit plakát (nakreslit, vystříha fotografie z novin...), na kterém budou zobrazeny typy snídání v jejich skupině.

Ve skupině by mohla například být:

- Skutečná sladká snídane (t.j. to, co děti opravdu jedí, například sušenky, koláče, sladké cereálie...)
- Ideální sladká snídane (t.j. sladká jídla, která by opravdu měly rády k snídani jíst)
- Skutečná slaná snídane (t.j. to, co děti opravdu jedí, například chléb, topinky, šunka, sýr...)
- Ideální slaná snídane (t.j. slaná jídla, která by opravdu měly rády k snídani jíst)
- cheese...)

Doporučení: co kdybyste ve třídě zorganizovali "zvláštní snídaňový den"? Děti z každé skupiny mohou přinést jídla ze svého plakátu a pak mohou děti společně posnídat. Mohou se zastavit i rodiče, pokud budou chtít!

Aktivita 4 (*domácí Aktivita*) – Snídaňové recepty

Cíl: přimět rodiče nebo opatrovníky, aby si uvědomili význam pravidelných snídání

Materiál: Pracovní arch 4

Pročtěte si se třídou Pracovní arch 4 (podívejte se na konec Lekce) a dejte všem dětem kopii, aby ji mohly vzít domů.

V Pracovním archu je uvedeno několik návrhů na snídaňové recepty, které mohou například o víkendu se svými rodinami připravit.

Případně mohou učitelé použít tyto a jiné recepty (které navrhnou děti nebo jejich rodiče) a vytvořit z nich "Třídní knihu receptů na snídání"

Aktivita 5 – Snídaně v průběhu věků

Cíl: přimět rodiče nebo opatrovníky, aby si uvědomili význam pravidelných snídání

Každé dítě je vyzváno, aby se zeptalo rodičů, starších členů rodiny nebo opatrovníků, co jedli k snídani, když byli mladí, a podat o tom zprávu třídě. Třída pak uvidí, kolik (pokud vůbec nějaké) stravovacích modelů a produktů se během let změnilo. Možná by tyto recepty mohly být doma na společné rodinné snídani znovu uplatněny?

Jiný den by rodiče nebo opatrovníci mohli dovolit (pouze pro jednu), aby jejich děti rozhodly, co bude rodina jíst k snídani – i kdyby to bylo trochu bláznivé...!!

Požádejte děti, aby nakreslily obrázek nebo napsaly krátkou zprávu o obou činnostech a diskutujte o nich ve třídě.

Aktivita 6 – Zprávy na doma

Materiál: Pracovní arch 5

Vytiskněte Pracovní arch 5 a rozdejte je rodičům – nebo prodiskutujte jeho obsah na smluvené schůzce učitelů a rodin.

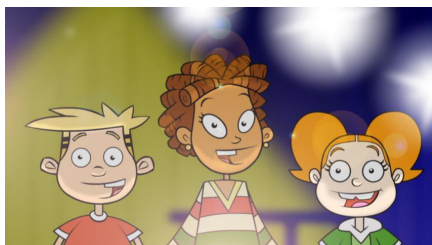
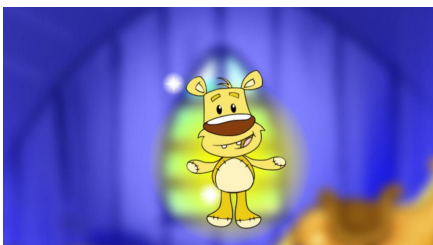
Pracovní arch 1

Úvod do seriálu

Jednoho dne si Ben, jeho sestríčka Lucy a nejlepší kamarádka Jaq hrají na půdě, kde je plno starého haraburdí, když najdou velice ošumělého a na pohled starého plyšového psíka a rozbitý pouťový kolotoč.



Náhle se stane něco velice neobvyklého a kouzelného – psík ožije a začne mluvit a chodit, a rozbitý pouťový kolotoč se začne otáčet a točí se dál a dál!



Psík se představí jako Boo a pomocí kouzelného kolotoče Boo přenese děti na mnoho dobrodružných výprav na podivná a překrásná místa, kde se poučí o významu vody a užijí si při tom spoustu zábavy!

Biografie postav



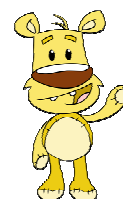
BEN je osmiletý a velice aktivní chlapec, jdou mu sporty a miluje skateboard. Je praktický a uvážlivý a je vůdcem naší skupinky. Skvěle dokáže všechny ostatní přesvědčit, aby spojili síly a něco udělali, a rád se pokládá za "pašáka", ale dá se snadno uvést do rozpaků svou sestríčkou Lucy, která za ním a jeho kamarádkou Jaq všude chodí.

JAQ je Benova nejlepší kamarádka a je jí také osm let. Je dobrosrdečná a má rozsáhlé znalosti ve všech možných oborech. Ráda poslouchá hudbu, jezdí na kole a miluje jídlo!



LUCY je Benova mladší sestra, je jí pět let a je dost předčasně vyspělá. Ráda pobývá ve společnosti staršího bratra a jeho kamarádky, pokládá se za "velice dospělou" a rozhodně nemá ráda, když jí někdo říká, co má dělat. Nadchne se prakticky pro cokoli, je velice zvědavá, nezná strach a vůbec neví, kdy má mlčet. Má úžasný talent do něčeho se zamíchat nebo způsobovat potíže a uvádět svého bratra do rozpaků.

BOO je plyšový pes. Je trochu odraný a ošoupaný, ALE když se stane "skutečnou" postavou, změní se. Boo mluví rychle a je trochu mimo, ale je s ním velká legrace. Má v sobě cosi z cirkusového principála nebo vaudevillového komedika (zřejmě díky svému viktoriánskému původu).



Pracovní arch 2

'Kosmická házená' – Linie příběhu

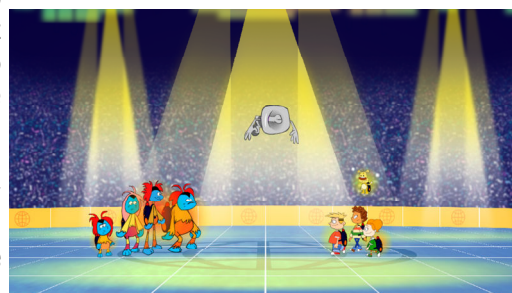
Jaq a Ben jedí snídani. Lucy se k nim přidá a je velice rozčilená – je víkend, venku je slunečno a ona si chce jít hrát ven. Ben a Jaq si také chtějí jít hrát ven, ale chtějí, aby se Lucy napřed nasnídala, protože se domnívají, že to potřebuje. Ale Lucy nechce, nemá žádnou trpělivost: chce jenom jít ven a hrát si! Raději by si o tom měli promluvit s Booem!



Jdou navštívit Booa na půdu. Lucy otočí kouzelným klíčem a Boo se se zíváním probere k životu. Ben Boovi řekne, že Lucy si chce jít hrát ven, ale nechce sníst snídani. Boo jim řekne, že ví přesně o místě, kam je vezme... Naskočí na kolotoč a už jedou!

Kolotoč přistane na hřišti. Boo dětem vysvětlí, že jsou na planetě Žirafina a tvorové kolem nich se nazývají Žirafotroni. Jsou to velké obludy a ačkoliv jsou poněkud mrzoutští, jsou

opravdu docela neškodní a mluví jazykem, který zní jako "balublalubalubalubla". Žirafotroni vynalezli některé z nejlepších her ve vesmíru, ale hrát je, to už jim moc nejde... Boo potom dá dětem nějaké podivně vyhlížející ruksaky, což jsou ve skutečnosti energetické balíčky (ukazují množství energie, kterou každý má), a vysvětlí jim, že budou hrát v nejbližším turnaji vesmírnou házenou. Děti jsou velice rozčilené! Lucy vzhlédne, ukáže a zeptá se, jak mají dostat míč do těch sítí, když jsou tak strašně vysoko! Boo vysvětlí, že podlaha je vyrobena z pružného měkkého materiálu, takže mohou vyskočit! Děti to rychle vyzkoušejí – páni, to je jako trampolína!



Hra už má začít. Všichni Žirafotroni vypadají velice zuřivě a děti sledují, jak "tankují" šumivé nápoje a smažené lupínky – jejich úroveň energie bleskem stoupne! Hra začíná a Žirafotroni od začátku vyhrávají. Ben hraje výjimečně dobře, přihrává Jaq, která skóruje. Hra je vyrovnaná, dokud nedostane míč Lucy. Vypadá to na velice snadný výstřel a Lucy si náramně věří, když plamen její energie náhle zakolísá. Nedokáže vyskočit moc vysoko a mine síť, právě když zvonek ohlašuje poločas. Je velice zklamaná a stěžuje si na únavu, ale ostatní jsou velkorysí – je to proto, že se nenasnídala! Nevědí

ale, jak pro všechno na světě Žirafotrony porazit. Boo jim řekne, aby si nedělali starosti, protože on má tajnou zbraň. Magicky se objeví velká krabice, která je plná ovoce, malých sendvičů a vody. Lucy si myslí, že by měli mít šumivé nápoje a čokoládu, aby hráli tak dobře jako Žirafortoni. Jaq jí řekne, že šumivé nápoje a sladkosti vám dají jen jednorázový výbuch energie a že energie, kterou získáte z ovoce a sendvičů, vydrží déle. Lucy snědla trochu ovoce a vypije trochu vody – rázem se cítí lépe! Na začátku druhého poločasu vyhrávají opět Žirafotroni, ale pak jejich energie začne náhle poblikávat a pohasínat. Nakonec nemají vůbec žádnou energii. Blíží se poslední hod a míč má Lucy – poté, co snědla trochu ovoce a jeden malý sendvič, má tentokrát energie spoustu – hodí míč a vyhraje zápas!

Cestou zpátky ke kolotoči pevně svírají svůj pohár. Boo jim řekne, že Žirafotroni se nikdy nepoučí – vymýšlejí nejlepší hry na světě, ale nikdy žádnou nevyhraje kvůli svému hroznému stravování!

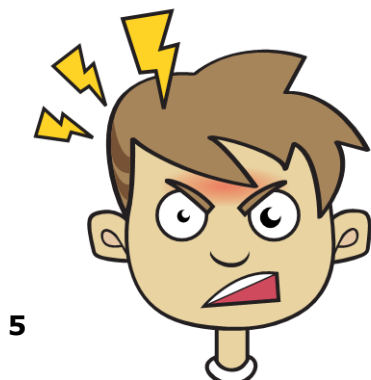
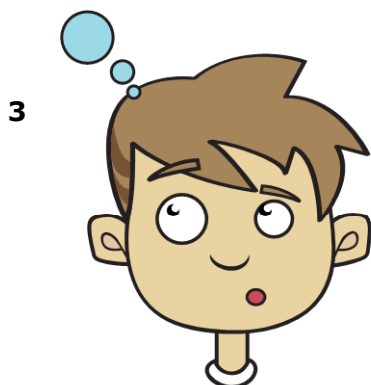
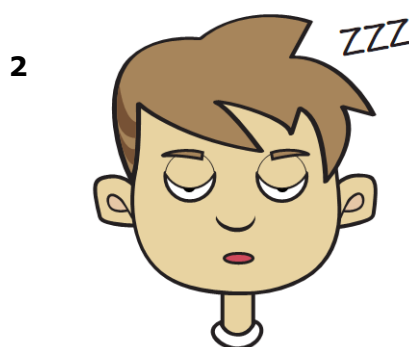
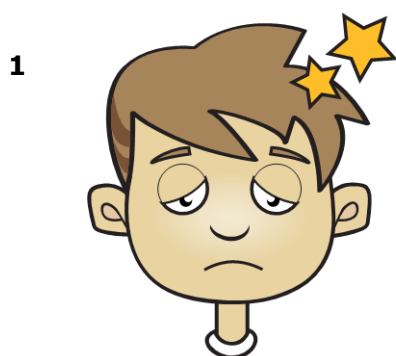


Pracovní arch 3

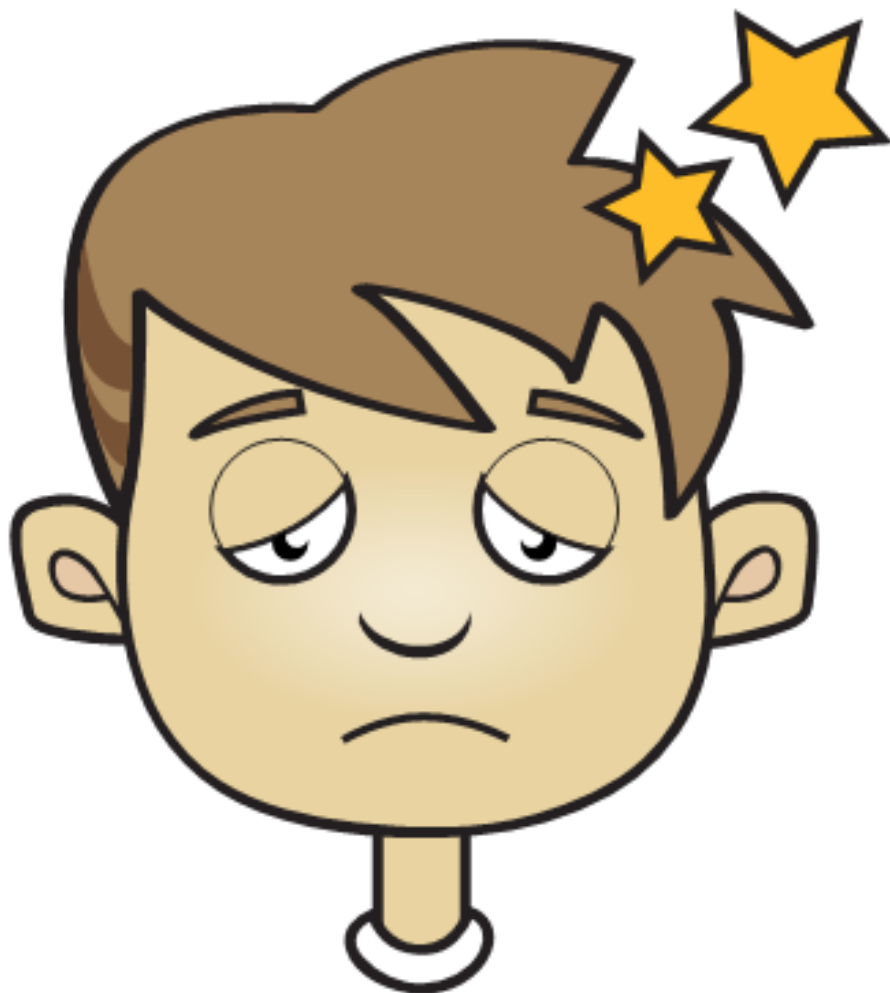
Lekce 1—Aktivita 2

OBLIČEJE, KTERÉ K SNÍDANI NEPATŘÍ

1. Máte pocit, že vám vybuchne hlava?
2. Máte pocit, že máte těžké oči?
3. Máte problémy se soustředěním?
4. Cítíte se trochu mrzutí?
5. Máte chuť se hádat?
6. Cítíte se nemocní?



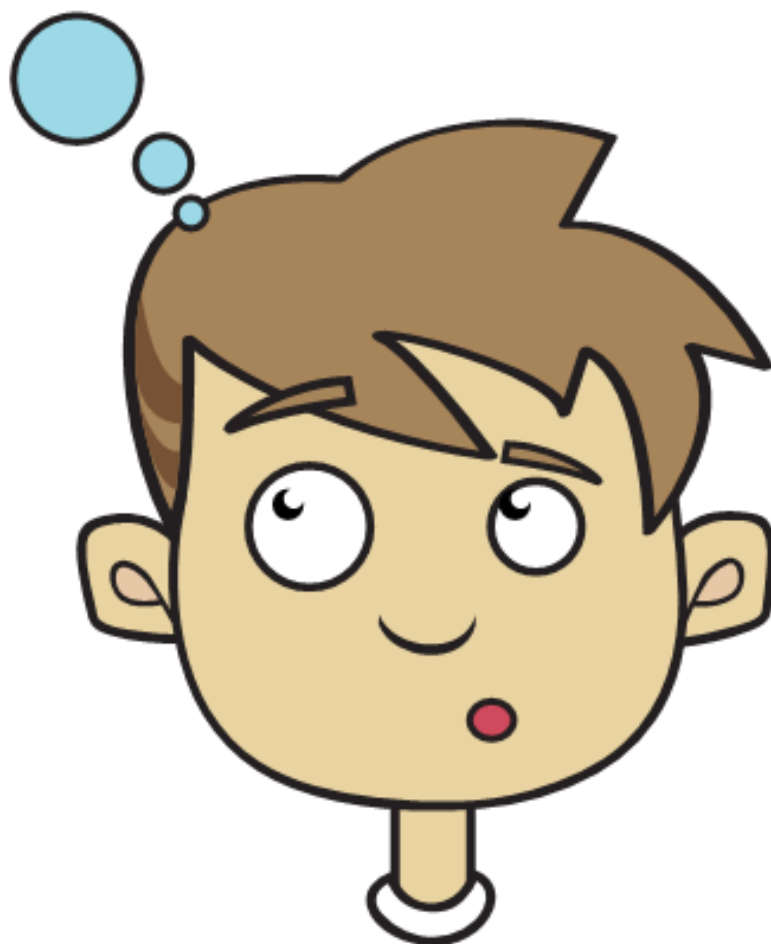
OBLIČEJ, KTERÝ K SNÍDANI NEPATŘÍ 1



OBLIČEJ, KTERÝ K SNÍDANI NEPATŘÍ 2



OBLIČEJ, KTERÝ K SNÍDANI NEPATŘÍ 3



OBLIČEJ, KTERÝ K SNÍDANI NEPATŘÍ 4



OBLIČEJ, KTERÝ K SNÍDANI NEPATŘÍ 5



OBLIČEJ, KTERÝ K SNÍDANI NEPATŘÍ 6



Pracovní arch 4

Lekce 1—Aktivita 4

Recepty na chutnou, sice nezvyklou, ale rychlou snídani!!!

PAŘÍŽSKÝ ZPŮSOB: palačinka, tence namazaná džemem nebo poprášená cukrem nebo pokrytá kousky ovoce s jogurtem, a pomerančový džus

ŠUNKA... MOJE VÁŠEŇ: plátek opečeného chleba, tence namazaný nízkotučným sýrem, a plátek šunky + sklenice nízkotučného mléka nebo šťávy z čerstvého ovoce



SKOČME DO TOHO!!! : míchaná vejce s plátkem opečeného chleba + ovocný džus nebo šťáva z čerstvého pomeranče

JÁ VŮBEC NEMÁM ČAS...! : cereální tyčinka a sklenice mléka nebo džusu

JOGURTOVÉ CHROUPÁNÍ S JAHODAMI: 1 kelímek nízkotučného vanilkového jogurtu; půl šálku jahod; čtvrt šálku celozrnných cereálií. Všechny ingredience smíchejte v misce. Podávejte ihned.

VANILKOVÉ CEREÁLIE S MANDLEMI A BROSKVEMI: 1 šálek cereálií s vysokým obsahem vlákniny; půl šálku vanilkového mléka (nebo obyčejného, pokud nemáte vanilkové); čtvrt šálku čerstvých nebo mražených broskví; 1 čajová lžička pražených mandlí. Studené cereálie dejte do misky. Přilijte vanilkové mléko; nahoru nasypejte broskve a mandle. Dobrou chuť!



BANÁNOVO-BORŮVKOVÝ KOKTEJL : půl šálku borůvkové zmrzliny; polovina středně velkého banánu, oloupaného a nakrájeného na větší kousky; půl šálku pomerančové šťávy (nejraději čerstvě vymačkané). Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte dohladka. Nalijte do sklenic. Dobrou chuť!

Pracovní arch 5

Lekce 1—Aktivita 6

ZPRÁVA NA DOMA



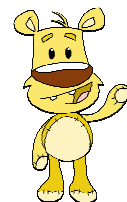
Najděte si den, třeba během víkendu, pokud máte víc času, abyste svým dětem udělali zábavnou snídani, povzbuzující chuť. Zkuste vařit společně nebo připravit "minibufet", kde si každý může vzít, na co má chuť.

Ráno: vypněte televizi a shromážděte se u stolu, abyste snídali společně.



Někdy se spěchu a stresu zbavíte už jen tím, že vstanete z postele o něco dřív – a časné vstávání vám také pomůže vzbudit chuť k jídlu (dokonce i u těch největších lenochů!). Pokud dáváte přednost tomu, že si snídani připravíte předchozí večer a ráno vám po přípravě školních aktovek pro děti zbyde pár minut navíc, upravte také stůl k snídani.

Je snadné udělat ze snídaneč dobrý zvyk, a to pro vás i vaši rodinu. Udělejte z ní každodenní tradici!



Nezapomínejte, že děti si mnohem pravděpodobněji zvyknou snídat, když uvidí, že jejich rodiče dělají totéž (rodiče jsou pro děti nejlepšími modely). Tak se pusťte do misky cereálií a sklenky džusu!

Lekce 2 - Pohyb

'Zénonovy narozeniny'



Lekce 2 - Pohyb

'Zénonovy narozeniny'

Tuto kapitolu si přečtěte dříve, než začnete učit, abyste se blíže seznámili s problematikou plánu této lekce.

Naše tělo potřebuje **rovnováhu** mezi tím, co přijímá a tím, co vydává:

Energie, kterou dostáváme z potravy, bude využita pro život i pro každodenní činnosti. Pokud jsme velmi aktivní, potřebujeme k pohybu více energie.

Pokud se přejídáme a nemáme dostatek pohybu, přijatá energie se změní v tuk, takže je nanejvýš důležité, abychom vedli **zdravý, aktivní život**.

Jak dlouho musíme cvičit, abychom spálili to, co jsme právě snědli?

Potravina	Množství (g)	Energie (Kcal)	Nehybnost (min)	Chůze (4 km/h-min)	Jízda na kole (22km/h-min)	Žehlení (min)
2-4 sušenky	20	83	75	28	7	21
1 chléb s marmeládou	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
Zmrzlina	150	330	300	110	30	85

*Poznámka: Učitelé by měli klást důraz na to, aby děti pochopily správně: nemusíte se pohybovat jen proto, abyste spálili kalorie, můžete se **pohybovat proto, že je to zábava!***

Aktivita, prováděná v tělocvičnách nebo sportovních centrech, nestačí k tomu, aby naše děti poučily o významu fyzické aktivity. Měly by používat schody, do školy (a kamkoliv budou potřebovat) chodit pěšky, věnovat se jakémukoliv pohybu, který je baví (fotbal, tanec, běhání atd...). Tyto aktivity nic nestojí, ale jsou neocenitelné, protože je vedou k aktivnímu životnímu stylu. A co víc, neexistuje žádný "ideální sport" pro děti: mají-li vyrůst ve zdravé dospělé, je důležité jediné to, aby nebyly líné!

V anketě, kterou jsme dělali, abychom prozkoumali chování dětí, mnoho dětí prohlásilo, že si moc rády hrají venku na vzduchu, ale bylo také povážlivě mnoho těch, které činnosti mimo dům rády nemají. Právě na tyto děti jsou zaměřeny animace "pohyb".

72 % dětí, které odpověděli na naši anketu, sleduje s kamarády animované filmy. Tato hodnota by mohla být považována za pozitivní a negativní současně, protože je to v každém případě společenská činnost, ale na druhé straně to znamená, že část doby, strávené s přáteli, děti nevěnují aktivitám více "fyzickým".

Z tohoto důvodu je ve všech scénářích "pohyb" prováděn s přáteli, aby bylo zřejmé, jak zábavné a snadné to může být.

Zde je způsob, jak zjistit, jestli je vaše tělo dobře vytrénované. Pokud můžete při fyzické aktivitě mluvit, pravděpodobně se pohybujete tempem, které vám vyhovuje. Pokud vám dech na mluvení nestačí, zpomalte. A pokud můžete zpívat, možná se dostatečně nenamáháte: tak přidejte!

Úvod

Zahajte lekci tím, že se žáků zeptáte, kolik z nich provozuje "sport", bez jakéhokoliv komentáře. Z této otázky získáte určitý poměr kladných a záporných odpovědí.

Pak se děti zeptejte, co si představí, když se řekne: "vykonávat pohybovou aktivitu", a odpovědi zapisujte na tabuli a označujte křížkem, kolikrát děti nějakou pohybovou aktivitu vykonávají. Je důležité sbírat odpovědi, aniž byste posuzovali, co děti dělají; je důležité podněcovat účast dětí v diskusi.

Sledování animace

Podívejte se se svou skupinou na tuto epizodu, nebo pokud to není možné, rozdejte pracovní archy 1 a 6 (k dispozici na konci lekce). Pracovní archy načrtnou linii příběhu epizody a nabídnou obrázky a ukázky z ní. Děti mohou příběh číst samy (podle věku) nebo sledovat příběh, který jim přečte učitel.

Aktivita 1 – Diskuse: Pohyb

Cíl: Zapojit všechny děti, aby se v nich utvářelo povědomí o důležitosti fyzické aktivity

Po shlédnutí animace nebo přečtení příběhu se učitel může zeptat dětí, jak příběh pochopily. Zde je několik otázek pro stimulování diskuse:

- Co si Jaq a Lucy na začátku animace myslí o pohybu. A co vy, jste stejného názoru?
- Kterým postavám se nejvíce podobáte, když se máte "hýbat"?
- Kolik způsobů pohybu Lucy, Jaq a Ben našli? A kolik způsobů byste dokázali najít vy?
- Když si hrajete doma (například videohry nebo se díváte na televizi), jste potom unavenější, než když si hrajete na hřišti?
- A jaký máte v těchto situacích pocit? Nudíte se nebo máte radost?

Aktivita 2 – Pohyb je zábava!

Cíl: povzbudit k pohybu děti, které jej obvykle neprovozují.

Materiál: Pracovní arch 7

Učitel ukáže čistou "Pyramidu aktivity", kam děti mají nakreslit některé činnosti, které během dne obvykle vykonávají, nebo které by rády vykonávaly. Oddíly pyramidy jsou označené následovně: u základny "Dělat hodně", uprostřed "dělat více", na vrcholu "Dělat méně".

Příklady pro učitele:

- Dělat hodně: chodit po schodech. Chodit pěšky nebo jezdit na kole, hrát si venku na hřišti. Lehká aktivita ke každodennímu provozování
- Dělat více: plavat, hrát volejbal, tenis, na skateboardu či na bruslích. Intenzivní nebo rekreační aktivity k provozování 3-5 krát za týden
- Dělat méně: sledovat televizi a hrát videohry

Aktivita 3 – Kreslení: Jak být aktivní?

Cíl: Vysvětlit dětem, jak snadné je být aktivní.

Materiál: Pracovní arch 8 a 10, kreslicí potřeby

Po přečtení Pracovního archu 8 může učitel děti požádat, aby vyrobily svou vlastní "knihu pravidel" tak, že budou všichni společně kreslit nebo vyrábět plakát. Za domácí úkol musí děti během následujícího týdne provádět nejméně jednu z těchto aktivit, zejména pokud ji nikdy nezkoušely, a pak ostatním ve třídě povědět, jaký měly pocit, když ji dělaly. Ty děti, které udělají nejvíc, mohou vyhrát "Diplom za aktivitu" viz Pracovní arch 10

Aktivita 4 (domácí aktivita) – Máte vy a vaše rodina dostatek pohybu?

Cíl: vzbudit v rodičích nebo opatrovnících uvědomění o důležitosti pohybu.

Materiál: Pracovní arch 9, Pracovní arch 10

Dejte dětem a jejich rodinám tabulku z Pracovního archu 9 a požádejte je, aby ji doma vyplnily. Cílem této aktivity je zjistit, jestli se věnují "pohybu" každý den alespoň 30 minut.

Ve škole mohou děti provést speciální klasifikaci aktivity (děti se mohou stát šampióny AKTIVITY a vyhrát diplom, výslovně koncipovaný v "AKTIVNÍM" stylu!!!) - viz Pracovní arch 10

Aktivita 5 – Pohyb v průběhu věků

Cíl: vzbudit v rodičích nebo opatrovnících uvědomění o důležitosti pohybu.

Každé dítě je vyzváno, aby se zeptalo rodičů, starších členů rodiny nebo opatrovníků, jaké sporty nebo rekreační aktivity provozovali, když byli mladí, a podat o tom zprávu třídě. Třída pak uvidí, kolik (pokud vůbec nějaké) modelů hraní se během let změnilo. Možná by si tyto staromódní hry mohli doma všichni společně zase zahrát?

Pak budou děti požádány, aby nakreslily obrázek nebo napsaly krátkou zprávu o těchto aktivitách

Aktivita 6 – Zprávy na doma

Materiál: Pracovní arch 11

Vytiskněte Pracovní arch 11 a rozdejte ho rodičům – nebo jeho obsah prodiskutujte na zvláštní třídní schůzce.

Pracovní arch 6

'Zénon má narozeniny' – Linie příběhu

Jaq a Lucy se dívají na televizi. Přijde Ben a ptá se, jestli si s ním půjdou zakopat, protože venku je krásně slunečno. Děvčata nemají zájem, chtějí se dívat na televizi. Cvičení nemají rády, připadá jim nudné! Ben se jich zeptá, jestli s ním půjdou na kus řeči za Booem. Tento nápad je konečně zvedne na nohy, a s nadšením!

Když se probudí Boo, má velkou radost, že ho vzbudili, protože už je pozdě! Ben se mu snaží položit otázku (o cvičení), než odejde, ale Boo mu nedá příležitost. Je jako duchem nepřítomný. "Pojďte, už je pozdě a musíme jít..." řekne Boo, a že se ho Ben může vyptávat cestou. Nastoupí na kolotoč a vyrazí.

Přistanou na oblaku. Jsou v Magikosu, zemi kouzel, kde se může stát cokoliv! Boo jim vysvětlí, že jeden z jeho přátel, Zénon, pořádá velice zvláštní oslavu narozenin a že jsou všichni pozvaní. Lucy a Jaq společně skočí na překrásný velký mrak. Je tak pružný a je to tak příjemné, že na něm skáčou nahoru a dolů a celou dobu se smějí.

Ben zvedne velký kus mraku a uhněte z něj kouli, kterou hodí po Lucy. Hrají na oblacích míčové hry! Boo chytře udělá z mraku obruč a oni skrz ni prohazují oblačné koule.



Boo si náhle uvědomí, kolik je hodin, a řekne, že by si raději měli přestat hrát v těch oblacích a vydat se na cestu! Najednou se objeví obrovská skluzavka, která je odnese zpátky na zem. Lucy skluzavky přímo zbožňuje, a tahle je zdaleka největší ze všech, které kdy viděla.



S nadšeným pištěním sklouzne dolů a přistane na překrásné pláži. Ostatní ji rychle následují. Ta scenérie je všechny uchvátí; krásné čisté moře, nanejvýš neobvykle zbarvené skály, kameny a rostliny, a v dálce vršek Zénonova vysokého skalního domu. Je velice výstřední, s vysokými věžičkami, vykládanými drahokamy, díky nimž se ve slunečním svitu třpytí a blýská.

Když dorazí k úpatí skály, vidí, že výtah nahoru do domu nefunguje. Nezbyvá jim než jít po schodech. Ale nemusí je to trápit, je to mnohem zábavnější! Zénon řekne, že bude nahoře dřív než děti! Běží před nimi a oni všichni utíkají za ním. Dorazí trochu bez dechu, ale rozjaření. Řeknou, že běžet po schodech je mnohem zábavnější než jet výtahem! Všichni popřejí Zénonovi všechno nejlepší k narozeninám a Boo mu předá dárek; Zénon je pozve na duhové koláčky, Zénonovu specialitu!

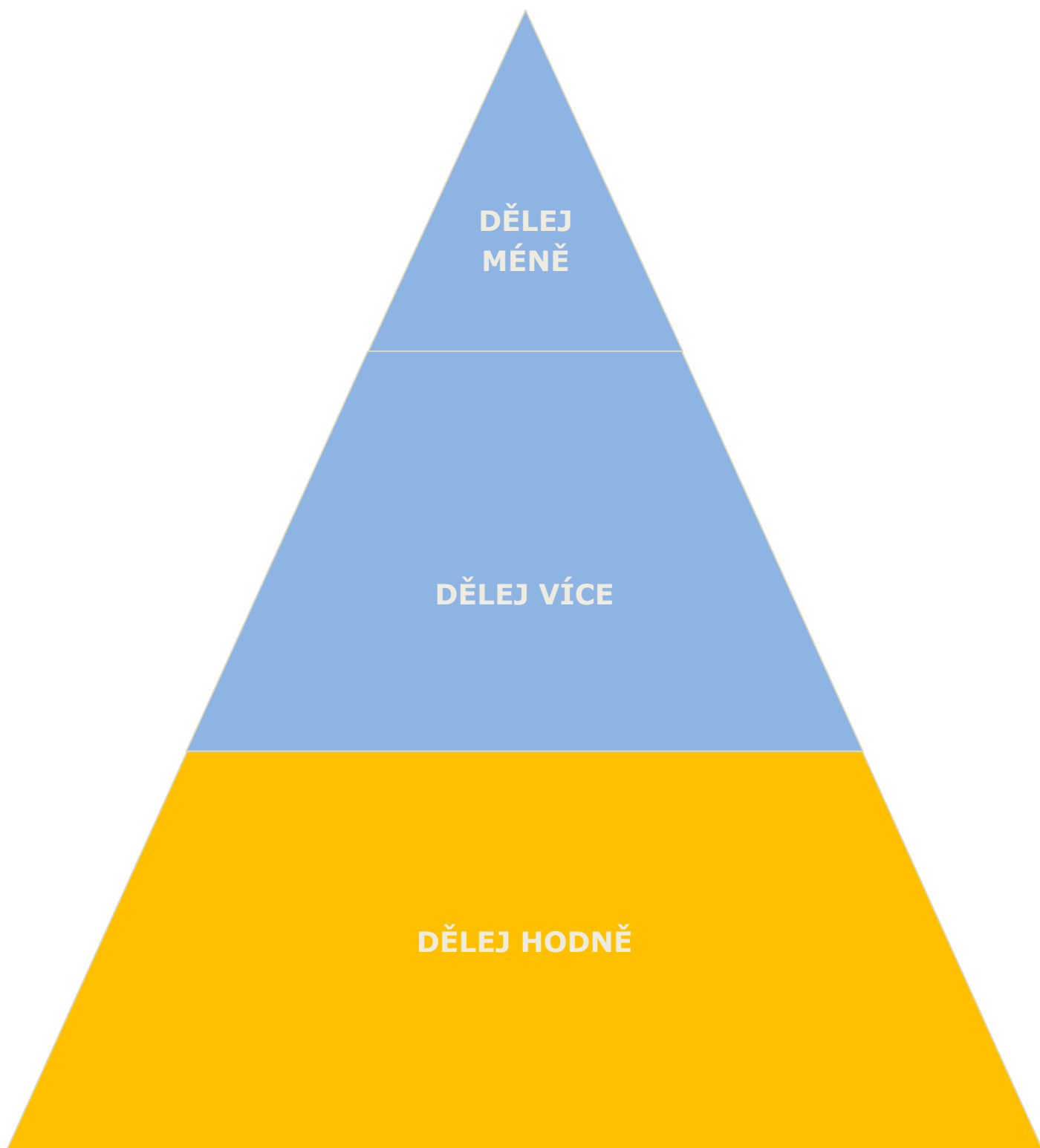


Kolotoč, děti a Boo se vrátí na půdu. Všichni se shodnou, že to byla vynikající oslava! Boo se zeptá Bena, na co se ho to chtěl zeptat, než odešli. Ben vysvětluje, že chtěl jít ven a dopřát si trochu pohybu, ale že děvčata řekla, že cvičení je nudné. Lucy prohlásí, přesně tak! Podívej se, jak nudné by bylo cvičit, oproti vši té legraci, kterou jsme si dnes užívali. Boo se rozesměje a řekne, že nepřestali cvičit od chvíle, kdy opustili dům. Všechny ty tanečky a poskakování na oblacích, hraní fotbalu, prohazování obruče, chůze, běhání a sbírání věcí na pláži, to všechno je

cvičení, i chůze po schodech. Cvičení nemusí být nudné, jde jen o to, abyste se pohybovali a dělali věci, které vás baví.

Pracovní arch 7

Lekce 2—Aktivita 2



Pracovní arch 8

Lekce 2—Aktivita 3

10 nejlepších rad, jak začít být aktivní

1) **Vstaňte a chod'te**

Pokládejte jednu nohu před druhou a začněte chodit. Vaše nohy vás mohou odnést za kdekým do-
brodružstvím, které na vás čeká ve světě mimo
televizi.

2) **Zabruslete si**

Zkuste si nasadit in-line brusle, s patřičnou ochranou
– základní je přilba – a můžete se venku přiučit nové
dovednosti.

3) **Krok za krokem**

Nenechte se zlákat snadnou možností jízdy výtahem.
Jděte po schodech a budete-li tuto jednoduchou čin-
nost provozovat pravidelně, budete tím tělu posky-
tovat trochu pohybu, který potřebuje.

4) **Venčete psy**

Ať už je to váš pes nebo pomáháte sousedovi, venčení
psa je zábava a skvělá činnost, která vás udrží aktivními.

5) **Nevypínejte hudbu**

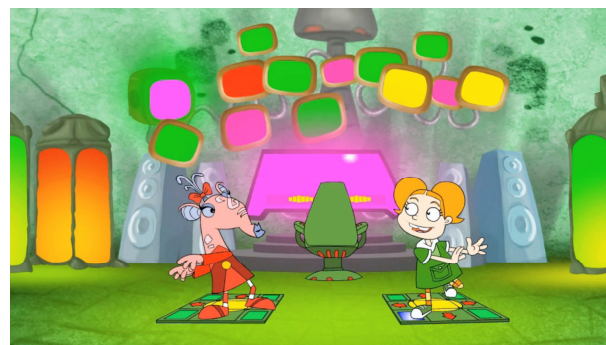
Najděte své oblíbené melodie a tančete, tančete, tan-
čete.

6) **Dvě kola jsou lepší než čtyři**

Pokud nosíte přilbu a dáváte pozor na silniční pravidla, je
cyklistika vynikající způsob, jak se někam dostat a při-
tom udržovat tělo ve formě a aktivní.

7) **Pomocné činnosti**

Zahradničení, sekání trávníku nebo čištění auta, to všechno jsou dobré způsoby pohybu. Třeba si vy-
děláte i nějaké kapesné!



8) **Pomáhejte hlídat děti**

Malé děti se pohybují skutečně rychle a dohlížet na ně
může být docela náročná aktivita.

9) **Plavu, plaveš, plaveme**

Plavání je nejen velice zábavné, ale je to také vynika-
jící aktivita, při níž se pohybujete a udržujete se ve
formě.

10) **Najdi si míč a udeř do něj, nakopni ho, házej si jím s rodinou nebo přáteli**

Většina míčových her vyžaduje vysoké úrovně ak-
tivity. Každý si může najít nějaký druh míčové hry
(tenis, basketbal, fotbal, házená...), která ho bude
bavit. Nemusíte být sportovní hvězda, prostě se jen
bavte!



Pracovní arch 9

Lekce 2—Aktivita 4

Máte vy a vaše rodina dostatek pohybu?

VY:

DEN V TÝDNU	FYZICKÁ AKTIVITA	JAK DLOUHO?	JAK VÁS BAVÍ?
PONDĚLÍ			😊 😐 😞
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			

Jeden z vašich rodičů/opatrovníků:

DEN V TÝDNU	FYZICKÁ AKTIVITA	JAK DLOUHO?	JAK VÁS BAVÍ?
PONDĚLÍ			
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			

Pravidla k zapamatování:

- Musíte každý den alespoň třicet minut provozovat mírnou aktivitu
- Musíte třikrát týdně alespoň patnáct minut provozovat intenzivnější aktivitu

Pracovní arch 10

Lekce 2—Aktivita 3 a 4

KAMARÁD BOO DIPLOM ZA AKTIVITU

BLAHOPŘEJEME!

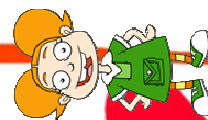
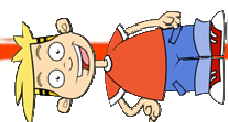
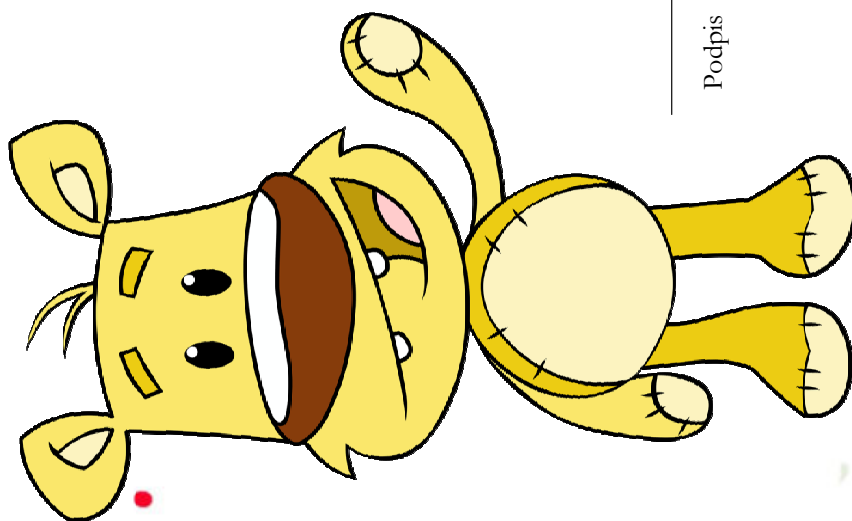
Tímto potvrzujeme, že

.....

se naučil(-a) důležité lekce o tom, jak se udržet
aktivní a ve formě, a bude se dále účastnit
pravidelných činností, které posilují naše těla a
mysli.

Podpis

Datum



Pracovní arch 11

Lekce 2—Aktivita 5

ZPRÁVA NA DOMA



Děti vzhlížejí k rodičům a učí se od nich.

Mnohé děti, stejně jako dospělí, vedou značně sedavý život a nemají dostatek pohybu.

Děti se učí od rodičů, a tak by rodiče měli být první, kdo jim půjde dobrým příkladem!!

Speciální činnosti pro aktivní rodiče:



Nebudte jako Homer Simpson! Vezměte své dítě ven (alespoň o víkendu): můžete jet na kolech nebo vyrazit do místního přírodovědného muzea, podívat se na dinosaury...). A poslední věc: i když vaše dítě není sportovní šampión, pokuste se ho/ji zapojit do nějakých sportů, které můžete provozovat společně.

Můžete se samozřejmě také se svým dítětem věnovat pohybu, ale můžete ho/ji také učít péct zdravé a přitom chutné koláče, nebo tančit, nebo... cokoliv! Všechno, co udrží děti dál od pohovky nebo od televize či počítače, je dobré.

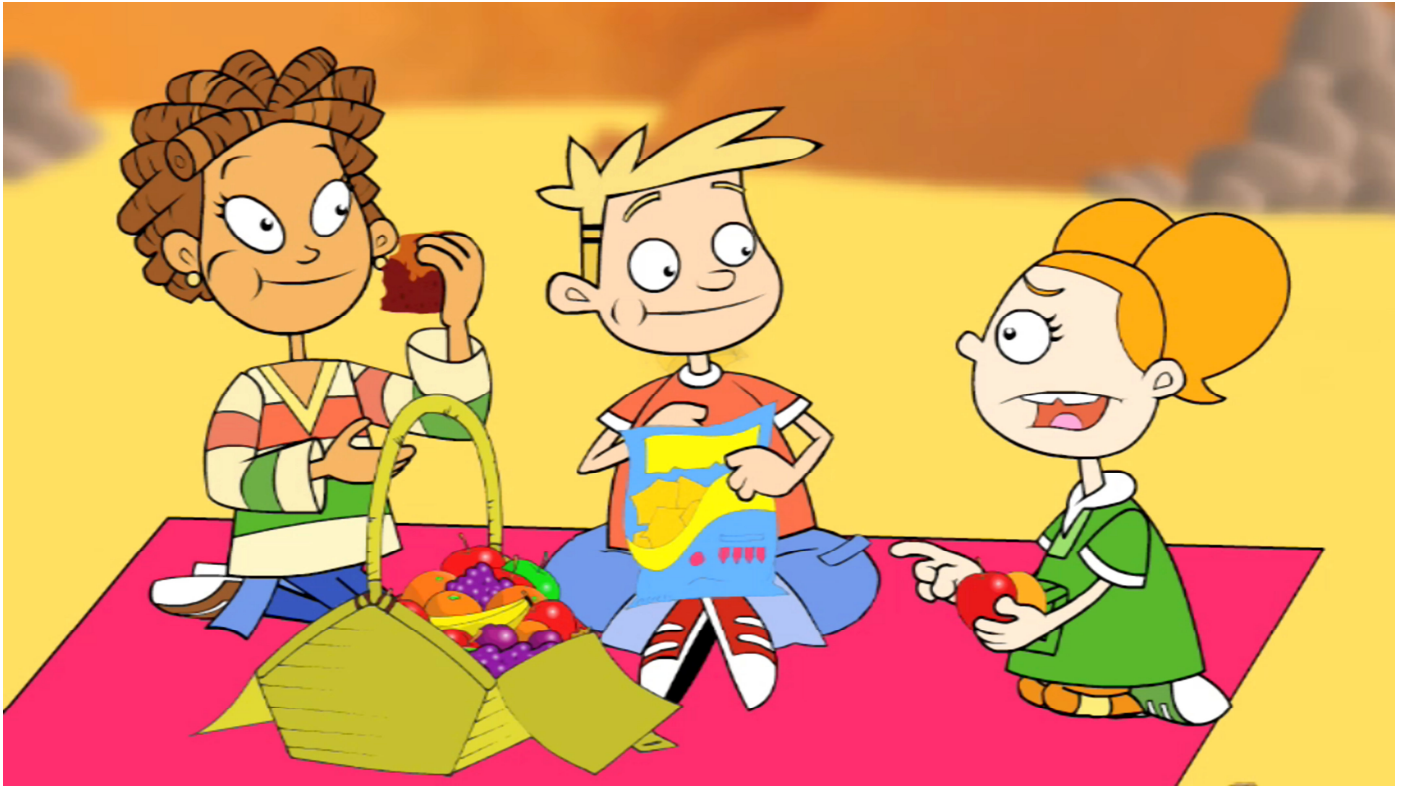
I kdyby vám to mělo poněkud zkomplikovat život (zpočátku), dávejte svým dětem dobrý příklad a naučte je oceňovat potěšení z chůze všemi způsoby: chodit po schodech, chodit pěšky do školy a chodit pěšky také na nákupy. Když jedete autem, zaparkujte trochu dále od cíle své cesty. Udělejte z pohybu každodenní tradici.



A nezapomeňte, i když prší, můžete dělat něco zábavného (třeba se šplouchat v kalužích!). Je snadné udělat z prolinošených dnů užitečný návyk pro vás a vaši rodinu. Nezapomeňte, že děti si mnohem pravděpodobněji zvyknou na aktivní životní styl, když uvidí, že jejich rodiče dělají totéž (rodiče jsou pro děti nejlepším příkladem). A tak jděte (pěšky) a kupte pár nových trenýrek!

Lekce 3 - Svačiny

'Od každého trošku'



Lekce 3 - Svačiny

'Od každého trošku'

Tuto kapitolu si přečtěte dříve, než začnete učit, abyste se blíže seznámili s problematikou plánu této třetí lekce.

- Pro vyváženou stravu potřebujete **pět jídel denně**: snídani, ranní a odpolední svačinu, oběd a večeři.
- Dopřávat si **svačinu je zdravý návyk**: nevynechávejte ji. Nicméně jíst po celý den je velmi špatné.
- Svačinu považujte za minijídlo, a proto má poskytovat mezi pěti a sedmi procenty denního příjmu energie (přibližně 120, 150 kcal, v závislosti na denní fyzické aktivitě). Nezapomínejte: vždy zvolte **svačinu podle toho, jaký máte hlad**, a nikoliv podle svých pocitů, zejména když se nudíte nebo jste rozhněvaní!
- Svačina slouží pouze k tomu, aby vám "dobila" baterie. Nemusíte se cítit "plní" nebo naopak vyhladovělí až do dalšího jídla. **Svačinu musí od nejbližšího jídla vždycky dělit pár hodin.**
- **Ať je vaše svačina co nejvíce rozmanitá**: porce čerstvého ovoce, ovocný koktejl, jogurt, sladké nebo slané zákusky nebo pár sušenek... někdy také mrkev nebo cherry rajčata. Nezapomeňte, že brambory nejsou zelenina, takže pokud sníme lupínky nebo brambory, nesníme porci zeleniny!!
- Nezapomínejte, že na kupovaných balených svačinách jsou **štítky s výživnou hodnotou**. Například sladká balená svačina může obsahovat mezi 120 a 200 kaloriemi. Pozorně si nálepku přečtěte, abyste věděli, co budete jíst.
- **Na svačině si pochutnejte**. Nejezte ji, když se učíte nebo se díváte na televizi nebo sedíte u počítače.
- **Bud'te aktivní**: chod'te pěšky, běhejte, chod'te po schodech místo jízdy výtahem, hrajte si na čerstvém vzduchu, abyste zůstali fit.
- **Nejdůležitější ze všeho je rozmanitost**: jíst každý den pořád totéž, i když je to třeba zdravé, není vždycky přínosné, protože se to může snadno stát nudným zvykem a odradit děti od zdravého stravování!

Pokud máte jiné otázky: <http://www.animate-eu.com/active/> (kapitola "eat")

Úvod

Lekci zahajte tím, že se žáků zeptáte: "Kolik z vás jí jednu nebo více svačin za den?" Z této otázky dostanete procento kladných a záporných odpovědí.

Prodiskutujte s třídou druhy svačin, které žáci obvykle jedí: "Pokud jste včera měli nějakou svačinu, co jste k ní měli?" Odpovědi zapisujte na tabuli a označujte křížkem, kolikrát byl k svačině ten který druh potravin. Je důležité sbírat odpovědi, aniž byste posuzovali, co děti jedli, je důležité podněcovat účast dětí v diskusi.

Sledování animace

Podívejte se se svou skupinou na tuto epizodu, nebo pokud to není možné, rozdejte pracovní archy 1 a 12 (k dispozici na konci lekce). Pracovní archy načrtnou linii příběhu epizody a nabídnou obrázky a ukázky z ní. Děti mohou příběh číst samy (podle věku) nebo sledovat příběh, který jim přečte učitel.

Aktivita 1 – Diskuse: Svačiny

Cíl: Zapojit všechny děti, aby se v nich utvářelo uvědomění o významu pravidelných svačin

Po shlédnutí animace nebo přečtení příběhu mohou učitelé děti požádat o zpětnou vazbu. Zde je několik otázek pro stimulaci diskuse:

- Líbila se vám svačina, kterou udělali Lucy a její přátelé?
- Která postava se vám líbila nejvíc?
- Co míváte obvykle k svačině?
- Kolik svačin za den obvykle míváte?
- Kde obvykle jíte svačinu? (Doma, ve škole, v kavárně...)?
- Jíte svačinu u televize?
- Když máte vydatnou odpolední svačinu, zvládnete pak sníst také večeři?

Je důležité zapojit do této aktivity všechny děti. Cílem těchto otázek by mělo být přimět děti pochopit význam dvou lehkých svačin během dne a jejich častého obměňování.

Nakonec se jich zeptejte: "Byla by podle vašeho názoru Jaq po tom velkém kuse čokoládového dortu snědla večeři?"

Aktivita 2 – Kreslení: jakou svačinu?

Cíl: podporovat každodenní lehké svačiny, a každý druh svačiny může v mírném měřítku být vyhovující. Učitelé by měli zdůraznit, jak může být zábavné svoje svačiny obměňovat, protože tak můžete objevovat stále nové chutě.

Materiál: Kreslicí potřeby, velké archy papíru

Rozdělte děti do čtyř skupin (může jich být i méně, záleží na počtu dětí a/nebo na druzích svačin, které jste napsali na tabuli během úvodního sezení). Každá skupina by měla vyrobit plakát (nakreslit, vystříhat fotografie z novin nebo časopisů...), který bude znázorňovat svačinový typ jejich skupiny.

Skupiny mohou být například:

- Skutečné sladké svačiny (t.zn. to, co děti opravdu jedí, například sušenky, koláče, sladké cereálie...)
- Ideální sladké svačiny (t.zn. takové sladké potraviny, které by rády k svačině jedly)
- Skutečné slané svačiny (t.zn. to, co děti opravdu jedí, například chléb, topinky, šunka, sýr...)
- Ideální slané svačiny (t.zn. takové slané potraviny, které by rády k svačině jedly)

Prosím, doporučte dětem, aby nakreslily jen jednu porci jídla, nikoliv například celý koláč. Děti by také mohly nakreslit obrázky potravin nebo je vystříhnout z novin a udělat pyramidu četnosti výskytu: do základny ovoce, pak jogurt, lehké obložené chleby, chléb, zmrzlinu, na vrchol sladké svačiny, bramborové lupínky, dorty... nikdy limonádu s bublinkami.

Doporučení: co kdybyste ve vaší třídě zorganizovali "zvláštní svačinový den"? Děti z každé skupiny mohou přinést potraviny ze svého plakátu a děti mohou posvačit společně. Mohou se dostavit také rodiče, pokud chtějí! Dávejte pozor na porce...!

Aktivita 3 – Staňte se "svačinovým odborníkem"!!

Cíl: povzbuzujte děti, aby zkoušely různé svačiny

Materiál: Pracovní arch 13 a 14

Třída si na tento týden dá závazek, že bude ve škole jíst svačinu (nebo doma, pokud to ve škole není možné), která je vybrána ze seznamu v Pracovním archu. Děti by měly své svačiny během týdne obměňovat. Na konci týdne budou děti hlasovat o nejlepší "zdravou-leč-chutnou" svačinu a stanou se "svačinovými odborníky".

POZNÁMKA: Děti by si neměly brát svačinu z prodejního automatu, alespoň během tohoto týdne. Učitel by měl zdůraznit, jak zábavné a zdravé je ochutnávat různá jídla, mít rozmanitou stravu také k svačině.

Aktivita 4 – Svačiny v průběhu věků

Cíl: vzbudit v rodičích nebo opatrovnících uvědomění o důležitosti pohybu.

Každé dítě je vyzváno, aby se zeptalo svých rodičů, starších členů rodiny nebo opatrovníků, co jedli k svačině, když byli malí, a podá o tom zprávu třídě. Třída pak uvidí, kolik (pokud vůbec nějaké) stravovacích modelů a produktů se během let změnilo. Možná by tyto svačiny mohli doma při "rodinné svačině" ochutnat všichni společně?

Jiný den mohou rodiče nebo opatrovníci svým dětem dovolit (pouze protentokrát), aby rozhodly, co bude rodina k svačině jíst. I kdyby to bylo trochu bláznivé...!!

Děti budou požádány, aby nakreslily obrázek nebo napsaly krátkou zprávu o obou aktivitách

Aktivita 5 – Zprávy na doma

Materiál: Pracovní arch 15

Vytiskněte Pracovní arch 15 a rozdejte je rodičům – nebo jeho obsah prodiskutujte na zvláštní třídní schůzce.

Pracovní arch 12

'Od každého trošku' – Linie příběhu

Děti a Boo jsou na pláži. Boo sedí v lehátku pod ohromným slunečníkem a usrkává míchaný nápoj z ovocné šťávy. Vedle něj stojí malý piknikový košík. Opodál hrají Ben a Jaq kopanou. Lucy sedí na ručníku nebo na piknikové rohožce a ukazuje Booovi nějaké lastury a kameny, které nasbírala.

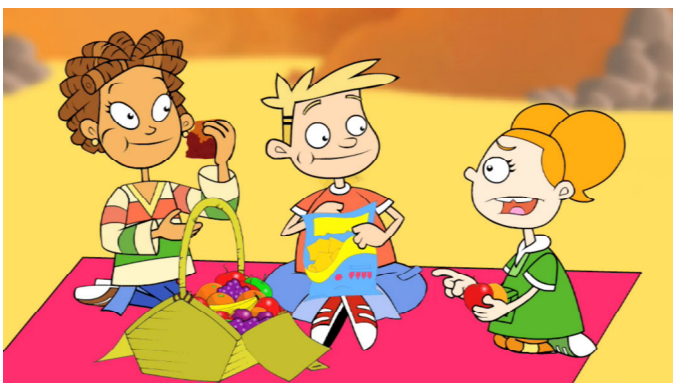


Ben přiběhne za Booem a vezme to přímou čarou k piknikovému košíku. Boo si malátně hová s lehátkem a když Ben a Jaq košík otevřou, Boo jen hlasitě usrkne ze svého nápoje. Ben vytáhne sáček brambůrků, zatímco Jaq si vezme obrovský čokoládový dort.

Jaq už se málem pustí do celého čokoládového dortu najednou – pusu má doširoka otevřenou... když šokovaná Lucy řekne, "Vždyť už se do tebe nevejde žádná večeře, když to všechno sníš." "Chceš se vsadit? Umírám hladem!" Lucy řekne Benovi a Jaq, že by měli jíst ovoce, jako ona. Je to nespravedlivé, ti dva jí vždycky říkají, co má dělat a že má jíst zdravě, a přitom Jaq jí dort a Ben brambůrky! Ben řekne Lucy, že si přece občas může dopřát něco dobrého.



Jaq řekne Booovi, že si myslí, že je nejlepší dát si ode všeho trošku. Boo potvrdí, že to tak je. Je dobré dopřát si mezi hlavními jídly svačinu, abyste si doplňovali energii. Ovšem ne gigantické kusy dortu! Pokud sníte nejméně pět porcí ovoce a zeleniny za den, pak vám ojedinehlá laskomina neuškodí. Nezapomínejte: brambory nejsou zelenina! Důležité je, aby byl váš jídelníček rozmanitý. Je to trochu jako moje mušličky, řekne Lucy. Jsou o to krásnější, že je každá jiná. Přesně tak!



Pracovní arch 13

Lekce 3—Aktivita 3



Pracovní arch 14

Lekce 3—Aktivita 3







BLAHOPŘEJEME!

Tímto potvrzujeme, že

.....

se naučil(-a) důležité lekce o tom, jak správně
svačit, a bude dále jíst zdravé a rozmanité svačiny
s příležitostnými lahůdkami.

Podpis

Datum



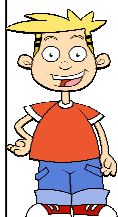
Pracovní arch 15

Lekce 3—Aktivita 5

ZPRÁVA NA DOMA



Svačiny, stejně jako snídaně, by měly být chvílemi pro “vzdělávání”, aby byly pro děti a jejich rodiny radostnou, ale poučnou činností. Mít příležitost jíst odpolední svačinu s rodiči se jeví jako dobrý návyk a může přitom být také legrace, tak proč to nedělat vždycky společně, přinejmenším o víkendech?



Vy a vaše děti byste mohli například společně upéct koláč a pak jej také společně sníst!



Jít si zahrát fotbal nebo vyzkoušet pár tanečních kroků, a pak si dát se svou rodinou dobrou svačinu... může být něco lepšího?

Nezapomeňte: limonády s bublinkami a sladké nápoje jsou pro vaše děti velice škodlivé: naučte je pít čistou vodu. Abyste jim šli příkladem, začněte u sebe.

