Sídlo: Křižíkova 2757, Varnsdorf, 407 47 Neoficiální název: Sluníčko

Tel: 412 371 040 email: 16msvdf@seznam.cz web: www.ms16.cz

Minimální preventivní program „ Chceme být zdraví “

Základem je pochopení pojmu zdraví. Děti jsou zábavnou formou seznamovány s níže uvedenými tématy a odnášejí si do svého života základní vědomosti, týkající se zdraví.

Plán je zpracován podle příručky a metodické podpory s názvem: **„Zdravý způsob života a prevence závislosti pro mateřské školy a první třídy“** - Dagmar Nováková.

1. Téma: „ Co je to zdraví, jak si zdraví utužujeme“

- pochopení pojmu zdraví jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální, uvědomění si možnosti podpory a rozvíjení zdraví resp. různých aktivit, kterými si zdraví chráníme **(Příručka str. 9-12)**

2. Téma: „ Proč se vlastně myjeme, motivace k osobní hygieně“

- pochopení důležitosti dodržování osobní hygieny z důvodů předcházení nákaz, posílit motivaci k osobní hygieně, uvědomění si všeho, co nám může překazit naše oblíbené činnosti v případě nemoci **(Příručka str. 13-17)**

3. Téma: „ Zdravé a nezdravé, pestrost výživy“

- seznámení s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým, prohloubení znalosti zdravých a nezdravých jídel o zásadu, že zdravější je strava pestrá a různorodá **(Příručka str. 18 -21)**

Sídlo: Křižíkova 2757, Varnsdorf, 407 47 Neoficiální název: Sluníčko

Tel: 412 371 040 email: 16msvdf@seznam.cz web: www.ms16.cz

4. Téma: „ Lesní plody a léčivé rostliny, nebezpečné rostliny a plody“

- seznámení s jedlými lesními plody a léčivými rostlinami, základní pochopení skutečnosti, že kromě dobře známých jedlých plodů a léčivých bylin, mohou být ostatní rostliny a plody nebezpečně jedovaté, rozeznávání některých z nich, které mohou děti ohrozit, třeba proto, že se vyskytují v okolí školky

(Příručka str. 22-28)

5. Téma: „Proč potřebujeme být tělesně zdatní, jak tělesnou zdatnost získáme“

- pochopení tělesné zdatnosti jako faktoru, který podporuje zdraví ve všech třech složkách, pochopení pravidelného tréninku jako základu tělesné zdatnosti **(Příručka str. 29-32)**

6. Téma: „ Jak šli pro vodu, opilá studánka“

- zjistit základní znalosti dětí o alkoholu, resp. prohloubit znalosti o působení alkoholu jeho negativnímu vlivu na zdraví **(Příručka str. 25-28)**

7. Téma: „Proč lidé kouří, co kouření způsobuje“

- objasnění různých důvodů proč lidé kouří, seznámení se škodlivými důsledky kouření na lidský organismus **(Příručka str. 33-36)**

8. Téma: „ Kamarádství, naše různé role“

- uvědomění si podstaty přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život, poznání různých sociálních rolí, které člověk v životě zastává

(Příručka str. 41-44)