



PRACOVNÍ LIST

PROSINEC

ČAS VÁNOČNÍ



Prosinec je měsíc svátků, na který se těší nejen děti ale i dospělí. Chodí Mikuláš s čertem a andělem a přináší nám nadílku. Pečeme cukroví. Ježíšek nám nosí dárky.

Také je to ale měsíc, kdy více mlsáme a koukáme na pohádky. To všechno k Vánocům patří, není určité nutné se všeho vzdát, ale je potřeba mlsat s rozumem a také se hýbat, aby netrpěly naše zoubky a břicho.

1 ÚKOL

Od Mikuláše také často dostáváme ovoce, například pomeranče, mandarinky nebo jablíčka. Jsou plné vitamínů, minerálních látek a vlákniny a určitě si na nich pochutnáme.

Naučte se básničku, Mikuláše jistě potěší.

Pomeranč i mandarinka,
citrusy to jsou,
pozor na ně, slupku mají nejedlou.

Než si na nich pochutnáme,
pečlivě je oloupáme.
Jablíčko, to neloupáme,
jen ho nejdřív omýváme.
Potom si ho rozkrojíme,
hvězdičku nám ukáže,
zdraví, šťastní, budeme i nadále.

Ovoce nám prospívá,
vitamíny ukrývá.

3 ÚKOL

Když dáme jablko do vody bude plavat?

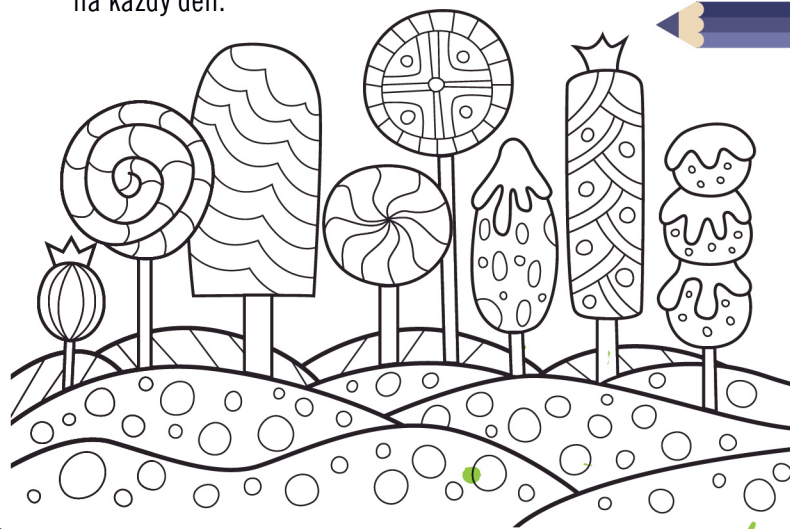
Co myslíte?

- Ano
 Ne

2 ÚKOL

Když nám Mikuláš nadělí sladkosti, co s nimi uděláme?

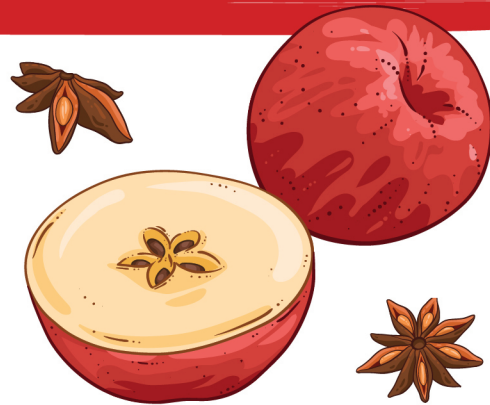
- Hned probereme balíček a hodně sladkostí sníme.
 Hned probereme balíček a rozdělíme si sladkosti na každý den.



4 ÚKOL

Vyzkoušejte vánoční tradici, o které se už zmínila básnička. Nejprve jablíčko omyjte a potom rozkrojte napříč.

Když se objeví jádřinec ve tvaru hvězdičky, budete zdraví a šťastní. Navíc vám dobře poslouží jako zdravá svačina.



5 ÚKOL

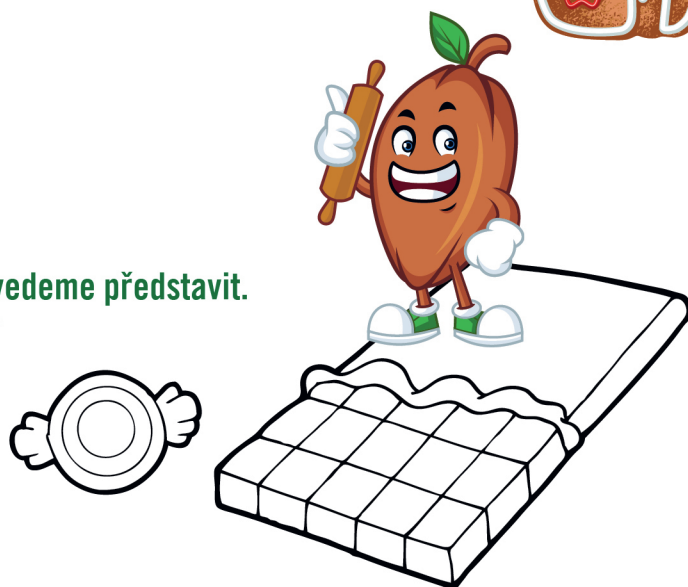
Napiš, které druhy cukroví doma většinou na Vánoce máte a namaluj jejich tvar.



6 ÚKOL

Všichni máme rádi čokoládu a Vánoce si bez ní nedovedeme představit. Která surovina by v poctivé čokoládě neměla chybět?

- kakaové boby
- kakaové sáňky
- kakaové fazole



7 ÚKOL

Pohyb je pro naše tělo moc důležitý a proto bychom na něj neměli zapomínat ani mezi pohádkami. Zkus vyběhnout ven, nebo si i doma najdi možnost, jak se protáhnout. Vyzkoušej:

- A) Spočítej počet kroků k popelnici, až půjdeš s odpadkovým košem.
- B) Kolik žabákových skoků musíš udělat, aby ses dostal(a) z kuchyně do koupelny?
- C) Jak dlouho vydržíš stát na jedné noze?
- D) Kolik skoků zvládneš přes švihadlo?

