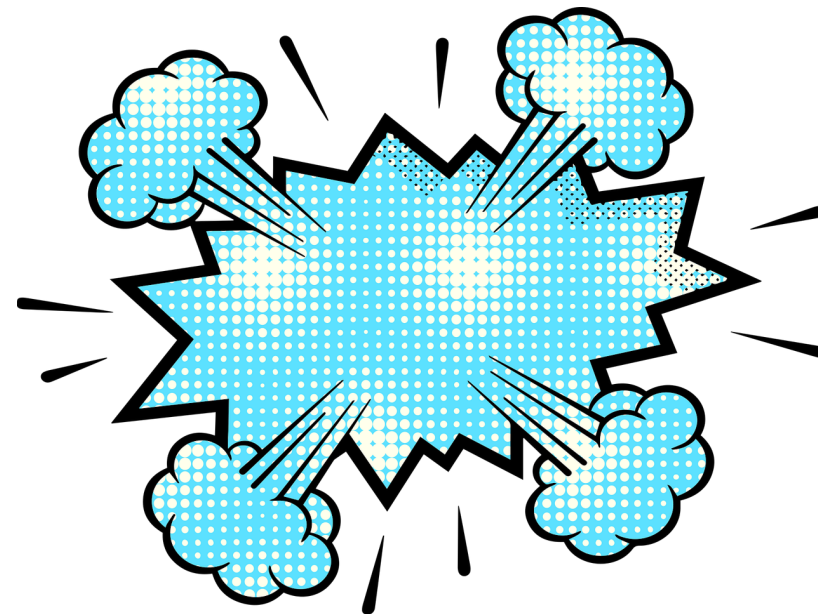


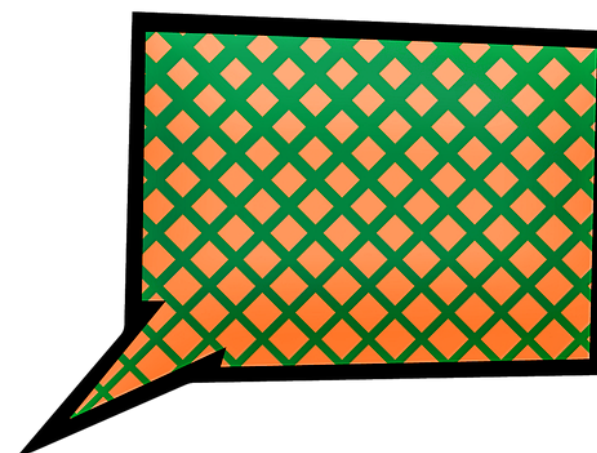
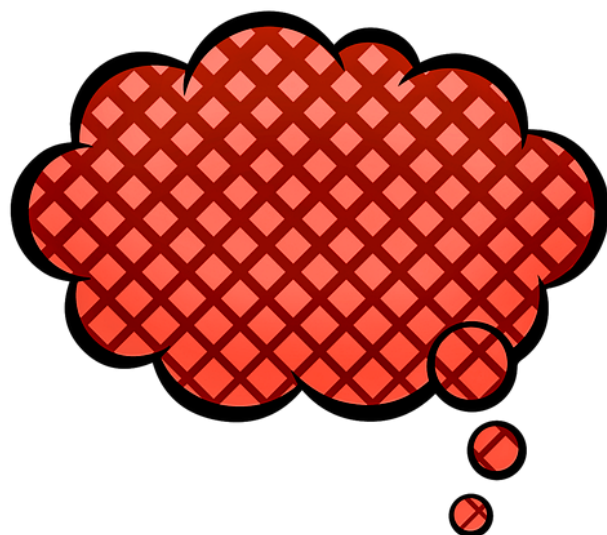
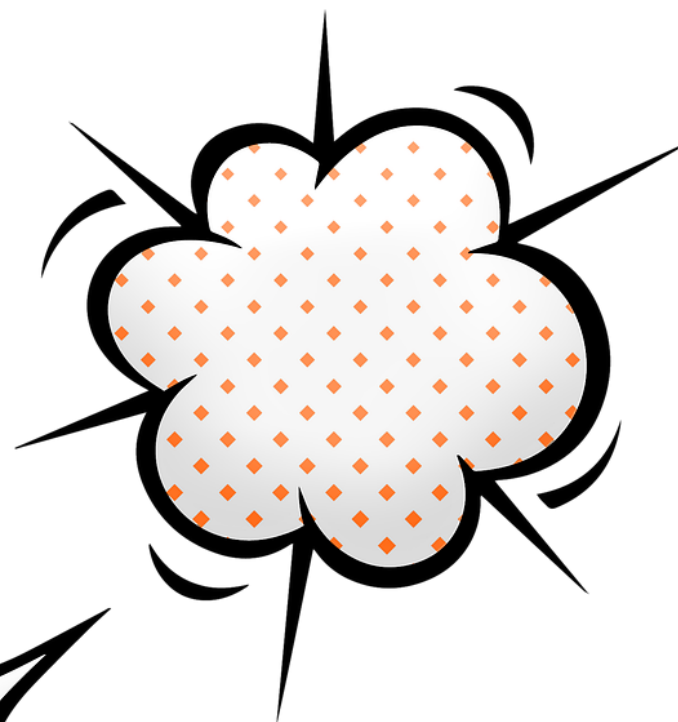
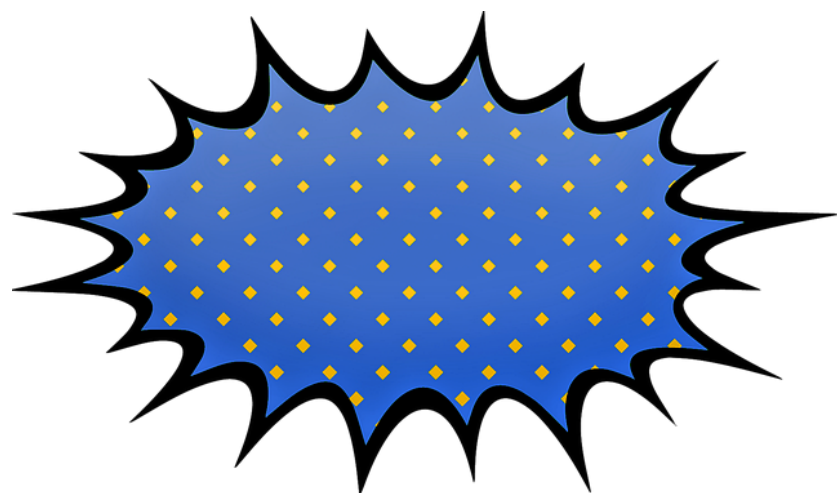


Ak chceš, použi túto šablónu na výrobu svojej masky na tvár. Napotrebuješ ju ani vytlačiť, stačí, keď si položíš biely papier pred obrazovku počítača a masku si obkreslíš. Prípadne si navrhni svoju vlastnú. Keď si nasadiš rúško, nikto ťa zaručene nespozná:-)

ĽUDSKÉ TELO - DO BOJA S VÍRUSMI - UČÍME SA S PEŤKOU ©

Zbraň na vírusy si môžeš vyrobiť doma. Ak chceš, vytlač si obrázky a nalep na fľašu lepiacou páskou. Rodičia ti môžu do fľaše pripraviť dezinfekčný roztok (napríklad pár kvapiek Sava a čisúj vodu). Ty potom môžeš postriekať povrchy vo vašej domácnosti, a handričkou poutierať. Vymysli si názov svojho dezinfekčného prostriedku. Jeho názov napíš na fľašu. Skús si tipnúť, koľko vírusov tak pozabýjaš! Do útoku!!!! Beng!!! Nikdy nestriekaj tam, kde sú ľudia, a nikdy nemier fľašou na seba. Zabýjaš vírusy, neútočíš na rodinných príslušníkov.-)





Kde sa nachádzajú vírusy?

Tento zoznam ti pomôže nájsť také miesta, kde sa vírusy nachádzajú najčastejšie. Budeš k tomu potrebovať urobiť menší výskum, ale ty to určite zvládneš. Skús na internete nájsť informácie o tom, ktoré miesta je potrebné najviac dezinfikovať. Zakresli si ich do tohoto zoznamu a potom ho vyves na viditeľné miesto, aby si ho mal stále poruke, keď budeš chcieť dezinfikovať. Pardón - bojovať s vírusmi.



Vedel si, že mydlo naruší povrch vírusu a tak ho zničí? Vírus potom nemôže ďalej páchať škodu. Je to ako keby si rozbil škrupinku na vajíčku a ono potom už nie je chránené. Napadá ti ešte nejaké iné prirovnanie? Keď si budeš najbližšie umývať ruky, pokús sa vyrobiť čo najväčšiu penu.



Miesto pre tvoje obrázky:

Kde sa vzal koronavírus

Určite vieš, ako vyzerajú obchody v meste, kde bývaš. Určite si už bol na nákupe a vieš, aký tovar sa dá kúpiť v našich obchodoch. Aký je tvoj najobľúbenejší obchod? Čo v ňom kupuješ?

V Číne je jedno mesto, kde ľudia predávajú na ulici rôzne veci. Volá sa Wuhan.

Niektoré z vecí, ktoré tam ľudia predávajú budú znieť neuveriteľne. Asi si pomyslíš, aký je to divný nápad, predávať ich. Tak napríklad myši. Alebo dikobrazy. Alebo rôzne

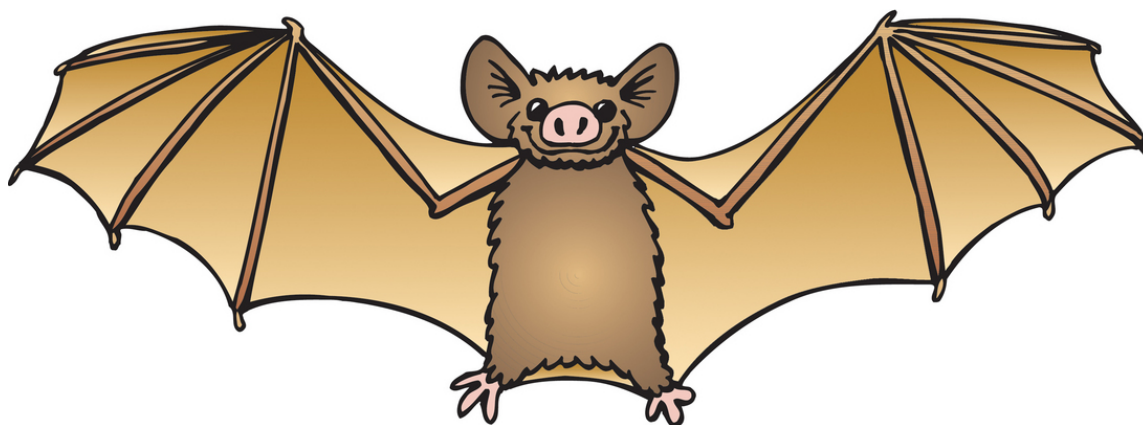
iné zvieratá, ktoré potom ľudia jedia. Chytil si sa práve za hlavu? Ani sa ti nečudujem! Komu by chutil napríklad taký netopier! Brrrrrr! Netopiere nie sú na jedenie!

Vedci veria tomu, že koronavírus na ľudí prešiel z netopierov. Stalo sa to v decembri v roku 2019. Vieš aký rok je teraz? Ak chceš, napíš toto číslo na papier. Vieš aký je mesiac? Ako dlho je to odvtedy, kedy sa prvýkrát vírus

objavil v Číne? Bolo to dávno? Za takúto krátku dobu sa ním nakazil celý svet!

Niektoré veci sú na jedenie vhodné, niektoré nie. My našťastie nejeme netopiere. Je veľmi veľa omnoho chutnejších jedál, však? Čo máš rád na jedenie?

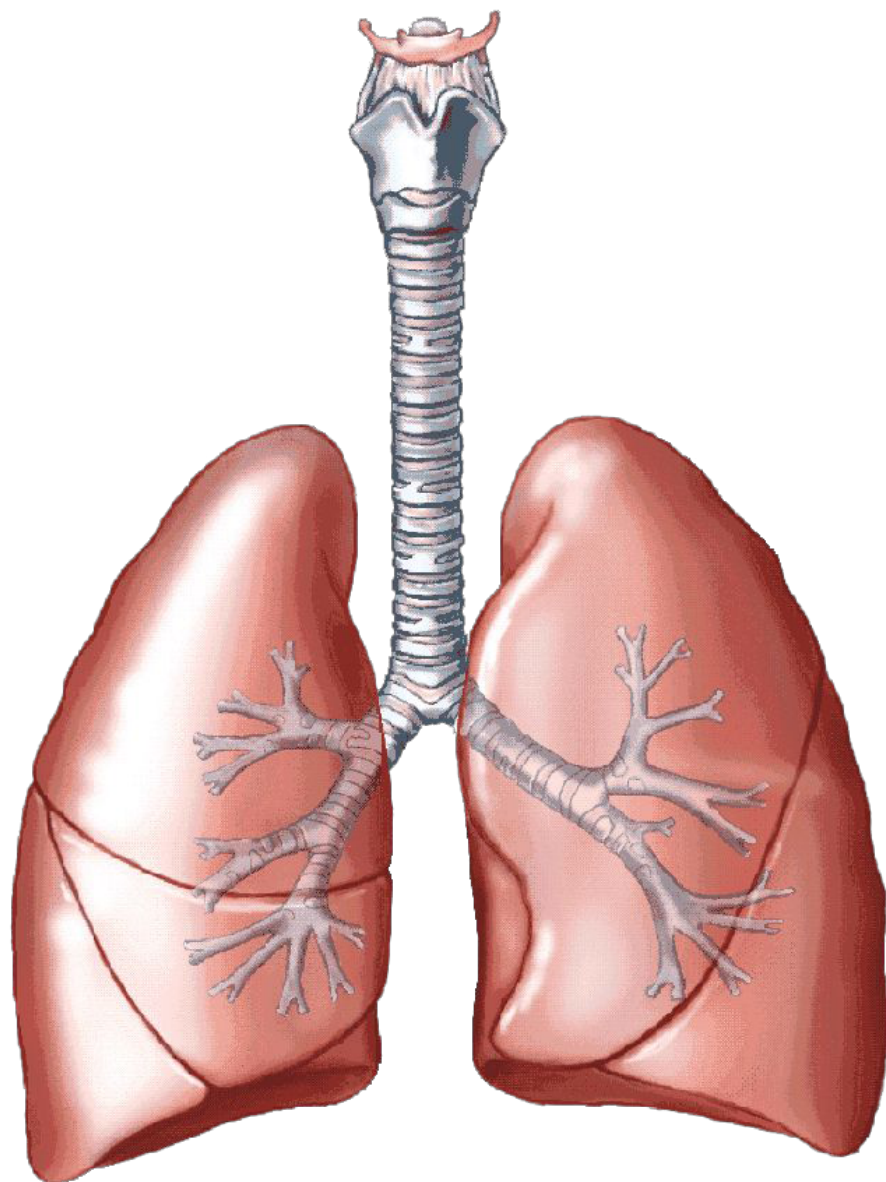
Úloha: Skús dnes s rodičmi navariť dobrý obed, alebo upiecť nejaký chutný koláčik. Vyber si taký recept, v ktorom budú samé zdravé veci. Čo je podľa teba zdravé? Ak chceš, môžeš mi poslať z varenia alebo pečenia svoju fotografiu. Napadá ti nejaký dobrý nápad, čomu by sa dnes tvoj jazýček potešil?



Hra: Zahraj sa s rodičmi hru na obchod. Určite máte doma kopec vecí, ktoré si do svojho obchodu môžeš na chvíľu požičať. Keď sa dohráte, nezabudni rodičom poďakovať, že ti všetky tie veci požičali a vráť ich potom na ich miesto. Ukážeš tak rodičom, že ti na nich záleží.

Aktivita: Skús si vyrobiť svoje vlastné papierové peniaze. Precvičíš si tak písanie čísel, tvorivosť a matematiku.

Plúca a správne dýchanie



Hádaj, čo je na obrázku. Možno to poznáš, a možno si toto čudo ešte nikdy nevidel. Sú to plúca. Ak chceš vedieť, kde v tvojom tele máš plúca, vyskúšaj spraviť toto. Polož si ruku tam, kde máš srdiečko. Najprv vydýchni všetok vzduch.

Napočítaj do tri, a potom sa zhlboka nadýchni. Nadychuj sa toľko, koľko najviac vládzeš a pozoruj, čo sa pritom deje. Čo si zistil?

Tvojou úlohou dnes bude s rodičmi robiť opäť výskum. Tentokrát sa pokús dozvedieť čo najviac o pľúcach a o tom, prečo sú pre človeka tak dôležité. A keď budeš všetko vedieť, tak si také pľúca môžeš skúsiť aj vyrobiť podľa obrázka nižšie. Ozaj, a vieš prečo tu spomínam práve pľúca? Pretože sa učíme, ako bojovať s vírusmi, a práve koronavírus spôsobuje ľuďom veľké problémy s dýchaním. Napáda pľúca, a robí v nich veľa škody.

Prezradím ti jeden dobrý trik. Vedel si, že dýchať sa dá správne aj nesprávne? Správne dýchanie je také, pri ktorom sa ti pri nádychu dvíha bruško smerom dopredu. Keď sa človek bojí, alebo prežíva napätie, tak dýcha plytko. Predstav si napríklad, že by si teraz pod svojimi nohami zbadal nebezpečnú tarantulu. Zadržiš dych a zodvihnesh plecia. Vzduch ti pôjde iba do hrudného koša. Vyskúšaj si to. Zapamätaj si, vždy, keď budeš mať trému, alebo sa budeš cítiť neisto, najdôležitejšie zo všetkého je spomenúť si na správne dýchanie. Zhlboka, pomaly a do bruška. Uvidíš, že sa budeš okamžite cítiť oveľa lepšie. :-)

Plúca - projekt

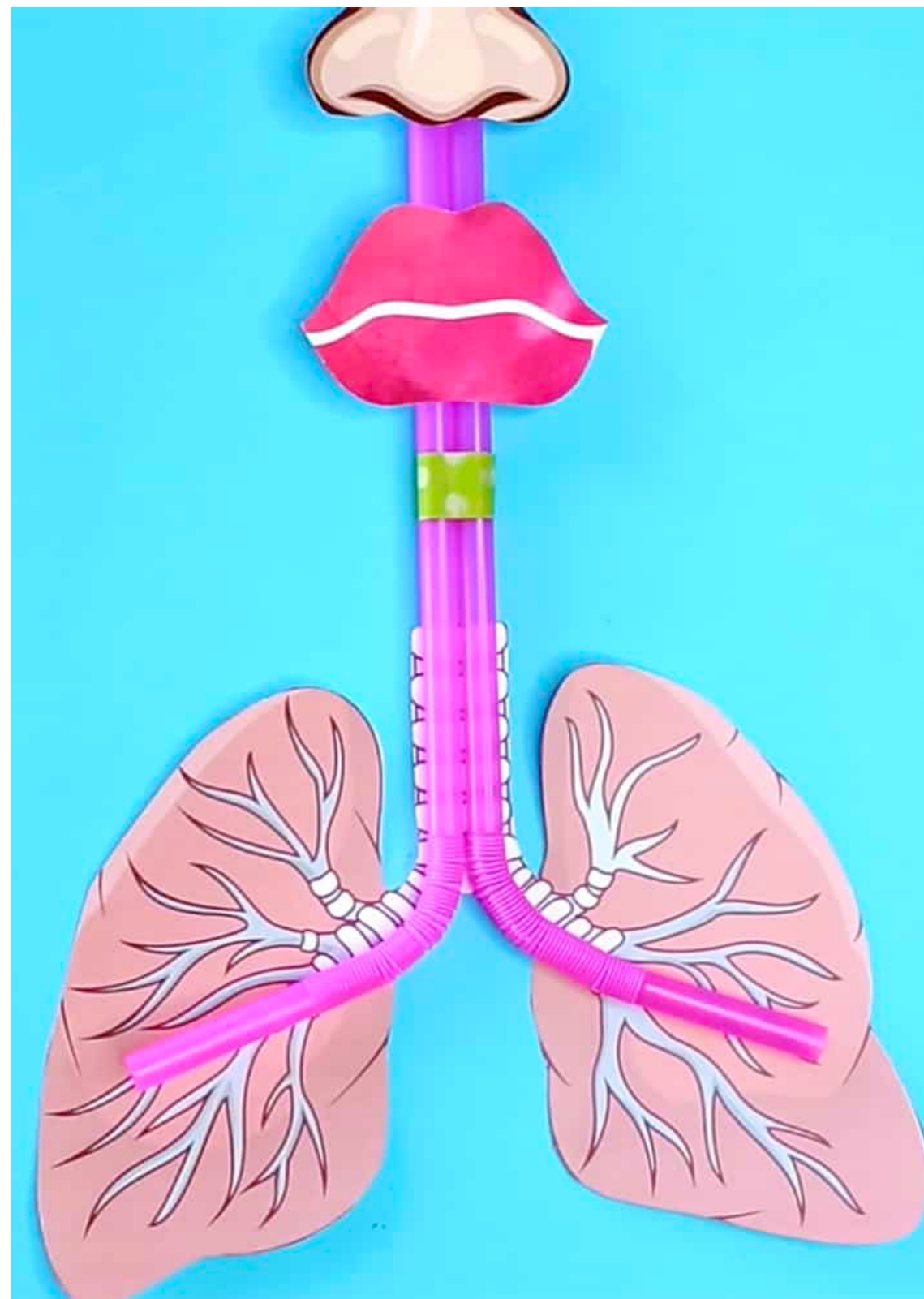
Vyskúšaj si s rodičmi vyrobiť takéto pľúca. Budeš na to potrebovať:

- dve slamky
- dva igelitové sáčky
- papier
- nožnice
- pastelky alebo vodové farby
- lepiacu pásku

Keď budeš s prácou hotový, vyskúšaj jemne fúknúť do slamky. Uvidíš, ako sa do pľúc dostane vzduch. Dávaj na tieto pľúca veľký pozor, aby sa do nich nedostal žiaden nebezpečný vírus.

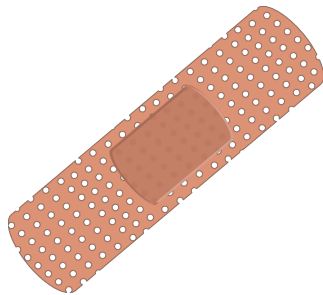


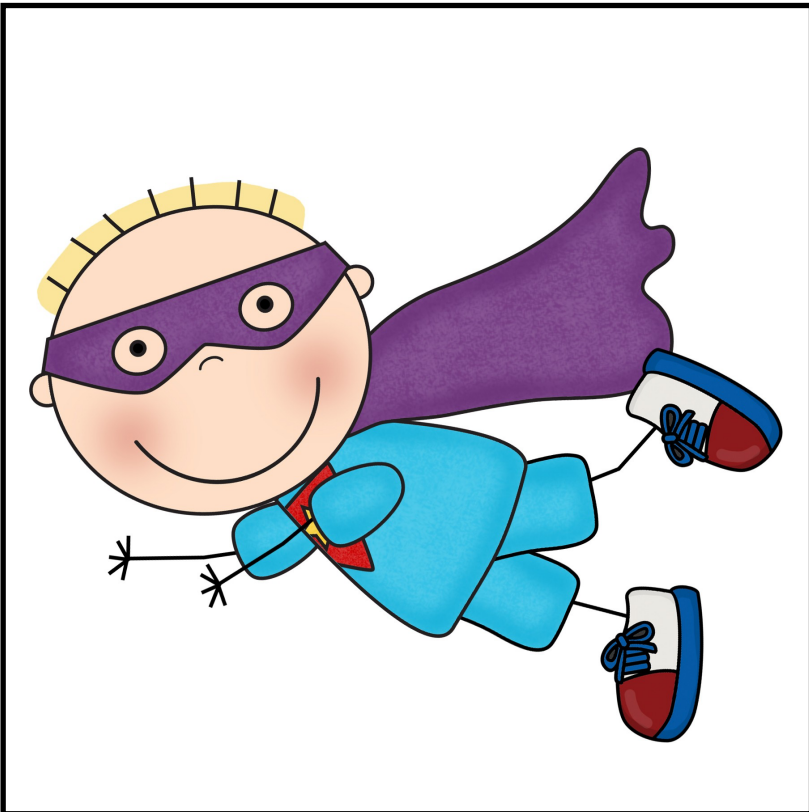
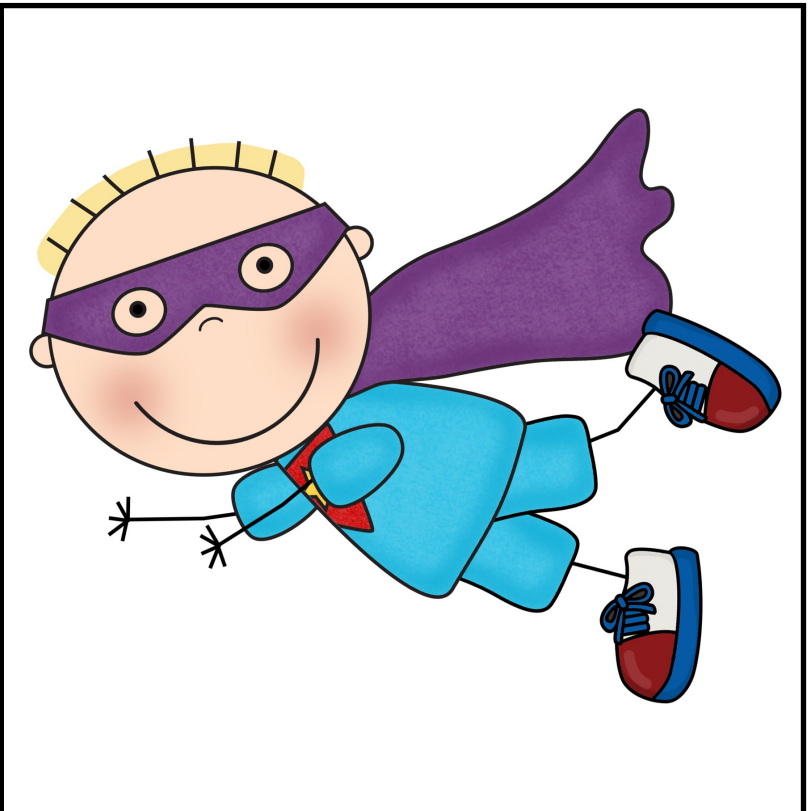
Môžeš si vyrobiť aj svoje malé laboratórium a skúmať v ňom vírusy. Z červenej farby si môžeš vyrobiť krv na skúmanie.

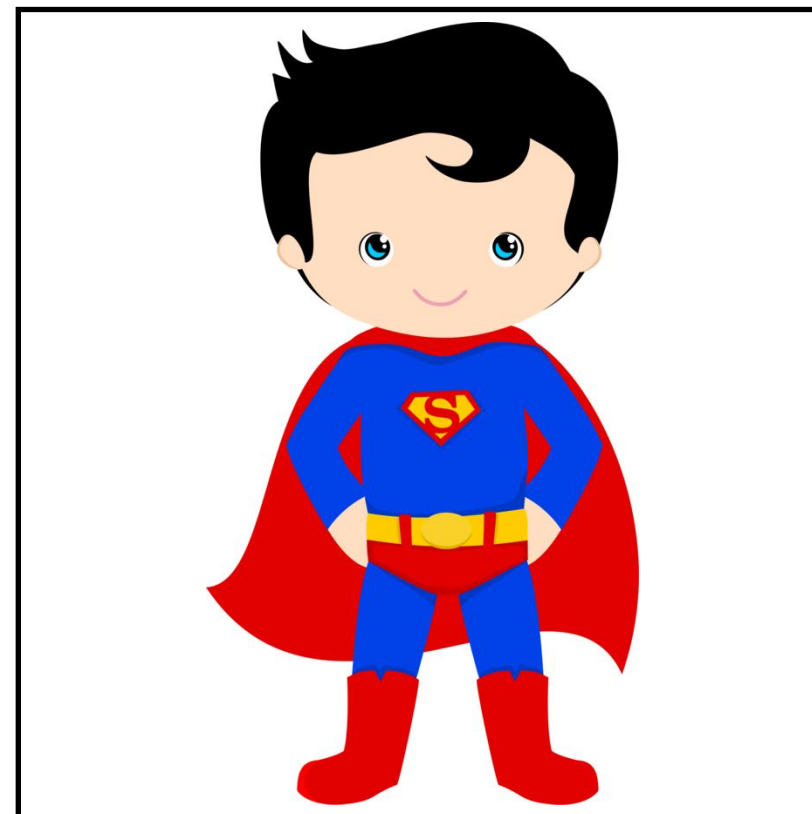
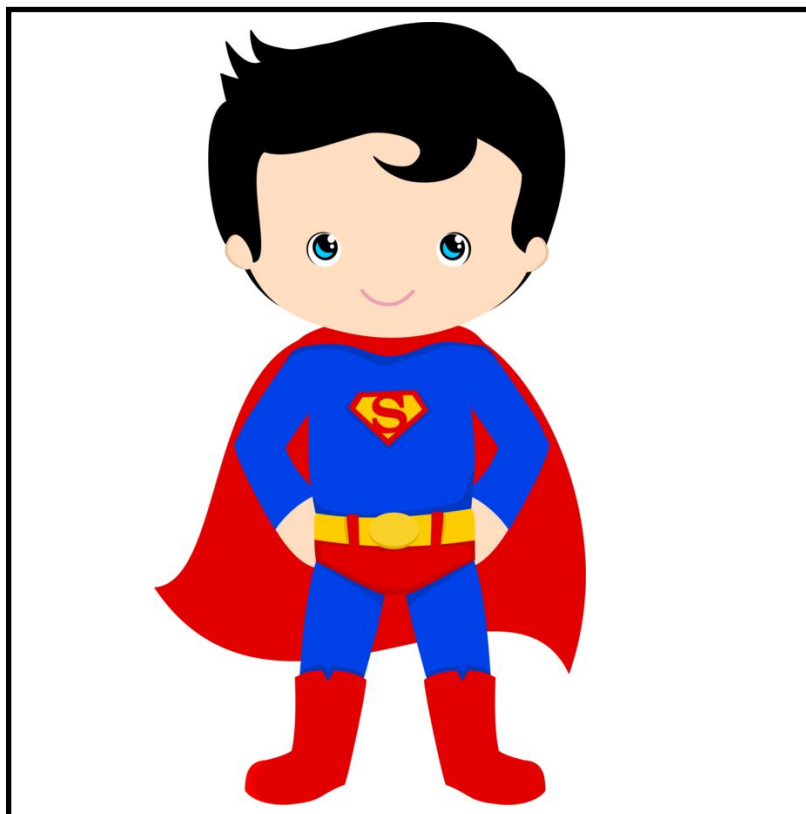
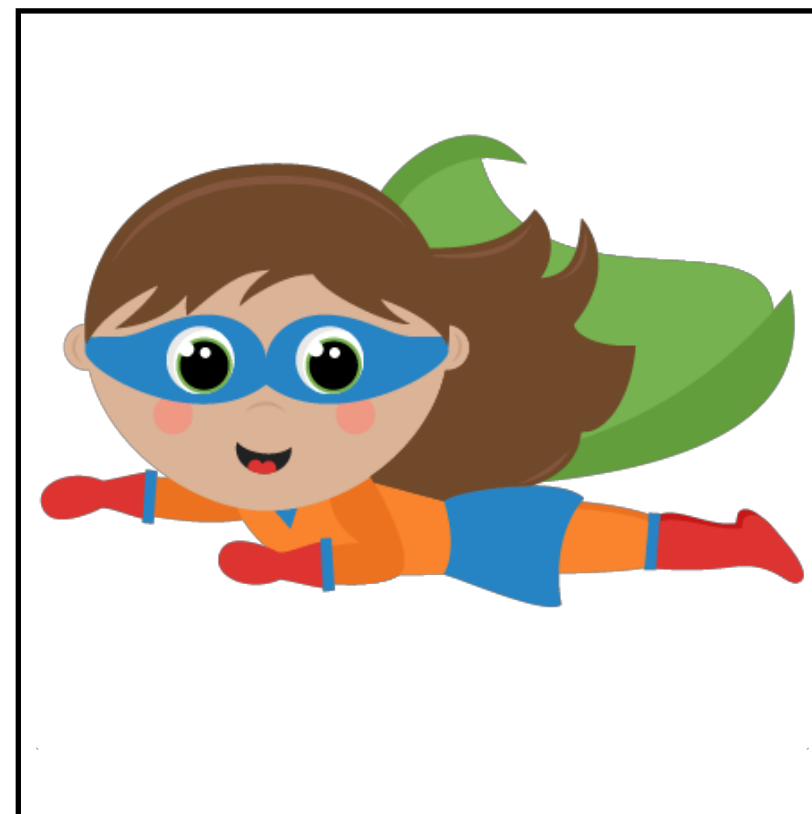
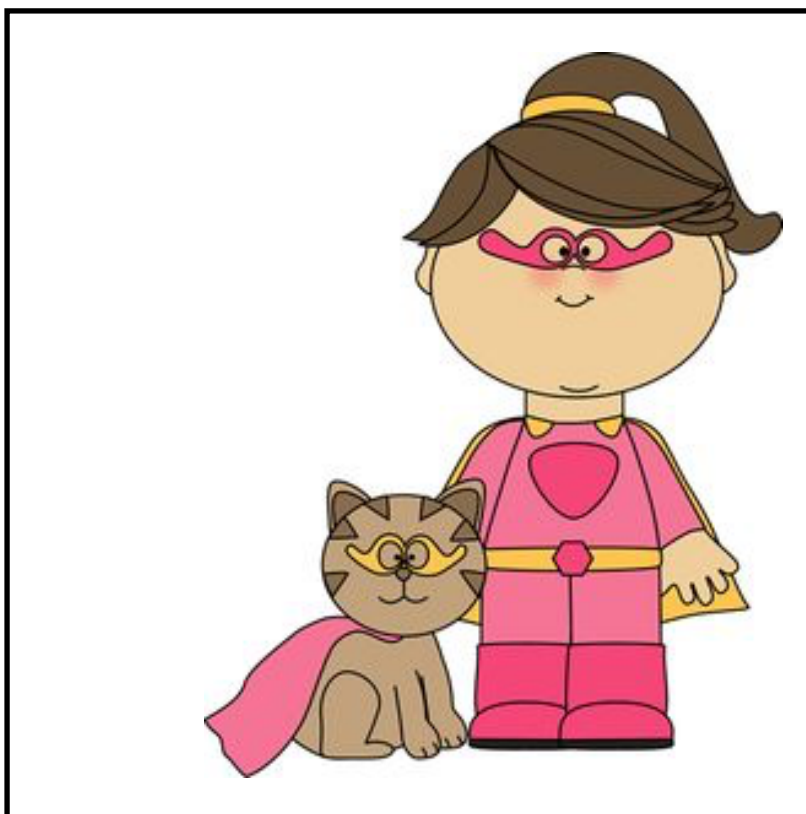
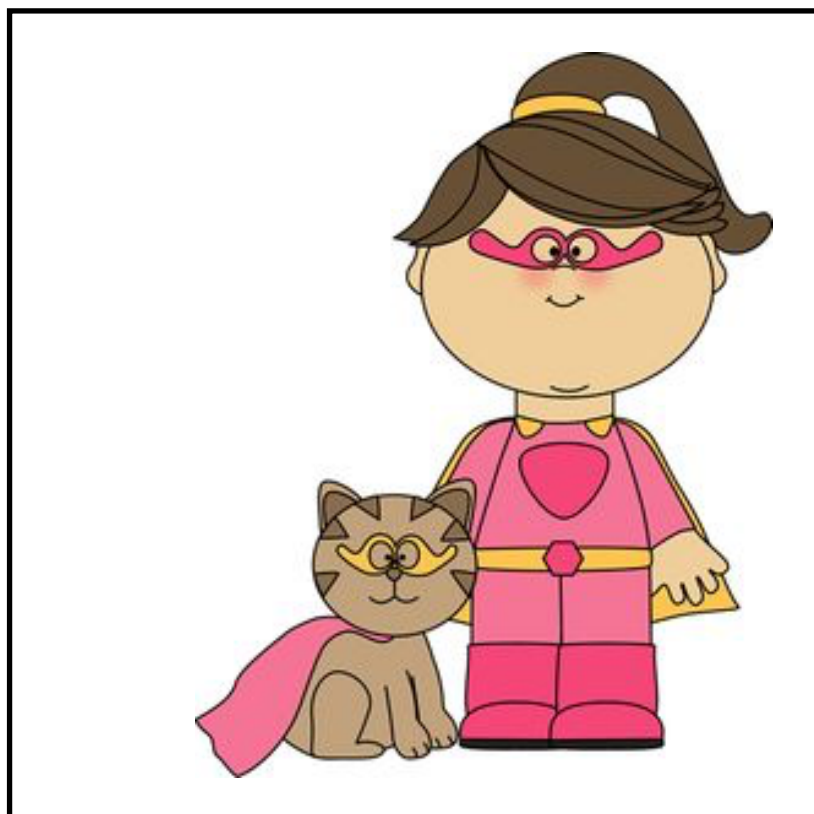




Vieš aké predmety používajú lekári a sestričky, keď sa starajú o pacientov? Dokážeš tieto predmety pomenovať? Porozprávaj sa so svojimi rodičmi o tom, na čo jednotlivé predmety slúžia. Lekári a sestričky robia veľmi dobrú prácu, pretože pomáhajú ľuďom, aby sa cítili lepšie a častokrát zachraňujú ľuďom život. Ak chceš, môžeš sa dnes zahrať na lekára. Môžeš skúsiť zachrániť život niekomu, koho napadol koronavírus.









Ľudské telo a starostlivosť o zdravie

Rozlišovať (najprv len intuitívne a postupne vedieť pomenovať) aktuálne telesné pocity, ktoré signalizujú stav zdravia (napr. cítim sa dobre, chcem sa hrať, jesť, behať a pod.) a stav choroby (necítim sa dobre, nemám chuť do jedla, chce sa mi spať, je mi zima, bolí ma pri prehĺtaní, bolí ma hlava, brucho a pod.).

3-4 roky

Poznávať časti ľudského tela a postupne ich vedieť pomenovať (hlava, uši, ústa, nos, krk, končatiny). Na základe pozorovania v priebehu celého roka objavovať a poznávať zmeny v prírode, napr. lístie na stromoch žltne, opadáva, strom je holý; puky, nové listy, kvety, plody; všímať si kvety a stromy v najbližšom okolí.

4-5 rokov

Poznať a vedieť pomenovať najmä viditeľné časti ľudského tela (hlava, krk, chrbát, prsia, brucho, končatiny, prsty, rameno, koleno – viditeľné časti). ozlišovať prácu lekára a zdravotnej sestry, vedieť vymenovať niektoré zdravotnícke potreby. Hovoriť o svojich pocitoch z návštevy lekára a postupne vnímať pomoc lekárskej starostlivosti pri uzdravení.

5-6 rokov

Vedieť pomenovať časti ľudského tela a poznať niektorú ich funkciu, (hlava, krk, chrbát, ruky, nohy a pod.). Utvárať elementárne predstavy o niektorých vnútorných orgánoch a ich funkcii (srdce, pľúca).

Postupne rozlišovať pravú a ľavú stranu – vzhľadom na vlastnú osobu (ruky, nohy, oči, uši) aj vzhľadom na iný objekt.

Opísať niektoré činnosti lekára a zdravotnej sestry a vedieť zdôvodniť význam lekárskej starostlivosti.

Pozorovať napr. ošetrovanie drobných úrazov. Postupne sa vyrovnávať so svojimi negatívnymi pocitmi pri návšteve lekára a uvedomovať si nevyhnutnosť tejto návštevy pri ochorení, ako aj pomoc lekárov a iných zdravotníckych pracovníkov pri liečení doma a v nemocnici.