

Inspiráček 1. zdroj Pinterest

SLUNÍČKOVÁ POHÁDKA

motýlec

Motýlek odletěl tak rychle, že si nevšiml v trávě malého mravence, jak nese těžkou kládu. Ta byla tak těžká, až se mraveněčkovi prohýbala záda.

pozor

- vzpor klečmo
- s výdechem vzpor klečmo ohnutě
- s nádechem vzpor klečmo prohnuté

Na cestě k mraveništi se málem srazil se žížalou. „Pusť mě, uteč z cesty“, zvolal na ni mravenec. Žížala se zakroutila, udělala z těla stříšku a nechala projít mraveněčka pod svým tělem.

- vzpor klečmo
- vzpor stojmo

Sluníčko si také chtělo zahrát s mravencem na tunel. Zašimralo ho paprskem na chodidle. Mravenec se opřel o nohy a nadzvedl zadek, To se sluníčko nasmálo.

- lež skřmo
- s nádechem zvednout pánev a dolní část trupu od země

Sluníčko polechtalo mravence na druhém chodidle. Ale marně. Mravenec se jen převrátil na bok. „To je dobrý nápad,“ řeklo si sluníčko a zachumlálo se do červánkových peřinek.

- lež na boku skřmo

My spát nebudeme. Pomalu vstaneme a všichni společně sluníčku zamáváme.

CO MÁŽE PO CVIČENÍ NÁSLEDOVAT:



Znáte děti, páničku a sluníčko? Já vám nějaký zasypávám a vy si můžete vybrat tu nejhezčí, kterou se naučíme. Když nalepíme žluté proučky na připravený žlutý kruh, vyrobíme si sluníčko a vyzdobíme si třídu i šatnu, aby nám sluníčko svítilo celý den.

provedení cviku





Jak se zdraví sluníčko

1. Postavte se do pozice hory.



2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.



3. S výdechem a vytáženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolénům.



4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčka.



5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočky.



6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čaru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.



7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadek a protáhněte nohy do pozice psa.



9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s lehce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.



10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.



8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.



www.jogasdetmi.cz

MRAVENČENÍ NA DOBROU NOC

(pro všechny děti, kterým se ještě nechce spát)



Mraveneček utíká
tříkrát kolem pupíka,
potom začne potichu
pochodovat po břichu,
šine si to pomalinku
přes bradu a přes pusinku,
z nosu koukne do očí,
na čele se zatočí
a pak s hejnem bělásků
běží tančit do vlásků.

Tam se teprv unaví,
už ho běhat nebaví,
už má v nohách mravence,
už spinká jak v bavlnce.

Před spaním

Ukolébavka

Anička je ospalá,
navíc velmi pomalá.
Lehne si a zavře očka,
na spánek si chvíli počká.
Tomášek je ospalý,
taky tuze pomalý.
Lehne si a zavře očka,
na spánek si také počká.

(Možno pokračovat jakýmikoliv zdrobnělými jmény.)



Sedm krků a dvě křídla,
sedm tlam chce spousty jídla.
Chrlí oheň, dýmu mrak,
je to sedmihlavý...



Kdo to tady tančí asi?
Bílé šaty, dlouhé vlasy,
zlaté jako třezalka.
Je to víla...

V rákosinách u rybníčku
líčí hrnek na dušičku.
Ze šosu mu voda stříká,
dejte pozor na...



Kdopak asi
v domku bydlí?
U stolečku sedm židlí,
sedm hrnků na polici.
Kdo tu bydlí? ...



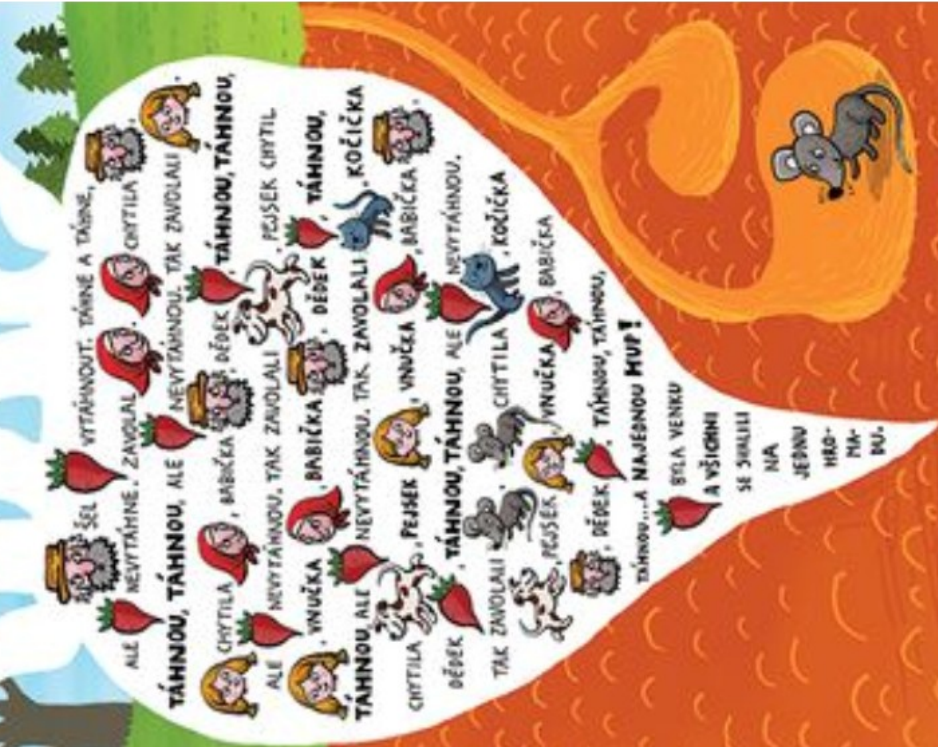
NÁPOVĚDA: Smolíček, Jeníček, Amálka, Popelku, trpaslíci, drak, vodníka, Žeryka.

O VELIKÉ ŘEPĚ

NA POLI VYROSTLA
ŘEPA! VELIKÁ,
PŘEVELIKÁ!

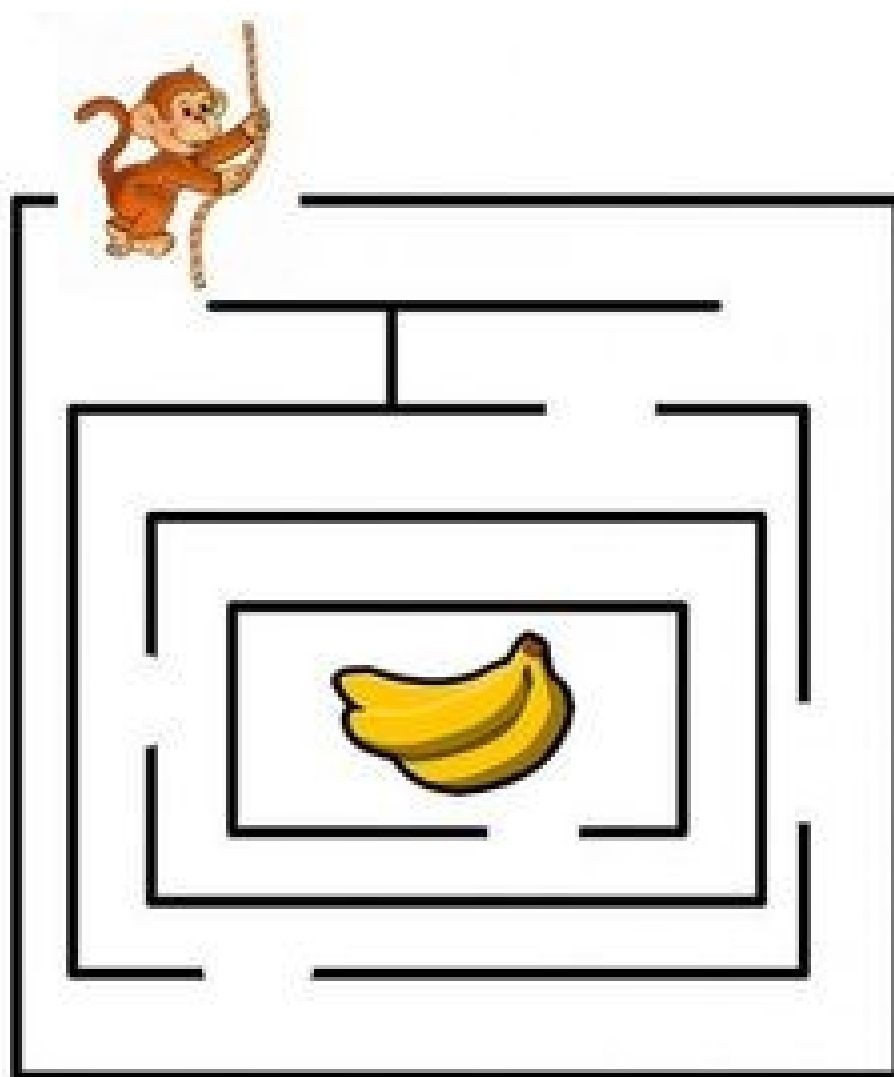


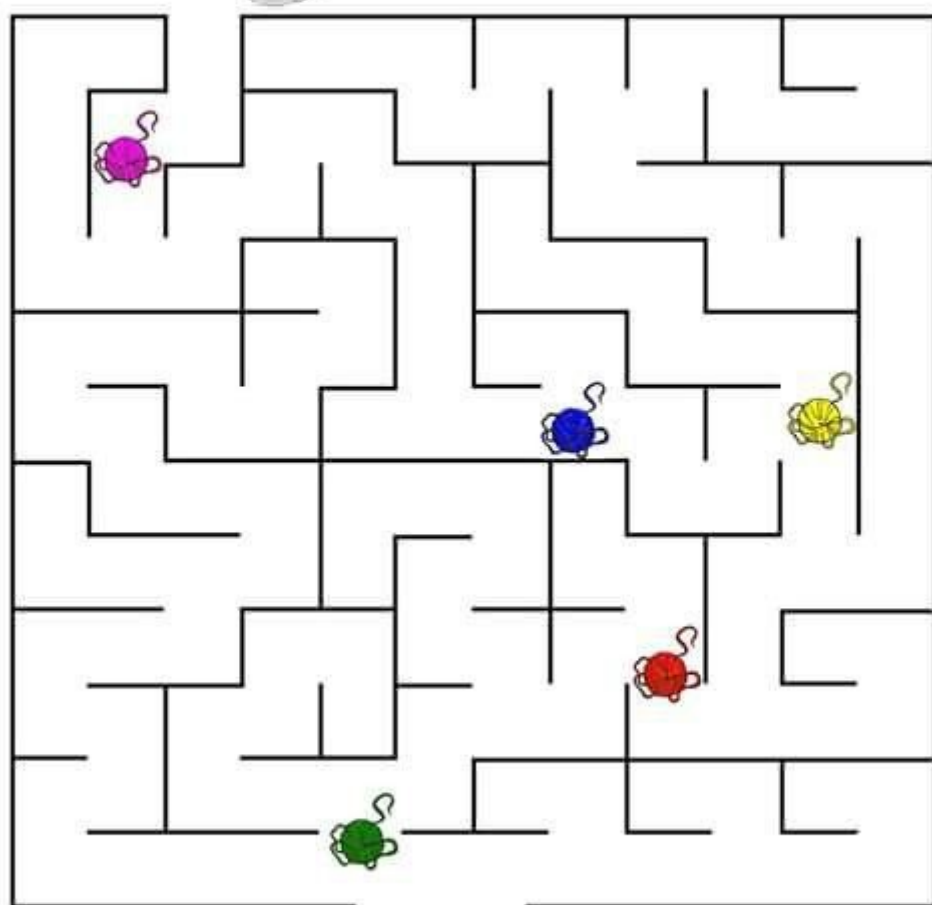
OBRÁZKOVÁ
POHÁDKA



Něco pro legraci









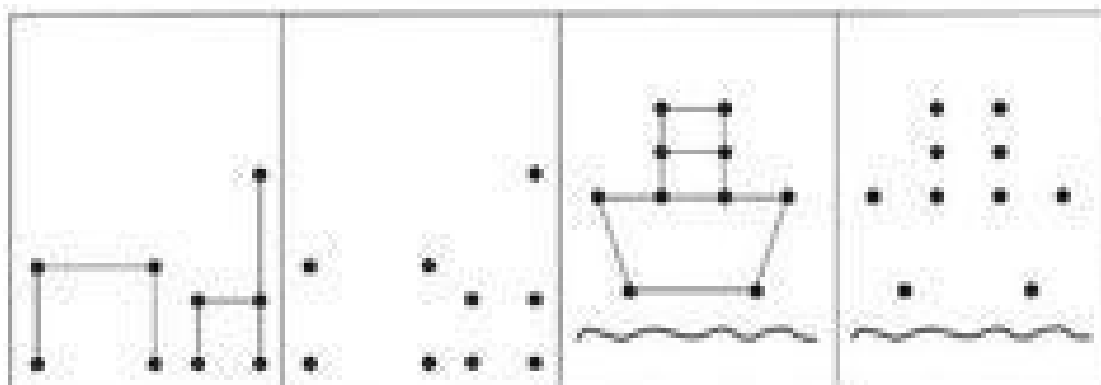
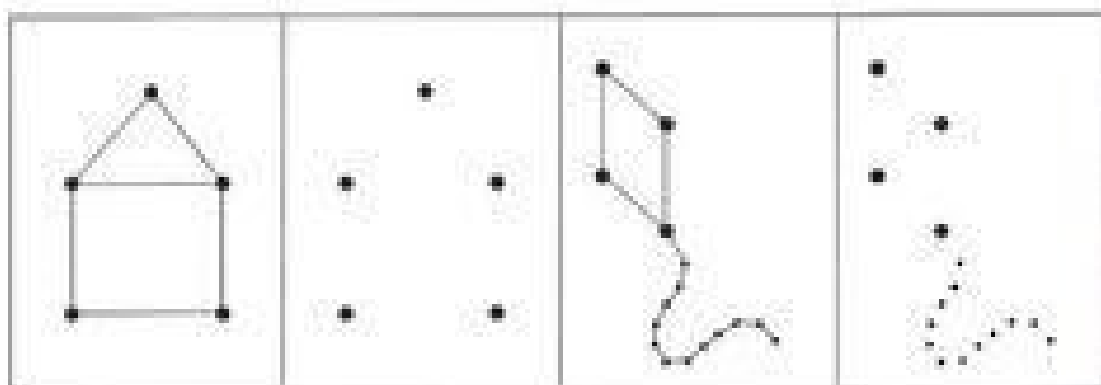
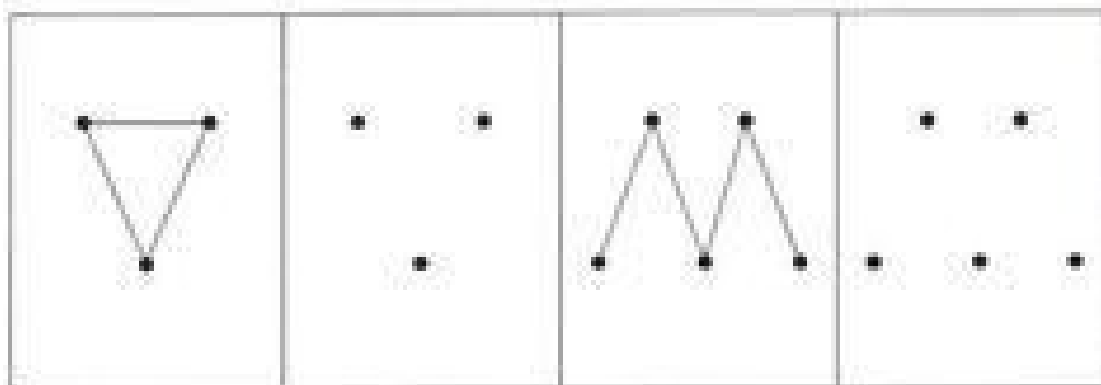
Şimşek McQueen'i Sally'e ulaştıralım.



Když zvládneš nakreslit podle vzoru nakreslit stejně, jsi šikulka

Stipfiguren overnemen

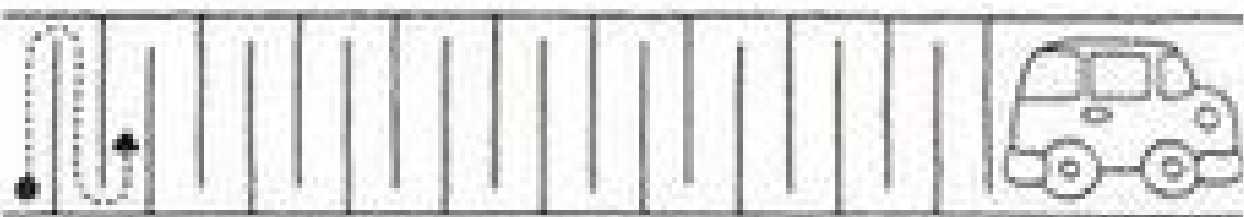
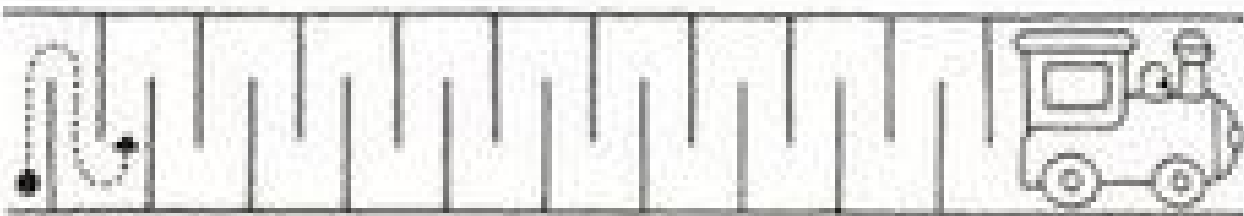
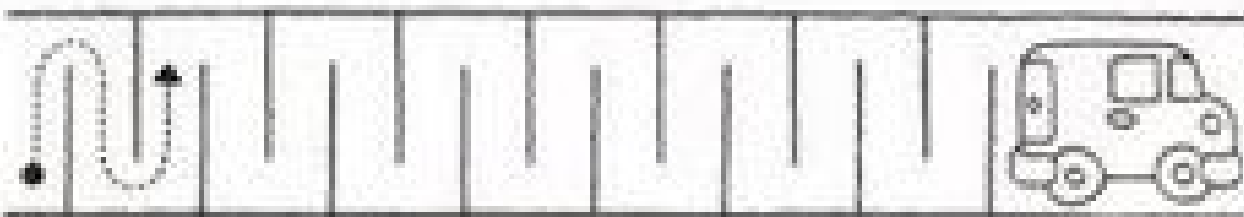
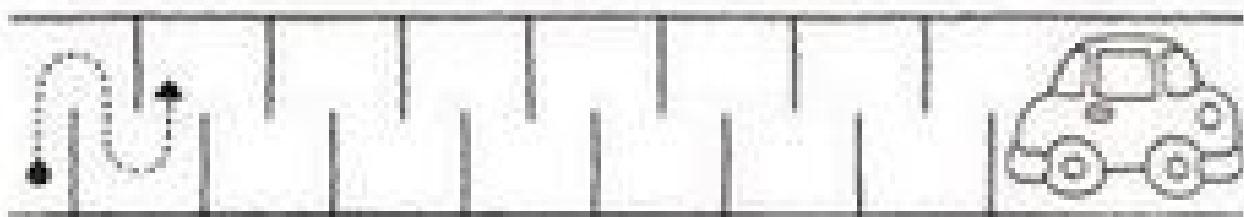
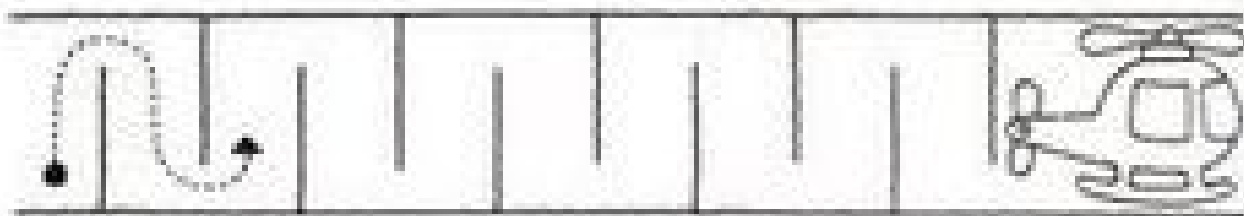
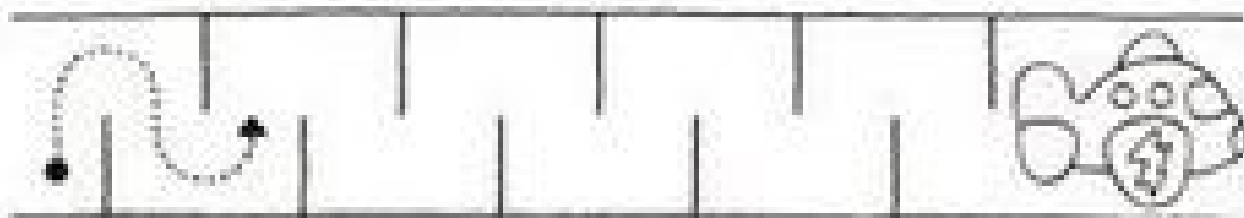
Verbind de stippen nauwkeurig met lijnen.



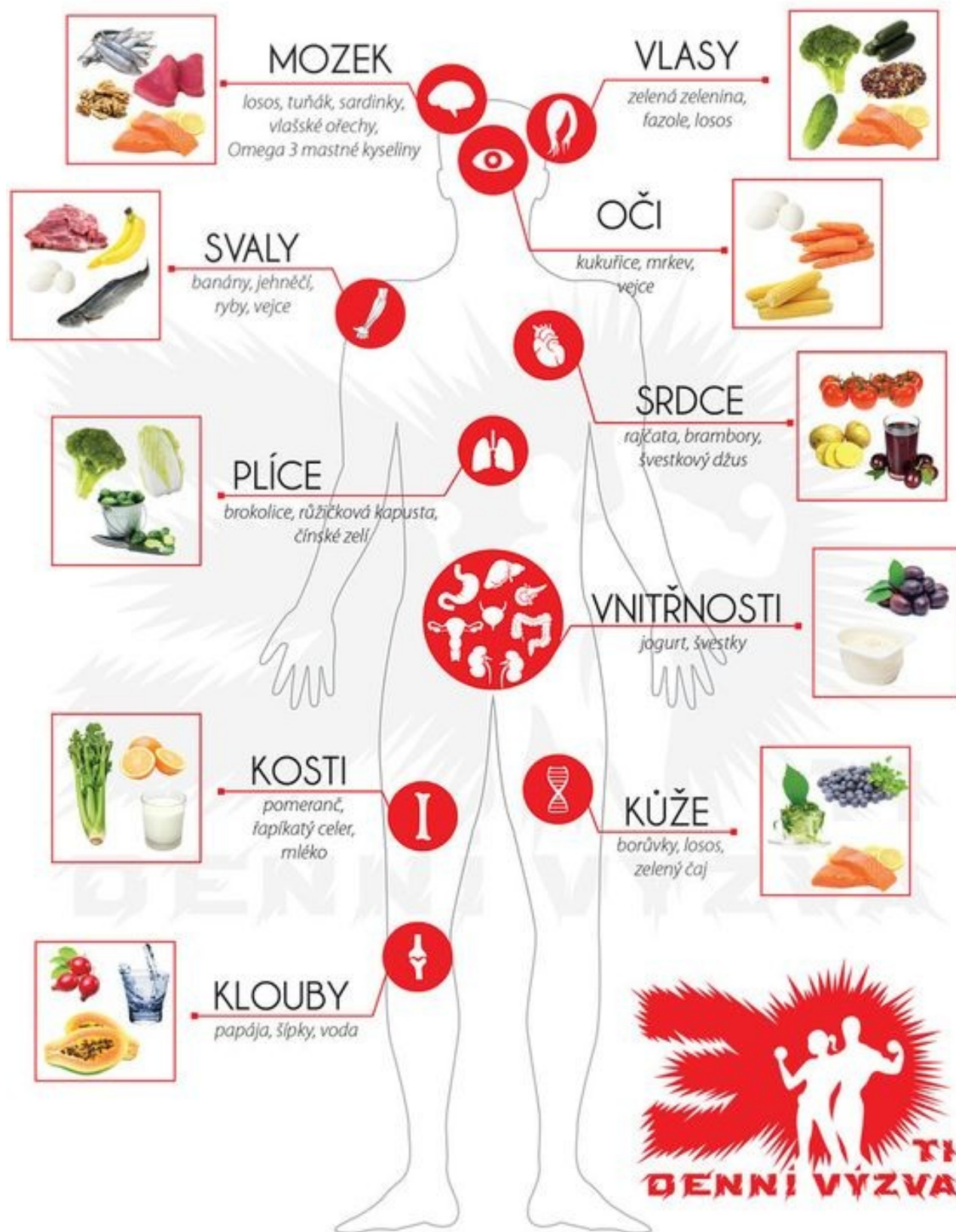
Zatáček se nebojíme hravě s nimi zatočíme, jedním tahem labyrint projedeme

CARRERA CON OBSTÁCULOS

- REALIZA CADA RECORRIDO CON EL DEDO ÍNDICE.
- AHORA CON EL LÁPIZ.
- COLOREA LOS TRANSPORTES.



POTRAVINY VHODNÉ PRO TĚLO



WWW.30TIDENNIVYZVA.CZ

VHODNÉ POTRAVINY DO ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU



MASO

Používáme masa libová - kuře, krůta, králik, telecí, hovězí zadní, vepřová kýta. Častěji zařazujeme ryby - mají vyšší obsah nenasycených mastných kyselin - doporučuji 1 x týdně tepelně upravené a 1 x týdně za studena (pomazánky).

MLÉKO

A MLÉČNÉ VÝROBKY

Jsou velmi vhodné, používáme polotučné (při redukcí hmotnosti raději nízkotučné) druhy. Sýry s obsahem do 30 % tuku v sušině, jogurty s obsahem do 2 %. Pravidelně zařazujeme zakysané mléčné výrobky - jsou prospěšné pro dobré trávení a jsou lehce stravitelné. Tvaroh a olomoucké tvarůžky - obsahují nejméně tuků ze všech sýrů.



TUKY

Upřednostňujeme tuky rostlinné - jednodruhové oleje jako olivový olej, ale nebojme se tuků živočišných - například při smažení se nejméně přepaluje sádlo a nejvíce zdravých tuků je v lososu!

OVOCE

Vhodné jsou všechny druhy ovoce. Pokud redukovat hmotnost, vyhýbejte se nebo jezte pouze v malém množství hrozny, banány, švestky, hrušky. Jinak jak syrové, tak tepelně upravené. Ovoce je nevhodnější konzumovat dopoledne, a to například na svačinku s celozrnným pečivem.



LUŠTĚNINY

Vhodné jsou všechny druhy luštěnin. Zařazujeme je alespoň 1 - 2 x za týden.



VEJCE

Bílky používáme neomezeně. Celá vejce používáme při přípravě pokrmů (pokud nemáte vysoký cholesterol, klidně si dejte i mňamka vejce apod.)



OBILOVINY

Zařazujeme hlavně cereální a kvalitní tmavé pečivo (pozor zda není jen „obarvené“), dále pak pohanku, jáhly, celozrnné druhy mouky, rýži Natural, celozrnné těstoviny.

ZELENINA

Vhodné jsou všechny druhy zeleniny. Při redukcí se snažte vyhýbat sladké zelenině (kukurice, hrášek, mrkev, atp.) a zařazujte spíše zeleninu listovou a s velkým obsahem vody (všechny druhy salátů a dále okurku, papriky, atp.).



OŘÍŠKY

A SEMÍNKÁ

Téměř jakékoliv v malém množství (jsou velmi tučné, nicméně prospěšné), neobalované v čokoládě a nesolené. Přidávejte například do salátů, kaší apod.



PŘÍLOHY

Vhodné jsou brambory, rýže Natural nebo Basmati, těstoviny semolinové a celozrnné, kuskus, apod.



NEVHODNÉ POTRAVINY DO ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

Polotovary, tučná masa, trvanlivé salámy, tučné salámy, špekáčky, paštiky, sádlo, slanina, majonéza, tatarská omáčka, tučné sýry a tučné tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny a krémy, sušenky, oplatky, dorty s máslovými krémy, chipsy, alkoholické nápoje, smetanové kokteily, nekvalitní džusy, slazené šťávy a sirupy.

www.30tidennivyza.cz

