



<b>Název aktivity:</b>	<b>Jablíčkové odpoledne</b>
<b>Cíle:</b>	<p>Připomenout, že jablíčka patří mezi tradiční ovoce, které je poslední dobou opomíjené, vzhledem k cizokrajným plodům.</p> <p>Vysvětlit dětem, že konzumace jablíček má nenahraditelný přínos pro zdraví.</p> <p>Pobídnout zábavným způsobem děti ke konzumaci jablíček.</p> <p>Připravit aktivity, které mohou pozitivně ovlivnit vztah dětí ke konzumaci jablíček, tedy ke zdravé výživě.</p>
<b>Motivace</b>	<p><i>Jablko, loupej se mi, jádýrka dáme zemi, stopku trávě, vůni větříčku, zubům slupky, maso jazýčku.</i>  <i>František Hrubín</i></p> <p>Motivační otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jak se jmenuje strom na kterém rostou jablíčka, jaké barvy mohou jablíčka být, jak se pozná, zda jsou už zralá.</li> <li>✓ Co jablíčko připomíná?</li> <li>✓ Co je před jablíčkem? (pupen - květ – plod)</li> <li>✓ Pokud budou mít děti svá jablíčka, mohou o něm vyprávět smyšlený příběh.</li> <li>✓ Během jednotlivých aktivit vyučující zdůrazňují význam jablek.</li> </ul>
<b>Cílová skupina</b>	MŠ, 1. st. ZŠ
<b>Doba trvání:</b>	Dle množství zařazených aktivit.
<b>Místo:</b>	Škola, zahrada – venkovní učebna
<b>Pomůcky:</b>	Výtvarné pomůcky, jablíčka, katalogy odrůd jablek, staré reklamy s nabídkou jablíček, dva košíčky, modelína.
<b>Metody a formy práce:</b>	Výtvarné a činnostní aktivity, rozhovor, smyslové aktivity,
<b>Postup:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vyzvěte děti, ať si prohlédnou jablíčka různých velikostí a druhů, při zkoumání popisují tvar, barvu, vůně - mohou svůj popis přirovnávat k něčemu, co již znají. Vezmou je do rukou a popisují, zda jsou hladká nebo drsná, malá, velká atd.</li> <li>✓ Dále je nechte jablíčka ochutnávat (ideálně nakrájejte jablíčka na kousky) a popisovat jejich chutě, sladké, kyselé, trpké ( <i>všechny tyto</i></li> </ul>

	<p><i>činnosti napomáhají rozvoji smyslů, tedy celostnímu rozvoji dítěte)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vyzvěte děti, ať si prohlédnou semínka, porovnají jejich velikost a velikost stromu. Zároveň si prohlédnou jadřinec, který je takovou postýlkou pro jádérka.</li> <li>✓ Připomeňte, že v zimním období mají jablíčka rádi i někteří ptáčci.</li> <li>✓ Dle možností uspořádejte výstavku jablek.</li> <li>✓ Pozvěte odborníka pěstitele na besedu.</li> <li>✓ Uspořádejte exkurzi do sadu.</li> <li>✓ Naučte děti básničku, nebo písničku s námětem jablíček.</li> <li>✓ Zasadte na příhodné místo na školní zahradě jablůnku.</li> <li>✓ Upečte štrůdl či jinou dobrotu, moštujte.</li> </ul> <p><b>Výtvarné činnosti s jablíčky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pokud máte dostatek jablíček, můžete vytvořit jablíčkovou mandalu.</li> <li>✓ Vyrobite si tiskátka z jablek (<i>rozkrojením a namáčením v barvě</i>).</li> <li>✓ Takto se mohou natisknout jablíčka na ošatku (<i>dejte pozor, ať děti barvené ovoce nejí</i>).</li> <li>✓ Jablíčka vytvářená z modelíny.</li> <li>✓ Kreslená a malovaná jablíčka.</li> <li>✓ Nalepování malých kousků, natrhaných barevných papírů na předkreslený tvar jablíčka.</li> <li>✓ Vystřihování jablíček z reklamy a nalepování na předkreslenou ošatku.</li> <li>✓ Děti nakreslí strom jabloně a nalepují na něj malá jablíčka, která si vyrobí zmuchláním barevného papíru do kuličky.</li> </ul> <p><b>Zábavné aktivity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jablíčko zavěšené na niti, do kterého se pokouší zakousnout dva žáci, sedící proti sobě.</li> <li>✓ Rozložíme jablíčka na koberec a dva žáci se zavázanýma očima je hledají hmatem, nalezené dávají do košíčků. Přihlížející žáci nenapovídají. Následuje počítání nasbíraných jablíček.</li> <li>✓ Do sáčku vložte různé plody a děti budou mít za úkol, hmatem určit jablíčko.</li> </ul>
<b>Reflexe</b>	<p>Proč je důležité jíst jablka?        Kdo další má rád jablíčka?        Co se Vám líbilo nejvíce? Co vás bavilo? Která aktivita vás nejvíce zaujala?        Co nového jste se naučili?</p>
<b>Rozvíjené kompetence</b>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• získá nové vědomosti o jablíčkách</li> <li>• porozumí významu konzumace jablíček</li> <li>• vyjmenuje jejich přínos pro zdraví (<i>dle úrovně přiměřené jejich věku</i>)</li> <li>• popíše růst a vývoj jablka</li> <li>• využívá smyslů při popisu jablka</li> </ul>
<b>Průřezová témata</b>	<p><b>EVVO:</b>        Lidské aktivity a problémy životního prostředí.        Základní podmínky života.</p>

Zpracovala Mgr. Marie Kordulová, certifikovaná lektorka DVPP, [infoevvo@seznam.cz](mailto:infoevvo@seznam.cz)  
Zdroje :<http://doplnek.com/node/415>

### Informace pro vyučující

Jablka obsahují vodu, vitaminy, minerální látky, stopové prvky a bioaktivní substance, které jsou nepostradatelnou součástí zdravé výživy a jejichž pravidelný přísun je nezbytný pro dobrý stav lidského organismu. Tyto substance nemají pouze dobrý vliv na naši pokožku a zdravý vzhled, ale chrání před četnými nemocemi, k nimž patří civilizační nemoci, srdeční infarkt, mozková mrtvice, rakovina a mnoho dalších. Navíc jsou jablka jako jedno z mála druhů ovoce zásaditá, což má pro naše zdraví velký význam. Naše vnitřní prostředí by totiž mělo být zásadité, ale bohužel je u velké většiny z nás, díky naší stravě, kyselé, což způsobuje většinu našich zdravotních potíží i vážných onemocnění (žaludečními vředy počínaje a rakovinou konče).

Jablko = vitaminová bomba.

Jablka obsahují vitaminy A (retinol), B, B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (kyselina pantotenová), B6 (pyridoxin), B12 (kobalamin), C (kyselina askorbová), E (tokoferol), K, vitamin H (biotin), kyselinu listovou, cholin a inositol. Protože slupka a dužnina přímo pod slupkou obsahují až 70 % vitaminů, měli bychom jablka konzumovat a zpracovávat neloupaná, což se samozřejmě při výrobě moštu děje. Slupka obsahuje rovněž železo, hořčík, nenasycené tuky a bioaktivní látky. Ten, kdo jí jablka i s jádřincem, dostane navíc zvláštní dávku jódu.