# METODICKÁ PŘÍLOHA

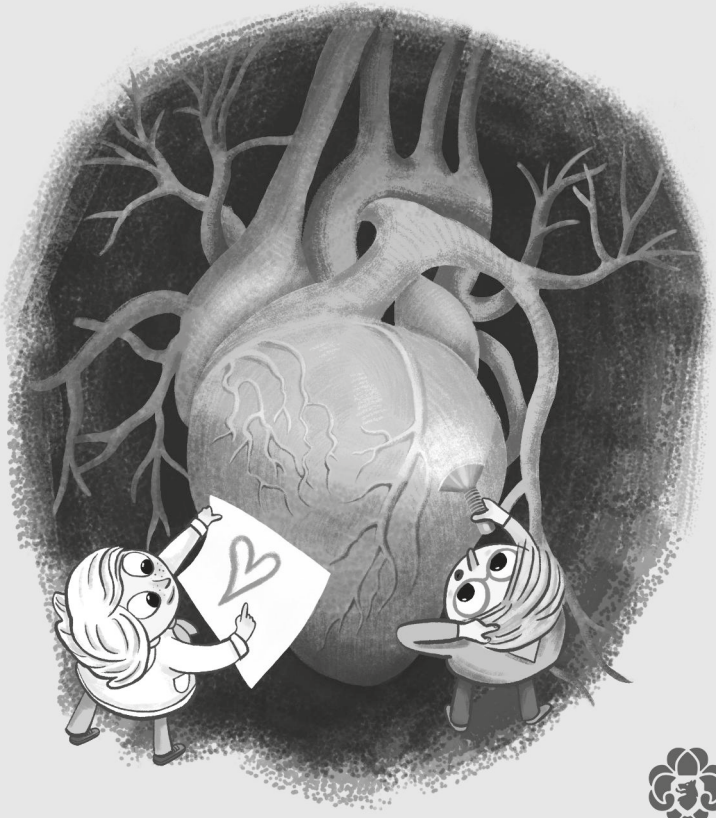
k časopisu Ben Já Mína
ÚNOR 2022

# BEN JÁ MÍNA

## Ve zdravém těle, zdravý duch

*moje jméno:*

**3. číslo**
7. ročník



SKAUT

Časopis pro malé dobrodruhy
a dobrodružky

# Ben Já Mína – Ve zdravém těle zdravý duch

Nabízíme vám metodickou přílohu k únorovému číslu časopisu Ben Já Mína ve školním roce 2022/2023. Je to již třicátá třetí metodika od začátku vydání časopisu (nejen) pro skautské předškoláky – benjamínky. Přílohu si můžete vytisknout nebo přečíst online, vedoucím benjamínkovských skupin by měla chodit s časopisem v balíku vytištěná. Pokud se tak náhodou neděje, dejte nám vědět. Metodika je opět nachystaná tak, aby se dala každá rubrika tisknout na samostatný list. Všechny metodiky jsou nyní ke stažení na webu: *benjamina.skaut.cz/metodiky-k-casopisu*.

Hlavním smyslem této přílohy je pomoci vám – vůdcům a vůdkyním, rodičům či učitelkám a učitelům či průvodcům, aby se vám s časopisem Ben Já Mína pracovalo co nejlépe a abychom se s vámi podělili o tipy, které se do časopisu přímo nevešly nebo svým charakterem nehodily. Doufáme, že vám tato příloha bude k užitku.

Jednotlivé rubriky v časopisu jsme propojili s Pracovními listy pro benjamínky, ke stažení je najdete na adrese: *krizovatka.skaut.cz/oddil/program/benjaminci/pesinky*. Koupit je můžete v pražském Junshopu nebo přes e-shop na adrese *www.junshop.cz* či *www.obchod.skaut.cz*.

## Ben Já Mína na sociálních sítích

Najdete nás na Facebooku – kanál/stránka BEN JÁ MÍNA: *facebook.com/benjamina.casopis*

a na Instagramu: *instagram.com/casopis.benjamina*

## Symbolický rámec čísla

Skupina benjamínků spolu s vedoucí Jankou se tentokrát společně zaměří na poznávání lidského těla a jeho fungování. Vyzkoušíme si měření teploměrem, ochutnávání ovoce (mňam!), cestu potravy pomocí hříčky, ale můžeme si také vyrobit větrník a podívat se na to, jak fungují plíce. A samozřejmě se podíváme v tomto čísle i na to, jak o tělo pečovat, aby bylo zdravé.

Pokud máte svůj vlastní symbolický rámec a nehodí se vám pracovat s nějakým dalším, klidně pokračujte, jak jste zvyklí. Aktivity, které časopis nabízí, můžete s dětmi využít k hraní, tvoření i experimentování.

## Zpětná vazba

Neustále od vás sbíráme zpětnou vazbu. A protože je stále co vylepšovat, jsme za vaše odezvy vděční. Na základě nich pak upravujeme zadání, práci se symbolickým rámcem i metodikou. Je to rozhodně užitečné a moc vám za ně děkujeme. Za jakékoliv nápady, postřehy a komentáře budeme velmi rádi. Napsat nám můžete na e-mail *julie.dominika.zemanova@skaut.cz*. Předem vám děkujeme!

## Autoři a autorky:

Julie Dominika Zemanová, Alena Schagen (editorka, korektorka), Míša Kukačková, Klára Sotonová, Veronika Výprachtická – Beruška, Adéla Matoušková – Áďa, Klára Břicháčková a Pavel Češka – Pajáda, Šárka Porvichová.

# Cíle časopisu

**1. časopis vede k osobnímu rozvoji**

1.1. vede k aktivní činnosti a poznávání světa

1.1.1. nabízí podnětový materiál, který vede k činnostem, skrze které benjamínci poznávají svět všemi smysly (v rámci jednoho čísla mimo zraku dalšími dvěma) a prostřednictvím pohybu (v každém čísle)

1.1.2. každé číslo pomáhá rozvíjet vztah k přírodě, aktivní pobyt v ní a její poznávání

1.1.3. každé číslo podporuje zapojování dětí do přirozených činností (pomáhám s...)

1.2. podporuje všestranný osobní rozvoj v návaznosti na činnost oddílu

1.2.1. rozvíjí estetické vnímání světa, nabízí neprvoplánový obrazový doprovod, v rámci ročníku používá ilustrace ilustrátorů

1.2.2. především v rámci skupinových činností nabízí v rámci dvou po sobě jdoucích čísel rovnoměrně rozvoj v těchto oblastech:
- hrubá motorika (pohyb)
- jemná motorika
- samostatnost a sebeobsluha
- jazykové a další kognitivní kompetence dítěte
- řešení různých situací
- oblast sociální
- oblast emocionální

1.2.3. především v rámci skupinových činností nabízí v rámci dvou po sobě jdoucích čísel rovnoměrně rozvoj v oblastech:
- hudební
- výtvarná / tvořivá
- literárně-dramatická
- pohybová

1.3. podporuje život v oddíle podle zákonu benjamínků

1.3.1. podporuje děti ve skupinové činnosti – hra s dalšími dětmi, vnímání druhých, základy empatie

1.3.2. podporuje vedoucí dle vodítek pro výchovu benjamínků (viz metodika Benjamínci). V roce 2021/2022 především: Vedu benjamínka k tomu, aby mohl být 1) kamarádem a 2) mohl zkoumat, objevovat a žasnout

**2. časopis podporuje efektivitu skautských výchovných nástrojů**

2.1. podporuje používání výchovných nástrojů pro benjamínky

2.1.1. prostřednictvím obsahu pro děti nebo instrukcí pro vedoucí odkazuje v metodice každého čísla na Pracovní listy příp./nebo Pěšinky

2.2. nabízí inspiraci a podporu pro vedoucí pracující s benjamínky

2.2.1. s ohledem na důležitost metodiky, která s časopisem vychází, masivně komunikuje její existenci a správné používání

2.2.2. nabízí podnětový materiál pro skupinovou činnost dětí v rámci skautské schůzky, vedoucí jej může využít jako podklad pro program schůzky – obsah odpovídá cílům zapsaným výše v části „Osobní rozvoj“

2.2.3. může nabízet také podnětový materiál pro individuální činnost dětí v rámci skautské schůzky nebo mimo ni (samostatně nebo s dospělým) – obsah odpovídá cílům zapsaným výše v části „Osobní rozvoj“

**3. časopis podporuje pocit sounáležitosti se skautským hnutím**

3.1. představuje skautské hnutí jako zajímavou a atraktivní komunitu

3.1.1. přináší informace a aktivity z jiných oddílů benjamínků (vhodnou formou)

3.1.2. seznamuje se základní skautskou symbolikou

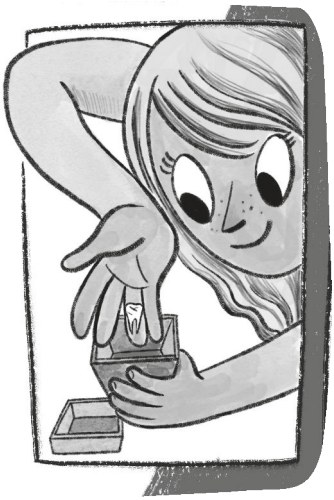
3.2. zaujme a udrží děti pro plnohodnotnou skautskou činnost v navazující výchovné kategorii

3.2.1. nabízí atraktivní a věku přiměřené podněty; tam kde by mohlo být sporu o přiměřenost/riziko použití pro věk nepřiměřené formy, vysvětluje v instrukcích pro vedoucí, jak aktivitu pojmout, aby mu odpovídala

# 1 • Místo starého nový

Vyprávějte si společně příběh, který vidíte znázorněný v komiksu na levé stránce.

1. okénko: Mína leží v posteli a viklá se zubem
2. okénko: Přichází tatínek a říká: „Míno, co to děláš?“ Mína odpovídá: „Snažím se, aby ten zub už vypadl.“
3. okénko: Ráno se Mína probouzí a na nočním stolku vidí zub a usměje se, dává zub do krabičky.
4. okénko: Odchází do školy.
5. okénko: Mína se ptá paní učitelky: „Co se teď stane, když mi můj zub vypadl?“



## Co je mléčný zub

Povídejte si s dětmi o tom, co se stane, když jim vypadne mléčný zub. Pokud by vás téma dál zajímalo, můžete si pustit díl ze seriálu Byl jednou jeden život. Najdete ho na adrese *bit.ly/3VTjeYg*.

## Origami krabička

Na vypadlé zuby si s dětmi můžete vyrobit origami krabičku. Návod najdete např. na adrese: *bit.ly/3Cj1wpN*. Doporučujeme se do toho ale pustit jen s dětmi, které už origami skládají.

K tematice čištění zubů si můžete půjčit a přečíst knihu *Proč si musím čistit zuby*.

## Co je dobré pro zdraví

Na pravé straně mají děti za úkol vybarvit ty obrázky, o kterých si myslí, že znázorňují chování, které je zdraví prospěšné.
O situacích, které děti vybraly, si dál můžete povídat.

Pokud vás zaujme téma zdravého jídla, podívejte se do 1. čísla 2. ročníku časopisu Ben Já Mína, který se v Příběhu věnuje zdravému talíři.

## Aktivity:

- převyprávění příběhu
- sledování seriálu
- výroba origami krabičky
- čtení knihy
- vybarvování obrázků
- povídání o tom, co je zdravé a co nikoli
- zdravý talíř ze staršího čísla Ben Já Míny

## Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:

1. Hygiena
6. Prostorová představivost
11. Zdravé a nezdravé
12. Každý má rád něco jiného
20. Rozdělím se s tebou
26. Spolupráce

**Poznámky:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# 2 • Co na těle roste, hrdě noste

Ben měl zlomenou ruku a sundali mu sádru. Na schůzce benjamínkům ukazuje, jak mu na ruce začínají zase růst chlupy. Všechny děti na to koukají se zájmem. Povídejte si s dětmi o tom, co všechno nám na těle roste – chlupy, pihy, vlasy, vousy, obočí, řasy, nehty. Mluvit můžete také o růstu kostí či o zubech. Zajímavostí je, že oči a uši jsou stejně velké už od narození. U uší je zvětšení a prodlužování způsobeno vlivem gravitace a postupným povolením chrupavky.

## Kdo je jak velký?

Stejně jako Ben a ostatní děti se můžete pro zábavu změřit. Kdo je nejvyšší a kdo naopak nejmenší? Nejde o soutěž, ale o zábavu. Nedovolte, aby se mezi dětmi strhla zbytečná mela či posmívání!

## Starejme se o sebe!

Naše duševní i fyzická pohoda je velmi důležitá. Udržujte se v dobré náladě, neklesejte na mysli a starejte se o svoje tělo, jak nejlépe dovedete. Povídat si můžete s dětmi o psychosomatice. Tedy o směru, který vnímá vzájemné působení těla a duše. Co všechno může ovlivnit naše zdraví a psychickou pohodu? Jaké vlivy nás ovlivňují (počasí, roční období, teplo, zima, světlo, čerstvý vzduch aj.)? Kde se cítíme lépe – ve městě nebo v přírodě? Co nás uklidňuje a co nás naopak dokáže dovést do nepříjemných pocitů? Probrat můžete i emoce, které máme, jsou důležité a působí na naše zdraví. K diskuzi můžete přibrat i papíry a pastelky.

V této rubrice jsou benjamínci venku na čerstvém vzduchu a běhají po louce. Koukají, co všechno roste v přírodě v měsíci únoru. Vidí sněženky, bledule, krokusy... Také příroda má své cykly, kterými se řídí. V zimě odpočívá pod sněhem a na jaře se všechno probouzí, vyrůstá, zelená se. Vyrazte tedy ven a přesvědčte se na vlastní oči.

### Aktivity:

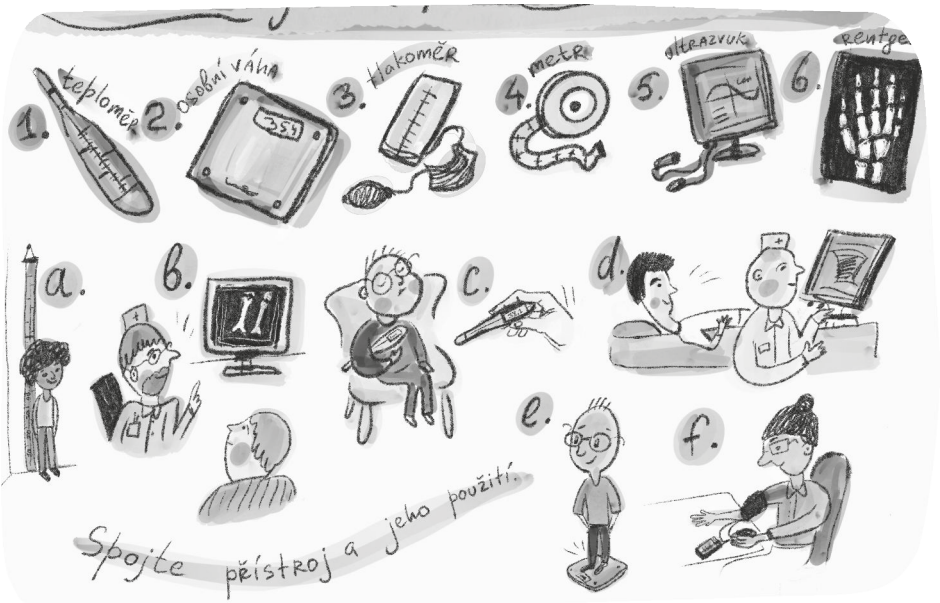
- poměřování výšky
- dokreslování vloček
- grafomotorika
- povídání o tom, co roste na lidském těle
- povídání o zdraví

### Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:

1. Hygiena
3. Když jsem nemocný
11. Zdravé a nezdravé
14. Naslouchání okolí
19. Pocity
39. Vnímání přírody

### Poznámky:

# 3 • Pozorujeme svoje tělo

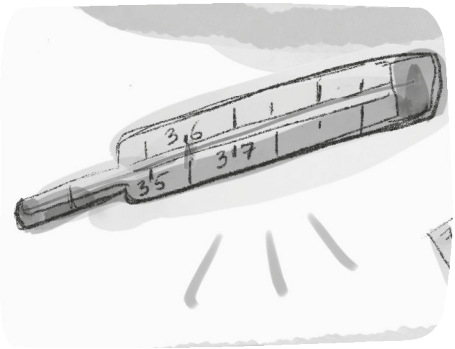



Pokusy se tentokrát věnují pozorování lidského těla. Děti od dospělých slýchávají například o teplotě svého těla, když jsou nemocné. Ale jakou teplotu má jejich tělo, když je zdravé? Zkuste si s dětmi popovídat o tom, jak jejich tělo vypadá a funguje, když jsou zdravé, a co se mění, když jsou nemocné. Vzpomenou si, na co se jich například ptá paní doktorka nebo pan doktor, když jdou na prohlídku, co kontroluje, co měří?

## Přístroje na pozorování lidského těla

Dále se můžete zaměřit na přístroje, které nám slouží k pozorování našeho těla. V časopise naleznete některé z nich, společně si je s dětmi pojmenujte a najděte k nim obrázek, který znázorňuje jejich využití. Také si můžete s dětmi popovídat, zda už se s některým z přístrojů setkaly, kdy to bylo a co jím zjišťovaly.

Také můžete na schůzku některé přístroje přinést a společně s dětmi se navzájem změřit. K zaznamenání údajů můžete použít obrázky jednotlivých předmětů v časopise. Dále si s dětmi můžete popovídat o tom, že i když jsme zdraví, nemáme všichni stejnou tělesnou teplotu, a také že je normální, že jsme různě vysocí či máme různou váhu.



## Co se s naším tělem stane, když…?

Tělo můžeme pozorovat bez vynálezů. Zkuste s dětmi přijít na to, co se stane, když:

- posvítíme člověku do oka baterkou → stáhne se zornička, která takto reaguje na změnu intenzity světla
- když se odsvlékneme na místě, kde je zima → budeme mít tzv. husí kůži, což je reakce našeho těla na chlad
- když se opaříme například horkou vodou → naše kůže reaguje na teplo zarudnutím, například při nadměrném opalování či při kontaktu s něčím teplým (např. teplá voda). Pokud dojde k delšímu kontaktu nebo kontaktu s něčím hodně horkým, mohou se na kůži vytvořit i puchýře (to prosím nezkoušejte). Při povídání o opaření můžete děti upozornit na bezpečnost při manipulaci s horkou vodou, při pohybu okolo ohně nebo při pobytu na sluníčku. Zkuste si odpovědět na otázky: Jak předcházíme spáleninám od slunce? Jak se máme chovat, abychom se neopařili horkou vodou v kuchyni? Jak se máme chovat u ohně, abychom sebe či kamarády nepopálili?

### Aktivity:

- povídání o pozorování těla
- přístroje pomáhající pozorovat tělo
- měření teploty, výšky, váhy
- reakce těla na změny světla či teploty

### Propojení s Pracovními listy:

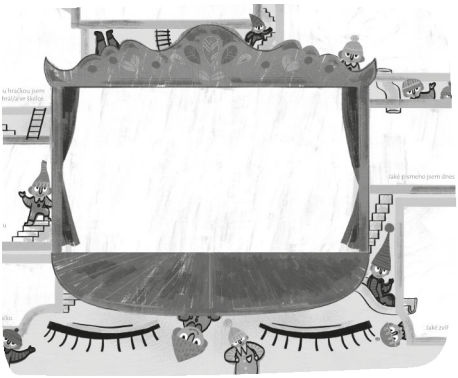
3. Když jsem nemocný
8. Správné oblékání

### Poznámky:

# 4 • Zdál se mi sen

I v noci náš mozek pracuje, vstřebává zážitky z uplynulého dne a zařazuje si je do vzpomínek. Každému se v noci zdají sny, někdo si je pamatuje, někdo ne. Zdají se vám sny? Jsou v nich lidé, zvířata, věci, hory, moře, voda? Jsou to jen obrazy, nebo celé příběhy? Jsou příjemné, nebo nepříjemné?

Povídejte si s dětmi, ale nenuťte je, nepříjemné sny nebo noční můry není třeba nějak víc rozebírat a připomínat.

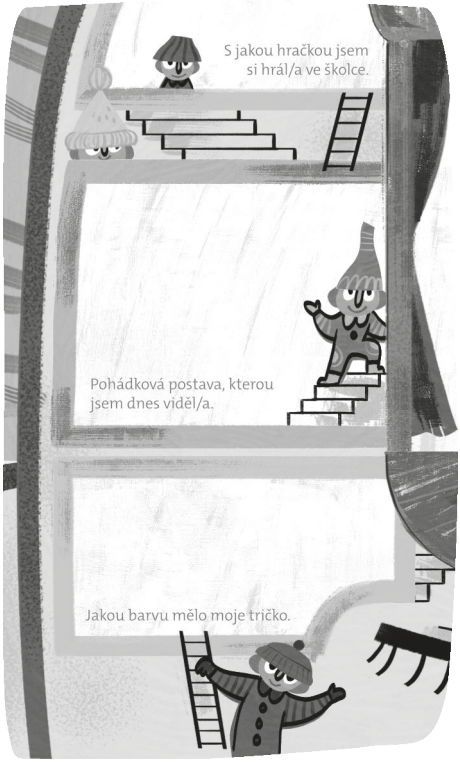


## Koláž

Ve snu se všechny vzpomínky často pomíchají, a neuvěřitelný příběh je na světě. Děti si vytvoří vlastní snovou scénu pomocí koláže. Vezměte si nůžky, lepidlo a časopisy, poproste rodiče, aby vám dali vyřazené fotky nebo aby vám nějaké vytiskli. Vytvořte si obraz, kde budete hlavní postavou ve snovém příběhu, nebo vytvořte krajinu snů.

## Společná vzpomínková koláž

Můžete si vytvořit i společný sen na velký formát, třeba jako vzpomínku na váš výlet nebo tábor – z reálných fotek propojených s obrázky z celotáborové hry. Vznikne tak propojení skutečného světa s tím fantazijním.




## Smyslové vzpomínky

Vzpomínkou na určitou chvíli může být nejen obraz, ale i vůně, chuť nebo písnička. Co se dětem vybaví, když se řekne Vánoce, narozeniny, prázdniny, babička...?

## Vzpomínkovník

Děti si mohou vytvořit smyslový vzpomínkovník – deníček nebo krabičku, kam nalepí různé věci, které jim připomínají jejich zážitky.

## Mám svůj sen

Sny, které se zdají v noci, většinou nemůžeme moc ovládat. Ale můžeme mít sny, které se mohou stát skutečností, když se o to budeme snažit.

Povídejte si s dětmi o tom, co je jejich snem, co by chtěly zažít, čeho by chtěly dosáhnout.

## Aktivity:

- povídání o snech
- koláž uplynulého dne
- koláž s fotografiemi
- společná koláž
- smyslové vzpomínky
- vzpomínkovník
- mám svůj sen

## Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:

12. Každý má rád něco jiného
17. Kamarádi
21. Mám vás rád
26. Spolupráce

## Poznámky:

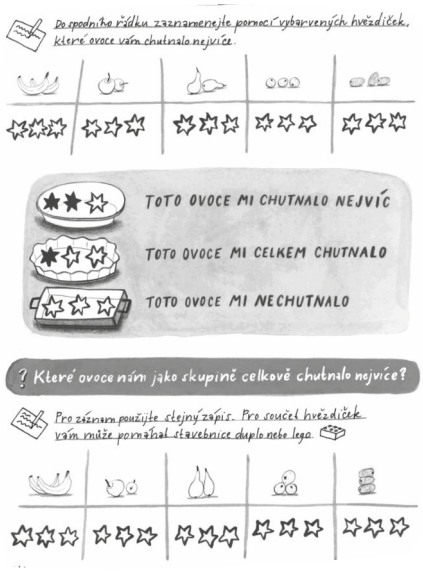
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# 5 • Ochutnáváme

Vyzkoušejte si, zda poznáte všechny druhy ovoce pouze poslepu. V časopise jsou znázorněny tyto druhy ovoce: banány, jablka, hrušky, mandarinky a kiwi. Zapojit můžete samozřejmě i jiné druhy ovoce. Zajímavé by pro děti mohlo být vyzkoušet i tropické ovoce, které ještě nemusí znát.

Poté si ovoce můžete vybarvit barvou, kterou reálně má.

Můžete aktivitu rozvést i o povídání, odkud se ovoce dováží a proč je dobré jeho jezení omezit. Spojte si v časopisu ovoce s místy, odkud se převážně vozí.




## Oblíbené ovoce

Poté si můžete vyzkoušet aktivitu zaměřenou na předmatematické představy dětí. Mějte ovoce nakrájené na mističkách a připravenou jednoduchou tabulku – viz časopis. Pomozte dětem se záznamem, budou-li potřebovat. Po zaznačení oblíbenosti ovoce do archů zkuste vyhodnotit, jak je jednotlivé ovoce oblíbené ve skupině. Pomoci vám mohou duplo kostky a následný zápis na velký papír nebo tabuli.

Společně se pak postarejte o úklid po aktivitě. Je to pro děti skvělá příležitost k rozvoji jemné motoriky, rozvoji sebeobsluhy i dobrá příležitost k pomáhání si.

## O ovoci a zelenině

Vyhledejte si, jak vypadají stromy, na kterých ovoce roste.

Povídejte si s dětmi o dalších tématech: Dokážete přijít na to, v čem se liší ovoce a zelenina? Víte například, mezi co se řadí meloun? Jaké ovoce jste vyzkoušeli, ale vůbec vám nechutnalo? Vzpomenete si, kde je nejbližší sad? Zkoušeli jste někdy pěstovat nějaké ovoce?

## Aktivity:

- ochutnávání ovoce poslepu
- vybarvování ovoce
- spojování ovoce s místem, odkud se dováží
- povídání o tom, proč je dobré omezit jezení ovoce z daleka
- práce s tabulkou
- povídání o tématu ovoce
- úklid

## Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:

1. Hygiena
6. Prostorová představivost
11. Zdravé a nezdravé
12. Každý má rád něco jiného
20. Rozdělím se s tebou
22. Domácí práce
26. Spolupráce
31. Co nám dává příroda
34. Lesní plody

## Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

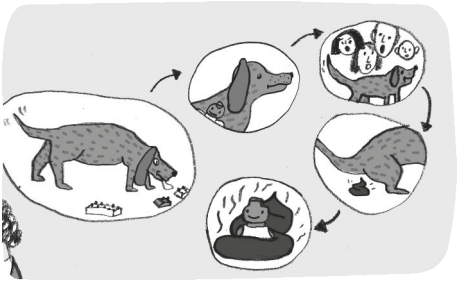
.....

.....

.....

.....

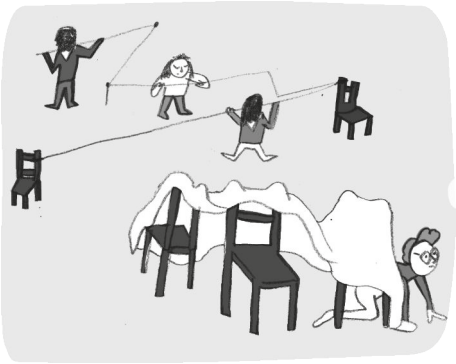
# 6 • Neobyčejné putování tělem



Na této dvoustraně benjamínci zkoumají trávicí soustavu a vůbec tělo zevnitř.

Ben na schůzce vypravuje ostatním benjamínkům, jak jeho pes snědl legopanáčka.

Panáček prošel tělem a psík ho za pár dnů vykadil. Můžete se s dětmi bavit o tom, co se smí jíst a co ne. Zkuste podle bublin odvyprávět, jak legopanáček putoval psím tělem. Můžete také na levé straně pospojovat, jak se celý příběh popořadě odehrál.



## Opičí dráha

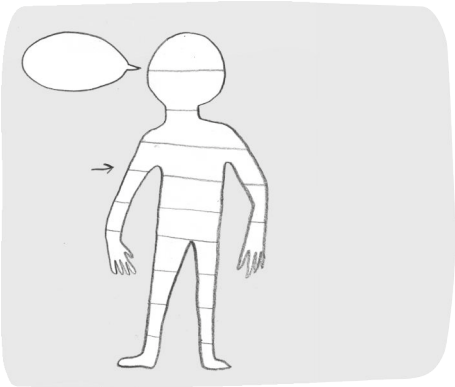
Na spodní levé straně najdete inspiraci na stavbu opičí dráhy, která bude připomínat žaludek. Fantazii se meze nekladou, ale určitě by neměla chybět vstupní brána (ústa), žaludek a střeva!

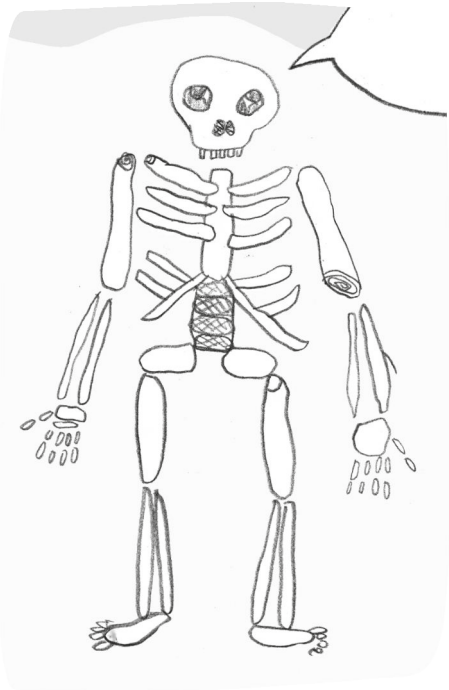
## Trávení a pití

Pravá strana je věnována pitnému režimu a taky trávení.

Můžete se s dětmi bavit, proč bývá tělo unavené, když se pořádně nají. Hodně energie z těla si totiž bere žaludek, který musí jídlo pořádně natrávit, aby mohlo putovat dál. Můžete si zkusit chvilku relaxovat nebo si dát vzájemně obličejovou masáž, doplněnou o básničku.

A jak je to s pitím? Proč je důležité hodně pít? A kolik vody vlastně máme v těle? Tomu se můžete věnovat na konci rubriky.



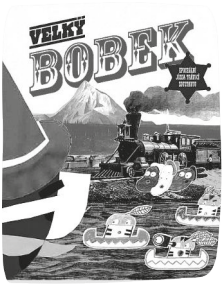


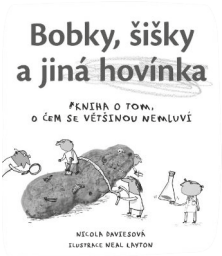
## Kostra z klacků

Můžete si také zkusit sestavit lidskou kostru z klacků a jiného materiálu, který najdete venku na procházce.

Redakce rovněž doporučuje knihy k tomuto tématu:

*Velký bobek* od Milady Rezkové a *Bobky, šišky a jiná hovínka* od Nicoly Davies.




## Aktivity:

- vyprávění příběhu podle bublin
- trávicí soustava, spojování
- opičí dráha
- masáž obličeje
- kolik vody máme v těle
- kostra z klacků
- vybarvování hrnečků – kolik jsem vypil vody

## Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:

5. Nebezpečné
11. Zdravé a nezdravé
12. Každý má rád něco jiného
29. Společenská pravidla
31. Co nám dává příroda
34. Lesní plody

**Poznámky:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

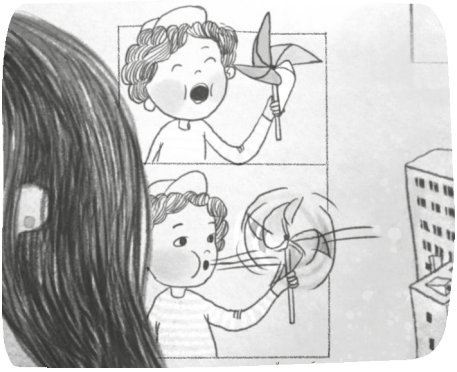
.....

.....

# 7 • Stromy – plíce planety

Rubrika se zaměřuje na dýchání a co k němu lidé potřebují. Rozluštíte obrázkový nadpis rubriky?

Dýchání je tak automatické, že si ho ani pořádně neuvědomujeme. Přitom dýchání nám pomáhá se zklidnit, mamince porodit děťátko a díky dýchání se do mozku a do krve dostává kyslík a ven vychází oxid uhličitý, který zase pohltí stromy a přemění ho na životodárný kyslík. A koloběh může znovu začít. Povídejte si, kudy dech proudí v našem těle.



## Dechové techniky v józe

Dech se učili už od pradávna využívat jogíni. Najděte si v rámci schůzky s dětmi chvilku na zklidnění. Nechte děti, ať v lehu nebo rovném sedu jen pozorují dech.

**Sfoukávání svíček**

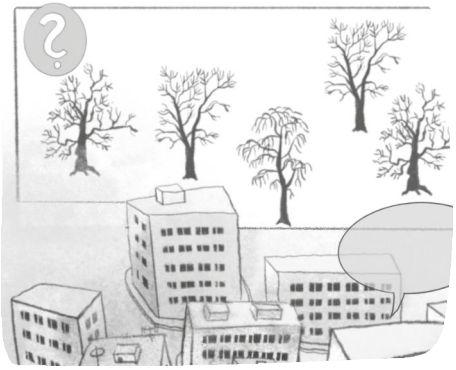
Děti sedí naproti sobě na patách. Na vyvýšeném místě mají svíčku, popř. třetí drží mezi nimi provázek. Děti mají za úkol plamen svíčky zaměřit dechem, ale nesfouknout.

**Králičí dech**

Děti sedí na patách, rovná záda, ramena zvednou k uším a spustí je zase dolů, schovaná brada, hlava roste vzhůru, ale ramena zůstávají stále dole. Úsměvem uvolní svaly obličeje. Pak se rychle 4–6× nadechnou nosem, krčí přitom nos jako králíčci. Vydechují pomalu ústy. Po odpočinku ještě několikrát dechové cvičení opakují.

**Bříšková houpačka**

Děti leží a na břiše mají položené ruce. Při nádechu bříško nafukují jako balónek a pak co nejvíce vyfukují. Místo rukou mohou děti pohoupat oblíbenou hračku, plyšáka, kostku apod.



## K čemu lidé potřebují rostliny?

1. Běžte ven a najděte ve vašem bydlišti nebo někde na výletě dvě místa – např. zástavbu bez okrasných rostlin a stromů a další místo, kde jsou stromy součástí prostoru. Které místo se vám líbí více?
2. V rubrice máte jeden takový prostor bez stromů a zeleně před sebou. Dokreslujte, dolepujte, domalovávejte podle vaší fantazie.
3. Stromy nám dávají stín. V létě k tomu pomáhají listy. V zimě můžete zase sledovat díky stínu pohyb slunce. Jsou dny v zimě krátké nebo dlouhé?

Můžete si zaznamenat, v kolik hodin slunce vychází a v kolik zapadá. Pohyb slunce zase můžete sledovat, když do sněhu/země zapíchnete kus tyče nebo klacku. Stín se objeví, když slunce na tyč zasvítí. Vyznačte na zemi stín a přijďte se podívat za hodinu nebo dvě. Co se děje se stínem?

4. V rubrice také najdete návod na výrobu jednoduchého větrníku. Stromy lidem pomáhají proti silnému větru. Jak moc fouká okolo klubovny nebo vašeho domova? Použijte vámi vyrobený větrník a zkoumejte, jak rychle větrník se větrník točí v různých prostorech (na volné ploše, za stromem, za lavičkou apod.).
5. Rostliny také léčí. Lípa dává lipový květ, keř bezu černého zase květ bezový. Spoustu vitaminu C mají také šípky. V časopise Ben Já Mína, 1. ročník, 1. číslo, s. 3, najdete pokus s vitaminem C a v čem se rozpouští.
6. Výborné čaje si můžete uvařit z malinového listí nebo mateřídoušky, máty a meduňky. Trochu nezvyklý je čaj z levandule. Uspořádejte čajový dýchánek s ochutnávkou čajů!
7. Stromy nám dávají dřevo. Ptejte se dětí, co všechno máte v klubovně nebo doma ze dřeva. Jak se vám hraje s dřevěnou hračkou a jak s plastovou? Třiďte různé materiály, zahrajte si hmatovou Kimovu hru. Pro další inspiraci zkuste Karty BJM č. 76 KDO VYROBIL, Z JAKÉHO MATERIÁLU JE a č. 23 HMATOVÁ SKŘÍŇKA.
8. Ze dřeva se vyrábí také **papír**. Vyrobte si svůj recyklovaný papír. Na internetu najdete spoustu návodů nebo můžete vyzkoušet tento: *bit.ly/recyklovany_papir*.

## Aktivity:

- sledování dechu přes nos, průdušnici do plic
- jógová dechová cvičení
- hra na zahradní architekty – stromy pro okrasu
- pokus Jak putuje slunce po obloze
- výroba větrníku a měření větru
- čajový dýchánek
- Co je ze dřeva? – hra na třídění, hmatová Kimova hra
- výroba recyklovaného papíru

## Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:

6. Prostorová představivost
19. Pocity
23. Dům
26. Spolupráce
31. Co nám dává příroda
34. Lesní plody
37. Roční období
38. Třídění odpadu
39. Vnímání přírody
40. Výlet

## Zdroje:

*bit.ly/recyklovany_papir*

*www.jogasdetmi.cz*

Ponížilová B., Řeháková K., Froncová S. *Vyprávění starého stromu*. Brno, 2007.

*www.lipka.cz/jezirko*

# 8 • Mravenci ze Šebetova

Také vás vždy zajímalo, jak funguje lidské tělo, jak to, že můžeme chodit a dýchat, kde se bere řeč či zpěv? Lidské tělo je velmi fascinující. Benjamínci ze Šebetova si pro vás připravili pár aktivit s poznáváním lidského těla, také jste tak zvědaví?

## Pokřik

Zkuste na pokřik Mravenců vymyslet nějaký tanec.

## Hlava, ramena, kolena, palce

Zkuste si zahrát známou hru Hlava, ramena, kolena, palce, kdy se v tomto pořadí opakují části těla a ukazují se, tempo se zrychluje, až se někdo splete a hra končí. Můžete si vymyslet i svoji verzi s jinými částmi těla.

## Trénink smyslů

Víte, jaké mají lidi smysly? Zkuste si všechny společně procvičit!

### Hmat

Můžete zkusit, jaké to je sahat na různé povrchy. Zavažte dětem oči a dejte jim do ruky různé věci, nejprve třeba kůru ze stromu, pak šišku, mech, trávu, apod. Vždy je nechte hádat, co mají asi právě v ruce.

### Čich

Vyzkoušejte svůj čich tak, že přinesete na schůzku pár bylinek nebo známých květin (tulipán, pampeliška...) a vyzkoušíte, jestli je děti opět se zavázanýma očima poznají. Tentokrát je nemusí vyjmenovat, ale třeba namalovat.

### Sluch

Pusťte dětem pro zajímavost různé zvuky lidského těla – chůze, tleskání, mlaskání, dýchání, tlukot srdce, apod. Zkuste se pak zaměřit na sluch. Až bude dostatečně teplo, najděte si nějaký hezký koutek v parku nebo v lese a na 5 minut zavřete oči a poslouchejte – schválně, co všechno jste slyšeli za zvuky?

# FOTOPŘEDSTAVOVAČKA

**Aktivity:**

- pokřik
- Hlava, ramena, kolena, palce
- trénink smyslů
- kostra z vatových tyčinek

**Pro rozšíření aktivit v tomto čísle můžete využít Pracovní listy:**

6. Prostorová představivost
14. Naslouchání okolí
33. Kde žijí zvířata
39. Vnímání přírody

**Poznámky:**

## KARTY
# BEN JÁ MÍNA

Karty s připravenými aktivitami, které vedoucím, učitelům a rodičům přinesou nepřeberné množství nápadů, jak zabavit malé holky a kluky.

Najdete tu celkem 100 aktivit pro děti ve věku 5–7 let. Velké množství her na dovnitř i na ven, spoustu nápadů k poznávání přírody a světa kolem nás.

Vydává Junák – český skaut
www.benjamina.skaut.cz

K zakoupení na
**www.skaut.cz/obchod**

BEN JÁ MÍNA KARTY obsahují náměty na společný čas dětí a dospělých. Kompletní sada 100 aktivit představuje hry dovnitř i na ven, aktivity k poznávání přírody i světa kolem nás. Karty jsou vyrobeny z tvrdého laminovaného papíru, proto vám dlouho vydrží. Praktický obal pomůže uchovat karty dlouho použitelné i při společných výpravách.

Barevné ilustrované karty navazují na černobílé karty k deskovým hrám, které pravidelně vycházejí jako součást metodiky časopisu BEN JÁ MÍNA. Jednotlivé aktivity představují nově vytvořené hry i aktivity, které s dětmi s oblibou pravidelně hrajeme. U více známých her přinášíme vždy tipy na další využití, obměnu a obohacení. Výtvarné zpracování karet pro vás připravila ilustrátorka Iva Beranová.

Karty jsou rozděleny podle typu aktivit do čtyř skupin. Na zadní straně najdete informace k přípravě programu: počet hráčů, délku hry, náročnost přípravy a výběr prostředí, tak jako je to u karet, které najdete na poslední straně této metodiky.

*Oranžové karty*

## POHYBOVÉ HRY

*Zelené karty*

## HRY K POZNÁVÁNÍ PŘÍRODY

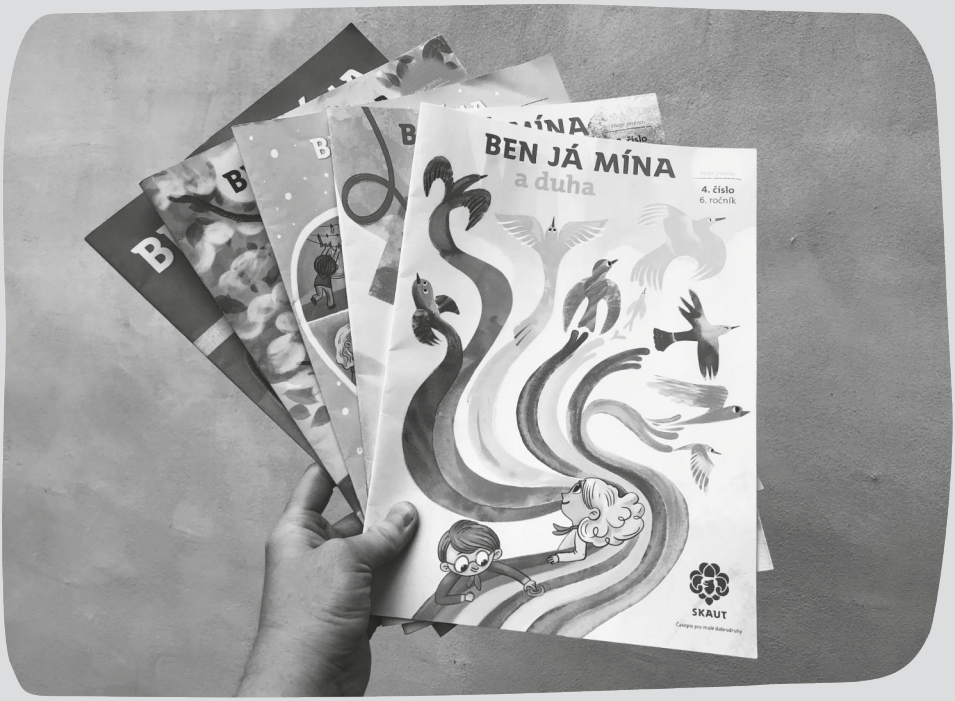
*Fialové karty*

## HRY DOVNITŘ I NA VEN

*Modré karty*

## HRY K POVÍDÁNÍ A ZAMYŠLENÍ

# DARUJTE PŘEDPLATNÉ SVÝM BLÍZKÝM!



Roční předplatné časopisu včetně tištěné metodiky za 350 Kč si můžete objednat na *predplatit.cz* nebo na *send.cz*, kde si můžete zvolit také variantu s dárkem – Kartami Ben Já Mína – nebo objednat jednotlivé výtisky.

Dárkový poukaz s Benem a Mínou si můžete stáhnout na *benjamina.skaut.cz/#objednejte-si*.

*benjamina.skaut.cz*

všichni | do 30 min | příprava žádná | klubovna | venku

**Pomůcky:** kelímky, jehličí, mech, borůvkový džem, malinový kompot, lipový čaj, šípkový čaj, bezový šampón, citrón, kousek vaty, rozřezané jablíčko, ořechová buchta, mletá skořice apod.

Děti dostanou v kelímcích připravené voňavé věci. (Citrón nakapejte na kousek vaty.) Děti si nejprve ke kelímku přivoní, poté se podívají a hádají, co v něm je. Pokud nevědí, dospělý nebo kamarádi jim poradí.

Hra dále pokračuje a děti se snaží se zavázanýma očima určit vůně, které jim dospělý dává přivonět.

**VOŇAVÉ PEXESO**

Děti se mezi vůněmi snaží najít vždy dvě stejné.



všichni | do 30 min | příprava žádná | klubovna | venku

Ukažte dětem, jak si nahmatat puls na zápěstí nebo na krku. Co se to ozývá? Srdeční rytmus. Na jakém jiném místě v těle ho můžeme ještě slyšet?

Podporujte děti, ať vymýšlejí různé citoslovce tlukotu srdce, soustřeďte se na rytmus. Děti mohou rytmus srdce vyťukávat rukou nebo se pohybovat celým tělem.

**JAK SE PULS ZMĚNÍ?**

příprava snadná

**Pomůcky:** kniha

Děti si nahmatají puls (samy nebo s pomocí dospělého), aby si uvědomily, jak je rychlý. Potom běhají do schodů nebo po vyznačené trase. Pak si opět puls nahmatají. Je tam rozdíl?

Poté si děti lehnou, poslouchají pohádku a pozorují, jak se mění jejich puls. Po zklidnění pulsu se děti posadí.



jednotlivec | do 30 min | příprava snadná | klubovna

**Pomůcky:** encyklopedie lidského těla, čtvrtka, obrys lidského těla (můžou být i obrysy vnitřních orgánů), plastelína

Prohlédněte si s dětmi, jak vypadá naše tělo uvnitř. Povídejte si, jaké máme vnitřní orgány a k čemu nám slouží. Na připravenou čtvrtku s obrysem těla (u mladších dětí i s obrysem vnitřností) pak děti modelují vnitřní orgány a přikládají je na správné místo.

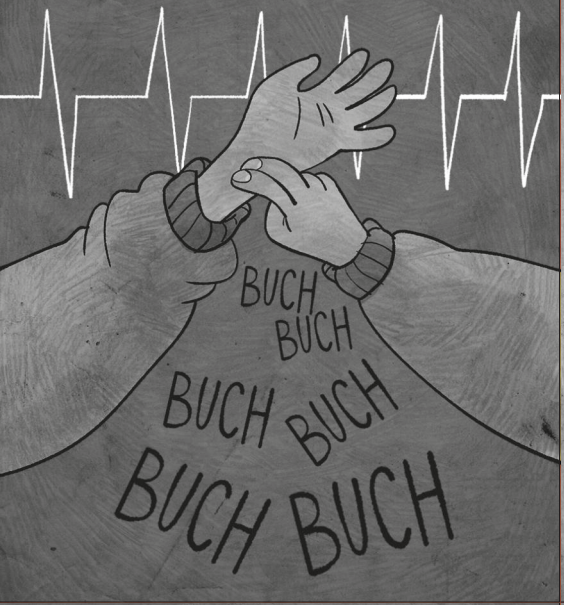
Můžete také využít obrázky z vystřihovánky v BJM r. 7, č. 3 Ve zdravém těle, zdravý duch.



všichni skupina | do 10 min | příprava žádná | klubovna | venku

1. Najděte schovaný budík
2. Poznejte, jaký předmět spadl na zem
3. Kolik kamarádů prošlo za vašimi zády?
4. Opakujte zvuky v pořadí, v jakém jste je slyšeli.
5. Přesně zopakujte rytmus i sílu zaklepání na dveře. Proč zrovna takto někdo zaklepal – jaký je a v jaké situaci?

## PULSUJÍCÍ PULS




## VŮNĚ

## HRY NA SLEPÉ DETEKTIVY

## VNITŘNOSTI Z PLASTELÍNY