

## Seminární práce

### Návrh na projekt pro děti – výchova ke zdraví chodec - cyklista

Hana Zahradníčková UČO 105508  
Monika Trkolová  
Učitelství 1. stupeň, ročník 5., skupina B2

## Cíl projektu:

- poučit děti o možných nebezpečných situacích a dětem dostupných způsobech, jak se chránit (využívat praktické ukázky varující dítě před nebezpečím);
- cvičit bezpečné chování v dopravních situacích, kterých se děti běžně účastní;
- prakticky nacvičovat bezpečné chování v některých dalších situacích, které mohou nastat (hry a aktivity na dopravní témata).
- děti by měly získat vědomosti a zkušenosti z dopravní výchovy, aby si vytvořily správné návyky, vztahy k okolí a k lidem;
- dětem je nutné vštěpovat ukázněnost, vztah ke zdraví a hlavně opatrnost;
- je důležité u dětí rozvíjet ty vlastnosti, které ovlivňují jejich reakce při chování v určitých situacích, zejména paměť, pozornost, soustředěnost, ohleduplnost, vnímání i orientaci v prostoru a čase, tyto vlastnosti jsou velmi prospěšné pro jejich bezpečný pobyt venku.

## Děti učíme:

- umět určit cíl své cesty a volit co nejbezpečnější cestu k jeho dosažení (nejkratší cesta není vždy nejbezpečnější);
- umět zvolit bezpečné místo pro přecházení;
- odhadnout rychlost a vzdálenost přijíždějícího automobilu;
- dodržovat zásadu zastavení se před vstupem do vozovky (nejen proto, aby byl čas se dobře rozhlédnout, ale zejména proto, aby bylo dáno projíždějícím řidičům jasně na vědomí: "Zde jsem, chci přecházet, vidím vás!");
- chápat a správně reagovat na znamení, která řidiči dávají (houkačka, směrová světla, brzdová světla);
- umět předvídat záměr řidiče automobilu - poznat, kdy hodlá odbočovat, vyjíždět, kdy brzdí, zastavuje;
- znát význam pestrých barev v silničním provozu, nosit pestré oblečení a doplňky, význam odrazek;
- uvědomovat si možná nebezpečí ve zdánlivě klidné ulici;
- znát hlavní druhy vozidel: motorová a nemotorová vozidla, osobní a nákladní automobily, autobusy, tramvaje, motocykly, jízdní kola, traktory a zemědělská vozidla, přívěsy;
- rozpoznat rychlost jízdy - pomalá, rychlá (čím těžší vozidlo, tím déle trvá, než zastaví);
- znát význam a funkce některých částí vozidel (obecně): osvětlení, směrová světla, brzdová světla, zpětná světla;
- vědět, že je nutné být vždy v automobilu připoután.

## Účast dítěte v silničním provozu:

- chodec s doprovodem
- chodec bez doprovodu
- cyklista s doprovodem
- pasažér v autě

Je třeba dětem vysvětlit, co obnášejí jednotlivé role a jak se mají v těchto situacích chovat. Můžeme využít například formu řízené diskuse, kdy se děti ptáme, jak se správně chovat v jednotlivých situacích a na základě jejich možných reakcí jim upřesňujeme informace, které získaly např. v rodině.

Během úvodu do dopravní výchovy je třeba nejprve zjistit, jaké znalosti a návyky děti mají. Posadíme se s dětmi do kruhu. Ptáme se dětí na možné chování v silničním provozu, abychom zjistili, zda již děti mají základní návyky a dostatečné znalosti (např. každé dítě požádáme, aby nám ukázalo pravou a poté levou ruku, abychom se přesvědčili, zda umí rozlišovat pravou a levou stranu). Dětem budeme pokládat různé dotazy, na které budou spontánně reagovat. Nastane-li situace, kdy žádné z dětí nebude znát odpověď, uvedeme správnou odpověď my a vše řádně vysvětlíme. Předem připravenými otázkami zjistíme, na jaké úrovni děti jsou a sjednotíme jejich znalosti ohledně dopravy. Na základě této aktivity si připravíme vzdělávací nabídku pro děti, abychom dosáhli požadovaných cílů.

## Pomůcky, které lze využít při dopravní výchově:

- skládky;
- omalovánky s dopravní tematikou;
- pexesa s dopravní tematikou;
- obrázky nejdůležitějších značek;
- motivační předměty (např. odrazky, samolepky);
- obrázky, které můžeme použít pro vzorové situace;
- knihy o dopravní výchově pro předškolní děti;
- videokazety s danou tematikou.

## Prostředky :

- **hry:** pro děti nejschůdnější metoda, prostřednictvím hry jim můžeme vštípit správné návyky a rozvinout u nich vlastnosti důležité pro jejich bezpečnost;
- **soutěže:** děti jsou velmi soutěživé, a pokud jejich aktivitu náležitě oceníme, motivujeme je k získávání dalších, pro ně důležitých, informací;
- **hádanky:** podnítky jimi v dětech zvědavost a touhu se dozvědět něco nového;
- **pozorování:** jedná se o různé vycházky, při kterých dětem v praxi ukazujeme, jak se správně chovat, důležitá je role učitelky, která má být pro děti vzorem.

## Chůze po ulici

- po pravé straně chodníku, vyhýbání vpravo, předcházení vlevo, nezdržování provozu na chodníku (vytváření skupinek), stálé sledování provozu (nebezpečí z vozovky, z průjezdů, od parkujících automobilů), chůze po stezce pro chodce a po stezce pro chodce a cyklisty podmínky pro chování v obytné a pěší zóně, povinnost použít chodník, když je veden pouze po jedné straně ulice.

## Chůze po silnici

- vlevo proti směru příjíždějících vozidel, maximálně dva chodci vedle sebe, v případě nebezpečí (míjení se nebo předjíždění dvou vozidel na úzké silnici) opustit vozovku, stálé sledování provozu, chůze s břemenem nebo s vozíkem, potřeba "být viděn" (dětem je dobré demonstrovat výhody používání reflexních barev a reflexních nášivek na oblečení).

## Cvičení bystrosti dětí

### Pomůcky:

- kulatý koberec.

### Průběh hry:

- děti se postaví na okraj koberce;
- na povel "ze silnice" musí skočit z koberce, na povel "do silnice" musí skočit na koberec;
- dítě, které se splete a skočí špatně, vypadává ze hry.

Hra procvičuje reakci na signál a bystrost dětí a učí je okamžitě reagovat na různé podněty. Dětem je také nutno vysvětlit význam nejdůležitějších značek. K tomu nám může pomoci rozdělení značek do několika základních skupin:

- značky výstražné: prudká zatáčka, nebezpečí smyku, padající kamení, železniční přejezd, práce na silnici, jiná nebezpečí;
- značky zákazové: zákaz vjezdu, zákaz vstupu chodců;
- značky příkazové: stezka pro chodce, stezka pro chodce a cyklisty;
- značky informativní: přechod pro chodce, konec obce, nemocnice, telefon.

Je důležité dětem říci, jaké druhy silnic existují, kdy je v obci nejvyšší hustota provozu, jaké pásy jsou určeny chodcům. Pomocí obrázku části vozovky jim ukážeme rozdělení na pásy, obrubník, chodník, krajnici, ostrůvek pro chodce a přechod. Charakterizujeme nebezpečné úseky a místa na silnici z hlediska chůze a přecházení. Poukážeme na vliv počasí na bezpečnost chůze (např. špatná viditelnost, smyk). Měli bychom s dětmi nacvičit chůzi po pravé straně chodníku, míjení chodců, obcházení pomalu jdoucích chodců nebo překážky, dále pak chůzi po levém okraji silnice, po krajnici, předcházení. Přecházení vozovky (nácvičení základních úkonů, tj. zastavení, rozhlédnutí se) v různých situacích, na různých místech (i se zakrytým výhledem). Pozorovat s dětmi umístění dopravních značek v různých situacích.

## Přecházení vozovky

- volba místa - podchod nebo nadchod, světelné signály, vyznačený přechod pro chodce, křižovatky, nebezpečí mezi zaparkovanými automobily, dobrý výhled na obě strany - před vstupem do vozovky se zastavit a řádně se rozhlédnout na obě strany, při přecházení neustále sledovat obě strany; řízení provozu - význam světelných signálů a pokynů policisty; přednost vozidel s právem přednostní jízdy (charakteristická zvuková a světelná znamení).

## Jak se chovat na přechodu pro chodce

### Pomůcky:

- pruhy černé a bílé látky;
- tvrdý papír;

- barvy;
- nůžky.

### **Příprava:**

- pruhy látky sešijeme tak, aby z nich vznikl látkový přechod pro chodce;
- z tvrdého papíru si vystříháme semafor a dvě kolečka;
- na jedno kolečko namalujeme zeleného a na druhé červeného panáčka;
- semafor nabarvíme načerno a necháme na něm pouze dvě bílá kolečka.

### **Průběh hry:**

- "zebru" položíme na zem;
- děti se na ní formou hry učí správně přecházet po přechodu i mimo přechod;
- za pomoci semaforu se naučí přecházet i na světelné znamení;
- paní učitelka vkládá na semafor červeného nebo zeleného panáčka a děti se učí správně reagovat (pokud některé dítě vstoupí do vozovky na červeného panáčka, ostatní děti ho opraví);
- paní učitelka s dětmi nacvičuje i situaci, jak se chovat v případě, že dítě vstoupí do vozovky na zeleného panáčka a než stačí přejít na druhou stranu, na semaforu se objeví červený panáček (je důležité, aby si děti i v tomto případě věděly rady, na silnici nepropadly panice a neohrožovaly tak sebe i ostatní účastníky silničního provozu).

Výhodou této formy nácviku je, že děti mohou být na chyby, kterých se dopouští, ihned upozorněny, mohou se opravit a určitou situaci si i několikrát vyzkoušet. Je totiž zapotřebí, aby si zásady bezpečného chování osvojily a staly se pro ně součástí každodenního života.

## **Cestující a spolujezdec**

- chování při čekání, nastupování, jízdě a vystupování, přecházení na nástupní ostrůvky; chování při jízdě automobilem, místo pro spolujezdce mladšího 12 let (vzadu), používání dětských zádržných systémů, otevírání oken, zákaz vyhazování předmětů.

## **Jedeme na výlet**

### **Pomůcky:**

- židličky
- volant
- 4 švihadla (pásy)
- molitanové podsedačky
- dětské peníze a lístky na autobus
- modely značek

## Příprava:

- židličky postavíme do řad za sebou, vytvoříme autobus (tramvaj)
- židličky postavíme do čveřic a vytvoříme tak auto, na první židličku vlevo položíme volant, na zadní židličky položíme podsedačky

## Průběh hry:

- určíme si cíl výletu, rozestavíme značky a určíme řidiče a cestující, pro klidnější průběh hry budeme řidiče i cestující obměňovat, všechny děti mají za úkol pamatovat si obrázky rozmístěných značek
- děti nastupují do autobusu, učí se pozdravit, koupit si lístek u řidiče, zaplatit za jízdenku a poděkovat, zaujmout pozici na sedačce, sedět v klidu a přidržovat se držadla před sebou, učí se nabídnout své místo staršímu člověku, při vystupování použít vhodné dveře.
- nastupování do osobního automobilu, dodržování míst pro děti, pamatují na podsedač případně dětskou sedačku, automatické zapínání pásu, odkládání odpadků, papírků do sáčku, při hře měníme řidiče i spolujezdce.

Výhodou této formy nácviku je, že děti mohou být na chyby, kterých se dopouští, ihned upozorněny, mohou se opravit a určitou situaci si i několikrát vyzkoušet. Je totiž zapotřebí, aby si zásady bezpečného chování osvojily a staly se pro ně součástí každodenního života.

## Práce s dopravními značkami

### Pomůcky:

- obrázky značek;
- nůžky;
- obálky.

### Příprava:

- obrázek značky rozstříháme a vložíme do obálky.

### Průběh hry:

- každá dvojice dětí dostane obálku s rozstříhanou značkou;
- děti mají za úkol, co nejdříve značku sestavit;
- když je dvojice hotová, přihlásí se a vysvětlí význam značky;

- nejrychlejší z dvojic dostane malou odměnu v podobě samolepky, letáčku, obrázku atd.

## Železniční přejezdy

- chování při jejich přecházení, význam světelných a zvukových signálů, závory.

### Jede, jede mašinka

#### Pomůcky:

- zvonek
- závory (tyče 1,5m červenobílé)
- obrázky přejezdových světel
- švihadla

#### Průběh hry:

- švihadla natáhneme jako koleje, dvě dvojice dětí rozmístíme napravo i nalevo od kolejí, další dvě dvojice dětí tvoří závory a jedna dvojice vytváří zvukovou výstrahu, ( zvoní na zvonek)
- pět dětí vytvoří vlak a ostatní děti se rozdělí na dvě skupiny chodců
- vlak jede po kolejích, před přejezdem houká, výstražná světla červené barvy vystoupí dopředu, zvonek zvoní, závory se stáhnou dolů, vlak projíždí a chodecké skupiny zůstávají stát před závorami, po projetí vlaku nastupují bílá světla, závory se začínají zvedat, výstražné zařízení přestává zvonit a chodecké skupiny mohou přejít koleje.
- Skupinky pravidelně obměňujeme

## Bezpečná místa pro hry

- v létě, v zimě (vždy co nejdále od silničního provozu, na vymezených místech), místa, kam je chodcům vstup zakázán (vyznačení dopravními značkami), obytná zóna.

## "Jízda" v silničním provozu

- podmínky pro jízdu na skateboardu, kolečkových bruslích, lyžích, dětském jízdním kole - řídí se pravidly pro chůzi, "jezdit" se smí pouze rychlostí chůze, dětem se však vůbec nedoporučuje (kromě obytné zóny); samostatně na jízdním kole se smí jezdit (po náležité přípravě) až od 10 let.

## Na kolo, skateboard, kolečkové brusle, lyže jen s přilbou



1. Jízdní kola jsou stroje, ne hračky. Cyklista odpovídá sám za sebe a neměl by do maléru zatahovat jiné lidi svou nezodpovědností.

2. Překážkou nošení přilby je nezvyk. Přilba je povinná i v okolí domova.

Při výběru a nákupu cyklistické přilby platí základní pravidlo: Ten kdo ji bude užívat si ji musí i vyzkoušet!

- Přilba musí pevně přilehnout k hlavě. Musí sedět příjemně, ale ne těsně.
- Nesmí se při jakémkoliv pohybu zkoušejícího posunovat do čela nebo týlu jeho hlavy.
- Řemen s uzávěrem se nesmí zařezávat do krku, ani tlačit. Přesto však musí pod bradou pevně sedět.
- Uzávěr nesmí v žádném případě zacvaknout kůži mezi bradou a hrdlem.
- Řemen, který by vedl přes bradu, může způsobit nečekaný pád přilby z hlavy.
- Polštářování řemenů pod bradou je u cyklistických přileb zakázáno.
- Závěr řemenu se má otevírat pouze pomocí jedné ruky.
- Přilba nesmí zakrývat uši. Dobře slyšet je při jízdě na kole životně důležité!
- Odvětrávací otvory (drážky) mají být dostatečně široké, aby zaručovaly dobrou cirkulaci vzduchu.
- Je-li uvnitř přilby textilní výplň, je dobré se zajímat o její údržbu. Hygienická stránka se nemá zanedbávat.
- Součástí cyklistické přilby by vždy měl být návod nejenom k jejímu používání, ale i k údržbě. Návod by měl být v českém jazyce.

## Melounek

- tato hra je mírně drastická, ale má velký úspěch

### Pomůcky:

- meloun

### Průběh hry:

- Oblékněte meloun do cyklistické přilby a z výšky své postavy pusťte volným pádem na zem. Meloun ve zdraví přežije.
- Druhý pád provedeme bez přilby. Meloun se roztříští. A právě takový osud může potkat i nekrytou dětskou hlavu, když se zřítí z kola dolů.

## Správný cyklista

### Pomůcky:

- tři stejné obrázky cyklisty, kterému chybí několik částí výstroje.

### Průběh hry:

- děti rozdělíme do tří skupin a každé skupině dáme jeden obrázek cyklisty;
- děti zjišťují, které části v cyklistově vybavení chybí;
- jednotlivé skupiny pomocí svých zástupců ukazují, co by měl cyklista na obrázku ještě mít;
- skupina, která bude mít nejsprávněji doplněný obrázek, vyhrává.

Hru můžeme ozvláštnit tím, že do třídy pozveme cyklistu v plné výbavě, který dětem vysvětlí, k čemu jsou jednotlivé doplňky určeny a proč je důležité je na svém kole mít.

## Základní chování při dopravní nehodě (přivolání pomoci).

### **Metoda pěti T**

- \* **Tepl**o (nenechte raněného ležet na studené zemi, přikryjte ho aspoň dekou; nikdy se s ním však nepokoušejte manipulovat)
- \* **Tekutiny** (nedávejte mu pít, pouze svlažujte rty)
- \* **Ticho** (uklidňujte ho, že vše bude v pořádku, ať se nebojí)
- \* **Tišení bolesti** (znehyněte ho, krvácení zastavte obvazem)
- \* **Transport** (přivolejte lékařskou pomoc)

Telefonní čísla:	První pomoc	155
	Hasiči	150
	Policie	158
	Městská policie	156
	Emergenci	112

## Umím zavolat první pomoc

### Pomůcky:

- dva dětské telefony, nebo staré mobily

### Průběh hry:

- děti se rozdělí do dvojic, předvedeme si společně jak se volá na linku první pomoci, pravidla otázek: kdo volá, odkud, co se stalo, kde se to stalo.
- vysvětlíme si, že zneužití záchranných linek je trestné, naučíme se z paměti důležitá telefonní čísla.
- pocvičujeme telefonický rozhovor

Použitá literatura a ostatní prameny:

[www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz)

[www.nakolejensprilbou.cz](http://www.nakolejensprilbou.cz)

[www.novapraavidla.cz](http://www.novapraavidla.cz)

[www.ibesip.cz](http://www.ibesip.cz)

[www.detibezhranic.cz](http://www.detibezhranic.cz)

Metodika pro výuku dopravní výchovy

[www.mdcr.cz](http://www.mdcr.cz)