

# Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity



## Teorie a didaktika výchovy ke zdraví

Projekt „DEN ZDRAVÍ“

Projekt pro žáky 3. - 5. ročníku

Dagmar Bouchalová  
Vlasta Foltová  
Učitelství pro 1.st. ZŠ  
KS 5. roč.

# Projektový den zdraví

## I. OBECNÉ INFORMACE O PROJEKTU

Projekt Den zdraví je zaměřen na ověření jak znalostí žáků, tak schopností žáků využít vědomosti v praktických činnostech.

Projekt bude realizován v průběhu 1 dne, zúčastní se ho žáci 3. – 5. ročníku (8 tříd, cca 240 žáků) a vybraní žáci z 2. stupně (35 žáků), kteří pomohou při organizaci projektového dne.

## II. CÍLE PROJEKTU

Cílem projektu je:

1. netradičním způsobem prohloubit a ověřit znalosti a dovednosti žáků o tématech souvisejících se zdravím,
2. rozvíjet vztahy mezi žáky na úrovni různých ročníků i stupňů, pěstovat v nich sociální dovednosti, které se v běžných školních podmínkách realizovat nedají nebo dají jen velmi obtížně,
3. rozvíjet samostatnost žáků.

## III. HARMONOGRAM PROJEKTU

Projekt bude realizovaný v rámci 1 školního dne (tj. 5 vyučovacích hodin).

## IV. POPIS PROJEKTU – PODROBNÁ CHARAKTERISTIKA

### IV. 1. PŘEHLED TÉMAT

#### **3. ROČNÍK:**

1. Hygiena
2. Zuby
3. Zdraví a nemoc
4. Co škodí zdraví
5. Lékaři
6. Ošetřování
7. Měření teploty
8. Pohotovostní telefonní čísla

#### **4. ROČNÍK:**

1. Zdravá strava
2. Zdravý jídelníček

- 3. Zuby
- 4. Zdraví a úraz
- 5. Pohotovostní telefonní čísla
- 6. Ošetřování odřenin
- 7. Režim dne
- 8. Kouření

#### **5. ROČNÍK:**

- 1. Škodlivé látky
- 2. Kouření
- 3. Drogy
- 4. Léčivé a nebezpečné rostliny
- 5. Co můžu udělat pro své zdraví
- 6. Přeprava zraněného
- 7. Ošetřování zlomenin
- 8. První pomoc

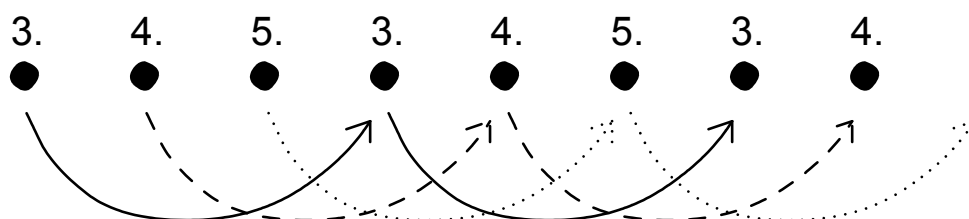
## **IV. 2. ORGANIZACE PROJEKTOVÉHO DNE**

Všechny děti 3. – 5. ročníku se v 8<sup>00</sup> shromáždí na prostoru u tenisových kurtů u řeky Bečvy. Budou rozděleny do 4 – 5 členných skupin po ročnících, ve kterých budou samostatně plnit úkoly na jednotlivých stanovištích. Ze startu vyrazí vždy 3 skupiny najednou (1 skupina z každého ročníku). Skupiny budou startovat v 5minutových intervalech. Samostatně projdou 8 stanovišť, která budou rozmístěná na cyklistické stezce do Kozlovic. Také činnosti na stanovištích budou realizované v průběhu 5 minut.

Skupiny budou postupně docházet do Kozlovic, a tam počkají, až dorazí ostatní skupiny. Čas mohou využít jako přestávku, nasvačí se a občerství nebo si pod dozorem vyučujících mohou hrát na dětském hřišti.

Vzhledem k tomu, že se předpokládá, že Projektový den Den zdraví bude probíhat i v následujících letech, bylo nutné zvolit témata a činnosti tak, aby se každý rok neopakovaly. Během 3. – 5. ročníku tedy děti projdou činnostmi a tématy, které budou mít vzhledem k obtížnosti gradující tendenci, nebo to budou činnosti a témata úplně jiná.

Stanoviště budou rozmístěná následujícím způsobem:



Děti se zastaví vždy jen u stanoviště, které patří k jejich ročníku. Stanoviště budou označena barevnými fáborky. Každý ročník bude mít stanoviště označená jinou barvou.

Činnosti budou organizovat vybraní žáci 2. stupně. Jejich úkolem bude:

1. vysvětlit dětem činnost na stanovišti,
2. zhodnotit práci a chování dětí na stanovišti,
3. kontrolovat dodržování pitného režimu dětí (u každého stanoviště se společně povinně napijí).

Za správné splnění úkolu a přiměřené chování dostanou děti barevné proužky, ze kterých si postupně budou sestavovat medaili. Každý proužek bude mít jinou barvu a bude na něm napsané téma, které děti splnily.

## IV. 3. POUŽITÉ METODY A POMŮCKY

### 3. ROČNÍK

<b>Témata:</b>	<b>Metody:</b>	<b>Pomůcky:</b>
<b><u>1. Hygiena</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky</b> - Vyber z obrázků předměty, které potřebujeme k osobní hygieně.</p> <p><b>2. úkol: rozhovor</b> - Jaké hygienické činnosti provádíme každé ráno, odpoledne a večer? - Jaké hygienické činnosti provádíme jen občas?</p> <p><b>2. úkol: manipulace s obrázky</b> - Rozděli obrázky do 2 skupin: 1. pravidelná hygiena, 2. občasná hygiena.</p>	<p>magnetické obrázky hygienických potřeb</p> <p>obrázky hygienických činností</p>
<b><u>2. Zuby</u></b>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b> - Kolikrát denně se čistí zuby? - Jak dlouho se čistí zuby? - Jaké jsou techniky čištění?</p> <p><b>2. úkol: demonstrace</b> - Prohlédni si správné techniky čištění zubů. - Vyzkoušej si čištění na umělých zubech.</p>	<p>lebka 2× umělé zuby 2× zubní kartáček obrázky technik čištění zubů</p>
<b><u>3. Zdraví a nemoc</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky, rozhovor</b> - Vyhledej si obrázek nemocného dítěte. - Povídej, co se dětem na obrázku stalo, proč jsou asi nemocné.</p> <p><b>2. úkol: manipulace s obrázky</b> - Najdi obrázek, který patří k tomu tvému.</p>	<p>obrázky nemocných dětí</p> <p>obrázky toho, co dětem způsobilo onemocnění</p>

<p><b><u>4. Co škodí zdraví</u></b></p>	<p><b>1. úkol: manipulace s kartičkami</b>  - Rozděl lístečky do 2 skupin:  1. škodí zdraví,  2. neškodí zdraví.</p> <p><b>2. úkol: rozhovor</b>  - Vymysli další činnosti nebo látky, které škodí našemu zdraví.  - Řekni jak škodí zdraví.</p>	<p>kartičky s činnostmi</p>
<p><b><u>5. Lékaři</u></b></p>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b>  - Které lékaře navštěvujeme pravidelně?  - Které další lékaře znáš a co umí léčit?</p> <p><b>2. úkol: manipulace s obrázky</b>  - Poznej lékaře na obrázku (oční lékař, ušní, nosní a krční lékař, dětský lékař, zubař, chirurg)</p>	<p>obrázky lékařů</p>
<p><b><u>6. Ošetřování</u></b></p>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b>  - Vyber si obálku s problémem.  - Který lékař by ti pomohl?</p> <p><b>2. úkol: manipulace s kartičkami</b>  - Vytvoř dvojice ze všech lístečků problémů a lékařů.</p>	<p>obálky s lístečky zdravotních problémů  kartičky s názvy lékařů</p>
<p><b><u>7. Měření teploty</u></b></p>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b>  - Jaké znáte druhy teploměrů?  - Co znamená, když nám teploměr naměří ... °C?  - Kolik °C může člověka ohrožovat na životě?  - Při kolika °C začíná zvýšená teplota, a kdy horečka?</p> <p><b>2. úkol: manipulace s teploměrem</b>  - Vyzkoušej si změřit teplotu.</p>	<p>teploměry</p>
<p><b><u>5. Pohotovostní tel. čísla</u></b></p>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky a kartičkami</b>  - Přiřaď obrázek pohotovostního vozidla k telefonnímu číslu.</p> <p><b>2. úkol: demonstrace</b>  - Vyzkoušej si telefonní hovor (ohlášení dopravní nehody, úrazu, požáru...)  - Co všechno musíme do telefonu oznámit?  - Kdo může odložit telefon jako první (ten kdo telefonuje nebo dispečer)?</p>	<p>obrázky pohotovostních vozidel  kartičky s tel. čísly</p> <p>telefon</p>

## 4. ROČNÍK

<b>Témata:</b>	<b>Metody:</b>	<b>Pomůcky:</b>
<b><u>1. Zdravá strava</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky</b> - Rozděl obrázky potravin na zdravé a nezdravé.</p> <p><b>2. úkol: rozhovor</b> - Proč jsou některé potraviny nezdravé?</p>	obrázky potravin
<b><u>2. Zdravý jídelníček</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky</b> - Z následujících jídel sestav zdravý jídelníček. (Děti budou obrázky přiřkládat na výkresy označené titulkem snídaně, oběd, večeře.)</p> <p><b>2. úkol: rozhovor</b> - Proč jste vybrali právě tohle jídlo? - Proč je zdravější než jiné jídlo?</p>	kartičky s názvy (obrázky) jídel výkresy s titulkem snídaně, oběd, večeře
<b><u>3. Zuby</u></b>	<p><b>1. úkol: test, rozhovor</b> - Vylosuj si test. - Snaž se správně odpovědět na zadané otázky.</p> <p><b>2. úkol: rozhovor</b> - Společná kontrola odpovědí. - Zdůvodnění správnosti odpovědí.</p>	kostka pracovní listy Zdravé zuby papíry, tužka
<b><u>4. Zdraví a úraz</u></b>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b> - Co se všechno může stát na silnici nebo na chodníku? - Co mohou děti udělat pro to, aby se na chodníku a na silnici nemusely bát?</p> <p><b>2. úkol: manipulace s obrázky</b> - Co dělají lidé na obrázku špatně? - Jak by to správně měli dělat?</p>	obrázky se správným a špatným chováním na silnici a chodníku
<b><u>5. Pohotovostní tel. čísla</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky a kartičkami</b> - Přiřaď obrázek pohotovostního vozidla k telefonnímu číslu.</p> <p><b>2. úkol: demonstrace</b> - Vyzkoušej si telefonní hovor (ohlášení dopravní nehody nebo úrazu). - Co všechno musíme do telefonu oznámit? - Kdo může odložit telefon jako první (ten kdo telefonuje nebo dispečer)?</p>	obrázky pohotovostních vozidel kartičky s tel. čísly  telefon kartičky s popisem zranění nebo situace
<b><u>6. Ošetřování odřeniny</u></b>	<p><b>1. úkol: demonstrace</b> - Vyzkoušejte si obvázat odřeninu.</p> <p><b>2. úkol: rozhovor</b> - Jak se odřenina ošetřuje před zavázáním? - S jakou odřeninou musím a nemusím jít k lékaři?</p>	6 obvazů

<b><u>7. Režim dne</u></b>	<p><b>1. úkol: test, rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vylosuj si test.</li> <li>- Snaž se správně odpovědět na zadané otázky.</li> </ul> <p><b>2. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Společná kontrola odpovědí.</li> <li>- Zdůvodnění správnosti odpovědí.</li> </ul>	test o režimu dne
<b><u>8. Kouření</u></b>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Které nemoci způsobuje kouření?</li> <li>- Proč lidé kouří?</li> </ul> <p><b>2. úkol: test, rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snaž se správně odpovědět na všechny otázky.</li> <li>- Kontrola a zdůvodnění správných odpovědí.</li> <li>- Zkus vymyslet protikuřácký slogan.</li> </ul>	<p>obrázky nemocí způsobených kouřením</p> <p>papír tužka</p>

## 5. ROČNÍK

<b>Témata:</b>	<b>Metody:</b>	<b>Pomůcky:</b>
<b><u>1. Škodlivé látky</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázkem, rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prohlédni si pořádně obrázek znečištěného města.</li> <li>- Najdi na obrázku to, co by mohlo poškodit naše zdraví.</li> </ul> <p><b>2. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Znáš nějaké město, které vypadá podobně?</li> <li>- znáš nějaké další látky, které ohrožují naše zdraví?</li> </ul>	obrázek znečištěného města
<b><u>2. Kouření</u></b>	<p><b>1. úkol: výpočty</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vypočítej, kolik peněz utratí kuřák za 1 den, měsíc a rok.</li> </ul> <p><b>2. úkol: manipulace s tabulkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porovnej cenu cigaret s cenami různých výrobků nebo služeb.</li> </ul> <p><b>3. úkol: manipulace s kartičkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozděl kartičky do 2 skupin: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. značky cigaret,</li> <li>2. značky ostatních výrobků.</li> </ul> </li> </ul>	<p>tabulka na výpočet cen tužka</p> <p>tabulka s cenami výrobků nebo služeb</p> <p>kartičky z různými značkami výrobků</p>
<b><u>3. Drogy</u></b>	<p><b>1. úkol: test, rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snaž se správně odpovědět na zadané otázky.</li> </ul>	test o drogách

	<p><b>2. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Společná kontrola odpovědí.</li> <li>- Zdůvodnění správnosti odpovědí.</li> </ul>	
<b><u>4. Nebezpečné a léčivé rostliny</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky a kartičkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozděl obrázky do 2 skupin:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. léčivé rostliny,</li> <li>2. nebezpečné rostliny.</li> </ol> </li> <li>- Přiřaď k obrázkům kartičky s názvy rostlin.</li> </ul> <p><b>2. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Které další léčivé rostliny znáš?</li> <li>- Které další nebezpečné rostliny znáš?</li> </ul>	obrázky léčivých a nebezpečných rostlin kartičky s názvy rostlin
<b><u>5. Co můžu udělat pro své zdraví</u></b>	<p><b>1. úkol: test, rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snaž se správně odpovědět na zadané otázky.</li> </ul> <p><b>2. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Společná kontrola odpovědí.</li> <li>- Zdůvodnění správnosti odpovědí.</li> <li>- Vymysli slogan o zdraví (např. 1 verš).</li> </ul>	test Co mám a nemám právo žádat u lékaře  papír a tužka
<b><u>6. Přeprava zraněného</u></b>	<p><b>1. úkol: demonstrace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Předved'te improvizovanou přepravu zraněného na určenou vzdálenost.</li> </ul>	
<b><u>7. Ošetření zlomeniny</u></b>	<p><b>1. úkol: rozhovor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak poznáme zlomeninu?</li> <li>- Co můžeme použít k ošetření zlomeniny?</li> <li>- Jak můžeme zlomeninu znehybnit?</li> </ul> <p><b>2. úkol: demonstrace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vyzkoušejte si vyrobit uchycení zlomené ruky do trojčepého šátku.</li> <li>- Vyzkoušejte si ortézu (hrudní, na ruku, na nohu)</li> </ul>	obvazy, šátky, dlaha, ortéza
<b><u>8. První pomoc</u></b>	<p><b>1. úkol: manipulace s obrázky a kartičkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Přiřaď obrázků pohotovostního vozidla k telefonnímu číslu.</li> </ul> <p><b>2. úkol: demonstrace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vyzkoušejte si položit někoho do stabilizované polohy.</li> </ul>	obrázky pohotovostních vozidel kartičky s tel. čísly

## **IV. 4. ZÁVĚREČNÁ FÁZE**

Tato fáze bude probíhat opět v kmenových třídách s třídním učitelem.

Cílem je zhodnotit:

1. co nového se děti během projektu naučili (jaké vědomosti a dovednosti),
2. jaké nové kompetence si osvojili,
3. co se jim líbilo / nelíbilo,



4. jak činnost hodnotí žáci 2. stupně (z pohledu organizace, úrovně činností, zaujetí dětí a celkového dopadu na děti a z pohledu jejich chování na stanovištích),  
5. celkovou efektivitu projektového dne.

Zhodnocení proběhne formou řízené diskuse s žáky 2. stupně přímo v Kozlovicích a s žáky 3. – 5. ročníku v průběhu týdne ve škole.