

## TEORIE A DIDAKTIKA VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ

PROJEKT: Jak se vyvíjí lidská kostra dítěte? Vliv civilizačních chorob na vady páteře.

Student: Marcela Juřenová

Eva Požárová

Lenka Vévodová

Typ studia: KS

Skupina: B

Ročník: 5.

Školní rok:

2007- 2008

### I. Návrh projektu

Název: Jak se vyvíjí lidská kostra dítěte? Vliv civilizačních chorob na vývoj páteře.

Autor: Marcela Juřenová

Realizace: 1. třída

- Typ projektu:
- dle délky: střednědobý (1 týden)
  - dle prostředí: školní
  - dle počtu zúčastněných: společný (třídní)
  - dle organizace: víceřadový
  - dle navrhovatele: uměle připravovaný projekt
  - dle informačních zdrojů: volný i vázaný

Smysl projektu:

Žáci se naučí poznávat lidské tělo, hlavně kostru, která velmi trpí různými vadami a deformacemi i tím, že se děti málo pohybují, necvičí a jsou vedeni k sedavým činnostem. Chybí jim od nejútlejšího věku pohyb.

Naučí se jak předcházet těmto nedostatkům.

Výstup: Žáci si zorganizují hodinu cvičení, která napomáhají k zlepšení zdraví a fyzické kondice.

- průpravné relaxační polohy a cviky
- cviky na nafukovacím míči, trampolína
- cviky na žíněnkách, karymatkách
- překážková dráha
- cviky s náčiním – ručník, PET láhve, tyče kruhy..

Žáci zajistí dohled zdravotní sestry ( rehabilitační, pedagogický popř. rodičovský).

2.

Předpokládané cíle:

Kognitivní - žáci vytvoří otázky, na které se budou ptát rehabilitační sestry nebo dětského lékaře při jeho návštěvě

- žáci vyhledají a zapíší informace získané při této návštěvě
- písemně dokladují všechny přípravné akce ( tělocvična, nářadí, náčiní, dobu, dostupné pomůcky)

Afektivní - žáci splní stanovené cíle  
- žáci si uvědomí důležitost pohybu pro své zdraví

Psychomotorické: - dennodenní péče o své tělo

Sociální: - žáci vzájemně spolupracují  
žáci při kontaktu s dospělými a svými vrstevníky uplatňují zásady slušného chování, ohleduplnost, pomoc  
- žáci si uvědomují co je správné a co ne (úrazy, nehody, vliv alkoholu, drog, léků..)

Předpokládané činnosti: - sběr informací ,materiálů  
- sestavení dopisu pro dětského lékaře a rehabilitační sestru,  
osobní doručení pozvánky  
-příprava otázek pro dětského lékaře a sestry  
-příprava besedy  
- beseda + ukázka cvičení  
-zpracování informací  
- společné zhodnocení

Organizace : hromadná, skupinová a individuální

Předpokládané výukové metody: metody slovní - vyprávění, rozhovor, beseda  
metody praktické – cvičení

Předpokládané pomůcky: propagační materiály, rentgenové snímky, kostra lidského těla,

odstrašující  
nářadí a  
nádčiní

video kazety s nahrávkami negativních příhod jako  
příklad - přiměřené věku dítěte , fotografie, tělocvičné

Způsob prezentace: ústní a demonstrační

Způsob hodnocení: učitelem – co se zdařilo, co ne  
žáky - jak se jim pracovalo, cvičilo, čemu to  
pomohlo  
a zda je to bavilo a zaujalo  
odborným dozorem – co se podařilo - doporučení  
3.

## II. Realizace projektu (jak bych projekt realizovala)

1. Charakteristika třídy : počet - 18. žáků

### 2. Průběh projektu

Motivace: Přinesu do třídy model lidské kostry, obrázkový materiál – vyvozuji na konkrétním případě úraz nebo důsledek špatného držení těla a navodím situaci, která by děti aktivovala k tomu, aby chtěly sami pro sebe něco udělat a dovědět se víc.

- žáci si rozdělí jednotlivé úkoly (předem napsané na tabuli) , které budou plnit po celý týden v průběhu konání projektu.

- společně si rozdělíme akce, činnosti
- kdo co přinese
- kdo zajistí s rodiči návštěvu rehabilitační sestry a dětského lékaře
- ostatní mají za úkol zjistit různé informace (encyklopedie, internet..) o lidském těle (brainstorming)

Dopis:

Po poradě doma s rodiči, by žáci ve škole ve skupinkách, sestavily znění dopisu a pozvánky pro lékaře a sestru.

Návrhy dopisu a pozvánky by se dali dohromady a skupinka, která by psala dopis, by mohla čerpat z dopisů od spolužáků. Jelikož jde o první třídu, dopis by psala paní učitelka.

Doručení : Žáci si vylosují dvojici, která osobně předá dopis a pozvánku.

Prezentace:

Beseda s lékařem a rehabilitační sestrou ve třídě. Na besedu jsou pozváni i rodiče. Pásmo pohybového cvičení, které si žáci sestavili a odsouhlasili.

Téma: Procvičování běhu v zástupech v kruhu volném i vázaném.

Obsah: 1) rušná část  
2) zdravotní cviky  
3) závěrečná část - relaxační část

4.

Organizace: 1) ve třídě - volně v prostoru  
2) ve třídě - na značkách  
3) ve třídě - volně v prostoru

Pomůcky: molitanové kostky, krepové proužky papíru, žíněnka

## Motivace:

- učitel se ptá. "Děti, máte doma dvorek se zvířátky, nebo jezdíte k babičce a dědečkovi na venkov? Určitě mají dvorek se spoustou domácích zvířátek Jaká domácí zvířátka znáte?" Každé dítě si vybere jedno zvířátko o kterém bude vyprávět. Pro lepší orientaci si každé dítě (zvířátko) uváže kolem ruky barevnou stuhu z krepového papíru. Pro lepší představivost a navození správné atmosféry postaví děti za pomoci učitele z molitanových kostek domeček. Po této rozmluvě postupně přechází ke hře na pejska a kočičku.

### 1) Hra: Na pejska a kočičku

Děti - (kočičky) jsou rozmístěny volně po ploše herny. Jsou ve vzporu klečmo a cvičí pro pohyblivost páteře cvik - kočičí hřbet. Mezi nimi chodí jedno dítě, které představuje pejska. Pejsek si vybere jednu kočičku, lehce jí zaťuká na záda a zeptá se "kočičko, jsi doma?" Kočka odpoví "jsem." Nato pejsek utíká po třídě, kočička za ním a snaží se ho chytit. Pejsek oběhne hernu, klekne si na místo kočičky, kterou si vybral. Hra se několikrát opakuje podle určení učitele, nebo oblíbenosti žáků.

### Hra: Na medvěda

Vybrané dítě bude představovat medvěda a ostatní děti budou sedět na zemi. Medvěd chodí mezi dětmi v rytmu říkadla: CHODÍ MEDVĚD PO LESE, JAHODY SI SBÍRÁ, ALE KDYŽ SE UNAVÍ, PROČPAK NEUSÍNÁ. Medvěd si jde po ukončení říkadla lehnout na žíněnku, jako do pelíšku a tu k němu přistoupí děti a říkají říkadlo všichni. VSTÁVEJ MÍŠO, VSTÁVEJ UŽ, TY TAK DLOUHO SPÍŠ, ZAHRAJEM SI NA HONĚNOU, ŽE NÁS NECHYTÍŠ? Medvěd vstává a honí děti. Koho chytí stává se medvědem. Hra se podle určení několikrát opakuje.

### 2) Zdravotní cviky:

- vydýcháme se, -v každé ruce držíme pastový míček, vzpažit, úklon a výdech, nahoru - nádech (opakujeme 5x)

- vzpor dřepmo - vzpor stojmo "malý domeček - velký kopec" (opakujeme 5x)

- leh, krčit střídavě přednožmo povýš pravou a levou (každou nohou opakujeme 3x)

5.

- plastové míčky položíme před sebe, sed roznožmo, upažit, dlaně vzhůru, kmit - předklon, předpažit - kmit

(opakujeme 5x)

- vzpor vzadu sedmo - střídavě přednožmo povýš  
otáčíme špickou na strop  
(opakujeme každou nohou 3x)
- stoj - přednožit povýš pravou, (levou), tlesk pod  
kolenem.  
(opakujeme na každou nohu 3x)
- vědomé uvolnění celého těla vleže na zádech “čokoláda”

### 3) Závěrečná (relaxační) část

Relaxační hudba TITANIA.

Turecký sed - nádech, výdech.

Děti utvoří kruh, ve kterém si sednou do tureckého sedu. Učitel začne vyprávět o rozkvetlé louce plné květů a vůní a o životě na louce. Každé dítě si představí vlastní květinu. Při hudbě učitel pokračuje ve vyprávění o květinách, které v noci spí a pomalu se začínají probouzet s prvními slunečními paprsky. Při probouzení se děti nadechují a vydechují.

V závěru učitel děti pochválí za snahu a pěkné cvičení.

### Zhodnocení projektu

- spolupráce, co by se mělo do dalších projektů vylepšit....
- jak se nám pracovalo.....