

ZDRAVÍ U NÁS VE ŠKOLE

Autoři: Roupová Jana, Šafarčíková Martina, Tošenovjanová Andrea

- **Realizace:**

- třetí ročník, opakování učiva z druhého ročníku

- **Typologie našeho projektu:**

1. krátkodobý – týdenní
2. školní
3. uměle vytvořený učitelem
4. vícepředmětový (Ma, ČJ, Prv, VV, HV)
5. společný třídní
6. směřující k získání vědomostí a dovedností

- **Smysl projektu:**

Žáci:

- osvojí si poznatky o zdravém životním stylu.
- pochopí důležitost zdravého stravování.
- dokážou vysvětlit důležitost pravidelného pohybu.
- předchází nebezpečí, která mohou nastat v domácnosti, v přírodě a v dalších prostředích.

- **Výstupy projektu:**

1. Výstupem bude průkaz ZDRAVÍ, který bude důkazem o splnění všech úkolů zadaných v týdnu věnovaném zdravému životnímu stylu.
2. Plakáty o jednotlivých složkách zdravého životního stylu (hygiena, potrava, sport, ekologie).
3. Pyramida zdravé výživy vyrobená dětmi.
4. Umělecké výrobky z čerstvé zeleniny a ovoce (ježek, stonožka, auto).

PRŮKAZ ZDRAVÍ		
Jméno:	Datum vystavení:	
Třída:	Platnost do:	
Škola:	Vystavil/a:	
splnil 😊 / nesplnil ☹️		
1. STRAVA		
2. POHYB		
3. HYGIENA		
4. BEZPEČNOST		
5. EKOLOGIE		

JEDNOTLIVÉ NÁMĚTY DO HODIN:

MATEMATIKA

Téma: Barevné počítání:

Vzdělávací oblast: Matematika a její aplikace

Tématický okruh: Čísla a početní operace

Výchovně vzdělávací cíl:

- zná, čte a píše číslice
 - zná a chápe význam – více, méně, první, poslední, větší, menší
 - řeší příklady na +, - do 100
- děti zábavnou formou opakují sčítání a odčítání v oboru do sta
- pracovní list: Vykreslete podle zadání.
- zdroj: Pašková, J. Učíme se společně, Brno 2007

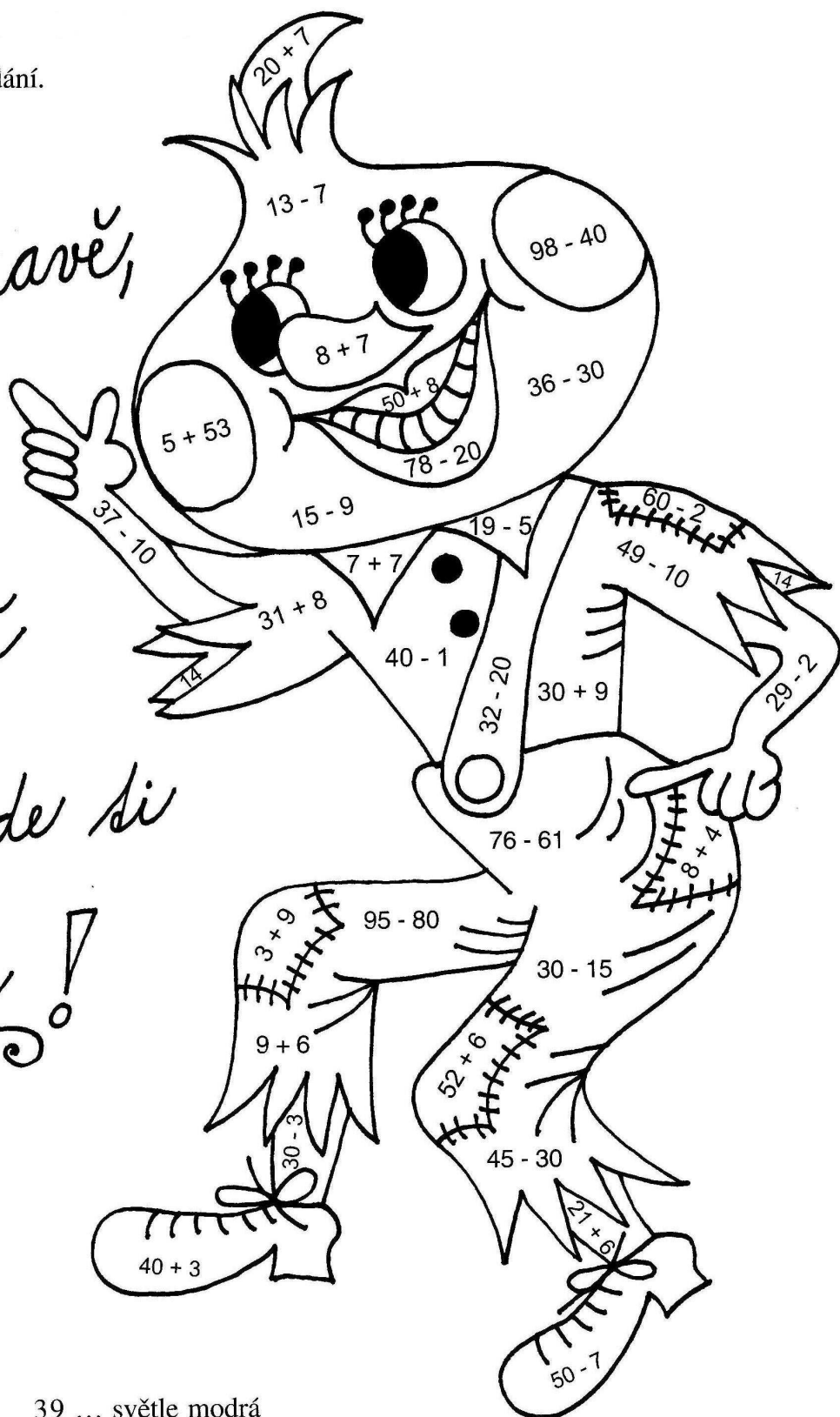
Vykreslete podle zadání.

Je zdravě,
hej

zdravě

a bude si

hej!



- | | |
|----------------------|---------------------|
| 43 ... šedá | 39 ... světle modrá |
| 14 ... tmavě modrá | 58 ... červená |
| 15 ... hnědá | 6 ... oranžová |
| 27 ... světle zelená | 12 ... tmavě zelená |

ČESKÝ JAZYK

Téma: Pyramida zdravé výživy

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Tématický okruh: Člověk a jeho zdraví

Výchovně vzdělávací cíl:

- Zná význam zdravé výživy.
- Dokáže říct, které potraviny jsou pro člověka zdravé a které ne.
- Zamyslí se nad svou stravou a bude se snažit jíst zdravěji.

Scénář hodiny

Úvod:

- pozdrav
- uklidnění třídy

Pohádka o dvou mravencích

- učitel nahlas přečte pohádku

Pohádka o dvou mravencích

Potkali se jednou dva pohádkoví mravenci, rezavý a černý a začali si povídat o svých mraveništích:

„My,“ povídá rezavý mravenec, „máme v nejnižším patře mraveniště především sladkosti a uzeniny. Je jich tam spousta, protože my je milujeme a každý den toho sníme ze všeho nejvíce. V prvním patře pak máme hromadu masa, sýrů a bílého pečiva. Je toho sice méně než v přízemí, ale každodenně toho spořádáme také požehnaně. Ve druhém patře jsou potom jogurty, mléko, ryby, brambory, rýže a müsli. Toho sníme každý den docela málo. V posledním patře máme chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu, toto my přes den skoro vůbec nebaštíme. A jak to vypadá u vás?“ ptá se černého mravence.

Ten mu odpovídá: „U nás je to přesně naopak. Za den sníme nejvíce celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny, potom zdlábneme dostatek mléka, netučných mléčných výrobků, ryb, brambor, myslí a rýže, dáme si trochu masa, sýrů, bílého pečiva a sladkosti nebo uzeniny jíme ze všeho nejméně.“

„Víš, co by mě zajímalo,“ ptá se rezavý mravenec, „co je zdravější?“

Hlavní část:

- po přečtení pohádky rozdáme každému žákovi obrázek některých potravin a zeptáme se jich na to, co patří mezi sladkosti, mléčné nebo masné výrobky, ovoce, zeleninu a pečivo, případně obiloviny

- žáci jmenují příklady a zároveň ukážou obrázek, obrázek pak přidělají na magnetickou tabuli pod příslušný název

- poté žáky vyzveme k tomu, aby si ještě jednou pohádku přečetli, zamysleli se, jak asi oba mravenci vypadají, když se takto odlišně stravují, a nakreslili je.

- až budou žáci hotovi, výkresy si společně vystaví, porovnájí své představy – hledají shody a rozdíly. Následně výkresy seřadí (přednost dostanou kresby, kde žáci nakreslili štíhlého černého mravence a tlustého rezavého mravence). Žáci vysvětlí, co je k tomuto ztvárnění vedlo (zdravá strava = štíhlost, zdraví; nezdravá strava = nadváha, nemoci). Nezapomeneme připomenout i nutnost dodržovat pitný režim a společně hledáme vhodné nápoje.

Samostatná práce (viz. pracovní list)

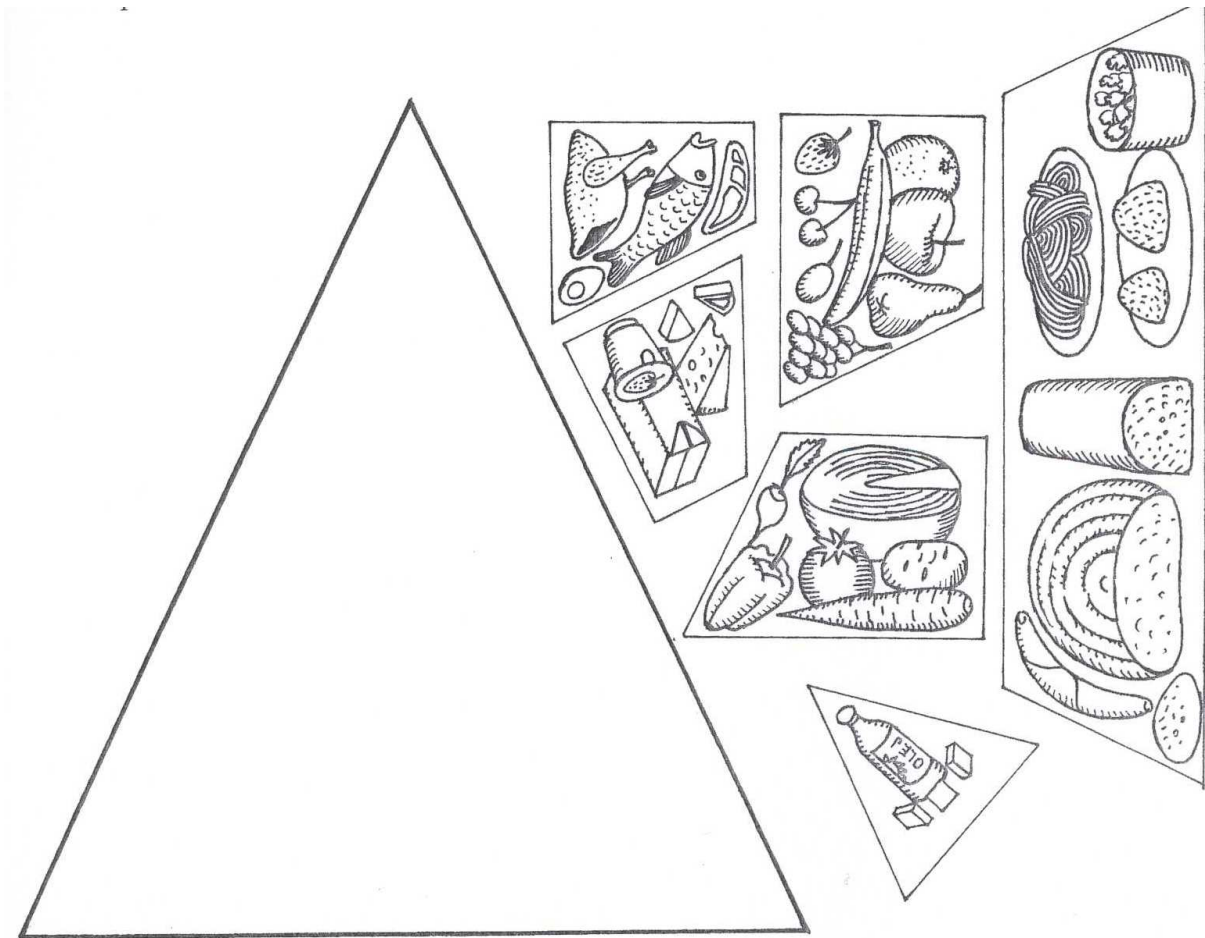
Každé z dětí dostane pracovní list s pyramidou zdravé výživy. Úkolem dětí je rozstříhat naznačené části a správně pyramidu sestavit. Nakonec si ji děti mohou vybarvit.

Závěr hodiny

Zhodnocení práce dětí, opakování toho, co jsme se dnes naučili a co si budeme pamatovat.

Pracovní list

Vystřihni a sestav pyramidu zdravé výživy. Dole jsou potraviny, které máme jíst každý den. Pyramidu můžeš vybarvit. Kam patří sladkosti?



Další aktivity do ČJ

- Podtrhněte, co je zdravé. Podtržená slova přepište poskládaná podle abecedy.

*mrkev zelí bombón káva sója čočka jablko cibule
dort salát citron čokoláda banán rajče zmrzlina*

- Vytvořte z přeházených písmen slova a zařaďte je, zda jde o zeleninu či ovoce.

OVOCE

ZELENINA

pmarčone beluci jčera hydajo tálas bljoka sneček haršku

- Barevně rozlište. NEMOC – zeleně, ÚRAZ – červeně.

*angína popálenina žloutenka chřipka zlomenina neštovice odřenina
zarděnky rozbitá hlava spalničky spála pořezání*

PRVOUKA

Téma: Zdravý životní styl

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Tématický okruh: Člověk a jeho zdraví

Člověk je součástí zdravé přírody, patří do říše živočichů. Člověk se liší od živočichů způsobem života, schopností myslet, uvědoměle pracovat a dorozumívat se řečí. Ke zdravému životu potřebují:

- Dýchat čistý vzduch
- Pít nezávadnou vodu
- Jíst vhodnou potravu

Zdravá a vyvážená potrava by měla obsahovat:

Bílkoviny-maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, čočku, hrách

Tuky-maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, ořechy

Cukry-ovoce, zelenina, obilné výrobky, brambory

Vláknina-ovoce, zelenina, celozrnný chléb

Vitamíny-A-mrkev, rajčata, špenát

B-maso, droždí, ořechy

C-ovoce, zelenina, šípky, citrusové plody

D-rybí tuk, máslo, mléko, vejce

Činnost:

Skupinková práce:

Děti dostanou kartičky s obrázky různých druhů potravy (např. banán, cukroví, čokoláda, ryby), jejich úkolem je vyloučit ty potraviny, které nejsou pro jejich tělo vhodné.

Úkol:

Sestavte jídelníček na celý den. Použijte kartičky:

Snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře.

dort	mléko	jogurt	kakao	párky
sýr	máslo	salám	chléb	rohlík
medlíky	rýže	ovoce	zelenina	čokoláda
lízátko	svíčková	řízky	polévka	brambory
ryba	kuře	čaj	džus	zmrzlina

Zásady zdravého života:

Každá skupinka dostane arch papíru, na stěnách třídy jsou každé skupince rozděleny papíry s pomocí, kdyby si nevěděly děti rady. Úkolem dětí je sepsat, co je zdravý životní styl a poté to prezentují ostatním skupinkám.

1. skupinka-Čistota těla (Co to znamená?)

Ráno se vždy umyji studenou vodou, ruce si myji po každém jídle a po použití záchodu, večer se umyji v teplé vodě, vyčistím si zuby, češu a myji si vlasy, pečuji o nehty. Oblékám se čistě a přiměřeně. Udržuji v čistotě i své věci.

2. skupinka-Udržujeme v čistotě a pořádku své okolí- jak?

Vynáším odpadky, doma uklízím, nic nevyhazuji na chodník, ani do přírody, nehraji si v blízkosti smetiště či kontejnerů, nezdržuji se v zakouřené místnosti.

3. skupinka- Jíme zdravě

Denně jím ovoce a zeleninu, vyhýbám se tučným pokrmům, jím 5krát denně, nepřejídám se a používám příbor.

Pohyb

Alespoň 2krát týdně sportuji. Jaké sporty znáš nebo jaké sporty děláš?

4. skupinka- Dodržuje zásady ochrany zdraví

Sedím rovně ve škole, nehrbím se, čtu a píšu při vhodném osvětlení, nedělám zbytečný hluk, včas chodím spát, dbám na dopravní předpisy a chráním se před úrazem.

Chodíme do přírody

Neničím přírodu, pomáhám na zahradě.

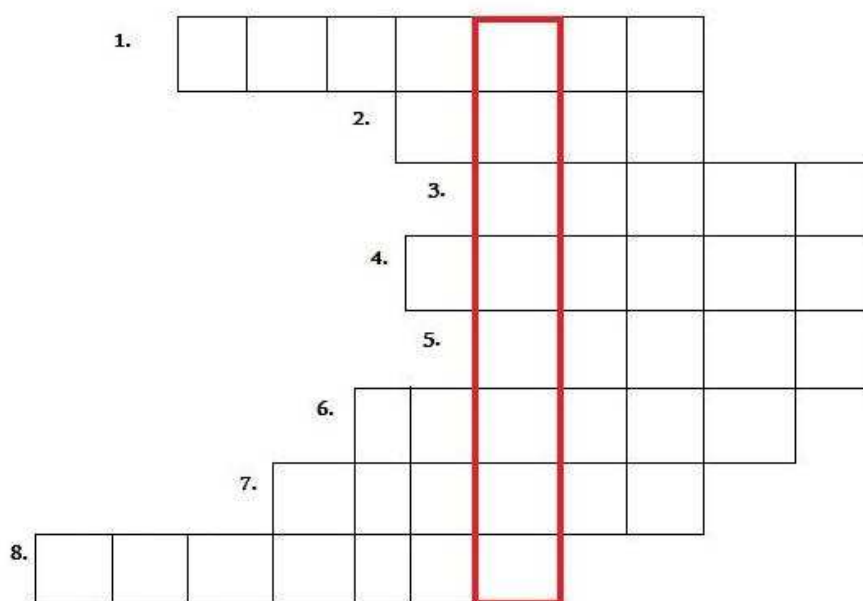
- Rozluštěte pořekadla, vysvětlete, co znamenají:

STAOČIT LŮP ÍVARDZ

CHUD ĚTLE DRÝAVZ V RDZMÉVA

Křížovka

- další vhodnou aktivitou jsou například různé křížovky, kde tajnečkou vyjde opět pojem důležitý pro výchovu ke zdraví, v tomto případě vyjde tajemka VITAMÍNY
- po vyřešení pak učitel může dětem tento pojem vysvětlit a následně diskutovat o důležitosti vitamínů atd.



1. Drobné modrofialové ovoce, které roste v lese.
2. Chlupaté ovoce, které je zvenku hnědé a vevnitř zelené.
3. Zelenina svátku Halloween.
4. Co otráveného snědla Sněhurka?
5. Co má sněhulák místo nosu?
6. Název pohádky : „ Tři ... pro Popelku?“
7. Název filmu: „ Což takhle dát si!“
8. Pomeranč, mandarinka, citrón, grep patří mezi

BORŮVKY

KIWI

TYKEV

JABLKO

MRKEV

OŘÍŠKY

ŠPENÁT

CITRUSY

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Téma: Vtipné dekorace z ovoce a zeleniny

Vzdělávací oblast: Umění a kultura

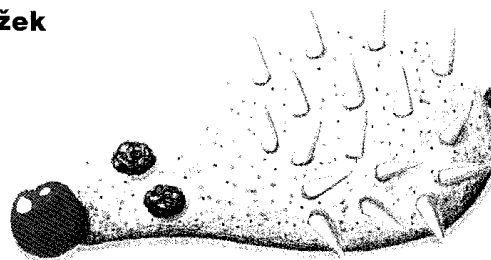
Tematický okruh: Výtvarná výchova a Pracovní činnosti

Ježek

Materiál:

- ❖ ½ hruška
- ❖ Mandle
- ❖ Rozinky
- ❖ 1 kandovaná třešeň

Ježek



Postup:

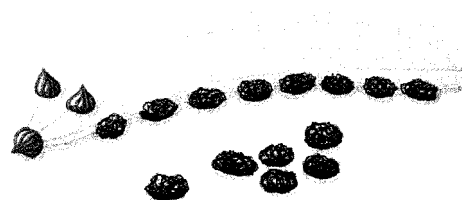
Hrušku můžeme oloupat nebo nechat neoloupanou. Oloupanou musíme důkladně pokapat citrónovou šťávou, protože by jinak rychle zhnědla.

Hrušku rozpůlíme a kousek špičky odkrojíme. Do nejsilnější části zapícháme kolíčky z mandlí jako bodliny. Oči uděláme z rozinek a nos z kandované třešně.

Stonožka

Materiál:

- ❖ ½ banánu
- ❖ 2 lískové oříšky
- ❖ Rozinky



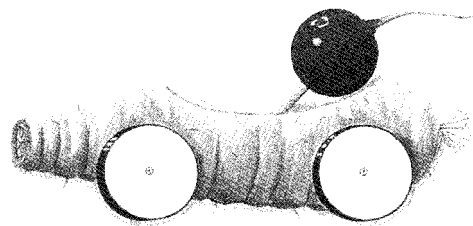
Postup:

Banán po délce rozřízneme, obličej vytvoříme ze tří oříšků, po obou stranách naklademe řadu rozinek jako nožičky.

Závodní auto:

Materiál:

- ❖ 1 krátká silnější mrkev
- ❖ 1 ředkvička
- ❖ 4 plátky ředkvičky
- ❖ 2 hořčičná semínka
- ❖ Párátka



Postup:

Špičku mrkve odkrojíme, zelený zbytek listu zkrátíme na přibližně 0,5 cm. Pak mrkev očistíme a na silnější části vykrojíme delší prohlubeň. Bude to prostor pro řidiče.

Do prohlubně umístíme ředkvičku napíchnutou na párátka-to je závodník, jako dvě oči vtlačíme dvě hořčičná semínka. Čtyři kola z plátků ředkvičky namontujeme také pomocí párátka.

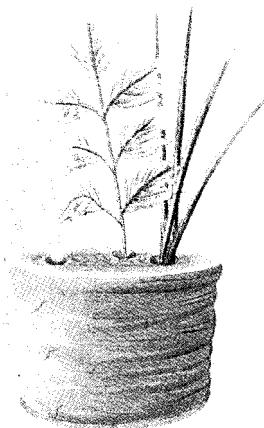
Květináč

Materiál:

- ❖ 1 asi 2-3 cm dlouhý kousek mrkve
- ❖ Čerstvé bylinky
- ❖ Silnější jehla

Postup:

Do kousku mrkve, odkrojeného ze silnější části, silnější jehlou napícheme několik dírek a do nich zasadíme různé bylinky, třeba zelenou petrželku, kopr a pažitku



Zdroj: Barffová, U. Hračky z přírody po celý rok

HUDEBNÍ VÝCHOVA

Téma: píseň Zdraví (zdroj: Adamovská, M. Děti a zdraví, Praha 2007)

Vzdělávací oblast: Umění a kultura

Tématický okruh: Hudební výchova

Výchovně vzdělávací cíl:

- zpívá na základě svých dispozic
- rytmizuje jednoduché texty
- reaguje pohybem na znějící hudbu
- naslouchá promluvám druhých lidí
- účinně spolupracuje ve skupině
- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- plní povinnosti a pravidla

Učivo:

- píseň Zdraví
- rytmické cvičení
- rozezpívání
- pohybově taneční doprovod

SCÉNÁŘ VYUČOVACÍ HODINY:

MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY: Český jazyk, Tělesná výchova, Prvouka, Dramatická výchova

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA:

OSV - Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování

VDO – Občanská společnost a škola – výchova k demokratickému myšlení v rámci třídního kolektivu, výchova k samostatnosti

MV – Lidské vztahy - udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženské, zájmové nebo generační příslušnost

Pomůcky:

- maňásek Tralalínek, klávesy(klavír), kartičky s rozstříhaným textem písně

1. **Kontrola nachystaných pomůcek na hodinu, vyvětrání učebny**
2. **Představení maňáska koníčka Tralaláčka** – učitel dětem představí svého pomocníka a jejich nového kamaráda, s každým si podá ruku a pozdraví ho jménem
3. **Dechové cvičení – PAPIŇÁK** – děti se nadechnou a vydechují podle prstu učitele (papiňák uchází) na písmeno S (střídání...)
4. **Rytmické cvičení** – ozvěna – učitel vytleská rytmus, děti opakují
 - nejprve jednoduché rytmičky, poté rytmičky, které jsou použity v doprovodu písně
5. **Rozezpívání** - děti se rozezpívají spolu s učitelem a klavírem na text:
KONÍČEK TRALALÁČEK
(1-3-5-8-5-3-1, opakování)
6. **Skládání textu** - děti učitel rozdělí podle počtu na dvě skupiny (holky, kluci)
 - děti seskládají text dané písničky – rozstříhané kousky
 - po skupinách se text přečte, poté všichni společně
 - píseň zahraje a zazpívá učitel
7. **Porozumění písni** – děti tvoří opozita ke slovům, které vybírá učitel z písničky
ZDRAVÝ – nemocný
STÁŘÍ – mládí
PŘEJÍDAT – jíst střídavě
VYHÝBAT SE POHYBU – cvičit, sportovat
MRAČIT SE – usmívat se
NADÁVAT – chválit
STAROSTI - radosti
8. **Pohybově taneční doprovod** – žáci společně s učitelem vymyslí taneční doprovod k naučené písničce a poté si ji také zatančí
9. **Reflexe** – učitel se ptá žáků: „Co jste se dnes naučili nového? Co vás bavilo? Co ne?“

10. Rozloučení s koníčkem Tralaláčkem – děti zpívají zcela samy naučenou písničku a poté je koníček Tralaláček pochválí a rozloučí se s nimi

Zdraví

hudba: Jaromír Klempíř
text: Marie Adamovská

$\text{♩} = 92$ ♩

E H

Zů - stat zdra - vý bych si přál, kde - kdo by mi bla - ho -
zdra - vý do stá - ři kaž - dé - mu se ne - da -

E A 1. E F#

přál. Má - lo - kdy se po - da - ři zdra - vý zů - stat do stá -
ři. Ne - ři - ká se na - dar - mo, že nic

1. H 2. E/H H7 E A

ři. Zů - stat Kdo se den - ně
ne - ní za - dar - mo. Kdo má zdra - vou

E F#

pře - ji - dá, po - hy - bu se vy - hý - bá, kdo se mra - či.
stra - vu rád, se spor - tem je ka - ma - rád, kdo se čas - to

H H/A ⊕ G#m

na - dá - vá. ten si mnoh - dy na ne - mo - ci ne - vě - dom - ky
u - smí - vá. ten sta - ros - ti se svým zdra - vím

H/F# tleskání

za - klá - dá. Zů - stat

⊕ Coda D.S. al Coda

G#m G#m/H H7 E

té - měř ni - kdy ne - mi - vá.

Čtení

Téma: Nebezpečí kolem nás

Vzdělávací oblast: Jazyk a jazyková komunikace

Tématický okruh: Jazyková výchova, Literární výchova, Komunikační a slohová výchova

Výchovně vzdělávací cíl:

- čte slova, věty, text
- rozumí čtenému textu
- odpovídá na otázky k textu
- umí správně sedět při psaní a čtení
- naslouchá promluvám druhých lidí
- účinně spolupracuje ve skupině
- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- plní povinnosti a pravidla

Skupinová práce

Učitel děti rozdělí do 4 skupin podle barev, které si vylosují.

Každá skupina dostane obálku své barvy. V obálce je obrázek a k němu úkol.

Úkol děti vypracovávají na arch balicího papíru.

Úkoly:

Napiš nejméně 6 nebezpečí, které ti (doma, venku, v zimě, v létě) hrozí a zapřemýšlej, jak jim můžeš předejít. Obrázek ti napoví.

Každá skupina odprezentuje svůj úkol. Dbáme na to, aby každý člen skupinky řekl alespoň jednu větu. Ostatní poslouchají, během prezentace mohou mít otázky.

NEBEZPEČÍ DOMA

Říká se: „všude dobře, doma nejlépe“. A tak by to samozřejmě mělo být. Ale i doma číhají různá nebezpečí a nástrahy, které mohou způsobit dětem těžké úrazy. A přitom stačí málo...

TONUTÍ, DUŠENÍ

- nenechávat dítě ve vaně samotné, ve vaně by měla být protiskluzová podložka
- u bazénu a v něm musí být děti vždy pod dohledem
- zabezpečit bazény a sudy na vodu, pozor na studny a septiky

- pozor na drobné předměty nebo potraviny, které děti mohou spolknout nebo vdechnout
- igelitové pytlíky, tašky, provázky, apod. nejsou na hraní

POPÁLENINY A OPAŘENINY

- ubrus zajistit proti strhnutí sponami
- horké hrnce nebo pánve stavět na zadní plotýnku, pozor na horká dvířka od trouby
- nedržet dítě na rukou, když pijete horký nápoj nebo nesete horký pokrm či vodu
- dávat pozor na příliš horkou vodu z kohoutku
- elektrické zásuvky zajistit krytkou
- zápalky a zapalovače ukládat mimo dosah dětí
- pozor na volné šňůry od domácích spotřebičů – dítě je může prokousnout nebo strhnout

PÁDY, OSTRÉ PŘEDMĚTY

- okna zajistit tak, aby z něj nemohlo dítě vypadnout
- nenechávat malé dítě bez dozoru u schodů, při přenášení dítěte po schodech mít vždy jednu ruku na zábradlí, na schody nalepit protiskluzové pásky
- nenechávat dítě bez dozoru na balkoně
- ostré rohy stolu a nábytku zabezpečit oblou a měkkou krytkou
- pozor na skleněný nábytek a ozdoby
- ostré předměty – nůž, nůžky, jehlice – a zbraně musí být mimo dosah dětí

OTRAVY A POLEPTÁNÍ

- všechny léky a desinfekce ukládat mimo dosah dětí
- pozor na jedovaté rostliny v bytě a na zahradě
- uschovat alkohol, saponáty, čisticí prostředky, hnojiva a jiné chemikálie
- nepřelévat chemikálie a čisticí prostředky do lahví od nápojů
- garáž, sklep a komoru uzavřít a zamknout



NEBEZPEČÍ V LÉTĚ

Léto je časem prázdnin, dovolených, her a dovádění. Bohužel právě v létě se zraní nejvíc dětí, a nejde jen o banální škrábnutí nebo modřinu, často jde o těžké úrazy. A přitom stačí tak málo...

U VODY

- nenechávat dítě nikdy bez dozoru
- děti, které neumí plavat, by měly nosit plovací pomůcky (kruhy, křídélka, vestu)
- na loďku nebo člun by děti měly jít jen s plovací vestou a v doprovodu dospělého
- pozor na kameny v řece, bývají kluzké a mohou být ostré
- skákání do vody na neznámém místě může být nebezpečné
- pozor na včely, vosy a další hmyz, zvláště u alergických dětí
- psi by měli mít náhubek a vodítko

NA KOLE, V AUTĚ

- před vyjetím vždy zkontrolovat, zda je vybavení kola úplné, nepoškozené a funkční
- na kole může dítě vyjet jen s cyklistickou helmou, cyklistickými rukavicemi, pevnou obuví a vhodným oblečením, nejlépe s reflexními prvky
- pozor na tkaničky od bot a široké nohavice, které se snadno zamotají do řetězu
- po silnici musí děti mladší deseti let jezdit pouze v doprovodu dospělé osoby
- dítě na kole je účastníkem silničního provozu, proto musí znát dopravní předpisy
- děti musí být v autě vždy v autosedačce
- v autě by se měly používat bezpečnostní pásy
- děti by neměly jíst a pít za jízdy

NA PROCHÁZCE, NA VÝLETĚ

- děti by měly vědět, jak správně a bezpečně přecházet
- malé dítě držet při přecházení pevně za ruku
- hra nepatří na silnici ani poblíž silnice
- jdeme-li po silnici, kde není chodník, ani na jedné straně, pak vždy jdeme po levém okraji vozovky; pokud jde skupina více než pěti lidí, jde vždy po pravé straně za sebou
- děti by neměly lézt na místa, odkud lze spadnout
- na výlet pouštět děti vždy s dospělou osobou
- děti by měly sbírat a jíst jen to, co zkontrolují s dospělým, nebo co bezpečně znají
- při bouřce se neschovávat pod strom, ani pod kovový stožár; při bouřce neběhat

Nezapomínat na pokrývku hlavy, opalovací krém, sluneční brýle a na dostatečný přísun tekutin.



NEBEZPEČÍ V ZIMĚ

Zima to nejsou jen plískanice, mráz a sníh, také Vánoce, hory, lyžování a další radovánky. Bohužel děti mnohdy přecení své síly a to je příčinou zranění a těžkých úrazů. Přitom stačí málo, aby se úraz nestal.

NA LYŽÍCH, NA SÁŇKÁCH

- dbát, aby dítě sáňkovalo na bezpečných místech a v doprovodu dospělého
- dítě by mělo lyžovat pod vedením zkušeného lyžaře
- pozor na stromy a spolujezdce; pokud dítě nosí dioptrické brýle, mělo by je při lyžování mít
- nepodceňovat výběr vhodného, bezpečného, velikosti a schopnostem odpovídajícího vybavení
- helma je nezbytná nejen u dětí a začátečníků, ale i na přeplněné sjezdovce nebo i při rychlé jízdě

NA BRUSLÍCH

- pozor na tenký nebo rozmrzající led
- malé děti a začátečníci by měli bruslit pouze s dospělou osobou
- nepodceňovat nošení helmy na ledě, obzvláště na přeplněném kluzišti či rybníce
- kolo na led nepatří

NA ULICI, V PŘÍRODĚ

- pozor na sníženou viditelnost v zimním období, nezapomínat na reflexní prvky na oblečení
- nepodceňovat stav vozovky a chodníků, auta na ledu nemusí stihnout zastavit, na náledí se může lehko uklouznout
- pozor na dětské hry na ledové koule, honění na náledí
- pozor na visící rampouchy nebo sníh na střechách

Dítě musí být vždy teple oblečeno. Nezapomenout na dostatečný přísun tekutin.



NEBEZPEČÍ VENKU

Svět venku si upravili dospělí pro sebe. Na rozdíl od dětí vidí, co k čemu je, co je nebezpečné, co se smí a nesmí. Dětem tak hrozí ve světě dospělých velké nebezpečí těžkého úrazu. Přitom stačí docela málo...

NA KOLE, V AUTĚ

- správně vybavit kolo, používat helmu a chrániče
- do věku deseti let jezdit pouze v doprovodu dospělé osoby
- znát a dodržovat dopravní předpisy
- v autě používat vždy bezpečnostní pásy, autosedačky

VE MĚSTĚ, NA VESNICI

- nelézt na vagóny, sloupy elektrického vedení, na stromy, po skalách
- nehrát si na staveništích, skládkách, zbořeništích
- nelézt do šachet, štol, jeskyní
- nehrát si s hořlavinami, třaskavinami, chemikáliemi a zbraněmi
- pozor na volně pobíhající psy

V PŘÍRODĚ

- nejíst neznámé plody, znát jedovaté rostliny a houby
- oheň rozdělávat pouze na bezpečných místech
- při bouřce neběhat, neschovávat se pod strom, pod kovový stožár
- pozor na mraveniště, včely, vosy a sršně, zvláště u alergiků
- nehladit plachá nebo podivně se chovající divoká zvířata
- pozor na ostré předměty, kameny, větve apod.

PŘI SPORTU

- sportovat na hřištích, ne na silnici
- používat ochranné pomůcky, jištění, záchranu
- neriskovat, nepřeceňovat síly



Příběh s poučením

- čtení příběhu

- diskuze k dané problematice

- zdroj: časopis Bertík, číslo 5/2008, strana 19

O NEJCHYTŘEJŠÍ HOLČIČCE

V jednom  žila , která si myslela, že je hrozně chytrá. Odrána do večera jedla jen samé , cucala  a pila sladká . Když jí ostatní říkali, že to není zdravé a že brzy bude mít nějaký kaz v , jen se usmívala a říkala: „Vy nevíte, co je zdravé! , , , a  jsou to nejlepší!“

Jednoho dne jí ale zničehonic rozbolel . A další den druhý. Když jí třetí den rozbolel i  třetí nezbylo jí než jít k zubaři. Ten se jí podíval do  a viděl, že je zle. Většina zubů měla kaz! Některé bylo možné vyvrtat, ale některé bylo nutné vytrhnout.

Když se  vrátila od zubaře, byla jako vyměněná. Úplně zapomněla na všechny  a . Protože už chtěla mít jen zdravé , rozhodla se, že bude jíst raději ovoce jako , , ,  a zeleninu jako , ,  nebo . Od té doby jí zubař jen chválí a  ví, že nebyla nejchytřejší, když si myslela, že sladkosti jsou to pravé!

Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově

Co je to tělovýchovná chvílka?

Pojem tělovýchovná chvílka označuje krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou lze vložit do kterékoliv vyučovací hodiny. Tato 2-3minutová forma pohybové aktivity je vhodná pro odstranění únavy žáků, ke zpestření výuky a pozitivnímu ovlivnění pozornosti žáků. V neposlední řadě pohybové chvílky vedou děti k návykům pravidelné pohybové činnosti, ke kladnému vztahu a potřebě pohybu a při správném provádění i k upevňování správného držení těla. Tělovýchovnou chvílku můžeme také chápat jako kompenzaci jednostranné psychické i fyzické zátěže žáků. (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001)

Cviky pro tělovýchovné chvílky

- Cíl: napřimování hrudní páteře, prodýchání.

Základní poloha, provedení: sed na předním okraji židle, kolena mírně od sebe, plosky nohou na podlaze, zapažit, ruce dlaněmi vpřed, prohnout hrudní páteř vpřed, nádech, ruce na kolena, výdech.

Představíme si, že máme na hrudníku maličkou žárovku a všem chceme ukázat, jak pěkně svítí.

- Cíl: protažení svalů oblasti pletenců ramenních.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, neopírají se o opěradlo, pravá ve vzpažení, levá připažená, pravou HK vytahujeme vzhůru, levou naopak tlačíme k zemi, stranově vystřídat.

Natáhnu se maličko pro červené jablíčko.

Druhou rukou zkusím taky, jaképak s tím saky paky.

- Cíl: Uvolnění krční páteře.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, záklon hlavy s vytaženou bradou vzhůru, nádech, s výdechem uvolnění hlavy do předklonu.

Na obloze mráček

letí k němu ptáček.

Ten uviděl právě

malé broučky v trávě.

- Cíl: protažení šíjového svalstva.

Provedení: nádech, s výdechem úklon hlavy vlevo, s nádechem napřimit hlavu a totéž vpravo.

Až dostaneš znamení, přiblíž ucho k rameni.

Než řeknu pár vět, vrátíš hlavu zpět.

- Cíl: protažení svalů pletence ramenního, napřimování hrudní páteře.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, neopírají se o opěradlo židle, vzpažit levou pokrčmo, položit dlaň mezi lopatky, stranově vystřídat.

Je to velká paráda

dát si ruku za záda.

- Cíl: uvolnění hrudní páteře.

Základní poloha, provedení: záda napřímená, neopírají se o opěradlo židle, ruce v týl, nádech, s výdechem úklon hrudní páteře vpravo, s nádechem zpět a totéž vlevo.

Z boku vítr fouká,

mým tělem to houpá.

- zdroj: Hnízdilová, M. Tělovýchovné chvílky, Brno 2006