

**Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity,  
Katedra výtvarné výchovy**

**ZS1MK\_RZT2**

**Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2**



**Jana Ulmanová, 208994**

**Luděk Šebela, 56392**

**5. ročník, Učitelství 1. stupně ZŠ, KS**

# Z D R A V Í

**Třída: 2. -3.. ročník**

**Časová dotace.: 1 vyučovací den**

**Místo realizace: školní třída, tělocvična (cvičebna)**

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví**

Cílem projektu ZDRAVÍ je schopnost žáků slovně se vyjádřit k ochraně zdraví, pojmenovat jednotlivé části lidského těla, rozvíjet logické uvažování a svou fantazii.

## **Pohádka: O Medvědu Peciválovi**

Jedná se o pohádku s otevřeným koncem, díky níž žáci dostávají prostor pro slovní vyjadřování, pro logické uvažování nad situací v pohádce.

*Byl jednou jeden medvěd a tomu říkali Pecivál. Doopravdy se jmenoval Brumla, ale proto, že byl velký lenoch, zvířátka mu začala říkat Pecivál. Od rána do večera se povaloval ve svém pelechu, ládoval se medem a jinými lahůdkami a ještě ke všemu měl pořád špatnou náladu. Nerad se stýkal s ostatními zvířátky z lesa a už vůbec se nerad zapojoval při jakýkoliv hrách a aktivitách. A tak celý den projedl, prospal a neustále byl nevrlý. Postupně kynul a kynul, až z něj byl opravdu mohutný medvěd. Čím více ležel, tím méně měl do čehokoli chuť. Ze začátku to byl celkem pohodlný způsob života, jenže ejhle - najednou mu jeho lenost začala brát. Tu se ráno probudil a začalo ho tuze bolet břicho. Pomyslel si, že má asi hlad, stěží se zvedl a šel najít ve spíži nějaký další med. Celý ho spořádal, ale nepomohlo to. Co víc, udělalo se mu ještě hůř. Braly ho křeče a nevěděl, co má učinit. Zavolal si tedy na pomoc zajíce. Zajícovi se moc nechtělo, po tom co byl na něj týden předtím medvěd nepříjemný, když ho přišel navštívit, ale zželelo se mu Brumly a zavolal na pomoc doktora. Doktor Sova urychleně přiletěl a začal vyšetřovat. „Hm, hm, je to jasné,“ řekl doktor.*

Po přečtení pohádky žáci dostávají prostor pro své vyjádření Společně diskutují o tom, jak předcházet nemocem, co mají dělat pro své zdraví (sport, strava, oblečení, pravidelné návštěvy lékaře ...), kdo nám pomůže, když jsme nemocní.

## **PŘÍSLOVÍ**

Po pohádce se dále dostáváme k činnosti, která se nazývá přísloví. Paní učitelka žákům čte přísloví, která se týkají zdraví. Společně se snaží vyjádřit, co ta přísloví znamenají.

*Čistota – půl zdraví.*

*Není na světě bylina, aby na něco nebyla.*

*Ve zdravém těle zdravý duch.*

*Veselá mysl – půl zdraví.*

## **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

Další aktivita se týká zdravého životního stylu. Společně si žáci vysvětlí, co je to zdravý životní styl. S tímto pojmem se žáci setkávají např. i v reklamách. Dále se žáci snaží vymyslet co vše může patřit do zdravého životního stylu (sport, strava, péče o své tělo, pitný režim, hygiena, prevence ...)

Dále následuje aktivita, kdy žáci z novin, časopisů vystřihují obrázky různých jídel a třídí je do dvou skupin: Co je zdravé a co není zdravé. Při této aktivitě jsou žáci rozděleni do dvojic. Po splnění úkolu společně s paní učitelkou kontrolují a diskutují co je a co není zdravé a proč.

Následuje další úkol, kdy si každý žák vymyslí seznam nákupu pro svou maminku. Podmínkou je, aby na seznamu byly jen zdravé potraviny.

Poslední úkol, který žáci mají je nakreslit obrázek na téma: Co dělám, abych se cítil dobře.

## **MOJE TĚLO**

Tato část projektu se realizuje v tělocvičně nebo ve cvičebně. Jsou to pohybové aktivity, kdy žáci potřebují volný prostor.

Začínáme tím, že žáci se snaží pojmenovat jednotlivé části těla. Můžeme kombinovat mluvené slovo s dotykem či pohybem příslušné části těla.

Žáci stojí v kruhu a paní učitelka zpívá a ukazuje jednotlivé části těla, žáci po paní učitelce opakují: *Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.*

Následuje pohybová aktivita, kdy žáci se pohybují po prostoru a na znamení se musí spojit tou částí těla, kterou jim paní učitelka zadá. Mohou se spojovat v libovolném počtu. Pro veselejší pohyb využijeme motivaci hudbou.

### **Pohybová hra - Bolavý zub.**

Jeden žák představuje kaz, který se snaží dohonit zdravé zoubky. Pokud se jich dotkne, je zapotřebí kartáčku, který představuje další žák. Ten svým dotykem osvobozuje chyceného žáka. Ten, koho se kaz dotkl, se může pohybovat pouze po jedné noze.

### **Pohybová hra – Nebezpečí**

Každý žák dostane noviny, pomocí nichž se přimašťuje z bodu do bodu. Okolo je něho je totiž nepřátelské prostředí, které by mohlo uškodit jeho zdraví. Úkolem žáků je přemístit se během určeného časového limitu (než se otočí přesýpací hodiny, pokud hraje hudba apod.)

V závěru celého dne si žáci společně s paní učitelkou zhodnotí celý den na téma ZDRAVÍ.