



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM  
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH  
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

**Metodicko – pedagogické centrum**

**Národný projekt**

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

**Anna Hricová**

**Výchova k zdraviu u žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia  
II. diel**

**Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie – 1.časť**

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum,  
Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava

**Autor UZ:** PaedDr. Anna Hricová, PhD.

**Kontakt na autora UZ:** Základná škola Čaklov, Čaklov 495,  
094 35, zscaklov1@gmail.com

**Názov:** **Výchova k zdraviu u žiakov zo  
sociálne znevýhodneného  
prostredia.II.diel,1.časť**

**Rok vytvorenia:** 2014

**Oponentský posudok vypracoval:** Mgr. Miroslava Javorská

**ISBN 978-80-8052-942-0**

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

## **Kľúčové slová**

Zdravie, životný štýl, kvalita života, sociálne znevýhodnené prostredie, výchova k zdraviu, zásady zdravého života.

## **Anotácia**

Cieľom predkladaného učebného zdroja je prezentovať zdravotný potenciál výchovy k zdraviu v edukačnom pôsobení na primárnom stupni základnej školy a zároveň poukázať na potrebu zavedenia vyučovacieho predmetu Výchova k zdraviu do školského kurikula. V súvislosti s jej zavedením sme pripravili učebné osnovy rozpracované do šiestich tematických celkov. Pre každý z nich sme spracovali metodický učebný materiál, ktorý má ambíciu nahradiť v súčasnosti absentujúce učebnice. Prinášame tak kompletný materiál rozdelený do šiestich dielov I. – VI. diel, ako výsledok kreovania a overenia koncepcie podpory zdravia v edukačnom procese formou zavedenia nového vyučovacieho predmetu Výchova k zdraviu. Overené a v praxi odskúšané výsledky nášho pedagogického snaženia môžu byť relevantným príspevkom pre prozdravotnú edukáciu sociálne znevýhodnených žiakov a inšpiráciou pre všetkých, ktorí participujú na tvorbe edukačných materiálov pre túto skupinu žiakov v oblasti výchovy k zdraviu.

ÚVOD .....	5
1 Rozprávky a príbehy.....	6
2 Rečňovanky a básničky.....	12
3 Hry a aktivity.....	20
4 Výučbová prezentácie Telo na mieru.....	25
4.1 Výučbová prezentácie U lekára.....	31
ZÁVER .....	39
Zoznam bibliografických zdrojov.....	40

## ÚVOD

Už myslitelia histórie Hippokrates a Avicenna pokladali zdravie za základnú podmienku ľudského šťastia. Ľudské zdravie, zdravý životný štýl, kvalita života sú pojmy, ktorých vývoj a stav je trvalo spojený so zodpovednosťou k ich vytváraniu a ochrane.

Posun vo vnímaní kategórie zdravia v sebe zahŕňa definícia zdravia prezentovaná po vyhlásení nového programu WHO Zdravie pre všetkých v 21. storočí (1999): „Zdravie je výsledkom biologických daností jednotlivca, činnosti väčšiny rezortov a časti spoločnosti, ako aj obyvateľstva ako celku. Úlohu zohráva rozhodnutie a správanie sa jednotlivca, ale aj skupín či správnych orgánov. To, aké rozhodnutie ľudia urobia a ktorú z viacerých možností pri rozhodovaní zvolia, je ovládané vonkajšími faktormi. Medzi ne patrí fyzické prostredie, socio – ekonomická situácia, životné podmienky, biologické a genetické vybavenie, ako aj rôzne politické a kulturologické charakteristiky. Samozrejme, do procesu výberu z alternatív pri rozhodovaní vstupuje aj subjektívne uvedomenie si, že som v situácii rozhodovania, že som schopný a ochotný rozhodovať a že jedným z dôležitých kritérií je pritom zdravie.“

Zdravie je najväčším darom každého človeka, hodnotou, ktorá sa nedá kúpiť a merať peniazmi.

Učiteľ primárnej školy má dominantnú pozíciu pri formovaní zásad zdravého života žiakov. Tento učebný zdroj ponúka žiakom rozprávky a príbehy, rečňovanky a básničky, hry a aktivity súvisiace so zásadami zdravého života. Po osvojení si tejto témy majú žiaci možnosť v dvoch testoch zistiť úroveň dosiahnutých vedomostí.

Jedným zo spôsobov, ako efektívne vplývať na svoje zdravie v pozitívnom smere a tak zvyšovať kvalitu svojho života, je poznanie a uplatňovanie zásad zdravého života teda uplatňovanie zásad psychohygieny vo svojom každodennom živote. Práve oblasť psychohygieny je zakotvená v druhom edukačnom okruhu Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie a to v jeho 1. aj v 2. časti. Jeho cieľom je budovanie zdravého spôsobu života, duševná rovnováha a duševné zdravie. Dodržiavaním pravidiel duševnej hygieny človek ovplyvňuje seba samého, čím sa posilňuje nielen jeho duševné a telesné zdravie, ale aj jeho sebaopoznanie, sebavedomie a buduje sa pocit spokojnosti.

Učiteľovi ponúkame nasledujúce témy: Správne vytváranie a využívanie denného režimu. Zdravý spôsob života a starostlivosť o zdravie s rešpektovaním prijatých zásad a noriem. Základné ľudské potreby a ich hierarchia. Zásady zdravého stravovania. Vitamíny. Biopotraviny. Pitný režim. Poznanie a pochopenie významu striedania psychickej a fyzickej práce s oddychom, spánkom, hrou, pobytom s kamarátmi, správnym výberom televíznych programov, kníh a ponukou iných masmédií. Pohyb pre zdravie človeka.

## 1 Rozprávky a príbehy

Nie som predsa trkvas, Spomienka na Vianoce, Pri jedle, V škole, V kine a divadle, Pošta, Prepotrebné zrkadlo, Morálne poučenie, Babičkiné rozprávky

### Nie som predsa trkvas

Danuša Dragulová-Faktorová

Samé patálie má v poslednom čase ujo Hrmotka! Oči ho štípu, hlava ho bolí, zuby ho trápia, v krížoch ho bodá. A keď ide do kopca, zadychčí sa ako storočný dedo. Musí zastať a oddychovať na každom kroku... Sám sebe je trápením. A to všetko zo svojich vlastných zlozvykov: z fajčenia, popijania kávy či vína, z vysedávania pri televízore a počítači, z nezdravej stravy... Patálií vyše hlavy! A všetky si privodil sám! Zneprijemňujú mu život na každom kroku. Sám si neraz povzdychne. Chorý človek – hotová galiba! Je toho už naozaj dosť. A čo som ja dáky trkvas? Nahneval sa jedného dňa ujo Hrmotka sám na seba. Nie, nie som! A veru nebudem ja robiť otroka svojim zlozvykom. A odvtedy sa dejú veru čudné veci! Totiž – ujo Hrmotka robí to, čo nikdy predtým nerobil. Behá, cvičí, chodí do telocvične... Každý deň!

A zlozvyky? Keď sa ozvú, raz-dva ich svojimi zbraňami zaženie preč. Keď si spomenie na cigaretu, postaví sa a začne klusať na mieste. Aj dvadsať minút bez prestávky Nevysedáva celé hodiny pri televízore ani pri počítači. Nepojedá od rána do večera čokoládu a nepopíja jednu šálku kávy za druhou. Cvičí, športuje, chodí na prechádzky, zdravo sa stravuje. Slovom: úplne iný človek je z uja Hrmotku.

A to by ste sa veru aj vy čudovali, aký je z neho zdravý a silný chlap! Všimli si to aj susedky. Ded' ide ujo Hrmotka po ulici, vždy sa naňho usmievajú. Teší sa aj Alex, Lukáš, Kristínka, Janka a ostatné deti z okolia, lebo ujo Hrmotka sa zavše aj s nimi zahrá vôlejbal.

### Spomienka na Vianoce

Danuša Dragulová-Faktorová

Ach, Vianoce sú krásne sviatky, povzdychol si ujo Hrmotka, keď pripravoval stromček. Len aby tá ich добрota neskončila v januári ako žobrota! Spomenul si na minuloročné Vianoce. Ako to myslel? Nuž tak, že minulý rok na Vianoce celé dni sedel pri televízore, videu, DVD prehrávači a či počítači... A popritom pojedal maškrtky sladké, slané, mastné, korenisté a odznova to isté... A od smädu? Hrôza! Zdochla by aj koza! Cez sviatky sa mu to páčilo, ale po nich?! Cítil sa ako zbitý pes! Pamätá si na to ešte dnes. Žalúdok, hlava, chrbát – všetko ho bolelo. Po doktoroch chodil nesmelo...

Tento rok to urobím inak. Rozhodol sa skalopevne ujo Hrmotka. Budú aj maškrtky, ale s mierou. Od smädu si dá len minerálku a ovocné šťavy. Veď ho to už takto zdravo baví. To je recept, ako zostať zdravý! Viac ovocia, menej čokolády – to sú po zlých skúsenostiach jeho dnešné rady. A namiesto pozerania na telku a do tácky, uprednostní pohyb, dlhé prechádzky. Určite ho po Vianociach nebude nič omínať, ale bude na ne bezpochyby pekne spomínať.

## Pri jedle

Pred jedlom si musíme umyť ruky. Jest' špinavými rukami sa nielen nepatrí, ale je to aj zdraviu škodlivé. Na špinavých rukách máme veľa mikrobov, ktoré voda a mydlo ničia. Medvedík čistotný to už vie, no hnedý medvedík nie.

Macko labou do suda, zo suda med ubúda. Neumyl si macko laby, a teraz ho bruško trápi.

Umýval si mýval jedlo. Mývalovi nie je jedno, čo má na obed. Pred jedlom si labky myje a po jedle oddychuje.

### Zlaté pravidlá 1

Nemeškajme k stolu.

Pred jedlom všetkým zaželáme dobrú chuť.

Pred jedlom si umývame ruky!

Je nebezpečné jest' neumyté ovocie a zeleninu!

Keď jeme, nerozprávame.

Keď sa rodina zide pri stole, mladší vyčkávajú, kým si sadnú starší. Môžeme pomôcť nakrájať chlieb alebo rozložiť taniere. Nepatrí sa začať jest' prv ako starší.

Pri obede má byť ticho.

- Noste jedlo, ale rýchlo!

- hrmí hlasno hroch.

Prikyvuje prasiatko:

- Od hladu zjem špáradlo,  
krochy, kroch!

Pri stole sa správajme tak, aby sme iným nekazili chuť. Neroztierajme jedlo po tanieri, nehádzme po sebe chlebové guľôčky a nerozprávajme nechutné historky. Počas jedla sa veľa nerozpráva a nesmeje.

Pri obede, pri obede, veď to všetci dobre vieme, nekričíme, nedupeme, potichučky jedlo jeme. Nelížeme taniere, čo sú to za maniere?

### Zlaté pravidlá 2

Pri prestretom stole máme byť aj my upravení.

Sedíme vzpriamene, nie priveľmi blízko pri stole a pri stole sa trochu nakláňame. Nie je pekné rozvaľovať sa za stolom, hlboko sa nakláňať nad tanier alebo si klásť lakte na stôl. Prežívame ticho a so zavretými ústami.

Chlieb si berieme rukami.

Šaláty a zapekané cestoviny sa jedia iba vidličkou.

Hydinu a mäso jeme vidličkou a nožom.

Nôž držíme v pravej a vidličku v ľavej ruke.

Na ryby sú zvláštne nože.

Keď dojeme, utrieme si ústa aj prsty do obrúska. Nezabudnime sa poďakovať za chutný obed.

### V škole

Siedmi nečakajú na jedného. Nepatrí sa je to aj hanba, chodiť neskoro do školy.

Zavretá je školská brána, bobrík zaspal, to sa stáva.

Na hodinách treba dodržiavať disciplínu a pozorne počúvať pani učiteľku. Nesmieme skákať do reči, ak niekto odpovedá. Usilujeme sa napísať všetky úlohy a nevymeškať vyučovanie.

Naša pani učiteľka hnevá sa, keď niekto šepká.

– Hlás sa, keď vieš odpoveď, a keď nevieš, tíško sed'!

Vzdelanie je svetlo a hlúposť – tma.

Rád sa gúľam v posteli, spinkať sa mi nelení. Do školy vstať, aká hrôza, v triede ma už každý pozná, smejú sa mi, je to tak, že som známy ulievak.

S knihou sa nikdy nenudíme.

Hurá! Hurá! Už viem čítať! Nemusím viac prosiť mamu:

- Prečítaj mi túto stranu!

A dobiedzať do sestry:

- Ešte aspoň vety tri! Keď je dlhá rozprávka, nevyčkávam na tatka. Všetko si už čítam sám a obrovskú radosť mám.

### V kine a divadle

Návšteva koncertu, divadla či kina – to je zakaždým sviatok. Táňa má na prvú návštevu divadla tie najkrajšie spomienky.

Opona dvíha sa pomaly, napäté hľadisko stíchlo. Bucľatý amorko z povaly zamával dievčatku krídlom. Na scéne víla baletí, pohyby s hudbou ladí. – To nie je víla, to si ty! – zašepkal strelec zlatý.

Z dievčatka vyrástla ozajstná dáma, už svoju dcérku do divadla vodí. Zo stropu amorko krídlami máva, ten večný strelec na nebeskej lodi.

### Zlaté pravidlá 3

Nie je pekné, keď sa oneskoríme na začiatok predstavenia alebo koncertu.



Šuchotať zemiakovými lupienkami, hlasno cmúľať cukríky alebo srkať džús cez slamku sa v divadle alebo v múzeu pokladá za neprístojné.

Ak sa chceme podeliť o dojmy, v múzeu sa zhovárame potichu a v divadle iba počas prestávky.

Cez prestávku nebežíme ozlomkrky do bufetu.

Po predstavení sa hercom poďakujeme potleskom a nehrnieme sa hneď do šatne.

## Pošta

Kedysi boli listy jedinou možnosťou ako oznámiť novinky svojim príbuzným a známym. Teraz už používame telefón, telegraf, fax aj internet. No i tak podrobným listom najväčšmi potešíme svojich blízkych.

Naša starká čaká list, čaká zvesti od vnuka. - Kde je poštár, už mal prísť! – z okna starká vykúka. – Mám tu pre vás kopec pošty! – volá poštár zďaleka. Starká zvýskne od radosti, k poštárovi uteká.

Teraz už vieš, Hanka, na čo čaká starká?

## Zlaté pravidlá 4

Nezabudnime zablahoželať svojim príbuzným a priateľom k narodeninám, Vianociam alebo k iným sviatkom.

Ak naši blízki alebo známi bývajú v inom meste, píšeme im podrobné listy s novinkami. Nezabúdame odpovedať na listy, ktoré sme dostali.

## Prepotrebné zrkadlo

Zuzana Zemaníková

Bola jedna Dora z bohatého dvora. A tá Dora nemala na svete väčšieho potešenia nad dobré jedlo. Len čo ráno otvorila oči, predstavila si plnú misu lahôdok. – Dnes si upečiem kačičku – tešila sa, - Zajtra si dám šunčičku a pozajtra hus! A už sa jej zbíhali slinky na celý týždeň dopredu. Ledva ich stačila preglgať. Tak to šlo deň za dňom, mesiac za mesiacom. V chlievoch bolo čoraz voľnejšie voľnejšie a v Dorinej chalupe čoraz tesnejšie. – Malá je to chyža, musím si postaviť väčší dom, - rozmyšľala Dora po dobrom obede. Ťažko však stavať dievke dom, keď jej chýba gazda v ňom. – Vydám sa! – rozhodla sa Dora. Otvorila bránku a čakala pytačov. Čuduj sa svete, pytači nechodili. Ktovie prečo? Ved' im od voní z komína muselo nosy vykrúcať. I majetná Dora i robotná... Rozhodla sa, že príde tej veci na koreň. Zašla po radu k starej vedomkyni. – Máš doma zrkadlo, dcérenka? – spýtala sa Dory múdra starena. Dora sa tuho zamyslela. – Ech, voľakde by sa malo povalovať! Veru som ho už dávno nevidela. – Nuž ho len pekne pohľadaj a tri razy denne sa doň pozri, - poradila jej vedomkyňa. – Keď len to! – potešila sa Dora a začala v chalupe prekutávať kúty. Ale po zrkadle ani chýru, ani slychu. Keď su už nevedela rady, obrátila sa na psíka na dvore: - Nevieš, kde mi vypadlo, hop-cup, zrkadlo? Psík nevedel, netušil, hoci preňuchal celý dom. – Spýtaj sa mačky, to je veľká parádnica, - poradil Dore. – Nevieš, kde mi vypadlo, hop-cup, zrkadlo? – spýtala sa Dora mačky. Mačka nevedela, netušila, hoci presnorila celý dom. –

Spýtaj sa myši, či ho nemá vo svojej skrýši, - poradila Dore mačka. Vystriehla Dora myš, ako si pochutnáva v komore na syre. – Nevieš, kde mi vypadlo hop-cup, zrkadlo? Myš sa stratila v ktoromsi kúte a po chvíli doteperila zaprášené zrkadlo. Dora ofúkla prach a vyvalila do zrkadla nedočkavé oči. Zaraz pochopila, prečo pytači obchádzali jej chalupu. Odvtedy Dora prísne dodržiavala radu vedomkyne. Trikrát denne sa pozrela do zrkadla a razom ju prešli maškrtné chůťky. Keď sa rok stretol s rokom, z Dory bola dievka na pohľadanie. A pytačov mala na každý prst desať. O novom dome však nechcel ani počuť. Načo by jej bol, veď v tom starom bolo zrazu miesta dosť. Aj pre dvoch.

### Morálne poučenie

Voľakedy boli mestá chránené hradbami a do mesta sa dalo dostať iba cez mestskú bránu, pri ktorej bola stráž. Istá žena sa rozhodla presťahovať do iného mesta. Keď prišla k mestskej bráne, strážca brány sa jej opýtal: „Akí ľudia žijú v meste, z ktorého prichádzaš?“ Žena odpovedala: „Majú zlú náladu, sú hašteriví, klebetní a celkovo nepríjemní.“ Strážca brány jej odpovedal: „V tomto meste nájdeš úplne rovnakých ľudí, takže ti radím, aby si šla niekam inam.“ K bráne prišla druhá žena. Strážca jej položil rovnakú otázku, na ktorú žena odpovedala: „Ľudia v meste, odkiaľ prichádzam, sú láskaví a dobrí. V ťažkých časoch vedia byť statoční, vždy sa so mnou vedeli podeliť o svoje radosti a k cudzincom sú priateľiví.“ Strážca brány povedal: „Vstúp, uvidíš, že ľudia v našom meste sú rovnako srdeční a ochotní pomôcť.“

### Babičkiné rozprávky

#### Veľký hlad

Myšiačik Skížik mal stále veľký hlad. Zjedol všetko, čo mu prišlo do cesty a bolo to jedlé. Napriek tomu bol chudý, chudučký. Takmer ako slížik. Ráno sa u nich začínalo vždy rovnako:

Mamka, vstávaj, už mám hlad,  
raňajkoval by som rád.  
V brušku mi už hrajú žabky,  
padajú mi všetky hábky.

Mamka vyskočila z postele a pripravila Slížikovi raňajky ako pre drevorubača. Ledva sa stihla otočiť v kuchyni, už sa od stola ozývalo: Ďakujem, mamka, dobré to bolo, ale akosi málo. Na obed to bolo ešte horšie. Slížik nedočkavo podupkával pri mamke v kuchyni a čakal, kým dovarí jedlo vo veľkých hrncoch. Mamka sa ani k stolu nestihla posadiť a Slížik už mal dojedené. Pri večeri sa všetko zopakovalo. Jedlo hneď zmizlo v Slížikovom brušku. Jedného dňa Slížik akosi menej zjedol na večeru a na spánok sa ukladal s poloprázdny bruškom. Okolo polnoci ho zobudil ukrutánsky hlad. Potichu, potichučky, sa vykradol z postieľky a blížil sa ku komôrke. Bola úplná tma. Slížika odrazu pochytil strach. Veľkými očami sa rozhlíadal okolo seba a keďže okrem tmy nič nevidel, zamrmľal si popod nos:

Tma je veľká, namojveru,  
všade vidím čiernu dieru.  
Začínam sa trocha báť,  
všeličo sa môže stať.

Slížik sa prikrčil a opatrne otváral dvere na komôrke. Nebojím sa zašepkal. Vřířzg! Odpovedali mu staré pánty na dverách. Jááj, preľakol sa Slížik. Rozhliadol sa na všetky strany a jednou nôžkou vkročil do komôrky. Hú, hú, zahúkala kdesi vonku sova, bum, bum, búchal konár na okno, buch, zabuchli sa dvere na komôrke. Jasný mesiac osvietil mamkinu zásteru prevesenú cez skrinku. Jáj, jáj, kričal Slížik. Pomoc, strašidlo, chce ma zjesť! Rozbehol sa k dverám a chcel ujsť. Lomcoval kľučkou, márne však. Pomóóóc, pomóóc, mamičkááá, ozývalo sa na celý dom. Čo je? Čo sa stalo? Slížiček môj zlatý! Vbehla rozospatá mamka do komôrky a rozsvietila lampu. Tam, tam, kričal Slížik celý spotený od strachu.

Zavrelo ma do komory,  
prišlo asi z tamtej hory.  
Chce ma zobrať do zobáka,  
pri skrini to na mňa čaká.

Kde? Čo? Nechápala mamka a rozhliadla sa po komôrke. Strašidlo, veľké, s obrovským zobákom, ani vták, ani mačka. Hrozné! Kričal Slížik. Slížiček môj maličký, upokoj sa, nikto tu nie je, iba ty a ja, chlácholila ho mamka a nežne ho hladkala po strapatej hlavičke. Slížik sa ešte chvíľu triasol od strachu v mamkinom náručí, potom sa opatrne spoza mamkinho pleca rozhliadol po komôrke. To nič, môj zlatý, strach má veľké oči, usmiala sa mamka. Slížik sa pritulil k svojej mamičke a pošepkal jej do uška. A ja mám veľký hlad.

## 2 Rečňovanky a básničky

### **Ako že ti chutí, Ninka, ovocie a zeleninka?**

(ananás - baklažán - banány - broskyne - cesnak - cibuľa - citrón - cvikla - čerešne - černice - čierne ríbezle - čierny koreň - drienky - dule - dyňa - egreše - fazuľa - hlávkový šalát - hrach - hrozno - hrušky - huby - jablká - jahody - kaleráb - kapusta - karfiol - kel - kivi - kôpor - lieskovec - maliny - mandarínky - marhule - mäta - melón - mrkva - orech - paprika - paradajka - pažitka - petržlen - pomaranč - rebarbora - reďkovka - ríbezle - ringloty - slivky - šípky - šošovica - špenát - uhorka - višne - zelenina – zemiaky)

### **V zdravom tele zdravý duch**

Skok do výšky, Rýchla chôdza, Karate na blate, Futbalistky, Plavkyňa, Beh cez prekážky  
**Keď budem dospelý, Hrdza, Lopta, Opravovňa, Čo deťom k šťastiu treba**

### **Ako že ti chutí, Ninka, ovocie a zeleninka?**

Jozef zo Senca

- Ovocie a zeleninka  
chutí veľmi, - vraví Ninka.  
- Celý rok ho máme, -  
vraví Ninka mame.

Mama zase vraví Ninke:  
- Vitamín je v zeleninke,  
v ovocí je tiež,  
všetko s chuťou zješ.

#### **Jahody**

Jahôdky mám veľmi rada,  
červenie mi od nich brada,  
červenie mi od nich líčko,  
naoberal mi ich strýčko.  
Aj teraz ich ešte hľadá.

#### **Egreše**

Tam, kde rastú egreše,  
Čierne psiča zabreše.  
Čierne psiča, ty to nevieš,  
že ťa pichne kriačik egreš?  
Kriačik egreš pichá veľmi,  
chráni sa pred nepriateľmi.

#### **Maliny**

Povedala Pavlína:  
- Aká chutná malina.  
Natrhám ich sestričke  
tieto plody maličké,  
natrhám ich pre brata.  
Kto ich toľké poráta?

#### **Ríbezle**

Ríbezľá má také strapce,  
ktoré rastú iba z práce.  
- Kričky treba okopať, -  
vraví Danke stará mať.  
- A potom ich prestriháme,-  
- vraví starý dedo Dane.  
- Ríbezľový lekvár, mňam,  
veru veľmi rada mám.

#### **Čierne ríbezle**

- Martin, chceš byť veľmi zdravý? –  
synčekovi otec vraví.  
- Papkaj čierne ríbezle,  
ochutnaj ich, nie sú zlé!  
Lekári nám stále vravia,  
že ich guľky dajú zdravie.

#### **Černice**

Černica je také chrastie,  
čo pri ceste hockde rastie.  
Černica je čierna malina,  
má ju rada naša Pavlína.

#### **Lieskovec**

Na kriačku, tam je hôrka,  
rastie lieskovec.  
Len mi nepovedz,  
moja milá malá Dorka,  
že ten pevný orech liesky

rada nechrumkáš,  
keď ho rozlúskaš.  
Rozbi ho na malé triesky!

### Orech

U babičky v Krupine  
pri potoku orech rastie,  
tam, kde je to veľké chrastie.  
Jadierko má v škrupine.  
Chrumkať ho, ach, aké šťastie.

### Čerešne

Čerešničky, čerešničky,  
dostal som vás od Evičky.  
Mám vás plné vrecká.  
Vravím: - Jedzte decká!  
No a deti jedia ham,  
každému ich veru dám.

### Marhule

Padla na zem marhuľa.  
Bác! A je tam machuľa.  
Oberá ich malá Jela,  
na konári je ich veľa.  
Oberá ich do košíka.  
Padajú jej, je nešika.

### Slivky

V záhrade na strome visí  
oválny plod modrý kýsi.  
Vo vetre sa sem-tam kyvká.  
Je to sladká, chutná slivka.

### Višne

Čakal som ja týždne,  
kým dozrejú višne.  
Obral som tie stromy  
so strýčkami tromi.  
Nesiem si ich pyšne.

### Broskyne

Broskyne sú sladké, veru.  
Poprosil Ján sestru Vieru:  
- Daj mi prosím jednu,  
nech ti neuvädnú!  
- Vezmi si ich hoci šesť  
a môžeš ich s chuťou zjesť!

### Ringloty

Dva kroky od plota  
Vyrástla ringlota.

Má plody sladké.

Vraví mi Milota:  
- Ach, to je dobrota,  
dám z nich aj matke.

### Jablká

Jablčka červené mám,  
za stopôčku ich ja držím.  
Obral som ich všetky sám.  
Koľko je v nich sladkých dužín?  
Komu že ich komu dám?  
Mamke, lebo za ňou túžim.

### Hrušky

Na konári visí hruška,  
odtrhnúť ju bude fuška.  
Sladké hrušky, ja vás ľúbim,  
Evičke ja jednu sľúbim.  
Jednu Evke, druhú Danke,  
tretiu mojej drahej mamke.

### Dule

Ach, aká to tvrdá guľa,  
táto zdravá, tvrdá duľa.  
Vonia, vonia, prevoniava,  
kapustničke chuť dodáva.

### Drienky

Červené sú plody drienky,  
ako celkom malé lienky.  
Urobia z nich chutnú šťavu  
takú kyselkavú, zdravú.  
Vypijem z nej dve, tri sklenky.

### Šípky

Tam na kraji tmavej hory  
rastie kríček hustý, hybký.  
Na ňom rastú drobné šípky.  
Čaj z nich chutí, keď som chorý,  
keď ma silná chrípka morí.

### Hrozno

V záhrade je chlapec,  
má hroznový trapec.  
Jazýčkom ho hladká.

Vinohrad je pustý,  
robia sladké mušty.  
Tečie šťava sladká.

### Melón

Spýtal som sa Ilony,  
Či kúpila melóny.  
Ilona ich krája,  
chutia ako z raja.  
Žltučké sú všetky.  
Jedzte, milé dietky!

### Dyňa

Ach, pozri sa, Izabelka,  
aká je tá dyňa veľká!  
Izabelka dyňu hladká.  
Jaj, či je len veľmi sladká.

### Pomaranč

Pomarančov plný kriček,  
plný takých pekných líčiek.  
Ober že z nich, Pedro,  
jedno plné vedro!  
Pošli mi sem za košíček!

### Citrón

Ochorel nám malý Petrik,  
ofúkal ho chladný vetrik.  
Peťo vrelý čajček chlipká.  
Veru, že ho prejde chrípka.  
Mama vraví: -Vypi chytro,  
vyžmýkala som doň citrón!

### Mandarínky

Prišli chutné plody z Grécka.  
Pod šupkou je samý mesiačik.  
Maškrtia ich všetky decká.  
Rád ich papká každý papáčik.  
Tiež som dostal od Pavlinky  
dve voňavé mandarínky.

### Ananás

Odkiaľ prišiel ananás?  
Pricestoval z Ameriky.  
Rastie v meste Caracas.  
Chutnať ho, ach, to sú zvyky!  
Žltý, sladký, šľavnatý,  
jem ho ja, on, no aj ty.

### Banány

Dva žltučké banány  
pýtal som si od Anny.  
Chcel som ich od Adriky.  
Doviezli ich z Ameriky.  
Doviezli ich z Panamy.

Dostal som ich od mamy.

### Kivi

Spýtal som sa Ivy:  
- Chcela by si kivi?  
- Chcela, - vraví Iva.  
- Kivi chutné býva,  
v ústach robí divy.

### Zelenina

Najkrajšie, deti, budete,  
keď všetok obed pojete,  
keď všetku, všetku fazuľku,  
každú jej chutnú bobuľku,  
zemiaky, špenát, cibuľky  
spapkajú vaše papuľky.

### Cibuľa

Asi jej je zima veľmi,  
či sa hanbí pred priateľmi,  
keď má toľko košieľočiek?  
Slzy tečú z mojich očiek!  
Budem silný ako býk,  
chcem cibuľku na chlebič.

### Cesnak

- Ach, koľko má cesnak voní, -  
vraví mame malá Soňka.  
Mama zase vraví Soni:  
- Na pečenom mäsku voňká,  
v zemiakovej placke tiež.  
Všetko s veľkou chuťou zješ.

### Kapusta

Ocko je silný zápasník,  
nezmohol by ho veru nik.  
Vraví, že lepšie na ústa  
nie je nič ako kapusta.  
Na svaľy je a na zuby,  
chutné sú listy aj hlúby.

### Kel

- Čo uvaríš, mamka, dnes?  
- To, čo varím, s chuťou zješ.  
- Kapustičku! – Zvýskla Danka.  
- Kel uvarím, - vraví mamka.  
- Kučerák mu vravia tiež.

### Karfiol

Vyprázaný biely karfiol,  
mňam, veru že veľmi chutný bol.

Mamička ho pre mňa smažila.  
Ja som sa ho papkat' snažila.  
Aj ocko mi z neho odfikol.

#### Kaleráb

- Jojka, pekne hriadku hrab,  
zasadím tam kaleráb! –  
Vraví mama dcére Joji.  
A po chvíli, páni moji,  
kaleráb už v hriadke stojí.

#### Red'kovka

- Red'kovka je chutná, zdá sa, -  
vraví mať a usmieva sa.
- Dorka, papaj a čo najviac,  
ako taký dobrý zajac!  
- Aká je to dobrota, -  
vraví malá Dorota.

#### Hlávkový šalát

- Spýtal som sa Slávky&  
- Čo sú to za hlávky?
- To je šalát, - Slávka vraví.
- Kto ho papká, ten je zdravý.

#### Paradajka

- V zelovoci paradajka  
ochká, stonie, plače, jajká:  
- Kúpi ma už zákazník,  
keď ma sadil záhradník?  
- Neboj sa ty, paradajka,  
zje ťa Peťo, Janka, Majka!

#### Uhorka

- Zjedz ma, zjedz ma, Barborka! -  
Kričí veľká uhorka.
- Zjem ťa, zjem ťa, nerob krik!  
- Mama, sprav mi šalátik!

#### Paprika

- V ruke nášho Janíka  
zelenie sa paprika.
- Mamka, paprika je dobrá,  
spraví zo mňa chlapa – obra.

#### Mrkva

- Na záhrade rastie mrkvička.  
Má ju rada naša Hanička.
- Mamka, sprav mi mrkvu strúhanú!  
Mamka strúha kôpku pre Hanu.  
V mlynčeku sa mrkva zatočí,

deťom slúži k zdraviu na oči.

#### Petržlen

- Chceš petržlen do polievky?  
Spýtal som sa dcérky Evky.  
Evka vraví: - Daj ho sem!  
Ja ho veru s chuťou zjem.  
Nuž som spravil pre Evičku  
veľmi chutnú papaničku.

#### Čierny koreň

- Toto vravím malej Radke:  
- Žltým kvetom kvitne v hriadke.  
Koreň má však čierny  
a šťavnatý. Ver mi!  
Rád ho chrumká Miško Svoreň  
a volá sa čierny koreň.

#### Fazuľa

- Od fazuľky trúbi ritka.  
Vraví mamke malá Gitka.
- Keď fazuľku popapkám,  
ritkou nahlas zarapkám.

#### Hrach

- Biele kvietky v hriadke,  
zelené sú bylky.  
Hľadáš niečo sladké?  
Spýtal som sa Milky.  
Vraví: - Hľadáam chutný hrach.  
Veď ešte len kvitne. Ach!

#### Šošovica

- Pozri, drobná šošovička! -  
Vraví Danka sestry Anke.  
Anka zase vraví Danke:  
- Budeme mať pekné líčka,  
  
keď pojeme šošovičku,  
šošovičku malú, drobnú,  
veľmi chutnú, zdravú, dobrú. –  
A vtom žmurkli na mamičku.

#### Rebarbora

- Listy ako na lopúchu,  
ale majú chutnú púchu.  
Majú chutnú bylku.  
Mama prosí Milku:  
- Natrhaj že pre Barbaru  
na koláčik rebarboru!

### Špenát

- Nech sa ti nelení  
natrhať v hriadke  
špenátik zelený! –  
Vraví mať Katke.

- Omáčku, mamička,  
uvar mi chutnú!  
Aj kúsok vajíčka  
do misky pust' dnu!

### Mäta

Voňavá je táto byl',  
lístky tmavozelené.  
Dodá chorým zase síl.  
Uvarím čaj Helene.  
Rastie ona v prostred leta  
liečivá a chutná mäta.

### Baklažán

Také modré vajcia na byl'ke  
urodili sa vám našej Otilke.  
Urodili sa jej na hriadke,  
na slniečku v malej záhradke.  
Máme na ne recept vyskúšaný.  
Sú to zdravé, chutné baklažány.

### Huby

Zjem vás, lesné huby,  
dubáky aj plávky,  
klobúky aj hlúby.  
Spýtal sa Ján Slávky:  
- Chceš polievku z hříbov,  
a či hříby s rybou?

### Pažitka

V záhradôčke rastie trávička,  
taká celkom malá, maličká.  
Pažitkou volajú tieto bylky,  
tenučké sú ako malé žilky.  
Chlebík mi ňou potrus, mamička!

### Cvikla

V záhradôčke rastie cvikla.  
Mamička ňou trhla, mykla,  
očistiť ju musí.

- Ach, ako len chutí cvikla. -  
Od radosti Janka zhíkla  
a už sa ňou dusí

### Zemiaky

Zo zemiakov kašu  
varí mať pre Dášu.  
- Dášenska, papkaj kašičku,  
budeš mať červeň na líčku!

### Kôpor

- Voňavá byl'ka, -  
vykríkla Cilka:  
- Hľa, plná hriadka!  
- Kôprom sa volá  
List tohto stvola. –  
Hovorí matka.

## V zdravom tele zdravý duch

Jana Belašicová

### Skok do výšky

Cvičí kohút skoky,  
už celé dva roky.  
Trénuje vždy na smetisku,  
preskakuje kôpku nízku.

Kikiriki, už to viem,  
cez plot skočiť práve chcem.  
Hneď sa zbehli sliepky všetky,  
už sa tešia na klebietky.

Rozbehol sa kohút zrazu,  
nik nečakal takú skazu.  
Do plota si udrel čelo,  
domov išiel neveselo.

### Rýchla chôdza

Ľavá, pravá, ľavá, pravá,  
rýchla chôdza, tá je zdravá.  
V zdravom tele zdravý duch,



dýchať treba čistý vzduch.

Pozrite sa na môj krok,  
trénujem ho celý rok.  
Je to pre mňa hračka,  
nahlas volá kačka.

Všetkým kričí: Hurá, hurá,  
dnes ma čaká dlhá túra.  
A ty, káčer, takveru,  
priprav dobrú večeru.

#### Karate na blate

Rozmýšľalo malé prasa,  
na aký šport zajtra dá sa.  
Skoky ani dlhé hodiny,  
nezvládlo by bez nehody.

Nechce behať, nechce plávať,  
ani s loptou futbal hrať.  
Gymnastika, to je veda,  
s nadváhou sa robiť nedá.

Vtom prasiatku na um zišlo,  
čo by zvládlo, čo by išlo.  
Hneď od rána na blate,  
začne cvičiť karate.

#### Futbalistky

Naše sliepky, tie sa majú,  
s vajíčkami futbal hrajú.  
Kohút tréner na nich kričí,  
hlasivky si takto ničí:

Nešikovné nôžky máte,  
žiadne góly nedávate.  
Daj, Kotkoda, daj už gól.  
šťastný by som veľmi bol.

Kotkoda sa snaží práve,  
vtom sa zjavil červík v tráve.  
Kohút tréner stráca nervy,  
futbalistky jedia červy.

#### Plavkyňa

Stojí mačka pri rybníčku,  
pripravená na rozcvičku.  
Čo tu, mačka, čo tu chceš?  
Nech do vody nespadneš.

Nevieš plávať, to je smola,  
takto na ňu ryba volá.  
Skočí mačka do vody,  
s rybou pár slov prehodí.

Prezradím ti, ryba milá,  
plávať som sa naučila.  
Vždy s úsmevom na perách,  
prekonala som svoj strach.

#### Beh cez prekážky

Stojí koník v mäkkej tráve,  
prekážku chce skočiť práve.  
Na trénera hľadá zboku,  
chce vyraziť do útoku.

Vtom pocíti veľký hlad,  
raňajky by zjedol rád.  
Od únavy sa mu zíva,  
skoro ráno tréning býva.

Hľadá tréner na prekážky.  
Tréning s tebou vždy je ťažký.  
Už mám toho veru dosť.  
prekážkou je lenivosť.

### Keď budem dospelý

Eva Janikovszká

Keby som bol dospelý, mal by som  
kopu detí, lebo mám rád hry,  
kde nás je veľa.

Naše deti by nikdy nežalovali,  
nikdy by sa nepobili, nikdy  
by nerumázgali a nikdy by nám  
nebrali hračky, lebo nemám rád deti,  
ktoré žalujú, bijú sa, rumázgajú

a berú hračky druhým.

Na jar by všetky deti dostali  
rovnaké balóniky, iba môj by bol  
o voľačo väčší, lebo ja som ich ocko.

V lete by som všetkým deťom kúpil  
rovnakú porciu zmrzliny, iba sebe  
o voľačo väčšiu, lebo ja som

ich ocko.

V zime by som každému dieťaťu  
dovolil vyliezť na snehový závej,  
ale ja by som si vybral najvyšší,  
lebo ja som ich ocko.

Tak to má byť.

Lebo keby som dal deťom najväčší  
balónik, najväčšiu porciu zmrzliny,  
keby som im dovolil stúpiť do najväčšej  
kaluže, vyliezť na najvyšší závej,  
čo by som z toho mal, že som dospelý?

Už aby som bol dospelý!  
Ale teraz som ešte maličký, musím  
ešte vyrásť.

Keď budem dospelý, budem si sadat'  
k stolu so špinavými rukami.  
Vždy budem nosiť tričko s krátkymi  
rukávami.  
Nebudem pozerat' pred seba, radšej sa  
potknem.

Juj, to bude sláva, keď budem dospelý!  
Iba jedno mi nejde do hlavy.  
Môj ocko s mamičkou sú už dospelí,  
a predsa si umývajú ruky,  
a predsa si oblečú sveter,  
a predsa pozerajú pred seba,  
a predsa si nehryzú nechty,  
a predsa všetko po sebe poodkladajú.  
Prečo to robia? Raz sa ich na to spýtam.

### Hrdza

Peter Nagy

Hrdza chodí na sídlisko,  
aby sa tam najedla.  
Hrdzavé má už aj vlasy  
a je tučná od jedla.

Hrdza zje len na raňajky  
celé dvere z garáže,  
susedovu kolobežku  
a ešte si rozkáže:

- Prineste mi, prosím, k tomu  
blatník z auta, napríklad.  
Za tým si dám ako cukrík  
ešte zvonček z bicykla!

Hrdza si dá len na obed  
meter dlhé zábradlie,  
celý motor od výt'ahu –

je to hrozné, čo tá zje!

- Odskočím si dole na dvor,  
tam zjem deťom hojdačku.  
Vrátim sa zjesť kohútiky,  
chystám sa aj na práčku.

Hrdza tučnie, hlasno funí,  
ťahá brucho po zemi.  
Lúbi všetko zo železa –  
kto sa s takou ožení?

- Keď som takto najedná,  
musím si dať večeru.  
Keď raz z toho celkom prasknem,  
odnesú ma do zberu.

### Lopta

Ľubomír Feldek

Mojej peknej postave  
všade obdiv patrí.  
Mnoho jest' je nezdravé?  
Niekedy zjem za tri.

Rada chodím na párky,  
ale zjem aj prívarky,

na pečené gaštany  
si dám liter smotany,  
zeleninu jem  
s marmeládou,  
huspeninu jem  
s čokoládou.

Hltám všetky dobroty  
bez najmenších pochyb,  
nebojím sa tučnoty,  
pretože mám pohyb,  
pohyb, pohyb, pohyb,  
pohyb, pohyb, pohyb,  
a tak ďalej  
z Prešporka až do Hýb.

### Opravovňa

Opravovňa – to je taká nemocnica vecí.  
Tam si každá vecička súčiasťky vždy lieči.  
Ležia spolu na regáloch, ukazujú modriny.  
Najviac stoná televízor z pobláznenej rodiny:  
- Vždy keď som len párkrát žmurkol, hneď ma tĺkli po hlave.  
Odvtedy mám obraz bledý a tvrdnem tu v oprave.  
- Neboj sa, veď to nič nie je, poľúkam ti rany, -  
ticho šepol sušič vlasov celý doráňaný.  
Ten zas, chudák, zaľúbil sa od Majkiných vlasov.  
Tá ho ale o zem tresla nespokojná s krásou.  
- Kašli na to, - odkašľal si vysávač bez motora.  
Prejedol sa asi prachu, už nevládze, - hovoria.  
- Zabudli ma deti vypnúť! – kričí slečna žehlička.  
- Napálím sa, to je dymu, zbehne sa pol sídliska.  
Kým si chorý rozprávajú zo života úryvky,  
magnetofón smutne mlčí – zachrípli mu hlasivky.

### Čo deťom k šťastiu treba

Alojz Čobej

Čo všetko deťom k šťastiu treba?  
Slnko a modrý kúsok neba,  
piesok a v izbe s hračkami  
dva veľké bozky od mamy.

Čo všetko deťom k šťastiu stačí?  
Hrozienko sladké na koláči  
a denne jedna hodinka  
v náručí svojho ocinka.

### 3 Hry a aktivity

Na obláčiky, Zdravá výživa, Potravinová pyramída zdravia, Renety a jonatánky (didaktická hra), Ovocníčkovia (didaktická hra), Ktoré jedlo mám najradšej (didaktická hra), Mlynčeky, Kruhová hra, Pesnička

#### Na obláčiky

##### **Edukačná úloha**

Poznať význam vody pre život na zemi.

##### **Edukačný materiál**

Vankúšiky, primeraná hudobná nahrávka.

##### **Edukačná činnosť**

Deti znázorňujú kolobeh vody v prírode. V rukách majú malé vankúšiky.

Na začiatok sú všetky deti zhromaždené v kúte, v drepe a predstavujú more.

Vstávajú z drepu – para stúpa z mora.

Chodia s vankúšikmi po triede – vytvárajú sa malé obláčiky.

Zhromaždia sa na jednom mieste – obláčiky sa spájajú do väčších oblakov, až sú veľmi ťažké.

Rozídu sa a behajú po triede, až padnú na zem ako kvapky dažďa – začne fúkať vietor a pršať.

Pohyb sa stále zrýchľuje a deti sa vracajú do kúta, kde sa hra začala – kvapky spadli na zem,

kde sa zbiehajú a tvoria potôčiky, potom rieky a tá vteká do mora. Vytvorí znovu more.

Činnosť sa môže realizovať za sprievodu hudobnej nahrávky.

##### **Edukačné pravidlo**

Deti menia činnosti podľa pokynov.

##### **Edukačná kompetencia**

Chápanie zmien v počasí, pohybu mrakov na oblohe, dažďa.

#### Aktivita k zdravej výžive

**Zameranie:** Zdravá výživa

**Pomôcky:** rôzne druhy potravín, ovocia a zeleniny, potravinová pyramída zdravia, stavebnica Seva – skonštruovať pyramídu, miska, košík.

**Motivácia:** mamka prišla po Mareka do škôlky a išli spolu do obchodu na nákup. Potrebovali kúpiť potraviny, aby mama mohla uvariť polievku a niečo dobré na večeru. Nakupovať išli do supermarketu, kde si nakúpili to, čo potrebovali. Po nákupe sa ponáhľali domov, aby si mohli niečo dobré uvariť. Keď prišli domov všetok nákup vyložili na stôl.

**Realizácia:** na stole máme rozložené rôzne suroviny. Deti pomenujú všetky potraviny, ovocie a zeleninu, ktoré vidia na stole a roztriedia ich podľa druhu. Určia, ktoré z týchto surovín sú pre náš organizmus najzdravšie a prečo. Učiteľka deťom ukáže a oboznámi ich s pyramídou zdravia. Úlohou detí bude do pyramídy vytvorenej zo stavebnice umiestniť suroviny, ktoré sú rozložené na stole tak, ako sú zobrazené na obrázku v potravinovej pyramíde. Keď sú s prácou hotové, porovnávajú si svoju pyramídu s potravinovou pyramídou a vymenujú rozdiely. Ďalšou úlohou bude navrhnuť s pomocou potravinovej pyramídy jednotlivé jedlá

dňa, ktoré by boli pre náš organizmus najzdravšie. Na záver si deti samy pripraví ovocný šalát, ktorý spoločne zjedia. Šalát by mal byť z ovocia, ktoré si deti priniesli z domu.

### Potravinová pyramída zdravia

**Zameranie:** Lepenie potravinovej pyramídy zdravia.

**Pomôcky:** časopisy, nožnice, výkresy, lepidlo.

**Realizácia:** deti rozdelíme na skupiny. Každá skupina by mala pracovať pri jednom stole a má na veľkom výkrese nakreslenú pyramídu. Deťom rozdáme nožnice, rôzne časopisy a lepidlo. Zopakujeme si, čo patrí do potravinovej pyramídy a ako sú tam suroviny rozdelené. Úlohou detí bude vytvoriť si vlastnú potravinovú pyramídu, a to z výstrižkov časopisov. Každá skupina sa dohodne a rozdelí si hľadanie, vystrihovanie a triedenie obrázkov do svojej potravinovej pyramídy. Keď sú deti z prácou hotové, spoločne si kontrolujú, či majú správne umiestnené výstrižky. Ak majú všetko umiestnené na správnom mieste, každá skupina si nalepí svoje výstrižky na výkres. Po dokončení práce si pyramídy vyvesia na tabuľu. Navzájom si ich porovnajú a povedia čo tam ešte mohli dodať. Na záver si povieme ako sa im spolupracovalo, ako sa vedeli medzi sebou dohodnúť a či sa im výsledok ich práce páči.

### Renety a jonatánky - didaktická hra

**Zameranie:** Ovocie a zelenina v pohybe

**Pomôcky:** obrázky jablák – žlté renety, červené jonatánky, miestnosť s kobercom, dve väčšie deky, najlepšie žltá a červená.

**Motivácia:** bola raz jedna veľká záhrada a v nej rástli dve jablone. Jedna jabloň mala žlté jabĺčka - Renety, druhá červená – Jonatánky. Jablone rástli blízko seba a tak sa jabĺčka spolu kamarátili. Raz prišiel silný vietor a jabĺčka z obidvoch stromov otriasol na zem. Našťastie konáre jabloní boli nízko a tráva pod nimi bola dosť mäkká, takže jabĺčka sa pri páde na zem neobili. Boli veľmi veselé a začali sa gúľať po celej záhrade. Keď sa dobre vyšantili a vygúľali, uvideli pri jabloniach dva veľké koše. Boli už dosť unavené, tak sa rozhodli, že si v tých košoch odpočinú.

**Realizácia:** deti rozdelíme na dve skupiny – Renety a Jonatánky. Obidve skupiny sa začnú gúľať – váľať po koberci a pritom si hovoria:

Odpadli sme zo stromu  
do mäkučkej trávičky,  
gúľame sa po tráve  
ako malé loptičky.

Po čase vyhlásime, že jabĺčka sú už unavené a chcú si odpočinúť v košíkoch. Jabĺčka sa začnú gúľať – váľať do svojich košíkov. Renety na žltú deku a Jonatánky na červenú deku. Pritom si hovoria:

Gúľame sa gúľame,  
ako malé loptičky,  
gúľame sa gúľame,  
zapĺňame košíčky.

**Variácie:** staršie deti môžu hrať hru ako súťaž, ktorá skupina sa dostane skôr do „koša“.

**Postrehy:** pri súťaživej forme dbáme na bezpečnosť. Keď do seba deti narazia, môžu sa napríklad obísť v drepe.

**Literatúra:** Magdaléna Szabová, Cvičenie pre rozvoj psychomotoriky.

### Ovocníčkovia - didaktická hra

**Zameranie:** Význam ovocia. Voľný čas.

**Pomôcky:** jablká, hrušky, banány, ceruzky.

**Motivácia spojená s realizáciou:** Všetky deti stoja spoločne v strede miestnosti. Na pravej strane máme položené jablká, na ľavej hrušky, vpredu banány a vzadu ceruzky. Deti stoja vedľa seba tak, aby mali dosť miesta na upaženie, prípadne na unoženie a sú tvárou otočené jedným smerom. Najprv sa deti naučia básničku, potom ju recitujú a pritom ukazujú.

Vpravo sú jabĺčka,  
vľavo sú hrušky,  
vpredu sú banány,  
vzadu ceruzky.

Kto ľúbi jabĺčka, doprava ide  
/deti, ktoré majú chuť na jablko, idú doprava, zoberú si ho a ostanú na pravej strane/  
kto zasa hrušky, doľava príde.  
/kto má chuť na hrušku, ide doľava, zoberie si ju a zostane tam/  
Kto má chuť na banán dopredu smeruje  
/deti, ktoré chcú banán, idú dopredu/  
a kto chce maľovať, dozadu spätkuje.  
/kto nemá chuť na ovocie, ide dozadu a maľuje si/

**Variácie:** Básničku modifikujeme /na východe jabĺčka, na západe hrušky, na severe banány a na juhu ceruzky/. Hru môžeme realizovať aj s pomôckami na hygienu, predmetmi na voľný čas, náradím na telocvik. V takomto prípade si básničku upravíme.

**Postrehy:** pri hre sa upevňuje teoreticky osvojené vedomosti.

**Literatúra:** Magdaléna Szabová, Cvičenie pre rozvoj psychomotoriky.

### Ktoré jedlo mám najradšej - čo mi chutí - didaktická hra

**Pomôcky:** výkresy, nožnice, časopisy, lepidlo.

**Postup:** každé dieťa dostane z výkresu vystrihnutý kruh veľkosti taniera, nožnice, lepidlo a časopisy. Povieme si: „Každý ma pred sebou taniere, rôzne časopisy. Nájdite si v časopisoch jedlá, ktoré máte radi vystrihnite ich a nalepte na váš tanier“. Keď všetky deti majú hotovú prácu porovnáme si navzájom taniere. Vysvetlíme deťom, ktoré z týchto jedál sú pre náš organizmus zdravé, a ktorým by sme sa radšej mali vyhýbať a prečo. Porovnaním tanierov deti zistia, že každému chutí niečo iné.

### Mlynčeky

**Cieľ:** Pohybom proti obezite

**Pomôcky:** rytmická hudba

**Realizácia:** cvičenie v kruhu alebo voľne tak, aby mal každý dostatok miesta na cvičenie. Pustíme hudbu, precvičujeme a cvičíme – rozcvičujeme postupne celé telo od hlavy až po päty. Stojíme v miernom stojí rozkročnom, ruky voľne pri tele a začíname hlavou.

## HLAVA

Áno, áno, volá Jano / na 4 doby predklon hlavy k hrudi a späť/.

aká krásna obloha - / na 4 doby záklon hlavy a späť/.

Pozriem v pravo / otočenie hlavy doprava/,

pozriem vľavo / otočenie hlavy doľava/,

či ma niekto nevolá. / otočenie hlavy doprava a doľava/.

Kukuk, robí kukučka / posun hlavy dopredu/,

toto je zas spiatočka / posun hlavy dozadu/.

Gúľajú sa, gúľajú / točenie hlavou doprava/,

tie červené jabĺčka, / točenie hlavou doľava/.

## RAMENÁ

Neviem, neviem, kričí Jano / dvíhanie ramien/,

čo mám robiť s plecami / ramená dopredu, dozadu/,

či mám krúžiť dookola / krúžime ramenami/,

a či hýbať rukami. / dvíhať pravé a ľavé rameno striedavo/.

## PAŽE

Rozhodol sa spraviť mlyn / paže od tela a späť/,

rozcvičí mu lopatky / ruky na ramená, do vzpaženia, na ramená, pripažiť/.

natiahne ich hore, dolu / vzpažiť – natiahnuť, pripažiť/,

dopredu aj spiatky. / predpažiť a zapažiť/.

Najprv spraví malý mlynček / krúženie zápästím/,

pomaly ho zväčšuje / krúženie predlaktím/,

až napokon najväčší mlyn, / krúženie paží/.

Lopatkami pracuje. / striedavo krúžiť/.

## TRUP

Áno, áno ešte ďalší. / 1x predklon, 1 x záklon/

Mlynček treba rozcvičiť / 1 x predklon, 1 x záklon/

-doprava i doľava, / 1x úklon vpravo, 1x úklon vľavo/

je to veľká úľava. / 1x úklon vpravo, 1x úklon vľavo/

teraz melie ďalší mlyn, / otočenie trupu doprava/

vietor pritom fúka / obrat trupu doľava/

a z mlyna sa pri tom mletí / obrat trupu doprava/

sype biela múka / obrat trupu doľava/.

## NOHY

Že by ešte ďalšie mlyny / vytrasieme pravú nohu/  
v tomto kraji mohli byť. / vytrasieme ľavú nohu/  
Poďme teda Janko, Zuzka, / poskoky na pravej a ľavej nohe/  
poďme sa mi presvedčiť. / 4 poskoky znožmo/  
Veru je tu malý mlynček, / krúženie pravou nohou v členku/  
veru je tu malý mlyn, / krúženie ľavou nohou v členku/  
za ním dobre stredný melie, / krúženie pravým predkolením/.  
nemá pohon, nemá plyn, /krúženie pravým predkolením/  
Iba vietor mocne fúka, / ľah na chrbát/  
chytá lístie do klobúka? / uvoľnenie vytrasením nôh/  
Nie, poháňa lopatky, / bicyklovanie/  
aby bola biela múka / bicyklovanie/  
na koláčik, na sladký / bicyklovanie/.

### Kruhová hra

Sedí zajko v jamke, sedí a spí, sedí a spí,  
úbožiačik čo je ti, že nemôžeš skákať,  
rýchlo skoč, rýchlo skoč a vyskoč.

### Pesnička

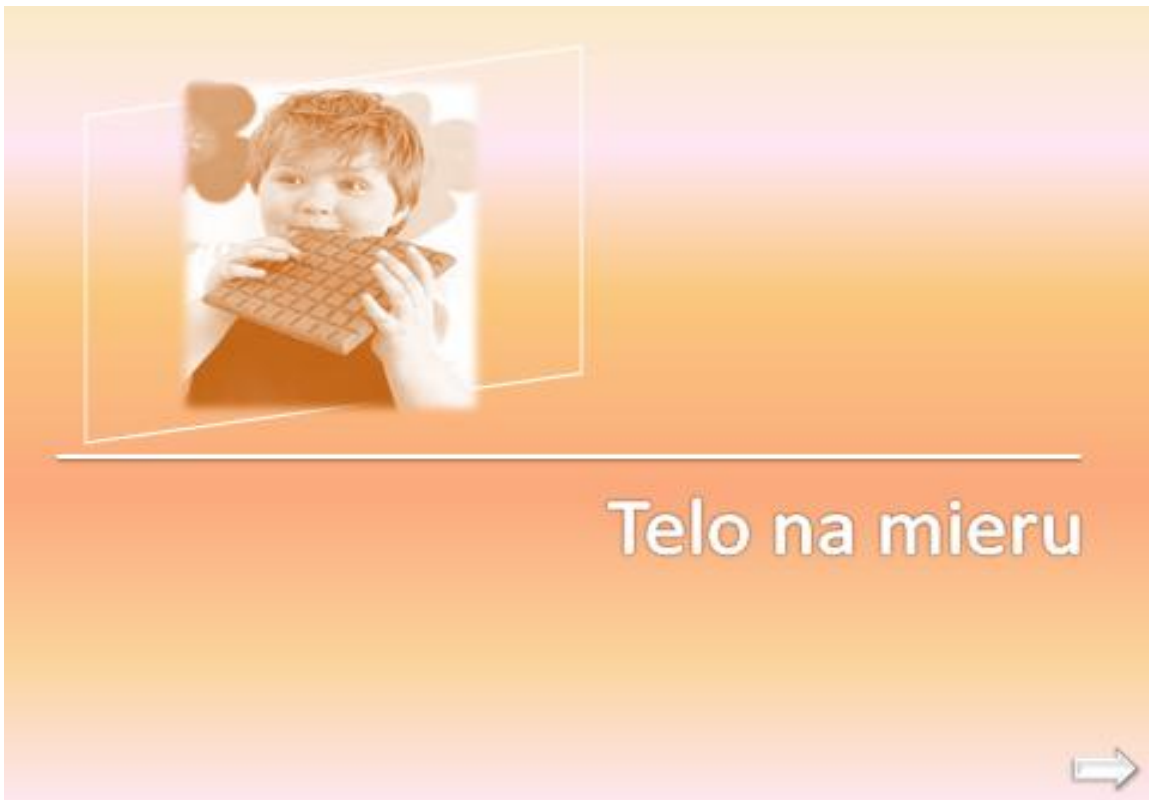
Hľadte deti, husto sneží,  
malý zajko poľom beží,  
hopy sem a hopy tam,  
kdeže sa len podiet' mám.

Poď ty zajko do školičky,  
zahráme ti na husličky.  
Tidli sem a tidli tam,  
nebudem už v lese sám.

Výchovné zameranie je možné naviazať na pobyt vonku, hrou so snehom, guľovačkou, hádzaním snehových guľí na cieľ, stavaním snehuliakov a podobne.



## 4 Výučbová prezentácia – Telo na mieru



### Telo na mieru

#### NADVÁHA A OBEZITA

Nadváha a obezita je, keď má človek v tele viac tuku, ako je potrebné. Prejavuje sa tak, že telesná hmotnosť človeka je vyššia. Na obrázkoch dole je telo človeka s normálnou váhou, s nadváhou a telo obézneho človeka. Viete ich priradiť?



normálna hmotnosť      nadváha      obezita

→

## Telo na mieru

### NADVÁHA A OBEZITA

V poslednom čase sa počet ľudí s nadváhou neustále zvyšuje. V Európe má v súčasnosti vyššiu telesnú hmotnosť takmer polovica ľudí. Porozmýšľajte o tom, prečo vzniká nadváha a obezita. Páčia sa ti tieto obrázky?



## Telo na mieru

### NADVÁHA A OBEZITA

Ako vzniká nadváha a obezita:

- metabolické poruchy - choroby alebo dedičnosť
- užívanie niektorých liekov
- stres a duševný nepokoj človeka
- nesprávny životný štýl – stravovanie, pohyb ...



## Telo na mieru

### NADVÁHA A OBEZITA



Čo hrozí človeku s nadváhou a obezitou

- Bolesť v chrbte
- Častejší výskyt úrazov
- Poruchy hojenia rán
- Potenie
- Vznik cukrovky
- Srdcovo – cievne ochorenia
- Znížená pohyblivosť
- Nádory v tráviacom ústrojenstve
- Problémy dýchacieho ústrojenstva – zlyhávanie dychu

Dnes si povieme, ako máme žiť, aby sme sa takýmto problémom vyhli.



## Telo na mieru

### NADVÁHA A OBEZITA

Aké chyby najčastejšie robíme

1. nesprávne zostavený jedálny listok
2. nepravidelné stravovanie
3. nedostatočný pohyb



## Telo na mieru

### JEDÁLNY LÍSTOK

- Jesť veľa ovocia a zeleniny
- Vyhýbať sa sladkostiam
- Maslo a masť nahradiť rastlinnými nátierkami
- Vynechať všetky veľmi mastné jedlá (slanina, klobásy, hranolky ...)
- Dávať prednosť netučnému mäsu
- Piť veľa tekutín, 2 – 3 litre denne
- Vynechať sladené a energetické nápoje
- Namiesto bieleho pečiva jesť tmavé celozrnné pečivo



## Telo na mieru

### PRAVIDELNÉ STRAVOVANIE

- Jesť častejšie, ale menšie porcie
- Najlepšie je jesť 5 menších porcií denne
- Jesť pomaly a jedlo si vychutnávať
- Stanoviť si pravidelný čas stravovania
- Najlepšie raňajky, desiata, obed, olovrant, večera



## Telo na mieru

### DOSTATOK POHYBU

- Každý deň dostatok pohybu
- Aspoň 3 krát v týždni športovať 1 hodinu
- Prechádzky v zdravom prostredí
- Plávanie, bicyklovanie, korčuľovanie ...



## Úloha č. 1

### VIEŠ ROZDELIŤ POTRAVINY NA ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ?

Zdravé potraviny



Nezdravé potraviny



## Úloha č. 2

JE TO SPRÁVNE? DOPLŇ ÁNO A NIE.



# Koniec prezentácie

# Dovidenia!

Zdroje:

<http://sestra.org/images/6/6e/ObezitaObvodPasu.jpg>  
[http://img.inned.cz/attachment.php/275/20625275/2dJIDU9QfW6m7pSL3rikqA1n5GPEKnt/17obr\\_obezita\\_4.jpg](http://img.inned.cz/attachment.php/275/20625275/2dJIDU9QfW6m7pSL3rikqA1n5GPEKnt/17obr_obezita_4.jpg)  
[http://mm.denik.cz/56/06/detska\\_obezita\\_sip-300.jpg](http://mm.denik.cz/56/06/detska_obezita_sip-300.jpg)  
[http://img.blesk.cz/img/1/article/277837\\_obezita-sena-hub-nuti-dieta-crop.jpg](http://img.blesk.cz/img/1/article/277837_obezita-sena-hub-nuti-dieta-crop.jpg)  
<http://www.chinadialogue.net/UserFiles/Image/obesityseven.jpg>  
[http://img.cas.sk/img/8/article/393298\\_obezita-hamburger-jedio-nadvaha.jpg](http://img.cas.sk/img/8/article/393298_obezita-hamburger-jedio-nadvaha.jpg)  
[http://www.pekarna-blaha.cz/productimg/703\\_1.jpg](http://www.pekarna-blaha.cz/productimg/703_1.jpg)  
<http://food.sulekha.com/dishimages/415.jpg>  
<http://www.sendflowerstobangalore.com/images/fruit1.jpg>  
<http://www.piero-office.sk/tovar/AL/AL006472b.jpg>  
[http://gogetell.com/wfimages/5/5b/Runing\\_man.jpeg](http://gogetell.com/wfimages/5/5b/Runing_man.jpeg)  
<http://equal4all.files.wordpress.com/2010/02/obesity.jpg>  
[http://www.angia.ac.uk/nakin/en/home/news/archive/channel\\_swim1\\_MainContent0004.Image.gif](http://www.angia.ac.uk/nakin/en/home/news/archive/channel_swim1_MainContent0004.Image.gif)  
<http://www.beanproducts.com/mm5/graphics/00000001/Natural%20Fitness%20an6%20burst%20exercice%20ball%20ac6on600cropped.jpg>

## 4.1 Výučbová prezentácia – U lekára



# U lekára



?



Ahoj deti, volám sa Peter  
dnes Vás zoberiem niekam, kde ste už určite spolu s  
rodičmi boli. Hádajte, kam sa dnes vyberieme. Tu sú  
moje pomôcky:

- Bude tam veľa, veľa bielej farby.
- Je to v každom meste a takmer v každej dedine.
- Niektorí z nás sa tam boja chodiť.
- Keď sme chorí, tak nám tam pomôžu.
- Necítim sa dnes dobre, tak tam spolu musíme zájsť.



## U lekára



Áno, máte pravdu.

Dnes sa spolu vyberieme k lekárovi.

Od rána ma dnes bolí hrdlo a kašlem.

Musím teda navštíviť očného lekára. Alebo nie ???

No, teraz sa neviem rozhodnúť. Pomôžete mi?



## U lekára

Pomôžte Petrovi určiť, aký lekár čo vyšetruje.



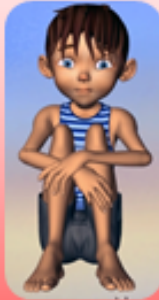
Poznáte ešte aj iných lekárov?





## U lekára

Ďakujem, už viem, že mám navštíviť všeobecného lekára pre deti. Tak sa môžeme pripraviť a ídeme na to. Ešte niekoľko pravidiel:



K lekárovi  
chodíme vždy  
čistí a  
upravení.

K lekárovi  
chodia deti v  
doprovode  
rodičov, nikdy  
nie samé.

Vždy si so sebou  
berieme aj kartičku  
poistenca zdravotnej  
poistovne.



## U lekára

Vchádzame na polikliniku.



Na miestach,  
kde sú chorí  
ľudia sa  
správame  
slušne a ticho.



## U lekára

Ako sa volá táto miestnosť?



Čakáreň

V čakárni ticho počkáme, kým nás nezavolajú na vyšetrenie.



## U lekára

Ako sa volá táto miestnosť?



Ambulancia

V ambulancii nás už čaká **pani lekárka** so svojou pomocníčkou – **zdravotnou sestrou**. Pani lekárke povieme, čo nás bolí a ona nás vyšetří, nariadi liečbu a napíše **lekársky predpis na lieky**.



## U lekára

Potom si ideme vybrať predpísané lieky.

Vždy si so sebou  
berieme aj  
kartičku poistenca  
zdravonej  
poisťovne.



Lekársky predpis



Lekáreň



V **lekárni** nám vydajú lieky podľa **lekárskeho predpisu** . Väčšinu liekov nám zaplatí naša zdravotná poisťovňa ale za niektoré lieky si musíme doplatiť.



## U lekára

Potom si ideme vybrať predpísané lieky.

Vždy si so sebou  
berieme aj  
kartičku poistenca  
zdravonej  
poisťovne.



Lekársky predpis



Lekáreň



V **lekárni** nám vydajú lieky podľa **lekárskeho predpisu** . Väčšinu liekov nám zaplatí naša zdravotná poisťovňa ale za niektoré lieky si musíme doplatiť.



## U lekára

Potom si ideme vybrať predpísané lieky.

Vždy si so sebou  
berieme aj  
kartičku poistenca  
zdravonej  
poistovne.



Lekársky predpis



Lekáreň



V **lekárni** nám vydajú lieky podľa **lekárskeho predpisu** . Väčšinu liekov nám zaplatí naša zdravotná poisťovňa ale za niektoré lieky si musíme doplatiť.



## U lekára

Potom si ideme vybrať predpísané lieky.

Vždy si so sebou  
berieme aj  
kartičku poistenca  
zdravonej  
poistovne.



Lekársky predpis



Lekáreň



V **lekárni** nám vydajú lieky podľa **lekárskeho predpisu** . Väčšinu liekov nám zaplatí naša zdravotná poisťovňa ale za niektoré lieky si musíme doplatiť.



## U lekára

A nakoniec šup do postele. Oddychovať a pravidelne užívať predpísané lieky.  
Ale v tom nám už pomôžu naši rodičia.



Ak budeme liečbu dodržiavať zodpovedne, čoskoro budeme opäť zdraví.  
Potom sa môžeme vrátiť medzi kamarátov.



## Úloha: odpovedzte na otázky

Kde sme dnes boli? ✓

Ako sa správame u lekára? ✓

Čo trápilo Petra? ✓

Koho sme stretli? ✓

Akých lekárov poznáme? ✓

Kto pomáhal pani lekárske? ✓

Čo nesmieme zabudnúť nosiť k lekárovi? ✓

Kde sme čakali na vyšetrenie? ✓

Kde sme si vyzdvihli lieky? ✓

Ako sa volala miestnosť, kde lekár vyšetruje? ✓



# Koniec prezentácie

## Dovidenia!

**Zdroje:**

[http://i.pravda.sk/08/093/skcl/P0425f41e\\_aa.jpg](http://i.pravda.sk/08/093/skcl/P0425f41e_aa.jpg)

<http://www.procare.sk/images/uploads/poliklinika/hl-obrazok/acc0f17ec001c878ae1cc6c6276dc0b8.jpg>

[http://a3.twimg.com/profile\\_images/496139025/doctor\\_bigger.jpg](http://a3.twimg.com/profile_images/496139025/doctor_bigger.jpg)

<http://www.nzz.sk/image/userfiles/orl.JPG>

<http://market.renderosity.com/mod/bcs/index.php?ViewProduct=69640>

[http://i.pravda.sk/10/032/skcl/P2031aaab\\_P2\\_zdravie4x.JPG](http://i.pravda.sk/10/032/skcl/P2031aaab_P2_zdravie4x.JPG)

[http://www.kardiolog.sk/\\_outputer/objecter/109\\_img1\\_b.jpg](http://www.kardiolog.sk/_outputer/objecter/109_img1_b.jpg)

[http://images.businessweek.com/ss/06/04/sb\\_presentations/image/eye.jpg](http://images.businessweek.com/ss/06/04/sb_presentations/image/eye.jpg)

[http://thumbs.dreamstime.com/thumb\\_42/1140988780InJ08F.jpg](http://thumbs.dreamstime.com/thumb_42/1140988780InJ08F.jpg)

<http://www.pharmexim.sk/Image/argentum2.jpg>

## ZÁVER

Jedným zo spôsobov, ako efektívne vplývať na svoje zdravie v pozitívnom smere a tak zvyšovať kvalitu svojho života, je poznanie a uplatňovanie zásad zdravého života teda uplatňovanie zásad psychohygieny vo svojom každodennom živote. Práve oblasť psychohygieny je zakotvená v druhom edukačnom okruhu. Jeho cieľom je budovanie zdravého spôsobu života, duševná rovnováha a duševné zdravie. Dodržiavaním pravidiel duševnej hygieny človek ovplyvňuje seba samého, čím sa posilňuje nielen jeho duševné a telesné zdravie, ale aj jeho sebapoznanie, sebavedomie a buduje sa pocit spokojnosti.

Našou ambíciou bolo prostredníctvom tohto učebného zdroja Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie a to v jeho 1. aj v 2. časti, ponúknuť vypracované učebné osnovy a metodický materiál v podobe množstva zozbieraných hier a edukačných aktivít, maľovaniek, rozprávok a príbehov, básničiek a rečovaniiek . Tiež nami vyrobené výučbové prezentácie a vedomostné testy, ktoré sú súčasťou druhej časti tohto učebného zdroja. Výchova k zdraviu tak predstavuje jednotný edukačný model integrujúci najdôležitejšie zložky a to školu, rodinu a odborné inštitúcie v smere systematického utvárania zdravého životného štýlu. Môže sa tak oprieť o metodologické portfólio učebného zdroja.

Vo vyučovacom procese je nevyhnutné viesť žiakov k ochrane seba samého a svojho zdravia, poukázať na význam zdravia a viesť ich k systematickému utváraniu zásad zdravého života a následne k starostlivosti o zdravie. Žiak si prostredníctvom výchovy k zdraviu vytvára úctu k svojmu zdraviu a k ľudskému životu. Pozná riziká ohrozujúce zdravie a vie sa pred nimi chrániť. Učí sa rozvíjať morálne vlastnosti, formuluje predpoklady na zvládanie fyzickej i psychickej záťaže v rôznych životných situáciách.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Bakošová, Z. 2003. Kvalita života detí v rómskych rodinách. In Empirické poznatky z edukácie rómskych detí. Vplyv rodiny a rola matky vo výchove a vzdelávaní rómskych detí. Spišská Nová Ves: UKF v Nitre, 2003. 54-66 s.
2. Balabánová, H. 2000. Rómske deti v systéme českého základného školství a jejich následní profesionální příprava a uplatnění. In Záškodná, H. a kol. Spoločenské minority a sociální práce. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta JU, 2000. ISBN: 80-7040-408-6
3. Daňo, J. 2004. Cesty k vzdelanosti Rómov. Prešov: Grafotlač, 2004. ISBN: 80 8068-281-X
4. Darák, M. 1999. Špecifiká voľnočasových záujmových aktivít rómskych detí. In Voľný čas a záujmové aktivity rómskych detí. Prešov: Grafotlač, 1999.
5. Ďuričeková, M. 2000. Edukácia rómskych žiakov. Prešov: Metodické centrum, 2000. ISBN: 80-8045-211-3
6. Edelman, C. 2005. Health promotion throughout the life Span. 6. vyd. St. Louis, Mosby 2005. 238 s.
7. Holčík, J. 2004. Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Praha: MZ, 2004.
8. Jandourek, J. 2004. Sociologický slovník. Praha: Portál, 2004. s. 285. ISBN: 80-7178-535-0
9. Kundrátová, B. 1995. *Postavenie* rómskych detí v školských a mimoškolských kolektívoch. In *Vychovávateľ*, ISSN: 0 139-6919, jún 1995. 24 – 25 s.
10. Liba, J. 2004. Škola v integrácii výchovy k zdravému životnému štýlu. In Medzinárodná konferencia Školy podporujúce zdravie (Zborník príspevkov z konferencie). Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. 2004. 9 – 17 s. ISBN: 80-8045-360-8.
11. Liba, J. 2007. Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: PU v Prešove PF, 2007. ISBN: 978-80-8068-539-3
12. Liba, J. 2010. *Výchova k zdraviu*. Prešov: PF PU, 260 s. ISBN: 978-80-888-0070-6
13. Loran, T. – Bjelová, M. 1997. Otázky výchovy a vzdelávania žiakov zo sociálne a zdravotne rizikových rómskych lokalít: Štúdia. Bratislava: ŠPÚ, 1997. 48 s.
14. Lucina, M. – Broniš, M. 1997. *Nová koncepcia zdravia. Podpora zdravia*, s. 1., 2., 3.
15. Petrasová, A. 2004. Postoje učiteľov k rómskej minorite. In *Zvyšovanie úrovne socializácie rómskej komunity prostredníctvom vzdelávania*. PF UMB, Banská Bystrica. ISBN: 80-8055-905-8



16. Portík, M. 2003. Determinanty edukácie rómskych žiakov (asistent učiteľa). Prešov: PF PU, 2003. ISBN: 80-8068-155-4
17. Porubský, Š. 2004. Východiská koncepcie prípravy učiteľa a asistenta učiteľa v kontexte kompenzačnej edukácie. In *Zvyšovanie úrovne socializácie rómskej komunity prostredníctvom vzdelávania. Zborník príspevkov z pracovného seminára. Tatranská Lomnica 9. - 14. 4. 2003.* Banská Bystrica: PF UMB, 2004.
18. Průcha, J. 1995. Multikultúrní výchova. *Teórie-praxe-výzkum.* Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN: 80-85866-72-2
19. Sekyt, V. 1998. *Zamyšlení nad zvláštnostmi rómskych dětí vstupujících do školy.* In Šišlová, T. *Výchova k tolerancii a proti rasizmu: sborník.* Praha: Portál, 1998. 156-164 s.
20. Turek, I. 2008. Didaktika. Bratislava: Iura Edition, spol. s r.o. 2008. ISBN: 978-80-8078-198-9
21. Zelina, M. 1996. *Výchova dětí zo sociálne znevýhodneného prostredia.* In: *Výchova a vzdelávanie detí zo sociálne znevýhodneného prostredia: zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie.* Prešov: PF UPJŠ v Košiciach, 1996. 13-19 s. ISBN: 80-88697-34-4