



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**

Vladimír Hric

Výchova k zdraviu u žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia

IV. diel

Ľudské telo a jeho funkcie – 1.časť

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

Autor UZ: Mgr. Vladimír Hric

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

Názov: **Výchova k zdraviu u žiakov zo
sociálne znevýhodneného
prostredia. IV. diel.
Ľudské telo a jeho funkcie – 1.časť**

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Ľuboš Turčík

ISBN 978-80-565-0130-6

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, kurikulum.

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 častí I. – VI. časť, 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.

1 Rozprávky a príbehy	6
2 Rečňovanky a básničky.....	10
3 Hry a aktivity.....	12
4 Rozprávky a príbehy.....	14
5 Výučbová prezentácia Úraz a choroba	19
6 Výučbová prezentácia Ľudské telo	40
ZÁVER.....	41
Zoznam bibliografických zdrojov.....	42

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 sebazpoznanie, 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.

Zdravie je najväčším darom každého človeka, hodnotou, ktorá sa nedá kúpiť a merať peniazmi. O hodnote zdravia nemusíme nikoho presviedčať. Pre každého je veľmi dôležité. Aj preto sa s touto kategóriou musíme zaoberať už od útleho veku na primeranej edukačnej úrovni tak, aby žiaci pochopili že zdravie je pre každého zdrojom fyzickej a psychickej sily, ktorá človeku pomáha v živote zdoľávať rôzne ťažkosti. Zdravie zároveň umožňuje človeku dosahovať vyššie ciele, ako je zdravie samo napr. elán, vitalita, schopnosť adaptácie, osobnostný a sociálny rozvoj.

Prostredníctvom predkladaného učebného zdroja **Osobnostný a sociálny rozvoj** chceme ukázať, že už samotným vyučovacím procesom je potrebné viesť k osobnostnému a sociálnemu rozvoju každého žiaka, poukazovať na harmonický rozvoj dieťaťa v rodine, vzťahy v rodine, prostredníctvom získavania nových informácií z oblasti zdravého životného štýlu, napomáhať žiakom v procese adaptácie v spoločnosti, poukázať na zmysel výchovy k zdraviu a získavať nové informácie pre každého z nich. Vytvárať kladný vzťah žiakov k výchove k zdraviu, sebareflexii, práci, empatii, vytvárať rebríček hodnôt s pozitívnymi dôsledkami na vlastný hodnotový systém ovplyvňujúci psychické i duševné zdravie. V tejto súvislosti je potrebné, viesť žiakov tak, aby sa naučili uplatňovať svoje práva, ale aj rešpektovať názory, potreby a práva ostatných. Aby vedeli prevziať zodpovednosť za svoje konanie a správanie vo vzťahu k zdraviu, za osobný život i sebazdelávanie. Dôraz klásť na oblasť sexuality a sociálno-patologických javov. Tento učebný zdroj je využiteľný nielen v predmete Výchova k zdraviu, ale v priereze všetkých vyučovacích predmetov na prvom aj druhom stupni základných škôl. Nájdu tu množstvo rozprávok a príbehov, rečovník a básničiek, hier a aktivít súvisiacich s ich osobnostným a sociálnym rozvojom a so zásadami zdravého života. Po osvojení si tejto témy majú žiaci možnosť v dvoch testoch zistiť úroveň dosiahnutých vedomostí.

Nájdu tu nasledujúce témy: Budovanie rebríčka hodnôt. Utváranie vzťahu k sebe samému a vzťahu k druhým ľuďom. Vytýčenie práv a povinností dieťaťa. Vplyv drogy na ľudské telo. Fajčenie a alkohol – drogy ohrozujúce zdravie človeka. Šikanovanie. Rasizmus. Diskriminácia. Falošné priateľstvo. Zneužívanie priateľstva. Tolerancia. Budovanie medziľudských vzťahov a ich vplyv na zdravie človeka.

Ludské telo a jeho funkcie

Rozprávky a príbehy

Milé deti,

na nasledujúcich stránkach Vám ponúkame veľa zaujímavých rozprávok a príbehov, ktoré Vás zaujmú, pobavia, poučia a z ktorých sa dozviete veľa potrebných informácií.

O baciloch. O zeleninovej olympiáde. O prechladnutej kukučke. O ujovi Bonifácovi. Preteky v škatuli. Čistota a poriadok. Zlaté pravidlá. Všetko viem a všetko smiem. Najväčší dar. Tuhý prášok. Malý princ. Stretnutie princa s líškou. Zlomený zub. Pätnásť múdrych doktorov.

O baciloch

Tak ako aj vám, i bacilom sa práve začala škola. No na rozdiel od vás, ony sa neučia čítať, počítať či dokonca spievať! Ich úlohou je nakaziť ľudí hocijakou boľáčkou. Čím viac ľudí nakazia a čím dlhšie bude boľáčka trvať, tým lepšie vysvedčenie budú mať.

I rozhodli sa, že navštívia školu oproti šéfovej kancelárii. Hneď pri vchode sedel Adamko, ktorý im padol do oka. Na tom si pochutnáme, mädlili si ruky bacily a tešili sa už na pochvalu v bacilovej knižke.

Dostať sa ale do Adamkovej blízkosti nebolo vôbec jednoduché. Vo dne v noci ho strážili maličkí vitamínoví vojaci. Ústa - vstupnú bránu, stráži „vitamín cibuľový“. Hrdlo - diaľnicu, lemujú „vitamíny citrónové“. V bruchu majú vitamíny hlavný stan, asi preto je ich tam tak veľa. (Práve majú poradu, tak vám ich môžem spočítať. Raz, dva, tri - vlastne nemôžem, veď niektorí sú na dovolenke, iní zasa na služobnej ceste.) Vlastne všetci, okrem Mrkvičku, ktorý hliadkuje na Adamkových očiach, aby sa bacily nepriblížili čo i len na dohľad.

Raz si Adamko zabudol umyť hrušku (Vitamínový vojačik Mrkvička bol práve na obede), a tak sa podarilo bacilom zamiešať medzi „hruškové vitamíny“. Len čo sa dostali cez vstupnú bránu, začali robiť Adamkovi šarapatu. Zliezli do hrdla, ktoré štekli dovedy, kým Adamko nezačal kašľať. Keď ich už šteklenie nebavilo, vyliezli do uší. Tam svojím bubnovaním na ušný bubienok spôsobili Adamkovi - zápal stredného ucha. No i bubnovanie ich po čase prestalo baviť a tak sa pobrali po ceste, ktorá viedla ani neviem kam. Viem, že im tam bola na bacilove pomery zima. Rozhodli sa preto, že si založia oheň. Do ohňa prikladali a prikladali, až Adamkova telesná teplota vystúpila takmer na 39 stupňov Celzia.

Na to všetko sa už nemohol pozerieť hlavný požiarny dispečer - plukovník Vitamín multivitamínový a zavelil Adamkovi, aby vypil čerstvý džús z ovocia. Len čo Adamko vypil džús, požiar bol zahasený. Čo dodať...? Všetky bacily sa v tom „vitamínovom mori“ stratili - plávať ich totiž v škole neučili!

O zeleninovej olympiáde

V záhrade neďaleko Adamkovho domu sa konala *zeleninová olympiáda*. Účasť bola medzinárodná, ceny lákavé a tak bolo ozaj o čo hrať. Ako prvá sa predstavila *Mrkva* a hneď aj vytvorila zeleninový rekord v skoku do hrnca.

I Petržlenu sa celkom dobre darilo, no keď prišli na rad *Kapusta s Cibul'ou*, diváci sa pustili do obrovského smiechu. Bodaj by aj nie, keď boli poobliekané ako vo februári - *Kapusta* dve tričká, tri košele a päť svetrov, *Cibuľa* - tri *tielka*, štyri blúzky, dve kožené bundy a k tomu ešte v ruke dáždňik (alebo žeby slnečník?). Keď prišlo na samotné súťaženie, *Cibuľa* neskočila ani centimeter... a *Kapusta* toľko, že sa to ani nedalo zmerať. A tak boli obe podľa najnovších pravidiel diskvalifikované!

Mrkve i Petržlenu ich bolo ľúto a tak sa rozhodli, že im pomôžu. Povyžliekali z nich prebytočné oblečenie a nanovo začali s tréningami!

Cibuli a Kapuste sa cvičenie pozdávalo a onedlho už lámali jeden rekord za druhým. Keď sa o tom dopočuli ostatné cibule a kapusty, prišli i ony. Prišla dokonca i *Kapusta Čínska*, či *Lahôdková Cibulka* z Talianska.

Keď už mali cvičenie zvládnuť, začali s *otužovaním*. Najprv ponáraním do krhly, potom skákaním do suda s vodou. Keď už i pri otužovaní prekonávali rekordy, rozhodli sa, že skúsia prekonať Petržlenov rekord.

Rozbehli sa a skočili až do hrnca s polievkou.

A keď k nim doskočila i *Mrkva s Petržlenom*, zeleninová polievka bola hotová!

O prechladnutej kukučke

V susednom mieste je, akože inak, sídlisko. Nuž a na tom sídlisku, akože inak, panelák. A v tom paneláku - garsónka, akože inak, a v tej garsónke posteľ, a na tej posteli - Adamko! Práve spí. Dokedy? Nuž, kým sa Adamko zobudí, tak vám o tom zaujímavom sídlisku čosi prezradím...

Že čím je zaujímavé?... Lebo všetkých obyvateľov paneláku zobúdza nie hluk áut, lietadiel, električiek, kamiónov... ale kukučka.

Kukučka si vám býva na veľkom strome oproti *najbetónovejšiemu* paneláku. Každé ráno zobudí vždy oholeného uja Petra do práce, sedemročnú Veroniku do školy, ... Aničku na prechádzku s Rexom... a Rexa na prechádzku s Dunčom. Na také krásne prebúdzanie si obyvatelia zvykli a tak mohli pokojne spať až dovtedy, kým sa neozvalo známe *ku-kuk, ku-kuk*.

V jedno októbrové ráno, úplne nečakane, však prišiel prvý, meteorológmi nepredpovedaný mrazík a kukučka - *prechladla*.

Z jej hrdla sa ozvalo iba tichučké zachrípnuté *ku-kuk*, ktoré aj tak nikto nepočul. Keby vždy oholený ujo Peter nespadol z postele, ktovie ako by to bolo s ostatnými? I tak mnohí obyvatelia sídliska zaspali do práce, sedemročná Veronika do školy, Anička prechádzku s Rexom... a Rexo prechádzku s Dunčom.

Keď sa sedemročná Veronika vrátila zo školy, vyškriabala sa na haluz stromu, aby zistila, čo sa to stalo. Uvidela *prechladnutú* kukučku. Tá sa vám triasla od chladu, že až. Preto si (zatiaľ stále sedemročná) Veronika priniesla kukučku domov, - hoci inak sa to kukučkám robiť nemá. Ale *prechladnu-tých* kukučiek to celkom neplatí. Veronika si vám tú kukučku uložila do starých nástenných hodín...

Kukučka po chvíli ožila a o šiestej už zakukala: *ku-ku-ku...ku-kuku*, dovedna šesťkrát, ako sa o šiestej na kukučku patrí.

Sedemročná Veronika sa veľmi potešila.

Aj kukučka sa veľmi potešila. Veď mala nový, teplý domov.

A od tých čias kukučka nezachrípnuto budí ľudí.

Tušim sa už náš Adamko prebúda... ?!

O ujovi Bonifácovi

Ujo Bonifác Úroda posadil do svojej záhradky malú Jablonku. Ráno a večer ju pravidelne polieval. Doobeda okopával a ak náhodou svietilo silné slnko, rozťahol nad ňou slnečník. Tak veľmi sa jej tešil!

Keď prišla jar, Jablonka si obliekla svetlozelené šaty s ružovým šálom. Každý, kto pri nej čo i len prešiel, vychválil ju na všetky štyri svetové strany. Jablonke sa chválenie veľmi zapáčilo. Dokonca tak, že nespávala v noci, aby mohla počuť, ako ju chvália svätójánske mušky. Chvála sem, chvála tam, až nám z toľkej chvály Jablonka spyšnela! Darma sa jej prihovárať Vlašský orech, posadený v rohu záhrady. Jablonka ani listom nepohla, nieto aby mu odpovedala.

Keď nadišlo leto, svetlozelené šaty s ružovým šálom jablonka vymenila za bielu blúzku, vyšívanú žltou - červenou - zelenými niťami. Toľkú krásu ste ešte nevideli! I Vlašský orech si prezliekol bledozelený pulóver za maskáčové tričko. No v záhrade každý obdivoval iba a iba Jablonku. A Jablonka pyšnela a pyšnela. Už si to všimol dokonca i ujo Bonifác Úroda, ktorý sa rozhodol Jablonku za jej pýchu trochu zahanbiť, aby sa spamätala.

Keď prišla jeseň, Vlašský orech si obliekol béžové tielko s množstvom vlašských orechov. A ľudia si išli oči vyočiť! A Jablonka? Nuž tej ujo Bonifác Úroda nariadil, aby si namiesto košele posiatej šťavnatými jablčkami obliekla síce veľmi pekné, no v jeseni pre ľudí celkom nezaujímavé pestrofarebné saty...

Ľudia si pomaly prestali Jablonku všimáť. Všetci rozprávali len o Vlašskom orechu a na zašlú slávu Jablonky ani len nepomysleli. A tak bola Jablonka zo dňa na deň smutnejšia. Šaty na nej viseli ako na vešiaku a hrozilo, že z nej dokonca i spadnú! To si však všimol Vlašský orech, ktorý natiahol svoje ruky najviac ako len vedel a podoprel zahanbenej Jablonke ruky. Jablonke sa to náramne zapáčilo.

Nadišla zima. Jablonka si obliekla snehobiele čipkované šaty a Vlašský orech biely oblek so snehobielou halenou. Všetci susedia navôkol si šepkali, ako to tým dvom náramne pristane. A aj pristalo a tešil sa tomu aj ujo Bonifác, keď mu na jar pri Jablonke vyrástli, len si to predstavte, dve malilinké Jablonky...

Preteky v škatuli

Túto zimu sa mali uskutočniť v škatuli na polici preteky v zimných športoch. Navoskované lyže, vybrúsené korčule, oblepené hokejky darma čakali na svoju príležitosť, ukázať sa. Prečo? Bola už síce polovica decembra a po snehu ani chýru ani slychu! Dokonca i Vianoce toho roku budú asi bez snehu.

Obyvateľom škatule sa zima bez snehu nerátala a tak premýšľali, ako si spríjemniť dlhé zimné večery. Dlho sa im nič nedarilo vymyslieť, ale nakoniec Zubná kefka predsa len vymyslela súťaž. *Miss škatuľa*] (Veď aj tak sa už dlhšiu dobu hádajú kto je najkrajší. Zubná kefka vystatovala svoje štetiny, Ponožka svoj vetrací otvor na veľkom palci a Vešiak svoje široké ramená...)

Začali s prípravou. Vlastne chceli začať, ale nikto nevedel ako!

Zavolali si preto odborníkov *naslovovzatých*: na vlasy slečnu Nákrutkovú, na mejkap pani Mastičkovú. No a na chôdzu, pána Botasku.

Príprava *začala* s polhodinovým meškaním. Pánovi Botaskovi vošiel do cesty nepozorný klinec a urobil mu na podrážke defekt. Ešte šťastie, že mu ho obuvník zašil. Kým s úpravou vlasov a mejkapom neboli veľké problémy, s chôdzou i s pohybom ich bolo až-až. Veď kto to kedy videl vrtieť bokmi Zubnú kefku, či Kladivo behať šesťdesiatku? I Vešiak s Handričkou naučiť vzpriamene chodiť zdalo sa takmer nemožné.

No pán Botaska sa nevzdával! Každé ráno vyhnal Vešiak, Kladivo, Zubnú kefku, Handričku a dera-
vú Ponožku na škatuľové ihrisko - a začali vám cvičiť!

Najprv zabehli šesťdesiatku. Potom znova. A nakoniec ešte raz. (No to už nikto nevládal a tak ju
len odchodili.)

Po týždni náročného tréningu boli všetci vo vynikajúcej forme, a tak súťaž *Miss škatuľa*
mohla začať!

Najprv promenádou v domácom úbore a po nej *voľným programom*. Práve v ňom výborne
zabodovala Zubná kefka s tancom - ako správne čistiť zuby, a Handrička so svojimi
pestrofarebnými šatami.

Na záver súťaže vyhlásil víťazov predseda poroty pán Diplom.

Tretie miesto obsadil Vešiak (to sa dalo čakať) - a získal tak spiatočný výlet do skrine.

Druhé miesto obsadila Zubná kefka - a vyhrala letecký *zájazd* do kúpeľne.

(Teraz poprosíme fanfáry!... Ďakujem.)

Na prvom mieste sa umiestnila Handrička, ktorá vyhrala atraktívnu okružnú plavbu - ... v
automatickej práčke.

Čistota a poriadok

Marína Novikovová

Na čo musíme dbať, keď chceme byť vždy čistí a upravení?

Medzi ľuďmi vždy choď čistý, hneď ráno si zúbky čisti. Šupsa! Rýchlo do vane, kde je mydlo
schované?

Ježko, slušné zvieratko, ostrihal sa nakrátko.

Zlaté pravidlá

Umývame sa a zúbky si čistíme aspoň raz - dvakrát za deň.

Starostlivo si všimame nechty na rukách a nohách.

Češeme sa hrebeňom.

Raz, dva razy do týždňa sa kúpeme, no sprchujeme sa každý deň.

Ak je synček ufúľaný, hnevajú sa všetky mamy.

- Tak sa spinkať nechodí! Ďurko, raz – dva do vody!

Ak však synček má rád mydlo, ba aj zubnú pastu, nekazia sa zúbky rýchlo, zdravé, biele rastú.

Oj, to je paráda, capol som do blata!

- Lenže to sa nesluší, byť od blata po uši!

Vieme sa už poumývať, vyčistiť si zuby aj sa učesať. No vieme sa obuť a obliecť? Nie je to
ľahké, ale všetko sa dá naučiť.

Ferko každé ráno mešká, no zato je veľmi milý, miesto seba češe ježka, topánky si stále mýli.
Pravú, ľavú naopak, obúvanie nemá rád.

Iste si už samostatný a so všetkým si poradiš. Však sa už obúvaš bez maminej pomoci?

Viem, ktorá je nôžka pravá, v pravej topánke skackáva. Na mamku sa idem hrať, nech to vie aj drobec brat.

Všetci by radi dobre vyzerali a chceli by sa moderne obliekať. Nie každý to však vie.

Nataša je parádica, oblečená ako dáma, pudruje si tučné líca, na hlavu si klobúk dáva. Ihličkami asfalt pichá, večer doma s bôľom vzdychá:
- Čo je to za hlúpa móda, keď ma stále v chrbte bodá?!
No Nataša zaránky, má tie isté topánky.

Zlaté pravidlá

Umývame sa a zúbky si čistíme aspoň raz - dvakrát za deň.
Starostlivo si všímame nechty na rukách a nohách.

Češeme sa hrebeňom.

Raz, dva razy do týždňa sa kúpeme, no sprchujeme sa každý deň.

Odev a obuv majú byť pohodlné a podľa počasia.

Odev, obuv a ozdoby majú zodpovedať veku a mali by byť navzájom zladené.

Pri nákupe módnych vecí si nevyhnutne treba všímať, čo nám pristane.

Kultúrny človek sa vždy zamyslí nad tým, čo si oblečie. Na vystúpenie rokovej skupiny môžeme ísť v džinsach a botaskách, no do divadla sa takto obliecť nepatrí. Na predstavenie si obliekame slávnostné šaty.

Všetko viem a všetko smiem

Marína Novikovová

Čím viac toho vieme, tým sme sebavedomejší a istejšie sa cítime. Keď sa nám všetko darí, tešíme sa. Veľmi zlá vlastnosť je lenivosť. Lenivý človek nič nevie, a preto v ničom nenachádza radosť.

Najťažšia vec na svete – nič nerobiť celý deň. Ak to ešte neviete, vyskúšajte si to hneď. Deň bez práce, toľká nuda, veď z toho dňa neubúda.

Pozri, tento chlapček je šikovný!

Rád pomáham, ako viem, pozametám v dome zem. Bude zo mňa azda, celkom dobrý gazda.

Ak chceš, aby mali všetci dobrú náladu, musíš v byte udržiavať čistotu a poriadok. Opýtaj sa mamy alebo otecka, ako im môžeš pomôcť pri upratovaní.

Ja som ako mama, skoro ráno vstávam. Posteľ pekne usteliem, vyumývam čisto zem. Potom spravím praženicu, ponúknem i mačku Micu.

A ja, dieťa lenivé, šup podušky do skrine!

Zlaté pravidlá

Najlepšie je začať upratovanie od hračiek.

Všetky veci majú byť na svojom mieste.

Navlhčenou handričkou vyutierame prach.

Zametáme a vysávame zakaždým od stien ku stredu izby.

Po upratovaní miestnosť nezabudneme vyvetrať.

Po jedle treba umývať riad. Nie je pekné, keď nám to dospelí musia ustavične pripomínať. Ešte horšie je, keď umývanie riadu náročky nechávame na iných. Zoberme teda hubky a kefky a pustime sa do roboty!

Ja mám strašne rád čistulinký riad. Umývam ho deň čo deň, v kuchyni je povodeň. Tanieriky, poháre, pene fľaka do tváre!

Nie je ťažké byť ustavične upravený. Stačí, ak sa staráme o svoj odev – perieme si ho, hladíme a prišívame gombičky.

Čo sa stalo kamarátky? Na blúzke mám rukáv krátky! Gombičky mi odleteli, na zelenom fľak je biely.

Naša Hanka zlatá, jedného má brata. Varí mu a hladí, brat jej láskou platí.

- Kam sa rútiš, žehlička?

- Obrus hladiť, maličká.

Šmyk sem, šmyk tam, moja milá, už som obrus vyhladila.

Istotne máš veľa knižiek a hračiek. Aby ti dlho slúžili, nezabúdaj sa o ne starať. Natrhnuté stránky kníh zlep lepidlom.

Ja mám knižky rád, trhá mi ich brat.

- Braček, to sa nesluší, vyťahám ťa za uši!

Ak je gazdinka lenivá, hračkám sa zle vodí.

Veselý dážďik na okno búcha, narieka bába, hoci je suchá. Šatôčky sú samá špina, bábiky chce von. Dážďik predsa špinu zmýva, operie ju on!

Poriadny človek má všetky veci vo vzornom poriadku.

Rád mám svojho koníka, učešem mu hrivu. Koník očkom zabliká, hijó, na návštevu!

Najvzácnejší dar

Ladislav Kuchta

Dostal si od prírody najvzácnejší dar: oči. Bez nich by si ani len netušil, akými farbami hýria kvety a ako vyzerá zelená tráva, jagavá hviezda, rieka a jazero, svetielkujúca svätovánska muška, biely sneh, striebřistá rosa a čierna sadza. Bez očí by si nevidel, čo je let vtáka a zobúdzajúce sa ráno, ospalivý večer a výšina belasého neba, hĺbočina a diaľka...

Čo všetko môžeš vytušiť, keď sa pozrieš zblízka do očí mamy či otca, starenky či kamaráta! Oči ti aj bez slovíčka prezradia, kedy prežívajú smútok či radosť, radosť či bolesť. Reč očí je mnohovravná. Oči, ktoré nikdy neuzreli svetlo a rozmanitosť života, sú nemé.

A ty vidíš. Máš živé oči. Preto im dožič vidieť ešte viacej. Roztvor ich dokorán. Uč sa lepšie pozorovať a spoznávať svet okolo seba.

Tuhý prášok

Kliment Ondrejka

Už vari naozaj žil, keď kedysi žil, jeden človek naširoko-nad'aleko známy tým, že lieky varil. A toho človeka liekvarom zvali. Raz navaril taký liek, že rozosmial celý svet. Inokedy taký liek, že rozplakal celý svet. a raz pripravil taký liek, že ozdravil celý svet. Všakovaké medicíny varil liekvar od jari až do zimy. Raz skúsil navariť spacinu. Na prach ju vysušil, aby nemal starosť s jedením na zimu. Zhltne prach a bude celú zimu spať! Lenže ach-jaj-ach! Zapatrošil sa mu jeden spací prach. ten prach muška malá práve naháňala, a keď kýchla, prášok vdýchla, ešte v letku zaspala. Keď zaspala, pribehla k nej myška-Hryzka. Maškrtná myška zjedla mušku, a keď ju už mala v brušku, zívla a tiež zaspala. Potichučky mačka prišla, že by sa jej myška zišla. Stačila myšacia vôňa – zdriemla tam aj ona. Dal sa bundáš do tej mačky a priam zaspal postojacky. Gazda hladká bundáša, a aj jeho do driemoty zanáša. I zlodeji, čo tam išli, hneď boli v snov ríši. Aj vlk prišiel, aj medveď, ale spali oba hneď. Boli by tí spali, pokým by nevstali, ale sa myške kýchlo, prášok vietor vzal – a hneď každý vstal. Myška, mačka, bundáš, gazda i zlodeji, vlk, medveď. Všetci povstávali, všetci preč sa brali. Ale že pri skúškach prišla o život muška, zariokol sa liekvar raz, druhý raz i tretí, že jakživ nebude variť také tuhé lieky!

Malý princ

Stretnutie princa s líškou

Antoine de Saint - Exupéry

Vtom sa zjavila líška. „Dobrý deň,“ povedala líška. „Dobrý deň,“ zdvorilo odpovedal malý princ, obrátil sa, ale nič nevidel. „Som tu,“ ozval sa ten hlas, „pod jabloňou.“ „Kto si?“ spýtal sa malý princ. „Si veľmi pekná.“ „Ja som líška,“ povedala líška. „Pod' sa so mnou hrať,“ navrhol jej malý princ. „Som taký smutný.“ „Nemôžem sa s tebou hrať,“ povedala líška. „Nie som skrotená.“ „Ach, prepáč!“ povedal malý princ. Ale po krátkej úvahe dodal: „Čo znamená skrotiť?“ „Ty nie si odtiaľto,“ povedala líška, „čo tu hľadáš?“ „Hľadáť ľudí,“ povedal malý princ. „Čo znamená skrotiť?“ „Ľudia,“ povedala líška „majú pušky a poľujú. Je to veľmi nepríjemné! Chovajú aj sliepky. Je to ich jediná prednosť. Hľadáš sliepky?“ „Nie,“ odpovedal malý princ. „Hľadáť priateľov. Čo znamená skrotiť?“ „Je to už takmer zabudnutá vec,“ povedala líška. „Znamená to vytvoriť putá.“ „Vytvoriť putá?“ „Pravdaže,“ povedala líška. „Ty si pre mňa zatiaľ len malý princ podobný stotísicom malých chlapcov. A nepotrebujem ťa a ani ty ma nepotrebuješ. Ja som pre teba iba líška podobná stotísicom líšok. No ak si ma skrotíš, budem jeden druhého potrebovať. Budeš pre mňa jediný na svete. Ja budem pre teba

jediná na svete...“ „Začínam rozumieť,“ povedal malý princ. „Jestvuje jedna kvetina... Myslím, že si ma skrotila...“ „To je možné,“ poznamenala líška. „Na zemi sa dá všeličo zažiť...“

Zlomený zub

Mária Ottová

Dnešný deň bol pre deti výnimočný. Po vyučovaní si umyli ruky a pani vychovávateľka ich musela upokojiť: „Určite sa veľmi tešíte na dnešný karneval. Teraz si hlavičky položte na lavicu, oddýchnite si a všetci porozmýšľajte o tom, čo všetko vás na karnevale čaká.“ Marcel sa veľmi tešil na tento deň, lebo si už dávno pripravil masku piráta. Teraz sníval, aký to bude krásny deň. Možno vyhrá nielen nejaké pirátske bitky, ale aj prvú cenu na karnevale. Zo snívania ho prebral hlas pani vychovávateľky: „Deti, nastúpte do dvojíc, pôjdeme najskôr na obed.“ Marcel, námornícky naladený, kráčal za Robom. Robo bol jeho spolužiak, ktorý trochu kríval na jednu nohu a nosil okuliare. Bol to inteligentný, múdry a šikovný žiak. Deti vedeli, že majú byť k nemu ohľaduplné. Vedel to aj Marcel. S Robom boli kamaráti, nikdy by mu neublížil. Snívanie o karnevale ho však tak premohlo, že si chcel zašpásovať. Noha mu vyletela dopredu, Robo sa o ňu potkol... a bác. Padol na zem ako vrece. „Čo sa ti stalo Robko: Bolí ťa niečo?“ spýtala sa pani vychovávateľka. „No, asi si to odniesol môj predný zub,“ povedal Robo a hľadal druhú polovicu zuba na zemi. Marcel zahanbene stál. „Robko, ja som ti nechcel ublížiť,“ povedal sklúčene. Smútok premohol Marcela na celé popoludnie, ani karnevalová atmosféra mu nepomohla zabudnúť na Robov zlomený zub.

Pätnásť múdrych doktorov

Daniel Hevier

To je hrozné! Uprostred tej najkrutejšej zimy ochorel snehuliak Smiechuliak. Určite sa musel napiť horúceho čaju alebo zjesť niečo teplé, a to je pre snehuliakov tá najväčšia pohroma. Hneď sa zišli lekári v bielych plášťoch, vytiahli teplomery (vlastne zimomery), aby odmerali snehuliakovi Smiechuliakovi teplotu (vlastne zimotu). Keď mu ju konečne zmerali, zmeraveli od hrôzy a zvolali: „Jojojjojjoj! Veď ty si, milý Smiechuliak, načisto chorý!“ Keď to povedali, nuž to musela byť pravda, lebo to boli samí múdri páni. Každý mal okuliare, prísny pohľad a pred menom doktorský titul. Bol tam

Dr. Ačica, Dr. Ahot, Dr. Apák, Dr. Avec, Dr. Evák, Dr. Ievko, Dr. Iečný, Dr. Koták, Dr. Obučský, Dr. Oták, Dr. Ozd, Dr. Účik, Dr. Vič, Dr. Žgroš, a Dr. Žiak.

A snehuliaka Smiechuliaka drvila zimnica (vlastne teplica) a na tele mu naskakovali zimomriavky (vlastne teplomriavky). A tak pätnásť múdri doktor predpísali Smiechuliakovi špeciálne lieky: nanuky, nanukovú tortu, mrazené jahody, zmrzlinu, ľadové cukríky. A prikázali mu, aby nosil tepláky (vlastne zimáky) a pil odvar z liečivého zimozelu (vlastne teplozelu). A naložili ho do mraziarenského kamióna a poslali ho na liečenie do Turčianskych Teplíc (vlastne Zimníc), kde mu dávali studené sprchy. O týždeň sa snehuliak Smiechuliak vrátil zdravý ako rybička a studený ako cencúl a psí ňufák dohromady. Usmieval sa na celý svet a pochvaľoval si: „Bf! Bf! Bravó! To je zimička! To je práma zima!“

Rečnovanky a básničky

Chorý zajac. Lekárov syn. Chorý Julko. Boľavé kolienko.

Chorý zajac

Jaroslav Rezník

Ochorel nám Zajo poľný,
od stredy je celý bôľný,
napadla ho jarná chrípka,
známa nemoc prastará...
Stratil hlas, už iba píska,
a tak straka zavolala
MUDr. Ďatla – lekára.

Ten mu prezrel uši, chvostík,
preklepal mu každý sval
a potom mu pôstny recept
na tri týždne predpísal.

Už aj píšem prvú vetu:
Najskôr musíš dodržiavať
veľmi, veľmi prísnu diétu,
k tomu piť čaj z púpavy,
čo ti brucho opraví!
A každé tri hodiny
štyri kvapky paliny!

Recept zabral, vyliečil ho.
No ten hlavný, správny recept
nosí každý múdry zajac
v pravom prednom malíčku:
Každé ráno, každý večer
musí schrumáť
aspoň jednu mrkvičku.

Lekárov syn

Keď je lekár z práce doma,
myslíte si, že ľahké to má?
Osloví ho synček Vladko:
„Tatko!
Ľavá noha ti má boľká –
príliš ďaleko je škôlka.
Aj v prvej mi bolesť d'obe –
obviaž mi ich, prosím!
Obe!
A ešte ma bolí brucho!
Okrem brucha pravé ucho!
A to ľavé tiež ma bolí,
a to všetko tebe kvôli.
Bolí to a bolí hento –
nemáš ťažších pacientov!
Prosím?

Čo to vravíš, tatko?
Na prechádzku?
Len ty s matkou?
Ja mám ležať?
Veď ti vravím,
že už znovu kypím
zdravím!“

Chorý Julko

Prvák Julko ochorel,
kto by chrípku dostať chcel?
Tu ho bolí, tu ho pichá,
leží doma a len vzdychá.
Má to však aj výhody.
nepíše si úlohy.

Keď choroba poľavila,
Julkovi je dlhá chvíľa,
už by sa chcel s niekým hrať,
keby prišiel kamarát.

K chorému však nikto nesmie,
chorobu tak neprenesie.
Ako pomôcť? Julkovi.
keď nemôže do školy?

Boľavé kolienko

Jana Belašicová

Zbadal som Elenku
s ranou na kolienku.
Potkla sa o lienku
pri malom polienku.

Hry a aktivity

Moje telo. Čo s čím. Popletené ľudské telo. Môj hygienický kútik. Čo je v kufri.

Moje telo

Cieľ: vnímať a poznať vlastné telo

Pomôcky: ilustrácia ľudského tela, deky

Postup: všetci si v priestore nájdeme svoje miesto, uložíme si tam deku. Rukami skúmame celé svoje telo – hlavu, ruky, hrudník, nohy. Potom si sami jednotlivé časti tela vymasírujeme – štipaním, bubnovaním, klepaním. Nakoniec pohladkáme všetko, kam dosiahneme – telo nám slúži každú jednu časť potrebujeme pre dobré fungovanie. Hra môže prebiehať v sede, v stoji, v ľahu alebo kombinovane. Hra sa môže rozvíjať podľa fantázie detí – na základe

otázok: čo by som chcel telu povedať? čo by chcelo telo robiť? čo by som potreboval od tela? čo by telo potrebovalo odo mňa?

Deti si uvedomia, že je potrebou mať rád nie len ostatných, ale aj seba, svoje telo, ktoré nám pomáha pohybovať sa, pracovať, hrať sa pod.

Preto by sme mali mať svoje telo radi a vážiť si ho.

Čo s čím

Edukačná úloha

Podľa opisu uhádnuť niektoré predmety dennej potreby.

Edukačný materiál

Predmety dennej potreby.

Edukačná činnosť

Učiteľka dáva deťom pokyny: „Nájdí to, s čím si čistíš zúbky, čo sa vytlačí na zubnú kefku... nájdí v čom a s čím mieša teta kuchárka krupicu...”

Edukačné pravidlo

Nájsť opísaný predmet dennej potreby.

Priniest predmet dennej potreby.

Edukačná kompetencia

Vedieť správne pomenovať predmety dennej potreby.

Popletené ľudské telo

Edukačná úloha

Upevnenie pojmov hore, dole, vpravo, vľavo, nižšie, vyššie.

Edukačný materiál

Magnetická tabuľa, skladacia maketa ľudského tela.

Edukačná činnosť

Učiteľka poukladá na magnetickú tabuľu maketu ľudského tela. Poskladá ju však s dvadsiatimi chybami (popletie horné a dolné končatiny, atď.) Deti sa usadia, aby mali dobrý výhľad na magnetickú tabuľu. Postupne upozorňujú učiteľku na chyby, ktoré nájdú na doletenom ľudskom tele. Odhaľujú chyby zhora nadol a postupne ho správne poskladajú. Keď je postava správne uložená hra sa znovu opakuje tak, že sa opäť popletú časti postavy. Postup pri opravovaní chýb sa mení opačným smerom, zdola nahor. Po správnom poskladaní si spolu zopakujú, ktoré orgány sú vpravo, a ktoré vľavo, ktorá časť tela je vyššie ako iná a ktorá zase nižšie (porovnávanie).

Edukačné pravidlo

- Poskladať maketu tela s chybami, ktoré sa opravujú v smere zhora nadol a naopak.
- Precvičiť, ktoré orgány sú napravo a ktoré naľavo.
- Porovnávať, ktoré časti tela sú vyššie ako iné a naopak.
- Správne pomenovať časti ľudského tela.

Obmena: Učiteľka pomenúva časti tela, deti vyberajú z kopy obrázkov správne orgány a skladajú z nich model celého tela.

Edukačná kompetencia

Poznanie a používanie prísloviak miesta, poznanie názvov a správne umiestnenie orgánov ľudského tela.

Môj hygienický kútik

Edukačná úloha

Vymysliť v kooperácii všetkých detí podľa obrázkov krátky príbeh.

Edukačný materiál

Vrecúško, kartičky s obrázkami, ktoré zobrazujú príbeh.

Edukačná činnosť

Účastníci hry si vyberú z vrecúška obrázky, ktoré sú graficky označené (bodkami, guľkami alebo inými značkami v počte od jednej do šiestich). Najprv zoradia obrázky podľa počtu značiek vzostupne a potom z nich tvoria príbeh. Každé dieťa tvorí po jednej vete na doplnenie príbehu. Hráči dopĺňajú dej príbehu, nemôžu rušiť, meniť predchádzajúce vety, ich význam.

Edukačné pravidlo

- Každé dieťa vytvorí na námet jednu vetu.
- Vety musia tvoriť postupný dej.
- Dej by mal mať súvis s obrázkami, ale neobmedzuje sa tvorivosť.

Obmena: Namiesto vrecúška s obrázkami použijeme škatuľu s vecami podobného charakteru (napr. hygienické potreby), namiesto tvorby príbehu predložíme deťom obrázok nejakej problémovej situácie a všetky deti vymýšľajú možnosti jej riešenia.

Edukačná kompetencia

Uplatňovanie tvorivosti pri tvorbe príbehu, tvorba súvislých myšlienok, kooperatívne správanie.

Čo je v kufri

Edukačná úloha

podporovať rozvoj kognitívnych procesov. Poznať predmety dennej potreby.

Edukačný materiál

Kufor, obrázky predmetov dennej potreby, vždy dva rovnaké (hrebeň, mydlo, zubná kefka, zubná pasta, uterák, pohár, kľúče, sveter, papuče, čiapka), magnetická tabuľa.

Edukačná činnosť

Učiteľka uvedie hru úvodným slovom:

„Blíži sa leto a mnoho ľudí sa rozhodne vycestovať na dovolenku. Predtým si musia do kufra zabaliť potrebné veci. V našom kufri už nejaké veci máme. Otvoríme ho a pozrieme si ich.“

Vždy jedno dieťa vyberie predmet z kufra, pomenuje ho, popíše na čo sa používa a položí na stôl. Ďalší hráč hľadá v kufri taký istý obrázok a pripne ho na magnetickú tabuľu. Keď je kufor prázdny, všetky obrázky sa vrátia späť do kufra. Učiteľka sa detí pýta, či si pamätajú, čo všetko je v kufri.

Edukačné pravidlo

- Do hry zaradiť dostatok predmetov, aby sa pri hre vystriedali všetky deti.
- Hra sa končí, keď deti uhádnu všetky predmety schované v kufri.

Obmena: Pantomimická hra, vybrané dieťa predvedie pohybom činnosť, ktorá sa s nejakým predmetom vykonáva a deti hádajú, o aký predmet ide.

Edukačná kompetencia

Poznanie predmetov dennej potreby. Účel a pravidlá ich používania.

JA SOM JA

Edukačná úloha	Pomenovať časti ľudského tela a triediť ich na viditeľné a neviditeľné orgány.
Edukačný materiál	Dva baliace papiere, farbičky, obrázky častí ľudského tela (srdce, kosti, mozog,...).
Edukačná činnosť	Učiteľka povie deťom krátky príbeh, ako to funguje v ľudskom tele. Jednoduchou formou im priblíži anatómiu ľudského tela. Pri každom spomenutom orgáne ukáže obrázok (mozog, kosti, cievy, srdce,...). vytvoria sa dve skupiny, ktoré dostanú primeraný počet obrázkov. Na baliaci papier si obidve skupiny obkreslia postavu kamaráta. Obrisy tiel zvisle zhora nadol rozdelia čiarou na dve časti. Úlohou detí je vybrať z kopy obrázkov „viditeľné orgány“ a dať ich na pravú stranu baliaceho papiera a na ľavú stranu „neviditeľné orgány“. Obrázky sa farbičkou dokresľujú.
Edukačné pravidlo	Deti rozdeliť do dvoch skupín. Na baliaci papier obkresliť postavu kamaráta. Postavy rozdeliť na dve časti, na jednu stranu dať viditeľné orgány tela, na druhú neviditeľné orgány. Obkresliť obrázky.
Edukačná kompetencia	Popísanie a poznanie častí ľudského tela.

NEVIDOMÝ LEKÁR

Edukačná úloha	Poznať časti tela, tváre, kamarátov podľa hmatu.
Edukačný materiál	Žiadny.
Edukačná činnosť	Deti sedia v kruhu a rozpočítavankou si určia spomedzi seba jedno dieťa, ktoré bude predstavovať nevidiaceho lekára.

Úlohou hráča bude nájsť so zviazanými očami na spoluhráčovi časti tela a tváre, následne ich správne pomenovať. Ak časti tela určí správne, v hre na nevidomého lekára pokračuje jeho spoluhráč.

Edukačné pravidlo

Rozpočítavankou určiť nevidomého lekára.

Lekár na spoluhráčovi pomenúva časti tela.

Obmena: Neskôr hru sťažíme, nevidomý lekár háda aj meno toho, koho „vyšetril“.

Edukačná kompetencia

Poznanie a správne pomenovanie častí tela, hmatový cit.

Rozprávky a príbehy

Vankúšikova rozprávka o umývaní ovocia. Zoznámenie sa so stromom. Bylinkovo. Ľudské telo. Naš strom. Chorý medvedík.

Vankúšikova rozprávka o umývaní ovocia

Zameranie: význam hygieny pri jedle.

„Bolo raz jedno malé dievčatko. Volalo sa Evička. Evička mala šikovnú mamičku, ktorá vždy keď mala chvíľku čas, ušila Evičke nový vankúšik. Už bolo tých vankúšikov tak veľa, že sa medzi nimi niekedy len ťažko dala nájsť Evičkina hlavička. A predstavte si deti, tie vankúšiky boli dokonca zázračné. Vždy, keď Evička zavrela očka, porozprával jej niektorý z nich rozprávku. Malá Evička bola dnes na návšteve u svojej babičky. Pomáhala jej oberať jabĺčka. Boli červené a krásne voňali. Evička neodolala, jedno si odtrhla zo stromu a zahryzla doňho.

Babička to zbadala, pohladila ju po vláskoch a vážne povedala. „Evička moja, jablíčko si musíme najprv umyť. Je špinavé, mohla by si ochorieť“. „Ale veď ho umyl dáždik,“ protestovala Evička. „To nestačí. Pod', pôjdeme ho umyť,“ povedala babička a viedla Evičku k umývadlu. Teraz už Evička dávno spinkala vo svojej postieľke a v ručičke držala vankúšik JABLÍČKO. Odrazu sa ozval tichý hlások.

Ja som malé jablíčko,
pritúl' si ma tichúčko,
porozprávam ti sen krátky
o jablonke zo záhradky.

Tu jablonku, Evka milá,
tvoja babka zasadila,
aby mala jablíčka
vždy pre teba Evička.
Jablk veľa na nej rastie,
mávajú vždy veľa návštev.
Tu priletí muška malá,
tu zas komár hlávku skladá,
včielka na nich pospinká si
a motýl' si češe vlasy.
Často vtáčik priletí sem

a zaspieva svoju pieseň.

Každá z týchto návštev veru,
špinavú má nôžku celú.
Špinu majú na tykadlách
i na svojich malých hlávkach,
aj z oblohy prach vždy padá,
na jablčka sladké sadá.

Preto milá Evička,
umyt' treba jablčka,
kým si do nich zahryzneš,
teraz to už dobre vieš.
Inak miesto zdravíčka
budeš chorá, Evička.
Ľahké je to, Evka milá,
už si sa to naučila.

Literatúra: časopis Vrabček, vydavateľstvo ZUMI, September 2000, str. 6

Zoznámenie sa so stromom

Skupina sa rozdelí na dvojice. Jeden hráč zaviaže druhému oči šatkou a vedie ho do lesa. Snaží sa ho dovieŕť k určitému stromu, aby hráč so šatkou stratil orientáciu. Keď ho dovedie k stromu, nechá ho strom ohmatať, ovoňať a zase ho odvedie na okraj lesa. Šatku mu dá dole a nechá ho nájsť strom, ktorý si ohmatal. Po nájdení sa hráči vymenia. Je vhodné, aby les nebol veľmi hlboký. Na túto hru môže podľa potreby nadväzovať „meditácia so stromom“. Cieľom je, aby sme sa s vybraným stromom spriatelili.

Bylinkovo

Úloha: Vplyv liečivých rastlín na zdravie človeka

Obsah: poukázať na prípadne pozitívne a negatívne účinky liečivých rastlín.

Cieľ zamestnania: vytvoriť a prehĺbiť u detí vzťah k živej prírode, prebudiť v nich cit pre jej krásu a poukázať na skutočnosť, že popri tejto kráse je príroda pre človeka aj užitočná, ale len v prípade, že sa s ňou rozumne zaobchádza.

Metóda: pozorovanie, rozprávanie

Pomôcky: obrázok, herbár, živé rastliny, / nevädza, hluchavka, jahoda – aj plody, mäta prieporná, pl'úcnik lekársky, harmanček, šípka, lipa, vlčí mak, ostrôžka poľná/, čaj / jahoda, mäta, lipa, šípka, ríbezľa/, vonné vrecúška / lipa, harmanček, mäta prieporná, materiná dúška, pl'úcnik lekársky, podbeľ, prvosienka/, džbány, med a poháre.

Organizácia prostredia: environmentálne hry na školskej záhrade.

Motivácia: ako sa stalo, ako nestalo, na lúke zvanej školský dvor toto sa udialo. Len čo slnko ráno vstalo, uzrelo dievčatko maličké ako zrnko maku.

„Kto si dievčatko?“ – spýtalo sa slnko. „už dlho po svete chodím a ešte som také stvoreniatko nevidelo“.

„Narodila som sa zo zrníčka maku, ale kto som to veru neviem“. Bezradne sa okolo seba obzrela a čakala, či jej niekto dá meno. Ale ani ozvena, ba ani vietor čo nazrie do všetkých kútov netušil, ku komu by dievčatko patrilo.

„Pch, akéže starosti“ – povedal slimák Oto. „Dáme jej meno a bude naša“.

„Áno, naša“, - povedal chrobáčik. Dievčička sa mu páčila.

„Dajme jej meno Drobulienska, keď je taká maličká“.

„Mala by sa volať Makulienka“, - navrhla púpava.

Všetci súhlasili a tak krtko Vratko zvolal: „Vitaj medzi nami“.

Makulienka sa poďakovala chrobákovi, krtkovi, motýľovi, lienke, včielke, slimákovi a ďalším / dopĺňajú deti podľa obrázka/.

Tu sa ozve margarétka: „Pch, pozná každého len mňa nie“.

Bodliak sa jej zastane: „nerozprávaj, daj jej pokoj. Ja ti Makulienka ukážem kde býva / menujú deti/ nevädza, d'atelina, zvonček, čakanka, púpava, sedmokráska a iné.

Hlavná časť: deti hľadajú na obrázku kvety o ktorých som rozprávala. Pomôže im pri tom aj herbár a vonné vrecúška, ktoré môžu rozpoznať podľa kvetu aj vône. A tak sa dozvedia, že proti kašľu a prechladnutiu je dobrý čaj z fialky vonnej, mäty priepornej, z jahodových listov, kvetov lipy, materinej dúšky, pľúcника lekárskeho, podbeľa aj harmančeka. Že zo šípkov sa varí čaj, ale aj džem. Z púpavy aj med a sirup. Z d'ateliny sa varí čaj proti hnačke.

Ale pozor!

Sú tu aj zradné kvety, a tým je aj vlčí mak, ktorý môže spôsobiť zápal očných spojiviek. Konvalinka je krásna a voňavá, ale zároveň jedovatá. Ostrôžka poľná je krásne fialová rastlina, ale môže vyvolať zápal pokožky.

Ďalej deti s pomocou obrázka hádajú hádanky.

- kto má vôkol celej hlavy zlatý účes plápolavý. / slnko/
- pozná každý lúčny kvet, usilovne zbiera med. / včela/
- sedí na trníku v červenom klobúčiku, v červenej čiapočke. / šípka/
- neviem prečo hovorí sa týmto kvetom vlčie, keď ich kvietok podobá sa na srdce čo tlčie. / vlčí mak/

Záver: na záver si deti pochutnajú na čajoch, ktoré rozoznávajú podľa farby, chuti, vône. Čaj z mäty piepornej a lipy som osladila medom, aby im lepšie chutil, ostatné čaje pili bez osladenia – v prírodnej forme.

Ludské telo

Tematický celok: Ľudské telo

Úloha:

1. utvárať **elementárne** predstavy o niektorých vnútorných orgánoch a ich funkcie – pľúca
2. chrániť si svoje zdravie

Obsah: pľúca – orgán dýchania

Pomôcky: obrázkový materiál, tabuľa

Metódy: motivačné, pozorovanie, hra, opis, rozhovor

Metodický postup:

1. Motivácia: koho mám na obrázku? Chlapca. Ako vyzerá? Má hlavu, krk, trup, ruky, nohy. Čo má na hlave, na tvári?.....deti popisujú obrázok, ktorý im ukazujem na tabuli. Popíšu všetky viditeľné časti tela, ukazujú ich. Je chlapec oblečený? Čo má na sebe? Akej farby? Vyzvem niektoré z detí, aby tiež popísali, čo majú na sebe ony. Zahráme sa hru. Postavia sa deti, ktoré majú tričká žltej farby, potom deti ktoré majú modré nohavice. Ako sme oblečení? Čo máme na sebe? Prečo teraz nemáme bundu a čiapku? V triede je teplo, nepotrebujeme to. Kedy sa musíme teplo obliecť? V zime, vonku. Čo všetko si obliekame? Prečo? Deti odpovedajú, vyzývam ich striedavo, zapojíme aj menej aktívne deti. Musíme sa pred zimou

chrániť aby sme neochoreli. Chránime si celé telo oblečením. Keď ochorieme máme teplotu, kašleme, máme nádchu, kýchame, zle sa nám dýcha.

2. hlavná časť: Deti, kto vie ako dýchame? Nosom alebo ústami sa nadýchame. Vzduch, ktorý sme vdýchli ide trubičkou v krku do pľúc. Čo sú to pľúca? Ukážem obrázok. Pľúca sú orgán, ktorý je uložený dnu v našom tele, v hrudnom koši. Ukážem aj na dieťaťu, kde máme hrudný kôš. Na čo máme pľúca? Ako vyzerajú? Vzduch sa dostane do pľúc a tam sa preniesie kyslík, ktorý dýchame do krvi. Krvou sa dostane do celého tela, aby mohlo fungovať. Preto je pre naše telo dôležitý kyslík? Aby pľúca správne fungovali, aj ostatné orgány v celom tele. Ak sa tam dostane znečistený vzduch a je to veľa – potom pľúca nefungujú dobre, my ochorieme. Z čoho môže byť vzduch znečistený, špinavý? Výfuky aut, cigarety.... Preto je potrebné aby sme si vzduch na celom svete chránili, ochraňovali prírodu, stromy, rastliny, pretože aj oni dýchajú ten znečistený vzduch. Čistia ho, aby sme ho my mohli dýchať. Preto ich zbytočne netrháme, nelámeme, neodhadzujeme odpad, lebo medzi odpadom sa rastlinám nedarí. Všetko deťom ukazujem a popisujem podľa obrázka.

3. záver: hra „hlava, ramená.....“, a vyhodnotenie.

Náš strom

Materiál: kartónové krabice, vyradené záclony, škrob, farby.

Postup: z kartónu vyrežeme tvar stromu 2x, spojíme a namalujeme ho farbou rozrobenou v syntetickom škrobe a olepíme ho kúskami záclon namočených v tekutom škrobe. Po osušení sa strom môže výtvarne dotvárať.

Využitie: ročné obdobia, kde bývajú zvieratká – hmyz, starostlivosť o životné prostredie.

Chorý medvedík

Úloha: viesť deti k vzájomnej pomoci v námetovej hre, upevňovať základy starostlivosti o svoje zdravie.

Cieľ prosociálnej výchovy: Utvárať elementárne základy empatie, utvárať schopnosť nezištne pomáhať iným a mať vnútorné uspokojenie z tejto pomoci.

Pomôcky: kniha o Chorom medvedíkovi, plyšový medvedík, centrum aktivity – zdravotný kútik.

Metodický postup: Po prezretí knihy o Chorom medvedíkovi učiteľka nabáda deti, aby rozprávali zážitky z návštevy pani doktorky v zdravotnom stredisku, učiteľka zdôrazní potrebu navštíviť lekára včas, dodržiavať pokyny, zostať doma / aby nedošlo k nainfikovaniu zdravých detí/. Obrázkami vyprovokuje deti, aby rozmýšľali o tom, ako predchádzať chorobám, rôznym úrazom, zdôrazní potrebu včasnej prevencie / dodržiavaním hygieny, konzumáciou ovocia, zeleniny a pod./.

Deti v zdravotnom kútiku sa zahrajú na „pani doktorku“ a „chorého medvedíka“. Je možné aktivitu doplniť hudobno-pohybovou hrou „Medved'ku, daj labku....“.

Úraz a choroba

Naučíme sa rozlíšiť chorobu a úraz.

A nielen to.

**Ukážeme si ako vznikajú úrazy
a spolu sa pokúsime naučiť, ako im
predchádzať.**

Tak teda začíname...

Niekedy sa naše
zdravie „pokazí.“
Navštíví nás **choroba**
alebo zaskočí **úraz**.



**Ahoj,
som
smutný!**

Choroba

Je porucha nášho zdravia.

Každá choroba má svoje prejavy a príznaky.

Prvým signálom je bolesť.

Vzniká porušením rovnováhy medzi organizmom a prostredím.

Choroby – zvýšená teplota



Choroby – bolesť hrdla



Choroby – keď mi tečie z nosíka, kto mi pomôže?



Úraz

Je to náhle, nečakané, trvalé alebo dočasné poškodenie nášho organizmu.

Všetky úrazy sú bolestivé.

Niektoré úrazy môžu zapríčiniť smrť alebo zanechať následky na celý život.

Úrazy - odreniny



Úrazy - zlomeniny



Úrazy - popáleniny



Úrazy – pri športovaní



Rady ako predchádzať úrazom!!!

Opatrnosť nadovšetko:

Ostré a špicaté predmety nie sú na hranie!

Pracuj s nimi len pod dozorom dospelých, aby si neporanil seba alebo iných!

**Aby si predišiel popáleninám
nepremiestňuj horúce predmety a
nádoby s vriacou vodou!**

**Nehraj sa s neznámymi látkami a
vecami.**

**Plynový sporák tiež nie je na hranie!
Unikajúci plyn je nebezpečný. Ak ho
zacítiš, rýchlo odíď z miestnosti a
zavolaj dospelých.**

**Vieš ako je to s elektrickým
prúdom?**

**Nikdy sa mokrou rukou nedotýkaj
elektrických vypínačov! S
elektrickými hračkami sa hraj len za
prítomnosti dospelých.**

**Elektrická energia je náš veľký
pomocník, ale kto s ňou nevie
narábať môže si ublížiť!**

Na cestách nás čakajú rôzne nástrahy. Všímaj si pozorne dopravné značky, dodržiavaj pravidlá cestnej premávky!

Vyvaruj sa úrazom pri športovaní, turistike, zahraničných rekreáciách a všetkých svojich hrách!

Vždy pamätaj na opatrnosť!

Nezabudni, zdravie máš len jedno!



Ona ti vždy pomôže?



Ja som
lekárnička

Vieš čo mám v
brušku? ○○○



Pomôž nájsť pomoc v nemocnici?



Vieš u koho môžeš hľadať pomoc pri úraze a chorobe?



Neriskuj, neriskuj, neriskuj ...!



**Rozhodni sa čo patrí do tvojich rúk
a čo nie!!!**



Zapamätaj si!

**Na ochranu pred úrazmi
slúžia i zariadenia okolo nás,
napr.:**

**zábradlia na schodoch, reťaze
pozdĺž chodníkov v strmom
teréne, výstražné značky a
podobne.**

Ale hlavne Tvoja opatrnosť!



Ľudské telo



Ľudské telo

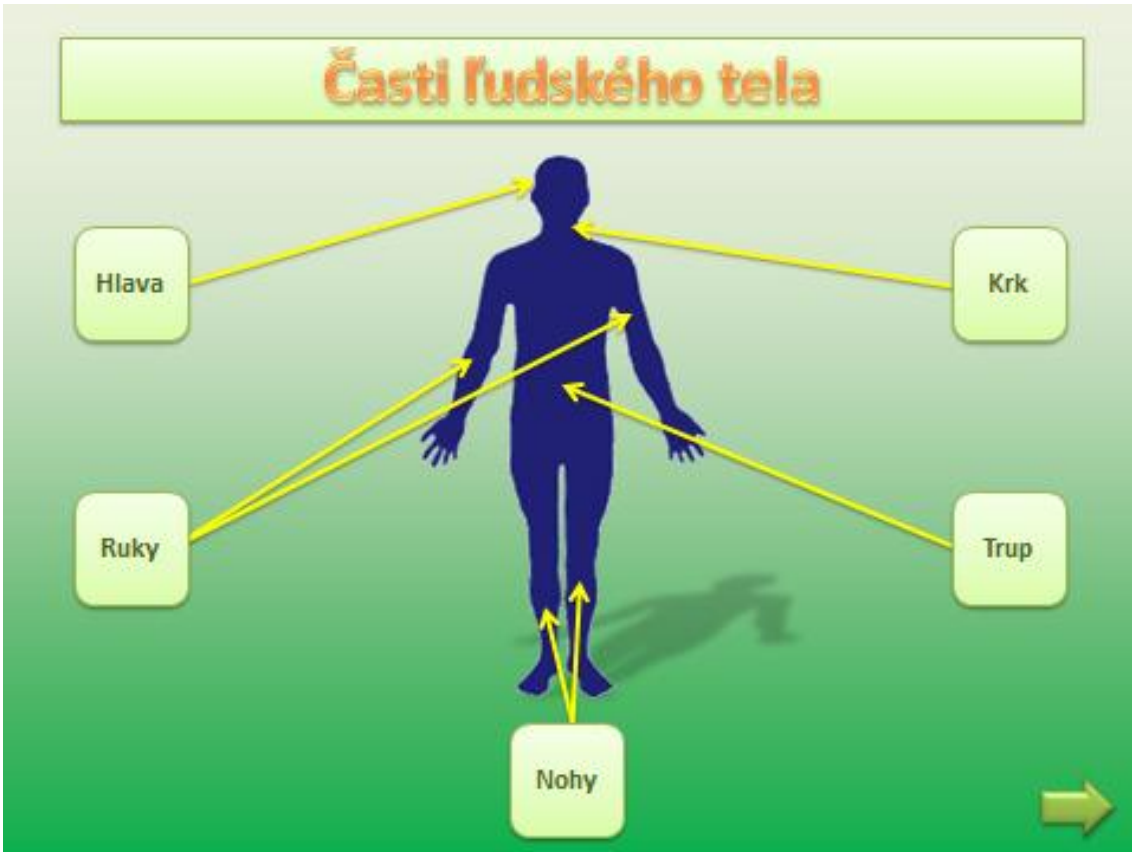
Obsah

Časti ľudského tela

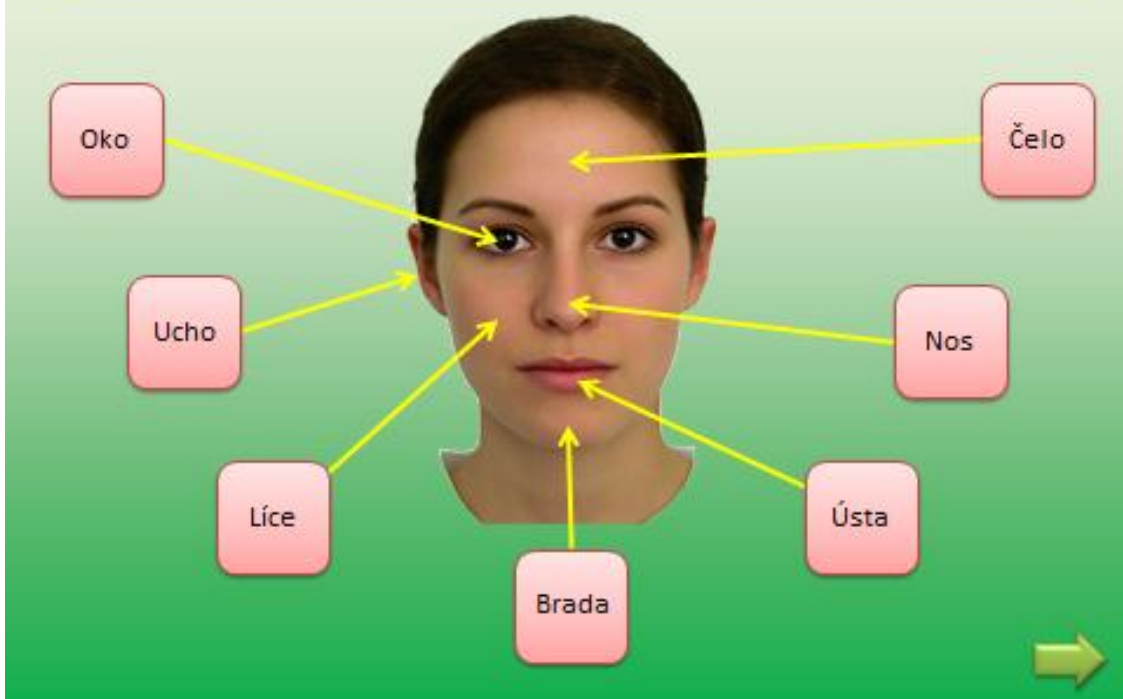
Časti ľudskej tváre

Hygiena ľudského tela



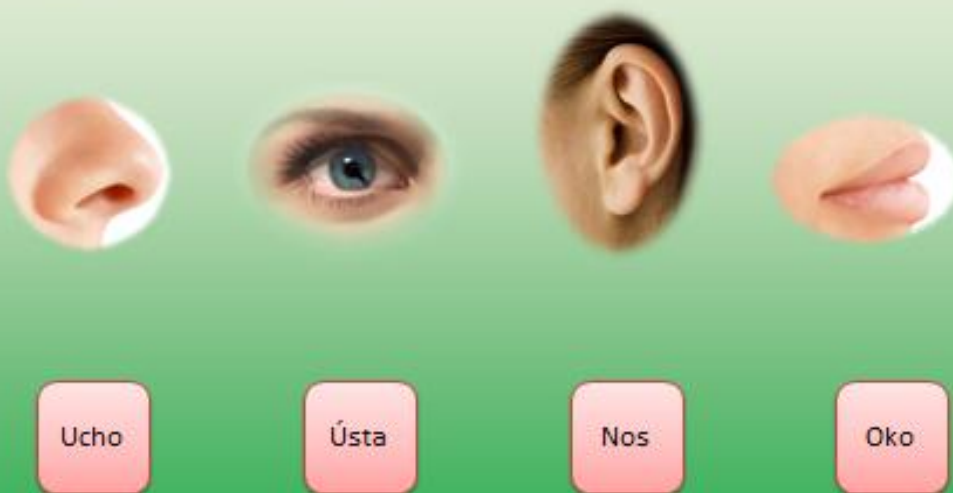


Časti ľudskej tváre



Časti ľudskej tváre

Pospájaj čiarami, čo k čomu patrí.



Hygiena ľudského tela

Pomenuj, čo robia ľudia na obrázkoch.



Robievaš to aj Ty?

Ako často?



Hygiena ľudského tela

Pomenuj predmety na obrázkoch a popíš ich použitie.



Ktorý predmet sem nepatrí ? Prečo?



Koniec prezentácie

Dovidenia !

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 sebaopoznanie, 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 rečňovaniek. 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 kolektívach. 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 zvláštnosťami 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 dětí zo sociálne znevýhodneného prostredia: zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Prešov: PF UPJŠ v Košiciach, 1996. 13-19 s. ISBN: 80-88697-34-4