



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

**Beáta Sabová**

**VÝCHOVA K ZDRAVÉMU ŽIVOTNÉMU ŠTÝLU  
V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ**  
prostredníctvom cieleného súboru edukačných aktivít

Metodická príručka

KOŠICE 2014

**Meno autora:** PaedDr. Beáta Sabová

**Názov publikácie:** VÝCHOVA K ZDRAVÉMU ŽIVOTNÉMU  
ŠTÝLU V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ  
prostredníctvom cieleného súboru edukačných  
aktivít

**Recenzenti:** prof. MuDr. Dušan Hamar, PhD.  
PaedDr. Soňa Kršjaková, PhD.

**Jazyková úprava:** bez jazykovej úpravy

**Vydavateľ:** Metodicko – pedagogické centrum

**Rok vydania:** 2014

**ISBN:** 978-80-8052-871-3

# OBSAH

ÚVOD .....	4
1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL .....	6
1.1 Výživa a zdravie .....	7
1.2 Pohyb a zdravie .....	9
1.3 Primárna protidrogová prevencia .....	11
2 DOBRODRUŽNÁ CESTA NA OSTROV VÝŽIVY A OSTROV ZDRAVIA.....	13
2.1 Nezdravá tučnota .....	13
2.2 Potravinová pyramída.....	17
2.3 Zdravé ovocie a zelenina .....	20
2.4 Športom a pohybom k zdraviu.....	24
2.5 Nebezpečenstvo kontaktu s neznámymi osobami .....	28
3 ODPORÚČANIA.....	33
3.1 Spolupráca s rodinou .....	33
3.2 Odporúčania pre prax .....	34
ZÁVER.....	35
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV .....	36
PRÍLOHA.....	38
Príloha: Fotodokumentácia z realizovaných edukačných aktivít.....	38

## ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok č. 1: Varenie polievky emócií.....	39
Obrázok č. 2: Varenie veselej polievky .....	39
Obrázok č. 3: Tvorenie potravinovej pyramídy .....	40
Obrázok č. 4: Ochutnávka ovocia a zeleniny.....	40
Obrázok č. 5: Výlet na Ostrov zdravia.....	41
Obrázok č. 6: Tanec skupín.....	41
Obrázok č. 7: Návrh pomoci pre princeznú Nitôčku .....	42
Obrázok č. 8: Hrnce emócií .....	42
Obrázok č. 9: Potravinová pyramída .....	43
Obrázok č. 10: Potravinové pyramídky .....	43
Obrázok č. 11: Veselé ovocie .....	44
Obrázok č. 12: Veselá zelenina.....	44
Obrázok č. 13: Zaváraniny ovocia a zeleniny .....	45
Obrázok č. 14: Kuchárska kniha pre princeznú Nitôčku.....	45
Obrázok č. 15: Môj obľúbený šport .....	46
Obrázok č. 16: Výstava spojená s ochutnávkou zdravej výživy .....	46

# ÚVOD

Súčasný stav výživy na Slovensku neradí našu krajinu na popredné miesta vo svetovom meradle. Na relatívne vysokom príjme chemicky viazanej energie sa na Slovensku podieľajú príjmy živočišných tukov (o 50 % vyššie ako sú odporúčané výživové dávky), vysoký príjem cukrov, sladkostí, bielomúčnych výrobkov a nízky príjem vlákniny. Je potrebné optimalizovať jej príjem z terajších 15 – 16 g na deň asi na 30 – 45 g, a to pravidelným príjmom zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín (Zachar, 2008, s. 191).

Rozvoj civilizácie, technizácia a digitalizácia života vedú k obmedzovaniu pohybovej aktivity populácie, preto má veľký význam pohybovo stimulovať mladú generáciu, najmä vo vzťahu ku kvalite a kvantite pohybových aktivít (Liba, 2007, s. 63).

Život súčasnej populácie možno charakterizovať ako hypokinetický, t. j. vyznačujúci sa nedostatkom pohybovej činnosti. Hypokinéza (pohybová nedostatočnosť) je podmienená civilizačnými faktormi, najmä sedavým spôsobom života a rozširujúcou sa ponukou aktivít s absenciou pohybu. Negatívne ovplyvňuje zdravotný stav, funkčnú a psychickú zdatnosť človeka (Jedlička, 2009, s. 139).

Na bunkovej úrovni telesná záťaž predstavuje krátkodobý oxidačný stres aktivujúci mnoho intracelulárnych procesov, ktoré spôsobujú zvýšenie ochrany pred trvalým oxidačným stresom. V krvi znižuje hladinu prokoagulantov, pozitívne ovplyvňuje spektrum sérových lipidov, znižuje glykémiu, čím oddiaľuje vznik diabetu 2. typu, abdominálnej obezity a arteriálnej hypertenzie (Fait, s. 331).

Nevhodné zloženie stravy, nevhodné stravovacie návyky a nedostatok pohybu sú rizikovými faktormi životného štýlu, ktoré vedú k nárastu civilizačných ochorení, medzi ktoré zaradujeme napr. arteriosklerózu, cukrovku, obezitu, nádorové ochorenia a alergie (Machová, Kubátová, 2009, s. 192 – 193). V SR sa „nadhmotnosť“ a obezita vyskytujú u 8 – 18% detí a dospelých. V posledných desaťročiach sa počet obéznych zvýšil dvojnásobne až trojnásobne, pričom obezita je rizikovým faktorom ďalších ochorení v populácii (Beňo, 2008, s. 71).

Do popredia sa dostáva potreba efektívnej výchovy k zdravému životnému štýlu v predprimárnom vzdelávaní. Predškolský vek patrí k rozhodujúcim obdobiam pre získanie návykov, spôsobov správania i základov zdravého životného štýlu.

Metodická príručka je rozdelená na teoretickú a praktickú časť. V teoretickej časti popisuje pojmy zdravý životný štýl, výživa, pohyb, pohybová aktivita, pohybový režim a primárna prevencia drogových závislostí v škole a v rodine. Druhá časť publikácie prináša praktické návrhy edukačných aktivít určených pre materské školy. Ich cieľom je výchova k zdravému

životnému štýlu, ktorý pomôže porozumieť skutočnosti, že nadmerná konzumácia sladkostí vedie k tučnote, pochopiť význam zdravej výživy, športu a pravidelných pohybových aktivít pre život človeka. Parciálnym cieľom bol tiež nácvik odmietnutia sladkostí od neznámej osoby, vnímať to ako nebezpečenstvo ohrozenia zdravia. Edukačné aktivity v príručke sú rozdelené do piatich tém: Nezdravá tučnota, Potravinová pyramída, Zdravé ovocie a zelenina, Športom a pohybom k zdraviu a Nebezpečenstvo kontaktu s neznámymi osobami. Príloha obsahuje 16 obrázkov.

Vzhľadom k zásadnému významu životného štýlu pre zdravie je nutné neustále skvalitňovať výchovu k zdraviu, viesť deti k zodpovednosti za vlastné zdravie. Veríme, že naše úsilie, smerujúce k podpore zdravia a zdravého životného štýlu prispejú k efektívnej primárnej prevencii v predprimárnom vzdelávaní.

# 1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Pojem **životný štýl** Hartl – Hartlová (2000, s. 573) definujú ako „individuálny súhrn postojov, hodnôt a zručností odrážajúcich sa v činnosti človeka. Zahŕňa sieť medziľudských vzťahov, výživu, telesný pohyb, organizáciu času, záujmy a záľuby.“

Životný štýl zahŕňa formy dobrovoľného správania v daných životných situáciách, ktoré sú založené na výbere z rôznych možností. Môžeme sa rozhodnúť pre zdravé alternatívy, ktoré sa ponúkajú a odmietnuť tie, ktoré zdravie poškodzujú. Vzhľadom k zásadnému významu životného štýlu pre zdravie je nutné, aby poskytovanie zodpovedajúcich poznatkov, rozvíjanie schopností, návykov a formovanie postojov bolo súčasťou **výchovy k zdraviu** (Čeledová, Čevela, 2010, s. 54). V súvislosti s formovaním životného štýlu Liba zdôrazňuje dôležitosť výchovy k zdraviu ako jednu z hlavných cieľových kategórií výchovného pôsobenia, ktoré smeruje k človeku, charakterizovaného vzdelanosťou, toleranciou, zodpovednosťou, spoluprácou, pozitívnymi hodnotovými preferenciami a záujmovými orientáciami, žiaducimi postojmi ku kultivovanému životnému štýlu, ktorý je orientovaný na zdravie ako najvyššiu hodnotu ľudského bytia. Autor zdôrazňuje harmonizovanie uvedených hodnôt, vzťahov a spojitostí a definuje **zdravý životný štýl** ako „dynamickú kategóriu charakterizovanú vedomým svojbytným stvárnením životnej reality do relatívne stabilnej štruktúry s cieľom dosiahnuť harmonickú vyváženosť biopsychickej a sociálnej stránky osobnosti.“ (Liba, 2007, s. 6 – 10).

Zdravý životný štýl je predpokladom harmonického života a je charakterizovaný vyváženosťou fyzickej, mentálnej a psychickej záťaže, ktorá zahŕňa (Liba, 2009, s. 14):

- pravidelný režim dňa (dodržiavanie zásad životosprávy);
- pravidelnosť, cieľavedomosť a dostatok pohybových stimulov;
- dodržiavanie zásad osobnej, pracovnej a komunálnej hygieny;
- pestrú, racionálnu, vyváženú výživu;
- pravidelný a zodpovedajúci pitný režim;
- odmietanie návykových látok, odolnosť voči škodlivým vplyvom a návykom;
- harmonické vzťahy medzi ľuďmi, duševnú pohodu, pozitívny prístup k životu;
- zodpovedné environmentálne správanie;
- zodpovednosť v oblasti práce a života.

Životný štýl človeka sa podieľa na vzniku chorôb až z podielu 50 %, preto ochrana zdravia má byť založená nie na liečbe, ale na prevencii správnym životným štýlom vrátane správnej výživy (Keresteš, 2009, s. 386).

Zdôrazňujeme význam dôsledného, sústavného a cieľavedomého formovania životného štýlu a vzťahu k vlastnému zdraviu, prostredníctvom vhodnej výživy a dostatočného pohybu.

## 1.1 Výživa a zdravie

Pojem **výživa** sa charakterizuje ako „potrava, jedlo, nápoje, ktoré organizmy prijímajú, aby získali určité látky potrebné na stavbu tela, jeho rast, ochranu a vykonávanie rôznych životných funkcií, akými sú pohyb, získavanie potravy, reprodukcia, úprava prostredia a pod.“ (Zachar, 2008, s. 18).

**Živiny** sú zložky potravín, ktoré sú potrebné na rast, vývoj a zachovanie zdravia.

Delíme ich na:

- **energetické** – tuky, sacharidy, bielkoviny – dodávajú energiu, udržujú telesnú teplotu a svalový výkon;
- **stavebné** – bielkoviny, voda, minerály – potrebné na stavbu a obnovu buniek;
- **ochranné** – vitamíny, minerálne látky – zabezpečujú ochranu pred rôznymi chorobami (Úradníčková, Marenčáková, Jurgová, 2009, s. 8).

**Zdravá, racionálna výživa** z hľadiska prísunu energie, stavebných látok a ďalších esenciálnych živín zabezpečuje fyziologické potreby organizmu, udržiava rovnováhu látkovej premeny, imunitný stav, optimálnu fyzickú a psychickú aktivitu ako aj správny vývin, dobrý zdravotný stav i dlhý vek a je vedecky zdôvodnená (Beňo, 2008, s. 49).

Z kvantitatívneho hľadiska musí byť rovnováha medzi príjmom a výdajom energie. Z kvalitatívneho hľadiska má byť strava vyvážená a rozmanitá, aby bol zaistený dostatočný prísun živín (Machová, Kubátová et al., 2009, s. 18).

V zdravej výžive zohráva vitálne dôležitú úlohu v procesoch podporujúcich tvorbu energie a celkové udržanie aktivity v organizme konzumácia čerstvého ovocia, zeleniny, celozrnných škrobov a strukovín. Naopak, k zníženiu hladiny fyzickej a psychickej energie dochádza po konzumácii jedál s vysokým obsahom cukrov, napr. cukríkov, pečiva, múčnikov. Dlhodobom môže cukor organizmu odčerpať živiny, ktoré sú dôležité pre tvorbu energie (Briffa, 2000, s. 24 – 26).

V súlade so zásadami zdravej výživy je potrebné (Zachar, 2008, s. 191):

- **optimalizovať príjem bielkovín** (12 % z energetického príjmu), zvýšiť konzumáciu rýb, celozrnných obilnín a strukovín;



- **optimalizovať príjem sacharidov** (60 % z energetického príjmu), znížiť spotrebu rafinovaného cukru a cukrárenských výrobkov, zvýšiť príjem komplexných sacharidov konzumáciou celozrnných výrobkov a cestovín, zvýšiť príjem ovocia a zeleniny;
- **optimalizovať príjem tukov** (25 % z energetického príjmu), znížiť spotrebu bravčového mäsa a údenín, zvýšiť spotrebu rýb a morských živočíchov;
- **optimalizovať bilanciu energie**, a to obmedzením príjmu energie a zvyšovaním jej výdaja pohybovou aktivitou;
- **optimalizovať príjem vlákniny** pravidelným príjmom zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín.

V **detskom veku** je správna výživa kľúčovým determinantom rastu, vývoja a prevencie. Je indikátorom somatickej a metabolickej rovnováhy organizmu. Táto rovnováha je podmienená okrem genetických faktorov syntézou komplexu adaptácií na aktuálny spôsob života daného jedinca a na jeho životné podmienky (Liba, 2007, s. 21).

Nároky na správnu výživu sa menia v závislosti od veku človeka. V predškolskom veku sa z hľadiska výživy rozširuje príjem rôznych rastlinných a živočíšnych potravín. Pre rast, rozvoj svalovej hmoty a tvorbu orgánov tela je potrebný dostatočný príjem proteínov a energie. Dieťa musí získať od rodičov správne návyky na príjem všetkých druhov potravín (ich sortiment) ako aj správne rozdelenie jedál v priebehu dňa – pravidelný príjem troch základných denných jedál, doplnené o desiatu a olovrant. Správna skladba potravy a správny návyk príjmu potravy je prevenciou civilizačných ochorení – najmä obezity a cukrovky, ako aj chorôb gastrointestinálneho systému (Beňo, 2008, s. 54).

Dieťa musí mať pestrú a plnohodnotnú stravu, ktorá zodpovedá kvalitatívne a kvantitatívne vekovým osobitostiam dieťaťa a zásadám správnej výživy. Nesmie sa zabúdať na dostatočné množstvo tekutín, najlepšie vody alebo bylinkového čaju. Detská strava by nemala obsahovať údeniny, vyprážené a tučné jedlá. Deťmi obľúbené sladkosti a sladené nápoje pri zvýšenom príjme sú príčinou zubného kazu a pri sedavom spôsobe života detí aj obezity (Machová, Kubátová, 2009, s. 38).

Keďže materská škola poskytuje dieťaťu významnú časť denného príjmu potravy, pri vytváraní a upevňovaní zdravých stravovacích návykov je potrebná spolupráca rodiča a učiteľky. Správnym stravovacím návykom napomáha:

- lákavá úprava jedál;
- pokojné, kultúrne, estetické prostredie, dostatok času k stolovaniu;
- osвета a vzdelávanie;

- netradičné formy spolupráce (ochutnávky, stretnutia s odborníkmi, informatívne nástenky);
- poučený prístup k alternatívnym spôsobom výživy a ich kritické zhodnotenie z hľadiska potrieb vyvíjajúceho sa organizmu dieťaťa (Havlíková et al., 2006, s. 58).

Súčasťou formovania zdravého životného štýlu je okrem správnej výživy u detí aj podpora pohybovej aktivity.

## 1.2 Pohyb a zdravie

**Pohyb** je nevyhnutným a najprirodzenejším predpokladom k zachovaniu a upevňovaniu normálnych fyziologických funkcií organizmu, napr. zvyšuje telesnú zdatnosť, spevňuje kosti, zvyšuje prekrvenie a okysličovanie mozgu. Je základným výrazovým prostriedkom človeka, ktorým dokáže vyjadriť svoje pocity i nálady a má dôležitú socializačnú funkciu, hlavne pre deti. Pohyb nie je iba prostriedkom ovplyvňujúcim fyzické zdravie a kondíciu, ale má aj pozitívne účinky socializačné, komunikačné, psychoregeneračné, psychoregulačné, psychorelaxačné. Služi ako prevencia stresu, negatívnych emócií a ďalších nežiaducich javov. Cieľavedomý aktívny pohyb by mal byť životným štýlom dnešného človeka, jeho denného režimu (Machová, Kubátová et al., 2009, s. 58).

**Pohybová aktivita** je „mnohostranná pohybová činnosť človeka, vyznačujúca sa typicky ľudskými atribútmi, ako sú cieľavedomosť, sociálna determinovanosť a komunikácia medzi ľuďmi. Predstavuje súhrn všetkých pohybov dôležitých k dosiahnutiu vymedzeného cieľa a dosiahnutiu primeraného telesného a psychického rozvoja.“ (Liba, 2007, s. 65)

Pravidelná pohybová aktivita má pozitívny vplyv pri prevencii a liečbe vysokého krvného tlaku, redukuje riziko vývoja kardiovaskulárnych ochorení, má priaznivé účinky pri cukrovke, je prostriedkom dosiahnutia vyrovnanej energetickej bilancie, teda je prevenciou obezity. Pozitívne ovplyvňuje aj pri ďalších ochoreniach ako je osteoporóza, bolesti chrbtice, chronický zápal priedušiek, bronchiálna astma, poruchy tráviacej sústavy a ďalšie (Liba, 2000, s. 40).

Pohybová aktivita má byť všestranná. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča komplex pohybových aktivít:

- 50 – 60 % **aeróbne pohybové aktivity** – rozvíjajú predovšetkým systémy, ktoré zabezpečujú príjem, transport a využitie kyslíka v organizme;

- 15 – 20 % **silové aktivity** – rozvíjajú svalový systém, ovplyvňujú aj kostný systém a produkciu hormónov;
- 10 – 15 % **koordinačné aktivity** – zlepšujú a udržujú úroveň koordinačných schopností;
- 5 – 10 % aktivity zamerané na **rozvoj a zachovanie kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrčtice** (Jedlička, 2009, s.138).

V **predškolskom veku** sa zdokonaľujú pohyby, ktoré dieťa zvládlo v období batolaťa a objavujú sa niektoré nové pohyby. Okolo tretieho roka života pozorujeme u dieťaťa akési individuálne skúšanie, až opakované „trénovanie“ nových pohybových zručností. Okolo štvrtého roka dieťa rado skúša a napodobňuje, hlavne znaky niektorých športových hier. V piatom a šiestom roku sa dieťa prirodzene zaujíma a skúša niektoré špecifické pohybové činnosti, napr. bicyklovanie, lyžovanie, sánkovanie, hry vo vode a pod. (Kofátková, 2005, s. 33 – 34).

Pohybové aktivity podporujú zdravie iba vtedy, ak sú všestranné. Jednostranná orientácia na určitý pohybový výkon v predškolskom veku nepodporuje zdravý vývoj dieťaťa, ale vyčerpáva jeho sily. Pokiaľ má byť pohyb naozaj zdravý, má ho dieťa vykonávať v bezpečnom prostredí, aby cítilo radosť z pohybu. Dôležité je tiež neporovnávať pri pohybovej aktivite výkon dieťaťa s výkonmi druhých, ale vnímať zlepšovanie výkonu dieťaťa v čase (Havlíková et al., 2006, s. 52).

Pod pojem **pohybový režim** zahŕňame všetky motorické aktivity, vykonávané viacmenej pravidelne, a ktoré sú začlenené do spôsobu života v určitom cyklicky sa opakujúcom časovom úseku (Machová, Kubátová et al., 2009, s. 55).

Základ pohybového režimu detí predškolského veku formuje rodina aj materská škola. Naším zámerom je zdôrazniť dôležitosť podporovania pohybovej aktivity u detí v podmienkach výchovy a vzdelávania v škole a v úzkej spolupráci s rodinou. Dôležitou úlohou učiteľky MŠ je spolupracovať s rodičmi dieťaťa, prihliadať na individuálne potreby dieťaťa, poskytnúť dostatok priestoru pre spontánny pohyb a spontánnu hru a v edukačných aktivitách vymedzovať dostatočný priestor pohybovým hrám.

Výchova k zdravému životnému štýlu, správnej výžive a podporovanie pohybovej aktivity u detí sa realizuje aj prostredníctvom primárnej prevencie.

### 1.3 Primárna protidrogová prevencia

**Prevencia** predstavuje v najširšom zmysle slova posilňovanie pozitívnych podmienok a vplyvov spoločnosti, spoločenského prostredia prostredníctvom systému opatrení, zameraných na znižovanie alebo vylúčenie rizika výskytu určitých životných situácií, stavov, procesov, ktoré negatívne pôsobia na život človeka. Je to komplexný a kontinuálny proces zameraný na pozitívne ovplyvňovanie zdravia prostredníctvom utvárania životného štýlu, v rámci ktorého človek rovnomerne uspokojuje svoje fyzické, mentálne a psychosociálne potreby (Liba, 2007, s. 97).

Svetová zdravotnícka organizácia(WHO) definuje prevenciu ako súbor intervencií, ktoré majú za cieľ zamedziť výskyt a rozvoj daného negatívneho javu a realizuje sa na troch úrovniach (Machová, Kubátová et al., 2009, s. 84).

- **Primárna protidrogová prevencia** zahŕňa všetky aktivity realizované s cieľom predchádzať problémom spojených s užívaním drog, skôr než vznikne tento problém (výchova, vzdelávanie, osвета). Rozlišujeme *špecifickú prevenciu* – preventívna činnosť sa priamo dotýka problematiky drog a *nešpecifickú prevenciu* – preventívna činnosť sa zameriava na podporu aktivít vedúcich k rozvoju osobnosti, schopnosti rozhodovať, zmysluplne tráviť voľný čas. Zameriava sa nielen na prevenciu drog, ale aj na prevenciu negatívnych sociálnych javov všeobecne.
- **Sekundárna protidrogová prevencia** zahŕňa všetky aktivity cielene zamerané na predchádzanie vzniku a rozvoja závislosti u osôb, ktoré už drogu užívajú.
- **Terciálna protidrogová prevencia** je zameraná na minimalizáciu škôd v súvislosti s drogovou závislosťou a na prevenciu recidívy.

Jozef Liba uvádza: „Zdravý životný štýl je univerzálnou prevenciou tak vo vzťahu k zdravotným problémom, ako aj problémom psychosociálnym, spredmetneným v náraste škály a frekvencie sociálnenežiaducich javov, najmä drogových závislostí.“ (Liba,2003, s. 3).

Základným prostredím pre primárnu prevenciu je **rodina**. Je najdôležitejším výchovným činiteľom ako „prvých vzorov pre dieťa“, ktorý má formovať u detí zdravý životný štýl. Ak dieťa žije v emocionálne hodnotnom a zdravom stimulujúcom prostredí, ak v rodine fungujú láskou presiaknuté vzťahy, otvorená komunikácia a modely dobrého správania, deti sa učia príkladom a dochádza k vypestovaniu a interiorizácii zdravého životného štýlu (Sobotová, 2002, s. 20).

Miera účasti rodiny na utváraní životného štýlu detí je v súčasnosti ovplyvňovaná viacerými nepriaznivými činiteľmi, čím limitujú účinnosť jej výchovného pôsobenia, napr.

vyťaženosť rodín, náročnejšie spoločenské požiadavky a nezamestnanosť. Je potrebná cieľavedomá zodpovednosť **školy** (na všetkých stupňoch) za štruktúru a obsah primárno-preventívneho edukačného pôsobenia, pretože disponuje nezastupiteľným potenciálom v integrácii kognitívneho, afektívneho a psychomotorického rozvíjania osobnosti dieťaťa. Dynamika a rozporupnosť vývoja spoločnosti v posledných rokoch prispela k potrebe a požiadavke organizovať a realizovať primárnu prevenciu už od predškolského veku (Liba, 2007, s. 136 – 143).

Školský preventívny program má spĺňať viaceré podmienky:

- aktivity majú vychádzať z potrieb a možností školy;
- primárnu prevenciu realizovať ako súčasť výchovno - vzdelávacieho procesu;
- pri výbere učiteľov zohľadniť ich osobnostné predpoklady, postoje, hodnotové normy a záujmové preferencie;
- cieľavedome a kontinuálne monitorovať životný štýl a životné situácie detí;
- formovať pocit vzájomnej dôvery medzi deťmi a subjektmi primárnej prevencie v škole;
- vychovávať deti k osobnej zodpovednosti za svoje konanie a rozhodnutia, podporovať pozitívnu socializáciu;
- realizovať permanentný informačný systém v sledovanom vzťahovom rámci;
- preferovať a zdôrazňovať komplexný pozitívny vplyv životného štýlu (Liba, 2009, s. 155).

Cieľom prevencie je štruktúrovanie kognitívnej, afektívnej a konatívnej zložky osobnosti v smere podpory zdravia. Vo vzťahu k sociálno-patologickým javom účinnú prevenciu chápeme ako cieľavedomé, premyslené a koordinované uplatňovanie psychologických, psychoterapeutických, resocializačných a výchovných metód (Liba, 2007, s. 97).

Veríme, že naše úsilie, smerujúce k podpore zdravia a zdravého životného štýlu prostredníctvom cieleného súboru edukačných aktivít prispievajú k efektívizácii primárnej prevencie v predprimárnom vzdelávaní.

## **2 DOBRODRUŽNÁ CESTA NA OSTROV VÝŽIVY A OSTROV ZDRAVIA**

Predkladáme návrhy edukačných aktivít sú určené pre materské školy, ich cieľom je výchova k zdravému životnému štýlu.

**Edukačné aktivity sú rozdelené do piatich tém:**

1. Nezdravá tučnota.
2. Potravinová pyramída.
3. Zdravé ovocie a zelenina.
4. Športom a pohybom k zdraviu.
5. Nebezpečenstvo kontaktu s neznámymi osobami.

**Celkové ciele jednotlivých tém (plnia sa prostredníctvom čiastkových cieľov jednotlivých edukačných aktivít):**

1. Porozumieť skutočnosti, že nadmerná konzumácia sladkostí vedie k tučnote.
2. Pochopiť význam zdravej výživy, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé potraviny.
3. Poznať, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé ovocie a zeleninu.
4. Pochopiť význam športu a pravidelných športových aktivít pre zdravie človeka.
5. Uvedomiť si nebezpečenstvo kontaktu s neznámou osobou – odmietnuť sladkosť od neznámej osoby, pamätať na svoje bezpečie a zdravie.

### **2.1 Nezdravá tučnota**

Účinná kontrola telesnej hmotnosti je neodmysliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu. Zdravá telesná hmotnosť je významnou súčasťou prevencie cukrovky a srdcovo-cievnych chorôb. Je dôležité viesť deti k tomu, aby uprednostnili zdravú racionálnu stravu pred prejedaním sa nezdravými jedlami.

#### **1**

**Edukačná aktivita:** Princezná Nitôčka

### **Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Zaujať rôzne postavenia podľa pokynov v pohybovej hre *Kde bolo, tam bolo*.

**Kognitívna oblasť:** Triediť predmety podľa určenej farby, tvaru a veľkosti pri napĺňaní vrečka v hre *Ako princezná Nitôčka tučnela*.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Uvedomovať si a uplatňovať vlastnú jedinečnosť a vlastné nápady pri návrhu pomoci pre princeznú vo výtvarnom prejave (kresliť, maľovať).

**Edukačný materiál:** maľuška princeznej, neprehľadné vrečko, stavebnice, hračky, výkresy, pastelky, vodové farby, temperové farby, štetce, misky, obrus.

**Edukačná činnosť:** Dnes sa deti prenesieme do rozprávkového sveta. Pomôže nám k tomu pohybová hra *Kde bolo, tam bolo* (Svobodová, Švejnová, 2011, s 91):

*Kde bolo, tam bolo* (deti sa točia v kruhu, držia sa za ruky) *za horami* (ruky spojené, výpon, ruky hore) *za dolami* (deti urobia drep), *kde sa voda sypala* (z výponu deti prechádzajú do drepu a znázorňujú sypanie) *a piesok sa lial* (točíme sa okolo vlastnej osi), *bola jedna princeznička* (dievčatá vystúpia do stredu kruhu a vzájomne sa uklonia) *a bol jeden kráľ* (chlapci vystúpia do stredu kruhu a vzájomne sa uklonia).

Deti si sadnú do kruhu na vankúše a pristúpi k nim maľuška princeznej:

*Ahojte, deti! Volám sa princezná Nitôčka a prišla som vám vyrozprávať svoj príbeh. Za horami, za dolami sa rozprestiera naše kráľovstvo a bolo nám tam všetkým veľmi dobre, všetci sme boli šťastní a zdraví.*

*No jedného dňa som začala byť veľmi neposlušná. Aj vám sa deti stalo niekedy, že ste nepočúvali mamku, ocka alebo pani učiteľku? (Priestor pre voľné vyjadrenie detí). A čo sa stalo potom, ako ste nepočúvali? Prihodilo sa vám niečo? Deti vyjadrujú svoje skúsenosti.*

*Tak aj ja som bola taká neposlušná a začala som vymýšľať. Mali sme šikovného kuchára Mrkvičku, ktorý výborne varil, no mne zrazu nebolo nič dobré a takto som hundrala: — Zemiaky si neprosím! Jablko dajte záhradníkovi, uhorku pánu kráľovi a mäso zbrojnošom! Ja chcem sladkú smotanovú tortu!*

*No a s jedlom rastie chuť a neostalo len pri torte! Zachutila mi zmrzlina, jablkové koláče, krémeše, varená čokoláda, bábovka, kinderka, štrúďla, lízanka, cukríky, keksíky a všakovaké iné maškrtky. A tak sa z princeznej Nitôčky stala najprv nitka, potom niť, neskôr bola ako vlna a nakoniec ako kľbko vlny. — Veľmi som stučnela, už som sa nevládala ani hýbať.*

S deťmi si zahrá hru *Ako princezná Nitôčka tučnela*: Prázdne neprehľadné vrečko

predstavuje princeznú Nitôčku a kŕmi sa zástupnými predmetmi – deti plnia pokyny učiteľky – *prines mi 7 lízaniek, 6 koláčikov, 4 tortičky, 5 cukríkov* – deti zbierajú z rôznych stavebníc a hračiek určené tvary, farby a počet.

*Veru som už bola poriadne tučná ako toto vrečko. Líčka som mala bledé, už som nevládala ani len chodiť, nič ma nebavilo, zle sa mi dýchalo, a tak som si ľahla do postele a nerobila som nič celý deň, iba som ležala.*

*Môj otec – pán kráľ si začal robiť starosti. Bol veľmi múdry a doteraz si vždy vedel so všetkým poradiť, no tentoraz si už nevedel rady. Stalo sa aj vám deti, že ste mali niekedy starosti? Čo vás trápilo? Kedy má tvoja mamka starosti, napríklad s tebou?* Spoločne sa vysvetlí obsah pojmu, uvedomia sa a reflektujú sa s deťmi vlastné starosti.

*Pán kráľ je ustarostený, hlavou mu začali behať všelijaké myšlienky* (Svobodová, Švejdová, 2011, s. 91). Pán kráľ je ustarostený: – jedno dieťa učiteľka premení na smutného, ustarosteného kráľa – *Abraka, dabraka, čáry, máry, premieňam ťa na ustarosteného pána kráľa!* – a učiteľka nasadí dieťaťu kráľovskú korunu. Ostatné deti sa zahrajú na myšlienky, ktoré kráľ má v hlave. Prvá pristupuje učiteľka, zľahka sa dotkne kráľovskej koruny a ku kráľovi prehovorí: – *Bojím sa, aby moja dcéra nemala dlho také bledé líčka.*

Deti sa snažia pomenovať všetky starosti pána kráľa. V role kráľa sa môžu deti vystriedať. Keď sa položí pánovi kráľovi po vystúpení z role otázka, ako sa cítil, určite zaznie odpoveď, že smutno.

*Ako by ste vy, deti, pomohli pánu kráľovi? Čo by ste mu poradili?* Zvažujú a prijímajú sa návrhy, zamýšľa sa nad nimi. Deti si sadnú k pracovným stolom a výtvarne stvárňujú svoje návrhy ľubovoľnou technikou – kresba pastelkami, maľovanie vodovými farbami alebo temperovými farbami. Na výtvarnej technike sa spoločne dohodnú v skupinách.

Edukačná aktivita sa ukončí spoločnou reflexiou, deti ukážu princeznej Nitôčke svoje nápady pomoci v jej probléme.

**Poznámky pre pedagógov:** V rozhovoroch poskytuje učiteľka priestor pre voľné vyjadrenie detí, deti nenáhli, trpezlivo vypočuje každý názor a návrh. Deti na výtvarnú činnosť učiteľka delí do skupín na základe ponuky podľa toho, aké činnosti najradšej vykonávajú.

## 2

**Edukačná aktivita:** Kuchár Mrkvička varí pre škôlkarov



**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálno - motorická oblasť:** Znázorňovať graficky motivovaný pohyb vychádzajúci z ramenného kĺbu (navíjanie – špirála) na pripravenú maketu hrnca z výkresu.

**Kognitívna oblasť:** Triediť predmety podľa určenej farby, tvaru a veľkosti prinášaním rôznych hračiek v hre na varenie polievky emócií.

**Sociálno - emocionálna oblasť:** Komunikovať prijateľným spôsobom pozitívne a negatívne emócie neverbálne aj verbálne v hre na varenie polievky emócií.

**Edukačný materiál:** maňuška princeznej, maňuška kuchára, veľký hrniec, varecha, rôzne stavebnice, hračky, maketa hrnca z výkresu, pastelky.

**Edukačná činnosť:** Princezná Nitôčka predstaví deťom kuchára Mrkvičku. Aby sa deti vedeli lepšie vžiť do jej príbehu, kuchár deťom pomôže uvarením polievky. *Keď bolo v kráľovstve všetko v poriadku, všetci boli veselí a zdraví* – kuchár deťom uvarí veselú polievku a deti mu pomôžu – zbierajú do hrnca určené tvary, farby a počet – po jej uvarení všetci ochutnajú – začína kuchár, ktorý je vzápätí veľmi veselý. Takto sa pokračuje aj s ostatnými emóciami.

- *Keď začala princezná zlosť a preberať v jedle – bola zlostná* – kuchár deťom navarí zlostnú polievku.
- *Keď princezná ochorela, pán kráľ si začal robiť starosti* – kuchár deťom navarí ustarostenú polievku.
- *Keď to trvalo dlhšie a pomoc neprichádzala, pán kráľ bol veľmi smutný* – kuchár deťom navarí smutnú polievku.
- *Avšak táto rozprávka má šťastný koniec! Nakoniec sa všetko vyriešilo a všetci boli veľmi radostní* – kuchár deťom navarí radostnú polievku.

Deti pri pracovných stoloch na pripravenú maketu hrnca z výkresu kreslia vlastnú polievku ľubovoľnou pastelkou – kreslia špirálu od stredu hrnca až po jej okraj (grafomotorické cvičenie). Hrnce si vystrihnú a ušká hrnca ľubovoľne vyzdobia pastelkami.

Edukačná aktivita sa ukončí spoločnou reflexiou, ktorá polievka sa kuchárovi najviac podarila a ktorá deťom najviac chutila. Deti ukazujú kuchárovi svoje polievky a vyjadrujú akú polievku navarili. Rozlúčia sa s princeznou a kuchárom.

**Poznámky pre pedagógov:** Učiteľka poskytuje priestor pre voľné vyjadrenie emócií tak ako

to dieťa cíti. Pri kreslení dbá na správny úchop pastelky a primeranú intenzitu tlaku na podložku pri kreslení.

## 2.2 Potravinová pyramída

Potravinová pyramída je grafické vyjadrenie zložiek potravy podľa ich obsahu živín a množstva v akom by sa mali tieto potraviny konzumovať. V päte pyramídy sú energeticky chudobné potraviny, základňa pyramídy je najširšia – týchto potravín by sa malo konzumovať najviac. Energeticky najbohatšie potraviny sú na jej vrchole, pričom základňa vrcholu je najmenšia, čo vyjadruje že tieto potraviny by sa mali konzumovať v čo najmenšom množstve.

### 3

**Edukačná aktivita:** Rytier Výživník

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Zhotoviť potravinovú pyramídu z baliaceho papiera lepením výstrižkov potravín z časopisov a letákov.

**Kognitívna oblasť:** Triediť potraviny do potravinovej pyramídy a rozlišovať ich podľa toho, do akej miery sú zdravé.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Hodnotiť svoje schopnosti pri tvorbe vlastnej potravinovej pyramídy.

**Edukačný materiál:** maľuška princeznej, maľuška rytiera Výživníka, obrázkový materiál, pyramída z bieleho baliaceho papiera, výstrižky potravín, lepidlo, štetce, gumený obrus, výkresové pyramídy, pastelky.

**Edukačná činnosť:** Na úvod sa zahrá pohybová hra *Kde bolo, tam bolo*.

Deti si sadnú do kruhu na vankúše. Pristúpi k nim maľuška princeznej a pokračuje v rozprávaní:

*Ako si poradil pán kráľ? Kráľovi trubači roztrúbili po celom kráľovstve, že ten, kto pomôže vyliečiť princeznú bude bohato odmenený. Zvest' o kráľovom smútku a potrebe pomoci sa rozniesla po celom kráľovstve, ba dostala sa aj omnoho ďalej. Zo vzdialeného kráľovstva sa ponáhľali kráľovi na pomoc dvaja rytieri – rytier Výživník a rytier Športík. Ako prvý*

*predstúpil pred kráľa rytier Výživník. Ak však chceme pochopiť, čo poradil kráľovi rytier Výživník na záchranu zdravia princeznej Nitôčky, musíme spoločne odcestovať na rytierov Ostrov výživy.*

Učiteľka sa opýta detí (Svobodová, Švejdomá, 2011, s. 92): – *Ako sa dostaneme na rytierov Ostrov výživy? Poletíme? Pripláveme? Čím, na čom a v čom?* Deti navrhujú rôzne spôsoby cestovania – priestor pre fantáziu a tvorivosť. *Môžeme cestovať klasickými dopravnými prostriedkami, napr. lietadlom alebo loďou, ale môžeme cestovať aj ako v rozprávke na lietajúcom koberci, alebo lietajúcej metle, avšak vtedy by sme museli použiť nejaké zaklínadlo, ktoré by nám pomohlo naštartovať rozprávkový dopravný prostriedok.* Spoločne sa dohodne na vhodnom spôsobe, ktorý spoločne zrealizujeme a už sme na ostrove Výživy. Na ostrove bola jedna obrovská pyramída. Sme veľmi zvedaví, či je rytier doma a čo ukrýva v pyramíde. Pred pyramídou mal rytier veľké laboratórium. Maňuška rytiera Výživníka srdečne privíta deti na svojom ostrove (Kaminská, Popper, 2008, s. 51 – 104).

*Dobrý deň deti, ja som rytier Výživník a ukážem vám, aké poklady ukrývam na svojom ostrove. Najprv vás pozývam do môjho laboratória. Sú tu samé potraviny, rôzne skúmavky, mištičky, farebné roztoky. Tu zisťujem z čoho sa skladá tá ktorá potravina, aby som vedel, či bude nášmu telu pomáhať, alebo mu škodiť a podľa toho ich ubytujem do rôznych poschodí pyramídy. V potravinách sa nachádzajú cukry, tuky, bielkoviny, minerály, vláknina a voda. Úplne najdôležitejšia je pre človeka voda. Človek by bez vody vydržal len 3 – 4 dni, bez potravy aj niekoľko týždňov. Najzdravšia je voda alebo bylinkový čaj. Džúsy sú zdravé, najmä ak si ich pripravíme doma z čerstvého ovocia. Cukor dáva svalom aj telu energiu. Je dôležitý pre mozog, svaly i srdce. Ak ho však dáme telu priveľa, ľahko sa mení na tuk a človek začne priberať. Veľa cukru nám môže aj zničiť zuby. Tuky tiež dodávajú telu energiu, pomáhajú koži, očiam a všetkým orgánom. Bielkoviny pomáhajú udržiavať naše telo zdravé, človek potrebuje jesť hlavne rastlinné bielkoviny – nachádzajú sa v obilí, strukovinách a v orechoch. Pre dobré zdravie sú potrebné hlavne vitamíny a minerály – každý pomáha telu iným spôsobom – vitamín A pomáha očiam, aby dobre videli aj v tme. Vitamín K pláva v krvi a zastaví krvácanie, ak sa napr. porežeme. Vitamín C usilovne bojuje s bacilmi a s únavou. Vitamín D pomáha minerálu Vápniku, aby sa dostal k našim kostiam, aby správne rástli a boli pevné. Vitamíny a minerály sú hlavne v ovocí a v zelenine a v celozrnnom pečive – v tom sa nachádza aj veľmi dôležitá vláknina – sú to akési metličky, ktoré vyčistia naše črevá od zlých baktérií.*

Pri rozprávaní rytiera Výživníka deťom postupne učiteľka ukazuje obrázky laboratória s potravinami, nápojov, cukrov, tukov, bielkovín, vitamínov, minerálov a vlákniny.

*Podťte deti, vstúpime spoločne do mojej potravinovej pyramídy. Toto je prízemie pyramídy. Potraviny, ktoré tu bývajú sú pre človeka najzdravšie a mal by ich jesť čo najviac — aj niekoľkokrát za deň. Bývajú tu celozrnné obilniny — chlieb, rožky, ovsené vločky a nad nimi ovocie a zelenina. Na druhom poschodí bývajú ryby, orechy, mlieko, jogurty, smotana, tvaroh, zemiaky, ryža, strukoviny a cestoviny. Na treťom poschodí je oveľa menej miesta. To preto, lebo by ich malo byť na našom jedálnom lístku málo, lebo obsahujú veľa tuku a keby sme ich zjedli priveľa, mohli by sme si ublížiť. Bývajú tu hlavne mäso, vajcia a syry. Mali by sme ich jesť najviac dvakrát v týždni. Na štvrtom poschodí je špica pyramídy. Je tu najmenej miesta. Tlačia sa tu párky, salámy, torty, koláče, čokolády, kocky cukru a všelijaké sladkosti. Prečo sú v pyramíde celkom hore, keď predsa chutia tak výborne? Tieto potraviny telu viac škodia než pomáhajú. Ak ich jeme často, kazia sa nám zuby, bolí nás brucho, priberáme a sme často chorí.*

Pri rozprávaní rytiera Výživníka deťom postupne učiteľka ukazuje potraviny, ktoré bývajú v pyramíde. *Potravinová pyramída sa nám veľmi páčila. Spoločne s deťmi si zopakujeme, ako sú potraviny rozmiestnené v pyramíde a prečo.*

Z bieleho baliaceho papiera učiteľka pripraví prázdnu veľkú pyramídu s jednotlivými poschodiami. Rozdelí deti do štyroch skupín. Každá skupina má na starosti jedno poschodie pyramídy. Deti majú pripravené výstrižky rôznych potravín a z tých vyberajú len tie, ktoré patria do ich poschodia v pyramíde. Po ukončení skupinovej činnosti jednotlivé skupiny postupne prezentujú, ktoré potraviny vybrali do jednotlivých poschodí pyramídy. Ostatné deti kontrolujú správnosť ich výberu. V momente, ako sa zhodneme na správnosti výberu potravín, nalepíme obrázky do jednotlivých poschodí.

Pri pracovných stoloch majú deti pripravené pyramídy z výkresu. Pastelkami dokresľujú potraviny do jednotlivých poschodí pyramídy. V spoločnej reflexii deti ukazujú svoju pyramídu ostatným deťom i rytierovi Výživníkovi a hodnotia svoju prácu, ostatné deti ich kontrolujú.

*Rozlúčime sa s rytierom Výživníkom a s naším dopravným prostriedkom sa vrátíme do materskej školy.*

**Poznámky pre pedagógov:** Pri navrhovaní rôznych spôsobov cestovania by mala učiteľka deti motivovať tak, aby vykonávali nejaký pohyb – chôdza, beh, bicyklovanie a pod. Pri delení detí do skupín sa snaží učiteľka o to, aby v každej skupine bolo niekoľko detí so zvýšeným záujmom o poznávanie. Tieto deti majú široké encyklopedické vedomosti, ich angažovanosť motivuje k sústredenej činnosti celú skupinu.

## 2.3 Zdravé ovocie a zelenina

Denná konzumácia dostatočného množstva a druhov ovocia a zeleniny je dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu. Obsahujú nielen vitamíny, minerály či stopové prvky, ale aj ďalšie látky, ktoré zlepšia metabolizmus a pomôžu odstrániť či aspoň redukovať mnohé zdravotné problémy. Ovocie a zelenina sú produktom sily prírody, je v nich uložená prírodná „lekáreň“ s obsahom fytochemikálií, určená pre prospech človeka.

### 4

**Edukačná aktivita:** Ovocno - zeleninové radovánky (Podhájecká, 2006, s.103, 148)

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Prenášať rôznym spôsobom ovocie a zeleninu bez použitia rúk v skupinovej hre.

**Kognitívna oblasť:** Poznať, rozlišovať viacerými zmyslami a triediť ovocie a zeleninu.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Opisom vlastností ovocia a zeleniny prostredníctvom zmyslov vyjadriť čaro a jedinečnosť prírody.

**Edukačný materiál:** ovocie, zelenina, misky, šatky.

**Edukačná činnosť:** S deťmi sa vytvorí ovocno - zeleninový sad, v ktorom budú rôzne druhy ovocia a zeleniny. Spoločne ich treba pomenovať a priradiť do skupiny domáceho ovocia, južného ovocia a zeleniny. Učiteľka deti rozdelí do troch skupín. Jedna skupina zbiera južné ovocie, druhá domáce a tretia zeleninu. Každá skupina si určí predavača, ktorý stojí pri prázdnej miske. Je na opačnom konci miestnosti, ako je ovocno - zeleninový sad. Ostatní členovia skupiny sú záhradníci. Ich úlohou je dopraviť jednotlivé druhy ovocia a zeleniny zo sadu k predavčovi bez toho, aby použili ruky. Deti si môžu vymyslieť spôsob, ako čo najrýchlejšie dopravia ovocie alebo zeleninu do misky, napr. na sklonenom chrbte, dvaja hráči nesú medzi sebou ovocie alebo zeleninu čelom, bruchom a pod. Ak sa dieťa dotkne ovocia alebo zeleniny rukami, mu spadne na zem, alebo donesie do misky nesprávny druh, musí ho vrátiť naspäť do sadu a pokračovať v hre. Predavač kontroluje, či deti vyzbierali správne ovocie a zeleninu.

Učiteľka nakrája dôkladne umyté ovocie a zeleninu do misiek na stole. Deti postupne ochutnávajú, porovnávajú chute a vône. Deťom zaviaže oči šatkou, následne určujú ovocie

zeleninu iba pomocou hmatu, neskôr iba pomocou čuchu a pomocou chute.

Edukačná aktivita sa ukončí spoločnou reflexiou o tom, ktoré hry sa najviac páčili, čo sa naučili.

**Poznámky pre pedagógov:** Učiteľka pozoruje deti pri hre, dbá na dodržiavanie dohodnutých pravidiel. Usmerňuje deti pri poznávaní a ochutnávaní ovocia a zeleniny, dbá aby sa pri hre vystriedali všetky deti.

## 5

**Edukačná aktivita:** Rada rytiera Výživníka

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Zhotoviť ovocného alebo zeleninového panáčka, zaváraninu z ovocia a zeleniny a leporelo z rôzneho materiálu (výkres, farebný papier, kúsky farebného papiera), rôznymi technikami (strihať, lepiť, kresliť, zapúšťať vodovú farbu do klovatiny, otláčať) uplatňovať pri tom technickú tvorivosť.

**Kognitívna oblasť:** Poznať a vybrať zdravé potraviny pre princeznú Nitôčku vytváraním ovocno - zeleninových darčiekov.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Obdarovať princeznú Nitôčku ovocno - zeleninovými darčekom.

**Edukačný materiál:** maňuška princeznej, makety ovocia a zeleniny, farebné papiere, nožnice, ceruzky, lepidlá, pastelky, vodové farby, štetce, misky, klovatina, igelitové obrusy, papierove makety zaváracích fliaš, kúsky farebného papiera, kartonové škatule, kobercová lepiaca páska, ovocie a zelenina, temperové farby.

**Edukačná činnosť:** Na úvod si zahráme pohybovú hru *Kde bolo, tam bolo*.

Deti si sadnú do kruhu na vankúše a pristúpi k nim maňuška princeznej a pokračuje v rozprávaní:

*Deti, určite ste už zvedavé, aké rady dal kráľovi rytier Výživník. A keďže ste boli na jeho Ostrove výživy a navštívili ste jeho potravinovú pyramídu, určite vás neprekvapí, že kráľovi poradil, aby princezná Nitôčka jedla veľa celozrnného chleba, rožkov a k tomu veľa veľa ovocia a zeleniny. Pán kráľ poslúchol rozumnú radu rytiera Výživníka, a tak som sa spriatelila s jabĺčkami, hruškami, mrkvičkou aj kalerábom. A veruže som za krátky čas začala*

*mať ružové líčka, pomaly som začala chudnúť a vracala sa mi chuť do života.*

*Deti sa veľmi potešili, ako pomohla princeznej Nitôčke rada rytiera Výživníka. A aby nikdy nezabudla, aké sú ovocie a zelenia dôležité pre zdravie, pripravila pre princeznú ovocno - zeleninové darčeky. Učiteľka rozdelí deti do troch skupín.*

Prvá skupina detí vystrihuje podľa makiet rôzne ovocie a zeleninu z farebného papiera. Nalepí ho na výkres a dotvára ho podľa vlastnej fantázie pastelkami. Môžu z nich utvoriť rôznych panáčikov alebo pospájať do rôznych zoskupení. Záleží na tvorivosti jednotlivých detí. Pozadie dotvárajú vodovou farbou.

Druhá skupina detí vyrába zaváraniny z ovocia a zeleniny. Na papierovej makete zaváraninovej fľaše najprv výtvarne dotvárajú vrchnák lepením malých nastrihaných kúskov farebného papiera. Potom natrú zaváraciu fľašu klovatinou a ešte do vlhkej klovatiny zapúšťajú vodovými farbami ovocie alebo zeleninu.

Tretia skupina detí tvorí leporelo ovocia a zeleniny (Kirchnerová, Rubešová, 2009, s.120 – 122). Pripravené štvorce kartónovej škatule učiteľka oblepí páskou na koberce. Deti na kancelársky papier otláčajú rozpolené ovocie a zeleninu, na ktoré naniesli štetcom tenkú vrstvu temperovej farby a odtlačky prilepia na jednotlivé diely leporela.

V spoločnej reflexii ukazujú jednotlivé skupiny darčeky princeznej Nitôčke a hodnotia svoju činnosť v skupine, čo sa darilo a čo sa nedarilo a čo ich najviac zaujalo.

**Poznámky pre pedagógov:** Pri vytváraní ovocno - zeleninových darčkov si deti samostatne volia skupinu na základe ponuky učiteľky, podľa toho, aké činnosti najradšej vykonávajú.

## 6

**Edukačná aktivita:** Kuchárska kniha pre kuchára Mrkvičku

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Zhotoviť kuchársku knihu Zdravých jedál z kancelárskeho papiera a výstrižkov z časopisov rôznymi technikami (strihať, lepiť, kresliť), uplatňovať pri tom technickú tvorivosť.

**Kognitívna oblasť:** Poznať a vyberať zdravé potraviny pri príprave kuchárskej knihy pre princeznú Nitôčku.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Rytmizovať detskú umelú pieseň *Mama varí obed* v 2/4 takte hrou na triangel, tamburínu, drevené paličky a bubon.

**Edukačný materiál:** maňuška kuchára, hrniec, varecha, triangel, tamburína, drevené paličky, bubon, výkresy, výstrižky z časopisov, nožnice, lepidlo, pastelky, papierový obal.

**Edukačná činnosť:** Maňuška kuchára Mrkvičku mieša v hrnci polievku a pritom si spieva pesničku Mama varí obed (Lysáková, Kopinová, Podhorná, 1989, s. 345).

Slová, hudba Alojz Čobej

*Mama varí obed*

*Mama varí obed, bude hostina.*

*Pozerám sa aký dym ide z komína:*

*Keď je to dym zelený, tvár mám usmiatu,  
budeme mať na obed misu špenátu.*

*Mama varí obed, bude hostina.*

*Pozerám sa aký dym ide z komína:*

*keď je ako páperie z bielej podušky,  
budeme mať na obed s bryndzou halušky.*

*Mama varí obed, bude hostina.*

*Pozerám sa aký dym ide z komína:*

*keď sa z neho valia modré chumáče,  
naša mama makové pečie koláče.*

Deti pieseň poznajú, spievajú ju spolu s kuchárom. K piesni sa vytvorí ostinálny sprievod štyroch detských hudobných nástrojov – triangu, tamburíny, drevených paličiek a bubna. Každý nástroj rovnakým rytmom sprevádza štyri takty piesne.

Učiteľka vyjadruje kuchárovi svoju radosť, že už princeznička je iba samé zdravé jedlá, čo spôsobuje zlepšenie jej zdravia. Deti ponúknu kuchárovi pomoc. Každé dieťa vytvorí jeden list kuchárskej knihy Zdravých jedál. Deti vystrihujú rôzne potraviny z časopisov, nalepujú ich na výkres a dotvárajú pastelkami.

V spoločnej reflexii každé dieťa ukáže kuchárovi Mrkvičkovi svoj recept, zdôvodni, prečo použil jednotlivé potraviny a prečo jeho recept patrí k zdravej výžive. Spoločne recepty



zviažu, kuchársku knihu odovzdajú kuchárovi Mrkvičkovi a rozlúčia sa s ním.

**Poznámky pre pedagógov:** Učiteľka pripraví deťom dostatočné množstvo výstrižkov z časopisov na prípravu receptov. Pozoruje deti pri výbere potravín, motivuje k výberu zdravých potravín.

## 2.4 Športom a pohybom k zdraviu

Nesmierne dôležité je zameranie nielen na príjem energie v potrave, ale aj na jej výdaj. Princíp je v tom, že ak príjem energie bude vyšší, ako je jej výdaj, tak sa priberá. Pravidelná primeraná fyzická aktivita je jedna z najúčinnějších ciest k zlepšeniu a udržaniu vlastného zdravia.

### 7

**Edukačná aktivita:** Rytier Športík

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Pohybovo stvárniť najobľúbenejší šport (chôdza, beh, bicyklovanie...).

**Kognitívna oblasť:** Vnímať a určiť viacerými zmyslami srdce, krvný obeh a svaly počúvaním príbehu z Ostrova zdravia a vnímaním ilustrácií.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Rozhodovať sa a vybrať spoločný spôsob cestovania na Ostrov zdravia.

**Edukačný materiál:** maňuška princeznej, maňuška rytiera Športíka, obrázkový materiál, výkresy, pastelky.

**Edukačná činnosť:** Na úvod sa zahrá pohybová hra *Kde bolo, tam bolo*.

Deti si sadnú do kruhu na vankúše a pristúpi k nim maňuška princeznej a pokračuje v rozprávaní:

*Ako druhý predstúpil pred kráľa rytier Športík. Ak však chceme pochopiť, čo poradil kráľovi rytier Športík na záchranu zdravia princeznej Nitôčky, musíme spoločne odcestovať*

na rytierov Ostrov zdravia.

Učiteľka sa opýta detí – Ako sa dostaneme na rytierov Ostrov zdravia? Poletíme? Pripláveme? Čím, na čom a v čom? Deti navrhujú rôzne spôsoby cestovania (priestor pre fantáziu a tvorivosť).

Môžeme cestovať klasickými dopravnými prostriedkami, napr. lietadlom alebo loďou, ale môžeme cestovať aj ako v rozprávke na lietajúcom koberci alebo lietajúcej metle, avšak vtedy by sme museli použiť nejaké zaklínadlo, ktoré by nám pomohlo naštartovať rozprávkový dopravný prostriedok. Spoločne sa dohodne na vhodnom spôsobe, ktorý sa spoločne zrealizuje. Na ostrove bolo veľa športových ihrísk. Maňuška rytiera Športíka srdečne privíta na svojom ostrove deti (Kaminská, Popper, 2008, s. 146 – 159):

Dobrý deň deti, vítam vás na mojom Ostrove zdravia. Možno sa čudujete, prečo je tu toľko športových ihrísk. Aby mohli byť všetci obyvatelia ostrova zdraví, nestačí len zdravé jedlo a dostatok tekutín. Kto si chce udržať zdravie, musí chodiť na čerstvý vzduch a musí sa tiež hýbať. Preto sú na ostrove ihriská. Na ostrove máme pumpu na vodu. Keď začnete pumpovať, potečie z nej voda. Aj my máme v našom tele takúto pumpu. Tá pumpa sa volá srdce a namiesto vody pumpuje krv do celého tela. Aby mohla dobre pracovať, musíme sa o ňu dobre starať. Zdravá výživa je dôležitá, ale ona nestačí. Naše srdce potrebuje aj to, aby sme sa hýbali. Keď cvičíme alebo namáhavo pracujeme, srdce lepšie pumpuje. Krv sa dostane všade, lebo srdce je silnejšie a viac vládze. V krvi sa privádzajú pre bunky celého tela živiny a kyslík. Srdce je pre každého z nás veľmi dôležité.

Na ostrove máme veľkú trampolínu, ktorá je napnutá a výborne odráža do výšky. Keby bola zle napnutá, nedalo by sa nej skákať vôbec, alebo by len veľmi slabo odrážala. Mohla by sa aj roztrhnúť. Aj v našom tele máme trampolíny a je ich veľa. Sú to naše svaly. Aj keď práve nič nerobíme, sú pripravené na pohyb. Podobne ako trampolína sú stále mierne napnuté. Keď chceme behať, vtedy svaly pracujú rovnako ako teraz trampolína. Svaly nás nevyhadzujú do vzduchu, ale nám umožňujú behať a chodiť. Potrebujú rôzne cviky, čo ich posilnia alebo aj uvoľnia, aby sa príliš neunavili a boli dostatočne silné. Keď svaly pravidelne nepracujú, strácajú silu a môžu nás aj bolieť.

Ľudia, ktorí veľa jedia sa zväčšujú nadbytočným jedlom ako balón. Ak by sa však ľudia pravidelne hýbali, športovali, prebytočné tuky by spálili a neboli by tuční.

Šport prináša aj dobrú náladu a veľa smiechu. Pohyb nie je len námaha, ale aj zábava. A keď sme veselí, sme aj zdraví. Najmä nezabudnite, že cvičiť treba pravidelne. Môžete si každé ráno urobiť rozcvičku, poobede môžete bicyklovať, ísť na výlet alebo s kamarátmi na ihrisko.

Pri rozprávaní rytiera Športíka deťom postupne učiteľka ukazuje obrázky ostrova s

ihriskami, pumpu na vodu, obrázok ľudského srdca a krvného obehu v tele, krviniek v tepnách, obrázok trampolíny, ľudských svalov, obrázok nafúknutého balóna a tučného človeka. Spoločne s deťmi zopakuje, aký je dôležitý pohyb a šport i prečo.

Rozlúčia sa s rytierom Športíkom a s dopravným prostriedkom sa vrátia do materskej školy. Maňuška princeznej pokračuje v rozprávaní:

*Deti, určite ste už zvedavé, aké rady dal kráľovi rytier Športík. A keďže ste boli na jeho Ostrove zdravia a navštívili ste jeho ihriská, určite vás neprekvapí, že poradil kráľovi, aby sa princezná Nitôčka pravidelne hýbala, aby veľmi veľa športovala. Pán kráľ poslúchol rozumnú radu rytiera Športíka, a tak som začala behať, chodiť na pravidelné prechádzky a veľmi mi pomohol aj tanec – začala som navštevovať tanečnú školu. Šport prospieval k zlepšovaniu môjho zdravia a tiež vďaka častému pohybu som mala vždy dobrú náladu.*

Učiteľka s deťmi si zahrajú hru *Môj obľúbený šport* (Pochanič, Gubricová, 2012, s. 60) Každé dieťa predvádza svoj obľúbený šport, vstupuje do danej role. Po krátkom čase „zaštronzujeme“ všetkých športovcov. Postupne krátkym šteklením oživí jedného športovca, ktorý chvíľu bude vykonávať činnosť, ktorú si vybral. Aby mohli danú činnosť vidieť aj ostatní športovci, dovoľí sa minimálne „odštronzovanie“ do takej miery, aby ho mohli sledovať. Postupne všetci športovci predstavia svoju činnosť, ktorú vykonávajú vo svojom športe.

Pri pracovných stoloch majú deti pripravené výkresy. Pastelkami kreslia svoj najobľúbenejší šport. Pri spoločnej reflexii každé dieťa prezentuje svoj obľúbený šport a zdôvodňuje, prečo ho má rád.

**Poznámky pre pedagógov:** Pri navrhovaní rôznych spôsobov cestovania by mala učiteľka deti motivovať tak, aby vykonávali nejaký pohyb – chôdza, beh, bicyklovanie a pod. Pri prezentácii najobľúbenejšieho športu učiteľka poskytne priestor na vyjadrenie sa každého dieťaťa.

## 8

**Edukačná aktivita:** Rztancovaná princezná Nitôčka

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Uplatňovať tanečné prvky (svalové poskoky, poskočný krok, otočky) v improvizovanom tanci skupiny na pieseň *Vitamínko*.

**Kognitívna oblasť:** Počúvať s porozumením riekanku *Tancujme si spolu*.

**Sociálno - emocionálna oblasť:** Zahať, rozvíjať a dokončiť hru *Uhádni hudbu*.

**Edukačný materiál:** maňuška princeznej, CD prehrávač s hudobnými nahrávkami, MP3 prehrávače s hudobnými nahrávkami, CD *Spieva celá škôlka 11*.

**Edukačná činnosť:** Na úvod sa princezná vyzná deťom, že zo všetkých pohybov má najradšej tanec. Zarecituje im riekanku (Lysáková, Kopinová, Podhorná, 1989, s. 72):

Vilma Šimková  
*Tancujme si spolu*

*Tani, tani, tanulienky,  
tancujme si spolu.  
Poskočme si, zakrúťme sa,  
skloňme sa až dolu.*

Učiteľka s deťmi si zahrajú hru *Uhádni hudbu*. Na začiatku hry sa pustia tri hudobné žánre hudby – relaxačný, ľudový a moderný. Pri každej ukážke spoločne tancujú, svoje pohyby prispôsobujú danej hudbe. Deti vytvoria kruh. Uprostred kruhu stojí dieťa, ktorému učiteľka dá MP3 prehrávač a dieťa v slúchadlách počúva jeden z troch určených žánrov hudby a tancuje. Deti podľa pohybov dieťaťa sa snažia uhádnuť, akú hudbu dieťa počúva. Postupne sa vystriedajú všetky tri žánre. Na záver tancujú naraz všetky tri deti a ostatní pozorujú rozdiely v ich tanci. Deti sa môžu vystriedať podľa záujmu.

Deti učiteľka rozdelí do troch skupín. Úlohou každej skupiny je vymyslieť si tanec na hudobnú skladbu *Vitamínko* (CD *Spieva celá škôlka 11* – Ľubomír Hreha). Táto nahrávka bola púšťaná od samého začiatku projektu každé ráno pred pohybovými a relaxačnými cvičeniami a spoločne vymýšľali rôzne kreácie. Keď už majú deti svoje tančeky vymyslené, princezná Nitôčka si s každou skupinou s radosťou zatancuje.

Ľubomír Hreha  
*Vitamínko*

*Vybrali sa bacily, do materskej školy,  
aby deti strašili, aby choré boli.  
To čo ale netušili, to ich teraz straší,  
deti sa ich nezľakli a bacily sú v kaši.*

*Teraz vrta každý deň v bacilovej hlave,  
čo tie deti robili, že sú také zdravé.  
V škôlke ráno spolu cvičia, jedia pestrú stravu,  
každučký deň ovocie a zeleninku zdravú.*

*Refrén: Vitamínko dodá zdravie, Vitálka zas silu,  
stačí ak si s nimi spolu zacvičíme chvíľu.  
Vitamínko dobre pozná každý vitamín,  
Vitálka si preto rada zatancuje s ním.*

Edukačná aktivita sa ukončí spoločnou reflexiou o tom, čo sa páčilo, čo sa vydarilo, alebo nepáčilo, aké nastali problémy.

**Poznámky pre pedagógov:** Pri vytváraní tanca skupiny učiteľka deťom umožnila vytvárať skupiny na základe kamarátstva, aby podporila ich schopnosť spolupracovať.

## **2.5 Nebezpečenstvo kontaktu s neznámymi osobami**

Veľmi potrebné je oboznámiť deti o tom, že v bežnom živote číha nebezpečenstvo. Žijú medzi nami ľudia, ktorí chcú deťom ublížiť, hoci sa naoko správajú priateľsky. Preventívna opatrnosť je dôležitá. Cieľom je pomôcť deťom uvedomiť si nebezpečenstvo kontaktu s neznámou osobou – odmietnuť sladkosť od neznámej osoby, vnímať to ako nebezpečenstvo ohrozenia zdravia.

### **9**

**Edukačná aktivita:** Princezná Nitôčka a čarodejník Túžba

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Vyjadriť náladu piesne *Čarodej* prirodzeným kultivovaným pohybom.

**Kognitívna oblasť:** Uvedomiť si nebezpečenstvo kontaktu s neznámou osobou – odmietnuť sladkosť od neznámej osoby, vnímať to ako nebezpečenstvo ohrozenia zdravia vo fiktívnej situácii.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Hodnotiť a rozlišovať negatívne charakterové vlastnosti

čarodejníka v dramatickej hre.

**Edukačný materiál:** maňuška princeznej, čarodejnícka čiapka, korunka princeznej, košík, sladkosti, šiltovka, CD prehrávač, CD *Spieva celá škôlka 8*.

**Edukačná činnosť:** Na úvod sa zahrá pohybová hra *Kde bolo, tam bolo*.

Deti si sadnú do kruhu na vankúše. Pristúpi k nim maňuška princeznej a pokračuje v rozprávaní:

*Keď mi pomohli rytieri Výživník a Športik, bola som veľmi šťastná. Cítila som sa stále lepšie a lepšie a bola som aj čoraz krajšia a štíhlejšia. No jedného dňa sa mi stala veľmi neprijemná príhoda a dostala som sa do problémov.*

*Čo sa tam mohlo stať, aké problémy mohla mať princezná?* Deti uplatňujú svoje skúsenosti s rozprávkami, tvoria rôzne hypotézy.

*Pôjdeme sa pozrieť za hory, za doly, čo sa tam stalo?*

Na začiatok skúsia uhádnuť, koho to princezná Nitôčka stretla. Hudobná hádanka: učiteľka zapne deťom známu hudobnú nahrávku CD *Spieva celá škôlka 8*. - Ľubomír Hreha, skladbu *Čarodej* ale iba melódiu bez slov. Úlohou detí je uhádnuť, o kom sa spieva.

*Áno, bol to čarodejník.*

Učiteľka pustí CD nahrávku skladby *Čarodej* aj so slovami. Deti sa improvizovanými pohybmi vžívajú do role čarodejníka.

Ľubomír Hreha

*Čarodej*

*Refrén – Čáry, máry, abraha dom,  
ja starý hrozný čarodej som.  
Čáry, máry, abraha dom,  
ja starý hrozný čarodej som.*

*Do kotla dám si byliniek pár,  
do pece priložím var hrnček var,  
stačí len kvapka a nespoznáš svoju tvár.  
Z ropuchy noha a z hada jed,  
dobré viem čo mi uhasí smäd.  
Horšieho ako ja vo svete veru niet.*

*Niekedy v noci mam strašnú chuť,  
na všetky čary zabudnúť.....*

*Kto to je? Čo o ňom vieme? Prečo sa mu hovorí čarodejník? Spoločne mapujú jeho vlastnosti, zovňajšok aj charakter. Zahrajú si hru na čarodejníka (Svobodová, Švejdová, 2011, s. 103) – deti stoja v kruhu, jedno dieťa je v prostriedku (deti sa postupne striedajú). Dieťa povie nejakú vlastnosť, ostatné deti sa premenia v takého čarodejníka, napr. čarodejník je zamračený, zlostný. Môžu si zahrať aj hru na *Zrkadlo tváre* – jedno dieťa povie – *Čarodejník môže vyzerat' takto* (urobí grimasu) ostatní si ho popozerajú a pokúsia sa ho napodobniť. Zahrajú si hru *Čo dokáže čarodejník* – dieťa povie – *Ja som čarodejník a dokážem toto* – dieťa predvedie činnosť a ostatné deti túto činnosť napodobňujú.*

*A inak to nebolo ani s naším čarodejníkom. Bol presne taký, ako ste si ho predstavovali. Čarodejník sa volal Túžba. Pripravil si pre našu princeznú Nitôčku strašidelný plán. Plánoval sa s ňou stretnúť v lese na prechádzke a ponúknuť ju nejakou sladkosťou. Ak by si princeznička sladkosť zobrala, premenila by sa na sladkú dobrotu a nebolo by jej už pomoci.*

*Aké sladké dobroty položil čarodejník do košíka? Učiteľka a deti sedia v kruhu a podávajú si košík. Každé dieťa vymýšľa nový obsah košíka – *V košíku čarodejníka bol jeden perník, štyri cukríky, tri lízanky a pod.**

*Keď už mal čarodejník takto naložený košík, vybral sa za princeznou. Stretol ju, keď bola na svojej pravidelnej prechádzke v lese. Pekne sa jej pozdravil, princezná sa trocha nalákala. Jedno dieťa sa zahrá na čarodejníka – *Abraka - dabraka, čáry – máry, premieňam ťa na čarodejníka* – dá sa mu na hlavu čarodejnička čiapka. Ďalšie dieťa sa zahrá na princeznú – *Abraka - dabraka, čáry – máry, premieňam ťa na princeznú* – dá sa jej na hlavu korunka. Ostatné deti sa zahrajú na princeznine myšlienky.*

*Čarodejník ponúka princeznú Nitôčku sladkosťami. — *Nech sa páči, princezná, ponúkni sa! Aké myšlienky napadajú princeznú* – zahrajú sa na ne. Prvá pristúpi k princeznej učiteľka, dotkne sa jej koruny a povie – *Ja ho vôbec nepoznám.* Postupne aj deti pristupujú k princeznej, dotknú sa jej koruny a vyjadrujú princeznine myšlienky.*

*A keď takto princezná rozmýšľala a rozmýšľala, nakoniec si všetko dobre rozmyslela a povedala: – *Ďakujem, neprosím si!* — Keď čarodejník počul múdre slová princeznej nazlostil sa a rozplynul sa ako hmla. Nechcime si ani len predstaviť, ako zle by to dopadlo, keby princeznička neodolala svojej túžbe a zobrala by si sladkosť od zlého čarodejníka.*

*Čo myslíte deti, sú naozaj na svete takí nebezpeční ľudia ako čarodejník Túžba alebo sú iba v rozprávkach? V spoločnej diskusii deti vyjadrujú svoje názory. Spoločne dospejú*

k poznatku, že je aj v skutočnom svete je nebezpečné vziať si sladkosti od neznámeho človeka, pretože je neznámy a nevie sa, či je dobrý, alebo zlý.

Učiteľka sa premení na neznámeho muža – nasadí si šiltovku a vezme si košík so skutočnými sladkosťami – keksíkmi, perníkmi, cukríkmi a lízankami. Postupne pristúpi ku každému dieťaťu, podáva mu sladkosť a núka ho – *Nech sa páči!* Deti postupne odpovedajú – *Ďakujem, neprosím si!* Potom sa opýta detí, či je bezpečné prijať sladkosť od ich pani učiteľky. Po súhlasnej odpovedi sa detí opýta, či by nebolo zdravšie, keby ich ponúkla sladkým ovocím. Spoločne si na nich pochutnajú.

Edukačná aktivita sa ukončí spoločnou reflexiou o tom, čo sa deťom páčilo a čo sa im nepáčilo.

**Poznámky pre pedagógov:** Učiteľka poskytne deťom dostatočný priestor pre slovné a dramatické vyjadrenie svojich myšlienok a predstáv.

## 10

**Edukačná aktivita:** Na čarodejníka

**Výchovno - vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne - motorická oblasť:** Zhotoviť čarodejníka z výkresu, farebných, lesklých kúskov papiera, špiliek a vlny, použitím rôznych techník (strihať, lepiť, kresliť), uplatňovať pri tom technickú tvorivosť.

**Kognitívna oblasť:** Reagovať pohybom na pohladenie kamaráta v naháňačke s čarodejníkom.

**Sociálne - emocionálna oblasť:** Obdarovať kamaráta obrázkom čarodejníka.

**Edukačný materiál:** CD prehrávač, CD *Spieva cela škôlka 8*, čarodejnícka čiapka, maňuška princeznej, výkresy, pastelky, farebné papiere, lesklé papiere, vlna, špilky, lepidlo, štetce, obrus.

**Edukačná činnosť:** Na úvod deťom učiteľka zapne CD nahrávku skladby *Čarodej* aj so slovami. Deti sa improvizovanými pohybmi vžívajú do role čarodejníka. Jedno dieťa sa zahrá na čarodejníka – *Abraka - dabraka, čáry – máry, premieňam ťa na čarodejníka* – učiteľka mu nasadí na hlavu čarodejnícku čiapku. Ostatné deti sa premenia na iné rozprávkové bytosti – deti postupne slovne vyjadrujú na koho sa premenili, môžu svoju postavu aj pohybovo



stvárnit' a ostatné deti môžu ich pohybové stvárnenie zopakovať. Zlý čarodejník bude rozprávkové bytosti naháňať a koho chytí, ten skamenie. Avšak, ak sa nájde v rozprávkovej ríši priateľ, ktorý ho pohladká po hlave, kliatba zlého čarodejníka stratí svoju moc a rozprávková bytosť môže utekať ďalej. Postupne sa počas pohybovej hry zistí, že sila priateľstva premôže aj čarodejníkovy čary. *My v triede sme tu všetci kamaráti, máme sa radi a aj princezná Nitôčka je naša nová kamarátka.*

Pri pracovných stoloch deti výtvarne stvárnujú čarodejníka – kreslia ho pastelkami, dotvárajú lepením farebných, lesklých kúskov papiera a vlny. Po ukončení výtvarného tvorenia sa deti posadia do kruhu a zahrajú si hru *Mám darček pre teba*. Určené dieťa si vyberie kamaráta, o ktorom povie niečo pekné, vyzdvihne jeho kladné vlastnosti a daruje mu kresbu svojho čarodejníka. Postupne sa v hre vystriedajú všetky deti. V spoločnej reflexii sa uvažuje nad tým, čo zaujalo, ako sa cítili ako rozprávkové bytosti a ako kamaráti, či sa viac páčilo, že mohli kamaráta obdarovať, alebo to, že dostali darček.

**Poznámky pre pedagógov:** Učiteľka pripraví dostatočné množstvo rôznorodého materiálu na zhotovenie čarodejníka.

## 3 ODPORÚČANIA

V každej materskej škole by sa mali hľadať spôsoby, ako skvalitniť a zintenzívniť spoluprácu s rodičmi. Učiteľka organizuje spoločné akcie, aktivity, vzájomné rozhovory, ktoré jej pomáhajú dieťaťu lepšie porozumieť, vcítiť sa a reagovať na jeho potreby. Vo výchovno-vzdelávacom procese vo zvýšenej miere využívať spoluprácu s rodičmi, pracujúcimi v zdravotníctve. Primeranou formou sprostredkovať ich pracovné skúsenosti a oboznámiť deti s ich pracovnými prostriedkami. V MŠ organizovať spoločné akcie, na ktorých sa rodičia aktívne spolupodieľajú.

### 3.1 Spolupráca s rodinou

**Výchovno – vzdelávacie ciele:**

**Perceptuálne – motorická oblasť:** Prejaviť zručnosti a praktickú tvorivosť pri vytváraní ovocníčkov a zeleninových panáčkov.

**Kognitívna oblasť:** Zapojiť sa aktívne do prípravy výstavy detských výtvarných prác a výtvorov z ovocia a zeleniny.

**Sociálne – emocionálna oblasť:** Opisom rôznorodosti ovocníčkov a zeleninových panáčikov vyjadriť krásu prírody, jej čaro a jedinečnosť.

Rodičia vytvoria s deťmi ovocníčka alebo zeleninového panáčika z ovocia a zeleniny tvorivým dotváraním. Z týchto výtvorov sa zorganizuje výstava, na ktorej sa budú tiež prezentovať výtvarné práce z projektu. Hlavným cieľom je, aby výstavu navštívil čo najväčší počet rodičov, preto by MŠ mala vytvoriť reklamné plagáty a motivovať rodičov rozhovorom o danej výstave. V rámci výstavy sa môže uskutočniť aj ochutnávka rôznych druhov zdravých nátierok podľa receptov kuchárov MŠ. Aktívne by sa do prípravy výstavy mali zapojiť aj rodičia detí prípravou zdravých receptov z ovocia a zeleniny. Odporúčame vytvoriť nástenku, propagujúcu zdravú výživu aj s receptami zdravých jedál.

## 3.2 Odporúčania pre prax

V rámci prevencie nezdravého životného štýlu v predprimárnom vzdelávaní odporúčame:

1. Snažiť sa vytvoriť zdravé prostredie MŠ, preferovať a učiť deti uprednostňovať zdravý životný štýl.
2. Pôsobiť na dieťa ako vzor v aktívnom prístupe k zdravému životnému štýlu – byť vzorom vhodného a zdravého správania.
3. Pokračovať v projektoch zameraných na podporu zdravia.
4. V edukačných aktivitách, v rozhovoroch s deťmi zabezpečiť deťom zrozumiteľné, veku primerané informácie o zdravom životnom štýle a jeho význame pre zdravie človeka.
5. V edukačných aktivitách vychádzať hlavne z aktivity dieťaťa, preferovať zážitkové učenie, umelecké, napr. výtvarné, hudobné činnosti, dramatizáciu.
6. Zintenzívniť spoluprácu s rodičmi s cieľom podpory zdravia dieťaťa.
7. Zdokonaľovať profesijné kompetencie učiteľov predprimárneho vzdelávania v oblasti podpory zdravia neustálym štúdiom odbornej literatúry a účasťou na odborných seminároch.

## ZÁVER

Zdravý človek je schopný dosiahnuť súlad a rovnováhu v životných prejavoch v samotnom organizme i vo vzťahu k prostrediu. Zdravie je najvyššou hodnotou, ktorú človek má. Táto rovnováha je v dnešnom uponáhľanom svete narúšaná znečistením ovzdušia, stresom, nedostatkom pohybu, nesprávnou životosprávu, čo vedie k rozvoju rôznych civilizačných ochorení.

Za zdravie detí sú zodpovední dospelí – hlavne rodina a škola. Dôležitým sa javí naučiť dieťa už v predškolskom veku zodpovednosti za svoje zdravie. Naučiť dieťa chápať zdravie ako životnú hodnotu, ktorú je potrebné chrániť.

Na záver by sme chceli zdôrazniť dôležitosť výchovy k zdraviu v predprimárnom vzdelávaní, ktorého výsledkom má byť zrod zodpovedného človeka, ktorý podporuje zdravie. Veľké možnosti kvalitného základu vidíme v preventívnych opatreniach v rodine a v materskej škole, ktoré zabezpečia vytvorenie priaznivých podmienok pre telesný, intelektuálny, psychický a sociálny vývin jedinca. Cieľavedome viesť deti k aktívnym zručnostiam chrániacim zdravie, k vytvoreniu vedomostí, návykov a postojov smerujúcim k podpore zdravia a zdravého životného štýlu je základom predpokladaného úspechu.

Naše návrhy edukačných aktivít Dobrodružná cesta na Ostrov výživy a Ostrov zdravia boli cieľavedome zamerané na výchovu k zdravému životnému štýlu. Majú slúžiť učiteľom predprimárneho vzdelávania na inšpiráciu s eventualitou ďalšieho tvorivého dotvárania a rozširovania v závislosti od individuálnych možností a osobitostí detí v triede, v závislosti od schopností a osobitostí učiteľky, atmosféry triedy a podmienok školy. Veríme, že prispievajú k efektívizácii primárnej prevencie v predprimárnom vzdelávaní.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BEŇO, I. 2008. *Náuka o výžive*. Martin: Osveta, 2008. ISBN 978 – 80 – 8063 – 294 – 6
- BRIFFA, J. 2000. *Jedlom k zdraviu*. Bratislava: Ikar, 2000, ISBN 80 – 7118 – 837 – 3
- FAIT, T. 2011. *Preventívni medicína*. Praha: Maxdorf Jessenius, 2011. ISBN 978 – 80 – 7345 – 237 – 7
- ČELEDOVÁ, L. ČEVELA, R. 2010 *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, ISBN 978 – 80 – 247 – 3213 – 8
- HAVLÍNOVÁ, M. et al. 2006. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80 – 7367 – 061 — 5
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80 – 7178 – 303 — X
- JEDLIČKA, J. 2009. *Zdravý životný štýl*. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, ISBN 978 – 80 – 552 – 00295 — 2
- KAMINSKÁ, R. — POPPER, P. 2008. *Filip na detských ostrovoch a iné dobrodružstvá*. Praha: Advent – Orion, 2008. ISBN 978 – 80 – 8071 – 098 – 9
- KERESTEŠ, J. 2009. *Biotechnológie, výživa a zdravie*. Považská Bystrica: Eminent, 2009. ISBN 978 — 80 – 970205 – 9 — 0
- KIRCHNEROVÁ, V. — RUBEŠOVÁ, R. 2009. *Hravé tvoření pro malá stvoření*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978 – 80 – 7367 – 524 – 0
- KOŤÁTKOVÁ, S. 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80 – 247 – 0852 – 3
- LIBA, J. 2000. *Výchova k zdraviu a pohyb*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove – Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80 – 88885 – 89 – 2
- LIBA, J. et al. 2003. *Pomocná ruka (na pomoc koordinátorom prevencie závislostí a iných sociálno - patologických javov v podmienkach školy)*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80 – 8045 – 314 – 4
- LIBA, J. 2007. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove – Pedagogická fakulta, 2007 ISBN 978 – 80 – 8068 – 539 – 3
- LIBA, J. 2009. *Výchova k zdraviu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove – Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978 – 80 – 555 – 0070 — 6
- LYSÁKOVÁ, M. — KOPINOVÁ, L. — PODHORNÁ, A. 1989. *Piesne, hry a riekanky detí*

- predškolského veku*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1989
- MACHOVÁ, D. – KUBÁTOVÁ, D. et al. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978 – 80 – 247 – 27
- POCHANIČ, J. — GUBRICOVÁ, J. 2012. *Tvorivá dramatika v projektoch Isced 0*. Bratislava: Pro Solucions, 2012, 72 s. ISBN 978 – 80 – 8139 – 003 — 6
- PODHÁJECKÁ, M. 2006. *Edukačnými hrami poznávame svet*. Prešov: Prešovská Univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80 – 8068 – 514 — 2
- SOBOTOVÁ, J. 2002. *Metodická príručka pre školy realizujúce projekt Školy podporujúce zdravie*. Bratislava: MŠ SR, 2002
- SVOBODOVÁ, E. — ŠVEJDOVÁ, H. 2011. *Metody dramatické výchovy v materské škole*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978 – 80 – 262 – 0020 – 8
- ÚRADNÍČKOVÁ, J. – MARENČÁKOVÁ, J. – JURGOVÁ, O. 2009. *Potraviny a výživa I*. Prešov: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2009. ISBN 978 – 80 – 10 – 01657 – 0
- ZACHAR, D. 2008. *Výživa človeka I*. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, 2008. ISBN – 978 – 80 – 228 – 1869 — 8

# PRÍLOHA

**Príloha:** Fotodokumentácia z realizovaných edukačných aktivít



**Obrázok č. 1: Varenie polievky emócií**



**Obrázok č. 2: Varenie veselej polievky**





**Obrázok č. 3: Tvorenie potravinovej pyramídy**



**Obrázok č. 4: Ochutnávka ovocia a zeleniny**



**Obrázok č. 5: Výlet na Ostrov zdravia**



**Obrázok č. 6: Tanec skupín**



Obrázok č. 7: Návrh pomoci pre princeznú Nitôčku



Obrázok č. 8: Hrnce emócií



Obrázok č. 9: Potravinová pyramída



Obrázok č. 10: Potravinové pyramídky



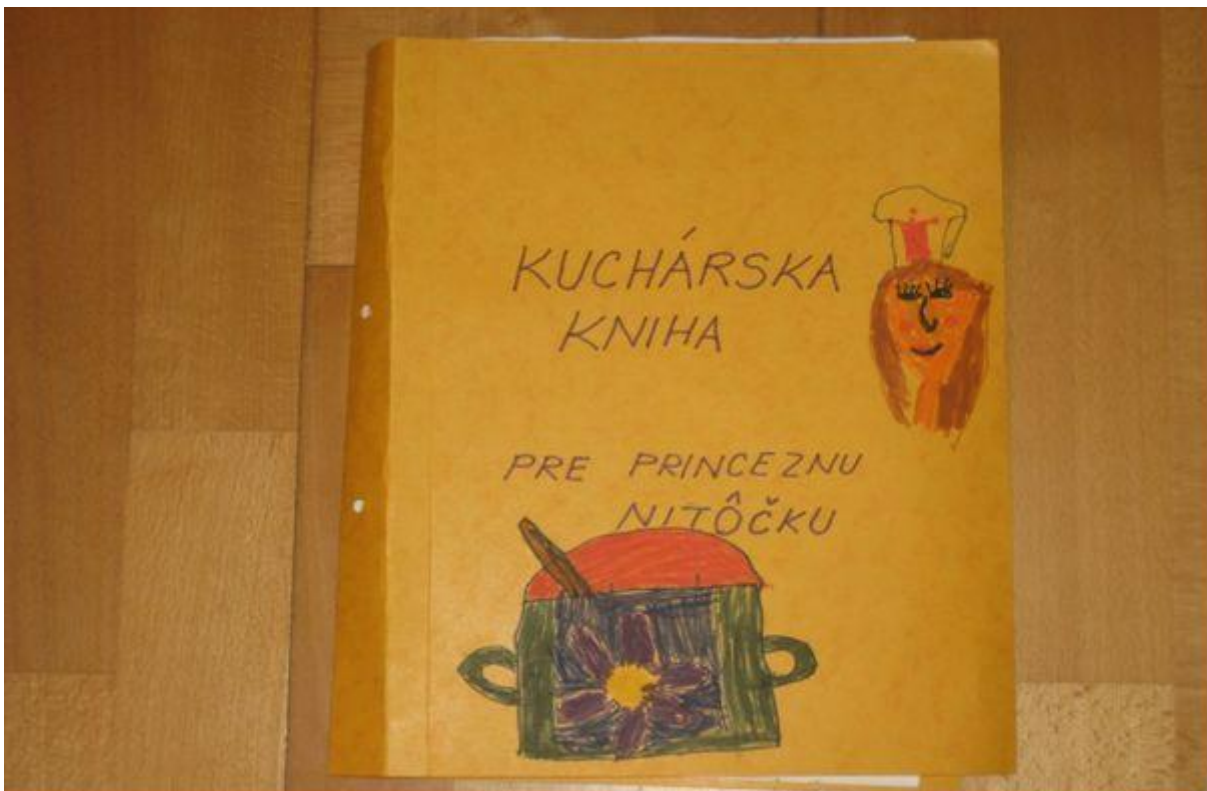
Obrázok č. 11: Veselé ovocie



Obrázok č. 12: Veselá zelenina



Obrázok č. 13: Zaváraniny ovocia a zeleniny



Obrázok č. 14: Kuchárska kniha pre princeznú Nitôčku



Obrázok č. 15: Můj oblíbený šport



Obrázok č. 16: Výstava spojená s ochutnávkou zdravej výživy





