



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 KOMUNIT**

PaedDr. Zuzana Lenártová

Mladý záchranár II.

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ:	PaedDr. Zuzana Lenártová,
Kontakt na autora UZ:	ZŠ Kluknava
Názov:	Mladý záchranár II.
Rok vytvorenia:	2014
Oponentský posudok vypracoval:	Mgr. Stanislav Kovaľ
ISBN 978-80-565-0916-6	

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.

Obsah:

Druhá časť predmetu Mladý záchranár je venovaná ochrane nášho zdravia a nášho tela. V práci sa nachádzajú pracovné listy, ktoré pomôžu žiakom ako sa starať o svoje telo, resp. ako ošetriť svoje telo pri rôznych nehodách.

1. Osobná hygiena
2. Zdravie a choroba
3. Režim dňa
4. Naše telo
5. Úrazy a nehody spôsobené doma
6. Úrazy a nehody spôsobené vonku
7. Úrazy a prvá pomoc
8. Choroba a prvá pomoc

1. Osobná hygiena

Víla Lada ochorela

Na jar máme málo vitamínov. Slniečko svojími lúčmi láka von všetky deti. Aj víla Lada by veľmi rada išla za lesnými kamarátmi, ale nemôže. Ochorela. Bolí ju hlava, hrdlo, má horúčku. Musí zostať ležať v postelke. Mamička jej uvarila lipový čaj. Víla Amálka malej pacientke priniesla jabĺčka a kyslú kapustičku. Snáď pomôžu Lade vyliečiť sa. Mamička s ňou však zašla k lekárovi.

Lekár má ordináciu v _____.

Najskôr čakali v _____.

Z ordinácie vyšla _____ a zavolať Ladu s mamičkou dnu.

Lekár Ladu vyšetril a predpísal jej _____.

Lieky napísal na _____.

S receptom išli do _____.

Lekárnik im dal predpísané lieky. Lada si poležala pár dní v posteli a potom sa vyliečila.



Napiš, aké poznáš detské choroby: _____

Aký si už mal úraz? _____

Čo všetko by malo byť v lekárnike, keď ideme na výlet? _____

Pomenuj liečivé rastliny: _____















OSOBNÁ HYGIENA

1. Zakrúžkuj správnu odpoveď:

Ako často si treba umývať ruky?

- a) po použití WC
- b) po každej práci
- c) len keď sú špinavé
- d) pred jedlom
- e) po každej práci, po použití WC, pred jedlom



Ako často si treba umývať zuby?

- a) pred návštevou zubára
- b) stačí ráno
- c) najmenej dvakrát denne – ráno a večer
- d) stačí večer
- e) zuby si netreba umývať, stačí si vypláchnuť ústa

Ako často by sme sa mali sprchovať?

- a) raz za týždeň
- b) každý deň niekoľkokrát
- c) každý deň
- d) raz za mesiac
- e) sprchovať sa netreba, ale kúpať áno



2. Vypočítaj a písmená priradiť k výsledkom:

4

25	48	81	12	4	60	21

24	28	50	28

25	48	81	12	4	35

48	45	63

Z : 5 . 5 =

R : 9 . 9 =

L : 10 . 5 =

V : 2 . 2 =

Ý : 5 . 7 =

CH : 7 . 9 =

M : 3 . 7 =

A : 4 . 3 =

T : 6 . 4 =

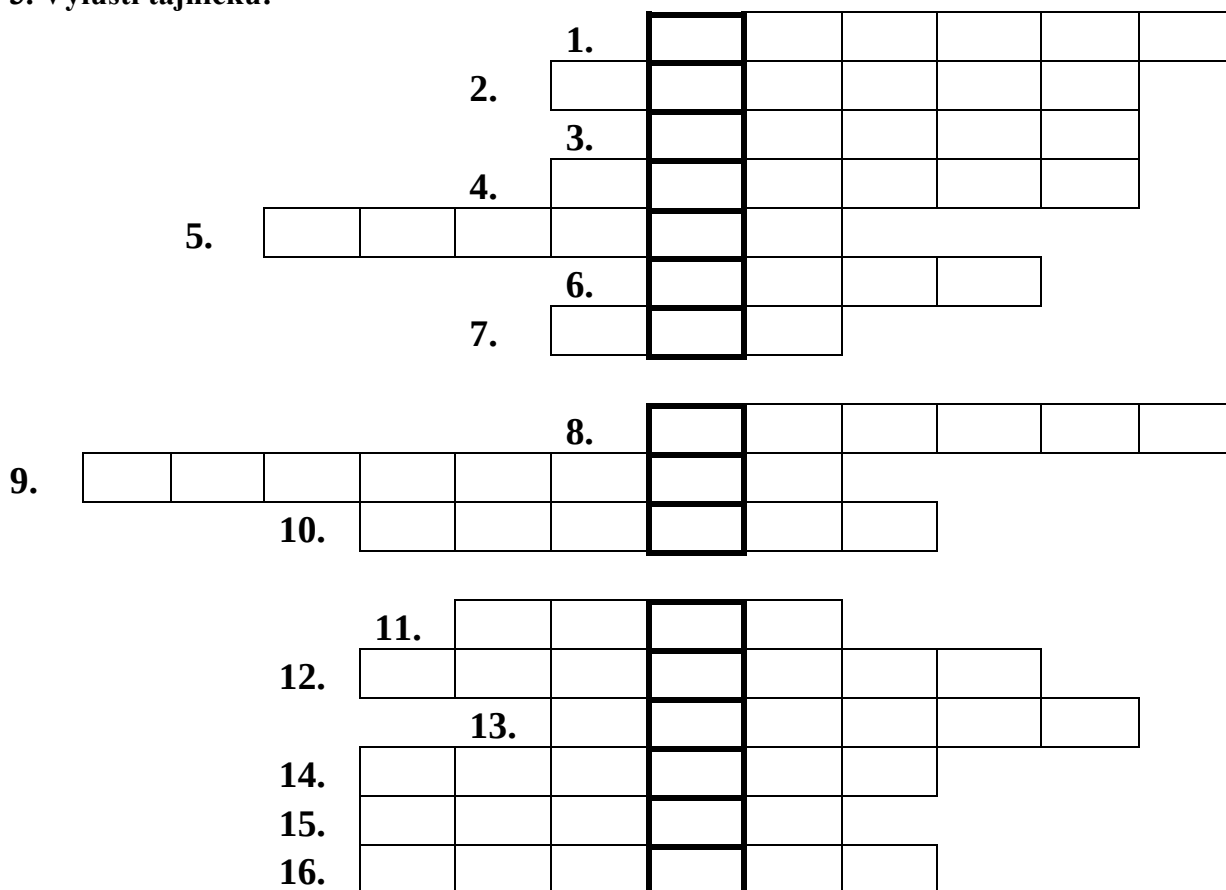
D : 6 . 8 =

U : 9 . 5 =

O : 10 . 6 =

E : 7 . 4 =

3. Vylúšti tajničku:



1. Vlasy _____ hrebeňom.
2. Pokrývka hlavy, ktorá chráni naše vlasy. Často ju nosíme v zime.
3. Sprchujeme sa v _____.
4. Na utieranie tváre a tela nám po sprchovaní slúži _____.
5. Aby sme chránili pokožku rúk, nakrémuje si ju _____.
6. Ráno si umývame celú _____.
7. Zuby si umývame pravidelne, aby sme nemali zubný _____.
8. Zuby si umývame zubnou kefkou a zubnou _____.
9. Vlasy si umývame _____.
10. Ruky si umývame _____ a vodou.
11. Povrch nášho tela pokrýva _____, ktorú si pravidelne umývame a krémujeme.
12. Každé ráno by sme sa mali _____ do čistého oblečenia.
13. Pre zdravie je dôležité jesť veľa zeleniny a _____.
14. WC potrebu vykonávame na _____.

15. Na prstoch nám rastú _ _ _ _ , ktoré si pravidelne striháme.

16. Keď budeš dodržiavať zásady osobnej hygieny a zdravého stravovania, určite budeš _ _ _ _ _ .

Zdravá výživa a víla Lada

Dnes má víla Lada sviatok. Pre svojich kamarátov pripravuje hostinu. Lada je veľmi dobrá kuchárka, vie čo je pre deti zdravé a výživné. V obchode nakúpila potrebné potraviny, ovocie a zeleninu. Lada vie, že **ovocie a zelenina** obsahuje veľa vitamínov, **mliečne výrobky** obsahujú najmä vápnik, **mäsko** zasa vzácne bielkoviny a **potraviny z obilia** majú v sebe vlákninu a potrebné cukry.

1. Pomôž Lade roztriediť kúpené potraviny: **šunka, maslo, ryža, jablká, chlieb, kurča, syr, šalát, jogurt, reďkovka, ryba, bábovka, šľahačka, mlieko, kapusta, zmrzlina, zemiaky, piškóty, saláma, slížiky** (do polievky) do skupín:

ovocie a zelenina

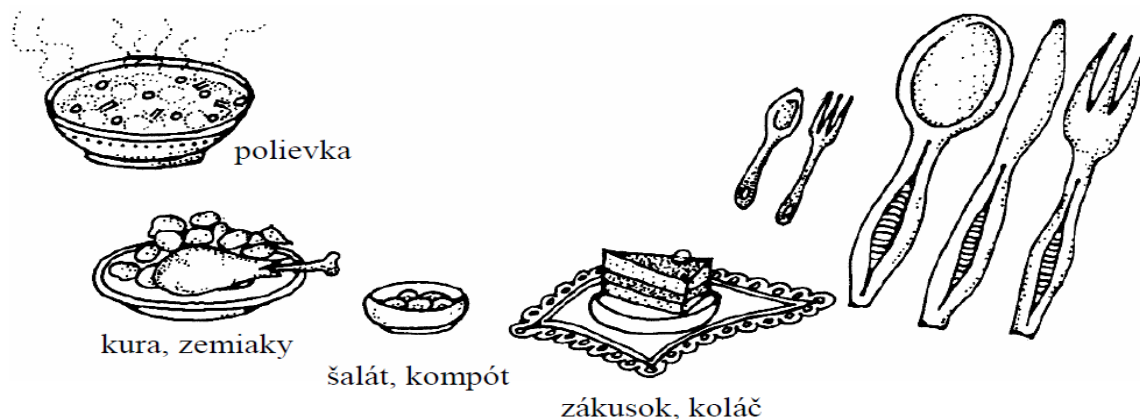
mliečne výrobky

mäsové výrobky

potraviny
z obilnín

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

2. Lada upravuje stôl pre host'ov. Spoj príbor s vhodným jedlom na stole.



2. Zdravie a choroba

Zdravie a choroba



Keď sme chorí, ideme k .

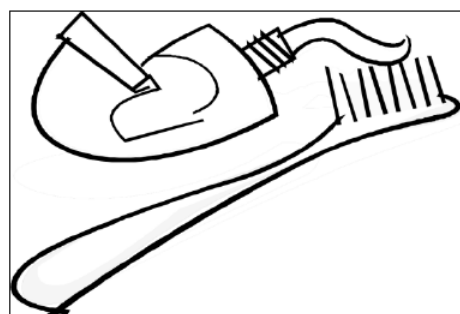
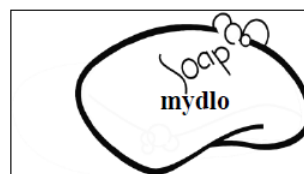
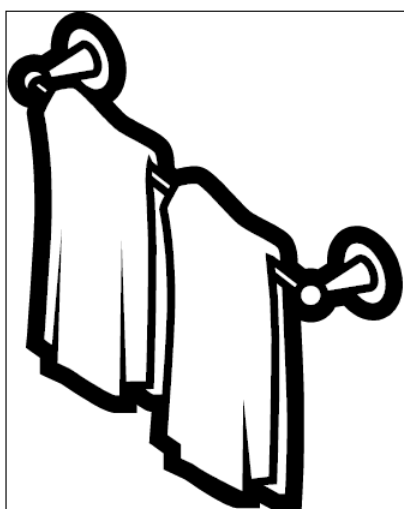
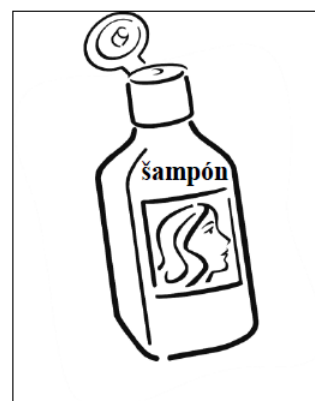
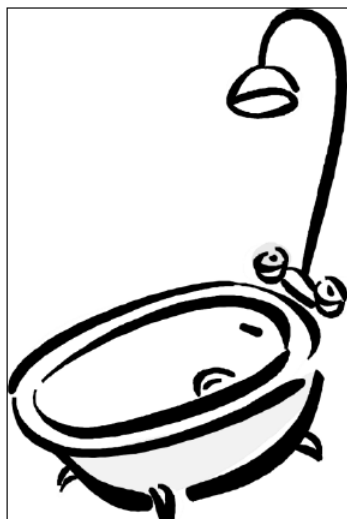


Zdravie = pohyb a pobyt vonku na vzduchu.

Zimné športy



Osobná hygiena



Spoj obrázok so správnym slovom.



zdravotná sestra

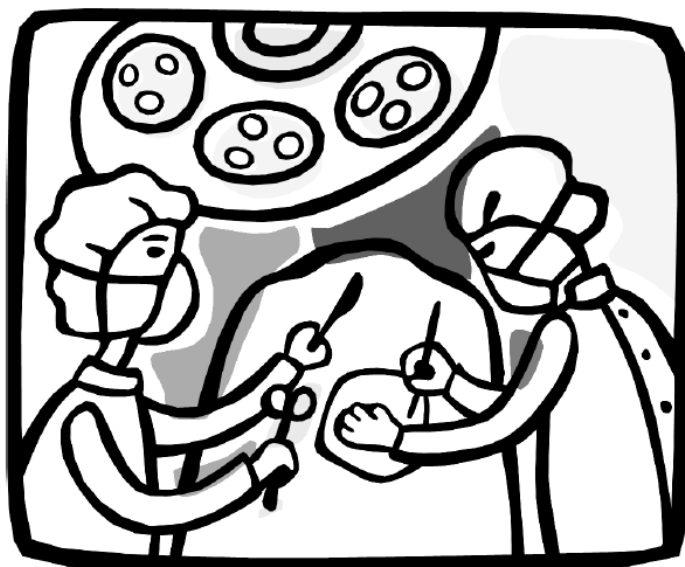
lekárka

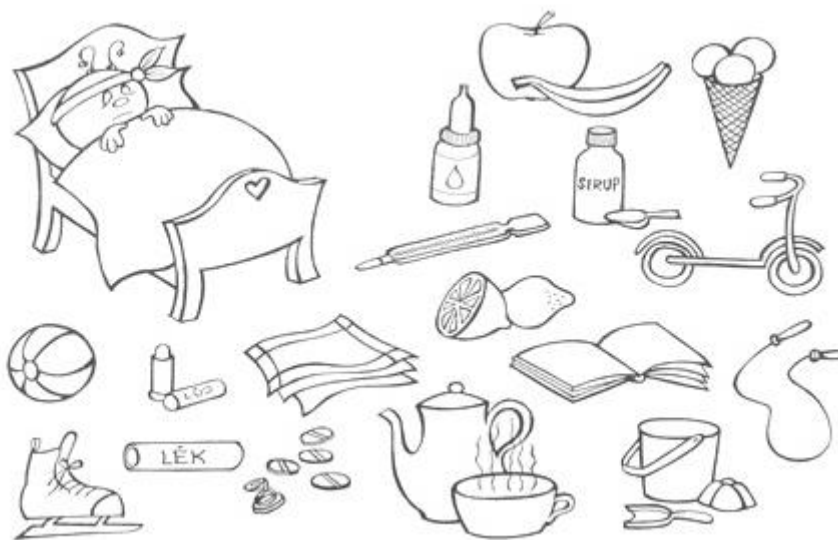
v nemocnici

v ambulancii

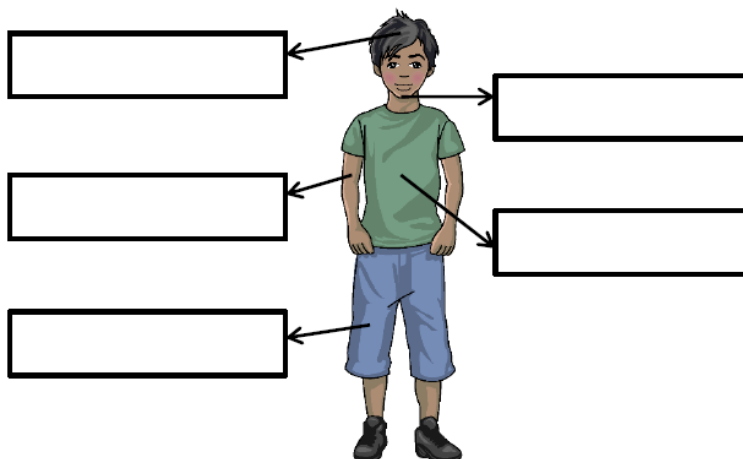


v lekárni





1. Popíš časti ľudského tela: (5 bodov)



2. Choroby vyfarbi červenou farbou, úrazy modrou: (8 bodov)

chrípka	zlomenina	popálenina	angína
šarlach	odrenina	ovčie kiahne	tržná rana

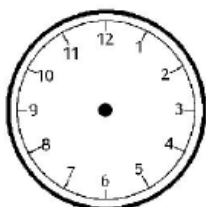
3. Prečiarkni slová, ktoré vyjadrujú, čím si človek neničí zdravie: (5 bodov)

zdravá výživa	športovanie	fajčenie	prejedanie sa
pitie alkoholu	oddych v prírode	pravidelná strava	bezpečné správanie

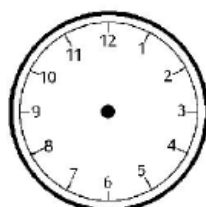
3. Režim dňa

Režim dňa

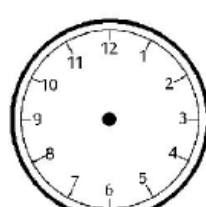
- Zapiš čas najskôr digitálne potom zakresli ručičky do hodín:



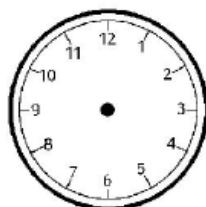
Ráno vstávam o _____



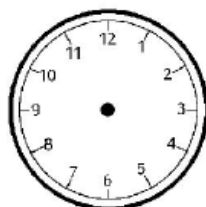
Zo školy prídem o _____



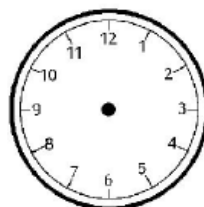
Domáce úlohy si robím o _____



Voľný čas mám do _____



Večeriam o _____



Spať idem o _____

Nakresli ako tráviš voľný čas ty!

Víla Lada a hodiny

Milí kamaráti, dnes vám víla Lada prezradí, aký je jej denný režim.

Vstáva o



slniečko.

_____hodine. Zobudí ju kohútik a milé

Lada si zacvičí, umyje sa, naraňajkuje, oblečie si šaty a ide do lesnej školy. Na čistinke ju už čakajú kamaráti – veverička Riška, víla Amálka a pavúk Edko.

Víla Lada sa dnes bude učiť určovať čas. Spozná hodiny.

Lesné vyučovanie sa začína o



_____hodine.

Teta kuchárka, srnka Brnka, im navarí dobrý obed. K prestretému

stolu ich pozve o



_____hodine.

Lesná škola sa končí o



_____hodine.

Popoludní si Lada trochu oddýchne. Veľmi rada sa hrá na schovávačku

a s loptou. O

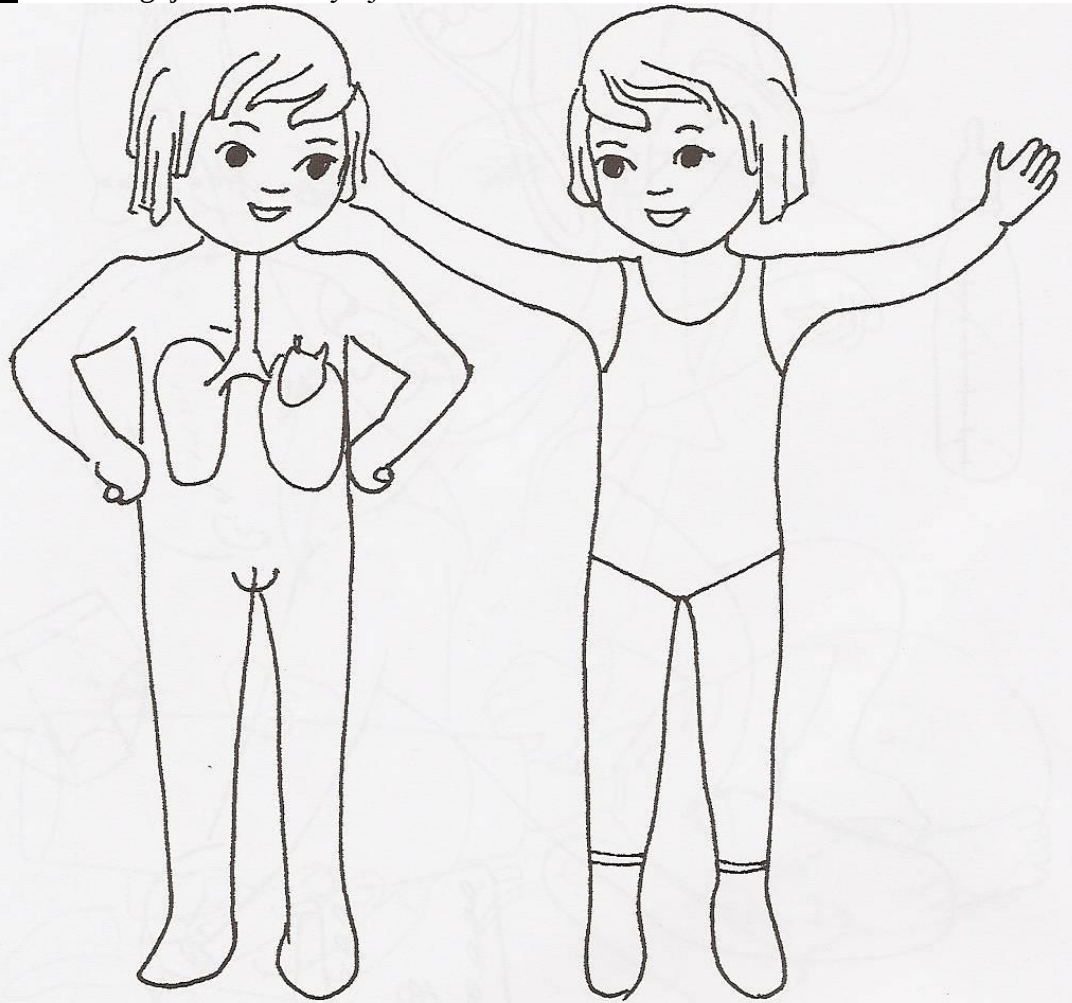


_____hod. ju už čaká prváčka Lienka,

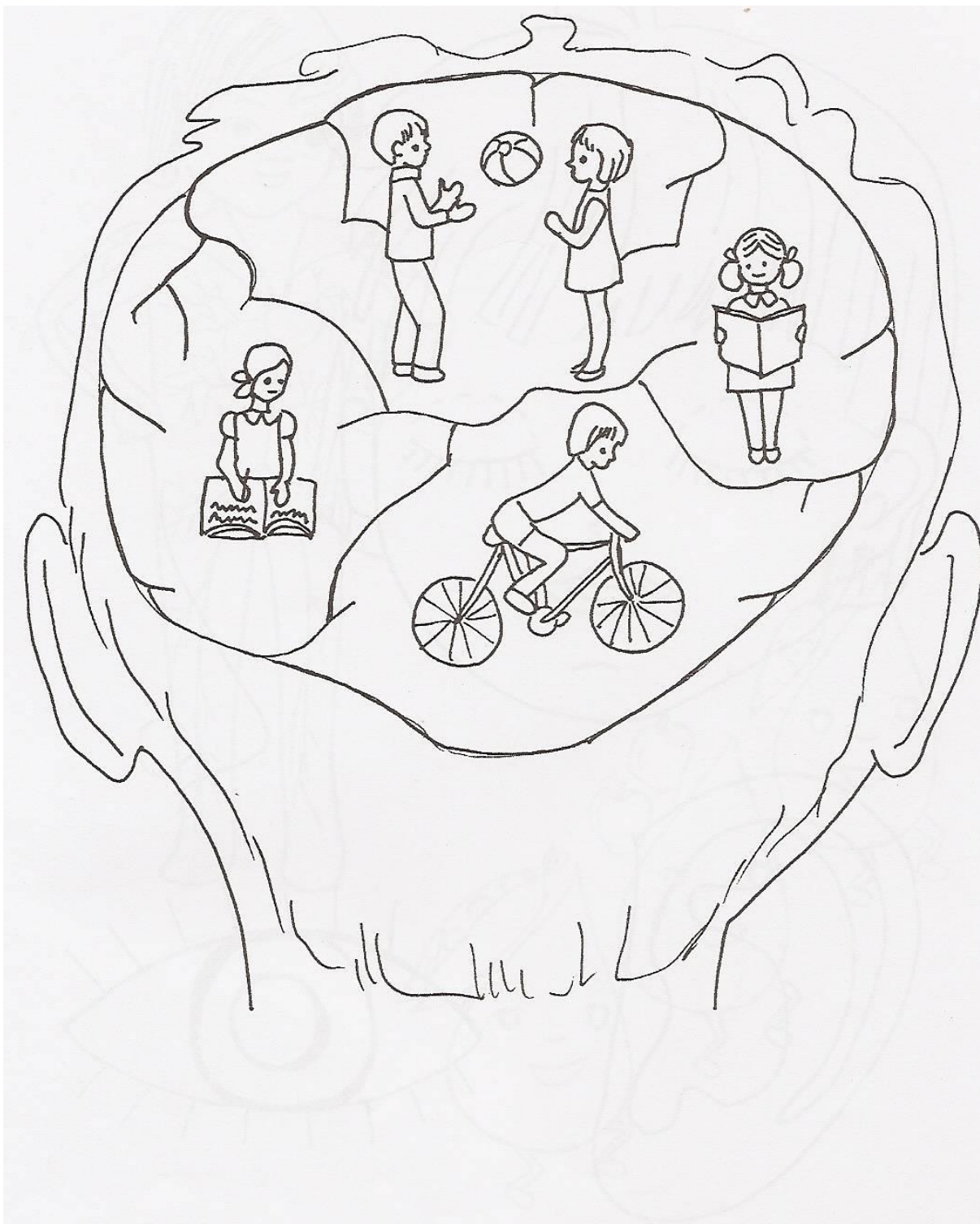
ktorá sa rozhodla, že sa naučí čítať. Keď príde Lada domov, navečeria sa, umyje a šup, do postieľky! Keď je už spinká. Dobrú noc, Lada.



4. **Naše telo** : ako funguje a ako sa vyvíja



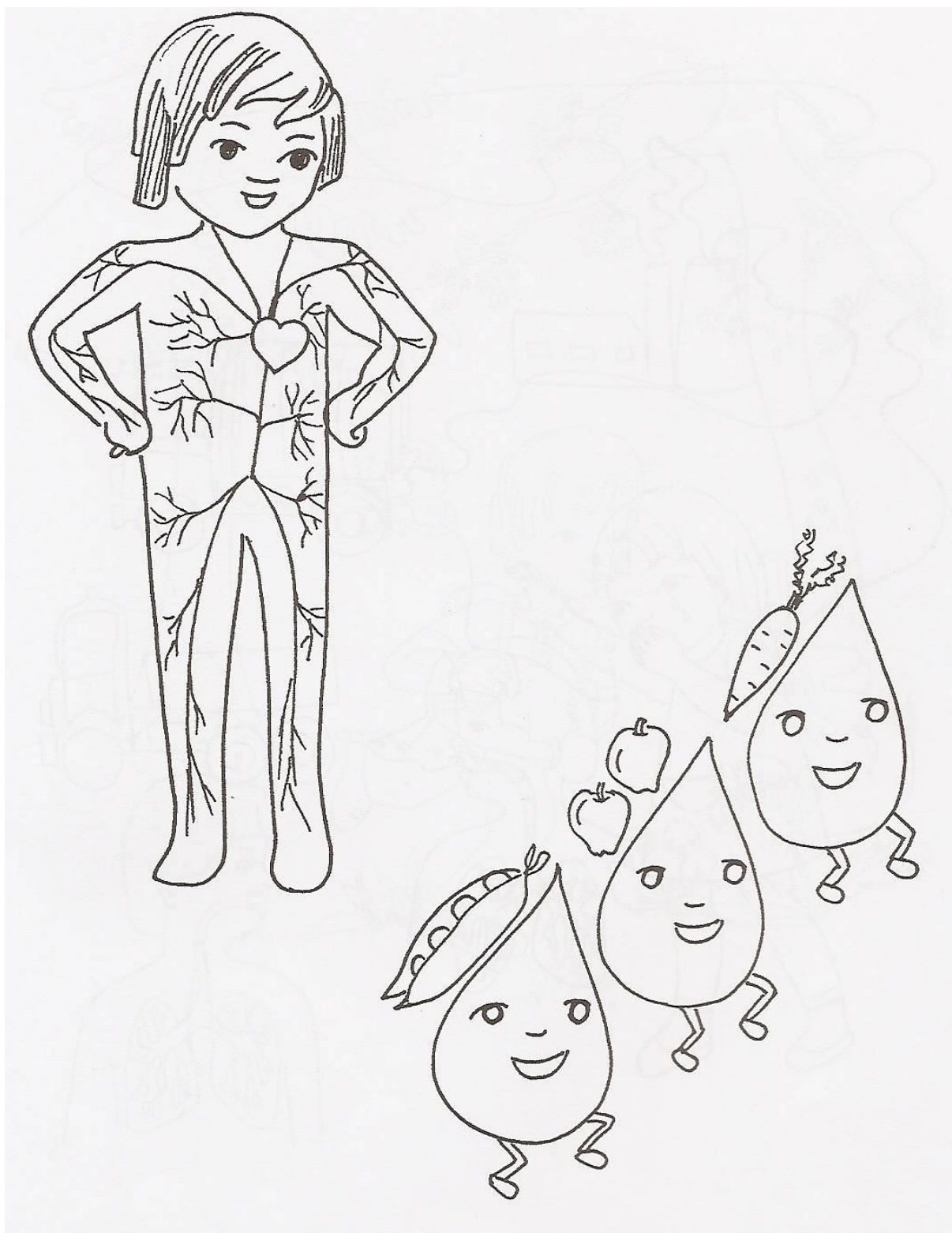
Ľudské telo sa v priebehu života mení. Najprv som sa podobala malému kvetnému púčiku, potom som v mamičkinom brušku narástla na bábätko a dnes mám 5 rokov. Moje telo takto narástlo a rástť budem ďalej, až budem veľká ako moji rodičia. Vymenuj časti svojho tela. Rozprávaj, k čomu ti slúžia. Niektoré časti nášho tela nevidíme, lebo sú ukryté a chránené v našom tele. Napríklad srdiečko, pľúca a mozog.



V prvý deň môjho života som začala spoznávať svet okolo seba. Pýtaš sa, ako sa dozvieme o svete? Môžeme sa pozerieť, počúvať, voňať, cítiť chuť a dotýkať sa. Všetko a mnoho iných vecí, čo dokážeme, nám umožnil mozog. Máme ho ukrytý v hlave a ako počítač riadi všetky činnosti nášho tela. Rozprávaj, čo všetko dokážeš a čo riadi tvoj mozog.



Keď spím, nič nevidím, nič nepočujem. Keď sa zobudím, oči mi ukážu farebný svet, uši mi eзраdia všetky ruchy, všetky zvuky aj vtáči spev.
Ušami zavriem oči. Čo vidíš, keď ich otvoríš? Rozprávaj, čo počuješ?... Nadýchni sa nosom, čo cítiš?
Čo sa nachádzajú zmysly, o ktorých sme hovorili? Ako si ich chrániš?



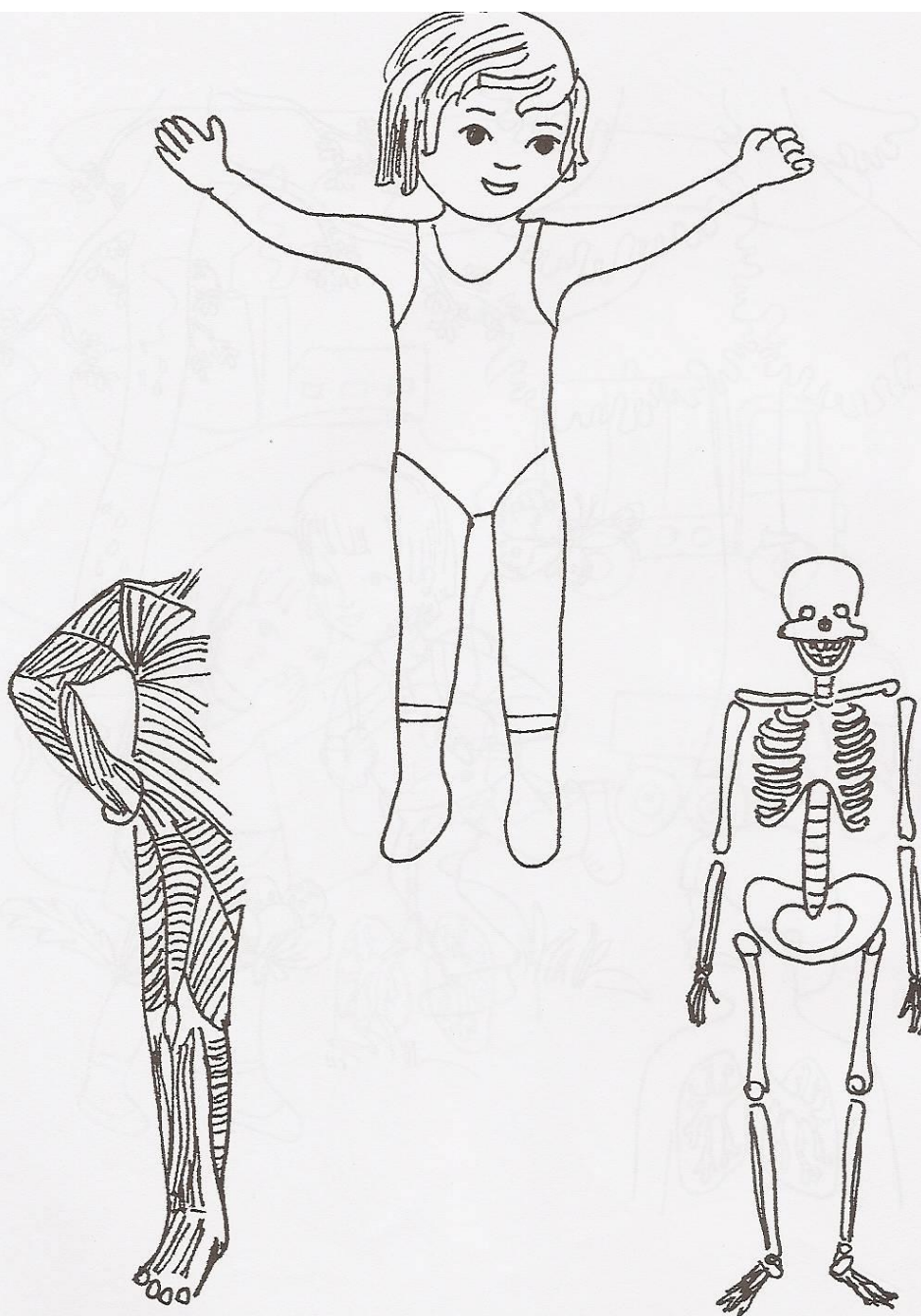
Srdce je sval, ktorý pumpuje krv celý deň a celú noc bez toho, aby sa unavil. Je ukryté a chránené v hrudníku. Prilož si ruku na hrudník a vnímaj tlkot srdca. Vieš, na ktorej strane je srdce ukryté? Srdce poháňa krv, ktorá prenáša výživné látky a kyslík do každej časti nášho tela. Akú farbu má krv? Už si sa niekedy poranil a tiekla ti krv? Rozprávaj, ako sa to stalo a ako ti ranu ošetrili.



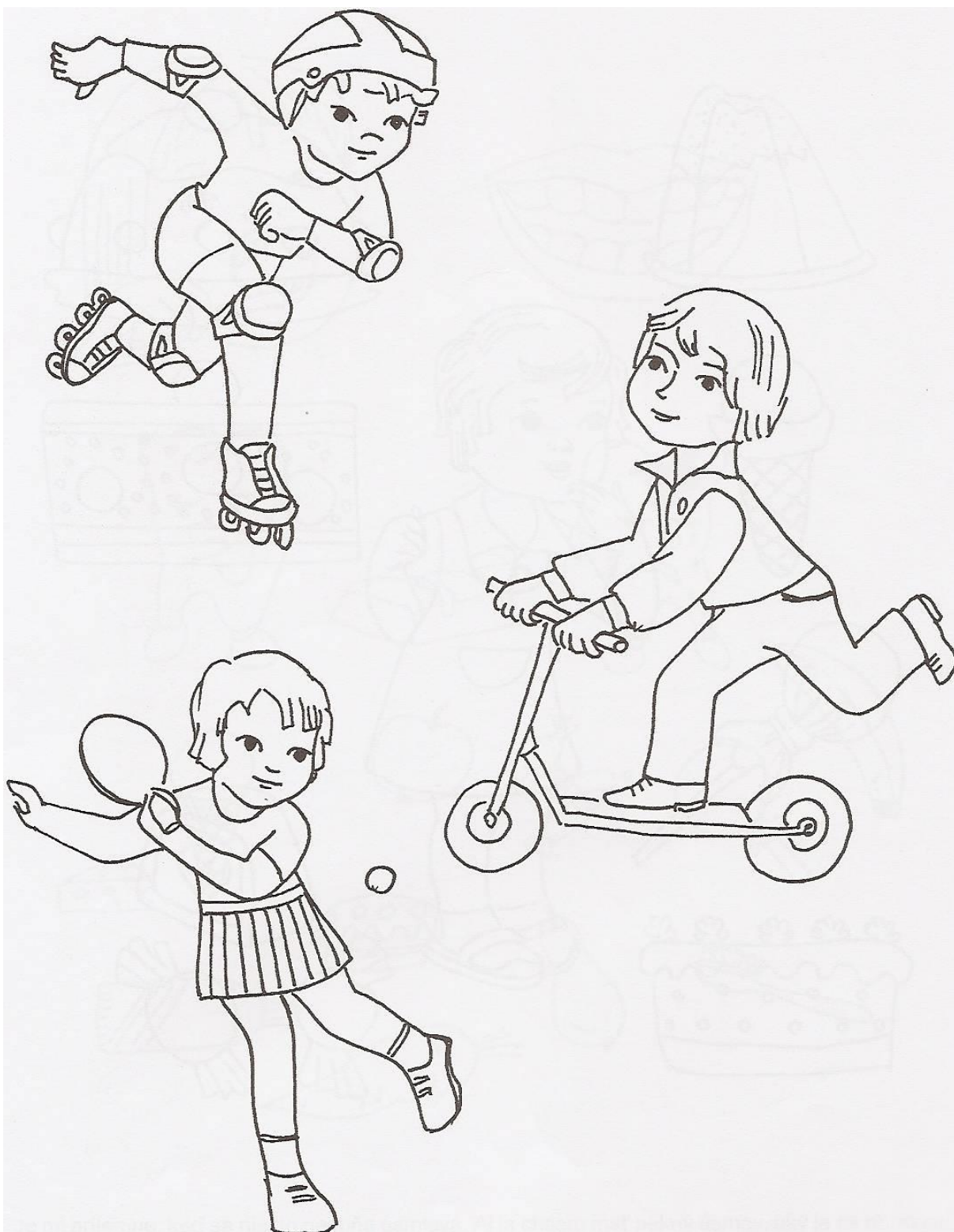
Každý človek potrebuje neustále dýchať vzduch s kyslíkom. Dýchame pľúcami, ktoré sú ukryté v našom tele pri srdiečku. Nie všade sa nám môže dobre dýchať. Pri nákupoch v meste, kde jazdia áuta, ma dráždilo na kašeľ, zle sa mi dýchalo a štípali ma oči. Vieš mi povedať prečo?



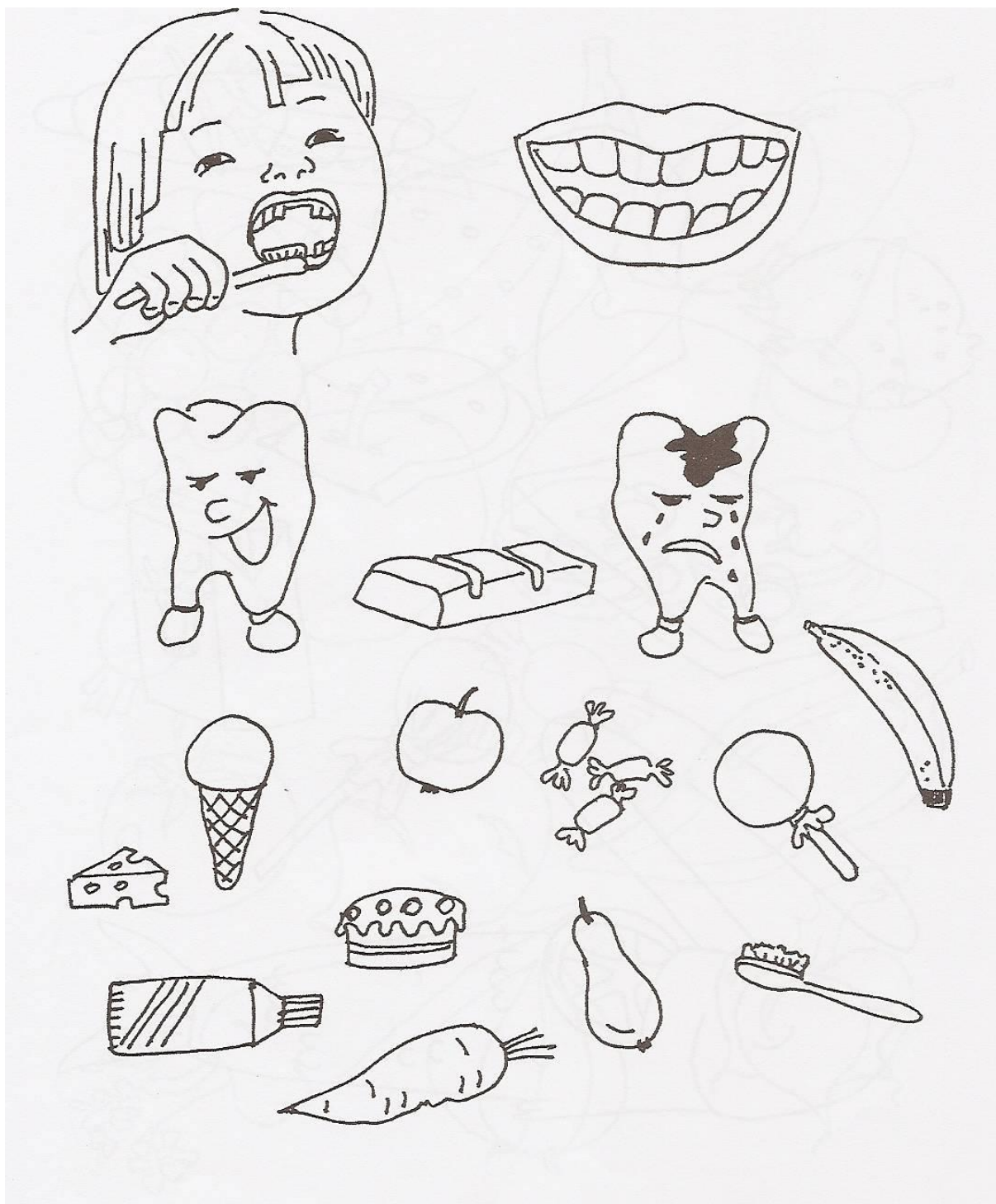
Kde by si mal často chodievať, aby sa ti ľahko dýchalo a mal zdravé pľúca? Prečo v lese je vzduch najčistejší?



Všetky tvrdé časti nášho tela sú z kostí. Kosti a svaly spevňujú naše telo a umožňujú nám pohybovať sa. Najväčšie svaly a kosti sú na nohách, to preto, aby uniesli celé telo pri chôdzi, behu alebo skákaní. Kým spíme, svaly oddychujú, aby sa mohli celý deň pohybovať.

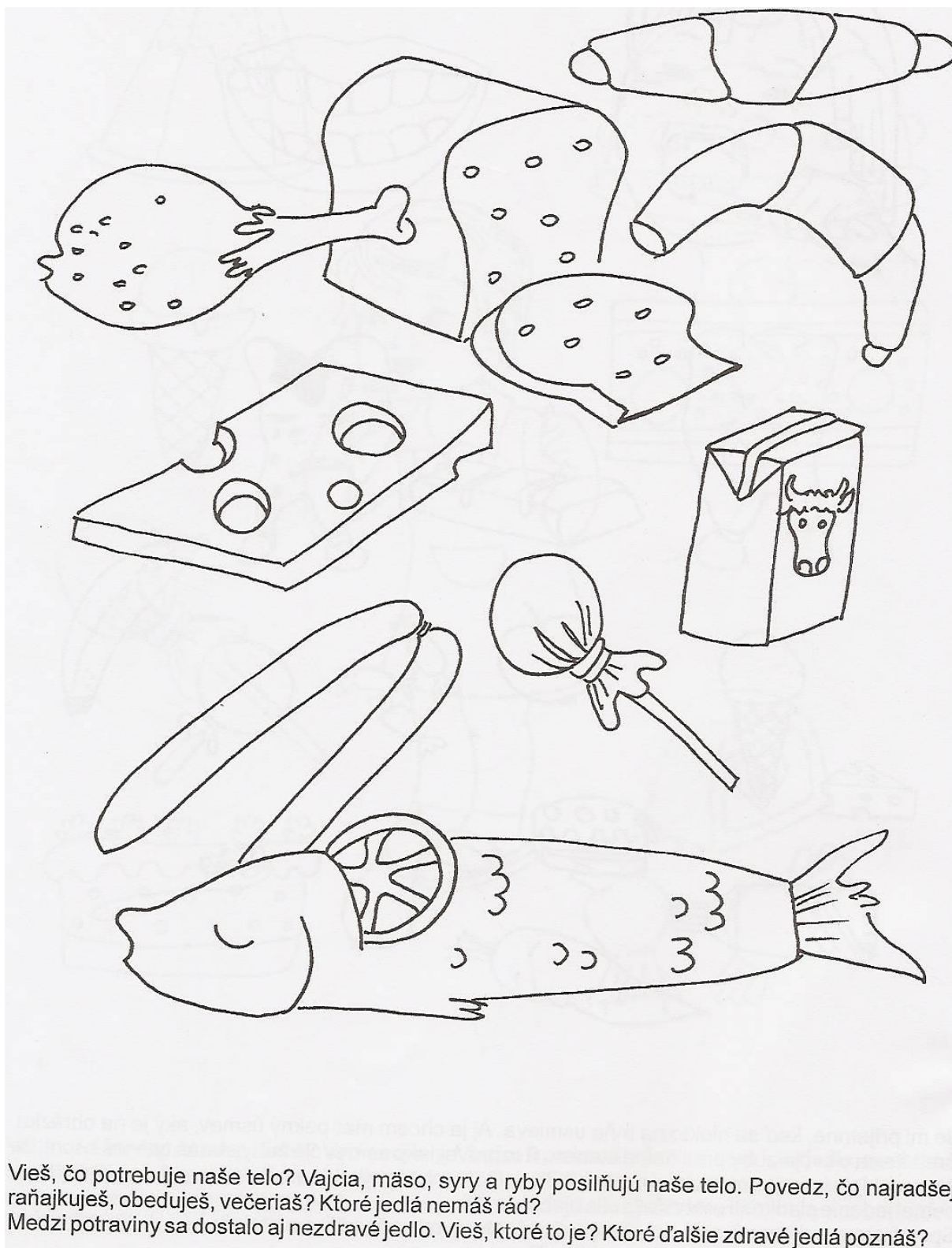


Chcem mať zdravé a pevné telo, preto športujem. Pri kolobežkovaní som spadla a zľakla som sa, že mám zlomenú nohu. Zlomená nebola, mamička mi ošetrila poranené koleno. Rozprávaj o deťoch na obrázku, ako si upevňujú svoje zdravie pohybom. Ktoré športy sa ti páčia?

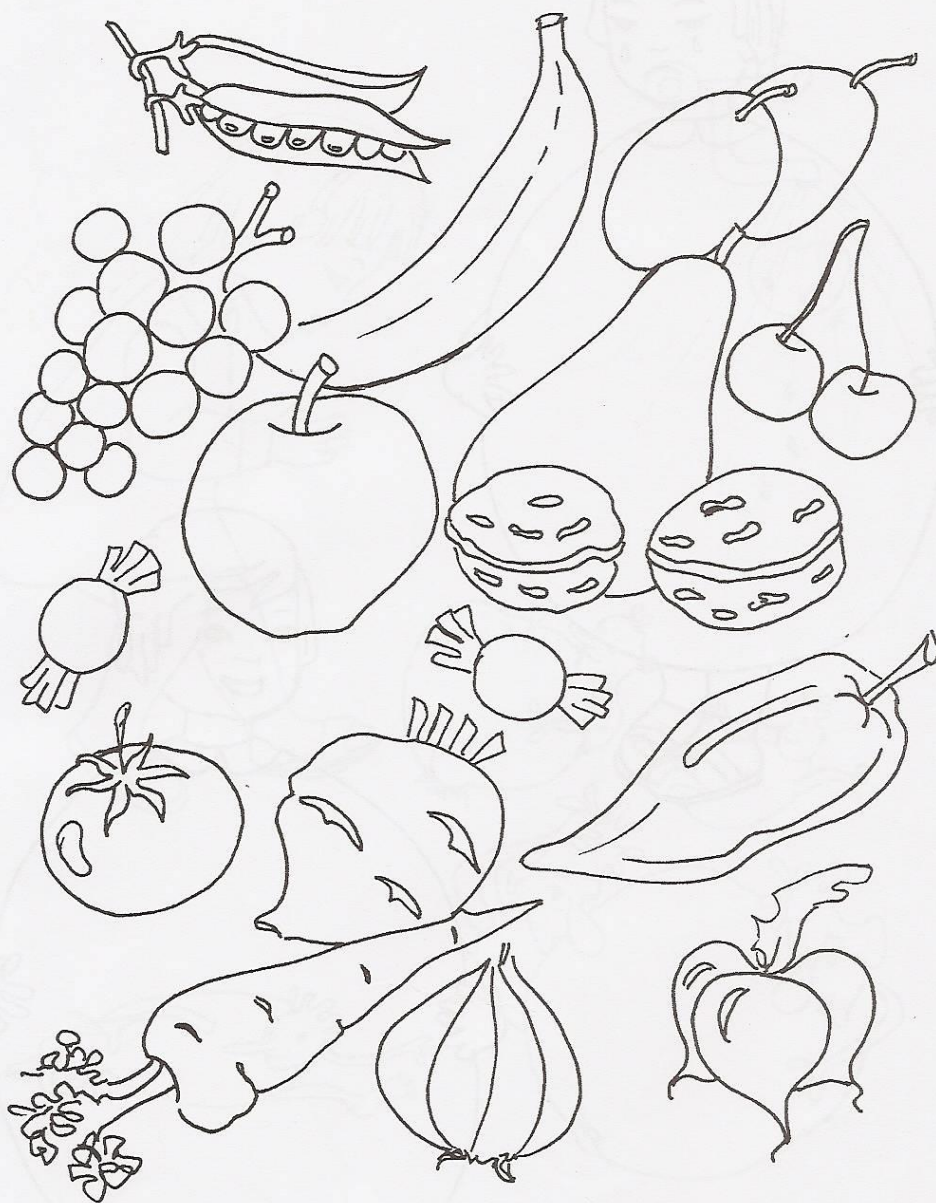


Je mi príjemne, keď sa niekto na mňa usmieva. Aj ja chcem mať pekný úsmev, aký je na obrázku, pretože sa o svoje zuby pravidelne starám. Rozprávaj, ako sa o svoje zuby staráš ty. Vieš o tom, že len pravidelné umývanie zubov nestačí? Pri veľkom množstve cukru zuby trpia najviac, preto by si nemal jedenie sladkostí preháňať.

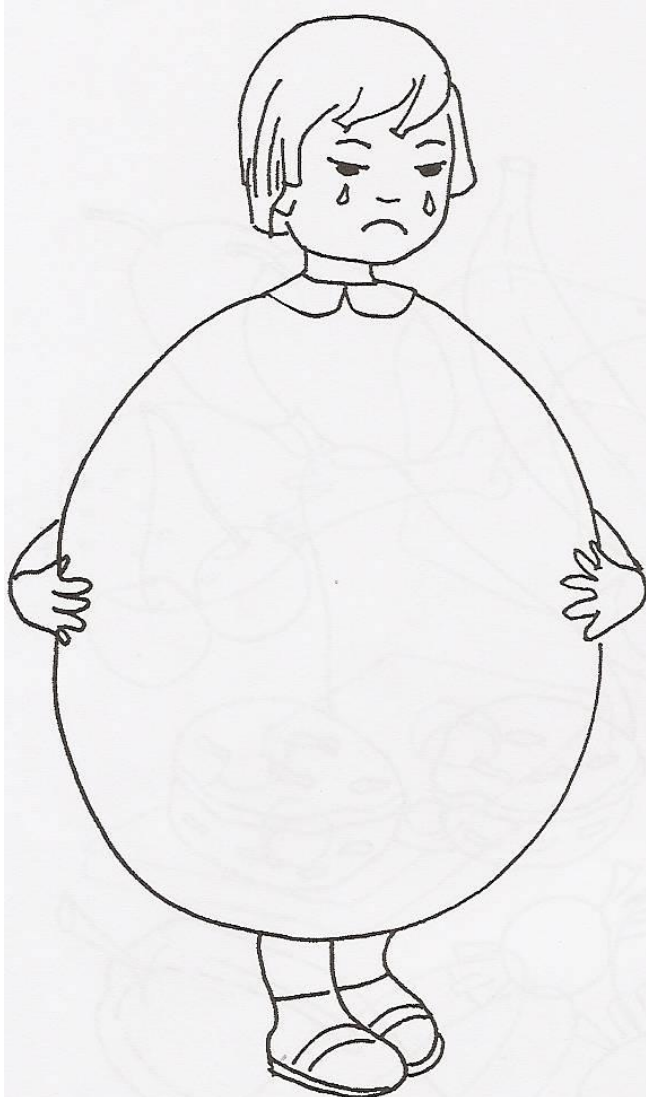
Spoj čiarou pokazený zub so sladkosťami, ktoré mu uškodili a usmiaty zúbok so zdravými potravinami. Vieš, ktoré by to ešte mohli byť?



Vieš, čo potrebuje naše telo? Vajcia, mäso, syry a ryby posilňujú naše telo. Povedz, čo najradšej raňajkuješ, obeduješ, večeriaš? Ktoré jedlá nemáš rád? Medzi potraviny sa dostalo aj nezdravé jedlo. Vieš, ktoré to je? Ktoré ďalšie zdravé jedlá poznáš?



Vymenuj, čo patrí medzi ovocie a zeleninu. Prečo jeme ovocie a zeleninu? Vitamíny, ktoré sú v ovocí a zelenine, nám pomáhajú proti chorobám. Vieš, čo medzi vitamíny nepatrí? Poznáš aj iné ovocie a zeleninu, ktoré sa pestujú v záhradách?



Keď jem zdravé jedlá som veselá a nič ma nebolí.
Keď jem jedlá nezdravé, je mi smutno, som unavená
a bolí ma bruško. Podľa výrazu tváre nakresli do
môjho bruška zdravé a nezdravé jedlá.



Celé naše telo pokrýva koža. Ochraňuje vnútro pred porušením a zabraňuje, aby do organizmu vnikali škodlivé mikróby. Sú všade okolo nás. Vieš povedať, ktoré predmety ti pomáhajú, aby si bol vždy čistý? Rozprávaj, prečo pred jedením ovocia je potrebné ho dôkladne umyť? Je potrebné s umyť aj ruky? Ako sa o svoju hygienu staráš každý večer?



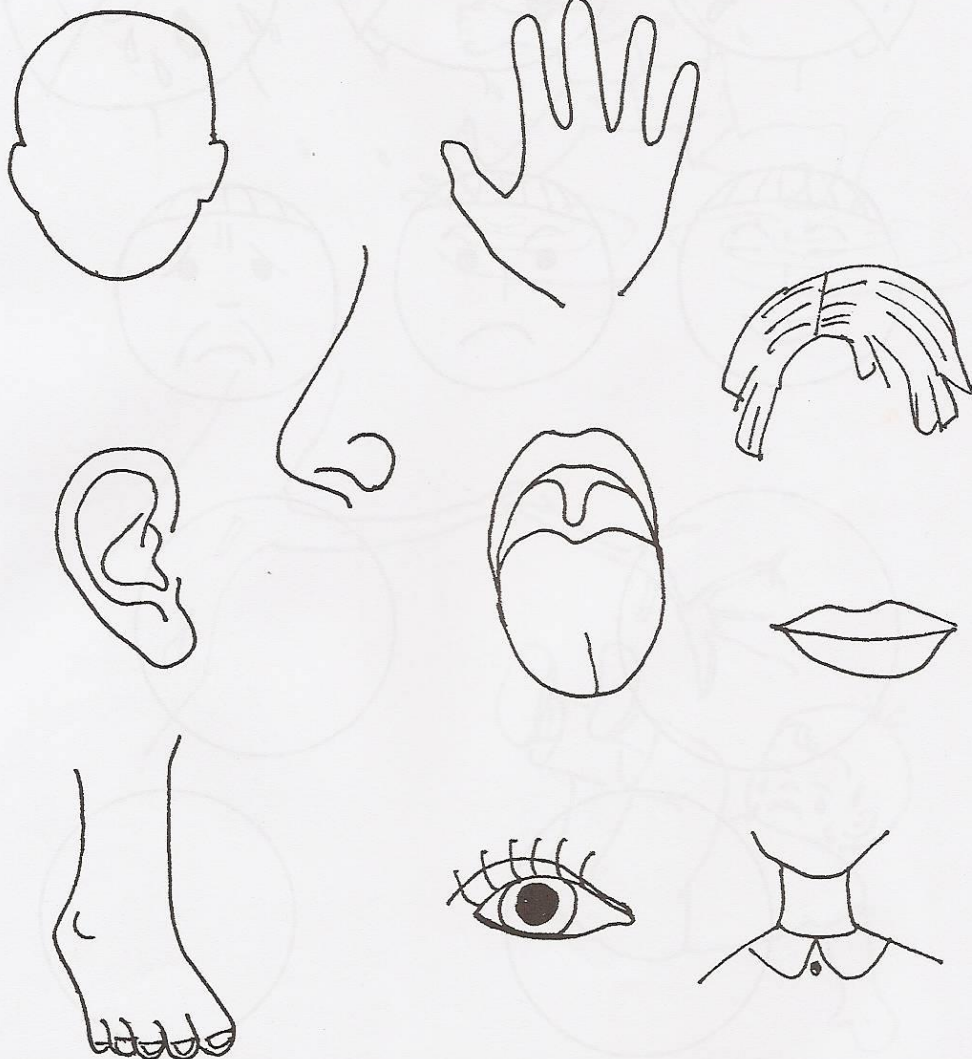
Ruky sú najužitočnejšou časťou tela. Prsty na ruke ukazujú, koľko majú deti rokov. Keď nejaké dieťa ešte nemá žiadny rok, tak neukazuje žiaden prst. Je to ešte bábätko. Povedz, koľko prstov má nakreslená ruka. Vieš ich správne pomenovať? Rozprávaj, čo všetko tvoje ruky dokážu, aké sú citlivé a šikovné.

Jeden, dva, tri, štyri, päť,
počítam už naspamäť:

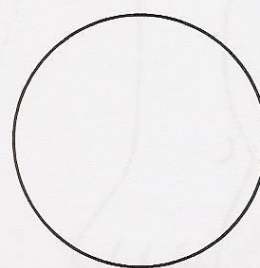
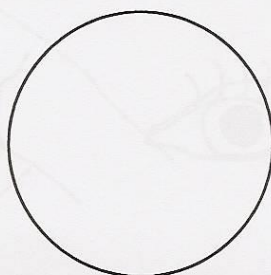
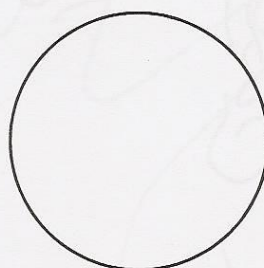
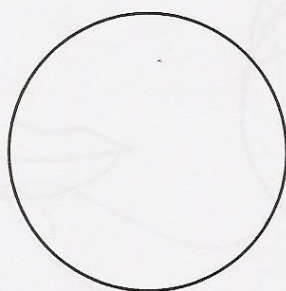
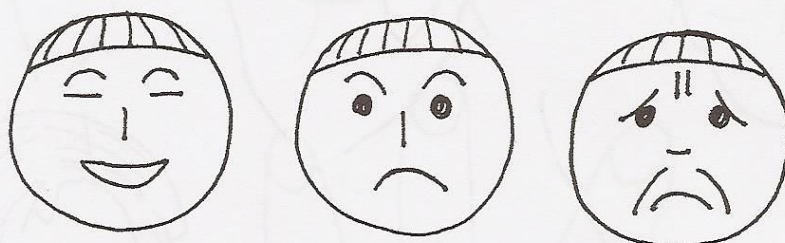
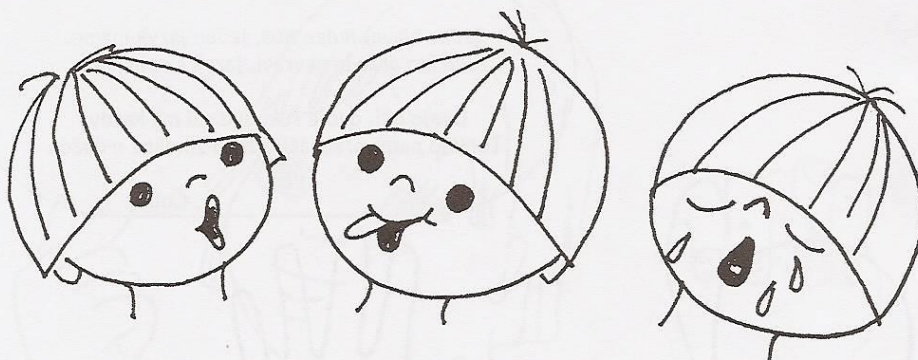
Jednu hlavu, jeden nos, jeden jazyk máme.
Ten kto pravdu nevraví, jazyk sa mu láme.

Dvoje oči, dvoje rúk, dve uši má každý.
Ten kto nemá pršíplášť, ľahko zmokne v daždi.

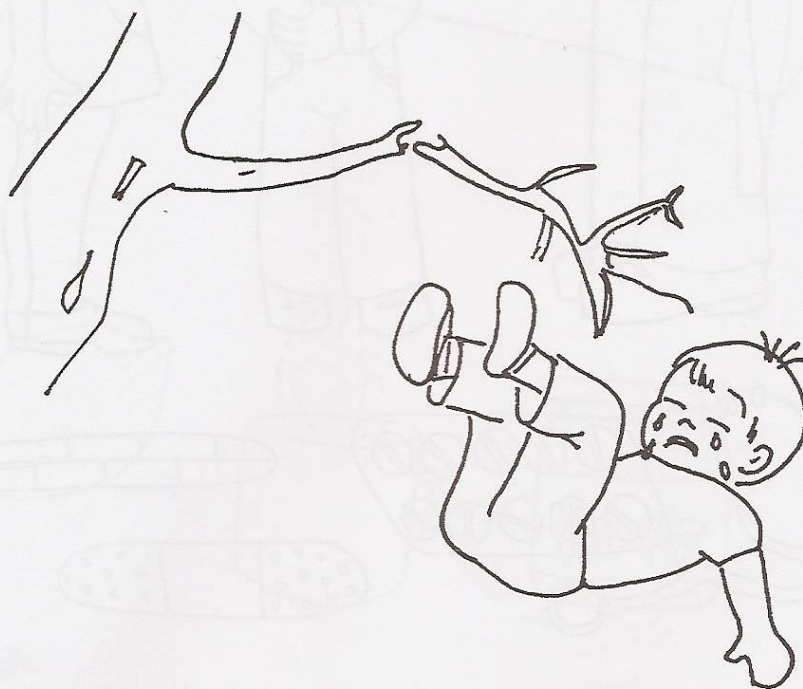
A. Čobej



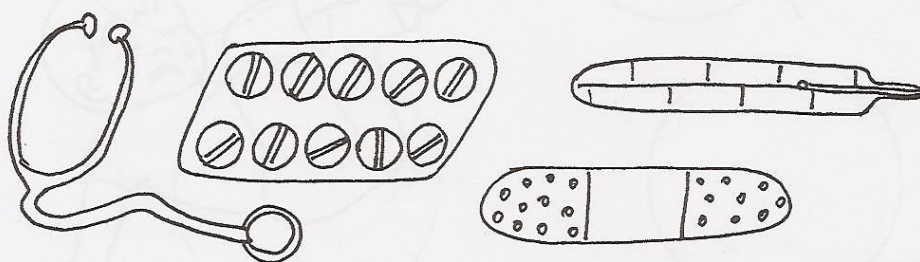
Ku každému obrázku nakresli toľko bodiek, koľko má každý človek tých častí tela, ktoré sú na



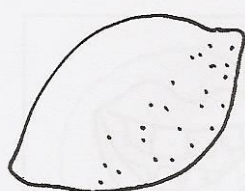
Každú radosť, smútok, prekvapenie nám prezrádza tvár. Poroprávaj, prečo asi som prekvapená, šťastná, uplakaná. Rozprávaj, čo sa odrazilo na nakreslených tvárach a dokresli tváre svojich



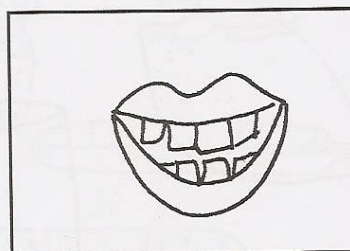
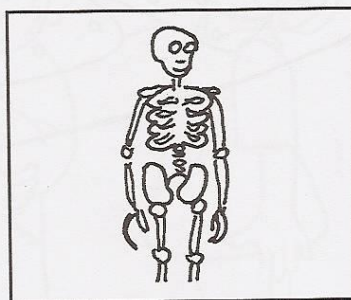
Rozprávaj, ako si deti ublížili a čo všetko sa mohlo stať. Čo uškodilo ich zdraviu? Ako si chrániš oči? Sluch? ... Čo znamená chovať sa rozumne s ohľadom na svoje zdravie? Pri hrách si chráň svoje zdravie aj zdravie svojich kamarátov. Vieš, čo sú to nebezpečné hry?



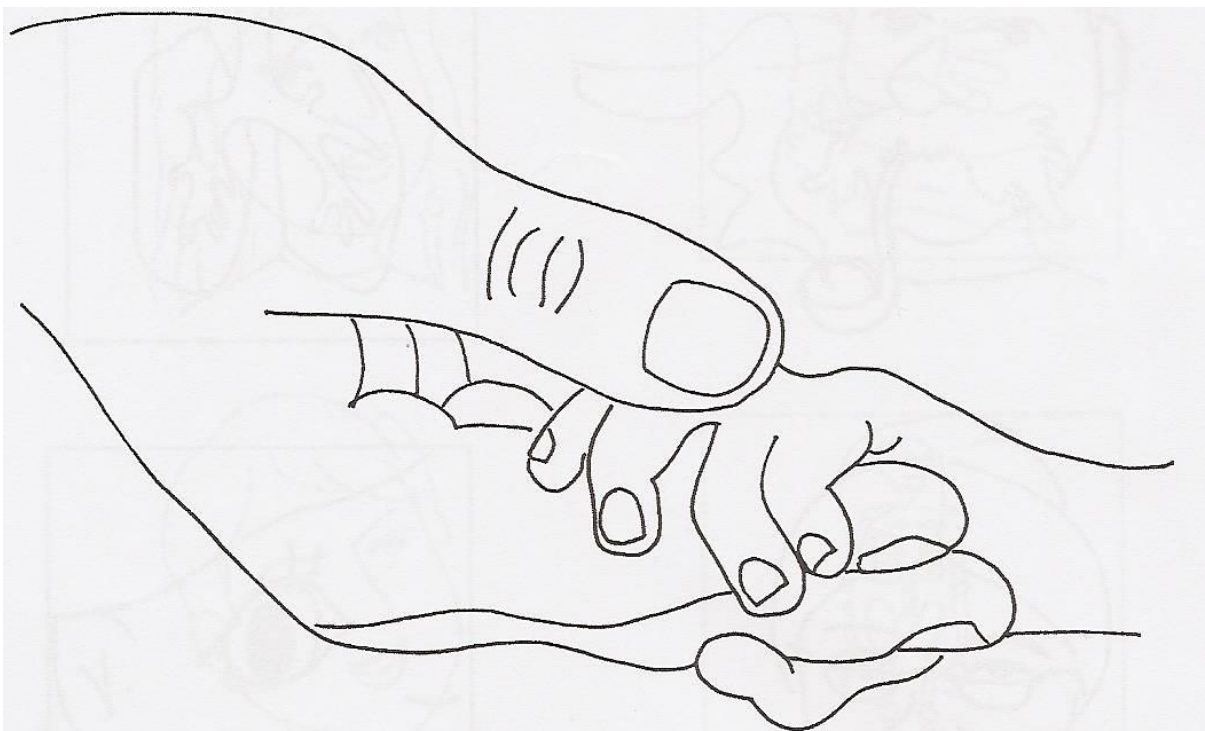
Narodila som sa v nemocnici a tam som prvýkrát videla uja lekára. Aj neskôr chodila mamička so mnou k lekárovi pochváliť sa ako rastiem. Ujo lekár vravieval: Lenka, ty si pekne vyrástla. Nebojím sa uja lekára, pomáha chorým ľuďom a deti očkuje proti chorobám. Rozprávaj, čo sa deje na obrázku, z čoho má chlapec strach. Prečo sa ja nebojím lekára? Vieš, čo používa pri vyšetrení



Uhádni podľa obrázka, prečo ležím v posteli? Máš pravdu, bola som chorá. Čo myslíš, kto sa o mňa staral? Rozprávaj o svojich pocitoch, keď si bol chorý? Čo ťa bolelo? Ako sa ty správaš, keď je



Zdravie je najcennejším pokladom človeka, a preto sa oň musíme poriadne starať. Každý člen rodiny vo svojom živote raz navštívi doktora. Rozprávaj, prečo navštívila doktora mamička, otecko a Lenka.



HRA:

Učiteľka: Čo je živé, to sa hýbe,
jedáva a dýcha.
Čo nežije, nehýbe sa,
neje a nedýcha.
Žije človek? Kto to vie?
Kto mi správne odpovie?

Deti: (odpovedia ako vedia)

Uhádni, ktorá ruka je moja a koho tá veľká.

Uhádol si správne? Je to ruka mojich rodičov. Viem, že ma veľmi ľúbia a starajú sa o mňa.

Dnes už viem, že ak sa budem o svoje telo a zdravie starať, budem aj ja raz taká veľká a zdravá ako oni.

5. Úrazy a nehody spôsobené doma



6. Úrazy a nehody způsobené vonku

