



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE



ROMSKÝ EDUKAČNÝ FOND

ROMA
EDUCATION
FUND

ZUZANA BIRKNEROVÁ

ZDRAVIE HROU

(VÝCHOVA K ZDRAVIU ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU)



2007



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE



ROMSKÝ EDUKAČNÝ FOND

Zuzana BIRKNEROVÁ

ZDRAVIE HROU
(Výchova k zdraviu žiakov mladšieho školského veku)

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 5 |
| 1 Výchova k zdraviu realizovaná na 1. stupni ZŠ..... | 7 |
| 1.1 Integrované tematické vyučovanie..... | 10 |
| 1.2 Daltonský plán..... | 11 |
| 1.3 Tvorivá dramatika..... | 11 |
| 2 Preventívne programy drogovej závislosti..... | 13 |
| 2.1 /Ne/hovorme o drogách..... | 13 |
| 2.2 Nenič svoje múdre telo..... | 14 |
| 2.3 Filipove dobrodružstvá..... | 14 |
| 2.4 Chceme dýchať čistý vzduch..... | 15 |
| 3 Celoročná téma: Zdravie hrou..... | 16 |
| 3.1 Svetový deň výživy..... | 17 |
| 3.2 Týždeň boja proti drogám..... | 18 |
| 3.3 Svetový deň zdravia..... | 18 |
| 3.4 Svetový deň bez tabaku..... | 19 |
| 3.5 Medzinárodný deň protidrogovej závislosti..... | 20 |
| 4 Námety na výchovu k zdraviu v edukácii na 1. stupni ZŠ..... | 21 |
| 4.1 Podtéma: Svetový deň výživy..... | 22 |
| 4.2 Podtéma: Týždeň boja proti drogám..... | 28 |
| 4.3 Podtéma: Svetový deň zdravia..... | 43 |
| 4.4 Podtéma: Svetový deň bez tabaku..... | 50 |
| 4.5 Podtéma: Medzinárodný deň protidrogovej závislosti..... | 55 |
| Záver..... | 63 |
| Použitá literatúra..... | 64 |
| Prílohy | |

Úvod

„Človek má takú cenu, akú má to, o čo sa snaží.“

Marcus Aurelius

Zdravie je najväčším darom každého človeka, hodnotou, ktorá sa nedá kúpiť a merať peniazmi. O zdraví sa veľa rozpráva, tejto téme sa venujú médiá, psychológovia, lekári, sociológovia a v neposlednom rade i pedagógovia. Je mylné domnievať sa, že o zdraví, či prevencii majú právo hovoriť iba lekári. Naopak, ak sa do procesu prevencie, predovšetkým primárnej, nezapoja i učitelia, je úsilie lekárov, či iných značne obmedzené.

Nie je taká vzdialená doba, keď pojem „závislosti“ bol u nás veľmi málo používaný a ak, tak len v súvislosti s alkoholom a nikotínom. Málokto si však uvedomuje, že práve tieto drogy sú odrazovým mostikom k tvrdým drogám, ako sú napríklad heroín alebo kokaín. Preto je nevyhnutné utvoriť systém prevencie proti drogám, lebo negatívne dôsledky drogových závislostí patria v súčasnosti medzi najzávažnejšie spoločenské problémy.

Obsah tohto pojmu naberá stále širšie rozmery a my sa nestačíme čudovať, aký vynaliezavý dokáže byť jedinec, ktorý cíti potrebu ukojiť svoju túžbu po omamnej látke a práve mu chýbajú finančné prostriedky alebo samotná droga.

Osobitne nebezpečným javom je znižovanie vekového priemeru konzumentov psychoaktívnych látok, v niektorých prípadoch možno hovoriť o deťoch. Podľa odborníkov môžeme očakávať pokles veku konzumentov pri prvom kontakte s drogou, či pri prvej konzumácii drogy. Tým narastá potreba účinnej prevencie, čiže predchádzania drogovým závislostiam a najmä primárnej prevencie, ktorá kladie dôraz na tie skupiny detí a mládeže, ktoré ešte neprišli do kontaktu s drogou. Keďže vo svete i na Slovensku sa neustále znižuje veková hranica prvého kontaktu s drogou, s primárnou prevenciou treba začať už na 1. stupni ZŠ. Pre spoločnosť je najefektívnejšia primárna prevencia, ktorá má podľa K. Cejpeka a J. Cejpekovej (1998) prebiehať už od útleho veku dieťaťa.

Problém má možno korene niekde tam, kam my vôbec nevidíme – v detstve. Možno denne po našich rukami vyrastá pár jedincov, ktorým práve my denne nerozumieme a pomaly nahlodávame ich tenučkú „škrupinku“ nedostatočnými alebo neprimeranými trestami alebo nedostatkom pochopenia, hladenia, či prejavu porozumenia a lásky. Sú to atribúty, ktoré súčasná rodina podceňuje a my učitelia nemáme na ne jednoducho čas alebo chuť.

To nás iniciovalo k realizovaniu prozdravotných vstupov s dôrazom na primárnu prevenciu závislostí. Na princípe „Zdravie hrou“ chceme poskytnúť žiakom I. stupňa ZŠ jasné a zrozumiteľné informácie o komplexnom zdravom životnom štýle integrovanou formou prostredníctvom predloženého projektu. Cieľom je naučiť žiakov chrániť si svoje zdravie, aby sa mohli tešiť zo zmysluplného života a oboznámiť ich s významom aplikovania princípov zdravia. Projekt si ďalej kladie za cieľ predstaviť deťom zaujímavou formou aktívny zdravý životný štýl, vytvárať celkový pohľad na ľudské zdravie a eliminovať pasívnu formu ľudskej existencie.

Ponúkaný projekt primárnej prevencie závislostí na návykových látkach sme vytvorili ako celoročnú tému pod názvom ZDRAVIE HROU a je rozdelený na 5 podtém podľa významných dní: 16. 10.: Svetový deň výživy, tretí novembrový týždeň: Týždeň boja proti drogám, 07. 04.: Svetový deň zdravia, 31. 05.: Svetový deň bez tabaku, 26. 06.: Medzinárodný deň protidrogovej závislosti.

V jednotlivých projektoch (vyučovacích 90–minútových blokoch) sa opierame o niektoré preventívne programy, ktoré sa využívajú na prvom stupni ZŠ. Využívame rôzne alternatívne koncepcie, o ktorých sa taktiež zmiňujeme v práci.

1 Výchova k zdraviu realizovaná na 1. stupni ZŠ

„Nech sa pohneme kamkoľvek, pôjdu s nami dve najkrajšie veci: príroda a vlastné zdravie.“

Seneca

Požívanie drog nie je čisto rodinnou záležitosťou. S drogami je spojených množstvo zdravotných, psychických a spoločenských problémov, a preto do boja proti ich zneužívaniu je zapojených viac oblastí spoločenského života, medzi ktorými má osobitné postavenie školstvo.

Absencia večne uponáhľaných a zaneprázdnených rodičov, na druhej strane stopercentné zvládnutie učebnej látky v škole, privysoké nároky kladené na dieťa z jednej i druhej strany vedú k tomu, aby sme sa zamysleli nad súčasnou úlohou školy a rodiny. Deti sa pod veľkým tlakom uzatvárajú do seba, utekajú z domu, ubiehajú k agresii, drogám, alkoholu, pretože to im prináša nevšedný zážitok. Rodičia si ani nevšimnú ako sa ich ešte prednedávnom malé ratolesti stávajú závislými.

Vplyv školy na dieťa

Prvé signály problémov sa prejavujú v škole. Väčšina učiteľov si hneď všimne zmenu správania, utiahnutosť, nepozornosť, nepokoj alebo apatiu žiaka.

Vo výchovnom procese najdlhšie komunikuje počas celého dňa práve učiteľ, preto môže byť vplyv školského prostredia pre mnohé veci rozhodujúci. Za optimálnych podmienok je pedagóg nezaujatý, vie byť v každej situácii objektívny, nie je žiakom manipulovateľný ako väčšina rodičov.

Súčasná koncepcia vyučovania je ale veľmi náročná. Preplnené učebné osnovy, množstvo učiva v jednotlivých predmetoch bez nadväznosti na seba sú hrozbou a dôvodom k stresu učiteľa, ale i žiaka.

V škole vládne autoritatívny prístup, stres, stereotyp, nuda, nezáujem o učenie. Chýba radosť, hra, humor, zážitok, otvorená komunikácia medzi žiakmi a učiteľmi i medzi žiakmi navzájom. Len veľmi pomaly prenikajú do škôl prvky demokracie a humanizmu.

A práve preto škola, prístup učiteľa, spôsob výučby, riešenie výchovných problémov a celková atmosféra v triede či škole, môžu prispieť k vzniku problémov s drogami, alebo im môžu aj predísť.

V súčasnom období poznatky prírodných, technických a spoločenských vied rastú tak rýchlo, že prvoradým cieľom vzdelania by malo byť naučiť sa učiť, vedieť hľadať, vyberať, hodnotiť informácie a dať ich do súvislosti s reálnym životom.

Pocit neúspešnosti, nepochopenia, nuda, pocit krivdy, formálny prístup, nadmerná náročnosť, ale aj nepodnetné nízke nároky sú chyby, ktoré môžu uhasiť zvedavosť a chuť zvládať bežné ťažkosti spojené s učením. Keď dieťa nemá pocit, že môže byť v niečom dobré a ocenené, začne sa obracať k činnosti, ktorá jeho prirodzené potreby uspokojí. Bohužiaľ, väčšinou sú to drogy.

Už od najútlejšieho veku je potrebné klásť veľký význam výchove k bezpečnému správaniu sa voči svojmu zdraviu, i k zdraviu druhých, zamerať sa na výchovu k zodpovednosti voči sebe a iným, k rozvíjaniu a pestovaniu pozitívneho sebavedomia a sebaúcty. Budovanie

dobrých medziľudských a sociálnych vzťahov, poznávacieho a hodnotiaceho vzťahu k sebe, sú východiskom pre výchovu k zdravému životnému štýlu.

Dnes sa už nepredpokladá, že škola je bezpečné miesto, kde dieťa môže robiť len tie správne veci. Škola je prirodzené prostredie a odraz reálneho sveta. Práve tu je vhodné začať s prevenciou. V literatúre sa nájde málo tvorivých príkladov týkajúcich sa prevencie alkoholu, drog a tabaku, najmä prevencie detí mladšieho školského veku.

Pri realizácii preventívnych aktivít je potrebné vychádzať zo základných zásad prevencie:

- získať dôveru dieťaťa, vedieť ho počúvať, povzbudzovať ho, aby s nami hovorilo,
- hovoriť s dieťaťom o návykových látkach,
- zahnať nudu a predchádzať jej, posilniť väzbu dieťaťa na rodinu, venovať sa športu,
- vedieť s dieťaťom o drogách primerane jeho veku hovoriť,
- pomáhať dieťaťu prijímať hodnoty, ktoré mu uľahčia návykové látky odmietnuť,
- vytvoriť zdravé rodinné pravidlá,
- pomôcť dieťaťu strániť sa nevhodnej spoločnosti,
- posilniť zdravé sebavedomie dieťaťa, chváliť ho, dať mu najavo, že ho máme radi,
- spolupracovať s ďalšími dospelými.

Prevencia je záležitosťou tak dospelých, ako aj detí. Skutočný záujem o dobro detí napovie nášmu rozumu, čo deti najviac potrebujú. Deti vo veku od 6 do 12 rokov sa učia vychádzať so svojimi vrstovníkmi, zapájajú sa do skupín a uspokojujú svoje telesné a duševné potreby. Zúčastňujú sa rôznych súťaží, výstav a preventívnych programov pre ne pripravených.

Ovplyvniť postoje a často už asociálne správanie žiakov je veľmi zložitú. Medzi prístupy, ktoré sa používajú v školskej praxi patrí:

1.Varujúci prístup – odstrašuje a varuje pred negatívnymi dôsledkami užívania drog a spoločenskými následkami delikventného správania. Tento prístup nie je efektívny.

2.Neosobný prístup – je zameraný na poučovanie a neosobné informovanie o tom, čo je droga, aké druhy drog poznáme, aké sú ich účinky. Tento spôsob je málo efektívny.

3.Osobný prístup – žiaci hovoria o svojom osobnom vzťahu k drogám, vypovedajú o vlastných postojoch, názoroch, problémoch a skúsenostiach. S deťmi pracuje človek, ktorého poznajú, majú k nemu istý vzťah. Základnou podmienkou pri tomto prístupe je vzájomná dôvera. Tento prístup je najefektívnejší.

Výchova k zdraviu

Cieľom je vychovávať k zdravému sebavedomiu a rozvoju pravidiel spolužitia. Jeden z dôležitých poznatkov súčasnej psychológie hovorí, že obraz dieťaťa o sebe a jeho sebaocenenie majú kľúčový význam pre jeho psychické zdravie a rozvoj charakteru (Lencz - Krížová, 2004).

Obraz o sebe je súhrnom poznatkov, ktoré nejaká osoba o sebe má. Zdravé sebavedomie, uvedomelý sebarozvoj a sebarealizácia pomáhajú dieťaťu lepšie sa uplatniť v spoločnosti a pôsobiť na rozvoj zdravého charakteru. Každé dieťa sa má brať také aké je, s kladnými i zápornými vlastnosťami. U problémových detí je dôležité nepoukazovať na nedostatky, ale zamerať sa na to, čo je v nich dobré. Vychovávame príkladom, získaním dôvery, úsmevom, objatím, pohladením, milým hlasom. Uprednostňujeme pozitívnu motiváciu pred negatívnou. Len deti so zdravým sebavedomím môžu odmietnuť drogu a mať k zdraviu

pozitívny vzťah. Ľudia, ktorí majú s drogami problémy, majú často problémy so svojim sebavedomím.

Odborníci pre rozvoj zdravého sebavedomia detí odporúčajú rodičom a učiteľom:

- dieťa chváliť a oceňovať, aj keď nedosiahlo úspech, ale vyvinulo poctivé a úprimné úsilie,
- pomáhať mu dávať si rozumné ciele, na splnenie ktorých má predpoklady, pri chybe kritizovať jeho chovanie, nie samotné dieťa,
- dať dieťaťu pocítiť zodpovednosť za rôzne úlohy,
- dať mu najavo, že ho máme radi, lebo vzťah rodičov a učiteľov k dieťaťu utvára jeho vzťah k sebe samému.

Pomocou novej filozofie je potrebné rozvíjať a pestovať pozitívny vzťah k svojmu zdraviu a výchove k zdravému životnému štýlu. Nevyhnutné je zamerať sa aj na zdravie ako hodnotu a odmietat' to, čo by ho mohlo negatívne ovplyvniť. Len zdravý človek môže uskutočňovať veci, ktoré mu robia radosť, objavovať a poznávať nové informácie z okolitého života, rozhodovať sám za seba, nie je odkázaný na pomoc a starostlivosť iných. Zdravý človek je vnímavý k okolitému svetu, teší sa z neho. Poznanie, že mám svoje telo rád, zabraňuje jeho poškodzovaniu a vedie k starostlivosti oň.

V súčasnosti je čoraz častejšie úsilie o to, aby sa výchova k podpore zdravia stala organickou a permanentnou súčasťou práce na každej škole. Takto sa o tom píše aj v Pedagogicko-organizačných pokynoch MŠV SR. Podpora zdravia sa má uskutočňovať ako súčasť výchovy a vzdelávania v mnohých predmetoch, v rámci mimovyučovacej činnosti a má byť súčasťou celkového každodenného života školy.

Výchova k zdraviu v školách ako prostriedok účinnej primárnej prevencie zdravotných problémov a sociálno-patologických javov nie je v súčasnosti štrukturovaná a realizovaná ako samostatný vyučovací predmet (Liba, 2007).

Témy o zdraví sú v kurikule na 1. stupni ZŠ – primárneho stupňa vzdelávania ako súčasť vyučovacích predmetov: Prvouka, Prírodoveda, Vlastiveda, Etická výchova, Telesná výchova a pod. Táto rozptýlenosť tém znižuje ich formatívnu účinnosť pôsobenia na žiakov, oslabuje informačnú kontinuitu a celkovú efektívnosť. Výhodné by preto bolo vytvorenie integrovaného predmetu, ktorý by vnímal výchovu k zdraviu ako komplexný program, zasahujúci celú oblasť výchovy.

Keďže samostatný predmet na školách nie je, pokúsili sme sa vytvoriť projekt, ktorý formami, metódami a prostriedkami pôsobenia smeruje k rozvíjaniu kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej stránky a je realizovaný v rámci uvedených predmetov integrovanou formou pomocou alternatívnych koncepcií, o ktorých sa v práci zmiňujeme.

Úlohou školy je:

- robiť systematickú prevenciu a používať účinné postupy, akými sú peer programy a pozitívne alternatívy,
- spolupracovať s rodičmi,
- pravidlá týkajúce sa návykových látok v škole primerane a jasne stanoviť v školskom poriadku,
- viesť k formovaniu prosociálneho správania, pomoci druhým i pozitívnym hodnotám,
- vytvárať priestor pre kvalitné trávenie voľného času a mimoškolské aktivity,
- spolupracovať s odbornými pracoviskami (psychológovia, zdravotníci, sociálny kurátori) na svojom regióne,

- pre problémových a zlyhávajúcich žiakov hľadať alternatívy, ako im pomôcť a chrániť ich sebavedomie.

Pri tvorbe programov je nevyhnutné zohľadniť prístup primeraný veku a vyspelosti žiaka, osobitosti žiakov so špeciálnymi pedagogickými nárokmi a aktualizáciu výukových programov.

Na dosahovanie zdravej klímy na vyučovaní je dôležité vytvorenie optimálnych podmienok. Na výkon žiaka môže vplývať atmosféra a sociálne vzťahy v triede, a preto je potrebné vytvárať v triede tvorivú atmosféru, v ktorej sa budú žiaci cítiť bezpečne a isto. Takáto atmosféra sa vyznačuje optimizmom, hravosťou, dobrodružstvom, dôverou, bezpečnosťou, zvedavosťou, predstavivosťou a aktivitou. Prostredie, v ktorom deti pracujú, ovplyvňuje ich správanie a zdravie.

Klíma školy alebo triedy je atmosféra alebo ovzdušie, ktoré vládne každý deň. Pozitívnu klímu vytvára atmosféra dôvery, láskavosť spolužiakov, učiteľova spravodlivosť a jasne stanovené ciele učenia. Dôležité sú aj metódy práce v rámci triedy alebo školy, ktoré zdôrazňujú spoluprácu.

Učiteľ by mal v triede zaviesť základné pravidlá správania sa žiakov, ktoré sú potrebné pri pretváraní atmosféry triedy na pozitívnu klímu pre učenie (Gibbs, 1994):

1. POZORNÉ POCÚVANIE: venovať nerozptýlenú pozornosť slovám a pocitom toho, kto hovorí, a prejavovať mu uznanie a záujem.
2. NEVYSMIEVANIE SA (OCENENIE): vyhýbať sa vysmievaniu, zraňujúcemu správaniu. K iným sa správať láskavo a oceňovať ich jedinečné vlastnosti.
3. PRÁVO ZDRŽAŤ SA: možnosť rozhodnúť sa, kedy a do akej miery sa každý člen zapojí do skupinových aktivít.
4. DÔVERNOSŤ: rešpektovanie vzájomnej otvorenosti voči skupine.

Zaujímavé pre deti sú aj psychohry, ktoré predstavujú tvorivé používanie fantázie. Podnecujú v deťoch predstavivosť, stávajú sa tvorivejšími a produktívnejšími. Účinným prostriedkom sú aj didaktické hry, ktorých cieľom je rozvíjanie vedomostí. Majú charakter práce, ale vytvárajú veselú atmosféru. Deti sa hrou učia nepriamo.

Okrem hier sa vo veľkej miere využívajú alternatívne koncepcie ako sú napr. Integrované tematické vyučovanie, Daltonský plán a Tvorivá dramatika, ktoré žiakom približujú kurikulum zábavnou a hravou formou.

Aj náročnú tému, akou je zdravie a drogová prevencia žiakov je možné priblížiť zábavnou a hravou formou za pomoci spomínaných alternatívnych koncepcií.

1.1 Integrované tematické vyučovanie

Tento program – Integrované tematické vyučovanie (ITV), priniesla na Slovensko pani Susan Kovaliková a v roku 1992 vznikla Nadácia S. Kovalikovej na pomoc rozširovaniu ITV. 16. 9. 1999 prišla na Slovensko, aby prevzala Medailu sv. Gorazda za svoju prácu.

Tento model vyučovania je orientovaný na žiaka. Za svoj cieľ si kladie zefektívniť vyučovanie pomocou progresívnych vyučovacích metód.

Obsah vzdelávania má integrovaný charakter, zjednocuje učivo podľa jednotiacej témy, zabraňuje tomu, aby sa poznanie rozpadlo do rôznych oblastí.

Jednou z metód ITV je učenie skúsenosťou. Je to systém, ktorý rešpektuje dieťa, snaží sa uľahčiť mu proces učenia, ale stavia pred neho náročné ciele. Je priamo prepojený na reálny

život rôznymi spôsobmi. Pracuje sa na základe integrácie vyučovacieho procesu, čím sa prepája škola so životom.

Výchovno-vzdelávací model ITV prináša radosť z učenia a odbúravanie stresových situácií, rozvíja tvorivosť detí, rešpektuje, že každý sa učí iným spôsobom, učí deti ako vytvárať kvalitné medziľudské vzťahy, podporuje a učí spolupráci, učí deti poznatky v súvislostiach aj vedieť ich použiť, rozvíja komunikačné zručnosti detí, zahrňuje v projekte jazykovú prípravu detí (Kovaliková, 1996).

1.2 Daltonský plán

Helena Parkhurstová (1886 – 1973), zakladateľka Daltonského plánu, popisuje stratégie svojho modelu ako premenu tradičných stratégií vyučovania v didaktiku osvojovacích stratégií. Daltonský plán dáva šancu osobnosti dieťaťa. Úlohou učiteľa je krok za krokom sprevádzať žiakov, usmerňovať všetky ich sily na proces učenia a prebudiť v nich sebadôveru a iniciatívu.

Základným zmyslom tohto modelu je obnova vyučovacieho procesu tak, aby si deti mohli užívať viac slobody a životného priestoru, ktorý by lepšie vyhovoval potrebám štúdia. Vytvára sa priestor pre rozvoj osobnosti žiakov a príprava k samostatnému a zodpovednému prístupu k práci. Žiaci sa učia zaobchádzať so slobodou, samostatne pracovať a spolupracovať. Žiaci sú zodpovední nielen za výsledok, ale tiež za spôsob, akým bude dosiahnutý. Prácu si žiaci rozvrhnú, samostatne si zvolia poradie predmetov a vlastné pracovné tempo. Svojou pestrosťou je vítanou zmenou oproti tradičnému vyučovaniu.

H. Parkhurstová chápe Daltonský plán ako otvorený model, ako spôsob života – way of life (Wenke - Rohner, 2000).

„Dalton nie je ani metóda ani systém. Dalton je vplyv.“ (H. Parkhurstová)

1.3 Tvorivá dramatika

Tvorivá dramatika je alternatívnou možnosťou súčasného systému výchovy. Pôsobí na rozvoj osobnosti dieťaťa, rozvíja zmyslové vnímanie, nové citové i racionálne poznanie, ale zároveň rešpektuje krásny svet dieťaťa.

Je to pedagogická disciplína, ktorá v procese učenia kladie dôraz na jednanie a aktivitu, využíva vlastnú skúsenosť v správaní a využíva prostriedky dramatického umenia.

Vychováva človeka tvorivého, vnímavého, citlivého, empatického, ktorý sa vie orientovať v bežných životných situáciách a medziľudských vzťahoch, ktorý vie jednať slobodne a zodpovedne.

Podľa I. Kovalčíkovej (2003) smeruje:

- k rozvoju estetického vedomia a poznania,
- k vytváraniu podmienok pre rozvoj osobnostného potenciálu žiakov,
- k aplikácii poznatkov a skúseností do iných oblastí kurikula,
- k rozvoju komunikačnej kompetencie,
- ku zvyšovaniu sociability jedinca – v interpersonálnych vzťahoch a pod.

Je založená na priamom zážitku a vlastnej skúsenosti pri správaní a preto je jej účinok hlboký a trvalý. Ide o efektívny prostriedok rozvoja dieťaťa a nástroj humanizácie školy.

Tvorivá dramatika je súbor metód a techník, ktoré vychádzajú z ideí humanistickej výchovy. Okrem schopnosti porozumieť verbálnej a neverbálnej komunikácii rozvíja aj etické

vedomie žiakov, vytypované zručnosti, praktické skúsenosti. Podporuje rozvoj jednotlivých stránok osobnosti žiakov, predovšetkým zmyslov. Podporuje aj rozvoj fantázie. Deti sa učia reagovať na realitu, ktorá ich obklopuje. Ide v nej o učenie vlastným zážitkom, vlastnými skúsenosťami.

Tieto a im podobné koncepcie by mohli pomôcť pri urýchlení rozvoja osobností detí. Dôraz sa kladie na potenciality, ktoré deti majú a to na ich citoch, motivácii, hodnotách a kreativite. Dávajú veľké možnosti nenásilnou formou vplývať na deti a pomáhať im nájsť správnu cestu v živote našej spoločnosti.

2 Preventívne programy drogovej závislosti

„Kto sa usiluje o dobro pre dobrý cieľ,
nech sa oň usiluje dobrými prostriedkami.“

J . A . Komenský

Škola plní viaceré funkcie. Mimoriadne dôležité je jej postavenie v primárnej prevencii drogových závislostí. V podmienkach základných a stredných škôl sa v Slovenskej republike realizujú viaceré programy prevenčnej práce. Odpoveď na otázku, ako vyzerajú efektívne preventívne programy, dávajú českí autori K. Nešpor, H. Pernicová a L. Csémy (1999).

Efektívny program spĺňa tieto kritéria:

- zodpovedá veku,
- je malý a interaktívny,
- zahŕňa podstatnú časť detí,
- berie do úvahy miestne špecifiká,
- využíva pozitívne modely,
- zahŕňa legálne i nelegálne návykové látky,
- zahŕňa i znižovanie dostupnosti návykových látok,
- je sústavný a dlhodobý,
- je prezentovaný kvalifikovane a dôveryhodne,
- je komplexný a využíva viac stratégií,
- počíta s komplikáciami a ponúka dobré možnosti, ako ich zvládať,
- deťom so zvýšeným rizikom sa poskytuje pomoc cielene s ohľadom na ich špecifické individuálne potreby,
- zahŕňa i znižovanie dostupnosti návykových rizík,
- spolupracuje s ďalšími organizáciami a rodičmi detí,
- zahŕňa i relaxačné techniky a zvládanie stresu,
- ponúka efektívne stratégie za prijateľnú cenu,
- zahŕňa i včasnú pomoc pre problémy s návykovými látkami,
- pokračuje dlhodobo.

V ďalšom texte sa zmiňujeme o niektorých preventívnych programoch: /Ne/hovorme o drogách, Nenič svoje múdre telo, Filipove dobrodružstvá, Chceme dýchať čistý vzduch.

2.1 /Ne/hovorme o drogách

Tento program primárnej prevencie drogových závislostí a negatívnych sociálno-patologických javov je vhodným pre deti od 6 rokov. Je rozložený do troch úrovní. Pôsobí osobitne na učiteľky a rodičov, kde sa o problematike drog hovorí. Tretia úroveň je orientovaná na dieťa, kde sa o drogách nehovorí. Zahŕňa množstvo didaktických aktivít, postupov a hier.

Cieľom tohto programu je zvyšovať odolnosť detí voči stresom a negatívnym spoločenským vplyvom, prebúdzajú ich emocionalitu, formovať zodpovedný prístup k svojmu konaniu a napomáhať mladým rodinám upevňovať pozitívnu životnú filozofiu.

Aktivity sú zamerané na posilňovanie pozitívnych stránok detskej osobnosti – sebapoznávanie, kladné sebaopínanie, sebahodnotenie, zodpovednosť, sebaúcta, kritické myslenie, sebaapresadzovanie (Svetlovská - Pöczová, 2002).

Deti si postupne osvojujú informácie o rodine, o zdraví a chorobe, zdravej životospráve, prvej pomoci a iné.

2.2 Nenič svoje múdre telo

Vhodným doplnkom preventívnej práce na základnej škole je aj kniha Claire Raynerovej *Nenič svoje múdre telo* (1996). Táto publikácia je schválená MŠ SR ako doplnkový učebný text pre 4. ročník ZŠ.

Adekvátnym spôsobom hovorí o legálnych a nelegálnych drogách, o prevencii a o tom, aké škody môže droga narobiť. Obsahuje veľa informácií o ľudskom tele, o legálnych a ilegálnych návykových látkach. Formuje pozitívny postoj k zdravému telu a k zdravému životnému štýlu, ktorý je nevyhnutné vytvárať u detí v čo najnižšom veku. Pomáha pri realizácii zdravotnej výchovy a vo vytváraní pozitívnych postojov žiakov k zdravému životnému štýlu. Mottom knihy je zdravý spôsob života ako hlavný cieľ preventívnych aktivít.

Žiaci s knihou pracujú pod vedením pedagóga, je pre ne podnetná a inšpirujúca. Má bohaté, účelné a veľmi pôsobivé ilustrácie, dáva odpovede na mnohé otázky a vysvetľuje riziká užívania návykových látok, ktoré ohrozujú zdravie človeka. Informácie sú zrozumiteľné pre 8 – 10 ročných čitateľov, text je názorný a jasný. Kniha je napísaná pre deti prijateľnou formou, pretože všetko je vyjadrené jednoducho, jazykom dieťaťa, aby bolo schopné čo najhlbšie pochopiť zložité informácie.

Deti ľahko pochopia jej obsah, u mladších detí je potrebná pomoc dospelého, ktorý im vysvetlí niektoré jej časti. Jednou z predností tejto knihy je, že nakoniec všetko vyznieva kladne, na rozdiel od množstva publikácií, ktoré končia varovaním pred nebezpečenstvom a návodom, ako sa mu vyhnúť, avšak neponúkajú dieťaťu žiadny iný variant.

Ku knihe *Nenič svoje múdre telo* bol vypracovaný aj súbor pracovných listov, ktorý umožní deťom ešte lepšie poznať všetko, čo môže uškodiť ich zdraviu, pomôže im naučiť sa zdravšie žiť a ochrániť sa pred škodlivými látkami a zlými návykmi. Je dvojjazyčná – v slovenčine a zároveň v každom jazyku národnostnej menšiny. Rómska časť slovensko-rómskej verzie je v rómskom stredoslovenskom dialekte. Štátny pedagogický ústav odporúča túto publikáciu ako doplnkovú literatúru pre základné školy SR.

2.3 Filipove dobrodružstvá

Pre mladšie deti je určená aj kniha *Filipove dobrodružstvá I.* – prevencia drogových závislostí od francúzskych autorov Jacquesa a Jeana Breuilovcov (1997). V jednotlivých kapitolách sa hovorí o dôležitosti pobytu na čerstvom vzduchu, pohybu, hygieny, otužovania, pitného režimu, spánku, o škodlivých účinkoch fajčenia, alkoholu a ďalších drog, o rozoznávaní nezdravých potravín atď. 9 – 11 ročné deti sa hravou formou dozvedia, čo nám pre život i zdravie dáva priateľstvo, ohľaduplnosť, porozumenie a radosť.

Zaujímavým a tvorivým spôsobom si prehĺbia vedomosti, vnímajú aj nezdravú ponuku dnešnej doby, ktorá sa tu neprijíma, učia sa, čo je prijateľné, a čo nie, učia sa porovnávať.

Projekt má hlboký dynamický potenciál odovzdávania vedomostí o komplexnosti zdravého životného štýlu pre budúce generácie. Obsahom projektu je zatriktívniť deťom tematiku ochrany zdravia tak, aby spoznali, osvojili si a praktizovali zdravý a zmysluplný život.

Posledné dve časti sa zaoberajú zdravovedou – činnosťou jednotlivých orgánov, ochranou zdravia, prevenciou. Materiál sa obšírnejšie venuje problematike telesného a duševného zdravia. Deti si osvojujú poznatky z prírodovedy, ochrany zdravia, oboznámia sa so zásadami prvej pomoci. Prepájajú sa viaceré tematické okruhy a nastáva aj integrácia s inými predmetmi.

Základné učivo preberané v rámci prírodovedy sa dá vhodne utvrdiť, rozšíriť a zatriktívniť použitím knižky Filipove dobrodružstvá a pracovného zošita s rovnakým názvom a s podnázvom Doplnovačky, hádanky, hry a hlavolamy, ktorý ju dopĺňa názorne i množstvom slovo-logických cvičení. Spolu s metodickými podnetmi, návrhmi hier a cvičení môže byť učenie o ľudskom tele zaujímavejšie (Damboráková, 2003).

2.4 Chceme dýchať čistý vzduch

Tento projekt je program odporúčaný Svetovou zdravotníckou organizáciou pre deti v predškolských zariadeniach a v nižších ročníkoch I. stupňa základných škôl.

Projekt je navrhnutý tak, aby pomohol deťom vytvoriť si názor na fajčenie, kým sú malé a ľahko ovplyvniteľné a pripraví sa tým na odolávanie tlaku, ktorému budú musieť čeliť neskôr.

Obsahuje päť maľovaniek s príbehmi a materiály pre prácu doma, ktoré môžu pomôcť rodičom hrať sa spolu s deťmi.

Hlavným cieľom programu je pomôcť deťom, aby sa naučili mať negatívny postoj k fajčeniu, aby vedeli, že majú opustiť zafajčenú miestnosť, lebo cigaretový dym je škodlivý a vedieť povedať dospelým svoj názor na fajčenie (Broniš, 1998).

3 Celoročná téma: Zdravie hrou

„Ak chcete rozvíjať rozum vášho žiaka, cvičte jeho sily, ktorými má viesť rozum, rozvíjajte vytrvalosť jeho telo, urobte ho silným a zdravým, aby sa stal múdrom a rozumným.“

J. J. Rousseau

Téma ZDRAVIE je v jednotlivých vyučovacích predmetoch ponímaná ako: správna životospráva, hygiena človeka a okolia, racionálna výživa, starostlivosť o zdravie, ochrana životného prostredia, dopravná výchova, výchova k manželstvu a rodičovstvu, prvá pomoc, škodlivosť fajčenia, alkoholu a iných omamných látok.

Na zdravie vplýva rad činiteľov environmentálnych, zdravotných, športových, kultúrnych, hygienických, stravovacích, emocionálnych aj prosociálnych.

Veľmi prospešné by bolo, keby sa výchove k zdraviu venovala väčšia pozornosť, aby sa posunula z teoretickej roviny do roviny praktickej.

V edukačnom procese sa témy o zdraví prelínajú celým kurikulumom školy, čo spôsobuje rozptýlenosť vedomostí a zručností do viacerých vyučovacích predmetov. To znižuje formatívnu účinnosť pôsobenia, oslabuje informačnú kontinuitu, prerušuje nadväznosť v špirále, a teda aj celkovú efektívnosť.

Keďže v súčasnej koncepcii edukácie v školách nie je vytvorený samostatný predmet zameraný na výchovu k zdraviu, pokúsili sme sa vnímať výchovu k zdraviu ako komplexný „ozdravný program“, ktorý vznikol na základe integrácie predmetov a zasahuje celú oblasť výchovy. Sme presvedčení, že úspešná prevencia zdravotných problémov a sociálno – patologických javov si vyžaduje integračný prístup, aby vznikol priestor na spätnú väzbu a nadväznosť prezentovaných skutočností. To umožní cieľavedome štrukturovať nielen kognitívnu, ale aj afektívnu a konatívnu stránku osobnosti žiaka.

Ciele edukačného pôsobenia musia podľa J. Libu (2005) odrážať komplex požiadaviek súčasnosti, rešpektovať humanistické tendencie a musia sa premietnuť do otvoreného modelu učiteľských kompetencií. Takéto zvládnutie výchovy k zdraviu je „efektívnou investíciou“ smerujúcou k interiorizácii zásad zdravého spôsobu života.

Uvedené skutočnosti nás iniciovali pripraviť projekt primárnej prevencie závislosti – koncepciu podpory zdravia žiakov.

Alternatívnymi metódami a najmä prostredníctvom hry sa v ňom snažíme pôsobiť na zlepšenie zdravotného stavu detí.

Projekt formami, metódami a prostriedkami pôsobenia smeruje k rozvíjaniu kognitívnej a afektívnej stránky a realizuje sa v rámci integrácie všetkých vyučovacích predmetov. Získať dostatok odolnosti voči akejkoľvek závislosti sa podarí len zdravému človeku. Nemyslíme len telesne, ale hlavne duševne. Jednou z ponúkaných možností sú alternatívne koncepcie, ktoré vychovávajú nielen zdravého žiaka, ale aj nového učiteľa.

PODTÉMY:

16.10. – SVETOVÝ DEŇ VÝŽIVY

TRETÍ NOVEMBROVÝ TÝŽDEŇ – TÝŽDEŇ BOJA PROTI DROGÁM

7. 4. – SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA

31. 5. – SVETOVÝ DEŇ BEZ TABAKU

26. 6. – MEDZINÁRODNÝ DEŇ PROTIDROGOVEJ ZÁVISLOSTI

3.1 Svetový deň výživy

Jednou z najdôležitejších vecí k dobrému a dlhému životu je zdravá výživa, na ktorú sa často zabúda. Práve preto si 16. októbra pripomíname Svetový deň zdravej výživy.

Vyvážená strava je veľmi dôležitá. Potrebný je dostatok:

- vitamínov a minerálov (ich nedostatok môže zapríčiniť spomalenie rastu, oslabenie imunitného systému, oslabenie kostí, zubov a pod.),
- bielkovín (sú potrebné pre rast, výstavbu a obnovu telových tkanív a tiež na ochranu pred chorobami; dodávajú nám aj teplo a energiu; nachádzajú sa napr. v hydine, rybách, ryži, orechoch a šošovici),
- vlákniny (pomáha správne fungovať našej tráviacej sústave; vlákniny môžeme nájsť v cestovinách, ovocí, zelenine, orechoch a celozrnom chlebe).

Naša strava musí byť z časti zastúpená i tukmi, pomáhajú totiž dopravovať vitamíny v krvi. K zdravej strave nepatrí veľa masného, sladkého a veľa soli. Mali by sme nášmu telu dopriať viac ochranných látok. Často zabúdame aj na mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú v období rastu nevyhnutné.

Samozrejmosťou by malo byť aj dodržiavanie týchto zásad:

Nepiť!

Nefajčiť!

Nedrogovať!

Vyhýbať sa stresu!

Nezabúdať na pohyb a výdatný spánok!

Keď totižto nie sme v duševnej pohode, naše telo nie je schopné prijať toľko dôležitých látok, koľko sa v našej strave nachádza. Nezabudnime však, že všetko treba jesť s mierou. Stará ľudová múdrosť hovorí: „Raňajky zjedz sám, obed si rozdeľ s priateľom a večeru daj nepriateľovi.“

16. október nám má pripomenúť, že život každého človeka je jedinečný, neopakovateľný a nenahraditeľný. Preto by si ho mal každý z nás dostatočne vážiť.

Pre podtému Svetový deň výživy sme využili preventívny program: /NE/HOVORME O DROGÁCH (časť ZDRAVÁ VÝŽIVA) a odučili sme ju v treťom ročníku ZŠ.

3.2 Týždeň boja proti drogám

Generálny sekretariát Výboru ministrov pre drogovú závislosť a kontrolu drog pri úrade vlády SR s finančnou podporou Protidrogového fondu pripravuje na tretí novembrový týždeň celoslovenskú kampaň pod názvom „Týždeň boja proti drogám“. Ide o reakciu na výzvu Stálej komisie OSN pre narkotiká a Európskej stratégie boja proti drogám na roky 2005 až 2012 vyvinúť maximálne úsilie v oblasti prevencie vzniku a rozvoja drogových závislostí.

Európsky týždeň boja proti drogám pôvodne ako Týždeň prevencie voči drogám a drogovým závislostiam oficiálne vyhlásila Európska komisia v roku 1998. Prvýkrát sa týždeň konal v Grécku a neskôr pokračoval vo všetkých členských štátoch Únie. Stalo sa nepísanou tradíciou, že v novembri sa viac organizujú pre verejnosť aktivity, ktoré v konečnom dôsledku napomáhajú k znižovaniu dopytu po drogách.

Táto multimediálna kampaň je začiatkom trojročného cyklu komplexného informovania verejnosti o drogovej problematike, ktorý bude prebiehať do jesene roku 2007.

Prvý ročník sa uskutočnil v dňoch 15. až 21. novembra 2004. Cieľom kampane je hovoriť o drogovom probléme otvorene, a to predovšetkým s mladými ľuďmi, ktorých drogy najviac ohrozujú. Je potrebné upozorniť na hrozbu novej vlny drogovej epidémie.

Druhý rok tejto kampane v Prešove organizačne zabezpečili RÚVZ, MsÚ, KÚ, KRPZ, ÚVV, OZ RISEN, ZP APOLLO, GJAR, FZ PU, REZONAL, MPC. Konal sa v dňoch od 14. do 20. novembra 2005.

Medzi sprievodnými aktivitami boli:

- diskusné fórum,
- prezentácia resocializačného zariadenia REZONAL a Ústavu na výkon väzby spolu s výpoveďami klientov,
- protifajčiarska poradňa spojená s meraním oxidu uhoľnatého u fajčiarov vo vydychovanom vzduchu, percentuálne nasýtenie COHb v krvi,
- poradňa zdravia spojená s meraním cholesterolu a krvného tlaku, poradenská činnosť v prípade rizikového správania,
- „Deň prevencie“ s prezentáciou najpoužívanejších drog v drogovom kufriku, o ktorých informoval policajt z KP PZ a zároveň informoval o ich negatívnych dôsledkoch na zdravie,
- akcia „Jablko za cigaretu“, kde študenti ponúkali okoloidúcim fajčiarom jablko za cigaretu. Podarilo sa im vymeniť viac ako 60 cigariet.
- výstava výtvarných prác detí II. stupňa ZŠ na tému : „Povedz drogám nie!“

Je na každom, pre akú akciu alebo aktivitu sa v boji proti drogám rozhodne.

My sme si vybrali pre podtému Týždeň boja proti drogám preventívny program: NENIČ SVOJE MÚDRE TELO a odučili sme ju vo štvrtom ročníku ZŠ.

3.3 Svetový deň zdravia

7. apríl 1948 sa uznáva za dátum vzniku Svetovej zdravotníckej organizácie. Odvtedy oslavuje celý svet Svetový deň zdravia.

Cieľom WHO je zabezpečovanie čo najlepšieho zdravia ľudí na celom svete, pričom doménou jej pôsobenia je oblasť verejného zdravotníctva. Svetový deň zdravia využíva na informovanie svetového spoločenstva a jeho mobilizáciu riešiť závažné problémy súčasnosti, ktoré priamo súvisia so zdravím, alebo majú na zdravie negatívny dopad.

Svetová zdravotnícka organizácia každoročne vyhlasuje tému, ktorej bude Svetový deň zdravia venovaný. Témou, ktorá sa každý rok mení, upozorňuje na určité aspekty zdravia, ktorým treba venovať nemalú pozornosť.

2000: „Bezpečná krv sa začína u mňa. Krv zachraňuje životy.“

2001: „Skoncuje s izoláciou chorých. Prijmeme ich medzi seba.“

2002: „Pohybom ku zdraviu.“

2003: „Dajme šancu budúcnosti – zdravé životné prostredie pre deti.“

2004: „Bezpečné cesty sú cesty bez nehôd.“

2005: „Dajme šancu každej matke, každému dieťaťu.“

2006: „Chceme pracovať pre zdravie.“

Svetový deň zdravia roku 2006 je orientovaný na celú mladú generáciu. My sme sa ho rozhodli osláviť pomocou preventívneho programu: FILIPOVE DOBRODRUŽSTVÁ a podtému sme odučili v druhom ročníku ZŠ.

3.4 Svetový deň bez tabaku

Od roku 1987 WHO informuje o nebezpečenstvách vyplývajúcich z tabaku, o obchodných praktikách tabakových spoločností a o tom, čo môžu a mali by, ľudia na celom svete robiť za účelom ochrany zdravia a presadzovania zdravého životného štýlu v prospech seba a ďalších generácií.

Svetový deň bez tabaku vyhlásila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) na 31. máj. Každý ročník má svoju vlastnú tému, svoje vlastné posolstvo.

Heslo roku 2000: „Tabak zabíja. Nedajte sa oklamať.“

Heslo roku 2001: „Pasívne fajčenie zabíja. Nechajte nás dýchať.“

Heslo roku 2002: „Šport bez tabaku. Hrajme čisto.“

Heslo roku 2003: „Za módu a film bez tabaku.“

Heslo roku 2004: „Tabak a chudoba.“

Heslo roku 2005: „Zdravotníci a kontrola tabaku.“

Heslo roku 2006: „Smrtiaci v každej podobe a v každom prestrojení.“

Slovensko patrí ku krajinám, kde fajčenie nemá klesajúcu tendenciu. Skúsenosti s nikotínom majú už niektoré 9 – ročné deti a podiel dospelujúcej mládeže a mladých ľudí do 25 rokov predstavuje viac ako tretinu všetkých fajčiarov. Mužov fajčí asi dvakrát viac ako žien. Medzi ženami je takmer každá piata fajčiarka.

Prostredníctvom národných koordinátorov na kontrolu tabaku sa zhromažďujú údaje o aktivitách spojených s kontrolou tabaku. Keďže Svetový deň bez tabaku je zároveň i výzvou pre fajčiarov, mohol by byť motiváciou nefajčiť vôbec.

My sme si vybrali pre podtému Svetový deň bez tabaku preventívny program: CHCEME DÝCHAŤ ČISTÝ VZDUCH a odučili sme ju v prvom ročníku ZŠ.

3.5 Medzinárodný deň protidrogovej závislosti

Druhým každoročným kulminačným bodom spomínaného trojročného cyklu je „Medzinárodný deň boja proti drogám“, ktorý bol vyhlásený na deň 26. júna. OSN ho vyhlásila už v roku 1987 ako Deň boja proti zneužívaniu drog a ilegálnemu obchodovaniu. V tento deň prijali členské štáty cieľ vytvoriť medzinárodné spoločenstvo bez drogovej závislosti.

Úrad pre drogy a kriminalitu OSN volí každý rok ústrednú tému – posolstvo Medzinárodného dňa a iniciuje ročnú kampaň na zvyšovanie vedomia o svetovom drogovom probléme.

Kampane UNODC (Úrad pre drogy a kriminalitu Organizácie spojených národov):

2000: „Zoči voči realite, odmietnime korupciu a násilie.“

2001: „Športom proti drogám.“

2002: „Látkové závislosti a HIV/AIDS.“

2003: „Hovorme o drogách.“

2004: „Drogy: liečenie funguje.“

2005: „Váž si seba – urob zdravé rozhodnutie.“

2006: „Drogy nie sú detská hra.“

Generálny tajomník OSN v prehlásení k tomuto dňu hovorí, že drogy ničia telo aj myseľ človeka. Pohyb naopak robí človeka zdravším a odolnejším. „Zdravé rozhodnutie“ nie je len povedať NIE drogám, ale zmeniť spôsob života, začať športovať, venovať sa hudbe, divadlu a iným pozitívnym aktivitám.

Ide aj o informovanie verejnosti o drogovej problematike a spoločne s tým aj formovanie nového vnímania fenoménu drog. Môžu sa organizovať napr. výchovno-vzdelávacie a preventívne zamerané podujatia, návšteva zariadení pre liečbu a resocializáciu drogových závislých osôb, príprava nástieniek na školách a verejných priestranstvách, organizovanie športových a kultúrnych súťaží a podujatí, publikovanie a mediálne prezentovanie materiálov o drogovej problematike a mnohé ďalšie. Tento deň sme sa rozhodli pripomenúť zábavnou formou bez preventívneho programu a podtému Medzinárodný deň protidrogovej závislosti sme odučili vo štvrtom ročníku ZŠ. Predložený vyučovací blok je možné odučiť aj vo vyšších ročníkoch ZŠ.

Dokážme spoločnými silami a spoločným hlasom, že drogy nepatria do nášho života a že jedine naše spoločné „NIE DROGÁM“ dokáže vyvinúť efektívnu bariéru ich ďalšiemu šíreniu. Odmietnutie drog je zároveň aj výzvou k zdravšiemu a bezpečnejšiemu životu. Mladí ľudia by mali byť informovaní o drogách a v okamihu, keď budú stáť pred voľbou, či áno alebo nie, by mali vedieť, ako môžu drogy ovplyvniť ich ďalšiu existenciu.

Drogovú problematiku je potrebné odtabuizovať a pozrieť sa na drogy aj z druhej strany. Byť drogovým závislým je predovšetkým individuálne ľudské nešťastie, osobná tragédia a osudové zlyhanie. Drogovo závislí ľudia potrebujú naše pochopenie a pomoc. S drogou nemôžeme bojovať tak, že ju budeme odsúvať na okraj spoločnosti a tváriť sa, že sa to týka len závislých jednotlivcov. Je to problém celospoločenský a teda aj každého z nás. Závisí len od našej individuálnej a slobodnej voľby, čo proti tejto hrozbe urobíme.

Takýmito alebo podobnými spoločnými aktivitami môžeme chrániť naše deti, ako aj seba pred tlakom drog. Droga ostane vždy drogou a to bez ohľadu na to, o akú drogu ide a kto a prečo ju užíva. Je na každom z nás, pre akú akciu alebo aktivitu sa rozhodneme a čo v boji proti drogám urobíme. Nech urobíme čokoľvek, robme to z vlastného presvedčenia, slobodne a v dobrej vôli nebuť ľahostajnými k drogovej hrozbe!

4 Námety na výchovu k zdraviu v edukácii na 1. stupni ZŠ

Celoročná téma: Zdravie hrou

Podtémy:

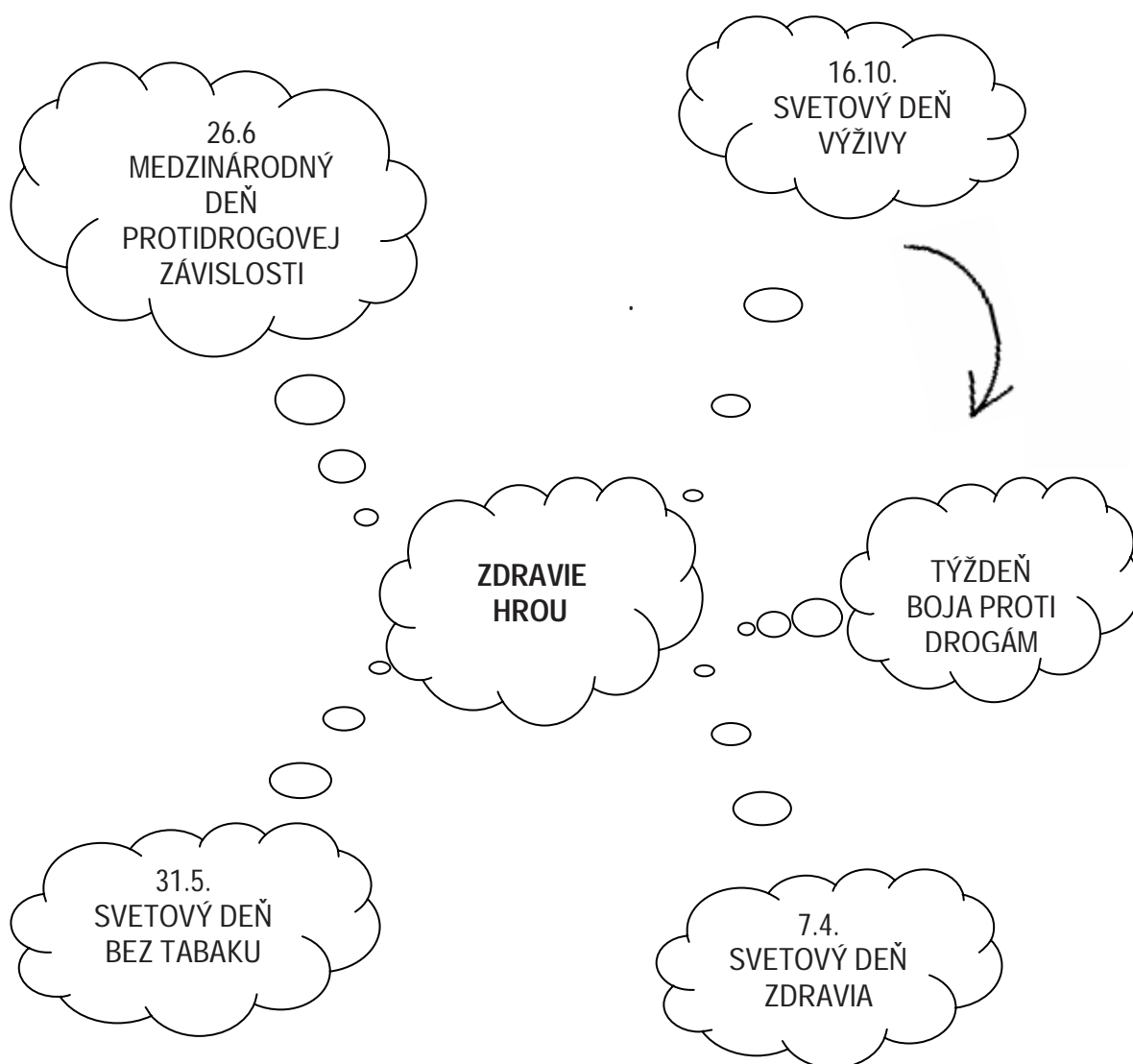
16. 10.: Svetový deň výživy

Tretí novembrový týždeň: Týždeň boja proti drogám

07. 04.: Svetový deň zdravia

31. 05.: Svetový deň bez tabaku

26. 06.: Medzinárodný deň protidrogovej závislosti



4.1 Podtéma: Svetový deň výživy

Celoročná téma: Zdravie hrou

Podtéma: Svetový deň výživy

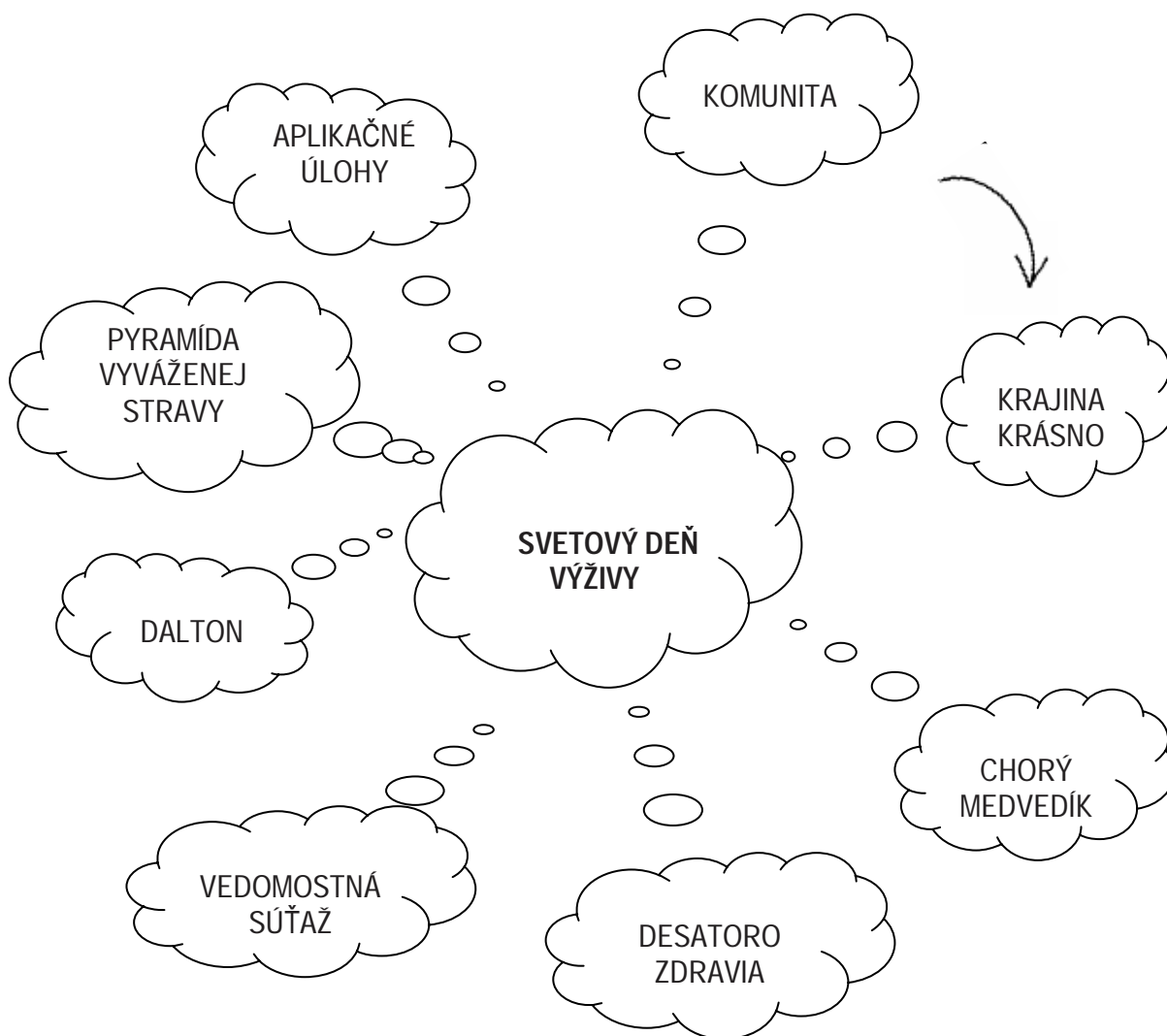
Preventívny program: /NE/hovorme o drogách, časť: Zdravá výživa

Kľúčové učivo: Rozvoj algoritmického myslenia, pohotovosti, presnosti pri počítaní spamäti aj písomne, rozvíjanie tvorivého a samostatného myslenia.

Ročník: tretí

Integrované predmety: M, Sj, Vl., Prír., VV, PV, HV, TV

Program dňa:



POSTUP A AKTIVITY:

1. KOMUNITA

Cieľ: Vzbudiť v žiakoch záujem o zdravú výživu.

Postup: Žiaci sedia v kruhu na koberci, hrá relaxačná hudba, je zapálená vonná lampa. Zopakujeme si pravidlá komunity.

Otázka: Povedzte nám, čo a kedy raňajkujete, obedujete a večeriate.

Úloha: Žiaci postupne odpovedajú podľa vlastnej fantázie a „slovo“ si podávajú dotykom. Žiak má právo zdržať sa a neodpovedať.

2. BRAINSTORMING

Cieľ: Zdokonaľiť predstavivosť, originalnosť, flexibilitu a slovnú zásobu.

Úloha: Do dvoch veľkých tanierov nakreslených na baliacom papieri napíšete názvy potravín. V jednom budú zdravé potraviny, v druhom nezdravé.

Postup: Žiaci sedia v kruhu. Pred sebou majú veľký papier, na ktorom sú uprostred nakreslené dva veľké taniere. Žiaci si postupne vyberajú farbu fixky, ktorou chcú napísať slovo, ktoré s danou farbou súvisí.

Takto vypísaný papier zavesíme na magnetickú tabuľu.

3. KRAJINA KRÁSNO

Cieľ: Rozvíjať tvorivé myslenie a pohotovosť, presne a pohotovo sa orientovať v priestore.

Postup: Žiaci sedia na koberci a počúvajú príbeh, hrá relaxačná hudba.

„V ďalekej krajine Krásno, kde sa voda sypala a piesok sa lial, žilo veľa krásnych a zdravých ľudí a zvierat. Krajina ležala uprostred lesov, ktoré niekto znečistil. Deti sa rozhodli, že lesné chodníčky vyčistia“ (príloha A).

Čo myslíte, kto mohol znečistiť chodníčky? Ako by sa tomu dalo predísť? Podobnými otázkami vedie učiteľka rozhovor o ochrane životného prostredia.

3.1 AKO SME ČISTILI LES

Cieľ: Rozvíjať pantomimický prejav, toleranciu, prezentovať vlastný názor v skupine.

Postup: Žiaci sa rozdelia do dvoch skupín CH a D.

Úloha: Vymyslíte scénu (etudu), ako ste čistili znečistený les. Predvedzte nám ju pantomímou. Využité rôzny materiál, ktorý nájdete v triede.

Postup: Po uplynutí časového limitu určeného na prípravu rozohrajú CH svoju predstavu o čistení lesa. Po zahraní môžu D položiť 3 rôzne otázky CH. CH sú odmenení vybraným potleskom a sadnú si do lavíc. D predvedú tiež svoju predstavu a CH povedia 3 kladné a 3 záporné postrehy z predvedenia ich scény. D si vyberú potlesk a sadnú si do lavíc.

4. CESTA PRE SANITKU – POVZBUDZOVAČ

Cieľ: Dostať žiakov z útlmu, vytvoriť radostnú atmosféru.

Postup: Žiaci sedia v laviciach a napodobňujú pohybom povely. Sanitka sa môže vďaka tomu, že ste vyčistili lesný chodníček dostať včas k pacientovi.

Úloha: Sanitka ide po hrboľatej ceste (žiaci poskakujú v sede na stoličke), zákruta vpravo (natočia sa na stranu), ide po blate (udierajú si po líkach), po lístí (šúchajú dlaňami o seba), cez most (udierajú päťami o hrud') a iné povely.

„Anička z diaľky pozorovala, ako sa po vyčistenom lesnom chodníčku ponáhľa sanitka. Sanitka zastala pri domčeku medvedíka, ktorý ochorel.“

5. CHORÝ MEDVEDÍK

Cieľ: Uvedomiť si význam zdravej výživy a životosprávy.

Postup: Učiteľka žiakom prečíta báseň Ľudmily Podjavorinskej.

Úloha: Vymyslíte pokračovanie básne a ďalšiu slohu napíšete.

Báseň: Ľ. Podjavorinská: Chorý medvedík

Čo sa stalo medvedkovi, či je chorý?

Neje, ani nesmeje sa, nehovorí.

Včera zrána dupkal, skákal ako divý,
a dnes je už ani mŕtvy, ani živý.

Iba sedí, iba hľadá celý v strachu,
ani dáky učupený hríbik v machu.

Ľutuje ho, ratuje ho Anka malá
na bruško mu obklad dala, hrdielko mu zaviazala.

I kašičky navarila a mu vraví:

„Jedz medvedík! Jedz medvedík, budeš zdravý!“

Márne boli všetky lieky do radu,
musel macko k lekárovi pre radu.

Doktor prezrel, poklepal ho trošičku,
predpísal mu špenát, ba i mrkvičku.

Doniesla mu sladkej mrkvy Anička,
hneď bol macko zdravý ako rybička.
Ráno zasa dupkal, skákal, robil hluk,
od mrkvičky, od špenátu - valibuk!

Rozhovor o potrebe zdravých a správnych stravovacích návykov a ochoreniach, ktoré spôsobuje nesprávna výživa a životospráva (obezita, kazivosť zubov, cukrovka, vysoký krvný tlak, srdcový infarkt, rakovina).

6. DESATORO ZDRAVIA

Cieľ: Rozvíjať tvorivosť a komunikáciu v skupine.

Postup: Žiaci sedia v lavici a počúvajú.

„Lekár vyšetril medvedíka a predpísal mu pravidlá, ktoré musí dodržiavať, ak chce byť zdravý.“

Úloha: Napíšete 10 pravidiel, ktoré sú dôležité pre naše zdravie a ktoré by pomohli aj medvedíkovi.

Postup: Žiaci sa rozdelia do skupín podľa toho, ako rýchlo vypočítajú reťazovku, ktorá je napísaná na tabuli. Podľa rýchlosti a správnosti výsledku si hneď sadajú do skupín. V skupine žiaci prezentujú svoj názor a po vzájomnej dohode vytvárajú 10 pravidiel. Po vypracovaní celá

skupina predstúpi pred tabuľu a hovorca prečíta pravidlá, ktoré vytvorili. Sú ohodnotení potleskom. Svoj „recept“ pripnú na magnetickú tabuľu.

7. ZAVÁRANIE

Cieľ: Rozvíjať spoluprácu v skupine, fantáziu, pantomimický výraz.

Postup: Žiaci sedia v laviciach a počúvajú.

„Anka sa rozhodla, že pôjde do lesa nazbierať nejaké lesné plody. Toľko toho nazbierala, že po sýtom obede im ešte dosť ostalo. Rozhodli sa, že si to uskladnia na zimu.“

Úloha: Z rôzneho materiálu urob zavareninu. Jej názov nám povieš pomocou hádanky alebo pantomímou.

Postup: Žiaci sa rozdelia do skupín podľa toho, ktorý lesný plod majú najradšej. Napíšu názov plodu na papierik a hodia ho do košíka. Spoločne si ich roztriedime a podľa toho rozdelíme (jahody, maliny, huby, černice). Pri svojom zaváraní používajú plastelínu, vlnu, látky, krepový, farebný a novinový papier, obaly z kinder vajíčok a iný materiál dostupný v triede.

Každá skupina vytvorí aspoň 2 zavaraniny. Na záver každá skupina povie názov pomocou hádanky alebo pantomímy. Spoločne ohodnotíme zavaraniny a „uskladníme“ na zimu.

8. VEDOMOSTNÁ SÚŤAŽ

Cieľ: Rozvíjať logické myslenie, pozornosť a vzájomné rešpektovanie sa, zopakovať si vedomosti o vitamínoch.

Postup: Žiaci sedia na koberci a počúvajú príbeh.

„Z toľkej práce sa unavili. Sadli si k televízoru a začali pozeráť svoju obľúbenú vedomostnú súťaž Hlavy dokopy.“

Žiaci si posadajú do lavíc v skupinách, v ktorých pracovali pri zaváraní. Učiteľka pomocou kolieska rozdelí funkcie: zapisovateľ, hovorca, pomôckar a časomerač. Spolu odpovedajú na otázky zapisovaním na fóliu.

Otázky:

1. Napíšte aspoň 5 druhov vitamínov (A, B, C, D, E, F, K...).
2. Čo môže spôsobiť nedostatočné množstvo vitamínov a minerálov v tele človeka? (únava, malátnosť, nespavosť, strata chuti do jedla...).
3. V akých potravinách si môžeme doplniť vitamín C? (šípky, čierne ríbezle, citrusové plody a každý druh čerstvého ovocia a zeleniny).
4. Zo slova ŽIVOTOSPRÁVA vytvorte 5 nových slov (život, spor, správa tvor, tráva, tovar...).
5. Napíšte 3 jedlá, ktoré neprospievajú nášmu zdraviu.

Vyhodnotenie: Jednotlivé body zapisujeme do tabuľky, ktorá je nakreslená na tabuli. Za každú správnu odpoveď dostane skupina bod. Odmenou sú rôzne druhy potleskov, ktoré si skupiny vyberú.

9. CVIČME V RYTME

Cieľ: Rozohriať telo, vytvoriť priateľskú náladu.

Postup: Žiaci sedia v lavici a počúvajú.

„Po tejto vedomostnej súťaži nasledovala relácia „Cvičme v rytme“. Keďže dlho sedeli zacvičili si spolu s peknými cvičiteľkami.“

Podľa vzájomnej dohody si môžu vybrať pieseň a spoločne si zatancovať napr.: Macarena.

10. DALTON

Cieľ: Precvičiť sčítanie a odčítanie v obore do 100, zopakovať správne stravovacie návyky.

Postup: Učiteľka rozdá žiakom pracovný list z matematiky a slovenského jazyka zamerané na správnu výživu. Žiaci ich samostatne vypracujú podľa zásad Daltonského plánu a inštrukcii učiteľky. Vyberú si v triede miesto, kde budú pracovať.

Úlohy:

1.M: Vypočítajte reťazovku a výsledky vpisujte do hrušiek. Na záver sa dozviete číslo, ktoré vyjadruje počet potravín zašifrovaných v ďalšom pracovnom liste.

2.SJ: Do pripravených riadkov vypíšte všetky potraviny, ktoré sa nám vysypali pri nákupe z tašky. K jednotlivým potravinám napíšte aj jednu vlastnosť (príloha B).

Po vypracovaní úloh žiaci značia svoju činnosť na tabuli evidencie splnených úloh a body si vyznačujú na daltonskom metri.

11. PYRAMÍDA VYVÁŽENEJ STRAVY

Cieľ: Pochopiť podstatu vyváženej stravy, zdravšie sa stravovať, vytvoriť živú pyramídu potravy, nadobudnúť správne návyky životosprávy a stravovania.

Postup: Učiteľka ukáže žiakom poster pyramídy a vysvetlí im jednotlivé poschodia. Potrava je rozdelená podľa toho, v akých približne množstvách ju máme konzumovať:

najviac: obilniny, ryža, cestoviny, cereálie, chlieb (6-11 položiek denne),

veľa: ovocie a zelenina (4-5 položiek denne),

s mierou: mlieko, mliečne výrobky, vajcia, orechy, ryby, hydina (2-3 položky denne),

zriedkavo: tuky, sladkosti, oleje.

Po rozhovore učiteľ žiakom rozdá kartičky s rôznymi druhmi potravín a prázdnu pyramídu (príloha C).

Úlohy:

1.: Usporiadajte do jednotlivých poschodí pyramídy kartičky podľa toho, ako často sa majú konzumovať za deň. Obrázky nalepte.

2.: Zoberte si kartičku so svojim obľúbeným jedlom a usporiadajte sa do tvaru ležiacej pyramídy. Vytvorte pomocou svojich tiel jednotlivé poschodia podľa toho, kam vaše jedlo patrí. Spoločne vytvoríme živú pyramídu potravy.

Rozhovor o častosti konzumácie zdravých a menej zdravých jedál a sladkostí. Vysvetlenie Hippokratovej výzvy: „Nech je tvojim liekom tvoja potrava.“

Zdôrazníme, že dôležité je vytvoriť správny rytmus prijímania energeticky primeranej a pestrej stravy – to je pravidelný príjem stravy päťkrát denne. Nezabúdame ani na dodržiavanie pitného programu.

12. RELAXÁCIA

Cieľ: Koncentrovať a uvoľniť sa, pokojne a sústredene precítiť hudbu a relaxačný príbeh, rozvíjať obrazotvornosť a fantáziu.

Postup: Pohodlne si posadajú, ľahnú na koberec a započúvajú sa do zvukov prírody (relaxačná hudba).

Úloha: žiaci ležia alebo pohodlne sedia so zatvorenými očami a počúvajú príbeh.

Relaxačný príbeh: Dážď

„Dýchajte pokojne, oči sú zatvorené. Ste lenivý a nič sa vám nechce, len počúvajte. Predstavte si, že ležíte na mäkkej kožušine pod veľkým krbom. Oheň veselo praská a vám je veľmi príjemne. Počúvate, ako vonku začína tichučko padať dážď. Kvapky klopú na strechu domu. Je

to veľmi upokojujúce. Stromy pod oknom tichučko šumia a vám je veľmi dobre. Teplo a pokoj sa vám rozlievajú po celom tele. Šum dažďa vás viac a viac upokojuje. Počúvate, ako tichučko šumí. Dážď je ľahučký, tichučko klope a vám sa zdá, že hrá príjemná hudba. K dažďu sa pripojil šum stromov a drevo praskajúceho ohňa v krbe. Príjemne odpočívate, cítite len pokoj. Nádyh, výdych... Dážď prestáva padať, vy ste si príjemne odpočinuli. Otvorte oči.“ (Lokšová – Lokša, 1999)

13. APLIKAČNÉ ÚLOHY

Cieľ: Rozvíjať fantáziu a tvorivosť v písomnom, telesnom, hudobnom prejave, rozvíjať manuálne zručnosti.

Postup: Žiaci pracujú v skupinách, do ktorých sa dostali podľa hmotnosti. Žiaci sa vážia a podľa stupnice, ktorá je napísaná na tabuli sa delia do skupín:

I. skupina 23-28 kg

II. skupina 29-33 kg

III. skupina 34-36 kg

IV. skupina pod 23 alebo nad 36 kg.

I. skupina: „AUTORI“

Úloha: Zostavte kuchársku knihu pre deti, ktorá bude obsahovať zdravé jedlá a nápoje. Kuchársku knihu ilustrujte.

II. skupina: „LEKÁRI“

Úloha: Napíšte, ako by sa dalo vylepšiť ľudské telo a takto vylepšené telo nakreslite.

III. skupina: „SPEVÁCI“

Úloha: Príklady vypočítajte. Výsledok nájdite v tabuľke, doplňte k nemu písmeno, ktoré bolo v note. Vylúštite heslo – názov pesničky. Zaspievajte pieseň, ktorá Vám vyšla v hesle a vymyslíte k nej sprievod na hudobných nástrojoch (Červené jablčko v oblôčku mám) (príloha D).

IV. skupina: „KUCHÁRI“

Úloha: Vymyslíte recept na vajíčkovú nátierku z daných surovín: vajíčko na tvrdo, maslo, soľ, cibulka. Pripravte ju pre všetky deti a naservírujte ju na lavice. Dodržujte zásady hygieny.

Prezentácia a ocenenie:

Žiaci sedia na koberci. Jednotlivé skupiny predvedú svoju prácu. Ostatní žiaci môžu skupine, ktorá prezentuje svoju prácu položiť jednu otázku týkajúcu sa vzťahov v skupine:

Kto Ti najviac pomáhal?

Hádali ste sa?

Kto vôbec nič nerobil?

Každá skupina si vyberie potlesk, ktorým je ohodnotená.

14. REFLEXIA

Cieľ: Zhodnotiť prácu, vyjadriť svoje pocity.

Postup: Vyhodnotením celého dňa je záverečná komunita. Žiaci si po dojedení sadnú na koberec a pomocou „pukancov“ si hovoria to, čo sa im páčilo a čo nie.

Úloha: Žiaci vpisujú do pripravených makiet ovocia a zeleniny svoje dojmy a pocity z dnešného dňa. Na záver si urobia na tabuli výstavku svojich ocenení a hodnotení.

4.2 Podtéma: Týždeň boja proti drogám

Celoročná téma: Zdravie hrou

Podtéma: Týždeň boja proti drogám

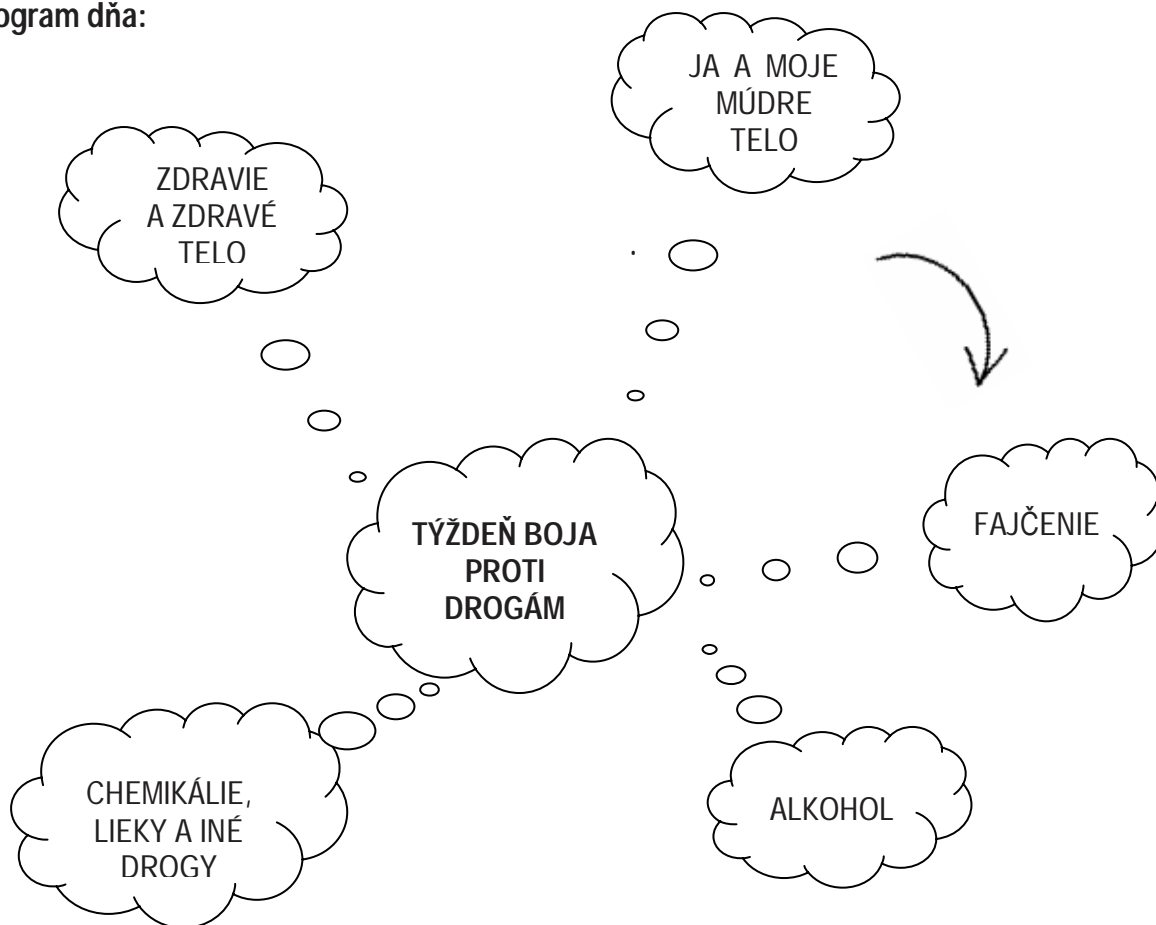
Preventívny program: Nenič svoje múdre telo

Kľúčové učivo: Drogová prevencia, rozvíjanie tvorivého, samostatného a hodnotiaceho myslenia, nácvik sociálnych zručností, posilnenie sebavedomia

Ročník: štvrtý

Integrované predmety: M, Sj, Vl., Prír., VV, PV, HV, TV

Program dňa:



1. DEŇ: JA A MOJE MÚDRE TELO

1. KOMUNITA

Cieľ: Navodiť príjemnú atmosféru, vedieť prezentovať vlastný názor.

Postup: Žiaci sadia v kruhu, hrá relaxačná hudba, je zapálená vonná lampa. V strede kruhu sú na zemi rozložené makety predstavujúce slnko, vodu, vzduch a potravu. Zopakujeme si, že príroda nám poskytuje tieto základné životné podmienky. Spoločne vymenujú aj ďalšie.

Otázka komunity: Ak by ste si mohli vybrať z týchto životných podmienok, čím by ste chceli byť a prečo?

Postupne sa vyjadrujú a podávajú si slovo „dotykom“. Kto sa nechce vyjadriť, má právo zdržať sa. Napríklad slnko je pre nich symbolom života a dobrej nálady, alebo vzduch v nich evokuje pohyb a voľnosť.

2. POVZBUDZOVAČ

Cieľ: Vzájomne vyjadriť úctu a priateľstvo, zvýšiť pozornosť u žiakov.

Postup: Žiaci sedia v kruhu, pri jednom zo žiakov je voľné miesto po pravej strane.

Úloha: Tento žiak hovorí: „Miesto po mojej pravici je voľné a pozývam si Ťa.....(meno spolužiaka) k sebe, lebo si.....(vyjadri jeho pozitívnu vlastnosť).“

Žiak sa presunie a pokračuje ten žiak, ktorý má po svojej pravici voľné miesto, až kým sa nevystriedajú všetci žiaci.

3. PRIATEĽ – NEPRIATEĽ

Cieľ: Rozvíjať neverbálnu komunikáciu, vytvoriť uvoľnenú atmosféru.

Postup: Učiteľka pripraví kartičky so slovami, ktoré zazneli v predchádzajúcich úlohách (dobrá nálada, život, príroda, čistota, vitamíny, zelenina, čerstvý vzduch, česťnosť, priateľstvo, športovec...) a doplní ich o „nepriateľov“ zdravia (alkohol, cigareta, nenávisť, žiarlivosť, strach, lenivec, dym, smútok...). Tieto slová pripne žiakom na chrbát. Žiaci nevedia, aké slovo predstavujú. Podmienkou je, aby kartičiek zdravia bolo viac.

Úloha: Zo slov, ktoré máte pripnuté na chrbte, vytvorte dve skupiny:

1. zdravý spôsob života, 2. nezdravý spôsob života.

Nesmiete sa medzi sebou rozprávať. Dorozumievajte sa iba mimikou a gestami. Keď sú rady vytvorené, sadnú si oproti sebe na zem a hádajú, aké slovo majú pripnuté na chrbte. Dávajú si otázky a družstvá si navzájom pomáhajú.

3.1 KTO JE VÍŤAZ

Cieľ: Uvedomiť si význam medziľudských vzťahov a zdravej výživy pre zdravý a šťastný život.

Postup: Utvorené rady sa postavia oproti sebe. Prví žiaci sa chytia za ruky, ostatní sa pochyťajú za pás. Navzájom sa preťahujú. Keďže v družstve zdravého životného štýlu je viac žiakov, toto družstvo zvíťazí. 000=0000000

Rozhovor o potrebe priateľstva, tolerancie, dobrej nálady a ostatných priateľov zdravia pre život človeka.

4. DVAJA JEDNOU CERUZOU

Cieľ: Spontánne prijať druhého, dôverovať jeden druhému, vedieť sa prispôbiť.

Postup: Žiaci pomocou farebných srdiečok utvoria dvojice (na srdiečkach sú rovnaké čísla). Každá dvojica dostane jednu farbičku a hárok papiera. Dvojice sa nesmú rozprávať, ani sa dohovárať, čo budú kresliť.

Úloha: Spoločne zoberte do ruky jednu farbičku a bez slov nakreslite ľubovoľný obrázok, na ktorom sa dopredu nesmiete dohodnúť.

Rozhovor o tom, ako sa im kreslilo, kto bol vodcom, čo nakreslili, ako sa cítili, keď sa museli deliť, či spolupracovali...

5. PRIATEĽSTVO

Cieľ: Rozvíjať slovnú zásobu a tvorivosť, precvičiť abecedu, zdôrazniť význam priateľstva.

Postup: Na tabuli je napísané tlačným písmom slovo priateľstvo. Ku každému písmenu priradia jednu pozitívnu vlastnosť, ktorú by mal mať ich priateľ:

P – pracovitý, R – rozumný, I – inteligentný, A – aktívny, T – talentovaný, E – energický, Ľ – ľudský, S – srdečný, T – tolerantný, V – veselý, O – ohľaduplný...

Na papier píšú nové slová vytvorené z týchto hlások (priateľ, teľa, sto, tristo, pero, tovar, vietor, svet, veľa...) a z nich vymyslia príbeh.

Úloha: Na tabuľu napíšete ku každému písmenu jednu vlastnosť, ktorú by mal mať váš priateľ.

Slová usporiadajte podľa abecedy.

Zo slova priateľstvo vytvorte čo najviac nových slov tak, aby sa hlásky neopakovali viackrát a napíšete ich na papier. Z týchto nových slov vymyslíte príbeh o priateľstve a priateľovi. Pomôžte si aj vlastnosťami, ktoré sú na tabuli.

6. POVZBUDZOVAČ – ZVUKY PRALESA

Cieľ: Dostať žiakov z útlmu, vytvoriť radostnú atmosféru, humor, rozvíjať rytmické cítenie, vedieť sa prispôbiť ostatným.

Postup: Žiaci stoja v kruhu tesne vedľa seba. Učiteľka vykonáva pohyb (tlieskanie) a žiak, ktorý sa po pravej strane pozerá na jej ruky, ju napodobňuje. Ďalší žiaci jeden po druhom opakujú tento pohyb. Postupne učiteľka k tomuto pohybu pridá ďalší (dupot nôh). Žiaci opäť postupne pridávajú tento pohyb, udržiavajú rytmus tlieskania a dupania a pridáme napr. plieskanie o stehná, ktoré striedame s tlieskaním. Na záver pridáme aj zvuk (ta, ta, ta). Žiaci opäť postupne pridávajú k svojim pohybom aj zvuk. Vznikne veľmi zaujímavé striedanie zvukov a pohybu.

7. ZMLUVA

Cieľ: Poukázať na precízne študovanie zmlúv pred tým, ako ich podpíšeme, hľadať „výhody“ a nevýhody požívania drog.

Postup: Učiteľka predstaví žiakom nového „kamaráta“, ktorý ich navštívil a priniesol im nevšednú ponuku. Na obrázku im ukáže postavičku aj s klobúkom. Odhalenie, že je to vlastne čert s rohmi bude až v piatok, na konci projektu. Ak by to zistili skôr, stratil by sa očakávaný moment prekvapenia (príloha E).

Rozhovor: Dnes k nám prišiel Tabko (odvodené od tabaku, môže byť aj Decko – alkohol, alebo Tolko - toluén, prchavé látky), zástupca firmy „Šťastie a pohoda“, ktorý vám ponúka všeliek na všetky problémy. Priniesol so sebou Zmluvu, ktorú ak podpíšete, vyrieši sa všetko, čo sa vám zdá ťažké a neriešiteľné (príloha F).

Zmluva obsahuje veľkými písmenami „výhody“, čiže to, čo je nepodstatné a vyjadruje ľahkú cestu. Tak to zvykne byť aj v zmluvách, s ktorými sa stretávame v živote. To, čo je najpodstatnejšie sa nachádza v zmluve dole maličkým písmom.

„Výhody“: Budeš veselý. Budeš sa cítiť silný. Budeš sa cítiť starší. Nebudeš sa nikoho báť. Nebudeš si robiť starosti. Budeš mať nádherné sny. Kamaráti Ťa budú obdivovať.

Čo pre to treba urobiť?: Zčať fajčiť, už ráno si vypíť pivo, víno alebo tvrdší alkohol, užívať prchavé omamné látky, nemať žiadne povinnosti a túlať sa s kamarátmi po uliciach.

Nevýhody: Budeš častejšie chorý, nebudeš mať chuť do jedla a budeš zapáchať. Cievy sa ti zúžia, takže srdcu a obličkám sa bude ťažšie pracovať. Môžeš dostať infarkt, alebo predčasne zomrieť. Poškodia sa ti pľúca, pečeň aj ďalšie orgány. Mozog ti prestane dobre fungovať. Budeš sa často cítiť nešťastný a mať zlú náladu. Budeš surový k druhým ľuďom a ubližovať im. Môžeš spôsobiť nešťastie a smútok sebe aj iným.

Úloha: Spoločne si prezrieme túto zvláštnu ponuku, nezabudneme si poriadne prečítať aj nevýhody, aj keď sa nám zdajú na prvý pohľad nepodstatné. Tabko chce, aby sme ju do konca týždňa podpísali. V piatok k nám opäť príde a opýta sa nás, ako sme sa rozhodli. Zistíme, či ho môžeme považovať za svojho priateľa.

8. REFLEXIA

Cieľ: Sebahodnotiť, vyjadriť svoje pocity priateľským spôsobom.

Postup: Vyhodnotením dňa je záverečná komunita. Učiteľka žiakom porozpráva, že týždeň, ktorý ich čaká je venovaný drogovej prevencii a dostal pomenovanie Týždeň boja proti drogám. Pripomíname si ho každý rok tretí novembrový týždeň na celom Slovensku rôznymi akciami s drogovou tematikou.

Ukáže im knihu Claire Raynerovej: Nenič svoje múdre telo, s ktorou budú počas tohto týždenného projektu pracovať.

Úloha: Do srdiečka napíšete, ako sa vám dnes pracovalo, či bolo potrebné byť tolerantný, prispôsobivý a kamarátsky.

Oceňte niektorého spolužiaka – kamaráta za dnešnú spoluprácu:

Chválím ťa(meno), za.....

Ďakujem ti....., že si mi.....

Páčilo sa mi....., keď.....

Záver: Spev piesne: Priateľstvo je ako zlatá brána,
v nás je v nás je od tej brány kľúč...

2.DEŇ: FAJČENIE

1. POZITÍVA – NEGATÍVA

Cieľ: Oboznámiť sa s negatívnymi účinkami fajčenia.

Postup: Učiteľka deti oboznámi, že dnes sa budú rozprávať celý deň o fajčení a jeho vplyve na ľudský organizmus.

Žiaci sedia na koberci a hovoria zoznam negatívnych účinkov fajčenia a hľadajú aj prípadné krátkodobé pozitívne účinky. Jednotlivé účinky učiteľka zapisuje na tabuľu.

Úloha: Formou „pukancov“ hovorte, aké pozitívne alebo negatívne účinky so sebou prináša fajčenie.

Negatívne účinky:

Znečistenie vzduchu.

Do tela vstupujú škodliviny.

Stúpa tlak krvi.

Ťažšie dýchanie, dráždivý kašeľ.

Žlté zuby a prsty.

Väčšia citlivosť na choroby.

Rakovina, srdcové a iné choroby...

Pozitívne účinky:

Vyzerá mužne.

Pri cigarete sa relaxuje.

Cíti sa pri tom nezávislý.

Rozhovor: Nájdu oveľa viac negatívnych účinkov ako pozitívnych. Spoločne ich rozoberieme a poukážeme na to, že aj tie pozitívne účinky sú v skutočnosti vlastne negatívnymi.

2. PRAVDA – NEPRAVDA

Cieľ: Predchádzať vzniku škodlivého návyku fajčenia.

Postup: Učiteľka má pripravené kartičky s vetami, ktoré žiaci postupne ťahajú a triedia na dve skupiny, podľa toho, či sú pravdivé alebo nepravdivé. Označujú ich značkami P, N.

Úloha: Označte tieto vety za pravdivé alebo nepravdivé. Vysvetlite jednotlivé tvrdenia.

Vety:

Pasívne fajčenie spôsobuje nefajčiarom, že trpia chorobami. (P)

Fajčenie je jednou z hlavných príčin srdcových chorôb. (P)

Väčšina mladých ľudí môže prestať fajčiť hocikedy, keď bude chcieť. (N)

Je v poriadku, ak mladí experimentujú s cigaretami a prestanú skôr, než sa to stane návykom. (N)

Jedna z hlavných príčin, prečo mladí fajčia je, že chcú byť súčasťou skupiny. (P)

Fajčenie pomáha ľuďom, keď sú z nejakého dôvodu nervózni. (N)

Cvičenie odstráni negatívne účinky fajčenia. (N)

Človek, ktorý vyfajčí balíček cigariet denne a každý deň v roku, bude mať na pľúcach liter dechtu. (P)

3. SAMOSTATNÁ PRÁCA

Cieľ: Zopakovať násobenie čísel, hra so slovami, získať nové poznatky o dýchaní a škodlivosti cigariet.

Postup: Učiteľka rozdá žiakom pracovný list s úlohami, ktoré žiaci po vysvetlení samostatne vypracujú.

Úloha:

1.SJ: Opravte v texte chyby a správne vety napíšte.

DETCH Z CIAGREIT DRÁDŽI PLÚNEC MEICHÚRKY A NČÍÍ STEYN PIERDUŠEIK.

(Decht z cigariet dráždi pľúcne mechúriky a ničí steny priedušiek.)

TABKA UPCHVAÁ CYVIE, KTROÝMI PÚRDI KVR. (Tabak upcháva cievy, ktorými prúdi krv.)

CHROÉ BUKNY NAPÁDAÚJ JA ZRDAVÉ. (Choré bunky napádajú aj zdravé.)

2.M: Vypočítajte slovnú úlohu:

Ak sa človek nadýchne za minútu približne 18 – krát a pri každom vdychu prijme $\frac{1}{2}$ l vzduchu, koľko litrov vzduchu prijme za 1 hodinu? Vieš vypočítať, koľko je to za 24 hodín?

1 min..... 18 – krát

1 vdych..... $\frac{1}{2}$ l vzduchu

? litrov..... za 1 hod

? litrov..... za 24 hod

1 min = _____ l

1 hod = 60 min = _____ l

24 hod = _____ l

Za 1 hodinu prijme _____ l vzduchu.

Za 24 hodín prijme _____ l vzduchu. (1 min=9 l, 1 hod=540 l, 24 hod=12 960 litrov)

4. FAJČIACI PRÍSTROJ – DEMONŠTRÁCIA

Cieľ: Vedieť popísať účinky fajčenia a dechtu na človeka, ukázať, aké zmeny nastávajú v pľúcach fajčiara.

Východisko: Ukázať žiakom, ako sa decht okamžite inhaluje do úst a pľúc. Učiteľ si vopred pripraví tzv. fajčiari prístroj, ktorý použije ako prostriedok demonštrácie.

Postup pri príprave fajčiaceho prístroja:

Vyčistíme plastovú fľašu s uzáverom, v ktorom urobíme otvor vo veľkosti rúrky. Do otvoru vložíme 5 až 7 centimetrovú rúrku alebo trubičku asi veľkosti cigarety a utesníme plastelínou. Na jeden koniec rúrky dáme guľôčku bavlny alebo vaty a na druhý koniec dáme cigaretu. Vytlačíme vzduch z fľaše silným stlačením. Zapálime cigaretu a začneme do fľaše pomaly a rovnomerne nasávať (príloha G).

Úloha: Pozorujte, ako vniká dym do fľaše. Po ukončení fajčiarskeho testu si prezrite, ako vyzerá vata a fľaša. Vata sa sfarbila a zapácha, predstavuje pľúca človeka.

Rozhovor o zmene zafarbenia vaty a fľaše. Toto spôsobila jedna cigareta. Čo sa asi deje v našich pľúcach pri pravidelnom fajčení? Čo podľa vás robí cigaretový dym v pľúcach človeka?

Záver: Toto pozorovanie je potrebné robiť v dobre vyvetranej miestnosti pri otvorenom okne. Upozorníme žiakov, že cigaretový dym je nebezpečný nielen pre toho, kto fajčí, ale aj pre pasívneho fajčiara, ktorý sa zdržiava v zafajčenom prostredí.

5. PRIJÍMANIE ROZHODNUTIA

Cieľ: Utvárať svoj názor na fajčenie vo veku, keď sú deti najviac ovplyvniteľné, zistiť kladný účinok nefajčenia.

Postup: Učiteľka prečíta popisy dvoch veľmi rozdielnych ľudí. Spoločne hľadáme hlavné charakteristické črty týchto ľudí.

Popis č. 1: „Niekedy, ba hádam väčšinou, byť mladým môže byť ťažké. Musíme prijať sto rozhodnutí. A každý, vaši rodičia a najmä priatelia, má pre vás odpoveď. Nikdy neviem, kto má pravdu. Môj kámoš mi povedal, že keď s ním nepôjdem na basketbalový tréning, nebude sa so mnou viac rozprávať. Tak teda idem a robím zo seba blázna. Nie je to práve moja záležitosť. Ja vlastne neviem, čo je moja záležitosť...“

Popis č. 2: „Toľké veci sú pre mňa dôležité – priatelia, rodina, škola. Je to ťažké, ale snažím sa nájsť si čas pre všetkých, pretože to chcem. Rozhodla som sa ísť do letného kurzu, aby som si polepšila v matematike. Dokonca som si vypracovala plán, ako prehovoriť rodičov, aby mi dovolili byť vonku dlhšie cez víkendy ...“ (Hegelbach, 1992)

Úloha: Komu z nich by ste sa chceli podobať? Analyzujeme spoločne na tabuli každého z nich. Prvý: neistý, nerozhodný, ľahko ovplyvniteľný rovesníkmi, nemá vlastnú identitu, má istý komplex menejcennosti, nepremýšľa veľa o svojich životných cieľoch.

Druhý: sebaistá, veci sa odohrávajú podľa nej, nebojí sa prijať rozhodnutia, ktoré môžu zmeniť jej život, má sebaúctu, jasné ciele a nestará sa o mienku iných.

Rozhovor: Ako by sa dali vylepšiť charakterové nedostatky prvému žiakovi, aby sa stal sebaistejším? Ktorý z nich by vedel skôr odmietnuť ponúkanú cigaretu? Prečo je lepšie zavčas povedať nie a vôbec nezačať fajčiť?

6. DRAMATIZÁCIA

Cieľ: Vedieť, ako sa rozhodovať, naučiť sa riešiť problém, napr. či fajčiť alebo nie.

Postup: Na tabuli je napísaný „Dotazník o prijímaní rozhodnutí“, o ktorom sa so žiakmi porozprávame, navodíme situáciu, ktorú žiaci zahrajú.

Dotazník: 1. Z čoho si môžem vybrať?

2. Ktoré sú pozitívne a negatívne dôsledky mojich možností?

3. Môžem toto rozhodnutie odložiť?

4. Ktoré rozhodnutie je správne?
5. S kým sa môžem o tom poradiť?
6. Aká je moja voľba?

Rozhovor: Navodíme situáciu, v ktorej sa musí žiak rozhodnúť o tom, či má prijať od kamarátov ponúkanú cigaretu alebo nie, keď je to proti jeho vôli, ale nechce stratiť kamarátov.

Dramatizácia: Žiakov rozdelíme do skupín. Každá skupina vymyslí podobnú situáciu a ostatným ju predvedie. Odmenou im bude potlesk.

7. REFLEXIA – BRAINSTORMING

Cieľ: Vedieť, že je normálne prežiť svoj život ako nefajčiar.

Postup: Žiaci sedia v kruhu na koberci, v prostriedku je veľký baliaci papier. Podľa záujmu vpisujú odpovede na danú otázku.

Otázka: Prečo je podľa teba fajčiť hlúposť?

Úloha: Doplň vetu: Fajčiť je hlúposť, lebo.... a svoj názor odôvodni.

Plagát s názormi žiakov vystavíme na viditeľné miesto v triede.

3.DEŇ: ALKOHOL

1. PREČO ALKOHOL MENÍ ĽUDÍ - PRÍBEH

Cieľ: Dozvedieť sa, že drogy sprevádzajú ľudí od pradávna.

Postup: Učiteľka číta žiakom príbeh a vedie rozhovor o histórii zneužívania drog..

Príbeh: Keď biblický Noe po prvý krát zasadil hrozno, prišiel za ním diabol a začal ho presviedčať, že keď chce mať dobrú úrodu, musí obetovať 4 zvieratá a ich krvou poliať pôdu vinice. Keďže Noe chcel, aby úroda z jeho vinice bola naozaj veľkolepá, dal sa diablovej na túto obetu nahovoriť. Hneď na druhý deň obetoval jahňa, leva, opicu a prasa a ich krv vsiakla do pôdy vinice. Úroda bola veľmi bohatá a Noemova rodina z nej urobila množstvo vína. Krvavá obeta ale víno navždy prekliala. Odvtedy, ak si dá človek prvý pohár vína, je krotký ako jahňa a milý ku všetkým na okolo. Ak vypije druhý pohár, je silný ako lev, je neohrozený a výrečný. Kto však už vypil dva poháre, rozhodne sa aj pre tretí. Z mocného leva sa zrazu stáva opica, ktorá vykrikuje, vystrája, bezdôvodne napáda druhých a každému je na smiech. V tomto štádiu už človek nerozmyšľa, nezadržateľne sa rúti ďalej a dá si aj štvrtý pohár. Ten z neho urobí prasa, ktoré sa váľa v blate a nevládze stáť.

Aj keď je tento príbeh veľmi starý, dozvedáme sa z neho, že ľudia už pred tisíckami rokov vedeli, že prehnaná konzumácia alkoholu mení správanie človeka proti jeho vôli a zotročuje si ho.

Rozhovor o tom, že ľudia vedeli o škodlivosti alkoholu už pred tisíckami rokov.

2. ČO JE TO ALKOHOL

Cieľ: Poskytnúť žiakom základné informácie o alkohole.

Postup: Učiteľka žiakov oboznámi s knihou Nenič svoje múdre telo, časť Alkohol a tvoje telo a prečíta im úryvok z nej.

Text: „Alkohol je jed. Keď ho niekto vypije veľmi veľa, môže okamžite zomrieť. Niektorí ľudia z pitia alkoholu ochorejú. Čím viac človek pije, tým viac jedu do seba vlieva, ubližuje si a je mu zle. Alkohol sa dostane do krvi a ňou do celého tela rovnako ako ostatné jedy. Hovorí sa, že alkohol je upokojujúci prostriedok, pretože keď sa dostane do mozgu, jeho bunky začnú byť

ospanlivé. Prvá začne byť ospanlivá tá časť mozgu, ktorá nám hovorí, aby sme neboli hlúpi, sebeckí a drzí, ale rozumní. Je trápne váľať sa po zemi alebo nahlas spievať. Druhá časť mozgu, ktorá začne byť ospanlivá, je tá, ktorá zodpovedá za myslenie. Jej činnosť sa spomalí a preto opití ľudia nesmú napríklad šoférovať. Veľa z nich môže spôsobiť sebe alebo iným nešťastie.“ (C. Raynerová, 1996)

Rozhovor o skúsenostiach žiakov s alkoholom.

3. ALKOHOLÍN – DRAMATIZÁCIA

Cieľ: Poukázať na zlý vplyv alkoholu na človeka, rozvíjať fantáziu, tvorivosť a komunikáciu.

Postup: Spoločne sa prenesieme do krajiny Temna. Tam vládne Alkoholín, ktorý vyšiel z fľaše a rozpráva sa s nami. Nahovára nás, aby sme sa aj my napili tak, ako aj ostatní obyvatelia tejto krajiny. Sľubuje nám všeličo.

Úloha: Vymyslíte kúzlo, ktorým by sme ho vrátili späť do fľaše a oslobodili krajinu z temnoty. Vymyslíte meno pre novú vyslobodenú krajinu.

Zahrajte rozhovor medzi vami, ako vás presvedča, ako sa bránite, ako ho kúzlom vrátite späť do fľaše a ako sa radujú vyslobodení obyvatelia novej krajiny.

3.1 DVE FLAŠE

Cieľ: Tvorivosť a fantázia vo výtvarnom prejave, vzájomne spolupracovať.

Postup: Žiaci pracujú vo dvojiciach ako sedia a spoločne sa dohodnú na tom, ako vyzerá Alkoholín, ktorého vrátili do fľaše. Porovnajú ho so Zdravím.

Úloha: Nakreslite dve fľaše. V jednej je ukrytý zlomyseľný Alkoholín, v druhej je vzácne Zdravie.

4. HLAVY DOKOPY

Cieľ: Zopakovať si učivo z matematiky, prírodovedy a slohu, uvedomiť si škodlivosť alkoholu, vzájomne sa rešpektovať.

Postup: Žiaci pracujú v domovských skupinách. Učiteľka pomocou kolieska rozdelí funkcie: zapisovateľ, hovorca, pomôckár a časomerač. Dáva im jednotlivé úlohy, na ktoré zapisovatelia píšú odpovede na fólie. Matematické príklady a tajničku dostanú pomôckári na papier. Hovorcovia na záver prezentujú odpovede svojej skupiny. Časomerači sledujú stanovený čas.

Úlohy:

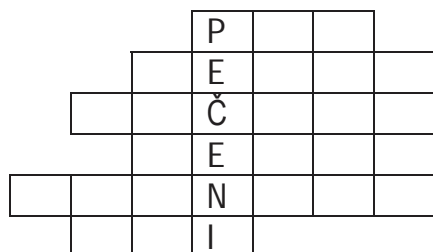
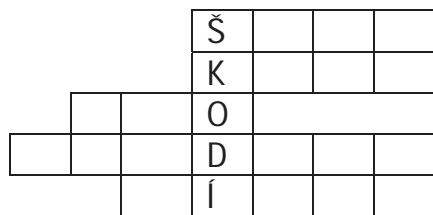
1. Vypočítajte príklady, vyberte si správne slabiky a poskladajte heslo (Alkohol je jed).

| | | | | |
|---------|----------|---------|-----------|----------|
| 24:6+8= | 72:8+10= | 20:4-5= | 56-16+24= | 8.5+9.5= |
| 12 – AL | 32 – ON | 4 – IN | 42 – SL | 85 – JED |
| 15 – ZA | 25 – LÁ | 0 – HOL | 64 – JE | 92 – ST |
| 13 – ME | 19 – KO | 15 – LE | 53 – HU | 74 – NI |

2. Vymyslíte vetný slogan na tému: „STOP ALKOHOLU!“

3. Napíšte aspoň 3 časti tela, ktoré trpia pri vypití alkoholu.

4. Vypíšte tajničku a dozviete sa, ktorému orgánu škodí alkohol najviac (Škodí pečeni).



850-844=

opačné znamienko delenia

1 000- 900=

40:2=

opačné znamienko plus

45:9=

88:88=

výsledok násobenia

znak nerovnosti

tucet

91- 88

Vyhodnotenie: Jednotlivé body učiteľka zapisuje do tabuľky, ktorá je nakreslená na tabuli. Za každú správnu odpoveď dostane skupina bod. Odmenou je potlesk, ktorý si skupiny vyberú z veľkej škály potleskov.

5. MOJE POCITY VYJADRENÉ KRESBOU

Cieľ: vyjadriť svoje pocity, citové reakcie detí

Postup: Pomocou kresby žiaci vyjadrí svoje pocity. Pri kreslení hrá relaxačná hudba.

Úloha: Vyjadrite kresbou, aké máte pocity pri kontakte s opitým človekom.

6. REFLEXIA – REKLAMA

Cieľ: Prezentovať výtvarné práce vo vzájomnej interakcii s diskusiou o danej problematike.

Postup: Z výkresov urobíme výstavku a žiaci v kruhu vyjadrujú svoje pocity, rozprávajú ako vyzerá závislý človek, čo si myslia, prečo ľudia veľa pijú a čo sa deje v ich tele.

Úloha: Vymyslíte reklamu, ktorá by nás odhovárala od pitia alkoholu.

4. DEŇ: CHEMIKÁLIE, LIEKY A INÉ DROGY

1. LIEKY SÚ DOBRÝM SLUHOV, ALE ZLÝM PÁNOM

Cieľ: Uvedomiť si dôležitosť liekov, ale aj nebezpečenstvo ich zneužívania, hra so slovami.

Postup: Žiaci pracujú v domovských skupinách. Každá skupina dostane rozstrihané vety, ktoré

sa týkajú liekov a spoločne ich poskladajú. O vetách sa spoločne porozprávame a zložíme začiatok hesla.

Úloha: Rozstrihané slová poskladajte do viet a prečítajte svoju časť hesla.

Vety:

1. Chránia pred chorobami a pomáhajú chorému pokojne oddychovať.

L I E K Y S Ú

2. Musíme ich však používať v malých dávkach..

D O B R Ý M

3. Lieky berieme, keď je to nevyhnutné.

S L U H O M

Začiatok hesla: Lieky sú dobrým sluhom,

Pokračovanie hesla:

Úloha: Ďalšie lístočky so slovami som schovala v literárnom kútiku. Pomôckari z každej skupiny ich nájdú a zložia koniec hesla: ale zlým pánom.

Heslo: Lieky sú dobrým sluhom, ale zlým pánom.

Rozhovor o používaní liekov, chorobe, čítanie úryvku o liekoch z knihy Nenič svoje múdre telo.

2. DOMÁCA LEKÁRNIČKA

Cieľ: Pokúsiť sa nahradiť niektoré lieky praktickými receptami iného spôsobu života.

Postup: Žiaci si z domu prinesú rôzne škatuľky od liekov. Navodíme neutrálnu diskusiu o užívaní liekov bez toho, aby sme k nim zaujali konkrétne stanovisko. Žiaci pracujú v pôvodných skupinách.

Úloha: Zostavte vlastnú lekárničku, ktorú by ste chceli mať doma. Vymyslite si vlastné receptúry. Na škatuľku proti bolesti hlavy nalepte nový obal napr. s nápisom: „30 minútový beh po parku“ alebo „hodinový spánok“. Premyslite si, koľko liekov by mala mať vaša lekárnička. Urobte aj zoznam liekov, ktorý rozdeľte na lieky vhodné pre deti a pre dospelých.

3. CHEMIKÁLIE A TVOJE TELO

Cieľ: Oboznámiť sa so škodlivým vplyvom chemických látok na ľudské telo, navrhnúť vhodné možnosti trávenia voľného času.

Postup: Prečítame žiakom úryvok z knihy Nenič svoje múdre telo.

Text: Chemikálie a tvoje telo

„Patrí sem lepidlo, benzín, acetón, náplň do zapaľovača, lak na nechty. Všetky tieto látky majú rozličné praktické využitie, jedno však majú spoločné. Veľmi silno zapáchajú a obsahujú chemické látky, ktoré sú prchavé. Nejde však len o nepríjemný zápach. Kvapôčky chemikálií sa dostávajú do nosa, do úst aj do pľúc. Potom cestujú ďalej. Krv ich roznesie do celého tela, hlavne do mozgu. Mozgové bunky začnú na chemikálie zvlášť reagovať. Takýto človek vidí všetko rozmazane, jeho telo sa tacká, jazyk sa mu pletie a hovorí hlúposti. Aj bunky, posielajúce rozkazy srdcu, pľúcam a ostatným častiam tela, aby mohli správne vykonávať svoju prácu, zrazu nemôžu plniť svoje úlohy.“

Úloha: Skúste vymyslieť spôsob, akým by ste vyliečili človeka, ktorý si takto ničí svoje telo. Ako by ste ho presvedčili, aby s tým prestal? (napr. športovať, alebo ináč tráviť voľný čas)

4. TRÁVIACA SÚSTAVA

Cieľ: Uvedomiť si, že je lepšie prijímať živiny ako drogy, že droga ničí zdravie človeka.

Postup: Pred tabuľou je šesť žiakov, ktorí predstavujú orgány tráviacej sústavy – ústna dutina, pečeň, žalúdok, tenké črevo, hrubé črevo, konečník. Ďalší žiak predstavuje živiny. Tento žiak postupne prechádza okolo jednotlivých orgánov a tie predvádzajú ich činnosť: posúvajú, drvia, rastú, triedia, tešia sa...

Úloha: Znázornite pohybom činnosť, ktorú vykonáva orgán tráviacej sústavy, ktorý predstavujete.

Obmena: Šesť žiakov opäť predstavuje tráviacu sústavu, ale ďalší žiak je droga (lieky, chemikálie alebo iná droga). Žiaci predvádzajú, aký vplyv má táto droga na orgány: padajú, nepracujú, plačú...

Rozhovor o škodlivosti chemikálií a iných drog na ľudský organizmus, o poškodzovaní mozgu, srdca, tráviacej sústavy a ostatných orgánov. Podobnou hrou môžu znázorniť vplyv týchto látok aj na ďalšie orgány ľudského tela.

5. ĽUDSKÉ TELO

Cieľ: Hravo si zopakovať tému o ľudskom tele, uvedomiť si, aký negatívny vplyv má na neho užívanie drog.

Postup: Na veľkom papieri je nakreslený obrys postavy človeka, ktorý je rozdelený na polovicu. Žiaci postupne dokresľujú, alebo vlepujú vyfarbené a vystrihnuté orgány tela a ďalšie časti tak, že jedna polovica je zdravé telo a druhá polovica je telo závislé na drogách. Úloha: Dokreslite alebo nalepte jednotlivé časti tela tak, aby ste rozlíšili zdravé a závislé ľudské telo. Pozorujte rozdielnu veľkosť, tvar a sfarbenie.

Plagát vystavíme a diskutujeme o ňom.

6. SOM DÔLEŽITÝ

Cieľ: Rozvíjať abstrakciu a predstavivosť, zopakovať funkcie jednotlivých orgánov, poukázať na veľkú škodlivosť nelegálnych drog.

Postup: Žiaci pracujú samostatne, po zadaní úlohy píšú v mene orgánov ľudského tela list o svojej dôležitosti.

Úloha: Vyberte si jednu časť tela alebo orgán a napíšte v jeho mene list, že je pre telo dôležitý a preto nechcete byť oslabovaný ani ničnený a zašpinený žiadnou drogou. Do listu napíšte, ako sa orgán, ktorý predstavujete volá, kde je uložený, popíšte ako pracuje a aké funkcie v tele plní. Pripíšte, ako ho ničí a trápi droga a prečo to nesmie pripustiť.

Rozhovor o veľkom nebezpečenstve nelegálnych drog, lebo si na ne možno rýchlo zvyknúť. O heroíne, halucináciách alebo o eufórii môžeme tiež deťom prečítať zo spomínanej knihy.

7. POKAZENÁ PLATŇA

Cieľ: Nájsť spôsob ako odmietnuť akúkoľvek ponúkanú drogu.

Postup: Žiakov rozdelíme na 4 skupiny, v ktorých si nacvičia jeden zo spôsobov odmietnutia a predvedú ho ostatným skupinám.

Úloha: Vymyslíte si situáciu, kde vám niekto ponúka ľubovoľnú drogu a vy ju odmietať spôsobom, ktorý ste si vytiahli na lístočku.

Spôsoby odmietnutia:

1. Odmietnutie vyhnutím sa – nevidím, nepočujem, odmietnem gestom, jasné a zreteľné NIE. Nevhodnú ponuku jednoducho ignoruj. Neodpovedaj, nevšímaj si ponúkajúceho.

2. Zdvorný spôsob – odmietnem s vysvetlením a prípadne ponúknem inú – lepšiu možnosť, alebo prevediem reč inam. Navrhni, kam by ste mohli ísť, čo lepšie by ste mohli robiť.

3. Dôrazné odmietnutie – jednoznačné odmietanie bez udávania dôvodu – pokazená platňa, pričom dôraz kladiem na „Ja nechcem! Ďakujem, nemám záujem!“ Je to lepší spôsob, ako sa dať do reči s človekom, ktorý niečo neznáme ponúka.

4. Kráľovské odmietnutie – odmietnutie raz a navždy. Odmietnutie je presvedčivé, ak je zrejmé aj z tónu hlasu, výrazu tváre, gesta a držania tela.

Každá skupina predvedie svoju ukážku. Je vhodné, ak sa skupiny vymenia tak, aby každá skupina predviedla každý spôsob odmietnutia.

Záver: Žiaci zhodnotia, ktorý spôsob im bol najbližší a najľahšie sa presadzoval.

Samotnej dramatizácii by mal predchádzať rozhovor o tom, aké majú skúsenosti s cigaretou či alkoholom, či sa s nimi už stretli a za akých okolností.

Obmena: Žiaci si môžu vyskúšať aj tieto situácie:

1. Drogu im ponúka cudzí človek.

2. Drogu im ponúka známa osoba.

3. Drogu im ponúka veľmi dobrý priateľ.

Upozorníme žiakov, že odmietnutie sa deje nielen hovorením, ale aj tým, ako hovoríme. Pri cudzom človeku rozhovor ukončíme rýchlo a keď nás ponúka niekto, na kom nám záleží, pokúsime sa navrhnúť iné možnosti ako tráviť voľný čas (šport, kino...). Dáme tým najavo, že odmietame drogu a nie človeka, ktorý nám ju ponúka.

8. DALTON

Cieľ: Zopakovať abecedu, precvičiť úhladné písmo, vyjadriť svoj názor na škodlivosť a nebezpečenstvo drog pre človeka.

Postup: Žiaci samostatne vypracujú pracovný list, pričom dodržiavajú zásady Daltonského plánu.

Úlohy: 1.SJ : Kód rozlúštite, ak čísla zameníte za písmena abecedy. V tabuľke pod číslami abecedy vám vyjde heslo (Nenič svoje múdre telo).

Na riadky pod maľované čítanie napíšte písaným písmom správne vety (príloha H).

2. Prírodoveda: Na obrázku sú znázornené drogy, ktoré škodia nášmu zdraviu. Napíšte, prečo sú nebezpečné a ako poškodzujú naše telo. Nedovoľte, aby sa niečo také stalo aj vám!

Vyhodnotenie: Za splnené úlohy učiteľ prideliuje body, ktoré si žiaci vyznačujú na daltonských metroch.

9. REFLEXIA

Cieľ: Zhrnúť všetky informácie o drogách, vyjadriť svoj názor.

Postup: Žiaci sedia v kruhu a formou „pukancov“ vyjadrujú svoj názor na drogy.

Úloha: Povedzte svoj názor na alkohol, cigarety, lieky, chemikálie a nelegálne drogy. Čo si myslíte o ľuďoch, ktorí im podľahnú. Dá sa im pomôcť?

5.DEŇ: ZDRAVIE A ZDRAVÉ TELO

1. O ČLOVEKU, ČO NIKDY NEZHREŠIL

Cieľ: Poukázať na zlý vplyv drog, mať svoj vlastný názor, nedať sa ovplyvniť.

Postup: Učiteľka prečíta rozprávku P. Dobšinského zo zbierky ľudových rozprávok: O človeku, čo nikdy nezahrešil. Je o chudobnom poctivom človeku, ktorého ovplyvnil čert, aby sa stal

alkoholikom a čert sa v pekle radoval, že pokazil aj toho najpocitivejšieho človeka na svete. Text môžeme podľa potreby aj zjednodušiť.

Text:

O človeku, čo nikdy nezhrešil

V jednej dedinke býval raz veľmi chudobný, ale pritom aj veľmi statočný a pobožný človek, lebo hoc už bol šedivý ako holub, predsa ešte nikdy za života nezhrešil, nikomu neublížil ani čo by len najmenším slovom, nikomu nič neprevinil, nikoho neukrivil. I mrzelo to čerta v pekle, škrabal sa za ušami a vravel: „To je predsa len do popukania s tým človekom. Druhý, čo ak statočný, aspoň raz za živa mi posluži, ale tento dnes -zajtra zomrie, a ešte neurobil mi v ničom po vôli. No, ale počkaj si ho, veď ti ja vykážem!“

Chudobný človek nevedel o ničom nič a najmenej o čertovi, ako strojí sa naňho. Žil spokojne vo svojom domčeku, modlil sa k bohu každý deň, neublížil nikomu, nepožiadaval veci cudzej a spravoval sa vo všetkom podľa prikázania božieho.

Tu raz – kde sa vzal, tam sa vzal, bodaj sa radšej prepadol ta do Sitna až na dno! – čupne mu do izby čert, a to taký, ako ho pánboh stvoril: zuby mal ako koly, nohy ako kôň, na hlave rožky a – pekne prepytujem – na zadku ešte aj chvost, a hneď začal: „A hejže, ty vieš, kto som ja? Od tvojho narodenia neprestajne chodím za tebou, a ešte ani raz nemohol som spopáčkať ťa pri hriechu. Teraz vyvoľ si, čo chceš: alebo zabiješ človeka, alebo budeš rúhať sa bohu, alebo opiješ sa! Z tých troch hriechov, chceš - nechceš, jeden urobiť musíš! Zajtra zasa prídem, aby som počul, ktorý si si vyvolil.“

Ako dopovedal, vyletel hore kochom. A statočný človek čo? Veru neľakal sa tak veľmi, lebo vedel, že kto s bohom, s tým aj pánboh. Už len premýšľal, premýšľal celý deň, čo má urobiť. Ale mu to nijak nešlo po remese. Čítal celý od boha deň v pobožných knihách a naostatok aj pomodlil sa a zavzdychol si: „Neuved nás v pokušenie, ale zbav nás od zlého.“

Ale čože? Na druhý deň ráno zas len zviezol sa dolu kochom čert a zastal pred ním: „No, rozmyslel si si už?“ „Ej, rozmyslel, rozmyslel! Keď si ty čert, idi do pekla, kde ťa Pán Kristus zatvoril, a daj statočným ľuďom pokoj. Už ja raz tebe kvôli nezhreším!“

„Ale ja ti zas povedám, že ty tomu nevyhneš: lebo niet, ani nebude na svete človeka, ktorý by nezhrešil aspoň raz za života. Ak budeš protiviť sa tomu, tak ti porobím, že dopustiš sa všetkých tých troch hriechov. Dobre si to rozhútaj! Zajtra zasa prídem.“

Vtom hybaj čert, pobral sa hore kochom.

Chudobný človek sám ostal za stolom s hlavou o dlane podopretou. Myslí, myslí o veci. Čím ďalej láme si hlavu, tým viac presvedčuje sa, že ten čert voľač popovedal.

„A veru ten predsa mal pravdu,“ tak hútal sám sebe, „veď sme všetci hriešni; veď by azda Pán Kristus nebol nadarmo zomrel aj za mňa – a ja som ešte nezhrešil. Ej, veru ten čert môže mať pravdu! No, nebudem ťahať sa s ním za palce. Ale človeka zabiť? Ej, to by bol veľký hriech! Veď cez celý život neublížil som nikomu, ani najmenšiemu dieťaťu, ani len čo by maličkým prstom nedotkol som sa nikoho – a teraz odrazu človeka zabiť? Z toho nebude nič! Pánu bohu rúhať sa, aj to by bol veľký hriech! Veď od mojej mladosti chránil som sa aj ľuďom povedať zlé slovo, a teraz na moje staré kolená mal by som rúhať sa pánubohu? Ani to neurobím! Opiť sa? Hm, to by azda bol najmenší hriech, veď s tým nikomu nezhreším! Čože? Opijem sa, prídem domov, vyspím sa – bude koniec veci, a mám pred čertom pokoj!“

Takto premýšľoval statočný človek a pri ostatných slovách vstal od stola a pošiel do hostinca, kde plným skleniciam hodne poďíval sa na dno.

Príde domov. Tu hneď proti svojmu obyčaju začal robiť garazdu. Na nešťastie rozplakalo sa malé vnúcatko a on chcel ho udrieť po chrbte – udrel ho po hlave, že hneď na

večnosť onemelo. Tu naraz nebolo hroma, ani paroma, ani čerta, ani svätého, ani boha, ktorého by nebol pospomínal, ktorému by nebol rúhal sa.

Tak, hľa, čo nerobí ožranstvo! Keby nebol opil sa, mohol svätý umrieť – a potom nebolo väčšieho zlolajca, zlodeja a zbojníka od neho! Bo, vraj, najťaž len raz opiť sa, potom to ide ako po remesle. A ten čierny v pekle radoval sa mu a raduje sa podnes, že nie nadarmo vymyslel pálenku!

Rozhovor: Ako na vás zapôsobila táto rozprávka? Je dobré, že sa taký dobrý človek nechal ovplyvniť a naletel čertovi?

1.1 ODMIETNUTIE ZMLUVY, ODHALENIE ČERTA

Cieľ: Odhaliť a odmietnuť podvodníka, dôkladne čítať všetky zmluvy.

Postup: Opäť k nám prišiel náš nový kamarát Tabko, ktorého sme spoznali na začiatku týždňa. Ale pozrite sa, na čo som ja prišla! Učiteľka mu nadvihne klobúk a odhalí, že je to vlastne čert, ktorý nás pokúša a nahovára na zlé chodníčky!

Úloha: Prišiel sa nás opýtať, kto by chcel po našom celotýždennom putovaní podpísať jeho „Zmluvu“ a upísať sa tak čertovi, ako to urobil ten dobrý človek v rozprávke.

Rozhovor: Možno sa táto zmluva zdala na prvý pohľad lákavá, ale presvedčili sme sa, že by to malo pre nás veľmi zlé následky. Vidíte, že to, čo je zaujímavé ale nepodstatné je napísané veľkými písmenami a to najdôležitejšie je na konci malým písmom a mnohí to už ani neprečítajú. Preto je dôležité pedantne preštudovať všetko, čo sa chystáte podpísať!

2. KLÚČ K ÚSPECHU

Cieľ: vyjadriť vlastný názor, hľadať možnosti šťastného života

Postup: Po odmietnutí čertovej zmluvy sa rozprávame o iných možnostiach úspešného života. Učiteľka žiakom rozdá pracovný list s kľúčom, na ktorý vpisujú, čo máme robiť a naopak, čo nemáme robiť, aby sme boli v živote šťastní a úspešní (príloha I).

Úloha: Do pracovného listu napíšete na jednu polovicu vaše návrhy, čo by mal robiť každý z nás preto, aby bol v živote úspešný a šťastný. Na druhú polovicu napíšete naopak, čoho by sa mal vyvarovať a nikdy to neurobiť.

Dole vpíšte heslo: NIE DROGÁM!

Záver: Žiaci postupne svoje návrhy čítajú a diskutujú o nich.

3. HRA NA OSTROV FANTÁZIE

Cieľ: Rozvíjať tvorivosť a fantáziu, zamyslieť sa nad životnými cieľmi.

Postup: Na tabuli sú napísané pojmy: Zdravie, Bohatstvo, Sláva, Láska, Priateľstvo, Rodina. Prediskutujeme jednotlivé možnosti a vyzveme žiakov, aby sa ponorili do svojej fantázie a urobili poradie priorít vo svojom živote. Potom si vyberú jednu z týchto možností a vysvetlia svoje rozhodnutie.

Úloha: Na papier napíšete poradie svojich životných cieľov. Predstavte si, že sa každému z vás vyplní vaša fantázia a sny. Napíšete, prečo ste sa rozhodli práve pre takéto poradie. Svoje rozhodnutie vysvetlite.

4. ČO RÁD ROBÍM

Cieľ: Zamyslieť sa nad činnosťami, ktoré radi robíme.

Postup: Na tabuli je nakreslený kvet. V prostriedku je nadpis: Činnosť, ktorá ma napíňa. Kvet má toľko lupienkov, koľko je žiakov. Do nich postupne žiaci vpisujú, čo radi robia.

Úloha: Napíšte, čo radi robíte a čo vás baví (rád hrám futbal, chodím do prírody, čítam, pozerám televízor...).

Rozhovor: Vznikol nám návod, ktorý môžeme ponúknuť všetkým kamarátom, ktorý sa nudia a nevedia ako majú využívať svoj voľný čas a preto sa dajú nahovoriť a ovplyvniť.

5. APLIKAČNÉ ÚLOHY

Cieľ: Tvorivosť, originalita v písomnom prejave, spolupracovať, rozvíjať toleranciu.

Postup: Žiaci pracujú v skupinách, do ktorých sa vybrali podľa vlastného uváženia. Deti s jazykovou inteligenciou si pripnú obrázok pera, s hudobnou inteligenciou si volia obrázok noty, priestorová inteligencia si vyberie paletu s farbami a telesno - pohybová postavu chlapca. Úlohy sú tvorené podľa preferovaného štýlu učenia (príloha J).

I. skupina: SLOVNO – PÍSOMNÁ: „PRÍBEH“

Úloha: Vymyslíte a napíšete príbeh na tému: Zdravie je najväčší poklad.

II skupina: HUDOBNÁ: „PIESEŇ“

Úloha: Vytvorte nové slová na tému zdravie a zaspievajte ich na melódiu piesne Keď si šťastný. Na detských hudobných nástrojoch urobte k piesni sprievod.

III. skupina: VÝTVARNÁ: „PLAGÁT“

Úloha: Tento týždeň bol venovaný boju proti drogám. Navrhnete plagát, ktorý by pripomínal tento týždeň.

IV: skupina: TELESNO – POHYBOVÁ: „SCÉNKA“

Úloha: Pripravte scénu, kde vám cudzí človek ponúka neznáme veci a sladkosti. Zdramatizujte situáciu, ako povedať nie.

Prezentácia a ocenenie:

Žiaci sedia na koberci a jednotlivé skupiny predvedú svoju prácu. Za odmenu si vyberú ľubovoľný potlesk.

6. REFLEXIA – PAVUČINA PRIATEĽSTVA

Cieľ: Zdôrazniť význam a potrebu priateľstva.

Postup: Žiaci sa postavia aj s učiteľkou do kruhu a zoberú si kľbko vlny. Učiteľka zoberie kľbko, chytí si jeden koniec, pošle ho niektorému žiakovi a hovorí: „Posielam ti, Majka, kľbko priateľstva, lebo...“ Žiačka zoberie kľbko, omotá ho okolo palca a pošle ho inému žiakovi, pričom mu tiež povie poďakovanie alebo pochvalu. Takto sa pokračuje, kým sa všetci nevystriedajú a posledný žiak ho podá naspäť učiteľke. Vytvorí sa obrazec pavúčej siete, ktorú opatrne položíme na koberec.

Záver: Pavučina symbolizuje rodinu, spoločenstvo, školu, priateľov a pod. Stačí, aby jeden zlyhal napr. vplyv drogy (učiteľka prestrihne pavučinu na jednom mieste) a úplne sa zmení celá skupina alebo rodina.

7. MLSNÉ JAZÝČKY

Cieľ: Hodnotiť svoju prácu, sebakritika.

Postup: Učiteľka zhodnotí prácu žiakov počas celého týždňa a zdôrazní cieľ tohto projektu. Žiaci sa zamyslia, ako sa im pracovalo a sami sa zhodnotia. Na tabuli je papier s vyznačenými farbami ako symbolmi vlastností: červená – odvaha, žltá – rýchlosť, zelená – čestnosť, fialová – šikovnosť, hnedá – nezáujem.

Úloha: V miske sú lentilky so spomínanými farbami, každá v počte, koľko je v triede žiakov. Každá farba symbolizuje určitú vlastnosť. Vyberte si farbu podľa vlastného uváženia, ako sa vám počas celého týždňa pracovalo.

Rozhovor: Postupne sa vyjadrujú, ako sa im pracovalo, s kým sa im dobre spolupracovalo, ktorá aktivita sa im páčila, pochvália a ocenia ostatných spolužiakov.

4.3 Podtéma: Svetový deň zdravia

Celoročná téma: Krajina zdravia

Podtéma: Svetový deň zdravia

Preventívny program: Filipove dobrodružstvá

Kľúčové učivo: Rozšíriť elementárne predstavy o ľudskom tele, rozvíjať tvorivé a samostatné myslenie, komunikatívnosť, priateľstvo, súdržnosť a spoluprácu. Získať pozitívny vzťah k svojmu telu, zdraviu a hygiene .

Ročník: druhý

Integrované predmety: M, Sj, Prvouka, VV, HV, TV



POSTUP A AKTIVITY:

1. KOMUNITA

Cieľ: Oboznámiť žiakov s príbehom, zopakovať základné pojmy: úraz, choroba, prežiť a zdramatizovať príbeh, vyjadriť vlastný názor.

Postup: Žiaci sedia v kruhu na koberci, hrá relaxačná hudba, je zapálená vonná lampa.

Pravidlá komunity si zopakujú piesňou:

Otvoríme očká, napneme si ušká,
srdiečko sa otvorí, lebo jeden hovorí.
Ten, kto nechce vravieť, bude tíško sedieť,
keď ho niečo napadne, počká si na poradie.

Po iskričke energie žiaci počúvajú príbeh o Filipových dobrodružstvách:

Príbeh: „Ahoj, deti! Volám sa Filip a predstavujem vám moju sestru Katku, kamaráta Tomáša a kocúrika Murka. Toto je susedov pes Max. Som malý chlapec, viem vystrájať a mám silu. Som zdravý a veselý. Ale vždy to tak nebolo.

Predtým som musel často ležať v posteli. Mával som vysokú teplotu a kašeľ. Tiež ma občas páľilo v hrdle. Niekedy ma boleli uši alebo hlava...“ (J. Breuil – J. Breuil, 1997)

1.1 ROZHOVOR

Postup: Učiteľ ukazuje obrázky Filipa a jeho kamarátov (príloha K).

Spolu sa rozprávajú, aké choroby mohol mať Filip, keď ležal v posteli. Zopakujú si rôzne choroby a ich príznaky, rozprávajú vlastné zážitky. Hľadajú rozdiely medzi chorobou a úrazom.

1.2 HRA NA PRÍBEH

Zaklínadlom TENE – BENE ORION, TENE – BENE SAPION, TENE – BENE ORA sa žiaci stanú súčasťou príbehu. Učiteľ pošepká jednému žiakovi úraz alebo chorobu (napr. bolesť zubov, nádchu, zlomenú ruku..). Pantomímou to napodobňuje a ostatní hádajú, čo znázorňuje.

1.3 HRA „FILIP CESTUJE“

„..Až jedného dňa – bol som zasa chorý – prišiel ku mne do izby taký zvláštny doktor. Nikdy predtým som ho nevidel. Ahoj, Filip, vstávaj! Prichystaj sa na cestu do Krajiny zdravia.“

Keďže ideme na dlhú cestu, musíme sa pobaliť. Do kufra si zoberiem sveter.

Žiak vedľa učiteľa pokračuje: Zoberiem si sveter a pridá svoju vec (nohavice). Ďalší žiak: Zoberiem si sveter, nohavice a mobil. Takto žiaci pokračujú, zopakujú všetky veci a pridajú svoju vec.

1.4 OTÁZKA KOMUNITY

Predstav si, že si Filip a cestuješ sám na opustený ostrov. Aké tri veci by si so sebou zobral a prečo. Žiaci sa postupne vyjadrujú podľa vlastnej fantázie a podávajú si „slovo“. Žiak má právo zdržať sa a neodpovedať.

2. CESTOVANIE LIETADLOM

Cieľ: Zopakovať dopravné prostriedky, upevniť pohotovú počítanie numerických príkladov z matematiky.

Postup: Žiaci si zoberú „letenky“, správne vypočítajú numerické príklady z matematiky a sadnú si na palubu lietadla pripravenú zo stoličiek.

„Keďže je to ďaleko, pocestujeme najrýchlejším dopravným prostriedkom. Čo je to? (lietadlo). Akými dopravnými prostriedkami by sme ešte mohli cestovať?“

Úloha: Skôr, ako nastúpime na palubu, vám rozdám letenky. Na každej letenke máte matematický príklad. Ak chcete letieť, musíte čo najrýchlejšie povedať správny výsledok.

„Potom si nás doktor posadil k sebe do maličkého lietadla. Ste pripravení? spýtal sa. Hor sa do Krajiny zdravia! Čaká nás tam veľa kamarátov. Pripútajte sa, letíme.“

Žiaci pozerajú „von oknom“ a rozprávajú podľa vlastnej fantázie, čo vidia.

3. BOCIAN KLAP

Cieľ: Oboznámiť sa s dôležitosťou čistého vzduchu a kyslíka pre človeka, relaxovať. Ja tam vidím veľkého bieleho vtáka, ktorý má dlhý červený zobák a odlieta do teplých krajín.

„Ja som bocian Klap, lietam a žijem vo vzduchu. Dýchajte čerstvý vzduch ako ja! Kto chce byť zdravý, predovšetkým musí dýchať čerstvý vzduch.“

Aj náš doktor chytá kyslík. Bez neho nemôžeme žiť. Kyslík, to sú malé čiastočky vzduchu, ktoré sa pri nádychu dostanú do pľúc a potom krvou do celého tela. Dostaťme do pľúc kyslík.

3.1 RELAXÁCIA

Cieľ: Pokojne a sústredene si uvedomiť svoj psychofyzický aparát, uvoľniť telo aj myseľ, usmerňovať dych.

Postup: Pohodlne si posadajú, ľahnú na koberec a počúvajú pokyny učiteľky.

„Zatvor si oči, polož si ruku na srdce a pokús sa vnímať tlkot svojho srdca. Skús dýchať tak, ako ti ono bije. Ak ti bije rýchlo, zdvihni nohu, ak ti bije pomaly, ostaň v klude ležať. Vyber si 2 rôzne slová a stále si ich opakuj. Na prvé slovo sa nadýchni a na druhé vydýchni.“ Po celý čas hrá relaxačná hudba. Medzi jednotlivými pokynmi robí učiteľka pauzy na splnenie pokynu.

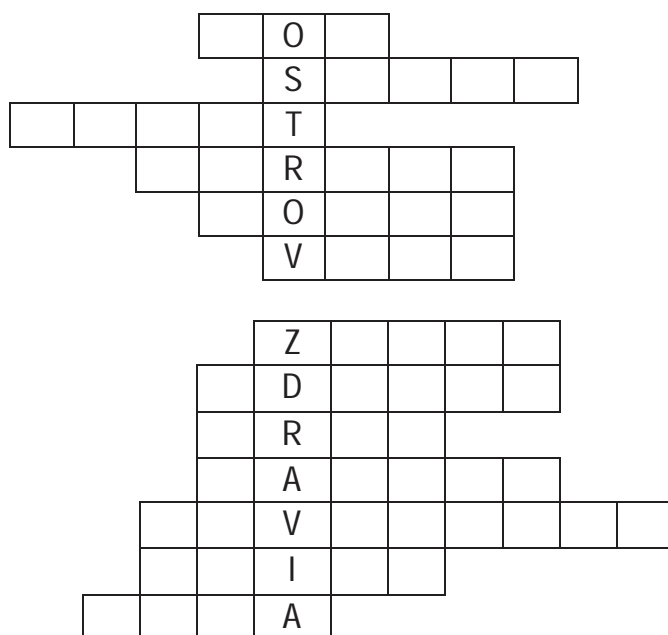
4. OSTROV ZDRAVIA

Cieľ: Upevniť učivo 2. ročníka z prvouky.

Postup: Spoločne lúštia na tabuli tajničku.

„Pozrite sa, deti, tam je Krajina zdravia a jej teplé červené slniečko.“

Úloha: Názov ostrova, na ktorom pristaneme sa dozvieme, keď správne vylúštite tajničku.



Otázky:

Dopravný prostriedok pohybujúci sa po vode.

Zdroj svetla a tepla na Zemi.

Človek riadiaci lietadlo.

Premiestňuje ťažké veci na stavbe.

Človek chodiaci po chodníku.

Dopravný prostriedok pohybujúci sa po koľajniciach.

Priechod pre chodcov ináč.

Opak chorého.

Samec včely.

Prvý mesiac v roku.

Potraviny, ktoré dlho vydržia.

Pekársky výrobok.

Doplň prirovnanie: Múdry ako ...

5. JAŠTERICA EVELÍNKA

Cieľ: Samostatne tvoriť príbeh, rozvíjať fantáziu, predstavivosť, tvorivosť a slovnú zásobu.

Postup: Žiaci si po pristáti posadajú do lavíc a počúvajú pokračovanie príbehu:

„Ostrov je nádherný, zelený, je tu veľa rastlín a živočíchov.“

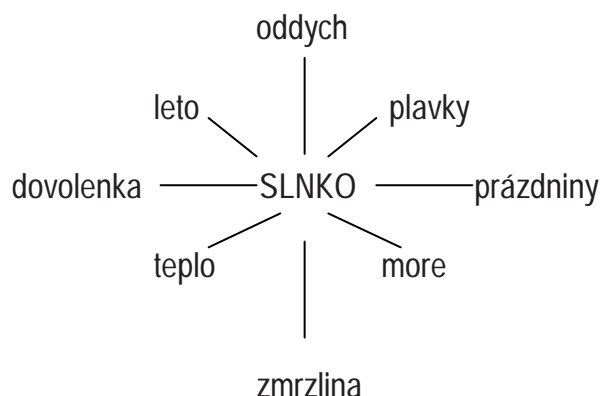
Rozprávajú, čo všetko vidia na ostrove (zvieratká, domy, kvety...). Je tam aj zvieratko, ktorému sa v mene poprehadzovali písmenká: JŠTRACEIA.

„To je kamarátka jašterička Evelínka. Vyhrieva sa na slniečku. Aj tebe dá slniečko peknú zdravú farbu a spevní ti kosti, hovorí Filipovi doktor. Ale pozor, aby si nedostal úpal. Priveľa slniečka môže tvoju kožu poškodiť. Ultrafialové lúče ťa opália a pomôžu ti vytvoriť v koži vitamín D. Bez vitamínu D nie sú kosti dosť pevné.“

5.1 BRAINSTORMING

Úloha: Čo vás napadne, keď počujete slovo slnko?

Žiaci hovoria slová, ktoré učiteľ zapisuje na tabuľu:



5.2 SAMOSTATNÁ PRÁCA

Úloha: Napíš, ako by mala vyzeráť tvoja vysnívaná dovolenka. Pomôž si slovami, ktoré sú na tabuli.

Ak žiak napíše príbeh skôr, môže ho nakresliť.

6. SLON HERKUL

Cieľ: Deliť hlásky na samohlásky, spoluhlásky a dvojhásky; precvičiť prídavné mená, zdôrazniť nutnosť hygieny pre organizmus.

Katka zbadala slona Herkula. Aký môže byť slon?

Žiaci hovoria prídavné mená, ktoré charakterizujú slona.

„Nesiem vodu, tá vás najlepšie osvieži. Niet nad rannú sprchu. Osvieži vás a zahreje. Sprcha vám rozprúdi krv, krvný obeh, viete? Pokožka sa vyčistí vodou a mydlom. Na povrchu sú totiž póry. Tými odchádza pot a nečistota. Póry nesmú ostať upchaté. Trochu osprchujem aj vás.“

Učiteľ pokropí žiakov vodou a rozhodí na koberec niekoľko papierových kvapiek, na ktorých sú z druhej strany napísané samohlásky, spoluhlásky a dvojhásky (malé, veľké, tlačené, písané).

Úloha: Žiaci postupne berú kvapky, prečítajú hlásku a rozhodnú, či ide o samohlásku, spoluhlásku a dvojhásku. Triedia ich do pripravených mištičiek.

Rozhovor: Skúste povedať, čo k takej hygiene patrí, a prečo je pre nás dôležitá.

6.1 PANTOMÍMA

Úloha: Pohybom predvedte ľubovoľnú hygienickú činnosť.

Odmenou sú rôzne druhy potleskov, ktoré si žiaci vyberú (mušličkový, motýlikový, srdiečkový...).

7. KLOKAN ZAMBI

Cieľ: Dostať žiakov z útlmu, rozvíjať rytmické cítenie, tanec podľa hudby.

Pozrite sa, tam v diaľke skáče klokan Zambi.

„Hej, kamaráti, prečo nebeháte a neskáčete ako ja? Chyťte sa môjho chvosta, trochu si zacvičíme! Keď sa pohybujete, keď dosť beháte, srdce má viac sily, svaly sú pevnejšie a všetky bunky v tele majú radosť, lebo dostávajú viac kyslíka.“

Úloha: Žiaci sa pochyťajú švihadla (chvost) a do hudby skáču ako klokan podľa pokynov učiteľa.

Nádychom a výdychom sa dostanú do lavíc na svoje miesta.

8. MEDVEĎ DUDO - DALTON

Cieľ: Samostatne vypracovať pracovné listy podľa zásad Daltonského plánu: zodpovednosť, samostatnosť, spolupráca.

„Po takom behu ste určite smädní! Pite vodu ako ja, radí medveď Dudo. Mne najviac chutí ovocná šťava, šepne Katka. A mne mlieko, pridáva sa Tomáš. To sú tiež dobré nápoje proti smädu, ale telo nevyhnutne potrebuje vodu. Pomocou vody môžu obličky prečistiť krv. Obličky sú uložené tesne pod rebrami a pracujú ako dve práčky. Prečisťujú krv a odstraňujú z nej všetky škodliviny. Zvyknite si piť cez deň vodu.“

Postup: Učiteľ pripraví povinné pracovné listy zo slovenského jazyka, písania a matematiky.

Dáva žiakom inštrukcie, vytvorí čas odloženej pozornosti a pomáha deťom, ktoré to potrebujú.

Žiaci majú možnosť začať pracovať na tom, čo sa im najviac páči. Vyberú si miesto v triede,

kde budú pracovať a rozhodnú sa, či vypracujú úlohy samostatne alebo v spolupráci so spolužiakmi. Všetci musia urobiť všetko. Šikovnejším žiakom pripraví učiteľ úlohy navyše.

Úlohy:

1.SJ: Do nápojového lístka medveďa Duda doplňte chýbajúce slabiky. V osemsmierovke hľadajte názvy nápojov a ich vlastnosti, ktoré ste doplnili. V hesle porovnáte činnosť obličiek s práčkou.

2.Písanie: Napíšte, čo si pamätáte z rád medveďa Duda. Čo je pitný režim a prečo je potrebné ho dodržiavať. Môžete si pomôcť encyklopédiami.

3.Matematika: Správne vypočítajte príklady. K výsledkom priradte písmená a dozviete sa, čo najradšej pije Filip (príloha L).

Žiaci si vyberú činnosť, ktorá im robí radosť. Aj slabší žiaci zažijú úspech. Učiteľ si tieto sledovania zapisuje.

9. OPIČKA GOBI

Cieľ: Navodiť dobrú náladu, sčítať a odčítať dvojciferné čísla.

„Čo sa to robí? Opička Gobi po nás hádže ovocie a zeleninu! To sa mi páči! V ovocí a zelenine je veľa vitamínov. Telo si ich nevie vyrobiť samo, preto ich musíme prijať v jedle. Bez nich by bunky nemali silu. Mali by sme ich jesť každý deň.“

Postup: Rozhodíme deťom ovocie, na ktorom je červík Príkladík. Žiaci vypočítajú príklad a po kontrole si vyberú aplikačnú úlohu podľa vlastného výberu.

10. PRASIATKO ŽRÚTIK – APLIKAČNÉ ÚLOHY

Cieľ: Rozvíjať fantáziu a tvorivosť v písomnom, telesnom, hudobnom a výtvarnom prejave, rozvíjať manuálne zručnosti, dosiahnuť spoločný cieľ.

Ukončenie príbehu: „Čo sa stalo prasiatku Žrútikovi? Prejedlo sa hranolčekmi a sladkosťami. A tiež koláčmi a maslom, zamyslí sa doktor. Keby nejaký čas jedlo ovocie a zeleninu, určite by sa uzdravilo, uvažuje Tomáš. Ja by som mu dal vložky alebo lupienky, vyzná sa Filip. Z tých sa nepriberá.“

Postup: Žiaci pracujú v skupinách podľa vlastného výberu.

I. skupina: „RECEPT“

Úloha: Nakreslite, ako si predstavujete Ostrov zdravia. Napíšte recept na zdravý život.

II. skupina: „DESIATOVÝ PANÁČIK“

Úloha: Pripravte na desiatu zeleninového, ovocného alebo syrového panáčika. Nakreslite ho a napíšte, z akých surovín sa skladá. Z čoho je vyrobený nám povieť pomocou hádaniek.

III. skupina: „TANEC LÚČOV“

Úloha: Vyjadrite tanec slnečných lúčov na ľahko ovládateľných nástrojoch, potom ho napodobnite pohybom.

IV. skupina: „MOJE MIERY“

Úloha: Odmerajte váhu a výšku členom vašej skupiny. Získané údaje zaznamenajte a zoradte podľa veľkosti.

Prezentácia a ocenenie:

Jednotlivé skupiny predvedú svoju prácu. Ostatní žiaci môžu skupine, ktorá prezentuje svoju prácu položiť otázku týkajúcu s vzťahov v skupine: Ako sa vám spolupracovalo? Hádali ste sa? Kto robil najmenej?..

Môžu sa oceniť aj navzájom: Páčilo sa mi, keď...

Oceňujem u teba, že...

Každá skupina si vyberie potlesk, ktorým je odmenená.

11. JEDENIE ZA ODMENU

Postup: Žiaci dostanú papierovú servítku a papierovú tácku, na ktorej majú dve piškóty, koliesko z banána, špáradlo.

Úloha: Podľa pokynov učiteľa si žiaci ozdobne zložia servítku a pripravia ovocnú pochúťku: piškóta, banán, piškóta, ktorú prepichnutú špáradlom.

12. REFLEXIA

Cieľ: Vyjadriť vlastný názor.

Postup: Žiaci sedia v kruhu na koberci. Učiteľ zhrnie celú cestu po Ostrove zdravia a pripne makety nových kamarátov na magnetickú tabuľu.

Úloha: Vyber si jedno zvieratko, ktoré sme pri putovaní navštívili, o ktorom si myslíš, že jeho vlastnosti sú podobné tvojim a povedz prečo (bocian, jašterica, slon, klokan, medveď, opička, prasiatko).

Žiaci sa vyjadrujú, ako sa im pracovalo.

4.4 Podtéma: Svetový deň bez tabaku

Celoročná téma: Zdravie hrou

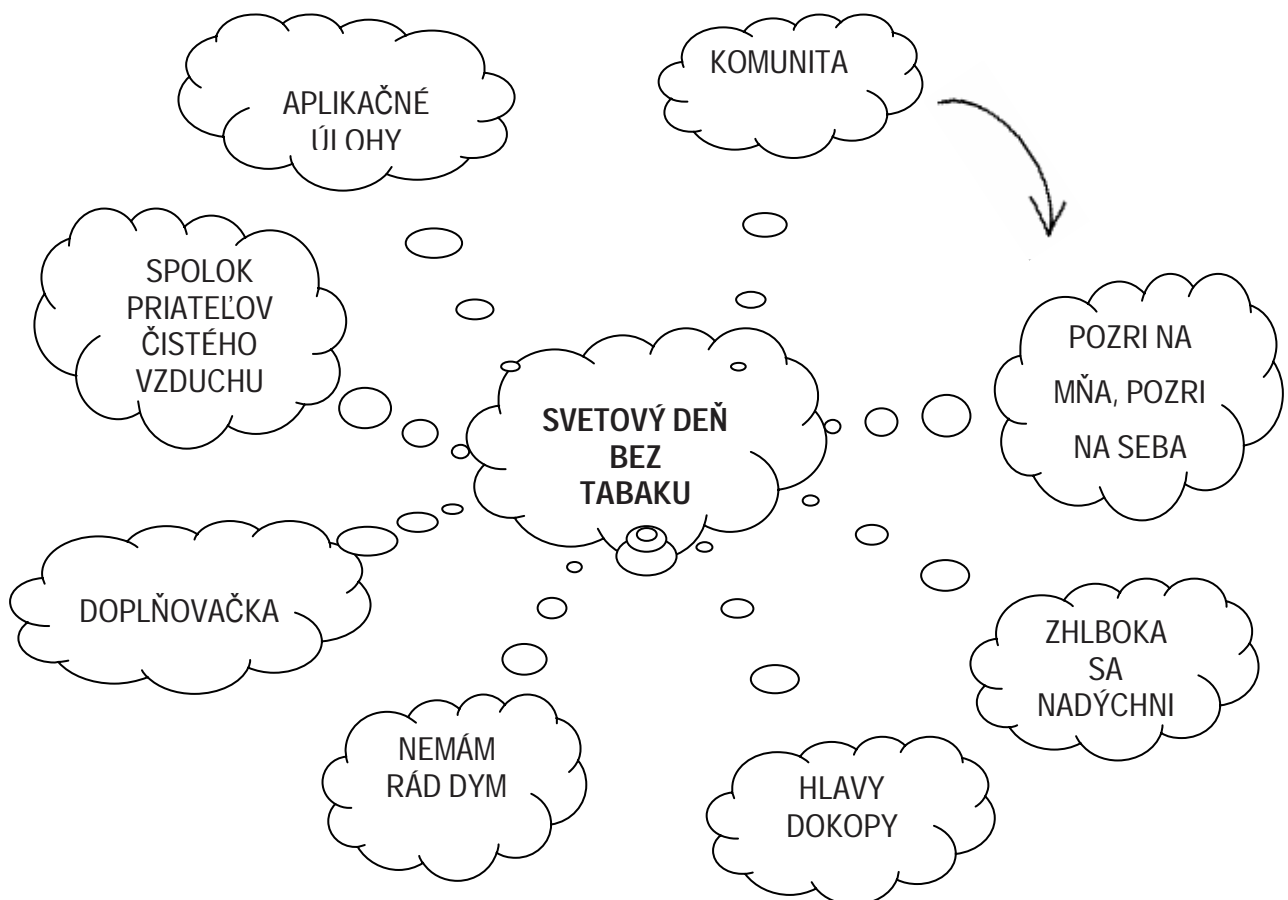
Podtéma: Svetový deň bez tabaku

Preventívny program: Chceme dýchať čistý vzduch (súbor metodických materiálov na podporu nefajčenia)

Kľúčové učivo: Získať pozitívny postoj na názor o fajčení, čítanie príbehov za pomoci tela, mysle, hlasu a pocitov.

Ročník: prvý

Integrované predmety: Sj, M, Prvouka, VV, TV, HV



POSTUP A AKTIVITY:

1. KOMUNITA

Cieľ: Pozitívne sa naladiť, nabrať novú energiu.

Postup: Žiaci sedia na koberci v kruhu, zopakujú si pravidlá komunity: „Sedíme v kruhu, zrakový kontakt na toho, kto rozpráva, ruky a nohy sú v pokoji, ústa sú zatvorené, aktívne počúvanie, môžeš sa prihlásiť.“

Posielaním iskričky energie naberáme potrebnú energiu.

Úloha: Obdarujte svojho suseda želaním, ktorým by sa dnes mohol pridržovať počas svojej práce. Želáme si navzájom niečo pekné.

1.1 RELAXAČNÁ MASÁŽ

Cieľ: Koncentrovať a uvoľniť sa.

Postup: Žiaci sa v kruhu otočia vpravo a masírujú žiakov pred sebou. To isté urobia vľavo.

Úloha: Je vhodné usmerňovať žiakov, aby vnímali meditačno-relaxačnú hudbu.

2. POZRI NA MŇA, POZRI NA SEBA

Cieľ: Zoznámiť sa s príbehom.

Postup: Učiteľka číta príbeh.

Príbeh: Dnes sa zoznámime s novými kamarátmi: šesťročnou červenovlasou odvážnou Jankou a jej priateľmi – zvedavou malou Lízou a starostlivým a citlivým Karolom. Spoznáme tiež zvieratká, ktoré prežívajú s deťmi ich dobrodružstvá – psíka Haríka a utáraného papagája Doda.

„Po škole sa kamaráti stretli na detskom ihrisku a chceli sa spolu zahrať. Karol so psíkom Haríkom behali po chodníku a ostatní ostali na ihrisku. Bolo im veselo.“

Janka vybrala hru, ktorá sa jej veľmi páči. Jej názov sa dozviete, keď vylúštite hádanku.

Hádanka: Letí ako strela,

bzučí ako včela. Čo je to? (lietadlo)

„Zahrali sa hru na lietadlá. Urobili si dobrú štartovaciu dráhu a Karol predvádzal, ako sa dá vyskočiť padákom.“

2.1 CVIČÍME S RIEKANKAMI

Cieľ: Rozohriať horné a dolné končatiny, navodiť veselú atmosféru.

Postup: Deti sa chceli spoločne zahrať, pričom si hovorili rôzne riekanky: „Bežíme, bežíme kadiaľ chceme, potom sa postupne rozídeme. Jeden vľavo, druhý vpravo, podľa rytmu pekne hravo.“

„Kolotoč sa točí, točí, do kolečka dokola, kto má nôžky, ten si skočí, kým nás mamka nezavolá.“

Aj my sa trochu rozhybeme a zacvičíme si naše známe riekanky.

Riekanky:

PLÁVA KAČKA

Pláva kačka po jazere (stoj rozkročný, predklon: rukami znázorňovať plávanie),

vo vode si šaty perie (drep: pažami znázorňovať pranie).

Rybky sem, rybky tam (stoj znožný, upažiť pravou, skrčiť upažmo ľavou: vymeniť paže),

ja vás všetky pochyťam (upažiť: skrčiť upažmo, pohyby rýchle striedať).

LIETADLO

Letí, letí lietadlo (poklus v upažení),

keby na zem zosadlo (poskoky znožmo, bočné kruhy vpred 4x).

Zatlieskali deti (tlieskanie vo vzpažení 3x),

lebo dolu letí (drep a poskoky v drepe).

3. ZHLBOKA SA NADÝCHNI

Cieľ: Uvedomiť si význam dýchania, prežiť príbeh.

Postup: Učiteľka číta pokračovanie príbehu a žiaci ho napodobňujú pantomimicky.

Úloha: Pozorne počúvajte príbeh ďalej a pokúste sa ho napodobniť pohybom.

Príbeh: „Líza má dnes narodeniny. Na oslavu pozvala všetkých svojich priateľov. Deti jej pomohli pri zdobení detskej izby nafukovaním niekoľkých balónov. Na nafukanie treba veľa vzduchu, ale spoločne to dokázali. Našli si aj inú zábavku. Deti fúkali, fúkali, aby im pierko

zostalo dlho vo vzduchu. Nošteký im štekllla príjemná vôňa čerstvo upečenej torty aj vôňa horúceho mliečka, ktoré treba pofúkať. Teraz sa všetci zhlboka nadýchnime a zaspievajme: „Veľa šťastia, zdravia...“ Všetky deti zaspievali Líze pieseň z plných pľúc. Líza sa nadýchla a jedným dychom zahasila všetky sviečky na torte“ (príloha M).

4. PLÚCA

Cieľ: Ukázať žiakom činnosť pľúc a porovnať zdravé a choré pľúca.

Postup: Učiteľka pokračuje v príbehu a ukazuje žiakom, kde majú pľúca, na čo slúžia a ako pracujú. Na demonštračnej ukážke uvidia rozdiel medzi zdravými a chorými pľúcami.

„Keď sa človek narodí, prvé čo urobí je, že začne dýchať. A nikdy neprestane. Lízina mama bola lekárka. Ukázala deťom, kde majú pľúca. Vysvetlila im, ako vzduch prúdi do nich a z nich. Keď sa nadýchneme, vzduch vchádza cez nos do úst, potom do pľúc. Keď vyдыхujeme, vzduch nám z pľúc vychádza. Von vyjde cez ústa a nos (príloha N).

Pľúca sú pre nás veľmi dôležité, preto si ich treba chrániť. Kedy potrebujeme pľúca? Keď fúkame do balóna, do pierka, do mlieka, voniame dobroty, hovoríme, spievame, pískame...“

Demonštrácia: V miske sú pripravené 2 nafúknuté balóny, ktoré predstavujú pľúca. Zdravé pľúca znázorňuje väčší balón, choré pľúca sú menšie a na zvýraznenie baktérií a dechtu môžeme balón pred nafúknutím naplniť sadzou, alebo ho pomaľovať čiernou farbou. Môže sa použiť aj odlišná farba balónov: zdravé pľúca - biely väčší balón, choré pľúca - čierny menší balón.

5. HLAVY DOKOPY

Cieľ: Vyvolať záujem žiakov o danú problematiku.

Postup: Žiaci sú v domovských skupinách, majú pripravené fólie, fixky a handričky. Hodnotíme do tabuľky, ktorá je pripravená na tabuli.

Úloha: Žiaci odpovedajú na otázky písaním na fóliu.

Otázky:

1. Napíšte 3 veci, ktoré môžu znečisťovať ovzdušie.
2. Kde sa nachádza čistý vzduch?
3. Načo ľuďom slúžia pľúca?
4. Rozdeľte na slabiky slová: narodeniny, balóny, torta
5. Spočítajte hlásky týchto slov. Koľko slabičné sú?
6. Odpoveď na hádanku napíšte a nakreslite: (balón)
Nemá hlavu iba brucho, sýti sa len sviežim vzduchom.
Zábavkou je pre deti, keď ho pustíš, uletí.

Vyhodnotenie: Hovorca každej skupiny postupne odpovedá na otázky. Učiteľka za správne odpovede zapisuje body do tabuľky, ktorá je nakreslená na tabuli. Odmenou sú rôzne druhy potleskov, ktoré si skupiny vyberú (veľký, mušličkový, srdiečkový, motýlikový, kečupový, peniažtekový...).

6. NEMÁM RÁD DYM

Cieľ: Utvoriť si správny postoj k fajčeniu, upozorniť na nebezpečenstvo fajčenia a cigaretového dymu.

Postup: Učiteľka pokračuje v čítaní príbehu a v rozhovore poukazuje na negatíva pasívneho fajčenia.

„Dnes sa išli deti pohrať ku Janke. Len čo si rozložili stavebnice, zazvonil zvonček. Na návštevu prišla teta Zita. Je veľmi veselá, má rada vtipy a vie veľa pekných príbehov. Janka zaviedla deti do svojej obľúbenej skrýše. Deti sa dôverne rozprávali a ani nezbadali, že sa im horšie dýcha. Pomaly sa k nim plazil neviditeľný dym. Mama s tetou Zitou sa rozprávali. Teta Zita fajčila jednu cigaretu za druhou. Dym sa pomaly plazil po celom byte. Čoskoro deťom začali slziť oči, kýchali a kašľali. Už sa to nedalo vydržať. Izba bola plná dymu. Líza zašla k tete Zite a dala sa s ňou do reči. Po chvíli začala Líza kašľať a kýchať. „Si chorá?“ spýtala sa teta Zita. „Nie,“ povedala Líza, „ale z toho tvojho dymu kašľem!“

Rozhovor o pasívnom fajčení a jeho nebezpečenstve pre deti.

7. DOPLŇOVAČKA

Cieľ: Oboznámiť sa s negatívami fajčenia, precvičiť odčítanie do 20.

Postup: Žiaci samostatne vypracujú pracovný list podľa zásad Daltonského plánu.

Úlohy:

1.M: Vypočítajte príklady, výsledky vpíšte do tajničky a dozviete sa, ako sa volá látka, ktorá škodí telu fajčiarov (nikotín).

Zaujímavosti: Pri fajčení sa z cigariet uvoľňuje až 3000 plynov, ktoré ohrozujú naše pľúca i organizmus. Nikotín, ktorý sa nachádza v dyme z cigariet nepríjemne a nebezpečne zasahuje do ľudského tela a spôsobuje závislosť. Pri fajčení vzniká i decht. Jeho čiastočky sa usadzujú v pľúcach, dráždia ich, a preto fajčiari často kašľú a sú častejšie chorí.

2.SJ: Pospájajte správne porozhadzované slabiky a dozviete sa, komu je dobre bez tabakového dymu (príroda, stromy, kvety, ľudia, zvieratá, zeleň) (príloha O).

8. SPOLOK PRIATEĽOV ČISTÉHO VZDUCHU

Cieľ: Nájsť spôsob, ako presvedčiť fajčiara, aby prestal fajčiť, pôsobiť na fajčiara, aby si uvedomili, ako deťom škodia a čo im spôsobujú.

Postup: Po ukončení príbehu žiaci vymýšľajú ďalšie možnosti, ako presvedčiť tetu Zitu, aby prestala fajčiť.

Príbeh: „Ja a moje kamarátky musíme odísť do Jankinej izby. Je na nej znak zdravia NEFAJČIARSKA IZBA. Ak chceš, môžeš sa stať členom Spolku priateľov čistého vzduchu, ale musí to byť tvoja posledná cigareta,“ povedala Janka. „Môžeš sa s nami pohrať a povedať nám niekoľko svojich obľúbených vtipov.“ Teta Zita zahasila svoju poslednú cigaretu a povedala, že hra v detskej izbe je určite zábavnejšia ako fajčenie. Deti s radosťou zatlieskali.“

Náš príbeh sa skončil šťastne. Deťom sa podarilo presvedčiť tetu Zitu, že zábavnejšie ako fajčiť je spolu s kamarátmi sa zahrať alebo si porozprávať vtipy.

Úloha: Pokúste sa vymyslieť iné pokračovanie nášho príbehu.

Akým spôsobom by ste vy presvedčili tetu Zitu, že fajčenie škodí jej zdraviu?

Vytvorte aj pre tetu Zitu znak zdravia, ktorý jej bude pripomínať, že fajčenie škodí zdraviu a fajčiť je už nemoderné (príloha P).

9. APLIKAČNÉ ÚLOHY

Cieľ: Vzájomne spolupracovať a rešpektovať členov skupiny.

Postup: Janka mala na svojej izbe znak zdravia vo forme nálepky, aby každý vedel, že v tejto miestnosti sa nefajčí. Každá skupina vytvorí svoje plagáty na dané témy.

Žiakov rozdelíme do skupín pomocou hádaniek. Kto prvý odpovie na hádanku, má právo výberu spolupracovníkov do skupiny. Učiteľka použije 4 hádanky na vytvorenie 4 skupín.

I. skupina : „PLAGÁT PRE MIESTNOSŤ“

Úloha: Vymyslíte a vyrobíte plagát na tému: Nezdružujte sa v zafajčenej miestnosti!

II. skupina: „ PLAGÁT PRE ZASTÁVKU“

Úloha: Vymyslíte a vyrobíte plagát na tému: Nefajčíte na autobusovej zastávke!

III. skupina: „PLAGÁT PRE PLŮCA“

Úloha: Vymyslíte a vyrobíte plagát na tému: Fajčenie škodí pľúcam!

IV. skupina: „PLAGÁT PRE BÁBÄTKO“

Úloha: Vymyslíte a vyrobíte plagát na tému: Fajčenie škodí bábätku!

Prezentácia a ocenenie:

Skupiny prezentujú svoju prácu a z plagátov si urobia výstavku. Za odmenu si vyberú potlesk.

10. REFLEXIA

Cieľ: Naučiť sa povedať nie, rozhodnúť sa v detstve, že nebudú fajčiť v dospelosti, rozvíjať priateľstvo, úctu, toleranciu.

Rozhovor o potrebe priateľstva, aké je dôležité vedieť odolať tlaku okolia, ktoré teba alebo tvojich kamarátov ponúka cigaretou. Vedieť povedať nie a nezaháňať samotu fajčením.

Riadiť sa heslom: „Váž si sám seba, maj sa rád.“

Spev piesne: Keď si môj kamarát.

4.5 Podtéma: Medzinárodný deň protidrogovej závislosti

Celoročná téma: Zdravie hrou

Podtéma: Medzinárodný deň protidrogovej závislosti

Ročník: štvrtý a vyšší

Kľúčové učivo: Rozšíriť elementárne predstavy o ľudskom tele, skladajúcom sa z mnohých orgánov a sústav orgánov, zmyslové orgány, rozvoj tvorivosti, priateľstva.

Integrované predmety: M, Sj -Lit., Sloh, VI., Prír., TV, HV, VV, PV

Program dňa:



POSTUP A AKTIVITY:

1. KOMUNITA

Cieľ: Prezentovať vlastný názor na základe zmyslového vnímania a pozorovania predmetov, rozvíjať obrazotvornosť.

Postup: Žiaci sedia na koberci v kruhu. Uprostred svieti sviečka a hrá relaxačná hudba. Spolu si zopakujeme zásady komunity.

„Dnes ste si priniesli ovocie, ktoré sa u nás najviac pestuje. Odkiaľ ho máte vy? (babka, obchod...). Kto ich má rád a kto nie?“

„Skúste zatvoriť oči, poprevracajte si ho v rukách a povedzte aké je, čo vám pripomína, pozrite sa na farbu, spočítajte, koľko je červených, zelených. Skúste ovoňať a povedať, či je to príjemná alebo nepríjemná vôňa a čo takto môže ešte voňať. Máš naňho chuť? Teraz pomaly

zahryznite a počúvajte zvuk, ktorý vydáte vy pri jedení a aký ostatní. Aký je to zvuk, keď jeme viacerí?"

„Zamyslite sa nad tým, aké je to jablko! Ja si myslím, že je to malá, červená, sladká vec, nemôže mi ublížiť ani pomôcť.“

Otázka: Myslí si z vás niekto niečo iné?

Žiaci postupne odpovedajú, podľa toho, kto ako dojedol jablko.

„Dnes sa dozvieme niečo nové o niekom, kto je nám veľmi blízky a dôverne ho poznáme. Kto to bude? To sa dozvieme na konci nášho projektu. Cestovať budeme zázračným školským autobusom.“

2. BRAINSTORMING

Cieľ: Rozvíjať predstavivosť a slovnú zásobu.

Úloha: Vyber si farbu fixky a napíš ňou slovo, ktoré ťa napadne, keď počuješ slovo ČLOVEK.

Postup: Žiaci sedia v kruhu na koberci. Uprostred je veľký baliaci papier. Učiteľka vyberie najnižšieho žiaka, ktorý si ľahne na papier a najvyšší žiak ho obkreslí. Po zadaní úlohy žiaci postupne vpisujú do postavy jednotlivé slová.

3. TRIEDENIE SLOV

Cieľ: triedenie slov podľa významu, určovanie slovných druhov, rozvoj vzájomného rešpektovania sa v skupine

Postup: Žiaci sedia na koberci. Tabuľa je rozdelená na dve časti. Na prvú časť tabule vpisujú žiaci slová, ktoré označujú časti tela a na druhú časť vpisujú vlastnosti a slová, ktoré súvisia s človekom.

Úloha: Slovo, ktoré si vpísal do postavy napíš na tú časť tabule, kam patrí. Pri podstatnom mene určí rod a číslo.

Kto napíše svoje slovo na tabuľu, sadne si na svoje miesto do lavice.

4. IDENTIFIKAČNÁ KARTA

Cieľ: Rozvíjať pozornosť, upozorniť žiakov na dôležitosť mozgu v ľudskom tele.

Postup: Žiaci sedia v laviciach.

„Zázračným školským autobusom vstúpime do nášho tela. Aby sme doň mali voľný vstup a mohli sa po ňom voľne pohybovať, musíme mať identifikačné karty.“

Žiaci dostanú obrázok tváre dievčaťa a chlapca a podľa pokynov učiteľky vpisujú jednotlivé slová do tváre (príloha R).

Úloha: K ušiam napíš, čo najradšej počúvaš.

K očiam napíš najkrajšiu vec, ktorú si kedy videl.

K nosu napíš najúžasnejšiu vôňu.

K ústam napíš najobľúbenejšie slovo.

„Menovky si pripneme a začneme hneď v riadiacom centre nášho tela. Viete kde? Áno, je to mozog. Je to najpresnejší a najrýchlejší počítač na svete, ktorý všetko vyhodnocuje. Prečo je to práve mozog, to sa o chvíľu dozvieme.“

Učiteľka zaklínadlom TENE BENE ORION, TENE BENE SAPION, TENE BENE ORA premení žiakov na malých človečikov, ktorí môžu cestovať ľudským telom.

„Keďže moje zaklínadlo fungovalo, podťe si sadnúť do nášho autobusu, aby sme mohli vyštartovať.“ Kým žiaci cestujú učiteľka číta text.

Text: „Ľudský mozog je najzaujímavejší a najzložitejší systém v celom vesmíre. Je v ňom toľko buniek, ako je hviezd v celom vesmíre. Keby sme ich zoradili, dosiahli by zo Zeme až na Mesiac. Mozog všetko riadi. Umožňuje človeku rozmýšľať, vynaliezať, ale aj snívať a rozumieť. Je možný zachytiť veľikánske množstvo informácií, ktoré dostáva zo všetkých zmyslov a orgánov a tie ukladá do svojich buniek. Dokáže spracovať veľikánske množstvo informácií naraz (ruža vonia, nevoní, je hebká, pichá...), ktoré zaznamenáva.

Pravá časť mozgu funguje veľmi záhadne. Tam pracuje čosi ako náš génius, ktorý nám môže sprostredkovať nápady a veci, ktoré sú veľmi často prekvapivé. Ako dokáže mozog spracovať všetky informácie? Napríklad oko zaznamená informácie, tento vnem odovzdá mozgu a ten vydá potrebný príkaz...”

5. MOZOG

Cieľ: Triediť informácie, spoločne pracovať v skupine, vedieť sa dohodnúť.

Postup: Žiaci sa rozdelia do skupín (domovské) a vyberú si ľubovoľné miesto v triede. Každá skupina dostane pracovný list s mozgom. Učiteľka prečíta text (príloha S).

Text: „Náš mozog je ako riadiace centrum, v ktorom sa usilovne pracuje. Prijíma a vysiela množstvo správ do celého tela. Každá časť mozgu plní inú úlohu. Jedna časť dostáva dôležité správy od piatich zmyslov a rozhoduje, čo treba robiť. Vylučuje množstvo správ, ktoré nie sú dôležité. Naša pamäť dôležité správy vytriedi a spracuje ich význam. Ďalšia časť mozgu riadi pohyby pri chôdzi, dýchanie a tlkot srdca. Pracuje aj vtedy, keď my spíme. Miecha v chrbtici je hlavný kanál, kadiaľ prechádzajú správy z mozgu do tela. Nervy prenášajú správy z miechy do svalov aj správy zo zmyslových orgánov do mozgu.“

Úloha: Prediskutujte text a do mozgu dieťaťa vpište všetko, čo ste si zapamätali.

Kým žiaci spoločne diskutujú, učiteľka rozdá jednotlivým skupinám pracovné listy dieťaťa s mozgom.

Po vpísaní poznatkov hovorca skupiny prečíta postrehy.

6. ZMYSLY

Cieľ: Kooperovať v skupine, trpezlivosť, orientovať sa v priestore, logicky myslieť.

Postup: Žiaci ostanú v skupine na mieste, ktoré si vybrali. Hovorca plní ďalšiu úlohu.

Úloha: Nájdite v triede v jednom z našich kútikov (knižný, živej prírody, oddychový, hudobný, výtvarný) osemsmernú, ktorú spoločne vyriešite (príloha T).

Po nájdení osemsmerníkov žiaci spoločne riešia úlohu. Po vyriešení každá skupina spoločne pomocou pantomímy predvedie, aký zmysel predstavujú a ostatní hádajú.

7. SLUCH – UŠI

Cieľ: Rozvíjať originálne myslenie, tvorivosť, sústredenosť.

Postup: Žiaci si nájdu miesto v triede.

„Teraz spoločne navštívime všetkých päť zmyslov. Prvá zastávka bude pri orgáne, ktorý je ako sieťka na motýle, ale nechytá motýle ale zvuky. Skúste si ohmatať uši. Aký majú tvar? Čo cítite, keď ich držíte? Skúste si ich zakryť. Čo ste počuli? Aký ste mali pocit?“

Úloha: Podľa nahrávky určite, kto rozprával.

Tejto úlohe predchádzalo nahrávanie textu na hodine čítania asi mesiac pred samotným projektom. Žiaci čítali text z čítanky, ktorý nasledoval podľa učebných osnov. Žiak, ktorý uhádol, kto bol nahraný, prišiel napísať jeho meno na tabuľu. Takto sa vystriedali všetci žiaci.

7.1 ZVUKOVÝ PRÍBEH

Cieľ: Rozvíjať sociálne kontakty, fantáziu, humor, originalitu.

Postup: Žiaci sa rozdelia do dvojíc podľa toho, v akom poradí sú napísaní na tabuli z predchádzajúcej úlohy. Dvojice si sadnú do lavíc a so zatvorenými očami počúvajú zvuky, ktoré učiteľka vydáva (púšťanie vody, buchnutie dverami, kašeľ, štrngot kľúčov).

Úloha: Vymyslíte príbeh a napíšete ho tak, aby tam boli všetky zvuky, ktoré ste počuli (5-10 viet). Po uplynutí časového limitu jeden žiak číta príbeh a druhý ho pantomímou znázorňuje.

8. ZRAK – OČI

Cieľ: Samostatne vypracovať pracovný list podľa zásad Daltonského plánu, upevniť násobenie jednociferným číslom, vyjadriť vlastné pocity.

Postup: „Opäť si sadneme do autobusu (koberec) a cestujeme do ďalšieho centra. Ktoré to bude, to sa dozvieme po vypracovaní pracovného listu.“

Žiaci po jednom vstávajú zo svojho miesta v autobuse a u šoféra (učiteľka) si vyzdvihnú pracovný list z matematiky a idú na ľubovoľné miesto v triede (príloha U).

Úloha: Príklady vypočítajte. Výsledky usporiadajte od najmenšieho po najväčší a priradte k nim príslušné písmeno. Uhádnite slová podľa výsledkov. (Heslo: Chráň si zrak!)

Po vypracovaní pracovného listu si žiaci spoločne skontrolujú svoje heslo s heslom, ktoré je napísané na opačnej strane tabule. Kto má vypracovaný pracovný list, vstane a ide sa pozrieť, či jeho heslo je správne. Ak je jeho heslo správne, tak pripne svoj pracovný list k heslu na tabuli.

Rozhovor: „Na svet sa pozeráme očami. Môžu robiť veľa vecí – zatvoriť, otvoriť, krúžiť, pozeráť hore, dole...“

Kým učiteľka rozpráva, žiaci vykonávajú pohyby očami, o ktorých učiteľka hovorí.

„Skúste si zatvoriť oči. Čo vidíte? Kde ste sa ocitli? Ako sa cítite?“

8.1 BÁJ – HARMONIZER

Cieľ: Uvoľniť telo a myseľ, koncentrovať sa.

Postup: Žiaci si ľahnú na koberec alebo si pohodlne sadnú do lavíc, majú zatvorené oči, hrá relaxačná hudba.

Text: „V jednej jaskyni pod vysokou horou zvanou OLYMP žijú tri staré čarodejnice. Vo veľkom medenom kotly varia nápoje, ktoré vedú chorým prinavrátiť zdravie, ale aj zdravým privodiť chorobu. Poznajú všetky bylinky, hadov, jašterice i vtáky. Rozoznávajú ich sluchom, čuchom, hmatom a chuťou. Ony totiž nevidia. Ak sa chcú na niečo pozrieť, použijú zázračnú krištáľovú guľu. Guľu, ktorá dokáže veci, ľudí, zvieratá, stromy či kamene premeniť na farebné obrázky, ak je dostatok svetla. Je smola, že majú iba jednu zázračnú guľu. Aj keď majú veľkú moc, veľmi závidia ľuďom aj zvieratám. Závidia nám kúzlo, vďaka ktorému dokáže každý z nás pozeráť do diaľky, hneď potom na vlastný prst, či malého chrobáčka v tráve a o svoju krištáľovú guľu sa nemusí s nikým deliť.“

Žiaci otvoria oči a s učiteľkou vedú rozhovor.

„Má niekto z vás takúto krištáľovú guľu? Mám ju ja, má ju aj Zuzka, aj ty ju máš, máme ju všetci. Je to naše OKO. Teda oko je taká zložitá a zázračná krištáľová guľa. Teraz si skúsime vaše oči otestovať. Každý z vás si pre seba zistí, ako dobre vidí.“

8.2 TEST ZRAKU

Cieľ: Sústredenosť.

Úloha: Prečítaj vety, ktoré sú na tabuli.

Postup: Na tabuli je pripevnený papier s najväčšou veľkosťou písmen, ktoré tvoria vetu. (Kamarát , kamarát, je to ten, koho mám rád.) Žiaci sa postavia do radu asi 3 metre od tabule a potichu si čítajú túto vetu za tmy.

„Na to, aby sme dobre videli, musíme mať aj dostatok svetla.“

Žiaci čítajú vetu ešte raz za dostatočného množstva svetla. Učiteľka na tabuľu pripevní druhý papier s menšími písmenami. (Pomôže mi poradiť, tajomstvo neprezradí.) Žiaci si potichu čítajú aj túto vetu.

Učiteľka pripne na tabuľu tretí papier s najmenšími písmenami a žiaci ju čítajú za tmy aj za svetla. (Všetci sme tu kamaráti a všetci sa máme radi.)

„Kto dokázal prečítať všetky tri vety má naozaj dobrý zrak.“

9. ČUCH – NOS

Cieľ: Predstavivosť, vedieť sa súvislo vyjadriť, vnímať rôzne vône, pozorne počúvať.

Postup: „Opäť cestujeme autobusom do ďalšieho centra, hapčí. Viete, ktoré to bude? Nos je orgán, ktorý je zvláštny tým, že na špičke nosa nemáme kosti a hore je tvrdý, lebo tam kosť je. Skúste si ho ohmatať. Stisnite si ho. Čo ste cítili? Ako vám bolo?“

Učiteľka vyberie najlepšieho žiaka v čítaní, ktorý číta rozprávku. Pri čítaní chodí učiteľka pomedzi žiakov, ktorí sedia na koberci a dáva im voňať rôzne vône, ktoré sa spomínajú v rozprávke (škoricu, parfum, mydlo, kvet).

Započúvajte sa do jednej rozprávky o Medvedíkovi Nosánikovi.

Rozprávka: „Bol raz jeden medvedík a ten mal veľký nos. Najradšej by ho strkal do všetkého možného. Zakaždým urobil taký neporiadok, že mamička medvedica hovorievala: „Už ten nos do ničoho nestrkaj!“

Jedného dňa si mamička medvedica vyšla na med. Povedala medvedíkovi: „Daj si pozor na nos. Neňuchaj ním nikde okolo kvetinového záhona.“ Keď konečne odišla, Nosánik sa veľmi zaradoval. Býval totiž rád sám doma, pretože mohol nerušene pchať nos tam, kde sa mu len zachcelo. V kuchyni si našiel škoricu a ňuchal, ňuchal a ňuchal. Zašiel tiež do mamkinej izby, kde našiel parfum a opäť ňuchal, ňuchal a ňuchal. Vyšplhal sa aj na poličku v kúpeľni, kde bolo mydlo a hádajte, čo robil. No samozrejme, že ňuchal, ňuchal a ňuchal. Potom si medvedík spomenul na zakázaný kvetinový záhon. „Jedno jediné čuchnutie“, pomyslel si. Strčil nos do kalíška jednej krásnej kvetiny a zhlboka sa nadýchol. Bzzzz-au,au,au! A nášho zvedavého medvedíka Nosánika uštipla do nosa včela. „Au, au!“ – plakal Nosánik, práve, keď sa pri vchode objavila mamička. „Čo sa ti stalo?“ , opýtala sa. Medvedík jej povedal celú príhodu. Iste už nebude strkať nos do kvetinového záhona.“ (Claycombová,1999)

No vidíte, medvedík doplatil na svoju zvedavosť veľkým boľavým nosom. Poznám jednu rozprávku o nezbednej včielke. Kto si ju pamätá?

Učiteľka pustí žiakom nahrávku piesne „Včielka Maja“ od Karla Gotta.

Áno, je to Včielka Maja a jedna k nám aj priletela, lebo chce vedieť, či o nej niečo viete. Preto si pre vás pripravila pár otázok.

9.1 HLAVY DOKOPY

Cieľ: Zopakovať prebrané učivo z prírodovedy, slovenského jazyka, matematiky a vlastivedy, komunikovať v skupine.

Postup: Žiaci pracujú v laviciach v domovských skupinách. Učiteľka pomocou zázračného kolieska určí žiakom funkcie v skupine (hovorca, zapisovateľ, časomerač, pomôckár). Pomôckári prídu pre fixky a fólie.

Otázky:

1. V podčiarknutých slovách básne určite pády podstatných mien (za slniečka G, na lúčine L, včielka N, šťavy A).

Báseň: Ľ. Podjavorinská: Medový hrnček

| | | |
|---|---|---|
| Za slniečka skoro zrána vstala včielka vybúvaná, vstala – a už letí, hej! po lúčine zelenej. | Na lúčine, v slnka jase na stá kvetov rastie v kráse, prvosienky, kašky – hľad', kto by ich chcel vyrátať! | A už včielka ku nim sadá a už prosí, čo by rada: „Kvietky, – krásky – nože, hej! dajte šťavy medovej!“ |
|---|---|---|

2. Vymenujte obyvateľov úľa a napíšte 4 funkcie robotníc (kráľovná, robotnica a trúd).

3. Včely lietajú často po nížinách. Napíšte všetky nížiny Slovenska.

Začnite najväčšou (Podunajská, Východoslovenská a Záhorská).

4. Kráľovná znesie denne asi 1500 vajíčok. Koľko je to za týždeň?

5. Robotnice navštívili za jeden deň 7000 kvetov. Koľko kvetov je to za týždeň?

Vyhodnotenie: Učiteľka body získané pri každej otázke zapisuje do vopred pripravenej tabuľky. Za každú správnu odpoveď dostávajú určitý počet bodov. Odmenou sú rôzne druhy potleskov.

10. CHUŤ – JAZYK

Cieľ: Zopakovať vybrané slová.

Postup: Žiaci sedia opäť v autobuse (na koberci).

„Naša cesta pokračuje možno pre vás k najobľúbenejšiemu centru. Jedlo ochutnávame jazykom. Pomáha zubom v rozžutí potravy, pretože ju nastavuje do vhodnej polohy. Veľmi jemné výstupky na jazyku sú chuťové bunky. Skúste si spomenúť, ktoré vybrané slová súvisia s jedlom, potravou, chuťou (jazyk, hrýzť, sýty, syr).“

Jedným z vybraných slov je aj slovo jazyk. Učiteľka ukáže obrázok (príloha V).

Formou pukancov žiaci hovoria, o ktoré vybrané slová ide. Učiteľka pripne na tabuľu obrázok s nakresleným jazykom, ktorý je rozdelený na 4 časti.

10.1 CHUŤOVÉ POHÁRIKY

Cieľ: Rozvíjať sociálne kontakty, predstavivosť, upevniť učivo z prírodovedy, vedieť rozlíšiť štyri základné chute.

Postup: Žiaci sa rozdelia do 4 skupín podľa toho, akú chuť dostanú na jazyk, ktorú im dá učiteľka (soľ, cukor, citrónová šťava, tonic).

Každá skupina dostane 4 poháriky so soľou, cukrom, citrónovou šťavou a tonicom a pracovný list s jazykom, rozdelený na 4 časti (príloha X).

Úloha: Určite pomocou ochutnávky, kde sú aké chuťové poháriky na jazyku a vpíšte ich do pracovného listu.

Kontrola: Po vypracovaní pracovného listu je spoločná kontrola na tabuli, kde je obraz jazyka. Postupne jeden zo skupiny príde a pripne papierik s názvom chute na jednu časť jazyka. Takto skupiny vyplnia celý jazyk.

11. HMAT – RUKY

Cieľ: Predstavivosť, precvičiť sebakritiku, sebahodnotenie, kontakt s partnerom, humor.

Postup: „Ktoré centrum sme ešte nenavštívili? Veci sa dajú lepšie nahmatať prstami. Ukážte si na končeky prstov. Sú to veľmi citlivé miesta. Tvar vecí (bez očí) vám prezradia práve prsty. Kto najviac používa ruky – hmat, v akom povolaní je to dôležité? My sa dnes zahráme na sochárov.“

Žiaci sa rozdelia do dvojíc, v ktorých už na začiatku pracovali. Vyberú si miesto v triede.

Úloha: Vytvor sochu seba samého.

Postup: Jeden z dvojice je „hlina“ a druhý „sochár“. Sochár modeluje sám seba. Po skončení práce sa sochári postaví pred tabuľu a ostatní spoločne hádajú, kto je kto a hodnotia. Po vyhodnotení sa vymenia a činnosť sa opakuje.

Môžu modelovať aj rôzne povolania, športy a iné činnosti. Ostatní žiaci hádajú.

12. ČO JE ZDRAVÉ A ČO ŠKODÍ

Cieľ: Upevniť poznatky z prírodovedy, rozvíjať analytické myslenie.

Postup: Žiaci sedia v laviciach.

„Keďže pomocou pomocníkov, ktorých máme v mozgu sme sa bližšie zoznámili 5 zmyslami, ktoré sú pre život veľmi dôležité, môžeme ukončiť cestu autobusom a vrátiť sa späť.“

Pomocou zaklínadla, ktoré učiteľka použila na začiatku odčaruje žiakov.

„Ľudské telo sme spoznali zvnútra, ale keď chceme, aby bolo zdravé, musíme sa o neho starať.“

Učiteľka pripne na tabuľu veľký obraz rôznych potravín a vecí. Spoločne jednotlivé potraviny a veci triedime do 2 skupín a to tak, že čo škodí, vyvolaný žiak škrtnie a čo je zdravé ostane nepreškrtnuté (príloha Y).

„Z toho, čo nám ostalo nepreškrtnuté si teraz urobíme malé posedenie.“

13. APLIKAČNÉ ÚLOHY

Cieľ: Vzájomná spolupatričnosť v skupine, originalita a flexibilita v pracovnom a estetickom prejave.

Postup: Žiaci sa rozdelia do 3 skupín vyťahnutím lístka z košíka (jablko, čaj, chlebiček) (príloha Z).

Jednotlivé skupiny si idú postupne umyť ruky, aby bola dodržaná hygiena pri práci.

I. skupina: „OVOCNÁ MISA“

Úloha: Z prineseného ovocia pripravte ovocnú misu (jablká, banány, pomaranče, kiwi...)

II. skupina: „ČAJ“

Úloha: Pripravte čaj s citrónom a naservírujte každému do lavice.

III. skupina: „CHLEBÍČKY“

Úloha: Z pripravených potravín naservírujte chlebičky (sendvič, maslo, syr, paradajka, uhorka).

Prezentácia a ocenenie:

Po skončení príprav sa všetci zídu pred tabuľou. Spoločne vyhodnotia prípravu jednotlivých skupín a ocenia vybraným potleskom.

14. REFLEXIA – ZÁZRAČNÁ KRABIČKA

Cieľ: Uvedomiť si dôležitosť seba samého v skupine, vyjadriť vlastný názor.

Postup: Žiaci sedia v kruhu na koberci. Učiteľka má v škatuľke ukryté zrkadlo.

„V tejto škatuľke uvidíte najúžasnejšieho, najkrajšieho a najlepšieho človeka, akého si viete predstaviť.“

Žiaci si podávajú škatuľku. Pozrú sa dnu a podajú ju ďalej. Nesmú povedať nikomu, koho tam videli.

Na záver sa žiaci ponúknu tým, čo si sami pripravili. Pri švédskych stoloch vedú rozhovor o tom, ako sa im páčilo putovanie, vyjadrujú svoje pocity, názory a postrehy.

Záver

„Každý deň treba prežiť tak, aby mal
človek zo seba dobrý pocit.“

Ešte v roku 1989 sme o drogách počuli len ako o probléme „Západu“. S otvorením hraníc nastal aj u nás prudký nárast negatívnych javov, spojený so zneužívaním návykových látok. Droga začala byť v niektorých regiónoch celospoločenským problémom a v súčasnosti zasahuje do všetkých oblastí života.

Aby sme boli v boji proti drogám úspešní, musíme začať s primárnou prevenciou drogových závislostí na školách a v mimoškolských zariadeniach, viesť deti k prosociálnemu správaniu a chrániť mladú generáciu pred prvým kontaktom s drogou motiváciou k zdravému spôsobu života.

Napriek tomu, že problematike menom toxikománia a alkoholizmus sa v poslednej dobe venuje značná pozornosť, výsledky sú takmer neviditeľné. Alkohol a cigarety sa stali neodmysliteľnou súčasťou osláv a stretnutí mladých ľudí, často ešte detí. Sú to drogy, s ktorými sa stretávame v každodennom živote.

Často sa stretávame s prevenciou u mladých ľudí vo veku okolo 16 rokov. Zo psychologického a vývinového hľadiska by sa malo začať s prevenciou už oveľa skôr. Preto sme sa rozhodli pracovať s čo najmenšími deťmi vo veku od 7 do 12 rokov. Deti v tomto veku nadobúdajú mnohé vedomosti a návyky. Postupne sa oddeľujú od rodiny, vytvárajú si predpoklady pre budúci samostatný život. Nemôžeme im povedať, ktorou cestou života by mali ísť, ale môžeme im ukázať, aké úskalía na nich číhajú, čo všetko alkohol a fajčenie na nich pri ich užívaní nastražilo.

Nie je nám ľahostajné, že počet prvých kontaktov s drogou medzi mládežou neustále rastie a droga sa stáva súčasťou každodenného života pre stále väčší počet mladých ľudí. Nespokojnosť a obavy s daným stavom sú vyjadrené aj v Národnom programe boja proti drogám, ktorý schválila vláda Slovenskej republiky a Národná rada Slovenskej republiky.

Je čas spoločne konať proti drogám a zastaviť lavínu najrôznejších tlakov a úsilí priamej alebo skrytej propagácie drog a znižovania ich rizika pre zdravý a bezpečný vývoj jednotlivca a spoločnosti. Spoločným úsilím chráňme seba a naše deti pred tlakom, ktorý prináša každodenný život. Droga zostane vždy drogou a to bez ohľadu na to, o akú drogu sa jedná a kto a prečo túto drogu užíva. Povedzme spoločne „Nie drogám“!

Použitá literatúra

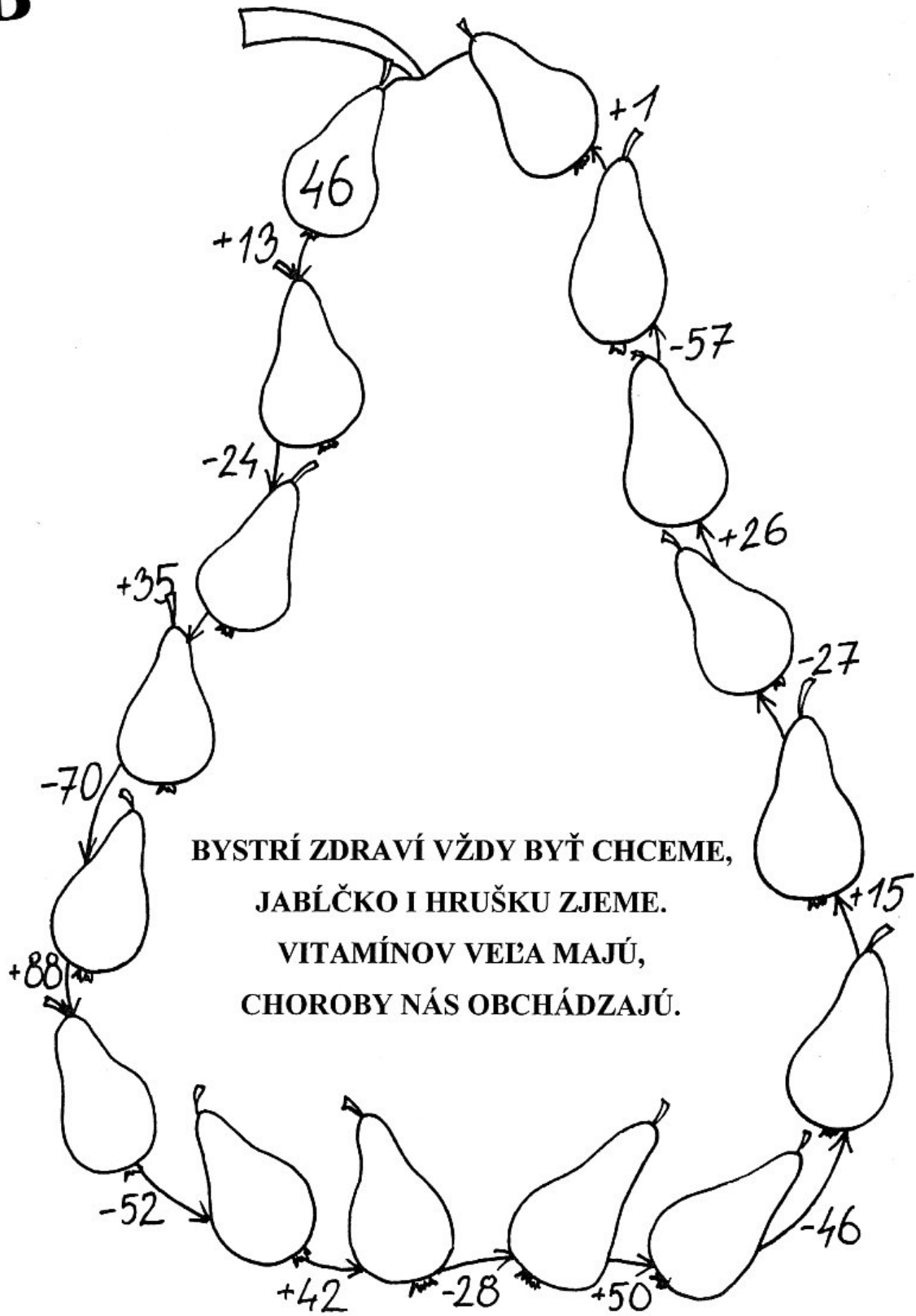
- BREUIL, J. – BREUIL, J.: Filipove dobrodružstvá. Vrútky: Advent Orion, 1997, s.3-35. ISBN 80-88719-68-2
- BRONIŠ, M.: Chceme dýchať čistý vzduch. Súbor metodických materiálov pre podporu nefajčenia. Bratislava: NCPZ, 1998.
- CEJPEK, K. – CEJPEKOVÁ, J. et al.: Učiteľ a primárna prevencia drogových závislostí. Banská Bystrica: FPV UMB, 1998, s. 99. ISBN 80-8055-235-5
- CLAYCOMBOVÁ, P.: Školka plná zábavy. Praha: Portál, 1999, s.40. ISBN 80-7178-316-1
- DAMBORÁKOVÁ, V.: Filip na vyučovaní. Metodický materiál ku knihe a PZ Filipove dobrodružstvá. Vrútky: Advent Orion, 2003, 79 s. ISBN 80-8071-017-1
- GIBBS, J.: Kmene, proces pre sociálny rozvoj a kooperatívne učenie. Bratislava: Arimes, 1994, s.21.
- HEGELBACH, P.: Fajčenie. Osnovy zdravotnej výchovy. Bratislava: ARCHA, 1992, s.28, 29.
- KOVALČÍKOVÁ, I. et al. : Variácie podôb výchovnej dramatiky. Prešov: LANA, 2003, s. 15. ISBN 80-968312-8-3
- KOVALIKOVÁ, S.: Integrované tematické vyučovanie. Bratislava: Faber, 1996, 350 s. ISBN 80-967492-6-9
- LENCZ, L. - KRÍŽOVÁ, O.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. Prešov: Rokus, 2004, 148 s. ISBN 80-89055-50-8
- LIBA, J.: Výchova k zdraviu a škola. Prešov: PF PU, 2005, s.133. ISBN 80-8068-336-0
- LIBA, J.: Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: PF PU, 2007, 255 s. ISBN 978-80-8068-539-3
- LOKŠOVÁ, I. – LOKŠA, J.: Pozornosť, motivácie, relaxácie a tvorivosť detí ve škole. Praha: Portál, 1999, s.104. ISBN 80-7178-205-X
- NEŠPOR, K. – PERNICOVÁ, H. – CSÉMY, L.: Jak zůstat fit a předejít závislostem. Praha: Portál, 1999, 120 s. ISBN 80-7178-299-8
- RAYNEROVÁ, C.: Nenič svoje múdre telo. Banská Bystrica: SONUS, 1996, 48 s. ISBN 80-967549-0-4
- SVETLOVSKÁ, J. – PÖCZOVÁ, I.: /NE/hovorme o drogách. Dunajská Streda: ŽOS, 2002, s.8,9. ISBN 80-85151-01-4
- WENKE, H. – ROHNER, R.: Ať žije škola. Daltonská výuka v praxi. Brno: Paido, 2000, 124 s. ISBN 80-85931-82-6

PRÍLOHY

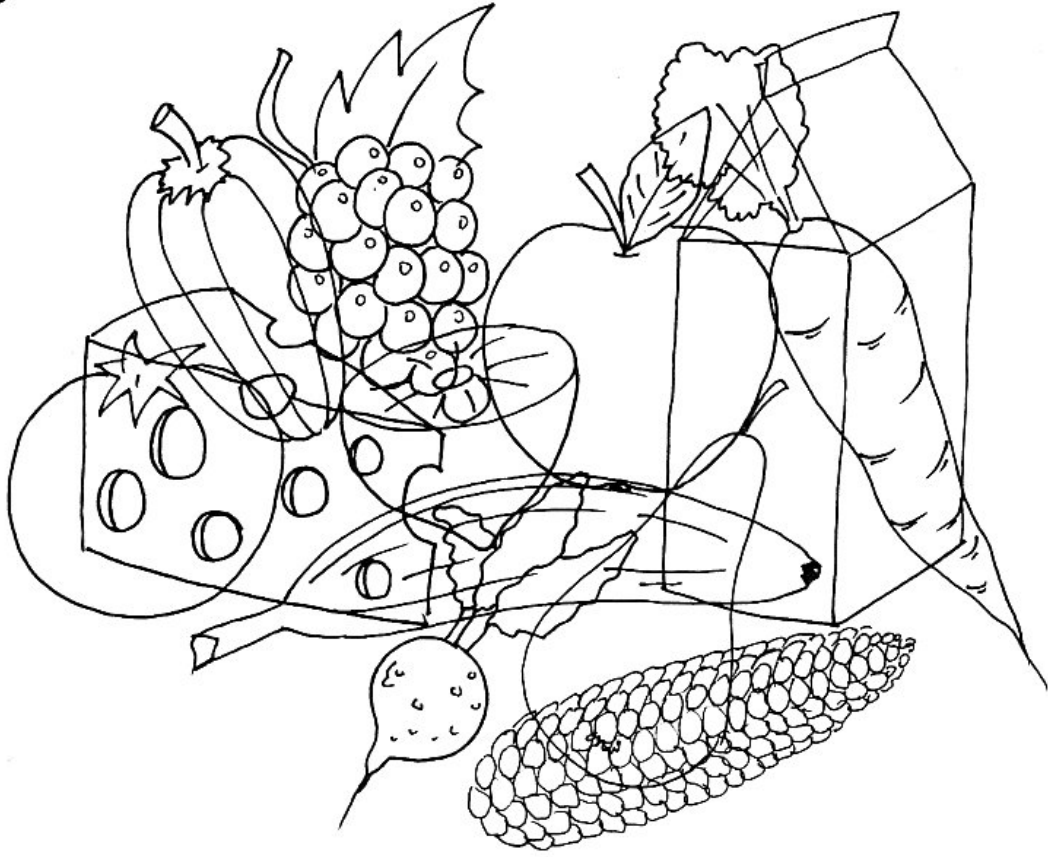
A



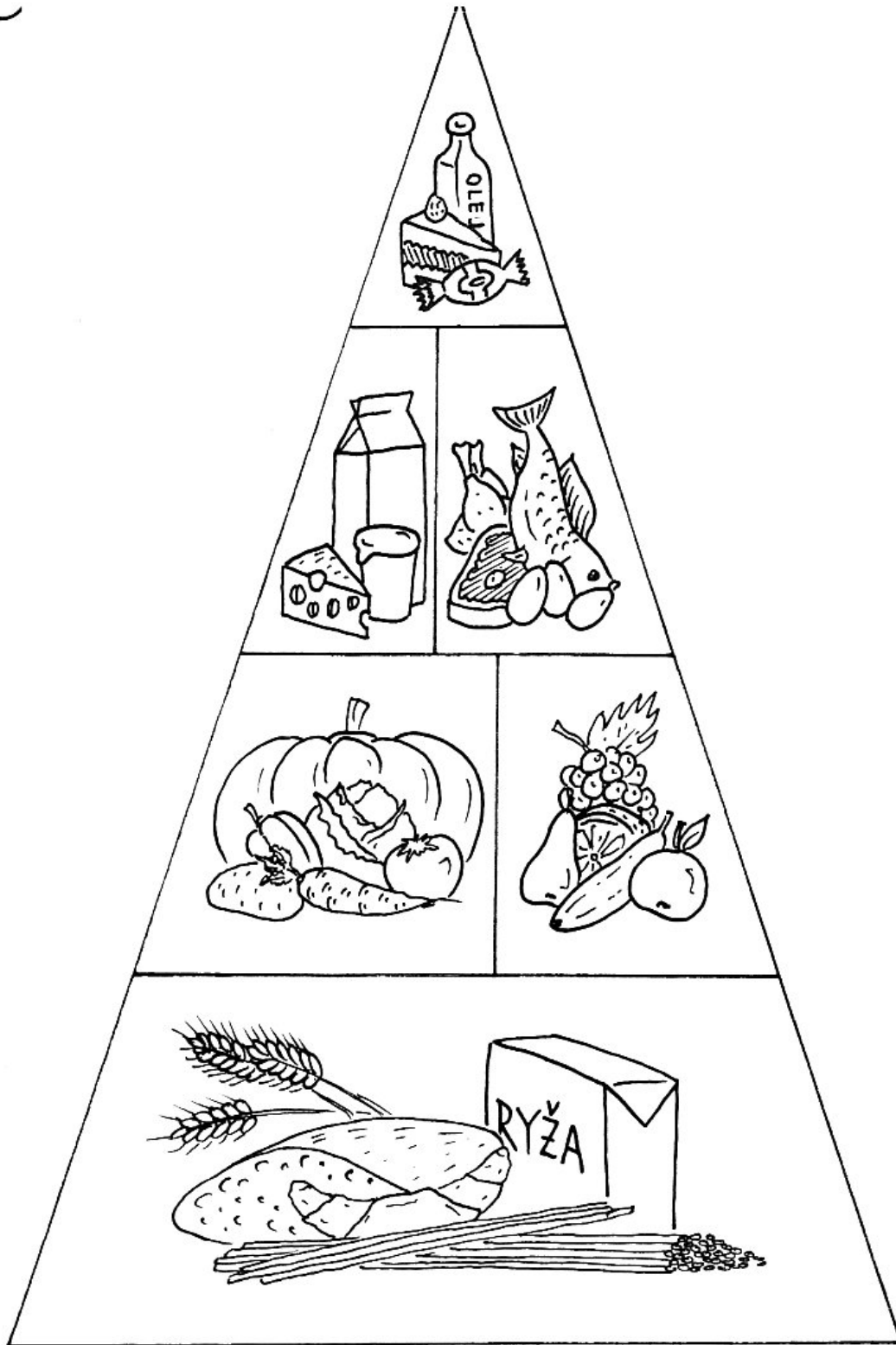
B



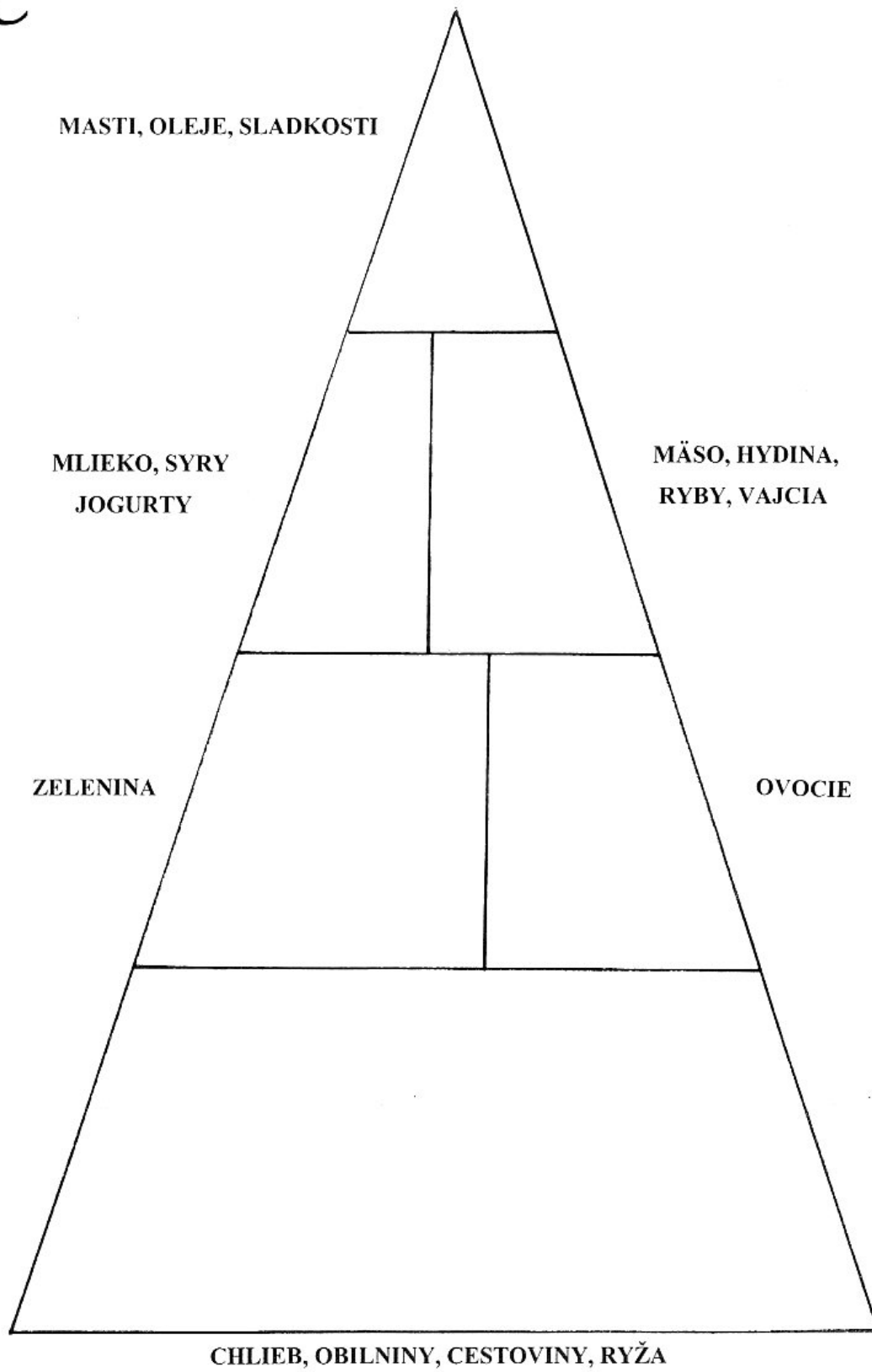
B



C



C



D

Handwritten musical notation on a five-line staff. The key signature has one flat (Bb) and the time signature is 2/4. The first measure contains three notes: N (circled 7.2), Č (circled 7.9), and B (circled 35.7). The second measure contains three notes: L (circled 7.4), A (circled 7.6), and L (circled 21.7). A large 'L' is written above the second measure.

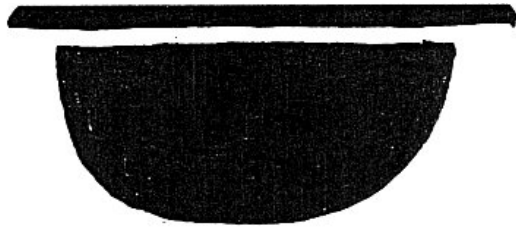
Handwritten musical notation on a five-line staff. The first measure contains three notes: E (circled 7.7), A (circled 56.7), and M (circled 7.1). The second measure contains one note: U (circled 70.7). A large curly brace is drawn to the right of the second measure.

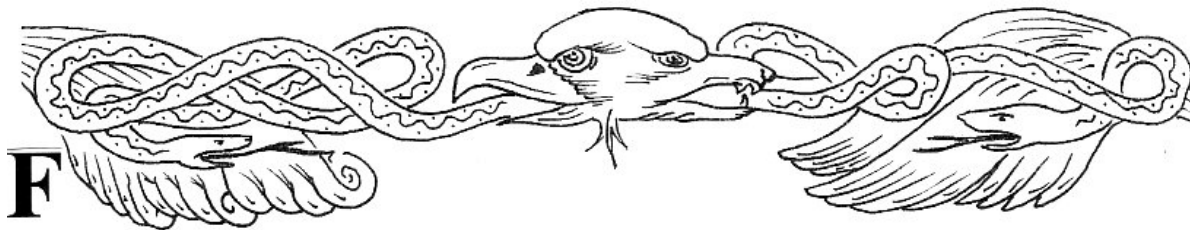
Handwritten musical notation on a five-line staff. The first measure contains three notes: J (circled 10.7), É (circled 42.7), and R (circled 3.7). The second measure contains two notes: Ô (circled 45.5) and V (circled 28.7). The third measure contains one note: O (circled 0.7).

Handwritten musical notation on a five-line staff. The first measure contains three notes: K (circled 8.7), a circled note with a dot, and a circled note with a square. The second measure contains one note: a circled note with a dot. A large curly brace is drawn to the right of the second measure.

E







ZMLUVA

Budeš veselý.

Budeš sa cítiť silný.

Budeš sa cítiť starší.

Nebudeš sa nikoho báť.

Nebudeš si robiť starosti.

Budeš mať nádherné sny.

Kamaráti ťa budú obdivovať.

Čo pre to treba urobiť?

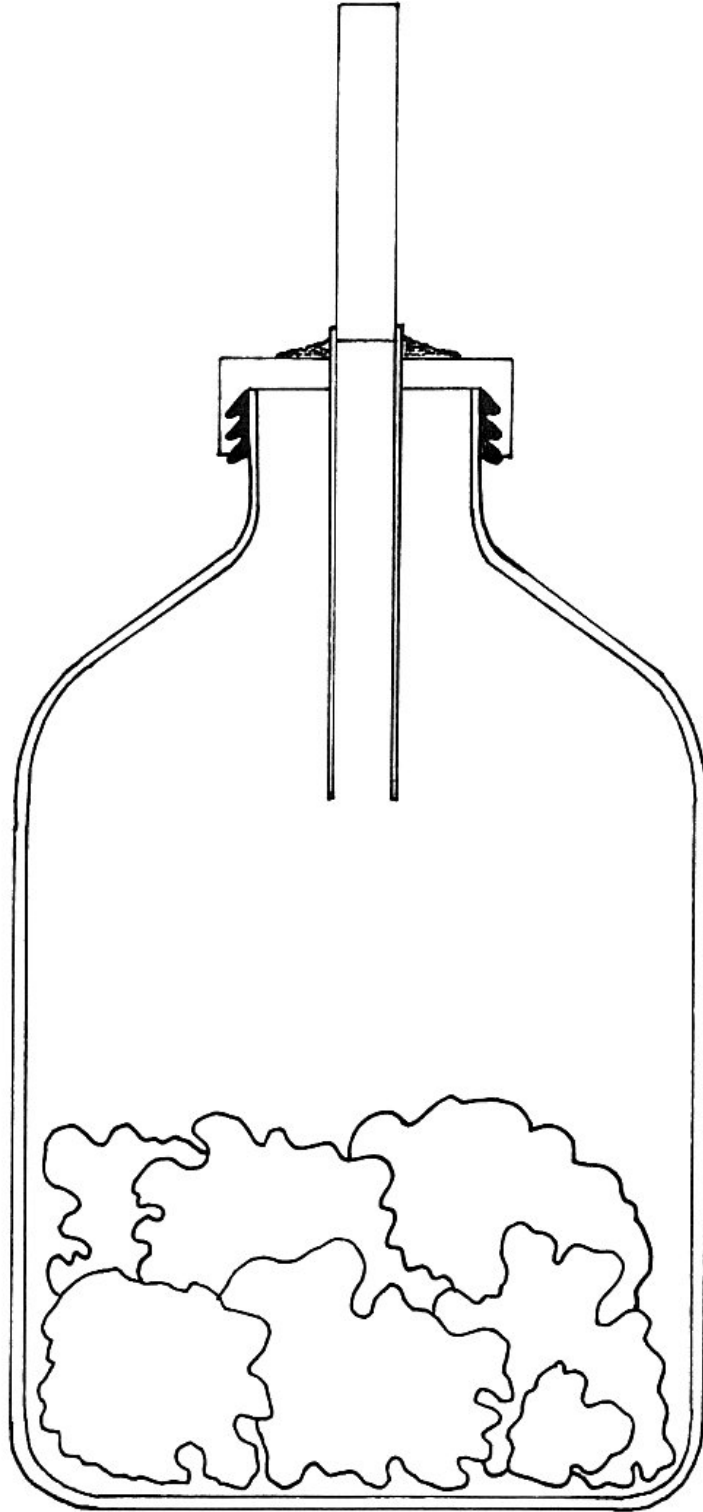
Začať fajčiť, už ráno si vypiť pivo, víno alebo tvrdší alkohol, užívať prchavé omamné látky, nemať žiadne povinnosti a túlať sa s kamarátmi po uliciach.

Nevýhody: Budeš častejšie chorý, nebudeš mať chuť do jedla a budeš zapáchať. Cievky sa ti zúžia, takže srdcu a obličkám sa bude ťažšie pracovať. Môžeš dostať infarkt, alebo predčasne zomrieť. Poškodia sa ti pľúca, pečeň aj ďalšie orgány. Mozog ti prestane dobre fungovať. Budeš sa často cítiť nešťastný a mať zlú náladu. Budeš surový k druhým ľuďom a ubližovať im. Môžeš spôsobiť nešťastie a smútok sebe aj iným.

podpis



G



H

Kód rozluštiš, ak čísla zameníš za písmená abecedy

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| a | á | ä | b | c | č | d | d' | dz | dž | e |










| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| é | f | g | h | ch | i | í | j | k | l | í |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| l' | m | n | ň | o | ó | ô | p | r | ř | s |

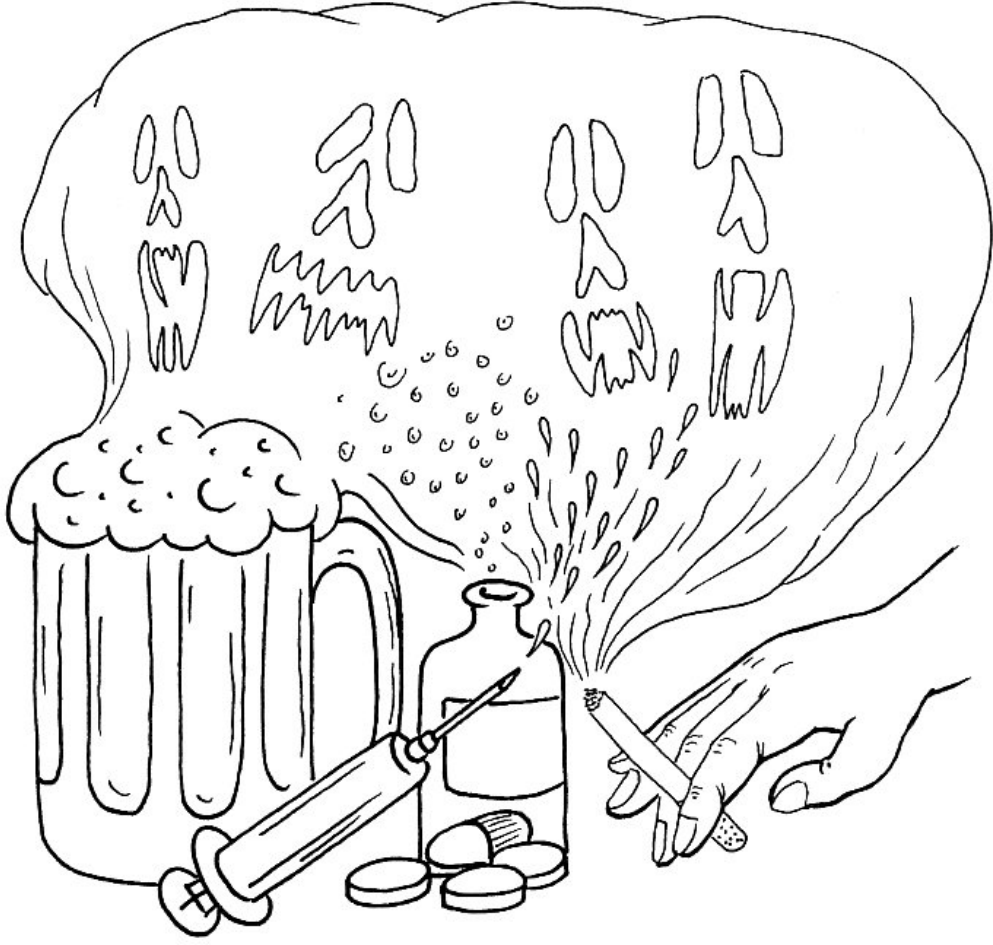
| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| š | t | t' | u | ú | v | x | y | ý | z | ž |

kód
heslo

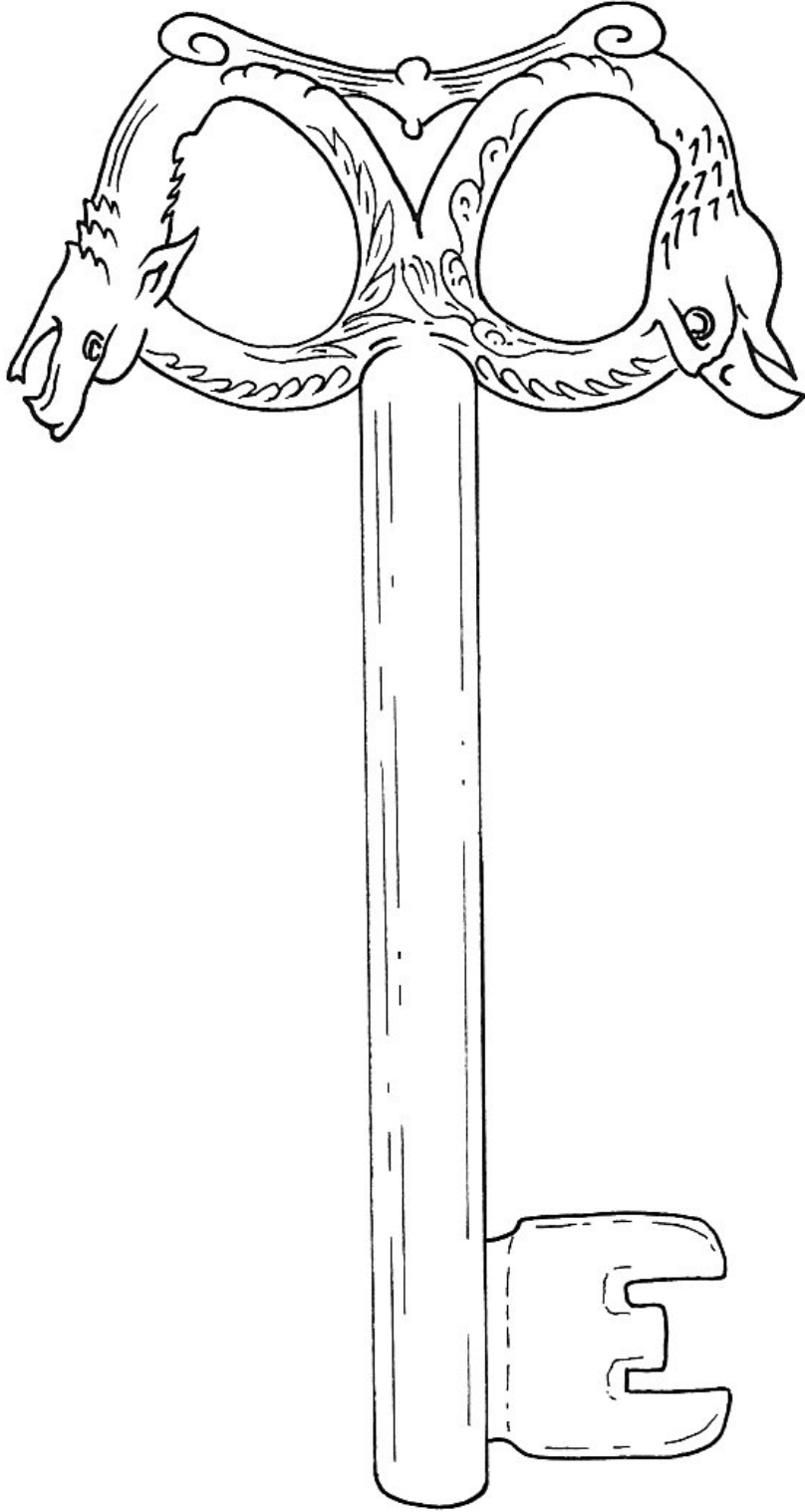
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 11 | 25 | 17 | 6 | 33 | 39 | 27 | 19 | 11 | 24 | 38 | 7 | 31 | 11 | 35 | 11 | 21 | 27 |
|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|

Dym z  nie je len sivý 
Je sam  nikotín,  decht,  parok.
Alkohol je , ktorý sa krvou dostane
do celého . Človek nemôže šoférovať
, ani pracovať s .

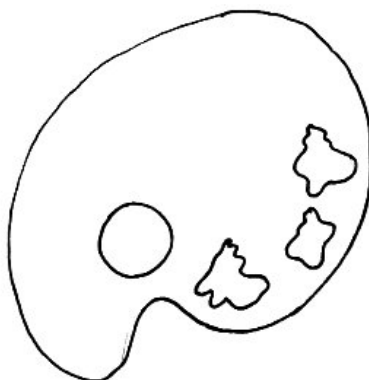
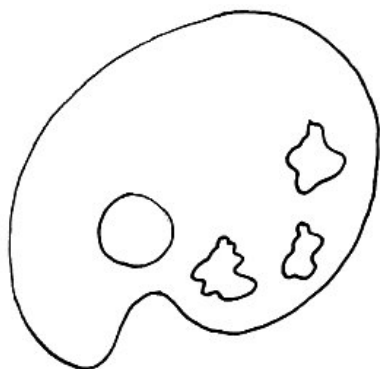
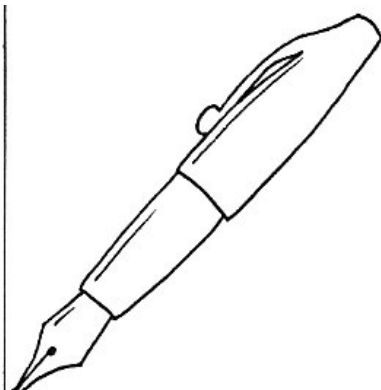
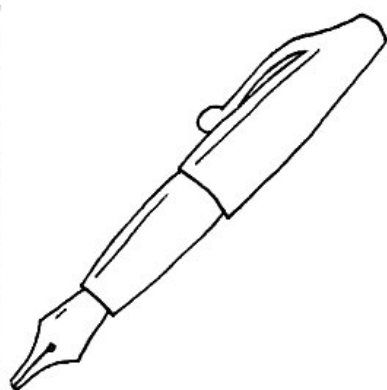
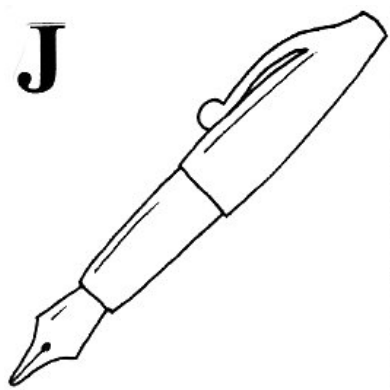
H



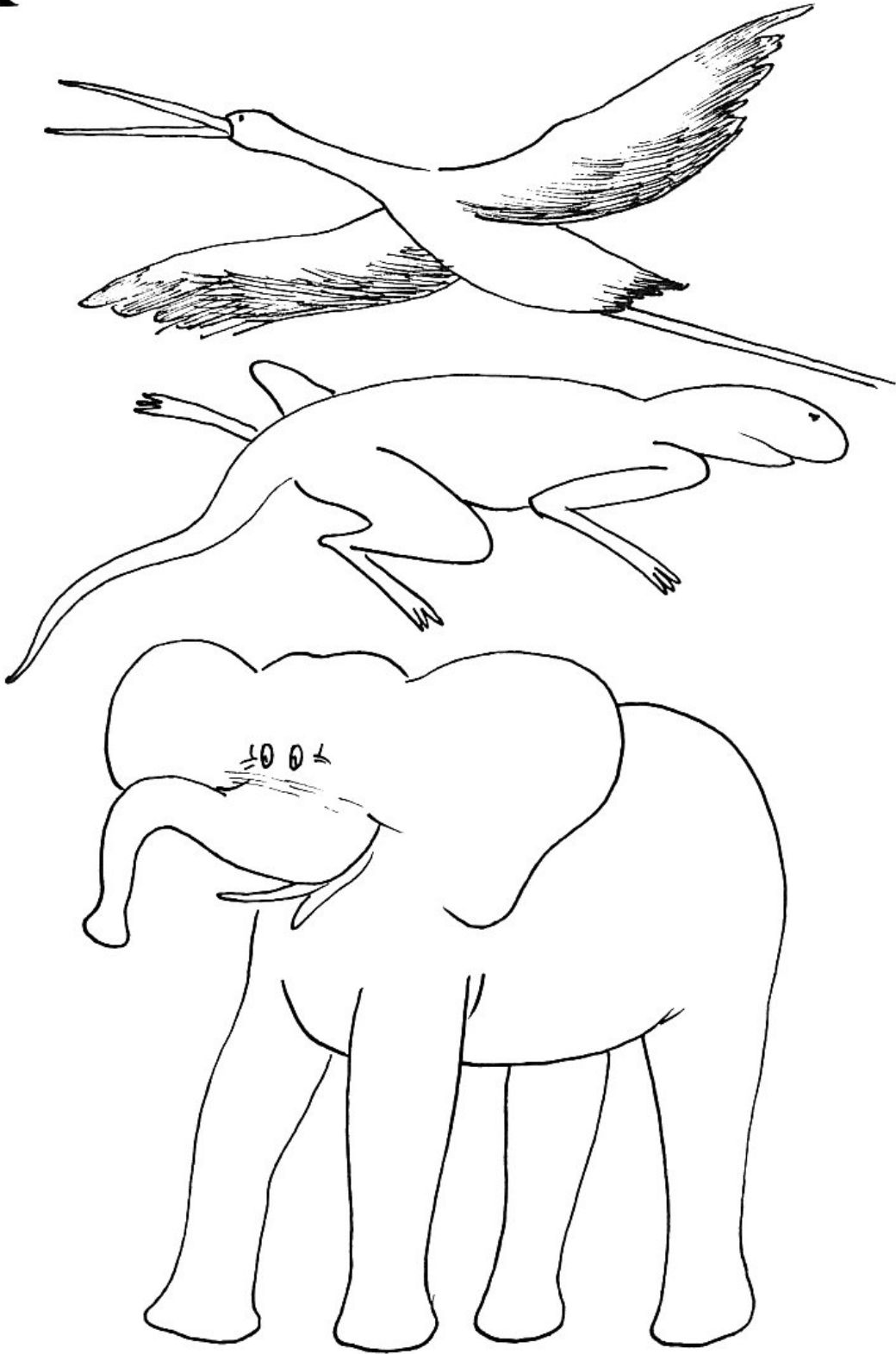
I



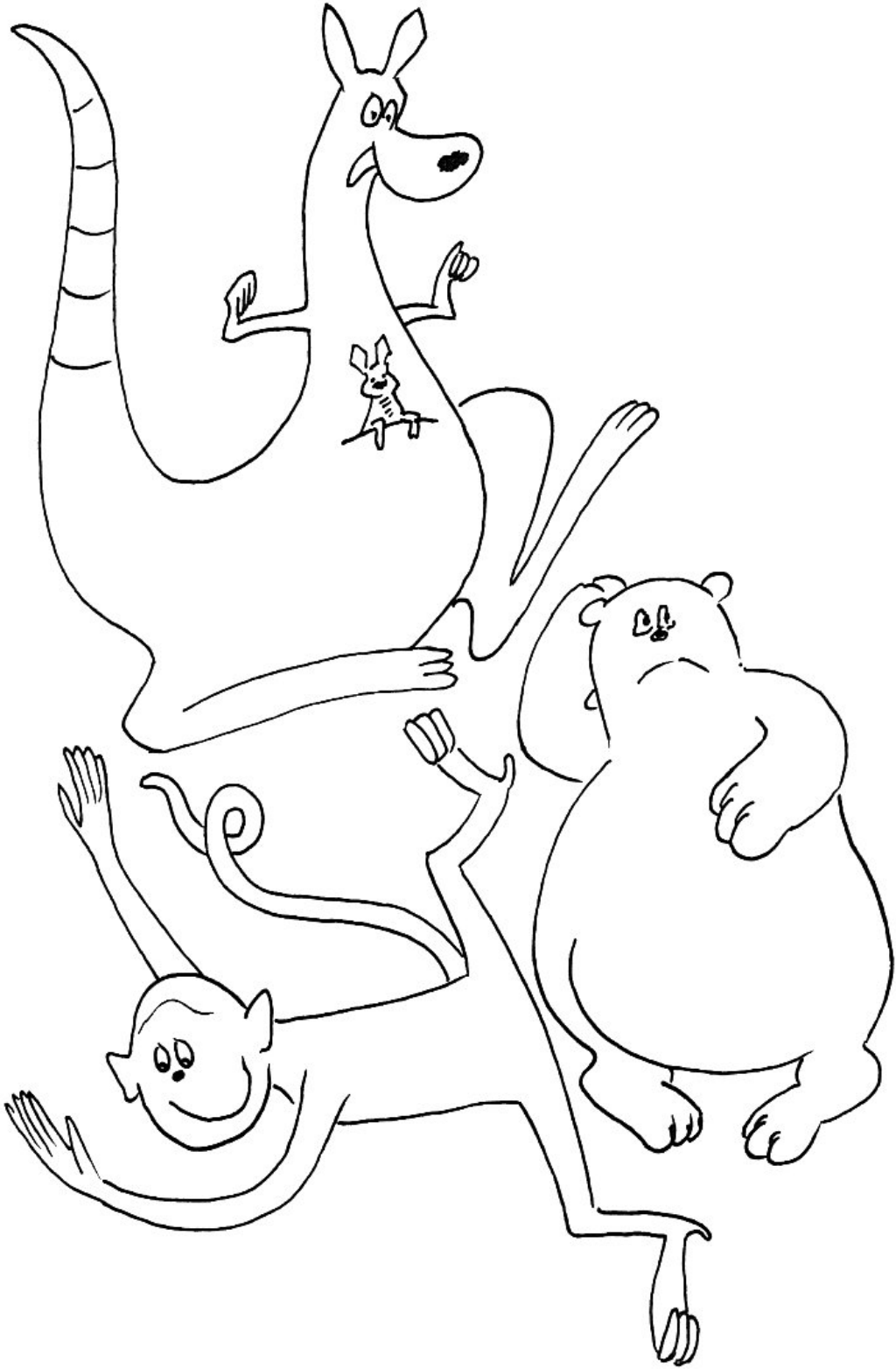
J



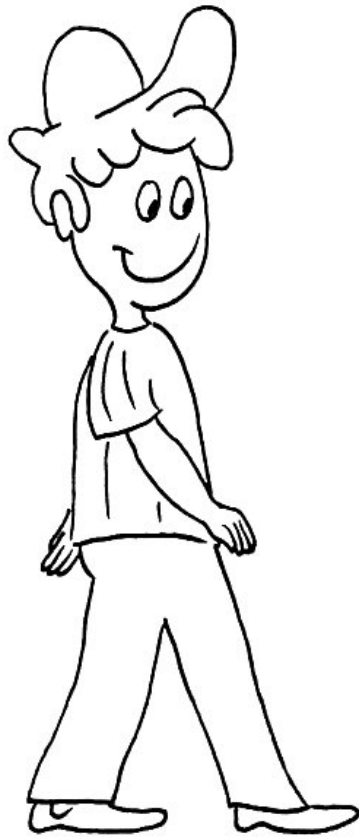
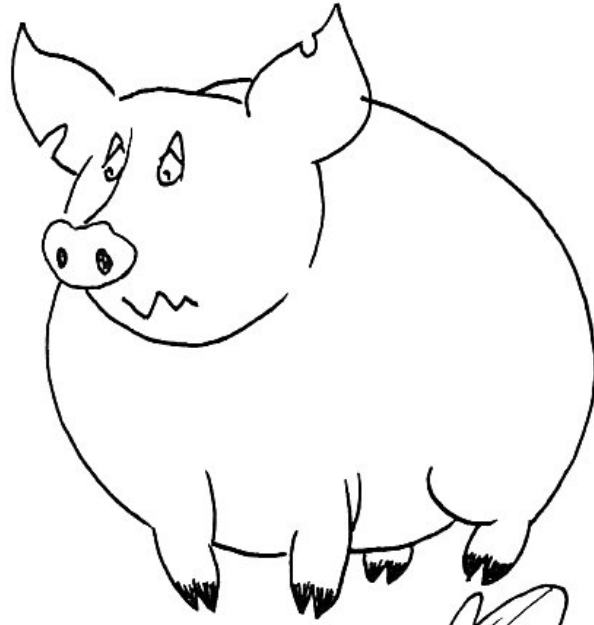
K



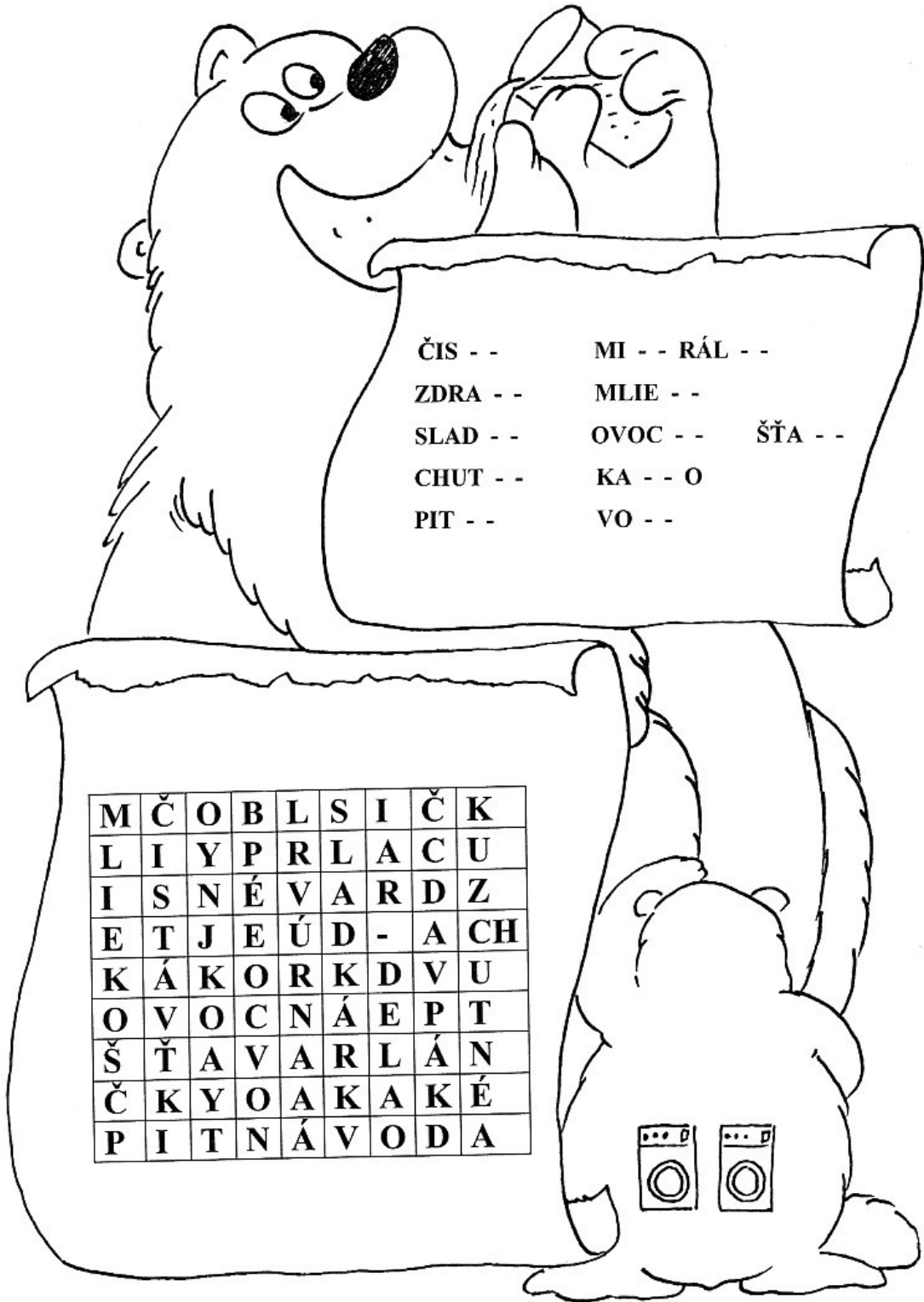
K



K

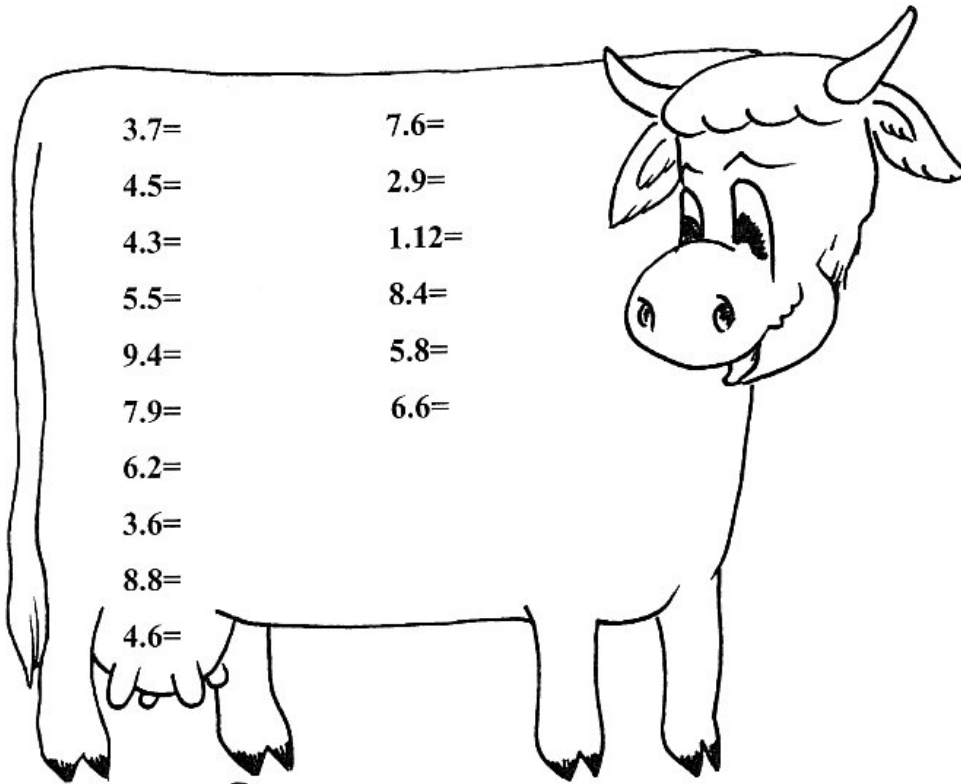


L



HESLO: _____

L



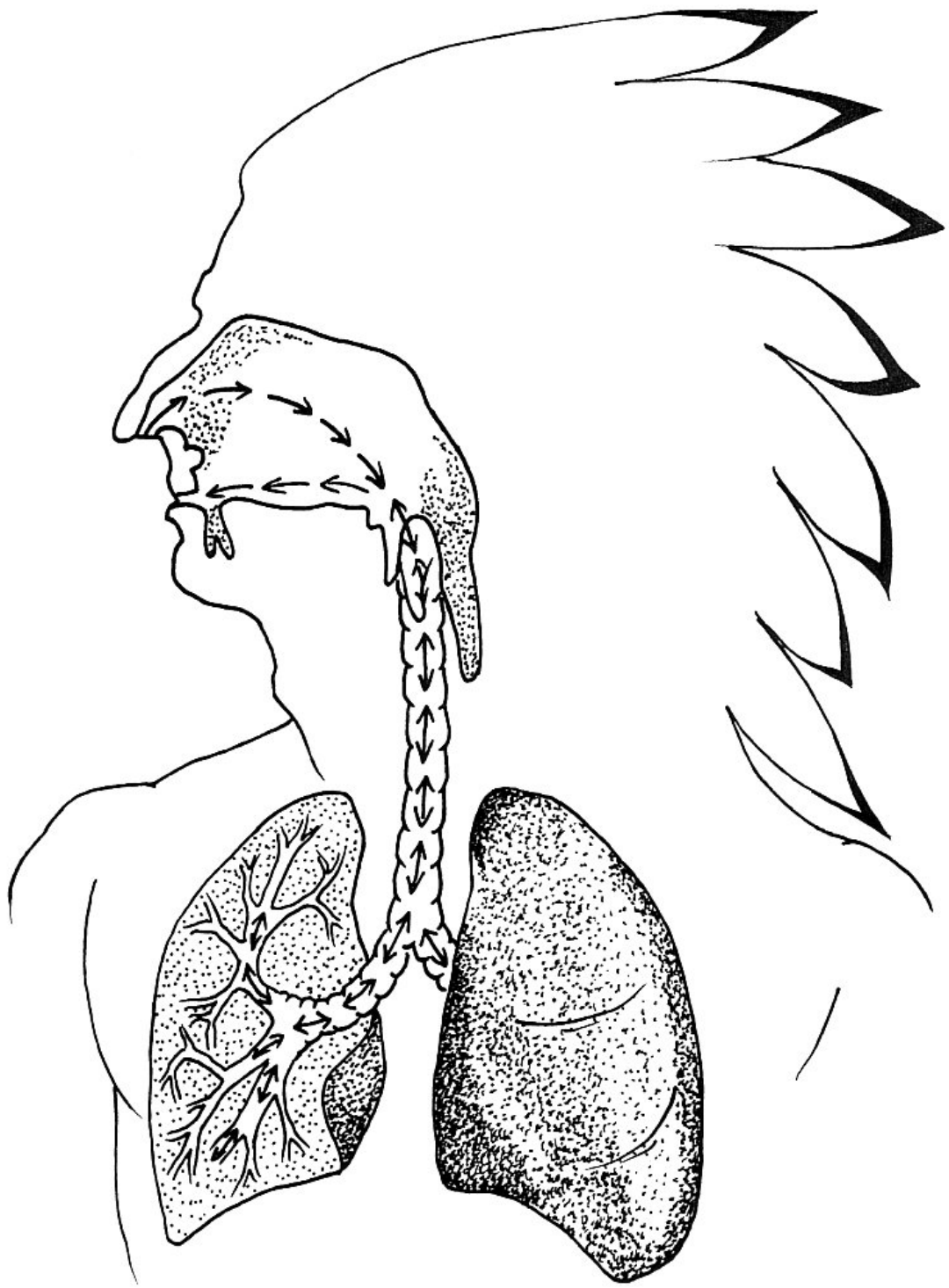
Najradšej pijem :

42=M 21=A 32=E 18=L 20=C 40=K
63=F 12=I 25=D 64=N 24=É 36=O

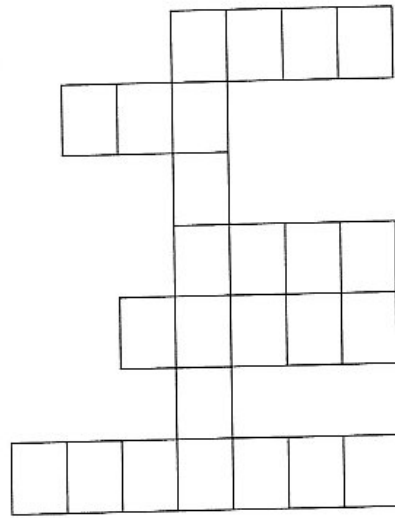
M



N



O



$20-20=$

$16-13=$

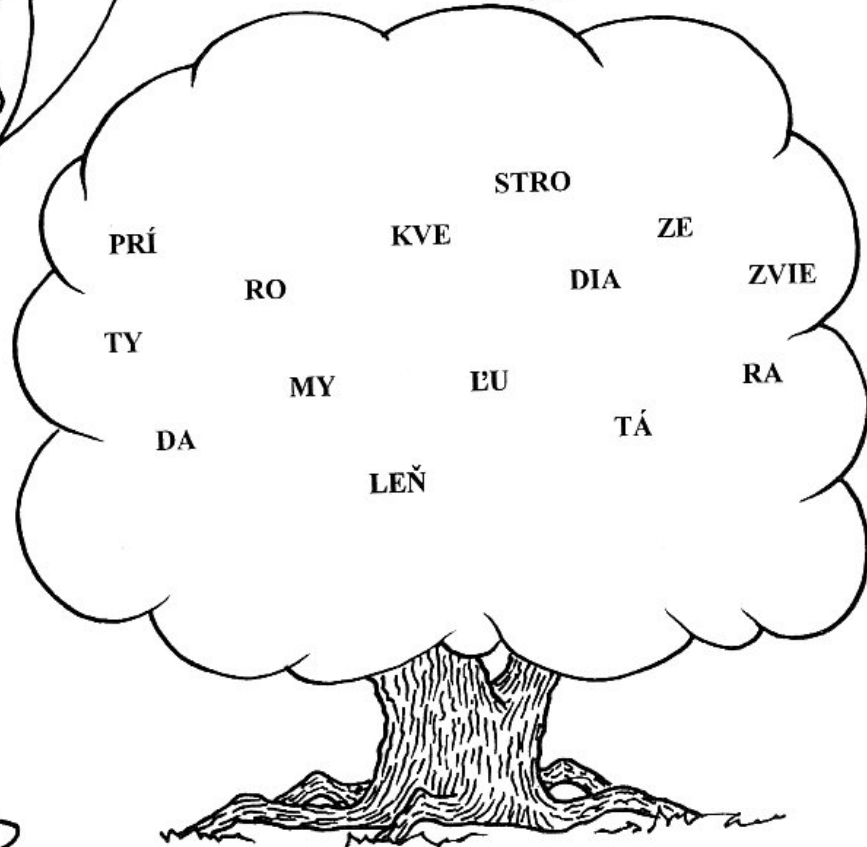
K

$17-9=$

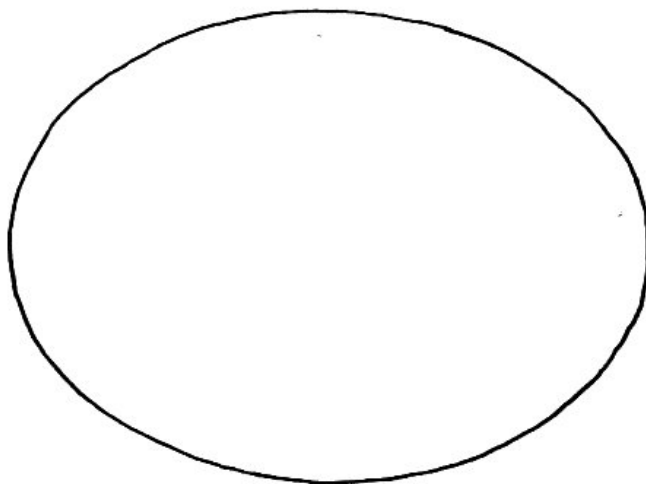
$12-8=$

Í

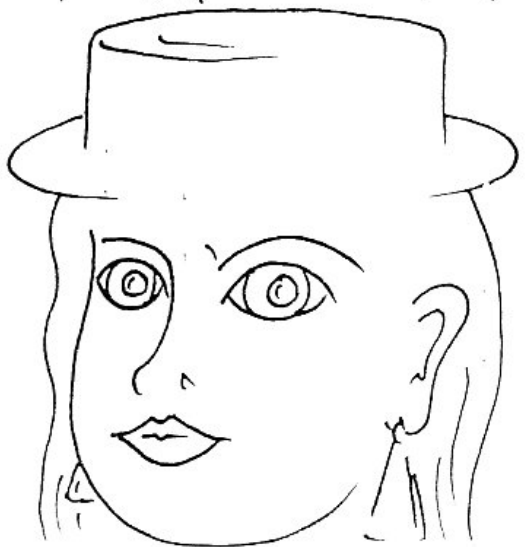
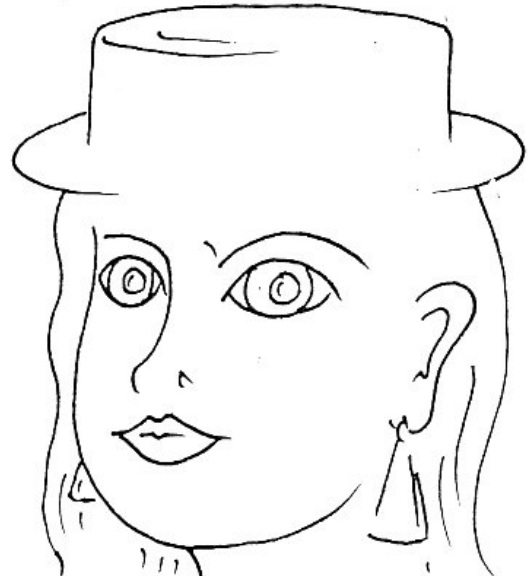
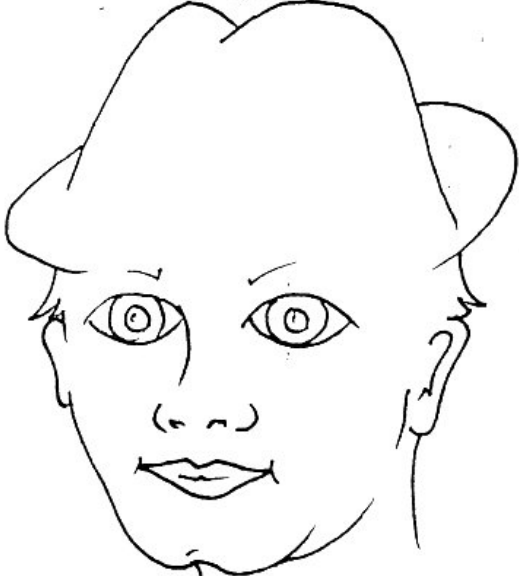
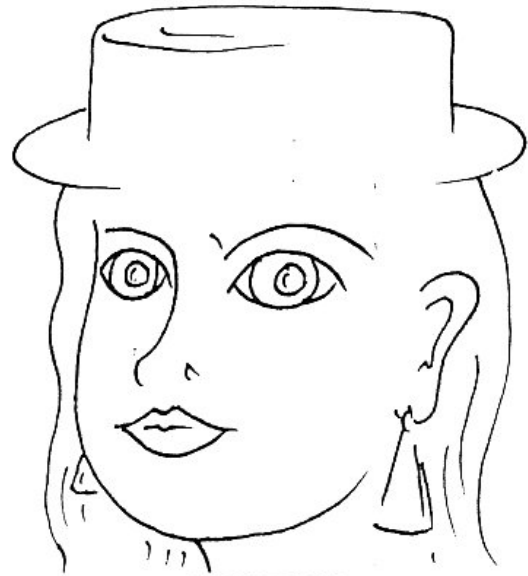
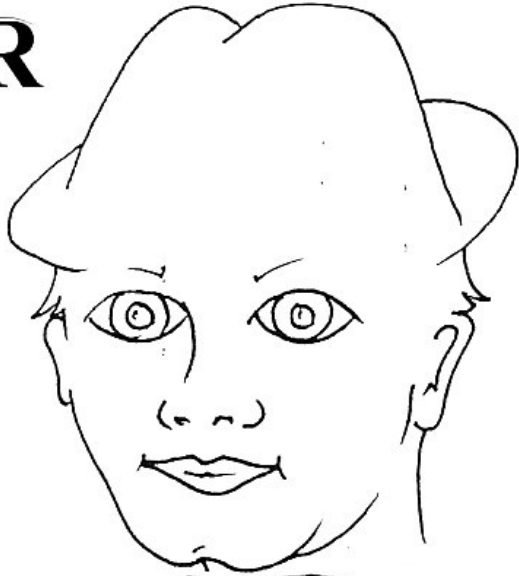
$19-7=$



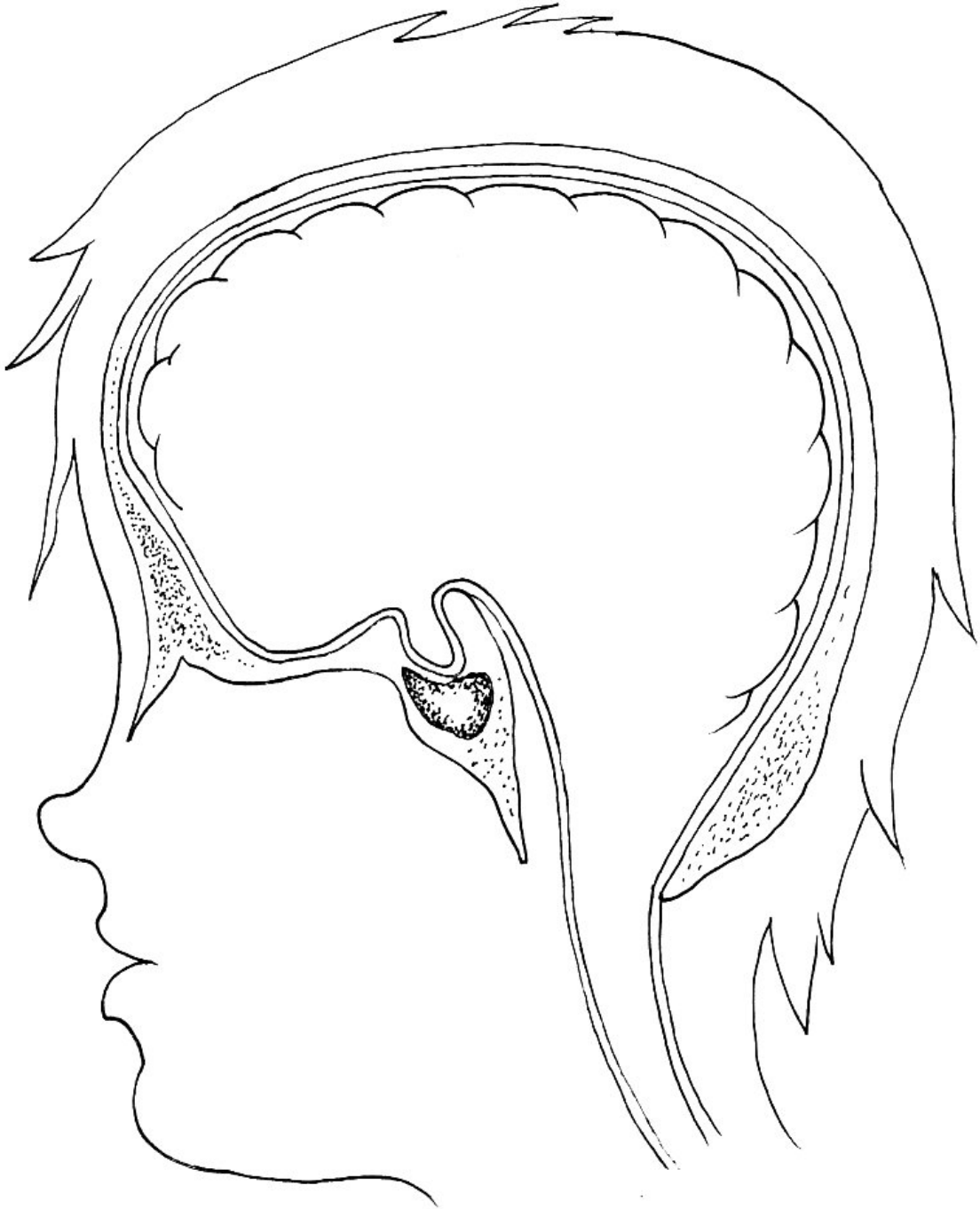
P



R



S



T

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | L | A | T | O | V | A | R |
| Á | C | E | R | E | B | O | K |
| H | O | K | A | O | O | Č | Í |
| R | I | A | D | Y | L | - | N |
| A | Z | R | O | O | A | K | J |
| D | R | E | V | O | R | K | A |
| K | V | E | T | I | N | Á | Č |
| A | K | Z | U | R | E | C | N |

záhradka, kvetináč,
ceruzka, člověk, národ,
voda, riady, zlato, tovar,
drevo, čajník, koberec,
rolka

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | I | M | U | Z | Í | N | A |
| A | R | E | L | A | U | O | T |
| N | E | R | V | Y | A | T | S |
| O | K | A | Í | C | N | A | I |
| V | R | D | I | V | A | - | O |
| K | H | L | M | A | A | T | N |
| A | O | O | A | N | E | L | A |
| P | N | Á | T | I | P | A | K |

limuzína, kanoista,
lanovka, klavír, mlyn,
meradlo, polica, nota,
kapitán, Alena, krava,
nervy

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | O | R | N | I | Č | K | A |
| Á | L | O | B | A | L | U | Ň |
| R | A | A | E | Á | C | H | O |
| M | I | O | T | - | R | E | A |
| A | C | S | Ó | O | L | O | L |
| Č | U | U | N | C | H | K | V |
| K | L | Z | I | S | K | O | O |
| A | A | K | I | R | P | A | P |

olovo, klzisko, mráz,
zornička, zlatokop,
mačka, Lucia, alobal,
pokladňa, betón,
paprika, koráb

T

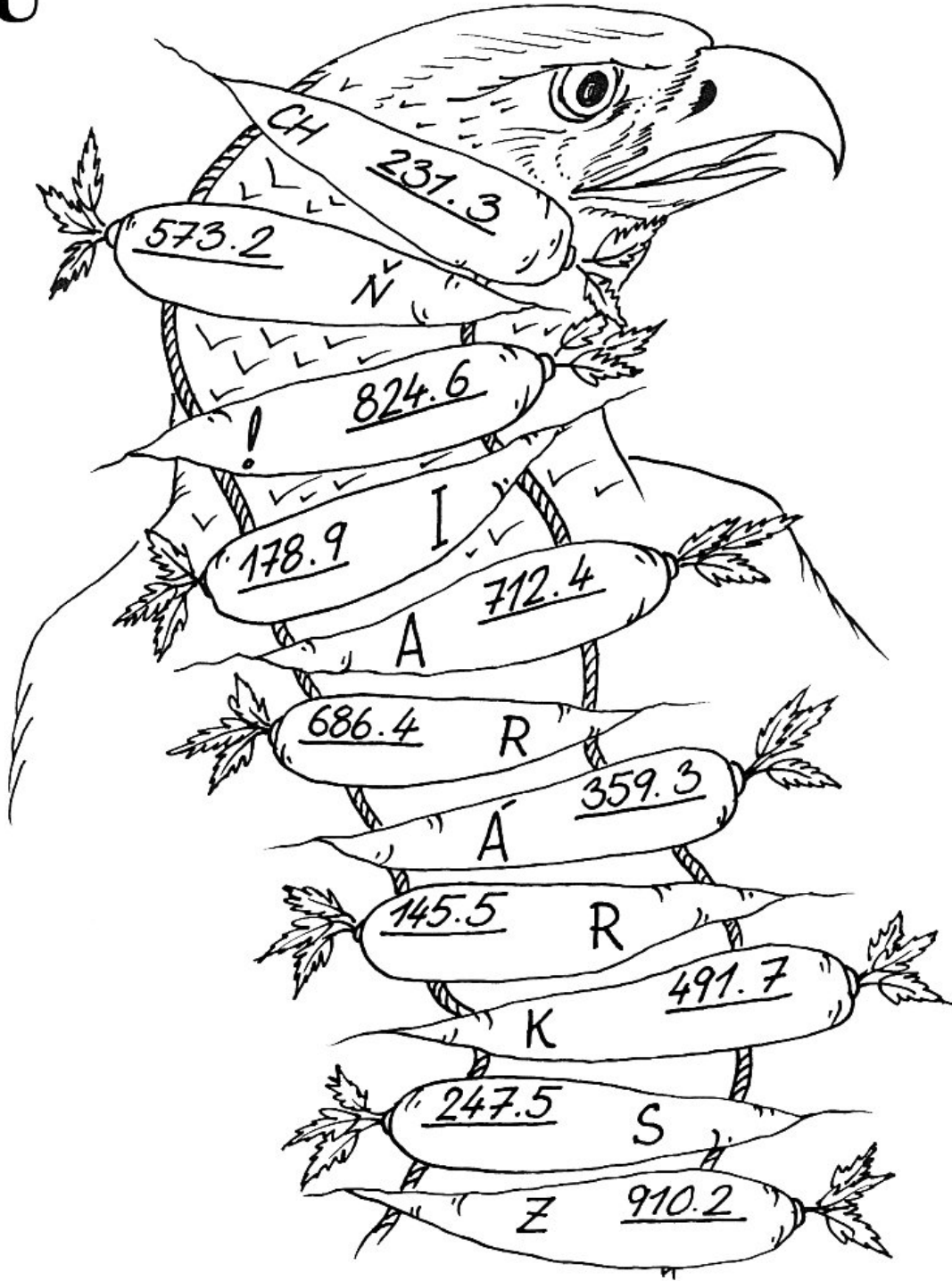
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | E | V | K | A | M | E | Ň | |
| R | O | L | E | T | A | P | E | |
| Á | O | P | Ú | S | O | T | H | |
| V | A | B | Á | N | Ť | - | O | |
| A | U | T | O | N | E | M | R | |
| T | C | H | R | O | T | K | O | D |
| R | K | I | U | Ť | A | Y | E | |
| A | A | K | V | A | L | O | V | |

kameň,kvet,ohň,tráva,
vedro,volavka,vatra,trik,
topánky,doktor,lakť,
meno,ponorka,auto,
roleta,robota

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | T | R | E | C | H | A | R | P |
| L | T | N | N | I | O | A | O | |
| A | D | O | H | Á | N | P | L | |
| N | N | L | L | I | L | O | I | |
| I | A | I | V | I | P | E | E | |
| N | S | O | Š | T | Č | - | V | |
| A | R | Č | A | Í | U | K | K | |
| C | H | S | U | B | O | T | U | A |

stolička,slanina,prach,
autobus,strecha,opar,
polievka,náhoda,ihlan,
rovina,nálev,lopta,
tíšina

U



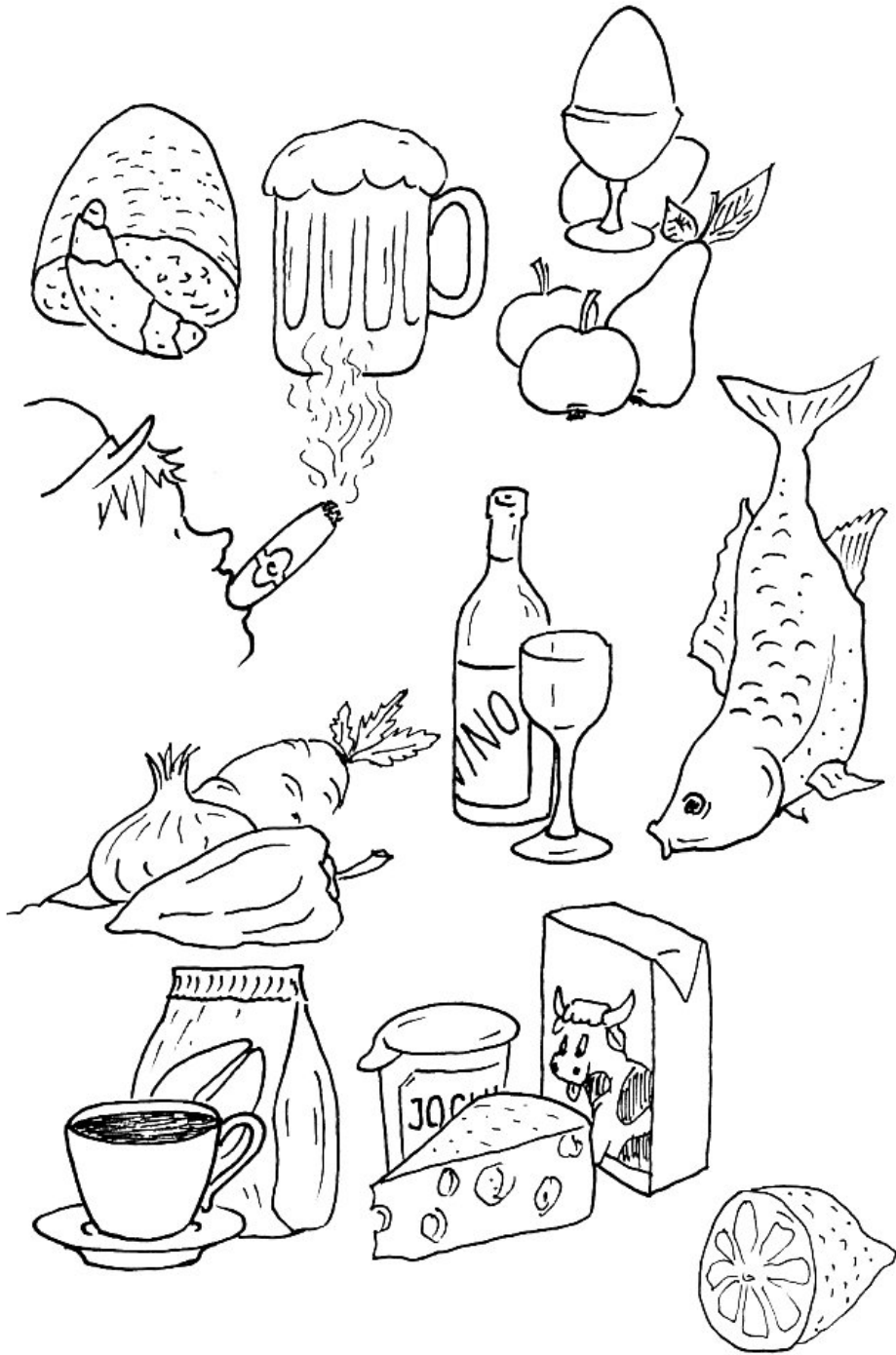
V



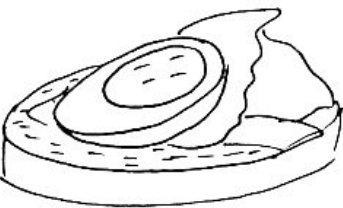
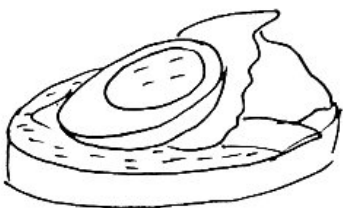
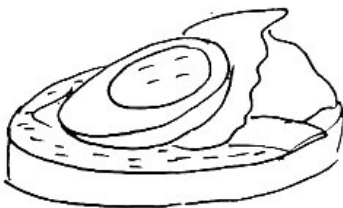
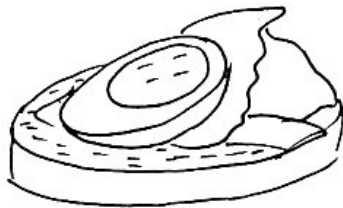
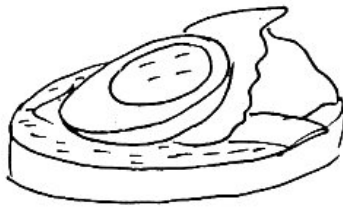
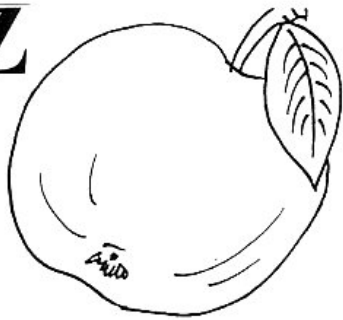
X



Y



Z



Autor : PaedDr. Zuzana Birknerová
Názov : Zdravie hrou (Výchova k zdraviu žiakov
mladšieho školského veku)
Recenzent : PhDr. Jarmila Verbovská
Jazyková úprava : Mgr. Andrea Biščáková
Vydavateľ : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove
Za vydanie zodpovedá : PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.
riaditeľ MPC
Tlač : Rokus s. r. o., Sabinovská 55, Prešov
Náklad : 300 ks
Rok vydania : 2007
1. vydanie

ISBN 978-80-8045-464-7

N e p r e d a j n é !

Určené pre vzdelávacie potreby pedagogických zamestnancov škôl
a školských zariadení východného Slovenska.

Názov : **Zdravie hrou**
(Výchova k zdraviu žiakov mladšieho školského veku)
Publikácia bola vydaná za finančnej podpory:
© ROMA EDUCATION FUND – RÓMSKY VZDELÁVACÍ FOND
Projekt: Pod'me spolu do školy, kód projektu SLOO8, 1974/2006

Autor : **PaedDr. Zuzana Birknerová**
Recenzent : **PhDr. Jarmila Verbovská**
Jazyková úprava : **Mgr. Andrea Biščáková**
Vydavateľ : **Metodicko-pedagogické centrum v Prešove**
Za vydanie zodpovedá : **PaedDr. Ivan Pavlov, PhD., riaditeľ MPC**
Tlač : **Rokus s. r. o., Sabinovská 55, Prešov**
Náklad : **300 ks**
Rok vydania : **2007**
1. vydanie

ISBN 978-80-8045-464-7



Nepredajné!

Určené pre vzdelávacie potreby pedagogických zamestnancov škôl
a školských zariadení SR.