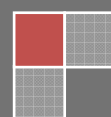




Název tematického modulu

ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ

Školní družina při ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3



Hlavní téma: POZNÁVÁME SVÉ TĚLO

Téma: Já-my

- Z encyklopedie si vypisujeme zajímavosti o lidském těle a jeho funkcích a pak s těmito informacemi seznamujeme ostatní. 1,2,3
- Na arch balicího papíru obkresluje postavu jednoho z nás a do obrysu dokresluje nejdůležitější tělesné orgány. 3,4,5
- Soutěžíme v kvizu na téma Mé tělo a jak ho znám. 1,2,3
- Hrajeme hru Hlava, koleno, ruce, pata. 1,6
- Zjišťujeme, kolik měříme a vážíme. Míry a váhy zapisujeme a sledujeme, jak se měníme (vypočítáváme také průměrné hodnoty těchto změn apod.). 1,2,3

Hlavní téma: PEČUJEME O SVÉ ZDRAVÍ, CO NÁM PROSPÍVÁ

Téma: Naše tělo – kouzla pro zdraví

- Vyprávíme si o otužování a zdravém životním stylu. 1,3
- Zjišťujeme, jak správně relaxovat a odpočívat (odpočinek tělesný, psychický). 5,6
- Nakreslené vystříhané papírové panáčky a panenky „oblékáme“ podle ročních období. 1,6

Téma: Čistota půl zdraví

- Kontrolujeme běžnou denní hygienu (čistotu rukou, kapesníky...), čistotu oděvu a jeho vhodnost. 3,5,6
- Besedujeme o osobní hygieně a jejím významu. 1,4,5
- Vymýšlíme si „popletený příběh“ o posloupnosti jednotlivých úkonů osobní hygieny. 1,2,3
- Ujasňujeme si hygienické zásady při kašli, kýchání, použití WC, stolování atd., upozorňujeme se vzájemně na prohřešky proti těmto zásadám. 1,2,3

Téma: Náš zdravý jídelníček

- Sestavujeme desatero zásad zdravé výživy. 1,2
- Kreslíme ovoce a zeleninu. 1,3,6
- Sestavujeme zdravý týdenní jídelníček a doplňujeme ho kreslenými i vystřiženými obrázky. 3,4
- V časopisech hledáme obrázky zdravých a méně zdravých potravin; s výsledky se seznamujeme 4,5,6

formou soutěže.

Vystřihujeme obrázky různých jídel (z časopisů a letáků) a třídíme je na zdravá a méně zdravá, případně tvoříme koláže. 1,2,3,6

Soutěžíme ve smyslovém poznávání (čich, chuť, hmat) zeleniny, ovoce, koření a dalších potravin. 1,3

Besedujeme o přírodních i uměle připravených vitamínech. 3,4

Těšíme se na ovocné odpoledne. Připravujeme ovocné poháry)s pomocí rodičů nakoupíme ovoce a přichystáme ho v různých úpravách – budeme dbát také na zásady správného stolování a po svačině vše uklidíme). 4,6

Připravujeme rychlé a zdravé občerstvení pro návštěvu. Použijeme potraviny, které máme rádi, a které jsou navíc zdravé. 2,3,5

Téma: Jídlo – všední součást dne

Hrajeme si na rodiče a na příkladech běžných jídel připomínáme zásady správné výživy, které by děti měly dodržovat. Zjišťujeme, které životně důležité látky tyto pokrmy obsahují. 1-5

Tvoříme atlas jednotlivých potravin (nalepujeme obrázky a kreslíme). 1,3

Při vycházce se cvičíme v drobných nákupech potravin. 2,3

Připravíme si svačinovou pomazánku, ve školní kuchyňce uvaříme pudink. 1,2,5

Tvoříme plán společného denního stravovacího a pitného režimu. 1,3,5

Připravujeme slavnostní stůl pro narozeninovou oslavu. 1,2,4,5

Povídáme si o „ národních kuchyních“, půjčujeme si kuchařky s obrázky národních jídel a jednoduché pokrmy si zkusíme připravit ve školní kuchyňce. 1,4,5

Téma: Poznáváme houby

Poznáváme houby, které rostou v blízkém lese (pracujeme také s obrázky a atlasem hub). 1,3

Besedujeme s mykologem. 1,3

Na vycházce si hrajeme na zálesáky a vaříme v kotlíku (například pravou bramboračku). 1,4

Na vycházkách do přírody si ověřujeme své znalosti hub a zjišťujeme, jak nezeměnit jedlé za jedovaté. 1,5

Téma: Chci být zdravý

- Čteme o dětských nemocech a jejich léčení, zajímáme se o zdravotní prevenci. 1,6
- Vyprávíme si o režimu dne při léčení doma na lůžku. 1,3
- Povídáme si o tom, jak pečovat o své zdraví, zacházet s léky (při nesprávném užívání nám mohou škodit), co je to respirační doba léků atd. 1,2,3
- Učíme se ošetřovat jednoduché zranění. 1,2
- Při vycházce jdeme ke zdravotnímu středisku nebo k nemocnici a hovoříme o různých odděleních, která tam lidé mohou navštívit, zjišťujeme, kdy a kde najdeme lékařskou pohotovost apod. 1,5

Téma. U lékaře

- Čteme a vyprávíme si o tom, jak předcházet úrazům, co se nám může stát při koupání, při jízdě na kole atd. 1,3
- Vyprávíme si své zkušenosti z pobytu v nemocnici nebo u lékaře. Vytváříme si správný názor na lékaře jako na pomocníka při udržování našeho zdraví. 1,4
- Besedujeme s lékařem nebo zdravotnicí o jejich práci. 1,3,5
- Hrajeme si na lékaře a na pacienta. Nebojíme se návštěvy ordinace. 2,3

Téma: Příroda léčí

- Vyhledáváme léčivky v atlase rostlin, popřípadě je i kreslíme a zjišťujeme, jaké mají účinky. 1,5
- Sbíráme a sušíme nejznámější léčivky v našem okolí, vysvětlujeme si, k čemu slouží. 1,
- Besedujeme se známou bylinkářkou. 1,3
- Z nasbíraných bylinek a šípků si vaříme čaj. 1,6
- Zajdeme do lékárny, kde příp. besedujeme s magistrou o významu léků. 1,3,4
- Povídáme si o tom, jak se dříve léčilo (s užitím knižních ukázek). 1,3

Téma: Pečujeme o svůj vzhled

- Při každodenních tělovýchovných chvilkách procvičujeme své tělo. 6
- Soutěžíme ve znalostech základních hygienických návyků a v dovednostech při péči o náš zevnějšek. 2,3
- Při péči o vzhled a čistotu nás zajímá, které jednoduché kosmetické přípravky můžeme doma používat. 1,2,3

Téma: Úsměv nám sluší

- Povídáme si o péči o náš chrup. 1,2,3
- Procvičujeme si techniku řádného čištění zubů. 1,2
- Besedujeme se stomatologem nebo jeho zdravotní sestrou. 1,2

Téma: Co nás může ohrozit

- Předvádíme, jak se máme chovat na ulici, v dopravních prostředcích apod., abychom se vyhnuli úrazu. 1,4
- Pořádáme výlet dopravním prostředkem a procvičujeme bezpečnou orientaci v okolí. 3,4
- Na modelových situacích zkusíme chování při snaze neznámého člověka navázat s námi kontakt, učíme se přivolat pomoc dospělého nebo policie. 1,3
- Besedujeme s příslušníkem policie o trestných činech vůči dětem, ptáme se, jak požádat dospělého o pomoc pro sebe nebo pro kamaráda v mimořádných situacích. 3,4,5
- Poznáváme nebezpečné a jedovaté rostliny. 1,2,6

Téma: Už vím jak – den bez úrazu

- Ptáme se, co nám může uškodit (neznámá zvířata, lidé apod.). 1,3,5
- Na výletě si uvědomujeme možná nebezpečí a zjišťujeme, jak jim předcházet. 1,2,6
- Vyprávíme, co se nám nebezpečného přihodilo, jak jsme situaci zvládli. 3,5
- Učíme se telefonovat – oznámíme úraz, přivoláme pomoc, „hovoříme“ s dětským krizovým centrem, linkou důvěry (vytváříme modelové situace). 1,4

Téma: Au! To bolí! Záchránci

- Kontrolujeme podle seznamu, co vše má obsahovat příruční lékárnička. 1,2,6
- Učíme se používat lékárničku. 1,2,4,5
- Učíme se zásadám první pomoci. 1,2,3,5
- Přenášíme zraněného, poskytujeme první pomoc při zlomenině. 1,2
- Soutěžíme v dalších úkolech, které bychom měli zvládat při první pomoci. 1,2,3,5

Téma: Chci být fit

- Besedujeme s odborníky o návykových látkách, 1,2,3,4,6

s nimiž se můžeme setkat. Odhalujeme další nebezpečí, která nás mohou ohrozit (injekční jehly na pískovišti, neznámé nápoje, bonbony apod.).

Kreslíme návrhy plakátů proti kouření a užívání dalších návykových látek. 5,6

Hlavní téma: CHODÍME VEN KAŽDÝ DEN

Téma: Každodenní pobyt venku

Denně chodíme do přírody, na školní hřiště apod. 5,6

Každý měsíc se naučíme novou hru. 6

Pořádáme jednoduché soutěže s míčem či se švihadlem (hrajeme tzv. školku). 6

Po organizovaných závodivých a sportovních hrách relaxujeme při spontánních hrách (individuálně i ve skupinách). 6

Téma: příroda – naše tělocvična

Na vycházkách překonáváme přírodní překážky pro naše hry využíváme přírodní prostředí. 5,6

Prohlubujeme si znalosti o živé i neživé přírodě. 1,4,5,6

Hrajeme hry propojující tělesnou zdatnost s rozvojem paměti a orientace v přírodě. 6

Téma: Otužilci

Cvičíme uvolňovací cviky, v tělovýchovných chvílích relaxujeme při hudbě. 1,6

Při pobytu venku hrajeme pohybové hry, cvičíme, zpíváme. 6

Navštěvujeme plavecký bazén, využíváme saunu. 6

Téma: Zimní radovánky

Při vycházkách do zimní přírody sledujeme stopy zvířat na sněhu. 3,5,6

Soutěžíme, kdo nejrychleji (nejdokonalejší) postaví sněhuláka. 6

Závodíme v hodu sněhovou koulí na cíl, do dálky apod. 6

Kreslíme do sněhu, do sněhové plochy vyšlapáváme jednoduché obrázky (individuálně i skupinově). 6

Chodíme bruslit. 6

Téma: Míčové hry

- Seznamujeme se s pravidly míčových her a cvičíme se v jejich dodržování. 6
- Nacvičujeme vybíjenou i kopanou na hřišti a v tělocvičně. 6
- Jednotlivá oddělení družiny soutěží v míčové olympiádě. 3,6

Téma: Atletická olympiáda – sportovní odpoledne

- Připravujeme hry pro naše sportovní odpoledne. 3,4,5
- Vymýšlíme celkový program a plánujeme, kde budou jednotlivá závodní stanoviště. 2,6
- Navštěvujeme místní stadion a seznamujeme se s pravidly(různých sportovních disciplín (např. desetiboj)). 2,3,6
- Kreslíme sportovce a z našich návrhů tiskneme pozvánky, diplomy, kreslíme plakáty. 6
- Hrajeme si na rozhodčí – jsme objektivní, víme, co je „fair play“ (pracujeme se stopkami, měříme přesně výkony soutěžících apod.)+ při organizaci sportovních závodů spolupracujeme s rodiči a učiteli. 1,2,5
- Na připravené sportovní odpoledne zveme rodiče, prarodiče a učitele, kteří s námi spolupracují; připravujeme pro ně občerstvení. 1,2,3,4,6
- Výsledky soutěží společně vyhodnotíme a seznámíme s nimi veřejnost v místních novinách nebo je otiskneme ve školním časopise. 3,5,6