

Projekt

Zdravovedko



Koordinátori projektu:

Mgr. Jana Jendrichovská

Mgr. Veronika Rojeková

Mgr. Júlia Pristáčová

Ing., Bc. Dominika Mačugová

Bc. Renáta Kolcunová

Platnosť od: 1.9.2024

Obsah

Úvod.....	3
Niečo o projekte.....	4
1. oblasť – Prevencia kriminality a práva dieťaťa.....	5
2. oblasť – Zdravie a pohyb.....	7
3. oblasť – Environmentálna oblasť.....	11
4. oblasť – Civilná ochrana.....	13
Aktivity z iných oblastí.....	14
Prílohy.....	16

Úvod

V dnešnej uponáhľanej popandemickej dobe, ktorá je okrem iného presýtená digitálnymi technológiami, je dôležité sa vrátiť k zdravšiemu životnému štýlu. Veľkú váhu prikladáme tomu, aby sme tie najmenšie bytosti viedli k zdravým hodnotám už od útleho detstva. Mali by sme sa snažiť opäť obnoviť vzťah človeka k pohybu, k prírode, pretože za posledné roky je dosť viditeľný nástup nezdravého spôsobu života a s tým spojený nárast obezity. Zamyslíme sa nad tým, koľko času trávia dnešné deti za televízorom, a nie to ešte aj za počítačom. Rodičia si nechcú, v lepšom prípade nemôžu nájsť čas na svoje dieťa, a tak to nahrádzajú rôznymi počítačovými hrami alebo rozprávkami v televízore, na tablete. Preto je dôležité, aby sme my pedagógovia dbali na to, nech sa deti aspoň v materskej škole viac hýbu, komunikujú medzi sebou, nadväzujú skutočné kamarátstva, nech ideme príkladom rodičom, že sa to dá aj v dnešnej rýchlej dobe.

Na dosiahnutie zmien, ktoré by sme chceli vykonať, je vhodné použiť rôzne aktivity, ale nesmieme zabudnúť aj na hru, ktorá je pre deti najbližšia. Prostredníctvom nej sa deti učia samostatnosti, ale aj spolupráci a rešpektovaniu druhých. Tým, že vytvoríme deťom bezpečný priestor, dáme im možnosť hrou rozvíjať fyzickú zdatnosť, odvahu, zvyšovať sebadôveru a samostatnosť, zdokonaľovať koordináciu pohybov a celkový telesný vývoj, podporovať ich duševný rozvoj, stimulovať ich tvorivosť, fantáziu a kreativitu.

Kvôli skutočnostiam, ktoré sme uviedli, hlavným cieľom projektu Zdravovedko je podporiť u detí pozitívny vzťah k zdravému životnému štýlu, k budovaniu vlastného fyzického a duševného zdravia, a k ochrane života a prírody prostredníctvom pripravených aktivít.

Niečo o projekte

Pri tvorbe projektu sme vychádzali zo skutočnosti, že našim deťom chceme sprostredkovať radosť, lásku, pochopenie a prostredníctvom nich u detí formovať hodnoty priateľstva, spolupráce, tolerancie, starostlivosti, trpezlivosti, odvahy, čestnosti a zodpovednosti. Keďže zdravie je najdôležitejšie a radosť z pohybu dokáže dobre vplývať na zdravie, je neoddeliteľnou súčasťou života detí. Je potrebné, aby sme sa snažili vštepovať deťom prosociálne správanie a hodnoty úcty jeden k druhému a k sebe samému. Zároveň je dôležité dbať na ochranu prírody a podnecovať v deťoch environmentálne cítenie. Aj preto sme si zvolili Zdravovedka ako názov tohto projektu.

Projekt Zdravovedko je poskytnutý učiteľkám materskej školy ako interný projekt s tým, že si môžu vybrať niektoré z ponúkaných aktivít. Nie je nutné, aby všetky triedy absolvovali všetky aktivity. Aktivity sú zamerané na štyri oblasti a to:

1. oblasť – *Prevenia kriminality a práva dieťaťa*,
2. oblasť – *Zdravie a pohyb*,
3. oblasť – *Environmentálna oblasť*,
4. oblasť – *Civilná ochrana*.

V poslednej časti – *Aktivity z iných oblastí*, sú aktivity zamerané na podporu predčitateľskej gramotnosti, kreativity a tvorivosti detí. Všetky aktivity sú priehľadne spracované v tabuľkách a v prílohách sú uvedené internetové odkazy na materiály, ktoré môžete využiť pri niektorých z nich. Aktivity plnia zároveň **podporné opatrenia, ktorými sú prevencia na podporu fyzického zdravia, duševného zdravia a prevencia výskytu rizikového správania** (§ 145a ods. 2 písm. t) školského zákona) a krízová intervencia (§ 145a ods. 2 písm. u) školského zákona).

Na záver by sme Vás, milé kolegyne, chceli povzbudiť. Nezabúdajme na to, že kde je vôľa, tam je cesta. Každý z nás si je vedomý toho, aká je príprava na vzdelávanie detí v materskej škole náročná, ale zároveň krásna. Týmito pripravenými aktivitami sme Vám chceli „ušetriť“ vzácny čas, ktorý venujete svojej práci.

1. oblasť – Prevencia kriminality a práva dieťaťa

Prevencia kriminality



Všeobecný cieľ: Naučiť deti bezpečne sa správať v rizikových situáciách a pripraviť ich k zodpovednosti za svoje veci a zdravie.

Názov aktivity: Póla radí deťom	
Vek:	4 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a spoločnosť Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Dopravná výchova Prosociálne správanie Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Pozná nebezpečenstvá súvisiace s cestnou premávkou. Pozná na elementárnej úrovni svoje práva a splniteľné povinnosti. Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie.
Pomôcky:	Kniha – Póla radí deťom
Opis aktivity:	Skladá sa zo 6 oblastí: 1. Práca polície a čísla tiesňového volania. 2. Bezpečne v doprave. 3. Sám doma a cudzí ľudia. 4. Hraj sa bezpečne. 5. Závislosti a šikanovanie. 6. Zopakuj si a zabav sa. V tejto knihe sú rozpracované dané oblasti s aktivitami a pracovnými listami (vid' príloha č. 1). Ďalšia publikácia k tejto časti je 1. Prevencia v praxi. /Námety hier a aktivít v prevencii závislostí / sú tu vytvorené hotové aktivity s cieľom a pomôckami (vid' príloha č. 2).

Práva dieťaťa



Všeobecný cieľ: Ochranovať záujmy a práva detí tým, že budeme presadzovať dodržiavanie a uplatňovanie Dohovoru o právach dieťaťa, a výchovu a vzdelávanie detí orientovať k poznaniu a uplatňovaniu ich práv a práv iných.

Názov aktivity: Hry a príbehy s právami detí	
Vek:	3 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a spoločnosť
Podoblasť:	Prosociálne správanie
Výkonový štandard:	Pozná na elementárnej úrovni svoje práva a splniteľné povinnosti.
Pomôcky:	Každá aktivita má vypísane svoje pomôcky.
Opis aktivity:	V tejto oblasti nájdete zhotovené aktivity, ktoré sú vypracované s celým opisom, pomôckami, cieľom a taktiež o aké právo dieťaťa ide počas hry. Taktiež tu nájdete rozprávkové príbehy, kde sú použité dané práva detí (<i>vid' príloha č. 3</i>). V prílohách sú uvedené aj pracovné listy k právam dieťaťa (<i>vid' príloha č. 4</i>).

2. oblasť – Zdravie a pohyb

Zdravie



Všeobecný cieľ: Poskytnúť deťom primerané vedomosti o ochrane zdravia, určiť a uvedomiť si situácie, ktoré by mohli ohroziť zdravie a život, vedieť sa im vyhýbať a predchádzať im.

Názov aktivity: Chorý macko	
Vek:	4 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Identifikuje typické znaky ochorenia. Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie. Vie adekvátne reagovať v situáciách ohrozujúcich zdravie. S pomocou popíše situáciu kedy bolo ohrozené jeho zdravie (príklady zranení).
Pomôcky:	lekárnička, plyšová hračka
Opis aktivity:	Aktivita je zameraná na ukážky prvej pomoci pri rôznych zdravie ohrozujúcich stavoch (popálenina, zlomenina, krvácanie, bodnutie včelou, obarenina...) pre deti z MŠ Komenského a Za vodou. Deti na základe stručných informácií a obrázkov si vyskúšajú ošetriť chorého macka (svoju plyšovú hračku).

Názov aktivity: Bacil Hapčí	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Opíše jednoduchú prevenciu prenesenia infekčného ochorenia (napr. nekýcham na druhého) a vzniku zubného kazu (čistím si zuby).
Pomôcky:	bábka „bacil“, rozprašovač, vazelína, trblietky, mydlo, voda, hygienické vreckovky, rúško.
Opis aktivity:	Formou zážitkového učenia deťom sprostredkovať informácie o respiračných ochoreniach, ich prenose, príznakoch, prevencii a liečbe. Viac informácií o aktivite je v prílohe č. 5

Názov aktivity: Deň mladého zdravotníka	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie. Vie adekvátne reagovať v situáciách ohrozujúcich zdravie. S pomocou popíše situáciu kedy bolo ohrozené jeho zdravie (príklady zranení).
Pomôcky:	lekárničky, žinenky, obrázky, plyšová hračka - plyšák
Opis aktivity:	Pri príležitosti dňa mladého zdravotníka (jún) sa v spolupráci s ASSR (Asociácia samaritánov SR) budú realizovať na stanovištiach ukážky prvej pomoci. Tento deň sa bude realizovať formou stanoviští. Niektoré si pripraví dobrovoľníci z ASSR a niektoré zdravotníčka v MŠ. Dobrovoľníci z ASSR budú deťom ukazovať základy KPR (kardiopulmonálnej resuscitácie) na svojich cvičných figurínach. Ďalej deťom ukážu PP pri duseaní sa cudzím telesom tiež na cvičnej figuríne. Deti si budú môcť prvú pomoc vyskúšať aj na svojej plyšovej hračke, ktorú si prinesú z domu. Deťom ukážu aj vybavenie svojho záchranného vozidla, budú si môcť vyskúšať ochranné prilby do terénu a taktiež si vyskúšajú niesť nosidlá pre ťažko zraneného. Na záver im dobrovoľníci pustia záchrannú sirénu zo záchranného vozidla. Deťom sa pripraví aj občerstvenie v podobe ovocia a zeleniny, čaju, aby si oddýchli a načerpali sily. V pláne je aj ukážka liečivých bylín s možnosťou ochutnania čaju z nich.

Názov aktivity: Zúbky	
Vek:	4 – 6 ročné deti, 5 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb Človek a svet práce
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl Remeslá a ich profesie
Výkonový štandard:	Opíše prevenciu vzniku zubného kazu. Používa pravidlá prevencie vzniku zubného kazu. Vie si správne čistiť zúbky. Pozná všetky pomôcky na čistenie zubov.
Pomôcky:	zubné kefky, jednozväzkové zubné kefky, zubné pasty, medzizubné kefky, medzizubné nite
Opis aktivity:	Zážitková a náučná aktivita spojená s prednáškou zdravotníčky, kde sa deti naučia techniku správneho čistenia zubov. Pre predškolačkov je plánovaná aj návšteva zubného lekára, zoznámenie sa s ambulanciou, ukážka nástrojov na ambulancii, prekonanie strachu zo zubára.

Názov aktivity: Šťastné nôžky	
Vek:	4 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Má správne držanie v stoji a v sede. Uvedomuje si správne držanie tela v stoji a v sede a samo sa snaží zaujať správnu polohu. Identifikuje rozdiely medzi správnym a chybným držaním tela v sede a v stoji.
Pomôcky:	masážne loptičky, valec na udržiavanie rovnováhy, barefoot chodník, penové tuby, uteráky, ceruzky, balančné podložky a i.
Opis aktivity:	Pravidelná pohybová aktivita zameraná na správne držanie tela formou cvikov v oblasti chodidiel. Aktivita je vedená zdravotníckym pracovníkom schválená fyzioterapeutom a ortopédom. Opis aktivity a cvikov je uvedený v <i>prílohe č. 6</i> .

Pohyb



Všeobecný cieľ: Utvárať a podporovať trvalo pozitívny vzťah k svojmu zdraviu na základe prirodzenej radosti z pohybu.

Názov aktivity: Rozhýbme sa	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl Pohybová a telesná zdatnosť
Výkonový štandard:	Uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka. Ovláda základné polohy a postoje podľa pokynov - stoj, drep, kľak, drep. Ovláda správnu techniku chôdze a behu, skok, skok cez prekážky. Manipuluje s náčiním - hádzanie, chytanie, preskakovanie...
Pomôcky:	prekážky, lopty, obruče
Opis aktivity:	Doobedňajšia aktivita s inštruktorkami, ktoré sa pokúsia rozhýbať naše telá.

Názov aktivity: Rodinná olympiáda	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl Pohybová a telesná zdatnosť
Výkonový štandard:	Uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka. Ovláda základné polohy a postoje podľa pokynov - stoj, drep, kľak, drep. Ovláda správnu techniku chôdze a behu, skok, skok cez prekážky. Manipuluje s náčiním - hádzanie, chytanie, preskakovanie...
Pomôcky:	prekážky, lopty, obruče
Opis aktivity:	Pri príležitosti Dňa rodiny (máj) sa pripraví stanovišťa s rôznymi aktivitami, ktoré sa uskutočnia poobede. Záverom bude spoločná pieseň, básne a darček zhotovený deťmi z daných tried.

3. oblasť – Environmentálna oblasť



Všeobecný cieľ: Vzbudiť záujem u detí prírodu poznávať a chrániť, učiť ich ju milovať a mať k nej úctu, utvárať v deťoch pocit zodpovednosti za životné prostredie a poskytnúť im priamy kontakt s prírodou.

Názov aktivity: Deň včiel	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a príroda
Podoblasť:	Živočíchy
Výkonový štandard:	Opíše spôsoby starostlivosti o niektoré živočíchy.
Pomôcky:	-
Opis aktivity:	Pri príležitosti Svetového dňa včiel (20. máj) sa deti zúčastnia prezentácie pána včelára, počas ktorej sa oboznámia s nenahraditeľným významom včiel pre život človeka a so spôsobom starostlivosti o včely.

Názov aktivity: Naše rastlinky v záhone	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a príroda
Podoblasť:	Rastliny
Výkonový štandard:	Opíše podmienky zabezpečujúce klíčenie a rast rastliny. Rozpozná rôzne druhy ovocia a zeleniny a uvedomí si význam ich konzumácie pre správnu životosprávu.
Pomôcky:	plastové tégliky, zemina, lopatky, semená rastlín podľa výberu pani učiteľky, polievacie kanvy s vodou
Opis aktivity:	Učiteľka spolu s deťmi nasypú do plastových téglikov zeminu. Potom do nich nasadia rastliny podľa výberu učiteľky. Uložia ich na svetlé miesto v triede a pozorujú ako rastliny klíčia a rastú. Následne ich presadia do záhonov, ktoré sú umiestnené pri každom bloku materskej školy. Pravidelne sa o rastliny starajú a keď dostatočne vyrastú, môžu ich použiť na ďalšie spracovanie – uvaria si čaj, natrhajú si hrach atď.

Názov aktivity: Zasadíme si stromček	
Vek:	3 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a príroda
Podoblasť:	Rastliny
Výkonový štandard:	Opíše podmienky zabezpečujúce klíčenie a rast rastliny.
Pomôcky:	kvalitnejšia zemina – rašelina, lopaty, priesada listnatého alebo ihličnatého stromu podľa výberu učiteľky, polievacie kanvy, hnojivo na okrasné dreviny
Opis aktivity:	<p>Učiteľka spolu s deťmi vykopú so záhradným náradím diery na mieste v areáli materskej školy, ktoré bude na to vopred určené. Na dno vykopanej diery dajú kvalitnejšiu zeminu (napr. rašelina), zalejú ju vodou a do nej osadia koreň stromu, ktorý následne zasypú. Potom je potrebné okolie stromu pritlačiť napr. chodidlami a zapichnúť do zeme oporné kolíky, aby sa malý strom nezlomil.</p> <p>K stromčeku sa zapichne tabuľka s dátumom výsadby a s iniciálami mien detí, ktoré strom zasadili. Postupne počas roka budú deti s pani učiteľkou chodiť stromček polievať, vyživovať s hnojivom a pozorovať ako rastie.</p>

Názov aktivity: Eko týždeň	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a príroda
Podoblasť:	Vnímanie prírody Neživá príroda
Výkonový štandard:	<p>Identifikuje prvky počasia a realizuje krátkodobé pozorovania zmien v počasi.</p> <p>Uvedie príklady, kde sa v prírode nachádza voda.</p> <p>Pozná význam vody pre rastliny, živočíchy a človeka.</p> <p>Uvedie príklady javov, v ktorých je možné vnímať prítomnosť vzduchu.</p>
Pomôcky:	-
Opis aktivity:	<p>Počas „Eko týždňa“ bude každý deň venovaný rôznym témam súvisiacich s ekológiou.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. deň – Planéta Zem 2. deň – Separovanie 3. deň – Vytvor svojho Separáčika – každá trieda vytvorí z odpadového materiálu svojho triedneho Separáčika, ktorý im stále pripomenie, aké je dôležité triediť odpad. 4. deň – Deň vody 5. deň – Energia <p>Inšpirácie na aktivity sú uvedené v prílohách (<i>viď príloha č. 7</i>).</p>

4. oblasť – Civilná ochrana



Všeobecný cieľ: Poznávať možnosti vzniku mimoriadnych situácií pri živelných pohromách alebo náhlych extrémnych poveternostných zmenách zapríčinených počasím, naučiť deti rozlišovať vo svojom okolí nebezpečné predmety, utvárať u nich návyky ochrany zdravia a nacvičiť organizované opustenie budovy materskej školy podľa evakuačného plánu.

Názov aktivity: Aktivity súvisiace s civilnou ochranou	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie.
Pomôcky:	Každá aktivita má vypísane svoje pomôcky.
Opis aktivity:	V tejto časti nájdete zhotovené aktivity, ktoré sú vypracované s celým opisom a pomôckami. Aktivity sú uvedené v prílohách (<i>viď prílohu č. 8</i>)

Názov aktivity: Viem sa dostať do bezpečia	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Zdravie a pohyb
Podoblasť:	Zdravie a zdravý životný štýl
Výkonový štandard:	Identifikuje zdravie ohrozujúce situácie.
Pomôcky:	-
Opis aktivity:	V spolupráci s hasičským a záchranným zborom v Starej Ľubovni prebehne ukážka nácviiku evakuácie v krízových situáciách (požiar, prípadné nahlásenie výbušniny v budove, prírodné živly...) Počas školského roka budú prebiehať pravidelné nácviiky evakuácie.

Aktivity z iných oblastí



Všeobecný cieľ: Rozvíjať predčitateľskú gramotnosť, aktívne počúvanie s porozumením a slovnú zásobu detí.

Názov aktivity: Knižná búdka	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Jazyk a komunikácia
Podoblasť:	Chápanie formálnych charakteristík písanej reči Koncept tlače a znalosť knižných konvencií
Výkonový štandard:	Používa knihu správnym spôsobom.
Pomôcky:	rozprávkové knihy v knižnej búdke
Opis aktivity:	Rodičom sa oznámi možnosť vypožičať si knihu z „Knižnej búdky“, ktorá je umiestnená pri vstupe do areálu materskej školy. Vysvetlí im, že ak si knižku požičajú, aby si ju so svojím dieťaťom prečítali a následne vrátili do „Knižnej búdky“.

Názov aktivity: Putovná kniha	
Vek:	4 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Jazyk a komunikácia
Podoblasť:	Porozumenie explicitného významu textu – slovná zásoba
Výkonový štandard:	Reprodukuje stručne obsah prečítaného textu.
Pomôcky:	rozprávková kniha
Opis aktivity:	Učiteľka si podľa vekovej skupiny detí vyberie rozprávkovú knihu, ktorá bude postupne „putovať“ po rodinách detí v triede. Dieťa, ktoré donesie knihu naspäť do materskej školy, v rannom kruhu zreprodukuje obsah rozprávky, ktorú s rodičom (rodičmi) prečítal. Ďalšou možnosťou ako využiť putovnú knihu je, že najstaršie deti nakreslia ilustráciu k prečítanej rozprávke. Po prečítaní celej rozprávkovej knižky vznikne nová kniha zviazaním detských ilustrácií.

Všeobecný cieľ: Rozvíjať u detí tvorivosť a kreativitu.

Názov aktivity: Lego masters	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a svet práce
Podoblasť:	konštruovanie
Výkonový štandard:	Vytvorí jednoduchý výrobok a pomenuje jeho účel.
Pomôcky:	lego kocky (3-6 ročné deti) lego duplo (2-3 ročné deti)
Opis aktivity:	28. januára má lego kocka výročie a pri tejto príležitosti bude v našej materskej škole celoškolská súťaž v stavaní lega. Informácie ohľadom pravidiel a jednotlivých kategórií súťažiacich budú učiteľkám distribuované počas mesiacov december – január prostredníctvom plagátu k súťaži.

Názov aktivity: Darček pre starých rodičov	
Vek:	2 – 6 ročné deti
Vzdelávacia oblasť:	Človek a svet práce
Podoblasť:	Prosociálne správanie
Výkonový štandard:	Obdarí druhých.
Pomôcky:	materiál, pomôcky na vytvorenie darčeka podľa výberu pani učiteľky
Opis aktivity:	Mesiac október je nazývaný aj Mesiacom úcty k starším. Pri tejto príležitosti vytvoria deti darček pre starých rodičov, ktorý im odovzdajú. Ďalšou možnosťou je vytvoriť darčeky a počas vychádzky ich odniesť do Domova pre seniorov, ktorý sídli v Starej Ľubovni.

Prílohy

Príloha č. 1 – Kniha: Póla radí deťom – kniha je dostupná v pdf formáte a je súčasťou tohto dokumentu

Príloha č. 2 – Kniha: 1. Prevencia v praxi /Námety hier a aktivít v prevencii závislostí/ - kniha je dostupná v pdf formáte a je súčasťou tohto dokumentu

Príloha č. 3 – Aktivity na práva dieťaťa, Rozprávkové príbehy – dostupné aj na internete https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/brutenicova_vargova_prava_deti_2c_ich_implementation_do_vychovno-vzdelavacej_cinnosti_materskej_skoly.pdf

Aktivita: ODTLAČKY PALCOV

Východiská na realizáciu aktivity: Princíp, že všetky práva sa vzťahujú na všetky deti bez výnimky a štát je povinný chrániť deti pred akoukoľvek formou diskriminácie. Štát nesmie porušovať žiadne právo a musí prijímať pozitívne opatrenia na ich propagáciu a dodržiavanie.

Cieľ: Poznať seba a svoju jedinečnosť, poznávať a rešpektovať jedinečnosť iných.

Pomôcky: papier, tlačiarenská farba, lupa, fotografie detí z celého sveta

Postup: V úvode hry učiteľka rozpráva deťom o tom, že každý človek je iný a jedinečný.

Každodenne sa presvedčame o tom, že každý má inú farbu vlasov, každý má iné oči, inú výšku, hmotnosť a pod. Aj keď sa ľudia na celom svete medzi sebou líšia, sú si zároveň veľmi podobní. Podobajú sa tým, že majú dve ruky a dve nohy, jednu hlavu a dve oči, päť prstov na každej ruke. Čo máme spoločné a rozdielne, o tom sa môžeme presvedčiť aj odtlačkami palcov. Na prvý pohľad sa zdá, že všetky palce detí sú rovnaké, ale potom zistíme, že to tak nie je. Deti si do tlačiarenskej farby namočia pravý palec a odtlačok urobia tak, že ho pritlačia na papier otáčavým pohybom zľava doprava. Jednotlivé odtlačky si v skupinkách porovnávajú, napr. pod lupou, a hľadajú spoločné a rozdielne čiary, znaky.

Na záver si povedia, ako sa im hra páčila a čo zistili o jedinečnosti každého človeka.

Obmena: Odtlačky tela. Deti si môžu obkresliť ruku alebo obrys celého tela, môžu si ich vystrihnúť a farebne vymalovať. Svoje odtlačky si navzájom porovnávajú. Túto hru si môžu urobiť najprv na začiatku roka, vystrihnuté obrisy s menami si odložia a hru zopakujú na konci roka. Vtedy porovnajú, čo sa na ich odtlačkoch zmenilo, ako narástli a pod.

Námety pre učiteľky: Podobnosť a rozdielnosť detí môžeme dokumentovať aj pomocou fotografií detí z rozličných krajín sveta.

Aktivita: PODAJ MI RÚČKU

Východiská na realizáciu aktivity: Dieťa má právo na zvláštnu opateru pri telesnom, duševnom alebo sociálnom postihnutí.

Cieľ: Formovať sebareguláciu správania, schopnosť nezištne pomáhať iným, mať vnútorné uspokojenie z tejto pomoci.

Pomôcky: šatka, lavička

Postup: Vytvoríme dvojice detí, jedno dieťa má zaviazané oči, pravou rukou drží kamaráta za plece, ktorý ho bezpečne vedie pomedzi prekážky v teréne alebo umelo vytvorené v triede. Deti si úlohy vymenia.

Námety na obmenu:

- previesť kamaráta so zaviazanými očami cez lavičku, držať za driek,
- pohybovať sa v priestore so zaviazanými očami v smere prichádzajúceho jemného zvuku,
- uhádni podľa hmatu,
- uhádni podľa chuti.

Aktivita: ŠTATISTIKA NAŠEJ TRIEDY

Východiská na realizáciu aktivity: Deti majú právo na odlišnosť, pritom sú si všetky rovné a majú právo prijateľným spôsobom obhajovať svoje názory a zároveň rešpektovať názory a odlišnosť iných.

Cieľ: Prijatť názorovú odlišnosť iných detí a obhajovať svoje vlastné názory.

Pomôcky: ľubovoľne pripravené otázky pre deti

Postup: Deti stoja v triede na vyhradenom mieste. Učiteľka si pripraví otázky smerujúce k tomu, aby sa deti mohli čo najlepšie spoznať. Deti sa podľa ohlásenej otázky stavajú do dvoch zástupov.

Napríklad:

Vpravo sa postaví ten:

kto rád rozpráva,
kto má brata,
kto sa vie lyžovať,
kto má rád špenát,
kto býva v byte.

Vľavo sa postaví ten:

kto rád mlčí,
kto nemá brata,
kto sa nevie lyžovať,
kto nemá rád špenát,
kto býva v dome atď.

Aktivita: MAMIČKA SLIEPOČKA

Východiská na realizáciu aktivity: Nikto nemá právo uniesť ťa od rodičov a brániť ti vrátiť sa k nim.

Cieľ: Vcítiť sa do pocitov iného vtedy, ak sa mu prihodí niečo zlé.

Pomôcky: papierové vajíčka a hniezdo zo starých novín.

Postup: V strede triedy spravíme hniezdo sliepočky, po triede rozmiestnime papierové vajíčka. Povieme deťom príbeh o tom, že mamičke sliepočke raz niekto vnikol do kurína, zobral jej vajíčka, z ktorých sa mali vyliahnúť kuriatka a porozhadzoval ich po dvore. Vyberieme z detí sliepočku, lišiaka, ostatné deti sú kuriatka. Mamička kvočka by ich rada získala späť, pomôcť jej môžu len staršie kuriatka. Musia vajíčka pozbierať, no musia dávať pozor na lišiaka, ktorý tam striehne. Kuriatko je v bezpečí vtedy, keď objíme sliepočku. Koho lišiak chytí, stáva sa tiež lišiakom. Hra sa končí vtedy, keď kuriatka vyzbierajú všetky vajíčka, prípadne vtedy, keď sa stanú všetky kuriatka líškami.

Po hre nadviažeme s deťmi rozhovor – ako sa cítila sliepočka, keď jej ukradli vajíčka, ako by ste sa cítili vy, ak by vás niekto uniesol, čo treba robiť, ak by vás niekto cudzí chcel zobrať alebo ak niekto cudzí chce zobrať alebo ublížiť vášmu kamarátovi?

Aktivita: SUŠIENKY

Cieľ: Motivovať deti k pomoci tým, že sa dokážu podeliť s inými a pochopia, čo znamená nedostatok jedla.

Pomôcky: sušienky

Postup: Deti si sadnú do kruhu a každé dostane sušienku. Učiteľka im povie, aby zatiaľ sušienky nejedli. Vyzve ich, aby zdvihli ruky tie, ktoré sušienku dostali, potom zdvihnú ruku tie deti, ktoré nič nedostali. Učiteľka si tiež nechá jednu sušienku. Potom deťom povie: „Niektorým deťom sa sušienky neušli. Chcel by sa s nimi niekto podeliť o svoju?“ Počká, kým sa deti rozhodnú samy, či sa podelia o svoju sušienku. Učiteľka môže rozlámať svoju sušienku a dať z nej niektorým deťom. Náročnosť a pôsobivosť hry je možné zvýšiť i tak, že sušienky dostane len každé tretie dieťa. Na záver sa deti rozprávajú o tom, ako sa cítili, keď sušienku dostali, keď nedostali a ako, keď delili svoju sušienku. Čo ich viedlo k tomu, aby sa podelili alebo nepodelili? Kedy sa cítili lepšie? Ako sa cítia deti, ktoré nemajú dostatok jedla, sladkosti majú len veľmi zriedkavo?

Aktivita: Voda

Príbeh: Volám sa Ali, mám päť rokov a žijem v Keni. V našej osade máme len jednu studňu pre ľudí aj pre domáce zvieratá. Veľa ráz sa stalo, že nám zvieratá zašpinili všetko okolo studne aj vodu v studni. Museli sme piť špinavú vodu a veľa ľudí ochorelo. Ochoreli najmä deti. Vodu potrebujeme každý deň, lebo nás je doma veľa. Ja a moja sestra sa nemôžeme ani hrať, lebo každý deň veľmi skoro ráno, keď je ešte tma, musíme ísť po vodu. Keď sa minie, ideme znovu a to sa takto opakuje až do večera. Večer ma už bolí celé telo a chce sa mi veľmi spať. Veľmi by som sa chcela hrať, chodiť do školy, keď budem väčšia, a aby som už nikdy nemusela chodiť po vodu. Ale asi budem musieť, lebo to robia všetky dievčatá v našej osade.

Cieľ: Oboznámiť deti s tým, že nie všetky deti na svete majú dostatok čistej pitnej vody a následkom toho je aj zlá a nedostatočná hygiena. Ďalším dôsledkom je, že dievčatá sa nemôžu vzdelávať, lebo musia nosiť vodu do domácnosti.

Pomôcky: papier na kreslenie, ceruzky alebo farbičky, plastelína

Postup: Na úvod tejto aktivity dá učiteľka deťom vymenovať všetky nápoje, ktoré poznajú a doma rady pijú. Potom im dá na výber, ktorý z týchto nápojov by chceli piť: ČAJ, LIMONÁDU, DŽÚS, VINEU, VODU SO SIRUPOM, OBYČAJNÚ VODU, MINERÁLKU, KUBÍKA a pod. Môže to robiť napr. týmto spôsobom: do miestnosti uloží menované nápoje a deti sa postaví k tomu nápoju, ktorý majú najradšej. Potom im prečíta príbeh a rozprávajú sa o tom, aká je niekde vo svete obyčajná voda vzácna a deti ani nepoznajú iné nápoje.

Námety pre učiteľku: Rozhovor s deťmi o tom, kde všade a na čo sa používa voda. Deti môžu nakresliť, akú majú doma kúpeľňu, a porovnajú ju s tým, ako sa umývajú a chodia na záchod napríklad deti v subsaharskej Afrike. Keďže vody na celom svete ubúda, je potrebné ňou šetriť.

Deti môžu navrhnuť, ako sa dá vodou šetriť. V materskej škole si dáme spoločnú úlohu: ANI KVAPKA VODY NAZMAR.

Aktivita: ZAHRA

Cieľ: Oboznámiť deti s tým, že nie všetky deti na svete majú možnosť vzdelávať sa, lebo v niektorých krajinách nemajú dievčatá prístup do školy.

Pomôcky: papier na kreslenie, ceruzky alebo farbičky, plastelína.

Postup: Učiteľka sa rozpráva s deťmi o škole, do ktorej budú chodiť, keď budú mať šesť rokov. Dáva im napríklad tieto otázky:

- Má niekto brata alebo sestru, ktorí chodia do školy?
- Čo si myslíte, čo sa robí v škole?
- Čo budete potrebovať, keď pôjdete do školy?
- Poznáte nejakú pani učiteľku alebo pána učiteľa, ktorí učia vo „veľkej“ škole?

Po krátkom rozhovore o tom, ako je to s chodením do školy u nás, učiteľka prečíta deťom príbeh o Zahre.

Príbeh: Volám sa Zahra, mám 8 rokov, žijeme v malej dedinke v Egypte. Mám troch bratov, jeden z nich ide teraz do školy, do prvej triedy. Do školy sa veľmi teší. Aj ja som rada, že Amir ide do školy, lebo mi bude rozprávať, ako tam je. Ja som síce staršia, ale nemôžem chodiť do školy. U nás v dedine dievčatá do školy nechodia. Musia pomáhať mame s domácimi prácami a opatrovať svojich mladších súrodencov. Som preto veľmi smutná, chcela by som sa učiť, aby som mohla byť učiteľka. Chcem poznávať písmenká, aby som mohla čítať knihy a časopisy, ktoré som videla v obchode. Možno mi mama dovolí, keď urobím všetku prácu, aby som sa mohla učiť spolu s bratom.

Po prečítaní príbehu sa učiteľka pýta detí:

- Ako sa cíti Zahra, keď nemôže chodiť do školy?
- Je to správne?
- Ako by ste pomohli Zahre?

ROZPRÁVKOVÉ PRÍBEHY

Aktivita: MALÁ OPUSTENÁ HVIEZDIČKA

Východiská na realizáciu aktivity: Deti majú právo na rodinu a kamarátov, na to, aby ich mal niekto rád a stretávali sa s inými deťmi.

Cieľ: Rozvíjať sociálnu empatiu, osvojiť si vzory správania a vyjadriť city.

Pomôcky: jablká – jedno pre každú dvojicu detí

Postup: Opýtame sa detí na význam slova osamelý. Porozprávame sa s nimi ma túto tému. Potom im porozprávame rozprávku o malej osamelej hviezdíčke. Raz v noci nebo veľmi potemnelo. Nesvietili žiadne hviezdy okrem jednej. Bola to taká malinká hviezdíčka a zostala na nebi úplne sama, samučičká a cítila sa osamelo. Táto osamelá hviezdíčka sa vybrala k

jednému veľmi múdremu starčekovi, ktorý býval na vrchole vysokánskej hory, poprosiť ho o pomoc.

Hviezdička sa starčekovi zapáčila, a tak jej sľúbil, že jej pomôže. Povedal, že urobí dve veci. Najprv sa otočil za seba a vytiahol veľké čierne vrece. Otvoril ho, siahol doň a vytiahol celú hrst ligotavých a jagajúcich sa hviezdičiek. Jedným mávnutím ruky potom zaplnil oblohu týmito hviezdičkami. „Pozri sa,“ povedal múdry starec, „teraz máš veľa hviezd, s ktorými sa môžeš priateľiť. Ale pretože si bola taká osamelá, urobím pre teba ešte niečo. Chcel by som ťa zniesť na zem a začarovať ťa.“ Luskol prstami a v ruke mu ostalo jablčko. Zazvonil zvonec a rozprávky je koniec.

Deti sa opýtame, či vedia, do čoho začaroval starec hviezdičku a či vedia o niečom, čo v jablčku hviezdičku pripomína. Jablčko rozdelíme vodorovne a oddelíme obe časti. Ukážeme deťom vnútornú hviezdu a rozdelíme polovice jablka deťom, aby sa vedeli aj ony rozdeliť a boli šťastné z blízkosti svojich kamarátov.

Aktivita: AKO SA DÁ VYHRAŤ

Východiská na realizáciu aktivity: Každý je rovnako vzácny ako iné deti, sme si rovní bez rozdielu rasy a pohlavia.

Cieľ: Vedieť oceniť vlastnosti svojho kamaráta, vyhnúť sa predsudkom a prípadným rodovým stereotypom.

Pomôcky: žiadne

Postup: Pred čítaním deti upozorníme, aby pozorne počúvali, pretože po dočítaní rozprávky sa budeme o nej rozprávať.

Uprostred pralesa žil mladý lev. Zo všetkých levov vedel najviac revať a bol na to náramne hrdý. Najradšej zo všetkých zápasil s inými levmi a väčšinou v týchto zápasoch víťazil. Jedného dňa usporiadali zvieratá v lese veľkú slávnosť, pri ktorej sa malo aj súťažiť. Mala sa hodnotiť obratnosť, rýchlosť a šikovnosť. Malý silný lev sa už na slávnosť veľmi tešil a počítal dni, ktoré ešte do súťaže ostávali. Jedna vec mu však prekážala. Súťažiť sa mohlo iba vo dvojiciach, ktoré boli zmiešané – súťažiaci a súťažiaca. „Dievčatá sú slabé a nechcú nikdy bojovať! Ako mám teda vyhrať?“ nadával malý silný lev. Konečne nastal deň slávnosti. Ráno sa losovali partneri do hry. Najstarší lev z pralesa vytiahol vždy lístok zo zeleného hrnčeka, tam boli mená chlapcov, potom zo žltého, v ňom boli mená zvieracích dievčat. Malý silný lev s napätím čakal, koho mu los určí. Vtom počul: „Malý silný lev súťaží s malou sivou mačkou.“ Ach jaj, pomyslel si lev a očervenel od hnevu. Práve s takým slabým dievčaťom! Malá sivá mačka mala hebkú, sivú srst a bola nielen veľmi šikovná, ale najmä veľmi dobre počula. Najzvláštnejšie na nej bolo to, že vedela veľmi dobre a vhodne lichotiť. Preto ju mali zvieratká tak veľmi rady. Súťaž sa začala. Prvý úsek zvládli lev a mačička výborne. Muselo sa presne počúvať a rýchlo bežať. Sluch mala sivá mačka výborný a aby boli obaja dosť rýchli, dostala nápad. Posadila sa levovi na chrbát a pevne ho držala. Aj na ďalších úsekoch boli obaja šikovní a rýchli. Malému silnému levovi sa hra veľmi páčila. Keď mali za sebou posledný úsek, ani sa mu nechcelo končiť. Večer všetci netrepezlivo čakali na vyhlásenie víťazov. Verte alebo nie, lev a mačička zvíťazili. Malá sivá mačička sa od radosti túlila k malému sivému levovi a pošepkala mu: „Bol si tým najlepším

spoluhráčom zo všetkých a máš tie najkrajšie oči.“ Malý sivý lev nevedel, kam sa od radosti pozeráť. Od toho dňa sa stali kamarátmi a často sa spolu hrávali. Niekedy si lev spomenul na to, aký bol predtým malý a hlúpy, že sa nechcel hrať ani s levími dievčatami.

Po prečítaní rozprávky učiteľka s deťmi nadviaže rozhovor o tom, že nezáleží na tom, ako kto vyzerá, či je to chlapec alebo dievča, všetci sme si rovní. Deti rozprávajú o tom, čo dokážu lepšie dievčatá, čo chlapci, poukážu na kladné vlastnosti svojich kamarátok a kamarátov.

Aktivita: ROZPRÁVKA O MRAVČEKOVI

Východiská na realizáciu aktivity: Máš právo hrať sa, keď si splníš svoje povinnosti do školy a pomôžeš doma alebo tam, kde je to potrebné.

Cieľ: Uvedomiť si, že okrem svojich práv máme aj svoje povinnosti a to, že v rodine členovia spolupracujú a pomáhajú si.

Pomôcky: žiadne

Postup: Učiteľka číta deťom príbeh.

V jednom mravenisku uprostred lesa žila mravčia rodina. Otecko, mamička a ich pýcha – mravček Jozef. Jozef bol silný, veľký a šikovný chlapec, ktorý robil rodičom radosť a pomáhal im aj v práci. Práce bolo v mravenisku dosť. S obstarávaním potravy, upratovaním, rozširovaním domčeka a inými prácami im dni rýchlo ubiehali.

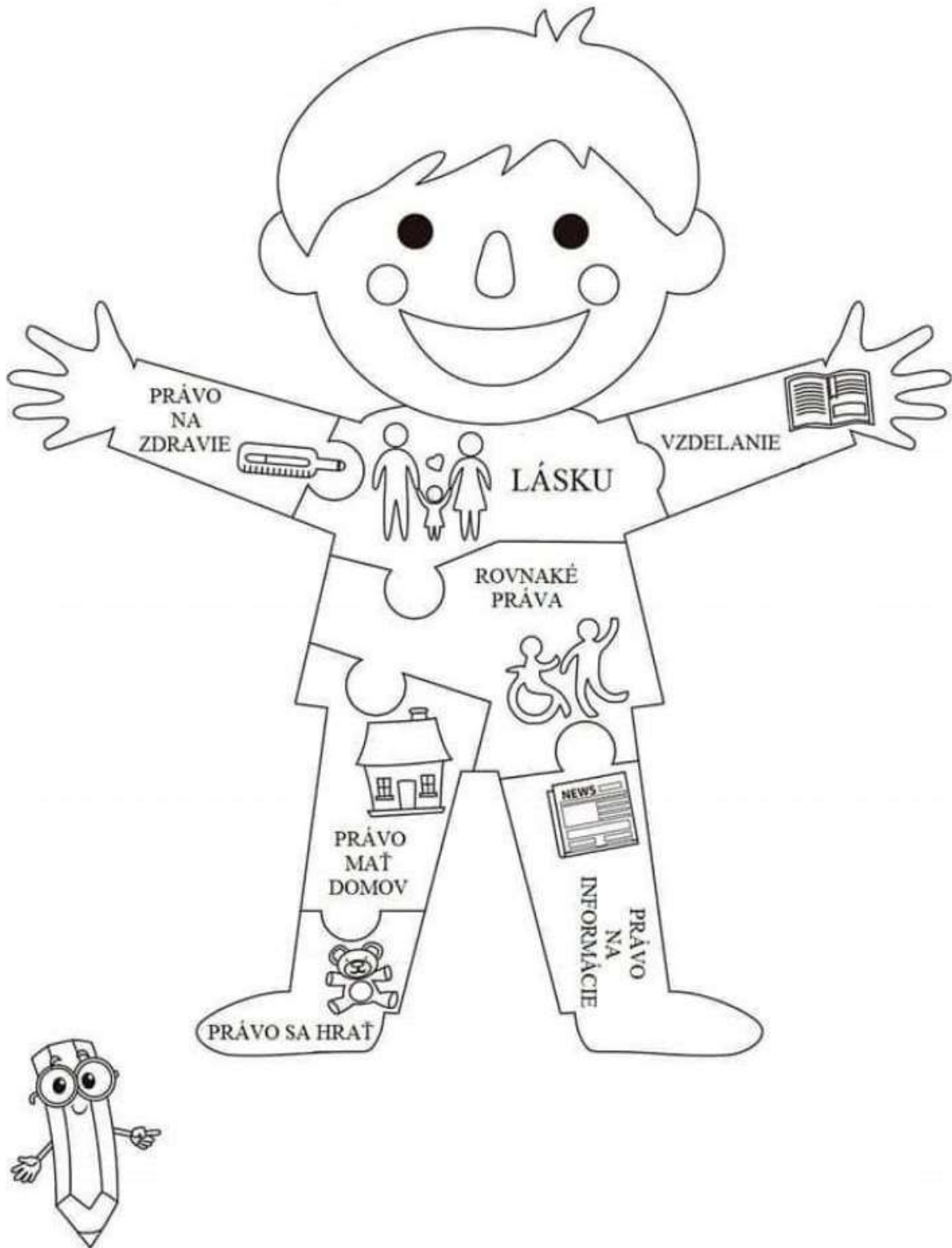
Rodičia sa rozhodli, že Jozef by nemal vyrastať sám, a tak mal náš mravček onedlho súrodencov. Teraz mali rodičia pre neho oveľa menej času. A Jozef mal tiež menej času na hranie, lebo rodičia potrebovali jeho pomoc viac ako predtým. Kto mal utíšiť mravčie dieťaťko, keď boli zaneprázdnení prácou na stavbe, kto mal nakŕmiť a obliecť súrodencov, keď rodičia nemali čas? Náš veľký, šikovný a silný mravčí chlapec to všetko vedel. Ale chcelo sa mu to? Nie, niekedy nemal chuť a ani čas. Bol veľmi nespoľahlivý, zabúdal, čo mu rodičia nariadili a namiesto toho sa hral v lese. Rodičia sa hnevali. Už v ňom nevideli svoje veľké rozumné dieťa. Hnevali sa na neho a často ho posielali do postele skôr než tie menšie. Zo vzdoru sa potom nechcel starať o súrodencov vôbec. Frflal, keď sa s ním rodičia rozprávali, bol drzý a neznesiteľný. Raz sa však niečo prihodilo. Do susedstva mravčej rodinky sa na sťahovala rodina lienok sedembodkových. Len čo mal Jozef čas, navštevoval ich deti. Boli už všetky veľké a poznali veľa šikovných kúskov. Vedeli písať na steblo trávy, hrali sa na počítanie bodiek, šplhali sa opreky cez najhrubšie konáre a najvyššie stonky. Náš mravčí chlapec sa s nadšením ku všetkému pridával. Naučil sa veľa trikov a veselých kúskov. Veď bol šikovný a rýchlo sa naučil veľa vecí, ktoré zakrátko ovládal lepšie ako jeho kamarátky lienky. Mal z toho veľkú radosť. Chcel teraz predviesť svoje kúsky aj svojim súrodencom. Tým sa všetko veľmi páčilo a nemohli sa nových hier nasýtiť. Náš mravček trávil veľa času so svojimi súrodencami a všetko ich učil. A jeho rodičia mali teraz viac času na obstarávanie potravy aj na čistenie a zväčšovanie mraveniska a boli veľmi pyšní na svojho veľkého a zdatného syna.

Po dočítaní príbehu nasleduje reflexia – deti hodnotia správanie a konanie mravčeka, hovoria o tom, ako ony doma pomáhajú v rodine rodičom.

Práva dieťaťa



Práva dieťaťa



Chrípka



Ahojte deti.

Ja som vírus, moje meno je Chrípka. Som veľmi rýchly, maličký, ale nebezpečný. Navyše som veľmi infekčný a to znamená, že sa rýchlo šírim z jedného kamaráta na druhého. Vo vašom telíčku urobím veľkú neplechu!!!! A viete ako? (Názorne deťom z vyrobenej bábky – vírusu rozprašovačom s prevarenou vodou ukážem strekom ako prebieha kvapôčková nákaza)



- PRENOS

Takto kvapôčkami sa dostanem do vášho nošteka, úst, očí a len si počkám, ako si ma roznesiete ďalej. Zboooooožňujem, keď si neumývate ruky, vtedy to ide ľahko! Ohryzujete si nechty, olizujete prstečky a krááásne ma spapáte! Kýchate a kašlete, a pritom si vôbec nezakrývate nos a ústa – to mi poriadne ušetrí prácu a nakazíte všetkých okolo. (pritom sa natešene vysmievam) Neumývajte si ruky ani po wc – to ochorenie ešte zhorší, hnačky, či vracanie – to si užijem! A keď vidím, že si požičiavate poháre a jete s jednou lyžičkou ... ha ha ha ha ha olízete všetky moje aj najmenšie kúsiky! Taaaaak a už budem všade – len sa dobre pozerajte čo vo vašom tele dokážem!!!!



- PRÍZNAKY

Tak deti! Vírus Chrípka sa už dostal do telíčok detí a ide tam robiť zle. Mali ste už niekedy chrípku? Ako ste sa cítili? Je to veľmi nepríjemné a obmedzí to všetko, čo máme radi. Nemôžeme sa hrať, ísť von, a navyše sa cítime zle. Pozrite sa, čo všetko môže Chrípka napáchať v našich telách.

- **HORÚČKA** – ktorá je často veľmi vysoká
- **ZIMNICA** – aj napriek tomu, že nám telíčko horí, je nám zima
- **VRACANIE, HNAČKA**
- **NECHUTÍ NÁM** – ani obľúbené jedlo
- **BOLESTĚ** – celého tela – hrudník, hlava, kĺby – nôžky, rúčky, hrdlo ...
- **ÚNAVA**
- **KAŠEĽ**
- **SOPLENIE, KÝCHANIE**



PREVENCIA

Čo myslíte deti – mohli sme sa nejakou hnušnému vírusu ubrániť? Tak, aby sme ho nedostali? Nejaký obranný štít? Takéto kroky, ktoré slúžia na obranu tela pred vírusmi, baktériami nazývame prevencia. Tak čo? Ako by sme nedali Chrípke žiadnu šancu?

- **UMÝVANÍM RÚK** – veľmi veľmi dôležité!!!! To si o chvíľu rozoberieme
- **ČISTÝ DOMOV** – upratovaním nedovolíme bacilom držať sa v našich izbičkách
- **ZDRAVÁ STRAVA** – obsahuje živiny, ktoré pomáhajú obranyschopnosti
- **VETRANÍM** – výmena vzduchu vyháňa bacily z miestnosti

- **DOSTATOČNÝM SPÁNKOM** – neponocovať, aby teličko stihlo nabrat' sily na boj proti vírusom!!!!
- **OČKOVANÍM** – existuje ochrana proti chrípke v podobe očkovania, ale aj takého nebolestivého, ktoré sa použije ako kvapky do noštedka – o tom však musí rozhodnúť mamka s pani doktorkou.
- **DOSTATOČNÝM PITNÝM REŽIMOM**
- **PRECHÁDZKAMI NA ČERSTVOM VZDUCHU A ŠPORTOM**
- **OSTRIHANÝMI NECHTÍKYMI** – špina sa potom nezdržiava za nechtíkmi ak sú krátke
- **ČISTÝM NOŠTEKOM** – čistenie noštedka zabraňuje vírusom a baktériám sa v ňom zdržiavať

Ak by sme dodržiavali tieto pravidlá, vírus chrípky by si veľmi rýchlo hľadal iné miesto pre zábavu, s nami by ho to nebavilo.



ČISTÉ RÚČKY

Azda najdôležitejšie opatrenie na zastavenie (nielen) Chrípky sú čisté rúčky. Viete prečo? Rúčky sa všetkého dotýkajú – nalepia sa na ne teda všetky baktérie a vírusy a potom – ak nie sú čisté – prenesú ich dotykom do očka, ústa, nosa, na ostatné predmety, kľučky

Kedy by sme si mali umyť rúčky?

- Keď si kýchneme či odkašleme do ruky
- Keď sa vrátíme zvonku
- Keď sa dohráme so zvieratkami
- Keď ideme jesť
- Keď vystúpime z vlaku, autobusu
- Keď sa dohráme v piesku
- Po wc
- Po návšteve lekára
- Po každom nákupe

Rúčky si umývame vždy mydlom a vodou. Voda bez mydla nestačí, mydielko totiž na seba berie všetky nečistoty. Umývame si rúčky aspoň 20 sekúnd. Vieme počítať do 20? Ak nie, môžete si počas umývania zaspievať jednoduchú pieseň (s melódiou Keď si šťastný) Ak chceš byť zdravý umy si rúčky.

Postup: Navlhčíme ruky vodou, natrieme mydlo: najprv na dlane, kým sa nevytvorí pena/bublínky, postupujeme medzi prsty, okolo palcov, následne urobíme štipku do každej dlane tak, aby na pena dostala pod nechtíky a nakoniec krúživými pohybmi okolo zápästí. Opláchneme. Osušíme.

Vonku, ak nemáme k dispozícii mydlo a vodu použijeme podobným spôsobom dezinfekčný gél.



POKUS

Podme si urobiť pokus, ktorým si ukážeme prenos baktérii, vírusov a následne zbavenie sa ich.

Rozdelíme sa na tri skupiny. Z každej príde jeden zástupca. Natriem mu rúčky čistou vazelínou. Na natreté ruky mu nasypem vrstvu trblietok. Zástupca každej skupiny podá ruku všetkým jej členom. Takto deti uvidia ako sa prenášajú neviditeľní škodcovia.

Ako sa týchto bacilov teraz zbavíme? Poďme si správne umyť ruky. Zmizli? Takto to funguje!!!



Ako správne kýchať? Kašľať?

Deti, na obrázku môžete vidieť ako kašle toto dievčatko. Je to správne? Nie! Takto nakazí všetkých kamarátov a sama môže ešte aj získať iných bacilov. Dôležité je, aby každý chránil seba a ľudí navôkol. Kašleme a kýchame vždy do laktovej jamky. Ukážeme si kde je. Správne je aj to, keď kašleme a kýchame rovno do papierovej vreckovky – tú však musíme hneď vyhodiť do koša. Ak však kýchnutie či kašeľ príde náhle a urobíme tak do dlane, ruky si pôjdeme umyť mydlom a vodou alebo použijeme antibakteriálny gél. Ak máme okolo seba veľa chorých ľudí, alebo sme naopak už chorí my, napríklad v čakárni, použijeme rúško na nevyhnutný čas. To ochráni nás a všetkých dookola.



Čistenie noštek

Deti? Myslíte si, že noštek sa čistí len počas choroby? Nie je to celkom tak. Toaleta, hygiena, čistenie noštek je základom prevencie chorôb. Ak si udržiavame čistý noštek aj keď sme zdraví, sťažíme tak bacilom nalepenie sa na sliznicu a teda ich prebývanie u nás. Krásne ich vieme vypláchnuť preplachom kanvičkou so slanou vodou a zakývať im ☺ Pozná to niekto? Preplachuje si niekto noštek? Ukážem vám, ako si preplachuje každé ráno a po škole noštek môj synček VIDEO STANIK..... Pre tých, ktorí to ešte nevedia, alebo z akéhokoľvek dôvodu existuje morská voda v spreji, ktorá tie dokáže pomôcť pri vyhánaní bacilov a čistení noštek. A v neposlednom rade musíme vedieť správne noštek fúkať. VIEME? Často počujem detičky, ktoré ešte stále viac „trúbia“ do vreckovky ako fúkajú . . . ha ha ha. Vreckovkou zatlačíme najskôr jednu nosnú dierku, fúkame a potom zopakujeme s druhou (názorne ukazujem) Vreckovku vyhodíme do koša! Vtedy je noštek čistý.



LIEČBA

Ak však Chrípku predsa len dostaneme ... čo budeme robiť? Ako sa budeme liečiť, aby sme boli čím skôr zdraví? Kto vie?

- Lahneme si do postele.
- Necháme mamku bez vymýšľania, aby nám pravidelne merala teplotu.
- Užívame lieky, sirupy proti kašľu, vitamíny.
- Nebeháme ani potom, čo nám klesne teplota – zostávame oddychovať.
- Necvičiť.
- Pijeme počas celej choroby veľa veľa vody a čaju, aby sme vírus čím skôr vylúčili cikaním a doplnili tekutiny, ktoré sme stratili potením sa a vysokou teplotou.
- Ak máme doma inhalátor, inhalujeme.
- Aj keď nám nechutí, jeme aspoň malé množstvo ovocia, zeleniny, polievočku, ktoré nás čím skôr postavia na nohy – Chceme predsa nad chrípkou zvíťaziť.



KOMPLIKÁCIE

Ak by sme sa neliečili, nezostali doma, neužívali lieky, mohol by vírus Chrípky narobiť ešte väčšie škody, komplikácie, ktoré by si vyžadovali liečbu v nemocnici. Medzi ne patria: Zápal pľúc, ušiek, dutín – noštedka, srdca, svalov, kostí, dokonca mozgu. Netreba teda zabúdať na to, že chrípka je vážne ochorenie, ktoré treba vyliečiť, vyležať!!!



KONTROLNÉ OTÁZKY

- Ako sa volá vírus, ktorý nás dnes navštívil?
- Čo robiť, aby sme sa ním nenakazili?
- Ako sa tento vírus prenáša?
- Prečo je dôležité umývať si ruky?
- Ako dlho by sme si mali umývať ruky?
- Ako môžeme zabrániť šíreniu Chrípky?
- Ako sa lieči taký vírus?

Príloha č. 6 – Šťastné nôžky

Šťastné nôžky – zdravá chôdza

Cieľom tohto projektu je hrovou formou naučiť deti cviky v oblasti chodidiel, ktoré sú zamerané na správne držanie tela. Cieľom je tiež formou správnych a pravidelných cvičení dieťaťku zabezpečiť prevenciu nesprávneho vývinu nožičiek, /čo môže v budúcnosti spôsobiť bolesti nôh či chrbtice/ a prevenciu plochých nôh. Cviky na nerovných povrchoch navodzujú reflexné sťahy svalov chodidiel a tak modelujú klenbu.

V neposlednom rade je cvičenie tohto druhu v tejto uponáhľanej a stresujúcej dobe vynikajúci nástroj na uvoľnenie celkového napätia.

Cvičenia sú vedené a vypracované zdravotníckym pracovníkom, schválené ortopédom a fyzioterapeutom.

Zostava cvikov:

1. Výpony na špičky, na päty.
2. Chôdza po špičkách, po pätách.
3. „Dážďovka“ – posúvanie chodidla po podložke prisúvaním prstov, pričom päta zostáva na podložke bez zodvihnutia.
4. Rozťahovanie prstov do „vejáríka“.
5. Stoj na jednej nohe.
6. Krčenie prstov (k sebe/od seba).
7. Stoj na jednej nohe na vankúši / balančnej podložke.
8. Zatláčanie mäkkej loptičky päťou/špičkou do podložky.
9. Chôdza po nerovnom (+senzomotorickom) povrchu.
10. Chôdza po palici s asistenciou.
11. Uchopovanie a prekladanie predmetov prstami.
12. Opieranie prstov v pozícii „vejárík“ tlakom o zrolovaný uterák.
13. „Pochodovanie“ po zrolovanom uteráku, penových tubách.
14. Krúženie chodidlom.
15. Pohladenie priehlavku napnutou špičkou druhej nohy v sede.
16. Masáž chodidla pomocou posúvania loptičky – ježka po podložke.

Vypracoval: Mgr. Júlia Pristáčová

Schválil: ortopéd:

fyzioterapeut:

V Starej Ľubovni

Príloha č. 7 – Eko týždeň

1. deň

- <http://mssrdiecko.sk/den-zeme-enviroprogram-i-ii-iii-tr/>
- <http://www.msshvajanskeho.sk/wp-content/uploads/2020/04/T%C3%BD%C5%BE denn%C3%BD-projekt-Na%C5%A1a-Zem.pdf>
- <https://montessorikids.sk/den-zeme-10-tipov-ako-ho-s-detmi-oslavit/>

2. deň

- <http://www.ekoucebna.sk/recyklonia.html>

4. deň

- <http://www.msshvajanskeho.sk/wp-content/uploads/2020/03/N%C3%A1vrh-aktivity-pre-5-6-ro%C4%8Dn%C3%A9-deti-%C4%8Dlovek-a-pr%C3%ADroda.pdf>
- <https://water.usgs.gov/edu/watercyclekids/download/watercycle-kids-slovakian.pdf>
- Teoretické podklady v nasledujúcom internetovom odkaze, aktivity vhodné pre MŠ na strane 41 – 43. https://zelenaskola.sk/wp-content/uploads/2021/04/voda_inspriomat_2019_vnutro_press.pdf
- Animácia – kolobeh vody <https://cloud-8.edupage.org/cloud/?z%3AGPsCPdpmZZ7Sk2zWnGRqBLkUVBZ4uSg%2BstxZW9HVtIDxcGXpC5AucUAcWRhup18p>
- http://materskaskolanmnv.sk/edukacia/pribeh_dazdovej_kvapky.pdf
- <https://montessorikids.sk/hustota-vody/>
- <https://montessorikids.sk/den-zeme-odstranujeme-naftovu-skvrnu-v-mori/>

5. deň

- http://www.ekostopa.sk/uploads/doc/aktivity/ms/ms_elektrina_solarik_veternik_a_kvapocka.pdf

Príloha č. 8 – *Aktivity súvisiace s civilnou ochranou*

Názov aktivity: Evakuácia mesta

Opis aktivity:

Zarecituje si s deťmi spolu básne:

„Hasiči idú, striekačku vezú.

Majú prilby rebríky,

háky, kliešte, nožíky“.

Porozprávame sa o básni, čo vezú hasiči, čo majú na hlavách....Deťom povieme, že sa zahráme na hasičov.

Cvičenie hasičov: Tréning motivujeme záchranou báby - chôdza s bábikou, záchranou plyš. zvieratka - beh z horiaceho lesa (z triedy na chodbu, školský dvor), záchranou mačičky - plazenie sa popod prekážky, záchranou detí v MŠ - preskakovanie prekážok cez mäkké hračky.

Názov aktivity: Naši hrdinovia

Opis aktivity:

Z papierového taniera si zhotovíte hasičskú prilbu./Prostriedok do kruhu vystrihnete tak, aby ste neprestrihli asi 15 - 20cm. Časť v prostriedku, ktorá vám ostala, mierne nadvihnite a vyzdobte ju číslom, napíšte meno dieťa, vyfarbite.....

Činnosti: Rozprávka o hasičoch Vám pomôže:

<https://www.youtube.com/watch?v=2DUnvLfTsrc&v1=sk> ;

Spievajte si s videom: <https://www.youtube.com/watch?v=9XXTB8WpdRM> pieseň o hasičoch;

Upozornite deti - Hra so zápalkami, je nebezpečná! Hasiči pomáhajú všade tam, kde je to potrebné, pri živelných pohromách, auto haváriách, zachraňujú zvieratá a ľudí z neprístupných miest, sú poriadkumilovní, rýchli, silní, prekonávajú rôzne prekážky, sú smelí, odvážni, na slovo poslúchajú veliteľa, musia vedieť plávať. Opýtajte sa: Čo urobí hasič, keď zaznie siréna? Podľa čoho poznáme že idú hasiči k ohňu? Prečo nosia ochranné masky a odev? Čo by ste urobili, keby ste videli oheň? 150 alebo 112.

Názov aktivity: Voláme hasičov

Opis aktivity:

Zahráme sa na piknik v prírode...ohnisko z kociek, drevo. Sadneme okolo ohniska a vedieme s deťmi rozhovor o tom, že keď teraz na jeseň pôjdu na výlet do lesa, rodičia môžu urobiť na bezpečnom mieste ohník na zahriatie a opekanie slaniny, špekáčikov, kukurice... Potom oheň bezpečne zahasia a môžu ísť ďalej.

Prečítame deťom rozprávku: „Ako mačička Murka prišla o fúzy“.

Murka mala pri svojom domčeku záhradku, kde pestovala zeleninu. Práce na záhradke bolo vždy dosť. Najviac na jar, keď bolo treba pokopať záhony a celú záhradku vyčistiť od starej suchej trávy. „Musím najskôr poriadne vyhrabať staré lístie a trávu“. Povedala si Murka a dala sa do práce. Práca to však bola ťažká. O chvíľu ju rozboleli labky a chrbát. Keď rozmýšľala

ako by si prácu uľahčila, zacítila ostrý zápach dymu. Obzrela sa a vidí, že Chlpáč, ktorý má záhradku hneď v susedstve dostal nápad, ako si so suchou trávou ľahko poradiť. „Prečo sa namáhať, keď môže trávu zapáliť.“ Skúsím to tiež. Povedala si Murka. „Skočím po zápalky a suchá tráva bude o chvíľu preč.“ Stačilo jedno škrtnutie zápalkou a vyskočil malý plamienok, ktorý začal suchú trávu maškrtne olizovať. „Horí! Výborne, lebo je tráva vysušená od teplého jarného slniečka. To mal chlpáč nápad!“ Hovorí si Murka „Takto budem s prácou hneď hotová.“ Z malého plamienka sa však rýchlo stával veľký plameň. Išiel z neho strach. Nevyhýbal sa v trávě chrobáčikom, slimáčikom a ani malým vtáčikom, ktoré tam mali svoje hniezda. Murka sa snažila uhasiť oheň, ale tento bol silnejší a pripálil jej fúzičky. Oheň hreje, k tomu ešte páli. Neostávalo Murke, len utiecť. Utekajú pavúčky, mravčeky, húseničky, ktoré mali v suchej trávě svoje domčeky. Aj zvieratka museli vziať nohy na plecia, ak si nechceli popáliť kožúšok. Pomoc horí! Volala Murka z plotu, ale v záhradke už bola sama. Aj chlpáč sa schoval. Ešte, že boli na blízku hasiči ,ktorí spozorovali požiar a prišli rýchlo na pomoc. Tí už vedia, ako si s požiarom poradiť, rýchlo rozvinuli hadice a uhasil oheň skôr, ako stačil preskočiť na ostatné záhrady. Murka sa veľmi hanbila.

Čo všetko sa ešte mohlo stať?- deti doplnia . A to len preto, že bola lenivá? Už vie, že vypaľovať trávu je veľmi nebezpečné a škodí to prírode. Vedeeme s deťmi rozhovor, kedy je oheň potrebný a kedy nebezpečný a čo majú robiť, keď uvidia, že niekde horí.

Názov aktivity: Dobrý sluha, zlý pán

Opis aktivity:

Sadneme si na koberec pred interaktívnu tabuľu s mimickou bábkou Adamkom.

Dnes k nám prišiel Adamko s obviazanou rukou.

Adamko pozdraví deti: „Ahoj, kamaráti.“

Deti si všimnú jeho obviazanú ruku a reagujú otázkami, pýtajú sa Adamka, čo sa mu stalo. Adamko im porozpráva, ako bol nešikovný pri manipulovaní s ohňom: „Chcel som pomôcť mamičke uvariť čaj, ale nedal som si pozor. Keď zovrela voda na sporáku, chcel som ju sám naliať do hrnčeka, ale nezhasol som oheň a popálil som si ruku. Mamička mi dala na ruku liečivú masť, ale i tak ma to veľmi bolí.“

Učiteľka sa zapojí do rozhovoru. Poľutuje Adamka a rozvíja ďalej diskusiu k téme: „Je nám ľúto, Adamko, že sa ti také niečo stalo. Nabudúce musíš byť veľmi opatrný pri manipulácii s ohňom.“

Deti, viete povedať Adamkovi, ako treba správne manipulovať s ohňom, aby sme sa nezranili alebo aby sme niečo nepodpálili?“

Deti rozprávajú svoje zážitky s ohňom. Deti pochválime a vysvetlíme: „Výborne, vidím, že ste šikovné deti.“

Dnes teda Adamkovi porozprávame o tom, aký je oheň potrebný, ale zároveň aj nebezpečný. Viete, na čo používame oheň? Na varenie, výborne. Na čo ešte? Aby nám bolo teplejšie, keď je vonku chladno. Keď teraz na jeseň pôjdeme na výlet do lesa, rodičia môžu urobiť na bezpečnom mieste ohník na zahriatie a opekanie slaniny, špekáčikov, kukurice... Potom oheň bezpečne zahasia a môžeme ísť ďalej.

A viete, kde horí oheň, ktorý nás zohrieva v zime v domoch? Výborne, v peci. Čo prikladáme do pece, aby oheň mohol horieť a zohrievať nás? Správne, je to drevo. Môžeme dať do pece uhlie? Viete, čo do ohňa nepatrí? Správne, plastové fľaše, sklo, guma.

O ohni sa hovorí, že je dobrý sluha, ale zlý pán. Viete, čo to znamená? Znamená to, že keď s ohňom vieme správne narábať, vie nám dobre poslúžiť – zakúrime si v peci a je nám teplo, uvaríme si jedlo, opečieme si slaninu pri ohníku, ale keď nie sme opatrní, tak je oheň veľmi nebezpečný a vie sa veľmi rýchlo rozšíriť aj tam, kde by nemal byť. Keď sa tak stane, treba veľmi rýchlo zavolať pomoc.

Viete, kto nám pomáha hasiť požiar? Výborne, sú to hasiči. Veľmi dôležité je, aby sme vedeli správne telefónne číslo tiesňového volania – 112. Toto číslo slúži na privolanie pomoci vtedy, keď je požiar, keď je niekto zranený, ale aj vtedy, keď potrebujeme pomoc policajtov či horských záchranárov.

Čo musíme povedať do telefónu?

1. Čo sa stalo a čiú pomoc potrebujeme.
2. Kde sa to stalo – povieme miesto alebo ak vieme tak aj adresu.
3. Komu sa to stalo.
4. Kedy sa to stalo – pred chvíľou, teraz...

V závere nacvičujeme s deťmi tiesňové volanie pomocou hračkárskeho telefónu.