

# METODIKA

---

Vážené paní učitelky,  
Vážení páni učitelé,

rádi bychom s Vaší pomocí oslovili děti druhých tříd a motivovali je k podpoře zdravého životního stylu.

Za jeden z největších problémů dnešní dětské generace se považuje přehnané trávení volného času u počítačů a mobilů a s tím související nedostatek pohybu. Nedostatečný výdej energie potom společně s nevhodně zvolenou stravou vedou k nadváze a obezitě.

Přítom děti přirozeně mají pohyb rády, jenom je potřeba jim k tomu vytvořit podmínky a trochu je namotivovat - třeba pomocí těchto pracovních listů, které byly vytvořeny v rámci projektu **Pohybem proti obezitě** pro žáky druhých tříd.

Hlavní myšlenkou a cílem materiálu je působit na děti tak, aby pohyb považovaly za něco naprosto přirozeného, co patří k životu kdykoli je to možné. Také školní vyučování by mělo být zpestřeno krátkým protažením a zacvičením si.

Na prostřední dvoustránce je namalován obrys „človíčka“, který je rozdělen do třiceti částí. Každá část znázorňuje jeden den v měsíci. Úkol je takový, že každý den, kdy dítě splní danou pohybovou aktivitu, vybarví si jeden dílek zeleně. Na konci měsíce pak společně zhodnotíte, jakou barvu má „človíček“.

Danou pohybovou aktivitu můžete dělat společně ve škole, návod na jednoduchou rozcvičku je součástí materiálů.

Můžete však děti motivovat k tomu, aby se hýbaly i ve volném čase. Mohly by si potom obrázek vybarvovat třeba tmavší zelenou. Aktivitě se meze nekladou, bylo by pěkné, kdyby se děti snažily mít panáčka co nejzelenějšího podle přísloví „Komu se nelení, tomu se zelení.“

Další listy se věnují opět pohybovým aktivitám, ale také zdravé výživě, hygieně a obecně zdravému životnímu stylu.

Chtěli bychom, aby děti pochopily pozitivní význam zdravého životního stylu. Měly by si být vědomé toho, že svůj zdravotní stav může ovlivnit především každý člověk sám. Mnoha nemocem se dá předcházet a je dobré začít žít zdravě již v dětském věku.

## **POHYB JE ŽIVOT** (titulní str.)

Hned titulní strana se věnuje pohybu. Zkuste si s dětmi popovídat, proč je pohyb tak důležitý. Nechte je, ať vyjmenují co nejvíce nejrůznějších forem pohybu. Vysvětlete jim, že by bylo nejlepší, kdyby přirozený pohyb byl zařazen do denního režimu co nejvíce. Když je možné jít pěšky, nevoztit se zbytečně autem, nejezdit výtahem, raději jít po schodech, při čekání ve frontě se narovnat a procvičit kroužením ramena.

Pomocníkem pro vyjmenovávání sportů mohou být obrázky. Děti by si k nim mohly napsat nebo společně vyjmenovat, který sport se pojí s kterým obrázkem. Poskytujeme podklad, co kterým obrázkem myslel autor. Děti mohou u gymnastického oblečení třeba myslet plavky, můžeme je u toho nechat.

Hokejka (hokej), fotbalový míč (fotbal), tenisová raketa (tenis), tenisky (běh, atletika), lyže (sjezdové lyžování), basketbalový míč (basketbal), boxerské rukavice (box), kolo (cyklistika), gymnastický trikot (gymnastika), kůň (jezdeckví), kimono (bojové sporty), dámské brusle (krasobruslení), pingpongová pálka (ping pong), pádla (veslování, kajakářství, kanoe, rafting).

## **POHYB JE ŽIVOT**

Mnoho dětí tráví volný čas u obrazovky a ani si neuvědomují, jak přitom ten čas utíká. Naopak pohybu mají děti čím dál méně. Aby si uvědomily, jak na tom kdo je, měly by si zapisovat jeden týden svoje aktivity do tabulky na listě **Pohyb**.

Společně byste si mohli potom po týdnu ukázat, jak na tom kdo je. Děti by měly trávit 7 hodin týdně aktivním pohybem.

## POHYB JE ŽIVOT

Občas si někdo stěžuje, že sport je drahá záležitost, ale velmi záleží na druhu sportu. Děti mají zakroužkovat obrázky podle toho, co potřebují, aby se venku proběhly. Je toho opravdu málo. Pohodlné oblečení a tenisky.

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Na listu **Zdravý životní styl** chceme, aby se děti zamyslely, co patří a co nepatří ke zdravému životnímu stylu. Zeleně mají zakroužkovat to, co ke zdravému životnímu stylu patří, a červeně přeškrtnout to, co tam nepatří. Stránka je spíše takovým pomocníkem, kdy si můžete s dětmi popovídat o tom, že své zdraví ve vyšším věku můžeme ovlivnit tím, jak se chováme již v dětství.

Správné možnosti: sýry, zelenina, výlet, mytí rukou, čištění zubů, ovoce, dobrá nálada, snídaně, legrace, maso, mléko, tmavé pečivo, trénink, voda, spánek, ryba, otužování, procházky.

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Na další stránce si děti mohou udělat test, jak jsou na tom samy. Zde je prostor k tomu, přimět děti zauvažovat, co dělají správně a co by naopak měly změnit. Můžete společně pročitat jednotlivé body a komentovat, proč je to tak důležité.

- 1) **Snídám každý den.** *Ráno je potřeba nastartovat metabolismus (pro děti můžeme použít výraz „motor“ nebo „rozpálit kamna“) na celý den, aby celý den tělo správně pracovalo.*
- 2) **Jím pravidelně, alespoň 5x denně.** *Neměli bychom nechat tělo hladovět, potom by se metabolismus zpomaloval (motor by se zastavil, kamna by vyhasla).*
- 3) **Sním každý den alespoň 5 porcí zeleniny a ovoce.** *O významu ovoce a zeleniny pojednává celý pracovní list.*
- 4) **Sním denně alespoň 2 porce mléčných výrobků.** *Mléko je velmi důležité, protože obsahuje důležité látky jako vápník. Díky němu máme pevné kosti a zuby.*
- 5) **V průběhu celého dne dodržuji pitný režim.** *Nedostatek tekutin může způsobovat únavu, bolesti hlavy, děti se mohou i hůře soustředit. Doporučuje se vypít 1,5 – 2 litry neslazených tekutin. Sladké limonády a koncentrované džusy bývají zbytečným zdrojem energie a nezaženu žízeň.*
- 6) **Nejím jídlo z fastfoodu více než 2x za měsíc.** *Zakazovat něco lákavého nebývá dobrým řešením. Jídlo z fastfoodu je ovšem dost nevhodné k běžnému stravování. Bývá přesolené, připravované na přepálených tucích a zbytečně kalorické. Děti by ho mohly občas dostat třeba na výletě nebo oslavě.*
- 7) **U TV nebo PC nikdy nemívám mlsání v podobě chipsů, čokolády, bonbonů apod.** *Tento velmi častý zlozvyk děti získávají v rodinách. Měly by však vědět, že tyto „dobrotky“, tělu nedávají žádné důležité látky a většinou jsou jenom zdrojem „prázdných kalorií“. Zařazení „mlsání“ je možné, pokud tomu odpovídá i vydaná energie. Velmi záleží také na kvalitě. Např. kousek kvalitní čokolády obsahuje přece jenom i vhodné látky. U „obrazovky“ se navíc nesoustředí na jídlo, nesleduje, kolik toho sní, a sní toho víc.*
- 8) **Nekouřím.** *Můžete si popovídat, proč kouření vadí.*
- 9) **Mám pravidelný pohyb (30 minut každý den).** *Doporučení by bylo hýbat se každý den alespoň hodinu, nejlépe vždy, když je to možné. K pohybovým aktivitám můžeme počítat i pomoc v domácnosti, práci na zahradě, venčení psa. Spíše si s dětmi můžete popovídat, jak na tom jsou.*
- 10) **Mám nějakou zálibu, která mě baví.** *Pokud mají děti nějakého koníčka, méně času potom tráví u obrazovky. Umět se zabavit je velmi důležitý faktor v prevenci závislosti.*
- 11) **Před každým jídlem si myji ruce.** *Připomeneme dětem, že „špína“ – různé zdroje infekcí - nemusí být vidět. Ruce se musí umývat, i když se zdají čisté.*
- 12) **Nejsem u PC, TV, tabletu, mobilu více jak 2 hodiny za den.** *I když se to zdá hodně času, dětem čas na počítači rychle utíká a potom je bolí oči, záda a hlavně jim chybí pohyb. V případě, že má někdo u PC práci, měl by to vykompenzovat pohybem či protažením.*
- 13) **Spím denně alespoň 8 hodin.** *Spánek je důležitý, aby si tělo odpočinulo. Jinak bude organismus unavený. Nevyspanému člověku to ani tolik nemyslí a dělá častěji chyby.*
- 14) **Čistím si zuby 2x denně.** *Doporučujeme zopakovat, jak správně zuby čistit.*
- 15) **Dělám pravidelně nějaký sport.** *Sport je velmi vhodná záležitost. Nejenže si děti protáhnou a procvičí tělo, ale také se učí disciplínu, vytrvalost, komunikaci.*

## PYRAMIDA VÝŽIVY

Významným faktorem, který ovlivňuje naše zdraví, je výživa. Na listu **Zdravá výživa** seznamujeme děti s potravinovou pyramidou.

Zeleně by mělo být zakroužkované: houska, rohlík, chleba, špagety, rýže, cornflaky; žlutě: banán, jablko, mrkev, paprika, rajče, hrášek, cibule; modře: vejce, kuře, párek, ryba, mléko, sýr, jogurt; červeně: bonbón, lízátko, čokoláda, chipsy, sůl, coca-cola, zmrzlina.

Zde je žádoucí vysvětlit dětem pojem porce. Pomocníkem nám může být dlaň, která určuje, co se nám do ní vejde. U ovoce a zeleniny pak platí, že porce je jedno jablko, pomeranč, paprika, mrkev nebo hrst jahod, borůvek, cherry rajčat. U obilnin je porce krajíc chleba, jeden rohlík, hrst ovesných vloček, rýže, těstovin. Porcí ve spodním patře bychom pak za den měli sníst 3 – 6, zeleniny se doporučuje alespoň 3 porce a ovoce 2 porce. V dalším patře pyramidy jsou potom potraviny, které jsou také velmi důležité, ale nepotřebujeme jich tak velké množství – mléka a mléčných výrobků 2 – 3 porce, maso, ryby, vejce, luštěniny 1 – 2 porce za den.

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

Další stránka je k dispozici, aby si na ni děti mohly vymyslet jídelníček. Ideální by bylo, aby byl co nejzdravější. Zároveň ruka připomíná, že bychom měli jíst 5x denně.

Vhodný jídelníček: <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/jidelnicek-deti-7-10let.pdf>

## OVOCE A ZELENINA

List **Ovoce a zelenina** pomáhá připomenout, jak potřebné jsou ovoce a zelenina, že obsahují důležité vitamíny. Po vyškrtání 1., 3., 5., 7., 9. a 11. písmene jim zůstanou písmena A, B, C, D, K, což jsou názvy nejznámějších vitamínů.

Na obrázcích je mozek, pro jehož fungování je velmi důležitý vitamín B. Potom tam je oko, to děti často vědí, že je pro zrak důležitý vitamín A. Dále tam je kost, která potřebuje vitamín D, aby byla pevná. Vitamín C je důležitý pro imunitu – obranyschopnost, abychom nebyli nemocní, „nechytili“ kdekou infekci. Vitamín K má potom význam pro srážlivost krve.

## OVOCE A ZELENINA

Ovoce a zeleninu bychom měli jíst ideálně 5x denně a existuje mnoho druhů. Děti mají vymyslet co nejvíce druhů. Můžete si popovídat, kdo má jakou zeleninu a ovoce rád, jak často je doma jedí a jak je upravují. Můžete si společně najít, jak vypadají některé méně známé druhy.

## HYGIENA POTRAVIN

Důležité je, aby děti věděly, jak zacházet s potravinami. Děti by se měly zamyslet, které věci se dávají do ledničky a proč. Určitě by děti měly zakroužkovat mléčné výrobky (máslo, jogurt, sýr, heru), vejce a maso. Některé děti jistě zakroužkují i ovoce (citron) a zeleninu (rajče, okurku, brokolici, mrkev), což je v pořádku, ale v některých rodinách skladují ovoce a zeleninu ve sklepě nebo na jiném chladném místě. Pokud byste potřebovali přesné informace, naleznete je na <http://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76483.aspx>.

## HYGIENA

Zde je prostor pro dětskou fantazii. Na vysvětlování, co jsou viry a bakterie jsou sice ještě malí, nejčastěji se také setkávají s pojmem „bacily“. Můžeme jim vysvětlit, že to jsou nejmenší živé organismy, které přenášejí nemoci a nechat na jejich fantazii, jak si je představují. Některé můžete pro zajímavost hledat na internetu.

Také si můžete povídat o tom, jak se viry a bakterie dostávají do těla. Například tak, že si někdo neumyje ruce, sáhne na jídlo a s jídlem se dostanou do těla. Nebo kapénkovou cestou – někdo má rýmu, při kašli si nezakryje ústa a drobné kapičky i s viry se rozpráší do vzduchu, ostatní je potom mohou vdechnout. Infekce se také může dostat do těla ránou, proto i při drobném poranění, při kterém je porušena kůže, je potřeba ranku vyčistit.

## OSOBNÍ HYGIENA

Tento list je návodem k procvičení základních hygienických pravidel. Při škrtnutí nesprávných variant si vždy můžete vysvětlit, proč to je nesprávné.

Ruce si umývám, pouze když je mám špinavé. Mikroby („bacily“) nejsou vidět. Ruce si musíme umývat, i když „špína“ není vidět.

Své tělo sprchuji 1x týdně. Přestože doporučení kožních lékařů říká, že není nutné sprchovat se každý den, měli bychom si každý den opláchnout intimní místa, podpaží, obličej i nohy. Měli bychom dbát na to, abychom nebyli nepříjemně cítit.

Pokud se zapotím nebo se ušpiním; vezmu si na sebe propocené nebo špinavé oblečení. Snad ani není potřeba vysvětlovat, že bychom potom byli nepříjemně cítit a ve špině se snáze množí mikrobi.

Při kašli si nezakrývám ústa. Pokud mám nějakou infekci a kašlu, šíří se infekce do okolí. Je potřeba zakrýt si ústa, abychom zamezili šíření infekce.

K otužování patří pouze sprchování studenou vodou. To určitě není jediná možnost. Otužování je také pobyt na čerstvém vzduchu, dostatečné větrání atd.

## HYGIENA ZUBŮ

Děti by měly zakroužkovat kartáček na zuby, pastu, ústní vodu – jsou důležité pro zubní hygienu; mléko, sýr, rybu, mrkev, pórek, cibuli – obsahují důležité látky (vápník, vitamíny), které podporují růst zubů i odolnost organismu, třeba proti infekci dásní.

Škrtnout by děti měly zmrzlinu, dortík, nanuk, nutelu na toast, kávu, koka-kolu, protože obsahují jednoduché cukry, které zubům škodí. Umožňují tvorbu plaku na zubech, kde se potom množí kazotvorné bakterie.

Škrtnout by také měly chipsy a bagetu, protože obsahují polysacharidy, které se v ústech štěpí na jednoduché cukry (i když se štěpí jenom částečně, přesto jsou potom v ústech jednoduché cukry přítomny).

Záměrně jsme nepoužili obrázky ovoce. Ovoce je velmi přínosné pro organismus, ale ovocné kyseliny zubům neprospívají. Neplatí, že bychom si večer měli dát jablíčko a rovnou jít spát. Jablíčko určitě ano, ale je potřeba si potom vyčistit zuby.

Správný kartáček nesmí mít roztržené a ohnuté štětiny, měl by být spíše měkký, měl by mít kratší pracovní část (hlavičku) a příjemnou rukojeť. *Třetí obrázek.*

## HYGIENA RUKOU

Podle obrázků by děti měly napsat nebo alespoň vyjmenovat, že si ruce mají mýt: před jídlem, po příchodu z venku, když jsou špinavé, po použití toalety, po smrkání do kapesníku, po kýchání a kašlání, po mazlení se se zvířátky.

Dále mohou děti zmiňovat: po sahání na peníze, na kliky, na myš u PC, na nákupní koš, po příchodu od doktora, když saháme na syrová vajíčka, maso...

## HYGIENA PRPOSTŘEDÍ

V rámci tohoto tématu je možné si s dětmi popovídat o tom, jestli se cítí dobře, když je někde chaos a nepořádek. Je dobré jim vysvětlit, že když je někde řád a pořádek, většinou se lidé cítí lépe. Nejsou vystresovaní, vědí, co bude, co mohou očekávat, konkrétní věci naleznou na svých místech.

*Hledaný klíč je ve sklenici na okně.*

## ROZCVIČKA

Na poslední list jsme pro Vás udělali návrh jednoduché rozcvičky. Může Vám být inspirací, ale můžete samozřejmě dělat rozcvičku nebo jakékoli cvičení podle Vaší fantazie a zkušeností.

Na zadní straně je ještě jeden obrázek „človíčka“, kdybyste chtěli cvičit a vybarvovat další měsíc.

Na zadní straně obalu jsou potom básničky pro inspiraci na cvičení.

**PŘEJEME, AŽ SE VÁM PŘI VAŠÍ PRÁCI DAŘÍ – A HÝBEJME SE S CHUTÍ.**