

Masarykova univerzita  
Pedagogická fakulta

Seminární práce

Teorie a výchova ke zdraví

## **POHYB**

Vypracovala:

Pavčina Zedníková  
Iveta Langová

Ročník: 3

Cíl:

- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- aktivním zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností

Pomůcky: Kniha Děti a zdraví, pracovní listy zpracované na interaktivní tabuli, píseň Počítač, overbaly, deky, žebřiny, lavička, kužely, papíry A4, florbalové náčiní, klobouk, cedulky se sporty, časopisy, nůžky, lepidlo, temperové barvy, štětce.

Motivace:

- S žáky si přečteme příběh Počítače a dovolená (Marie Adamovská, Děti a zdraví, Rotag 2007)

Hlavní náplň projektu:

- ✓ Rozhovor na téma, co prospívá našemu tělu a zdraví aneb co je to zdravý životní styl
- Pracujeme s interaktivní tabulí – rozřazování co je pro naše tělo a zdraví dobré ze stravy.  
Každý žák, zavzpomíná, co měl o víkendu k obědu nebo k večeři, vyjmenuje potraviny a pak sám zkusí říct, jestli jsou pro nás zdravé nebo ne.
- Práce s interaktivní tabulí – rozhovor nad činnostmi na obrázkách (které denní činnosti jsou pro naše tělo dobré a které ne – např. Sezení u PC, hrajeme fotbal, přejídání se, ležení u TV, chození na vycházky do přírody, jízda autem...)
- Dojdeme s žáky k pořekadlu: Ve zdravém těle, zdravý duch – zamyslení jak docílíme k tomu, abychom měli zdravé tělo. Dovedeme žáky cílenými otázkami k odpovědi, že sportem

- Na interaktivní tabuli budou připraveny obrázky všech možných sportů. Říkáme si názvy těch sportů, jestli je můžeme také dělat, ve kterém roční období a co k těmto sportům potřebujeme za pomůcky.

✓ Naučení písně: Počítač

**Počítač**

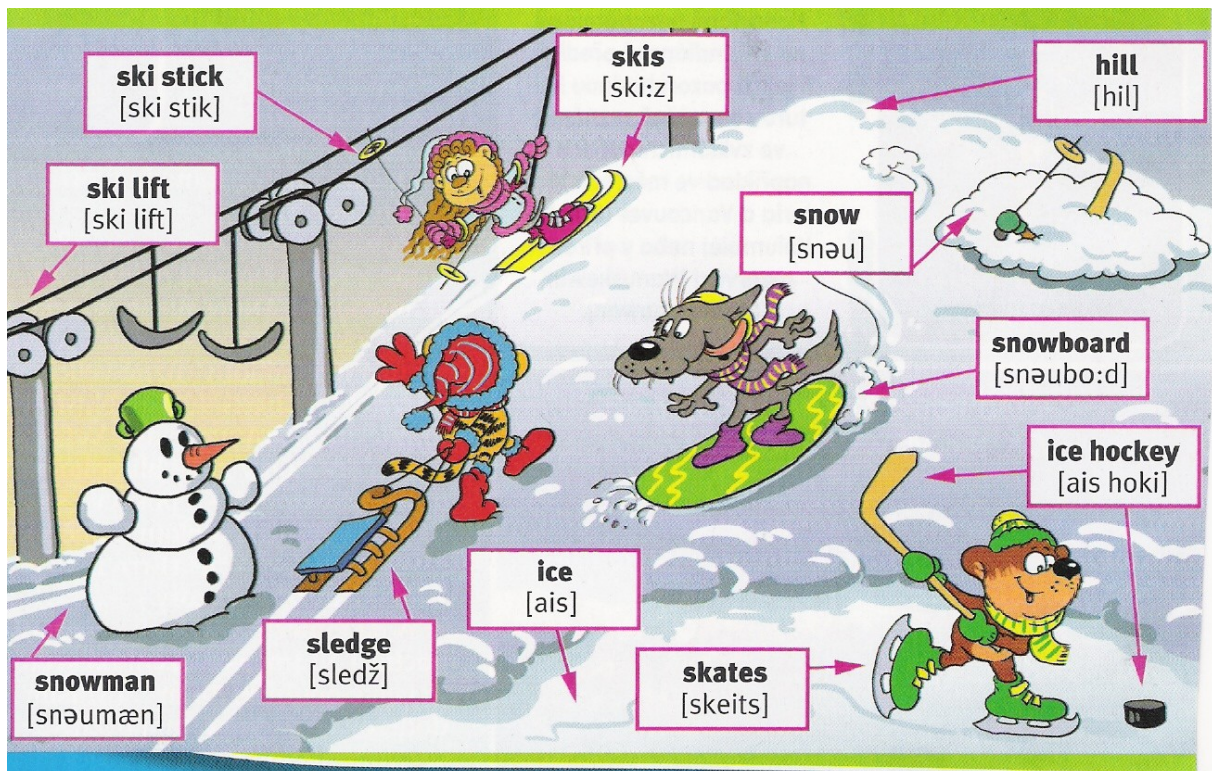
hudba: Jaromír Klempíř  
text: Marie Adamovská

♩ = 110

Já mám ten svůj počítač místo kamáráda.  
Se-dá-vám s ním do noci a hr-bím si zá-da.  
Že ne-mlu-ví, chy-ba ne-ní, chyt-rý je však dos-ti.  
Kaž-dý den si vy-hra-je-me spo-lu do sy-tos-ti,  
kaž-dý den si vy-hra-je-me spo-lu do sy-tos-ti.  
Mož-ná bych měl pro-vět-rat ně-kdy svo-je plí-ce,  
pla-vat, cvi-čit, spor-to-vat a hý-bat se ví-ce.  
Vždyť až bu-du jed-nou sta-rý, ne-mo-ci mě sklá-tí.  
Bez po-hy-bu zdra-ví ne-ní, ta-hle prav-da pla-tí. Já mám

- ✓ TV zaměřený na zimní sporty – přesuneme se na zimní olympiádu
- a) Rozcvičení s overbaly (sněhová koule) – protažení všech svalů na těle, cvičení pro rozvoj rovnováhy, posílení svalů břicha, zad a nohou.
  - b) Závodní bob na běžkách – žáci rozděleny do družstev (podle počtu 2-4 družstva), Každé družstvo dostane dva papíry A4 (běžky), na ně si stoupne vždy první závodník a posunováním nohou projíždí slalom mezi kužely. Vyhrává to družstvo, které se vystřídá v projíždění slalomu jako první.
  - c) Skoky na lyžích – cvičení na nářadí. Žáci musí vylézt na žebřiny. Přesouvají se po celé stěně žebřin až na konec po třetí šprusli nad zemí. Na poslední žebřině vylezou až nahoru, za pomoci učitelky se otočí, nasedne na lavičku (skokanský můstek) a sjede dolů.
  - d) Závodní bob (psychomotorická hra s dekou) – žáci udělají skupiny po pěti. Dostávají různé úkoly, jak překonat délku tělocvičny – vše je motivované jako závody. Vyhrává vždy nejrychlejší družstvo.
    1. Na dece (bobu) sedí jeden závodník, jako úkol je se různými pohyby na dece dostat na druhou stranu tělocvičny a zpět. Vystřídají se všichni z družstva.
    2. Na dece sedí dva závodníci a to samé jako v prvním úkolu.
    3. Přidáváme pořad závodníka na deku, dokud na dece nesedí celé družstvo a nesnaží se dostat na druhou stranu tělocvičny.
    4. Na dece sedí jeden závodník, ostatní jsou kluzáky a drží se cípů deky. Jejich úkolem je bezpečně převést závodníka na druhou stranu, a vystřídat se.
  - e) Zimní hokej – hrajeme na rozdělení malé družstva a vždy jen určitý časový úsek – např. 5 minut. Hokej hrajeme s florbalovými holemi a míčkem.

- ✓ V hodinách ČJ doplňování y/i ve cvičení tematicky zaměřené na sport a zdraví
- ✓ Slohové cvičení – v klobouku cedulky s vypsányi druhy sportů, které je možné provozovat v našem městě. Žáci mají za úkol doma o tomto sportu zjistit co nejvíce, přinést si různé časopisy a napsat krátký popis toho co o vylosovaném sportu zjistili.
- ✓ Výroba sportovní koláže. Z přinesených novin a časopisů si žák vystříhá nebo vytrhá obrázky vztahující se ke sportu, který si vylosoval na slohové cvičení. Nalepené koláže nakonec dobarví a popřípadě i dokreslí, co nenašel v časopisech temperovými barvami. K hotovým kolážím přilepíme slohové cvičení. Následuje prezentace, kdy žák představuje daný sport ostatním žákům.
- ✓ Do projektu možné zapojení naučení se anglických slovíček metodou CLIL.



Slovní zásoba na zimní sportovní pomůcky, sporty a znaky zimy.

- ✓ V hodinách matematiky vymýšlíme a upravujeme slovní úlohy tak, aby byly na sportovní tematiku.

Příloha:

## POČÍTAČE A DOVOLENÁ

Na začátku léta trávil Standa se svými rodiči dovolenou v Řecku. Bydleli v pěkném hotelu vzdáleném od moře sotva pět minut chůze. Zaplavat si ale mohli i ve dvou velkých bazénech u hotelu. Když neměli chuť se koupat, mohli si zahrát tenis, volejbal, ping-pong nebo si vypůjčit kola.

„Tati, vid, že si spolu někdy zahrajeme ping-pong,“ žadonil Standa hned první večer, když si prohlédli hotel a jeho okolí.

„Určitě,“ souhlasil tatínek. „A některý den si vypůjčíme kola a pojedeme se podívat do nejbližší vesnice. Bude zajímavé vidět, jak tady lidé žijí.“

„A já si zajdu alespoň jednou na masáž a ke kadeřnici,“ těšila se maminka.

Prvních pár dní se Standa nemohl nabažit moře. Bylo čisté a voda tak průzračná, že bylo možné i od břehu pozorovat malé rybky, jak se prohánějí po mořském dnu. Standa ve svých pěti letech nejenže dobře plaval, ale nebál se ani potápět. Nasbíral z mořského dna pěknou hromádku oblázků.

Jednou odpoledne se obloha zatáhla, ochladilo se, a tak se tatínek s maminkou a Standou procházeli po hotelovém areálu. Náhodou nakoukli do vedlejší budovy a tam objevili hernu s hracími automaty. Bylo tam plno dětí. Některé z nich hrály hry a jiné se jen tak dívaly a radily jim.

Tatínek řekl překvapeně: „Tak tady jsou všechny. Mně bylo hned divné, že potkáváme venku tak málo dětí.“

„Já bych si chtěl taky zahrát,“ vzdychl si Standa.

„Hrát hry bys mohl doma. Tady si užijej co nejvíce moře a mořského vzduchu,“ řekla maminka trochu rozladěně.

„Ale maminko,“ přimlouval se tatínek. „Nebuď tak přísná, někdy bychom sem mohli se Standou zajít.“

„Třeba dneska po večeři,“ navrhl Standa nedočkavě.

Maminka řekla odevzdaně: „No dobře, ale jen na půl hodiny. Malé děti by neměly být u počítačů a hracích automatů moc dlouho.“

Standa se nemohl dočkat večera. Počítačové hry měl moc rád, ale na hracím automatu to ještě nikdy nezkoušel. Po večeři ho tatínek doprovodil do herny. Sotva se rozhlédli, přistoupil k nim pan správce a zeptal se: „Jak dlouho tady budete?“

„Dneska jen půl hodiny,“ odpověděl tatínek.

Správce dal Standovi pět žetonů a zavedl ho k hracímu automatu.

„Víš, jak se to hraje?“ zeptal se. Standa kývl, vložil do automatu žeton a začal hrát. Tatínek byl překvapen, že si Standa hned věděl rady.

„Jak je to možné, že tuhle mladou generaci žádné elektronické zařízení nevyvede z míry. Věci, které my se musíme složitě učit, jim připadají úplně přirozené,“ pomyslel si v duchu.

Když uplynulo půl hodiny, upozornil tatínek Standa: „Tak pro dnešek končíme.“

„Ještě chvilku, tati, ono se to samo vypne,“ smlouval Standa.

„Dobře, a pak už bez řeči půjdeš, ano?“

„Ano,“ souhlasil Standa a zase se zabral do hry.

Když se vraceli do hotelového pokoje, měl Standa rozpálené tváře vzrušením.

Mamince pak hlasitě vyprávěl, jakou úžasnou hru tam mají.

„Mami, prosím tě, já bych tam zítra zase chtěl jít.“

Maminka se zamračila. „Myslela jsem, že o dovolené tuhle zábavu vynecháme,“ řekla trochu rozzlobeně.

„Mami, všechny děti tam chodí, jenom já nemůžu,“ začal nabírat Standa.

„Ale Stando,“ povzdychla si maminka. „Vždyť tyhle hry, kde se střílí a ničí věci, ti nic dobrého pro život nedají.“

„Mami, mě to baví,“ škemral Standa.

„Baví, to já vím. To říkají všechny děti a místo toho, aby sportovaly a chodily ven, tak vysedávají celé hodiny u počítačů nebo herních automatů. Potom jsou často nemocné, nespokojené a agresivní. Obyčejný život se jim zdá nudný. Nechtěla bych, abys takhle skončil.“

„Neboj se, mami, já tak neskončím,“ utěšoval Standa maminku.

Maminka si potichu něco povídala s tatínkem a potom nahlas řekla: „Dobře, Stando, dovolíme ti jít do herny ještě třikrát do konce pobytu. Je na tobě, které dny si vybereš. Ale to je poslední slovo. Nemysli si, že nás uprosíš a povolíme ti vícekrát.“

„Ne, ne, třikrát mi to stačí,“ souhlasil Standa spokojeně.

„Domluveno,“ řekl tatínek a zavelel: „A teď osprchovat a spát.“

Standa bez odmlouvání poslechl a ještě v posteli před usnutím si v myšlenkách představoval, jak ve hře bojoval proti nepřátelům.

Ráno se všichni vydali na pláž. Cestou si maminka začala více všímat, co dělají ostatní děti. Několik jich plavalo v bazénu a ostatní tvořili hlouček kolem lehátka. Jeden chlapec soustředěně mačkal tlačítka na malém hracím elektronickém přístroji, kterému se říká „game boy“. Ostatní napjatě sledovali hru.

„Ach jo,“ povzdychla si maminka. „Alespoň o dovolené by se měly tyhle hračky dětem zakázat. Vždyť na dovolené u moře by měly děti hlavně plavat, sportovat a užívat si mořského vzduchu, aby nabraly nové síly, a ne vysedávat u počítačů a herních automatů.“

*Lékař upozorňuje:*

*Dlouhodobé sledování virtuální agresivity vede ke zvýšené agresivitě a šikaně ve skutečném životě. Jakákoliv jednostranně zaměřená aktivita dítěti neprospívá a může poškodit další vývoj jeho organismu. Rovnoměrná a různorodá tělesná i duševní činnost dítěte je základním předpokladem jeho správného rozvoje.*