

**DOBA TRVÁNÍ: DÉLKA TRVÁNÍ 60 MINUT**

**CELKOVÉ CÍLE:**

- ROZŠÍŘIT ZNALOSTI O OSOBNÍ HYGIENĚ A ZPŮSOBECH PÉČE O NI.
- ROZVÍJENÍ SCHOPNOSTI POZORNĚ NASLOUCHAT
- ZDOKONALIT SCHOPNOST VYJADŘOVAT SE K URČITÉMU TÉMATU PŘI RESPEKTOVÁNÍ PRÁV DRUHÝCH.
- ROZŠÍŘIT HMATOVÉ ZKUŠENOSTI
- ROZŠÍŘIT ZNALOSTI O ZPŮSOBECH PÉČE O VLASTNÍ ZDRAVÍ
- ROZVÍJENÍ DRAMATICKÝCH DOVEDNOSTÍ
- PODPOŘIT KRESLENÍ NA DANÉ TÉMA

**OPERATIVNÍ CÍLE:**

- VÍ, CO JE TO OSOBNÍ HYGIENA, A ZNÁ ČISTICÍ PROSTŘEDKY, KTERÉ O NI PEČUJÍ.
- ŘEŠÍ SLUCHOVÉ A DOTYKOVÉ HÁDANKY
- VYJADŘUJE SE S RESPEKTEM K NÁZORŮM SVÝCH VRSTEVNÍKŮ
- ZNÁ ZPŮSOBY, JAK MŮŽE PEČOVAT O SVÉ ZDRAVÍ
- DOKÁŽE URČIT, ZDA JE VĚTA JE PRAVDIVÁ, NEBO NEPRAVDIVÁ
- NAPODOBUJE HYGIENICKÉ POSTUPY
- KRESLÍ NA KONKRÉTNÍ TÉMA
- UKLIDÍ PO DOKONČENÍ PRÁCE
- VYJÁDŘÍ SVŮJ NÁZOR NA SVÉ DÍLO

**METODY: VIZUÁLNÍ, VERBÁLNÍ, AKTIVIZAČNÍ, AKTIVNÍ**

**FORMY: SKUPINOVÁ, INDIVIDUÁLNÍ**

**VÝUKOVÉ/UČEBNÍ MATERIÁLY: FIXY, MÝDLO, HŘEBEN, KAPESNÍKY, ZUBNÍ KARTÁČEK, ZUBNÍ PASTA, ŠAMPON, RUČNÍK, ÚSTNÍ VODA, LÁTKOVÝ SÁČEK, MALÍŘSKÁ PÁSKA NEBO ŠVIHADLO, PASTELKY, ILUSTRACE: HLAVA, ZUBY, TĚLO, BÍLÉ LISTY A5.**



## PRŮBĚH JEDNÁNÍ:

### I. PŘIVÍTÁNÍ DĚTÍ. PŘEDSTAVENÍ TÉMATU.

#### HÁDANKY PRO DĚTI:

AČKOLI MÁM ZUBY,  
NIC NEJÍM,  
JENOM KLUBÍČKA  
VLASY SI UPRAVUJI.- ODPOVĚĎ HŘEBEN

BAREVNÁ RUKOJEŤ,  
HŘEBEN „NA JEŽKA“  
KDY HO POUŽÍVÁM,  
SKŘÍPU ZUBY.  
ZUBNÍ KARTÁČEK

KOUKÁ DOLŮ Z VÝŠKY  
NA KOHOUTKY, NA VANU,  
KDY JI POUŽIJETE,  
TVÁŘÍ SE JAKO FONTÁNA.-  
ODPOVĚĎ SPRCHA

SKRÝVÁ SE V TUBĚ,  
RÁD JI POUŽÍVÁM,  
A MALÝ ŠTĚTEC  
JE ŠTASTNÝ, ŽE JI POTKÁVÁ.“ - ODPOVĚĎ ZUBNÍ PASTA

PŘÍJEMNĚ VONÍ,  
PĚKNĚ PĚNÍ, ŠPINAVÉ RUCI PROMĚNÍ  
V ČISTÉ RUCI.  
ODPOVĚĎ: MÝDLO



II. „JAK SPORTOVEC PEČUJE O HYGIENU?“ - BRAINSTORMING. UČITEL ZAPÍŠE SLOGAN A UPROSTŘED NÁPADY DĚTÍ A POVZBUDÍ JE, ABY MLUVILY VOLNĚ. POTÉ DĚTI ZHLÉDNOU PREZENTACI O HYGIENĚ SPORTOVCE (PŘÍLOHA 1).

III. „ZAČAROVANÝ SÁČEK“ - UČITEL VLOŽÍ DO NEPRŮHLEDNÉHO SÁČKU PŘEDMĚTY OSOBNÍ HYGIENY (NAPŘ. MÝDLO, HŘEBEN, KAPESNÍKY, ZUBNÍ KARTÁČEK, ZUBNÍ PASTU, ŠAMPON, RUČNÍK, ÚSTNÍ VODU). DĚTI MAJÍ SE ZAVÁZANÝMA OČIMA UHODNOUT, KTERÝ PŘEDMĚT DRŽÍ V RUCI.

IV. POHYBOVÁ HRA ANO/NE UČITEL UDĚLÁ UPROSTŘED MÍSTNOSTI ČÁRY. URČÍ, KTERÁ STRANA JE „ANO“ A KTERÁ „NE“. KLADE OTÁZKY, NA KTERÉ DĚTI ODPOVÍDAJÍ TAK, ŽE PŘESKAKUJÍ NA SPRÁVNOU STRANU. OTÁZKY: - PŘED KAŽDÝM JÍDLEM SI MUSÍŠ UMÝT RUCI. - PO KAŽDÉM SPORTOVNÍM TRÉNINKU SI MUSÍŠ UMÝT RUCI. - PO VRÁCENÍ ZE DVORA NENÍ TŘEBA SI MÝT RUCI. - ZUBY SI MUSÍTE ČISTIT JEDENKRÁT TÝDNĚ, ABYSTE SI JE UDRŽELI ZDRAVÉ. - ZUBY SI ČISTĚTE ALESPŮ DVAKRÁT DENNĚ - RÁNO A VEČER. - SLADKOSTI MAJÍ NEJVÍCE VITAMÍNŮ. - SPORT JE PRO VAŠE ZDRAVÍ DOBRÝ. - VIRY A BAKTERIE SE PŘENÁŠEJÍ PROSTŘEDNICTVÍM ŠPINAVÉHO SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ. - NE VŠICHNI LIDÉ MUSÍ DBÁT NA OSOBNÍ HYGIENU. - PO SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH JE NUTNÉ SE PŘEVLEKNOUT (NAPŘ. DO TRIČKA).

V. POHYBOVÁ A IMITAČNÍ HRA „STARÁM SE O HYGIENU“ DĚTI CHODÍ PO MÍSTNOSTI V RYTMU NAHRÁVKY. KDYŽ HUDBA PŘESTANE HRÁT, UČITEL ZADÁ ČINNOST, KTEROU DĚTI PŘEDSTAVUJÍ, NAPŘÍKLAD: MYTÍ VLASŮ, MYTÍ RUKOU, KOUPÁNÍ, ČIŠTĚNÍ ZUBŮ.



VI. MATEMATICKÁ HRA NA ZLEPŠENÍ KLASIFIKAČNÍCH DOVEDNOSTÍ. „CO K ČEMU?“ UČITEL UMÍSTÍ VŠECHNY PŘEDMĚTY Z ÚLOHY 1 DOPROSTŘED KOBERCE. POŽÁDÁ DĚTI, ABY SE ZAMYSLELY, JAK JE LZE ZAŘADIT DO KTERÉ KATEGORIE. DĚTI ROZDĚLÍ PŘEDMĚTY NAPŘ. NA: NA VLASOVOU HYGIENU, NA TĚLO, NA ÚSTA.

VII. UMĚLECKÁ PRÁCE - „KAŽDÝ SPORTOVEC DBÁ NA HYGIENU!“. DĚTI NAKRESLÍ PASTELKAMI NA PAPÍRY FORMÁTU A5, JAK NEJČASTĚJI DBAJÍ NA OSOBNÍ HYGIENU PO TRÉNINKU, PO SPORTOVNÍ AKTIVITĚ APOD. PRÁCE NALEPÍ NA BRISTOL KOLEM TOHOTO SLOGANU. NEBO „SPORTOVCOVA TAŠKA“ (PŘÍLOHA 2) DĚTI VYSTŘIHNOU Z LISTU PAPÍRU VYTIŠTĚNOU SPORTOVNÍ TAŠKU (NEJPRVE LIST PAPÍRU OHNOU NAPŮL A PAK TAŠKU VYSTŘIHNOU TAK, ABY SPODNÍ OKRAJ TAŠKY NEBYL USTRÍŽENÝ, TAŠKA SE MÁ ROZLOŽIT/OTEVŘÍT) A DOVNITŘ NAKRESLÍ, JAKÉ PROSTŘEDKY OSOBNÍ HYGIENY SE SPORTOVČŮM PŘI TRÉNINKU HODÍ.

V. SHRNUTÍ HODINY, SPOLEČNÉ PROHLÍŽENÍ DĚL. ROZLOUČENÍ.



