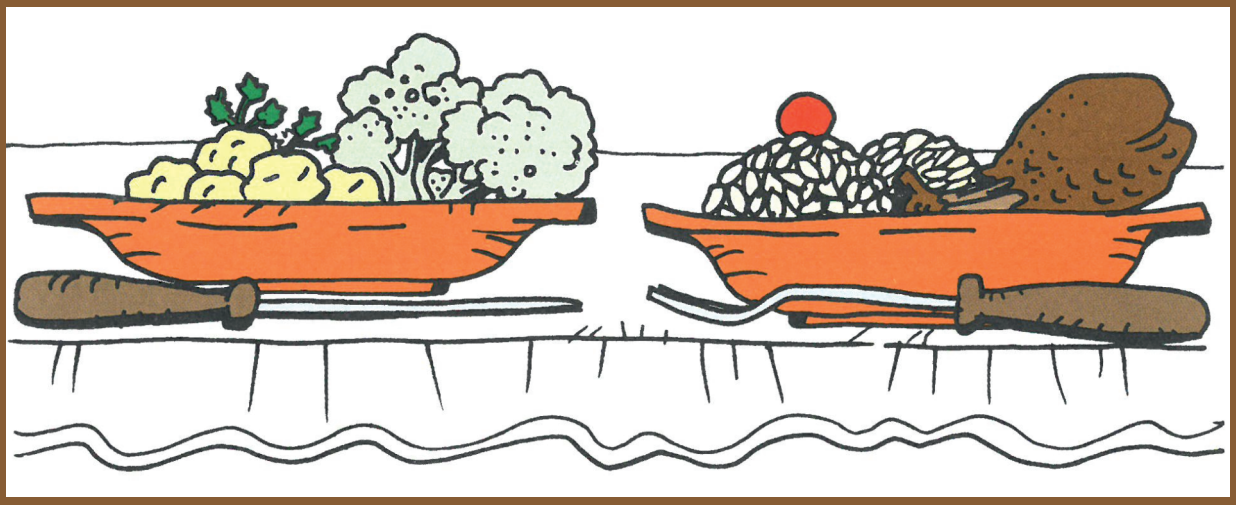
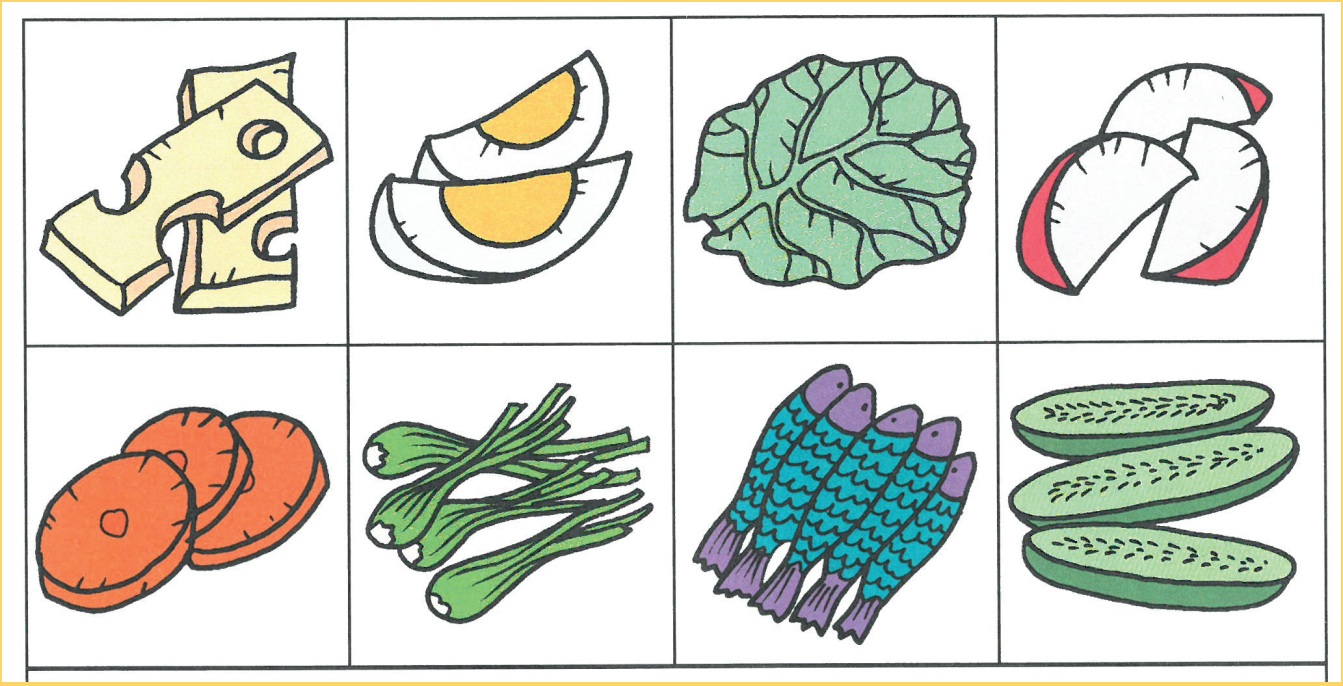
Zdenka Zastková



Primárna prevencia vzniku závislostí v predprimárnom vzdelávaní



Primárna prevencia vzniku závislostí v predprimárnom vzdelávaní

Publikácia vyšla s podporou Katolíckej univerzity v Ružomberku,
Pedagogickej fakulty, Katedry predškolskej a elementárnej pedagogiky

Zdenka Zastková

Primárna prevencia vzniku závislostí v predprimárnom vzdelávaní

VERBUM

Ružomberok 2022

© Mgr. Zdenka Zastková
© VERBUM – vydavateľstvo KU

Recenzenti

prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.
Katolícka univerzita v Ružomberku
Katedra pedagogiky a špeciálnej pedagogiky
Hrabovská cesta 1A
034 01, Ružomberok

doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD.
Univerzita Pardubice
Katedra věd o výchově
Studentská 95
532 10 Pardubice 2

MUDr. Ľubomír Gábriš
CDR – Centrum pre deti a rodinu Komunita Ľudovítov - Poloma
Ľudovítov - Šopy 3
941 11, Palárikovo

Sadzba
Mgr. Zdenka Zastková
Ing. Miloslav Korba

Jazyková úprava
PaedDr. Beáta Murínová, PhD., Sr. Ľudmila, CJ

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok
http://uv.ku.sk, verbum@ku.sk

ISBN 978-80-561-0982-3

Obsah

Úvod **6**

1 VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV **8**

1.1 Rizikové faktory rozvoja vzniku závislostí detí predškolského veku (príklady dobrej praxe) 13
1.1.1 Alkohol a cigarety 13
1.1.2 Počítač 14
1.1.3 Televízia 15
1.1.4 Sladkosti a nevhodné stravovacie návyky 17
1.2 Vývinové osobitosti detí predškolského veku vo vzťahu k drogám a návykovému správaniu 18

2 PEDAGOGICKÝ MODEL PRIMÁRNEJ PREVENCIE ZÁVISLOSTÍ V PROSTREDÍ MŠ **23**

2.1 Spolupráca s rodinou 25
2.2 Primárna prevencia v školskej dokumentácii MŠ 27

3 NÁVRH PREVENTÍVNYCH AKTIVÍT V MŠ **34**

3.1 Súbor vzdelávacích aktivít 36
3.1.1 Téma – moje telo, hygiena a pohyb 37
3.1.2 Téma – kamaráti a moja rodina 41
3.1.3 Téma – výživa a zdravie 44
3.1.4 Téma – rastliny ako drogy 50
3.1.5 Téma – alkohol 54
3.1.6 Téma – smog 56
3.1.7 Téma – keď ochoriem 60
3.1.8 Téma – cudzí ľudia 62
3.1.9 Téma – médiá 65

Záver **69**

Použitá literatúra **70**

Úvod

Jeden zo závažných problémov súčasnej spoločnosti predstavuje rozmach rizikových foriem správania, banalizácia prodrogovej kultúry s následným vplyvom na vznik a rozvoj rozličných závislostí v rôznych obdobiach života ľudí. Hranica vzniku či vývinu problémového a rizikového správania sa detí má tendenciu posúvať sa do skorších vývinových období. Tým narastá potreba realizovať účinnú prevenciu so zámerom predchádzať rôznym závislostiam, pričom kladie dôraz na skupiny detí, ktoré ešte nemajú problém s užívaním návykových látok či zvnútornením nevhodných foriem správania.

Možno konštatovať, že cielené preventívne aktivity sú na školách väčšinou orientované na vekovú kategóriu mládeže, kde už skôr môžeme uvažovať aj o sekundárnej prevencii. Odporúčania na realizáciu primárnej prevencie však apelujú práve na jej široko-plošný a celospoločenský záber. Navyše, oblasť duševného zdravia detí je veľmi podceňovaná. Sme svedkami toho, že spoločnosť je presýtená negatívnymi sociálnymi vplyvmi, manipuláciou a násilím. Je preto potrebné naučiť deti brániť sa prostredníctvom pozitívneho usmerňovania postojov k hodnotám, sociálnemu správaniu, naučiť deti udržiavať si svoje telo a svojho ducha v zdravej kondícii.

Vychádzajúc z potreby realizovať prevenciu už v predškolskom veku sme sa rozhodli vytvoriť publikáciu zaoberajúcu sa plánovaním a realizáciou preventívnych aktivít práve v materskej škole. V oblasti primárnej prevencie v MŠ konštatujeme pomerne nízku informovanosť o danej problematike pedagógov, a hlavne rodičov. K vzniku závislostí neprispieva samotná droga, ale tiež látky a najmä spôsob života, životného štýlu, s ktorými sa už deti v predškolskom veku dostávajú do kontaktu v rôznej podobe. Problematika primárnej prevencie sa nám javí aktuálna, pretože zanedbávanie tejto časti výchovy sa neraz podpisuje na veľmi často vážnych následkoch zdravia mladých ľudí. Zdravie, podľa nášho názoru, v širokom slova zmysle súvisí so schopnosťou kritického myslenia, primeraným citovým životom, s pocitom sebahodnotenia, so zmyslom života, s hodnotovým rebríčkom a pod. Preto považujeme za dôležité, aby adekvátnou formou boli už deti predškolského veku vedené k zásadám zdravého životného štýlu a k tomu, aby ich vedeli aj reálne uplatniť.

Cieľom predkladanej publikácie je prostredníctvom zážitkových vzdelávacích aktivít, hier a cvičení, zvýšiť povedomie detí o význame ochrany zdravia a zdravého životného štýlu,

vytvárať kladné postoje k sebe samému, vyjadrovať pocity a postoje, odmietať nevhodné správanie a na elementárnej úrovni uplatňovať získané skúsenosti v praktických situáciách.

V prvej kapitole sa venujeme terminologickým vymedzeniam, ktoré prispievajú ku komplexnejšiemu pochopeniu problematiky. Uvádzame látkové a tiež nelátkové závislosti, s ktorými sa deti predškolského veku stretávajú najčastejšie. Zaoberáme sa účelom prevencie a akcentujeme potrebu začať s ňou už v predškolskom veku, kedy sa mnohé psychické funkcie a vlastnosti začínajú rozvíjať a formovať.

V druhej kapitole sa zaoberáme pedagogickým modelom primárnej prevencie a objasňujeme, na čom je potrebné prevenciu zakladať a ako je ukotvená v školskej dokumentácii MŠ.

V tretej kapitole ponúkame návrh vzdelávacích aktivít a hier, ktoré sú cielene zamerané na zvýšenie povedomia detí o význame a ochrane zdravia a zdravého životného štýlu, ktorý má nezastupiteľné miesto pre primárnu prevenciu vzniku závislostí. Vychádzame z presvedčenia, že účinná prevencia by mala ovplyvniť postoje a správanie v zmysle aktívnej podpory zdravia a to už v období predškolského veku. Publikácia je obohatená o prílohy, ktoré predstavujú neoddeliteľnú súčasť učebných zdrojov pri práci s deťmi predškolského veku. Ich výber je podriadený a zameraný na cielené aktivity, ktoré sme pripravili ako metodickú pomôcku najmä pre učiteľov materských škôl. Publikácia je samozrejme určená aj študentom učiteľských študijných odborov, najmä študentom študijného odboru predškolskej a elementárnej pedagogiky, ako aj širokej verejnosti - rodičom predškolákov.

1 VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV

Pre komplexné pochopenie problematiky v zmysle obsahového zamerania publikácie uvádzame základný terminologický aparát v podobe definovania nasledovných pojmov.

Závislosť je v odbornej literatúre definovaná ako *„skupina fyziologických, behaviorálnych a kognitívnych fenoménov, v ktorých užívanie nejakej látky (alebo triedy látok) má u daného jedinca omnoho väčšiu prednosť ako iné správanie, ktorého si kedysi cenil viac“* (Nešpor, Csémy, Pernicová, 1994, s. 16). V tomto prípade hovoríme o látkovej (drogovej) závislosti. V širšom kontexte, ak závislosť predstavuje súbor príznakov, symptómov, ktoré vznikajú následkom pôsobenia príslušného podnetu, ale najmä pri jeho absencii (Liba, 2001), hovoríme o nelátkovej závislosti. Sprievodným znakom oboch druhov závislostí je nutkavý pocit opätovného správania a veľké ťažkosti pri skončení alebo zmene negatívnej činnosti.

Drogy sú *„nelegálne šírené a zneužívané psychoaktívne látky vyvolávajúce závislosť“* (Fisher, Škoda, 2009, s. 88). A. Heretik (2007) v súlade s WHO považuje za drogy akékoľvek látky (syntetické alebo prírodné), ktoré po vstupe do organizmu dokážu pozmeniť jednu alebo viac jeho funkcií, priamo alebo nepriamo pôsobiť na centrálny nervový systém a môžu mať aj status lieku.

Opakovaným zneužívaním psychoaktívnych látok rastie riziko vzniku závislosti na týchto látkach (**drogová závislosť)**, ktorá *„je charakteristická nutkavou potrebou užívať návykovú látku buď sústavne alebo periodicky, s cieľom prežívať jej psychické účinky, alebo utlmovať nepríjemný pocit z nedostatku látky“* (Novomeský, 1995, s. 14). Ide o oslabenú alebo chýbajúcu kontrolu jedinca nad úsilím získať a užiť drogu. I. Šteliar (2004) klasifikuje drogy do nasledovných skupín:

a) podľa spôsobu prípravy (prírodné, verzus syntetické drogy),
b) podľa účinku (simulanciá, halucinogény...),
c) podľa spoločenskej prijateľnosti (legálne, ilegálne, kontrolované, voľne dostupné),
d) podľa hlavnej aktívnej látky (opiáty, amfetamíny...),
e) podľa stupňa zdravotných rizík a návykového potenciálu (tvrdé a mäkké drogy)[1].

V kontexte látkových závislostí I. Šteliar (2004) rozlišuje jej 3 zložky:

[1] Dovolíme si poznamenať, že v rámci preventívnych aktivít je nesprávne používať delenie drog na tzv. mäkké a tvrdé drogy, pretože aj tzv. „mäkká“ droga dokáže trvalo poznačiť človeka, ktorý jej užívanie nezvládne.

a) ***Fyzická (biologická, somatická) závislosť* –** ide o stav adaptácie organizmu na látku, ktorá sa prejavuje zvýšenou toleranciou a rozvojom abstinenčných príznakov (nevoľnosť, slzenie, potenie, nepokoj) pri vysadení látky alebo obmedzení jej množstva.

b) ***Psychická závislosť*** – znamená túžbu po opätovnom navodení príjemných pocitov a psychickej potreby človeka (pôžitku, radosti, upokojenia, stimulácie výkonu a i.), ktoré prežíva pri užití psychoaktívnej látky. Psychická závislosť sa môže viazať aj na špecifické faktory, ktoré sú spojené s používaním drogy – skupinový konzum drogy, prostredie, hudba, rituál užívania drogy...

c) ***Sociálna závislosť*** – viaže sa k potrebám určitej sociálnej skupiny, kedy je užívanie drogy súčasťou nejakého rituálu (náboženského, profesionálneho, skupinového...). Možno ju však chápať aj ako psychologickú závislosť, pri ktorej sú príjemné pocity sprostredkované nepriamo – cez posilnenie sociálnych väzieb.

Vznik závislosti je podľa M. Svobodu a kol. (2020) ovplyvnený faktormi: *droga* (jej účinky), *osobnosť* (psychická a somatická odolnosť organizmu), *prostredie* (postoj spoločnosti a sociálneho okolia k drogám), *podnet* (okolnosti prvých skúseností s drogou), *frekvencia* (počet užitia a dĺžka doby pôsobenia). K zvyšovaniu škodlivého účinku drogy prispievajú podľa S. Fishera a J. Škodu (2009) aj *spôsoby, formy, prostriedky,* ktorými sa psychoaktívna látka dostáva do organizmu.

Syndróm závislosti sa definuje ako *„súbor psychických a somatických zmien, ktoré sa rozvinuli v dôsledku opakovaného užívania návykovej látky“* (Fisher, Škoda, 2009, s. 93). Podľa viacerých autorov (Svoboda a kol. 2020; Dulovics, 2015; Nešpor, 2000) syndróm závislosti pozostáva z výskytu troch alebo viacerých nižšie uvedených javov v období jedného mesiaca alebo opakovane po dobu jedného roka:

- silná túžba alebo pocit nutkania, obsedantná túžba opakovať určitú činnosť;
- problémy so sebaovládaním, zmena nálady, podráždené reakcie;
- telesný odvykací stav;
- tolerancia k účinku látky; prekračovanie plánovaného času na vykonávanie určitých činností;
- postupné zanedbávanie iných potešení a záujmov;
- trvalé užívanie napriek jasným dôkazom škodlivých následkov.

Okrem látkových závislostí sa v odbornej literatúre skloňuje aj pojem závislosť, ktorá však nevzniká priamo užívaním psychotropných a omamných látok. Ide o rôzne návykové a impulzívne správanie súvisiace s takými činnosťami človeka, ktoré sú považované za bežné,

dokonca v mnohých prípadoch aj žiaduce alebo spoločensky užitočné (práca na počítači, zdravá výživa...). O vzniku závislosti hovoríme vtedy, keď takéto činnosti ovplyvňujú samotného jedinca alebo jeho okolie.

Nelátkové závislosti a nežiaduce návyky podľa I. Emmerovej (2012, s. 43) predstavujú *„súbor príznakov, ktoré vznikajú následkom pôsobenia príslušného podnetu na organizmus alebo psychiku, ale najmä pri jeho absencii.“* Komplex návykových a impulzívnych (nutkavých) variantov správania, ktoré prinášajú nadmerné uspokojenie, uvedená autorka (Emmerová, 2012) klasifikuje nasledovne:

- *gambling* - patologické hráčstvo;
- *workoholizmus* - závislosť od práce;
- *závislosť na počítači a internete* - v dôsledku činnosti na internete človek dlhodobo zanedbáva svoje vzťahy, pracovné aj sociálne povinnosti, s dôsledkom vzniku porúch správania a fyzických ťažkostí;
- *neadekvátne používanie mobilných telefónov*;
- *kultová závislosť* - manipulácia zo strany siekt a zhubných kultov;
- *pornonarkománia* - závislosť na virtuálnom sexe;
- *shopoholizmus* - patologické nakupovanie;
- *niektoré poruchy príjmu potravy* - mentálna anorexia, mentálna bulímia, kompulzívne prejedanie sa;
- *ortorexia* - posadnutosť zdravou výživou;
- *tanorexia* - závislosť od opaľovania sa slnečným žiarením.

K uvedenému členeniu návykového správania môžeme pridať aj ďalšie impulzívne poruchy, ktoré opisujú S. Fisher a J. Škoda (2009) nasledovne:

- *pyrománia* - patologické zakladanie požiarov,
- *kleptommánia* - patologické kradnutie vecí, ktoré postihnutý k svojmu obohateniu nepotrebuje,
- *trichotillománia* - patologické vytrhávanie vlasov, chĺpkov, obočia, rias...

Návyk je opakovaním získaný sklon (schopnosť) k vykonaniu určitej činnosti. Vybavuje sa samočinne, automaticky, bez uvažovania a rozhodovania. Vzniká buď prostým opakovaním (dynamický stereotyp), alebo sa utvára zámerne cvikom (Nešpor, 2000).

Postoj predstavuje relatívne stabilnú pripravenosť človeka reagovať určitým spôsobom na osoby, situácie, predmety, názory, spôsoby správania. Všeobecne sa vymedzuje ako naučená predispozícia správať sa konzistentným spôsobom voči daným triedam objektov.

Vnútorná štruktúra postoja sa podľa M. Verešovej (2007) skladá z 3 zložiek – *kognitívnej* (presvedčenie, kognitívne učenie), *emocionálnej* (emócie spojené s predmetom postoja), *konatívnej* (tendencia konať pre objekt alebo proti objektu postoja).[2]

Excesívne správanie predstavuje kategóriu správania medzi závislým a zdravým správaním, pre ktoré je charakteristické vysoké a nadmerné angažovanie sa v určitej činnosti. Pri excesívnom správaní hrozí reálne riziko, že takéto správanie prerastie do závislosti (Šavrnochová, Holdoš, Almášiová, 2020, s. 7).

Zdravie predstavuje podľa J. Sobotovej (2002, s. 10) v súlade s WHO *„stav úplnej telesnej, duševnej, duchovnej a sociálnej pohody jednotlivca, teda nie len neprítomnosť a absenciu choroby. Je výsledkom vzťahov medzi ľudským organizmom a sociálno-ekonomickými, fyzikálnymi, chemickými a biologickými faktormi životného prostredia, pracovného prostredia a spôsobom života.“* Výchova k zdravému spôsobu života by mala poskytnúť informácie tak, aby sa ľudia mohli sami rozhodnúť o svojom zdraví alebo „nezdraví“ (Liba, 1999). Keďže zdravie podľa J. Sobotovej (2002) nepredstavuje iba aktuálny okamžitý stav, ale ide o prebiehajúci proces, cieľ výchovy k zdravému spôsobu života bude viesť k hľadaniu spôsobov, ako „dosiahnuť a udržať zdravie“ vlastným úsilím. V zmysle edukačného procesu je nutné deti viesť k osobnej zodpovednosti za svoje zdravie, ktorá úzko súvisí s kvalitou ich budúceho života. V predškolskom veku apelujeme na činnosti zamerané na elementárnu ochranu zdravia, správnu životosprávu, dostatok pohybových aktivít.

Životný štýl vymedzujeme ako relatívne stabilnú podobu materiálnej a duševnej činnosti a prostredia, ktorú človek tvorí a pretvára. V užšom obsahovom chápaní ho podľa J. Sobotovej (2002, s. 16) možno charakterizovať ako *„určitý návyk, formálne a obsahové zameranie voľnočasových aktivít.“* Súhlasne s autorkou vidíme opodstatnenosť v spôsoboch kvalitného trávenia voľného času, v ktorom okrem iného ide o formovanie a stabilizáciu takého spôsobu života, pre ktorý je typická pozitívna životná orientácia, zdravé návyky, zodpovednosť za vlastné zdravie, s dosahom na kvalitu života. Ohrozenie zdravého životného štýlu v tomto ponímaní predstavujú nevhodné návyky a postoje, ktoré vznikajú nedocenením potreby úpravy podmienok na trávenie voľného času predovšetkým v detskom a školskom veku.

[2] Liberálny postoj spoločnosti k niektorým drogám (napr. alkoholu) môže vyplývať zo skutočnosti, že drogy zohrávali počas tisícročí významnú rolu v rôznych kultúrach. Boli používané pre svoj omamný vplyv liečiteľmi, šamanmi, kňazmi, ale aj pri magických a náboženských obradoch, pričom sa používali nielen na omamný účinok, ale aj ako liek, omamný prostriedok, aj ako jed (Gábriš, 1995). Tieto tradície môžu vplývať na kreovanie postoja voči drogám.

Prevencia znamená posilňovanie pozitívnych podmienok a vplyvov, ktoré predchádzajú určitým rizikám. Ide o komplexný systém opatrení zameraných na človeka ako celok (na jeho telo, dušu, ducha a vzťah k ostatným). Podľa času zásahu možno podľa E. Seravis (1988) rozlíšiť 3 roviny prevencie:

1. ***Primárna prevencia*** **–** snahou je predchádzať vzniku problému na celospoločenskej úrovni.
2. ***Sekundárna prevencia*** **–** snahou je intervencia a obmedzenie rozširovania problému, skorým objavením zmenšiť závažnosť výskytu problému. Cieľová skupina sú rizikové osoby a skupiny.
3. ***Terciárna prevencia*** – snahou je vyhnúť sa recidíve. Týka sa ľudí, u ktorých už závislosť vznikla.

Profylačné snahy v oblasti prevencie problémového a rizikového správania detí sa ďalej môžu deliť na ***špecifickú a nešpecifickú prevenciu***. Podľa I. Emmerovej (2020) je špecifickej prevencii, ktorú spravidla organizuje koordinátor prevencie, venovaná v školách a školských zariadeniach najväčšia pozornosť. *„Aktivity v rámci tohto typu prevencie sú explicitne, cielene zamerané na jednotlivé druhy problémového a rizikového správania alebo konkrétnych sociálno-patologických javov. Spôsob nešpecifickej prevencie sa zameriava na oblasť rozvoja sociálnych spôsobilostí, efektívneho riešenia problémov a konfliktov, na rozvoj sociálnej komunikácie, empatie a asertívneho správania“* (Emmerová, 2020, s. 22).

V tomto kontexte považujeme za perspektívne a žiaduce výchovne ovplyvňovať aj:

- socializáciu detí s tvorbou priestoru na uspokojovanie potreby lásky, spolupatričnosti a sebarealizácie,
- eliminovať vplyv naučených nežiaducich vzorcov správania z rodiny a rôznych skupín,
- rozvíjať intra a interpersonálne kompetencie - vedieť povedať nie, vedieť prijať nie, vedieť prejaviť pocity, nadviazať kontakt, riešiť konflikty, zniesť napätie a pod.
- ovplyvniť žiaduce hodnotové preferencie detí, životný štýl spojený s užívaním návykových látok alebo rozvojom nelátkových závislostí,
- zmysluplne a aktívne tráviť voľný čas,
- budovať rozvíjajúcu sa sebareguláciu detí predškolského veku, sebaovládanie a sebariadenie na princípe posilnenia vôle,
- primerane detskému veku hovoriť o frustráciách a emóciách a dostať ich pod racionálnu kontrolu.

1.1 Rizikové faktory rozvoja vzniku závislostí detí predškolského veku (príklady dobrej praxe)

Aktivity primárnej prevencie sú zväčša všeobecne úspešné, keď vytvárajú prostredie sociálnej podpory, zdravého životného štýlu, zvyšujú mieru uvedomovaného nebezpečenstva vzniku rôznych závislostí, posilňujú prosociálne správanie či zdravé vzťahy s rovesníkmi. Aktivity, ktoré navrhujeme v ďalšej časti publikácie, sú variabilne zamerané na tvorbu a zmenu postojov k sebe, iným a ku zdraviu. Ich realizácia je organizovaná formou hry a učenie prebieha prostredníctvom zážitku. Opodstatnenosť zaradenia preventívnych tém vyplynulo z pozorovania rizikových činiteľov v prostredí vlastnej pedagogickej praxe v MŠ, teda z pozorovania správania detí a ich rodičov. Drogy a rizikové správanie, s ktorými sa stretávajú deti predškolského veku najčastejšie, možno rozdeliť nasledovne:

1.1.1 Alkohol a cigarety

Deti sú ohrozené a vystavené riziku vzniku závislosti od týchto látok vďaka dospelým osobám. S alkoholom a cigaretami sa deti stretávajú už v rodinnom prostredí na oslavách, pri rôznych formálnych aj neformálnych príležitostiach, kde je alkohol prirodzenou súčasťou spoločnosti. Existuje dokonca tzv. „detské šampanské“, ktorým si už aj deti na oslavách sviatkov paradoxne pripíjajú na zdravie. Mnoho detí má rodičov fajčiarov, takže tento typ správania je im implicitne vystavený ako vzorový. Skúsenosti ukazujú, aký veľký vplyv má na výchovu detí identifikácia s určitým vzorom (v predškolskom veku pôsobí ako vzor správania práve rodič, učiteľ), ktorý majú tendenciu imitovať.[3]

Alkohol a tabak sú podľa L. Gábriša (in Servais, 1988) najprístupnejšími a najtolerovanejšími drogami v našej kultúre. Patria do skupiny „legálnych drog“, pričom pojatie legálnosti vychádza z historických a sociokultúrnych súvislostí. To samozrejme ovplyvňuje prístup spoločnosti k daným látkam. Celosvetovo je fajčenie cigariet a pitie alkoholu považované za všadeprítomné aktivity. Mnohí psychofarmakológovia dnes upozorňujú, že alkohol a tabak nepredstavuje o nič menšie nebezpečenstvo ako tzv. tvrdé drogy, pretože závislosť od uvedených látok prináša omnoho väčšie škody na fyzickom

[3] Problematika vzoru je zaujímavá aj z inej perspektívy. Zrejme z dôvodu jednoduchej identifikácie sa s inými ľuďmi (ktorá je typická v mladšom školskom veku a v puberte), sa v rámci realizácie preventívnych aktivít pre vybranú skupinu detí neodporúča organizovať besedy s bývalým narkomanom. Uskutočňovanie takýchto besied môže vzbudiť záujem detí o experimentovanie so psychotropnými a omamnými látkami, či skresliť predstavy o zdanlivo jednoduchej liečbe problému závislosti.

a duševnom zdraví a tiež množstvo úmrtí ako zneužívanie všetkých ostatných látok dohromady (Fisher, Škoda, 2009).

Pri oxidácii etanolu, ktorý je hlavnou psychoaktívnou zložkou alkoholických nápojov, vzniká acetaldehyd, ktorého zvýšené množstvo v organizme môže podľa S. Fishera a J. Škodu (2009) viesť k nasledujúcim symptómom:

- rozšírenie ciev, zvýšenie teploty kože, pocit tepla, začervenanie tváre,
- zrýchlená srdečná činnosť, zrýchlené dýchanie,
- pokles krvného tlaku,
- zúženie priedušiek,
- zvracanie, bolesti hlavy,
- eufória alebo averzné reakcie,
- zníženie anxiety, uvoľnenie psychického napätia, zvýšená sebaistota, zlepšenie nálady.

Riziká spojené s alkoholom v detskom veku sú spojené hlavne s hrozbou, že u nich môže nastať otrava alkoholom už po malých dávkach. Okrem toho zvyšuje sa riziko poklesu odolnosti organizmu voči ochoreniam (oslabenie imunitného systému) či rozvoj duševných porúch, napr. depresií a pod. (Nešpor, Csémy, Pernicová, 1988).

Závažné zdravotné dôsledky má i zneužívanie nikotínu v tabakových výrobkoch. Tabak obsahuje viac než tisíc chemických zlúčenín (Fisher, Škoda, 2009), pričom najvýraznejšie psychoaktívne účinky má nikotín:

- spôsobuje zmeny nálad,
- redukuje stres,
- zvyšuje výkon,
- potláča chuť do jedla.

Podľa S. Fishera a J. Škodu (2009) sú hlavné zdravotné problémy spojené s fajčením cigariet zapríčinené predovšetkým s inhaláciou oxidu uhličitého a dechtových látok. Vážne riziko pre zdravie tvorí aj podoba tzv. pasívneho fajčenia, ktorým sú ohrozené najmä deti rodičov – fajčiarov. *„Dym, ktorý sa dostáva do prostredia z horiacej cigarety medzi dvoma potiahnutiami, obsahuje oveľa vyššiu koncentráciu nikotínu, amoniaku, benzénu, oxidu uhoľnatého a rôznych karcinogénnych látok, než inhalovaný dym“* (Šteliar, 2004, s. 13).

1.1.2 Počítač

Prístup k interaktívnym médiám sa v súčasnej spoločnosti stáva prirodzenou súčasťou života, významným socializačným faktorom. Výhodou používania médií je rozšírenie sveta

detí a najmä možnosť stimulácie myslenia (Juszczyk, 2017). Digitálne médiá podľa S. Juszczyka (2017) využívajú čoraz častejšie mladšie deti, mnohokrát im ich sprístupňujú rodičia, ktorí sa chcú starať o „svoje vlastné záležitosti“, alebo dovoľujú používať deťom mobilné zariadenia pri jedení detí, zaspávaní, cestovaní či skrátení si doby čakania, napr. u lekára. Dôkazom o skúsenostiach detí s digitálnymi médiami nasvedčujú výsledky výskumov, ktoré poukazujú na to, že 2/3 predškolákov každodenne používa internet a trávi na ňom priemerne 45 minút času; viac detí vie hrať počítačové hry a používať rôzne aplikácie na mobilných telefónoch, než jazdiť na bicykli; 75 % detí správne používa myš, ale len 9 % detí si dokáže zaviazať šnúrky na topánkach (Juszczyk, 2017, s. 10). Čas trávený hraním hier predstavuje jednu z najobľúbenejších činností, ktorú majú deti možnosť realizovať po príchode domov z MŠ. Pokiaľ sa počítač (alebo iné digitálne zariadenie) využíva v primeranej miere, závislosť na ňom nevzniká. Ak začína vyplňovať podstatnú časť dňa a hry sú prednejšie ako predchádzajúce záujmy, môžeme hovoriť o vzniku závislosti. Varovným signálom je strata záujmu o iné aktivity, strata potreby chodiť von. Riziká spojené s nadmerným hraním počítačových hier sú u detí spojené so zanedbávaním povinností, zaostávaním v sociálnych zručnostiach, so zmenami postojov, s ohrozením zdravého pohybového systému, ale aj s impulzivitou, ktorá môže inhibovať procesy autoregulácie dieťaťa. Podľa M. Svobodu (2020, s. 620) *„uvedené riziká predikujú nebezpečenstvo ľahšieho prechodu ku gemblerstvu v neskorších štádiách života.“*

Využívanie počítača (ale aj internetu, tabletu a mobilu, pozn. autora), je nutným štandardom pri plnení si pracovných či študijných povinností, ako aj v osobnom živote (Dunayová, Matzová, 2021). Z tohto dôvodu je prioritnou oblasťou v rámci primárnej prevencie kontrolovať čas využívania počítača a eliminovať problémové aplikácie, sociálne siete a hry neprimerané vekovým osobitostiam detí. V rámci prevencie sú tiež dôležité návyky dieťaťa, budovanie hodnotového systému, rešpektovanie zavedených pravidiel.

1.1.3 Televízia

Televízny prijímač je v dnešnej dobe neoddeliteľnou súčasťou zariadenia domácností. Často sa umiestnenie televízie vo väčšine miestností v domácnosti považuje za vysoký životný štandard. Dôsledky vplyvu televízie sa však veľakrát prejavujú na úkor sociálnych vzťahov, napríklad v samotnom spôsobe prežívania času. Rodina spolu málo hovorí, a preto sa dá považovať vplyv televízie za negatívny jav hlavne z hľadiska vývinu malých detí. Televízia ponúka pasívny príjem informácií. Je lepšie, aby deti informácie aktívne

vyhľadávali, mali vlastné zmyslové zážitky, hry s rodičmi, súrodencami, vychádzky do prírody a pod. Súhlasne s I. Emmerovou (2012) považujeme racionálne využívanie voľného času, vytváranie možností k pozitívnym voľnočasovým aktivitám za významný preventívny činiteľ rôznych sociálno-patologických javov. Konzumné sledovanie televízie či jeho celodenný šum ako podmaz či kulisa pri rôznych činnostiach, zasahuje psychiku dieťaťa, unavuje detský organizmus a ovplyvňuje koncentráciu pozornosti dieťaťa.

Jedným z predkladaných mediálnych obsahov, zasahujúcich psychiku dieťaťa, je reklama. Oblasť vplyvu reklamy na osobnosť detí vhodne vyjadril A. Škoviera (2017) prirovnaním k „homo consuments“, pričom poukázal na spôsob okamžitého uspokojovania potrieb a túžob tu a dnes, ktoré je v protiklade s myšlienkou sebaregulácie človeka. O negatívnom vplyve reklamy sa zmieňuje aj J. Sobotová (2002, s. 18), ktorá uvádza, že *„niektoré deti povzbudzuje k drogám, fajčeniu, pitiu aj okolité prostredie, médiá, ktoré propagujú alkohol a fajčenie ako niečo kultivované a fascinujúce.“*

Ani sledovanie televíznych programov s násilnou tematikou nie je pre deti vhodným vyplnením voľného času. Deti ťažko rozlišujú fantáziu od skutočnosti a tak násilie časom neberú ako negatívny jav. Televízne násilie predstavuje najsledovanejší aspekt pôsobenia. S. Fisher a J. Škoda (2009) opisujú výsledky výskumov, dokazujúce vyšší výskyt agresívneho správania u detí, ktoré sledovali filmy obsahujúce násilie. Ďalej uvádzajú, že nárast násilia v spoločnosti je z veľkej miery zapríčinený prezentáciou násilia detskému publiku v televízii, vo filmoch a videohrách. *„Zatiaľ, čo u dospelých je vplyv mediálneho násilia skôr krátkodobý, u detí zasahuje do vývoja tvoriacej sa osobnosti. Násilné správanie si dieťa osvojuje od raného veku... Časté sledovanie násilia môže viesť k postupnému vytváraniu necitlivosti, k zvedavosti a neskoršej záľube v násilí, zmene postojov, ich kognitívnej, emocionálnej a konatívnej zložke. Citovo otupený jedinec stráca súcit s obeťou (desenzitivizácia), ľahko schvaľuje násilie ako také a ľahšie sa stáva bezcitným násilníkom“* (Fisher, Škoda, 2009, s. 55). Uvedené zhodne konštatuje aj M. Kožuchová (in Juszczyk, Karasová, 2017), ktorá mediálne účinky prezentovaného násilia na osobnosť človeka opísala prostredníctvom troch efektov:

1. *efekt prizerajúceho* – jedincovi je umožnené „konzumovať“ násilné mediálne obsahy a stáva sa menej vnímavým voči násiliu v reálnom živote;
2. *efekt agresora* – v dôsledku násilných mediálnych obsahov sa jedinec sám stáva agresívnejší;
3. *efekt obete* – množstvo prezentovaných mediálnych obsahov vplýva na presvedčenie, že jedinec je neustále v potenciálnom nebezpečenstve a ohrození.

V rámci primárnej prevencie je dôležité klásť dôraz najmä na výber vhodných programov pre detského poslucháča, pretože dieťa nekriticky prijíma to, čo v médiách vidí a počuje. Po skončení televízneho programu sa odporúča s deťmi viesť diskusiu o obsahu, ktorý v televízii sledovali. Takáto diskusia môže byť zároveň prostriedkom vysvetlenia skresľujúcich obsahov, ale aj transmisiou postojov, hodnôt a názorov, ktoré sa etablujú prostredníctvom komunikácie. Zaujímavý manuál ako čeliť vplyvu médií, najmä reklame, navrhol K. Nešpor (2000, s. 78), pričom odporúča:

- vyhýbať sa podnetom z médií, ktoré vyvolávajú baženie alebo iné rizikové emócie (úzkosť, hnev, depresiu),
- uvedomiť si, ako médiá pôsobia na rebríček hodnôt, životný štýl a voľbu záujmu,
- obmedziť podprahové vnímanie médií ako kulisy,
- informácie z médií kriticky hodnotiť,
- cielene vyberať televízne programy, ktoré sú pre poslucháča prospešné.

1.1.4 Sladkosti a nevhodné stravovacie návyky

Všeobecne, pri pozorovaní zaobchádzania so sladkými potravinami, môžeme sledovať dve extrémne výchovné reakcie rodičov. Po prvé, ide o ponúkanie sladkostí „za odmenu“ (pochvala odmeňovaním), ktorá u dieťaťa vyvoláva pocit očakávania a môže spôsobiť závislosť (založenú na odmene). Z iného uhla pohľadu, môže sladká chuť, ktorá je pre deti prirodzene lákavá, v malom množstve uspokojovať zmysly a vyrovnávať drobné frustrácie. *„Opakované upokojovanie tejto potreby však môže viesť neskôr k návykovému prijímaniu iných prostriedkov ako sú tabak, alkohol, zneužívanie analgetík, ba až k vzniku závislosti“* (Servais, 1988, s. 50). Preto je dôležité naučiť deti, aby aj negatívne prežívanie a svoje pocity prekonávali iným spôsobom.

Vhodnou formu prekonávania drobných frustrácií a navodenia si pocitov radosti poskytujú účelne zamerané pohybové aktivity. Pri aktívnom pohybe sa v tele vylučujú endorfíny, ktoré navodzujú pocit šťastia. Správne zameraná pohybová aktivita vedie aj k duševnému uvoľneniu, zmierneniu smútku a úzkosti (Nešpor, Fisherová, a kol., 1996), čo napomáha k zlepšeniu alebo udržaniu duševného zdravia.

Druhým extrémom vo výchove detí je úplné odriekanie a zakazovanie sladkostí, ktoré potom vedú ku kompenzácii formou nekontrolovaného prejedania sa sladkými potravinami v neskoršom veku, alebo vykonávaním iných činností, ktoré nahrádzajú frustráciu.

Osobitnú pozornosť je nutné venovať sladkým a ochuteným nápojom. Jednak negatívne ovplyvňujú fyzické zdravie a u predisponovaných jedincov môžu podporiť nutkavé správanie, napríklad baživosť.

Pre zavedenie zdravého životného štýlu, správnych stravovacích návykov a postojov dieťaťa k stravovaniu, je podľa S. Fraňkovej a V. Dvořákovej (2003) potrebné odstrániť niektoré chyby:

- neznalosť rodičov o potrave a jej zložení,
- nevhodná skladba rodinného jedálnička,
- plytvanie potravinami a jedlom v rodine,
- nepravidelnosť v čase jedenia celej rodiny alebo len detí,
- nesprávne stravovacie návyky v rodine,
- nevhodné postoje dospelých k jedlu,
- nevhodné správanie rodičov pri konzumácii jedla,
- nedostatok kultúry stolovania v rodine,
- nevyvážené extrémne diéty,
- prísne vegetariánska, vegánska, makrobiotická strava,
- nerešpektovanie vekových a vývinových zákonitostí a individuality dieťaťa.

1.2 Vývinové osobitosti detí predškolského veku vo vzťahu k drogám a návykovému správaniu

Každý efektívny preventívny program musí rešpektovať vývinové a sociálne zvláštnosti cieľovej skupiny. V tejto podkapitole sa preto budeme zaoberať vybranými zákonitosťami 3-6 ročných detí, ktoré z hľadiska zamerania problematiky považujeme za kľúčové.

Vývin poznávacích procesov je zameraný na vonkajší svet a pochopenie pravidiel, ktoré v ňom platia. Podľa Piagetovej periodizácie kognitívneho vývinu ide o štádium *názorného, intuitívneho myslenia* (Vágnerová, 2019). *Myslenie*, ktoré chápeme ako sprostredkovaný a zovšeobecnený spôsob poznávania (Daniel, 2005), je v predškolskom veku názorné (zmyslové a bezprostredné) a konkrétne, určované citmi a želaniami, synkretické, celistvé, neanalytické (Končeková, 2010). Dieťa sa zameriava na to, čo videlo, a čo pri tom prežilo. Nedokáže presne rozlišovať podstatné od vedľajšieho (pojmové myslenie), ani skutočné od fantazijného (magickosť myslenia).

K znakom vystihujúcim myslenie detí predškolského veku okrem spomínanej magickosti patrí podľa M. Vágnerovej (2019) egocentrizmus (subjektívny pohľad na vec), fenomenizmus (fixácia na zjavný obraz reality), prezentizmus (väzba na prítomnosť a aktuálnu podobu sveta), absolutizmus (presvedčenie o jedinej a definitívnej platnosti poznania), antropomorfizmus (pripisovanie ľudských vlastností neživým objektom).

Ak by sme vyššie uvedené informácie aplikovali napríklad do oblasti vplyvu médií na osobnosť dieťaťa, musíme zohľadniť, že: *...informácie v médiách sú výsledkom ustálených výrobných postupov. Základné procesy, ktorými informácie prejdú, kým sa dostanú k príjemcovi, sú zjednodušené, zostručnené, vytriedené a podriadené určitému účelu"* (Emmerová, 2015, s. 43). Môžeme konštatovať, že dieťa predškolského veku nie je dostatočne kritické, aby si dokázalo utvoriť vlastný názor na obsah informácie, ale najmä aby rozlíšilo výmysel od reality. Osobitosti myslenia je potrebné rešpektovať i pri spôsobe oboznamovania detí s určitou témou (uplatnenie názorných a zážitkových metód), ale aj pri výbere obsahu informácií. Deti nedokážu vnímať celok ako súbor detailov a nevšímajú si súvislosti a vzťahy medzi nimi. Myslenie vychádza z bezprostredného vzťahu medzi vnemom a predstavou a je viazané na vlastnú skúsenosť. Vplyv médií na vývin kognitívnych procesov opisuje aj S. Juszczyk (2017, s. 21), pričom tvrdí, že „*médiá ovplyvňujú nie to, čo si myslí príjemca, ale akým spôsobom premýšľa."*

Obdobie predškolského veku je možné tiež charakterizovať ako „prvé opytovacie obdobie." Dieťa sa zaujíma o príčiny, pôvod, účel a význam, zaujímajú ho vzťahy a súvislosti (Končeková, 2010). Často nejde pritom o skutočné pátranie po príčinách javov, reťaz otázok je skôr komunikatívnej povahy. Odpoveď nemusí byť logická, ale musí dieťa subjektívne uspokojiť. Práve využitím tejto prirodzenej vývinovej tendencie vzniká priestor na nenásilné, ale cielené formovanie postojov k zdraviu, k zdravému životnému štýlu, formou primeranej a adekvátnej komunikácie s dieťaťom.

Vnímanie, ktoré predstavuje súčinnosť analyzátorov pri odrážaní vonkajšieho sveta (Daniel, 2005), je u dieťaťa predškolského veku úzko spojené s jeho činnosťou (Končeková, 2010). Znemená to, že dieťa vníma podnety v aktivite, v ktorej si zároveň overuje správnosť svojho vnímania. *Pozornosť* (pohotovosť k vnímaniu) dieťaťa predškolského veku je neúmyselná, mimovoľná, no v priebehu obdobia sa rozvíja aj úmyselná, zámerná pozornosť. Pre *pamäť,* ako kapacitu získavať a uskladňovať informácie aj v čase, keď podnety už nie sú prítomné (Daniel, 2005), sú u detí v tomto veku typické nasledovné znaky (Končeková, 2010, s. 118):

- názornosť (obrazotvornosť) – dieťa si ľahšie pamätá názorný než verbálny materiál,

- citovosť – dieťa si lepšie pamätá situácie, ľudí a predmety, ktoré boli spojené so silnými citovými zážitkami,
- neúmyselnosť (živelnosť) – pamätá si to, čo upúta jeho pozornosť, čo ho zaujme.

Predškoláci si pamätajú čoraz viac detailov, ale aj rôzne súvislosti a vzťahy medzi nimi. K utvrdeniu poznatkov v pamäti prispieva miera informovanosti o danej oblasti, ktorá je predpokladom k ľahšiemu zakódovaniu informácie (Vágnerová, 2019). Pre edukačné zámery je potrebné brať do úvahy fakt, že deti predškolského veku si ľahšie zapamätávajú čokoľvek, čo súviselo s ich priamou aktivitou a zážitkami.

Medzi 4. – 6. rokom sa rozvíja schopnosť zapamätať si minulé udalosti, pričom podľa Newcobe (in Vágnerová, 2019) rozprávanie o nich zohráva dôležitú úlohu v chápaní rôznych súvislostí a vzťahov a tiež zdokonaľovaniu schopnosti na ich základe predvídať budúci dej.

Pre zabezpečenie profesionálneho pôsobenia a efektívnej edukácie detí predškolského veku je poznanie uvedených indikátorov vo vývine 3-6 ročných detí pre učiteľa kľúčová. Pri plánovaní a koncipovaní aktivít s edukačným charakterom je preto nevyhnuté opierať sa o názornosť, upútať deti pre činnosť, dostatočne ich motivovať a zainteresovať do činnosti, poznať, aplikovať rôzne zážitkové metódy a pri zabezpečovaní ich psychických potrieb organizovať edukačný proces formou hry, využívať rôzne pomôcky a podriadiť ich didaktickým zámerom.

Emocionálny vývin dieťaťa predškolského veku charakterizuje obohacovanie a diferenciácia citov, ktoré majú bezprostredný charakter a sú intenzívne. Podľa Ľ. Končekovej (2010, s. 121) majú city dieťaťa predškolského veku nasledovné znaky:

- impulzívnosť – rýchle vznikanie,
- labilita – ľahký prechod z jednej kvality do druhej (smiech, plač),
- sugestibilita – ľahko sa prenášajú. M. Vágnerová (2019, s. 221) tvrdí, že „*sugestibilita sa neprejavuje len nekritickým prijímaním názoru iných ľudí, ale ovplyvnením ich emočného ladenia.“*

Z vyšších citov je zaujímavá oblasť morálnych citov – dieťa si vytvára postoj k pojmom dobra a zla. Predškoláci sa postupne orientujú v emóciách vlastných a v emóciách iných ľudí. Rozvíja sa u nich schopnosť empatie. Porozumenie vlastným emóciám vedie k tomu, že ich dokážu lepšie ovládať. Regulácia emócií umožňuje kontrolovať prežívanie a správanie a súvisí s rozvojom exekutívnych funkcií (bližšie Vágnerová, 2019, s. 208). Päťročné deti vedia, čo by (ne)mali robiť, ako by sa (ne)mali správať. Princíp fungovania autoregulácie opisuje M. Vágnerová (2019, s. 222) nasledovne: *„jednou z požiadaviek rozvoja emočnej*

regulácie je nutnosť odložiť uspokojenie na neskôr a zvládnuť pocit frustrácie, ktorý z takej situácie vyplýva. Dôležitú úlohu v rámci koordinácie sebakontroly detí zohráva nielen proces zrenia, ale aj získané skúsenosti a výchovné vedenie.“ Z uvedeného vyplýva, že exekutívne funkcie je možné trénovať a rozvíjať, potrebné je začať už v predškolskom veku.

V rámci **sociálneho vývinu** možno obdobie predškolského veku chápať ako fázu prípravy na život v spoločnosti. Podľa E. Eriksona (in Končeková, 2010), ktorý klasifikoval štádiá života podľa psychosociálnych kríz, je pre dieťa predškolského veku typický psychosociálny konflikt *iniciatíva verzus pocit viny.* V prípade iniciatívy sa dieťa pokúša určiť si cieľ a aktívne k nemu smerovať. Ak dieťa tieto ciele nedosiahne, má pocit viny. Toto štádium tvorí základ pre vývin ľudského svedomia.

Vývin dieťaťa je podmienený rodinným zázemím. Dospelí poskytujú dieťaťu pomoc, ochranu, bezpečie, istotu. Preto si dieťa predškolského veku k dospelým vytvára silnejšie citové väzby ako k rovesníkom (Končeková, 2010). Dospelým plne verí, najmä rodičom a preto im pripisuje všetku moc. *„Rodičia pre deti predstavujú vzor, ktorému sa chcú vo všetkých smeroch podobať a s ktorým sa identifikujú“* (Vágnerová, 2019, s. 225). V rámci identifikácie nekriticky akceptujú a preberajú postoje a názory svojich rodičov na rozdiel od názorov rovesníkov, ktoré neprijímajú automaticky, ale iba vtedy, ak im rozumejú a súhlasia s nimi. Diferenciácia prijímania postoja a názoru sa odzrkadľuje aj v utváraní si postoja k zdraviu, žiaducim i nežiaducim spôsobom správania. Rovnica je zdá sa jednoduchá. Aké postoje, názory a správanie zaujímajú k návykovým látkam a správaniu rodičia, také môžeme pravdepodobne očakávať aj u detí.

Podľa M. Vágnerovej (2019) v predškolskom veku dochádza k postupnému rozvoju vzťahov s rovesníkmi a inými ľuďmi, ktoré sa konštituujú v aktivitách vyžadujúcich si sebapresadenie, prispôsobenie sa ostatným, prosociálne správanie a taktiež súvisia s autoreguláciou vlastných prejavov. Interakcia s rovesníkmi poskytuje predškolákom rozvoj sociálnych kompetencií, uspokojovanie rôznych potrieb detí a získanie nových skúseností v emocionálnej a kognitívnej oblasti. Nadväzovanie sociálnych kontaktov mimo rodiny, rozvoj schopnosti spolupracovať, osvojenie si prvých sociálnych rolí umožňuje dieťaťu učiť sa rešpektovať platné normy, hranice a obmedzenia.

Pre **osobnosť dieťaťa predškolského veku** je typické, že jednotlivé zložky osobnosti (sebauvedomovanie, temperament, charakter a záujmy) sa začínajú vyhraňovať.

Obraz o sebe samom (sebavedomie) vyplýva z hodnotenia inými ľuďmi, najmä rodičmi (Končeková, 2010). Ich hodnotenie nekriticky preberá.

Charakter, ktorý predstavuje integrovanú štruktúru vlastností osobnosti príznačný pre dieťa, sa prejavuje najmä v jeho vzťahoch k dôležitým životným skutočnostiam. Ide o celkový vzťah dieťaťa k spoločnosti, k ľuďom, k činnosti, k vlastnej osobe, k hodnotám a pod. Vývin charakteru súvisí s morálnym vývinom. Podľa L. Kohlberga (in Končeková, 2010) sa dieťa predškolského veku nachádza v štádiu predkonvenčnej úrovni morálky. Znamená to, že morálka je určovaná a vyplýva z hodnotenia druhými ľuďmi. Základom hodnotenia správania sú pre deti konkrétne následky ich činov a to v podobe odmeny alebo trestu. Mravné normy dieťa ešte nemá zvnútornené, správanie je účelovo zamerané na dosiahnutie odmeny, resp. vyhnutia sa trestu. Základným predpokladom vývinu mravného vedomia (vedomie dobra a zla), presvedčenia (postoj a afektívna stránka) a správania (konatívna stránka) je tvorba elementárnych mravných návykov, ktoré si dieťa osvojuje na základe požiadaviek dospelých. Tí určujú, čo je dobré a čo zlé, správne a nesprávne, pričom dieťa akceptuje normy dospelých a za správne považuje práve to, čo určia oni (Končeková, 2010).

K osvojeniu a prijatiu noriem prispieva identifikácia sa s autoritou. Toto štádium zodpovedá heteronómnej úrovni morálky (Piaget, in Vacek, 2013) a je charakteristické morálnym realizmom. Ide o tendenciu nazerať na pravidlá správania ako na niečo, čo je všeobecne dané a čo nie je možné meniť.

V predškolskom veku sa utvárajú základy charakterových čŕt, ktoré sa týkajú najmä vzťahu k sebe samému, ale aj k iným ľuďom. Tieto črty sú ešte nevyhranené a v priebehu vývinu sa môžu meniť (Končeková, 2010). Z uvedeného sa žiada akcentovať výchovný vplyv rodičov, ktorí zároveň reprezentujú pre dieťa vzor správania. Identifikácia so vzorom sa prejavuje v túžbe opakovať správanie dospelých (rodičov).

2 PEDAGOGICKÝ MODEL PRIMÁRNEJ PREVENCIE ZÁVISLOSTÍ V PROSTREDÍ MŠ

Základná úloha pedagóga v rámci primárnej prevencie spočíva v tvorbe a podpore fyzického, duševného a sociálneho zdravia detí. Práve pedagóg sa stáva významným činiteľom vo vzťahu k realizácii prevencie, pretože ako uvádza E. Servais (1988, s. 144)*: „učitelia môžu deťom priamo alebo nepriamo pomôcť, aby sa situovali k svojim vlastným postojom k drogám, zdraviu, životným hodnotám, aby deti žili v súlade so svojím presvedčením.“* Stotožňujeme sa s postojom I. Emmerovej (2021), podľa ktorej by prevencia závislostí mala začať 2-3 roky pred predpokladaným užitím drogy a teda už v materskej škole a na prvom stupni primárneho vzdelávania, pretože závislosť sa už objavuje aj vo vekovej kategórii do 10 rokov.

Z hľadiska realizácie prevencie v MŠ konštatujeme, že ide predovšetkým o iniciatívy nešpecifickej preventívnej stratégie, ktorá je zameraná na faktory všeobecne súvisiace s podporou zdravia (fyzického, duševného a sociálneho) a taktiež s podporou zdravého a sociálne prijateľného životného štýlu. Deti je nutné viesť k činnostiam, ktoré budú vykonávať v záujme zabezpečenia zdravia – činnosti spojené so zdravou a vyváženou stravou, stravovacími návykmi, dostatkom telesného pohybu a cvičenia, dobrou kondíciou, správnym dýchaním, otužovaním, primeranou sebaúctou, sebapoznaním a sebakritikou, ale aj tvorbou kvalitných vzťahov a pod. Ide aj o vytvorenie takej psycho-sociálnej klímy triedy, pre ktorú sú charakteristické prijatie, úcta, empatia, prosociálne správanie, atmosféra dôvery, možnosť riešiť konflikty, disciplína založená na pochopení a prijatí pravidiel (nie disciplína vyvolaná strachom).

Kostru **pedagogického modelu primárnej prevencie** tvoria podľa E. Servais (1988, s. 97) tri piliere:

1. ***Postoje*** - predpokladá sa ovplyvňovanie a kreovanie vlastných kritických postojov ku konzumácii návykových látok. Pri výchovnom ovplyvňovaní postoja je žiaduce reflektovať:
    a) *osobné skúsenosti dieťaťa* (pozorovanie a skúsenosti so zaobchádzaním s drogami v širokom slova zmysle),
    b) *potreby dieťaťa* (najmä potreba byť prijatý skupinou, patriť do spoločenstva),

c) *hodnotový systém* (zvyky, obyčaje, normy, reklama, ktoré sú považované za dôležité),
d) *informácie* (nedostatočné informácie a tiež informácie, ktoré nie sú zvnútornené).

2. ***Spôsoby správania*** - zahŕňa tréning:
   a) *komunikačných a interpersonálnych spôsobilostí* (vedieť povedať a zniesť nie, primerane riešiť konflikty, nadväzovať a udržiavať zdravé sociálne kontakty, povedať vlastný názor, atď.),
   b) *intrapersonálnych spôsobilostí* (pomenovať a prijať vlastné emócie, zniesť frustráciu, naučiť sa odriekať si, naučiť sa čakať, rozvíjať radosť zo života atď.).
3. ***Zdravé prostredie a sprostredkovanie hodnôt*** - ide o sprostredkovanie samotných hodnôt, ako aj spôsobu ich sprostredkovania. Významnú úlohu zohráva tvorba emocionálne bezpečného prostredia, v ktorom sa dieťa cíti prijaté a oceňované.

Výchovná funkcia školy by však nemala ostať osamotená. Vzhľadom na vekovú kategóriu 3-6 ročných detí, považujú odborníci (Nešpor, Czémy, Pernicová, 1994) za správne dieťaťu vštepovať zdravie ako dôležitú hodnotu, ktorú je potrebné chrániť a podporovať. Dieťa by si malo začínať uvedomovať aj nebezpečenstvo, ktoré vonkajší svet skrýva a učiť ho byť schopné vyhnúť sa mu.

Podľa metodického usmernenia Štátneho pedagogického ústavu SR (Východiská k príprave školskej preventívnej stratégie prevencia rizikového správania detí a žiakov, dostupné online) je **podstatou prevencie** v školskom prostredí pôsobiť na deti (a žiakov) tak, aby získali veku primerané základné predpoklady pre:

- pozitívny postoj k zdravie neohrozujúcemu životnému štýlu,
- negatívny vzťah k rizikovému užívaniu návykových látok, prejavom agresívneho správania a šikanovania,
- zvýšenie porozumenia o (zdravotných a sociálnych) dôsledkoch rizikového správania - na základe (odborných) objektívnych informácií,
- tendenciu uprednostňovať zodpovedné (informované) rozhodnutia s minimalizáciou škodlivého tlaku rovesníkov,
- uplatňovanie optimálnych komunikačných zručností,
- uprednostňovanie konštruktívneho riešenia (svojich) problémov,
- identifikáciu zdrojov odborného poradenstva a podpory.

V nadväznosti na plnenie vyššie uvedených cieľov prevencie, J. Hroncová, I. Emmerová a M. Hronec (2014) identifikujú základné **princípy**, ktoré by sa v prevencii mali uplatňovať:

- *princíp jednoty represie a prevencie* - nie je vhodné sankcionovať za nevhodné správanie, pokiaľ sa nerealizovali opatrenia na predchádzanie nežiaducemu správaniu,
- *princíp ústavnosti a zákonnosti prevencie* - všetky preventívne opatrenia musia byť v súlade s platnými nariadeniami a zákonmi,
- *princíp aktuálnosti a objektívnosti prevencie* - implementácia preventívnych opatrení do praxe včas, na základe jej aktuálnych požiadaviek a potrieb,
- *princíp koordinácie prevencie* - zosúladenie preventívnych programov a opatrení, ktoré majú byť zastrešené konkrétnym rezortom, zariadením, organizáciou alebo inštitúciou,
- *princíp inštitucionálneho, personálneho, finančného a informačného zabezpečenia prevencie* - závisí od nich efektívnosť preventívnych snáh,
- *princíp komplexnosti a vedeckosti prevencie* - dôsledná prepracovanosť preventívnych opatrení, ktoré majú pokryť celú hĺbku potencionálneho či reálneho problému,
- *princíp plánovitosti a cieľavedomosti prevencie* - prevenciu a všetky jej zložky je nutné dôsledne naplánovať,
- *princíp sústavnosti prevencie* - preventívne programy a opatrenia sa musia realizovať nepretržite, je to strategicky premyslená a dlhodobo indikovaná činnosť.

Uvedené princípy možno doplniť aj o iné vybrané požiadavky (Emmerová, 2012, s. 93; 2021, s. 4) nasledovne:

- prevenciu je nutné koncipovať ako súhrn viacerých faktorov a ako koordinovanú spoluprácu rôznych inštitúcií,
- účelnosť, adekvátnosť informácií a foriem pôsobenia vzhľadom na cieľovú populáciu a jej vekové a iné charakteristiky,
- skorý začiatok preventívnych aktivít, ideálne už v predškolskom veku,
- pozitívna orientácia primárnej prevencie, podpora zdravého životného štýlu,
- interakcia a aktívna realizácia preventívnych aktivít v skupine rovesníkov a i.

2.1 Spolupráca s rodinou

Rodina je dominantným výchovným prostredím dieťaťa, v rámci ktorého sa formuje celá jeho osobnosť. Základnou funkciou rodiny vo vzťahu k deťom je podľa M. Zelinu (2018, s. 138) *„starostlivosť o zdravý vývin, o to, aby sa dieťa cítilo doma bezpečne, obkolesené*

láskou, pozornosťou, náklonnosťou a starostlivosťou, ale na druhej strane, aby dodržiavalo disciplínu a bolo vedené k samostatnosti a zodpovednosti za to, čo robí.“ Hodnotová preferencia rodiny a jej výchovný štýl výrazným spôsobom determinuje odolnosť dieťaťa voči vzniku a rozvoju závislostí. V kontexte závislostí je nutné povedať, že tak, ako predstavuje rodina pre dieťa protektívny faktor, stáva sa aj faktorom rizikovým. Niektoré protektívne a rizikové faktory, ktoré sa môžu priamo či nepriamo podieľať na vzniku a rozvoji závislostí na úrovni rodiny, definuje K. Nešpor (2000) a podobne aj K. Kalina (2015). V tabuľke uvádzame vybrané z nich.

Tab. č. 1 – Protektívne a rizikové faktory v rodine

RIZIKOVÉ FAKTORY	**PROTEKTÍVNE FAKTORY**
Výskyt akejkoľvek neliečenej návykovej choroby u rodičov zvyšuje riziko rozvoja akejkoľvek návykovej choroby u detí.	Odmietanie tabaku, alkoholu a iných drog.
Absencia a nefunkčnosť pravidiel správania sa dieťaťa.	Jasné pravidlá týkajúce sa správania dieťaťa a primeraný dohľad.
Nedostatok času na dieťa, slabá starostlivosť, nedostatočný dohľad, slabé citové väzby dieťaťa.	Primeraná starostlivosť, dostatok času na dieťa, pevné citové väzby.
Neprimeraná prísnosť, fyzické tresty, týranie, sexuálne zneužívanie dieťaťa.	Stredne obmedzujúci výchovný štýl – láskavá výchova, hranice, pravidlá.
Schvaľovanie pitia alkoholu a užívania drog.	Pozitívne hodnoty (napr. vzdelanie), pomoc v nachádzaní a rozvíjaní záujmov dieťaťa (predchádzať nude, ale nepreťažovať dieťa).
Malé očakávania od dieťaťa, jeho podceňovanie.	Primerané a jasné očakávania od dieťaťa.
Nedostatočné spoločenské angažovanie rodičov, osamelosť rodičov, ľahostajnosť.	Rodičia sú dobre prispôsobiví v spoločnosti, majú snahu pomáhať druhým.
Vážna duševná choroba rodičov.	Rodičia sú duševne zdraví.
Nedostatok hmotného zabezpečenia rodiny.	Rodina poskytuje ochranu, bezpečie, primerané uspokojenie potrieb dieťaťa.
Nefungujúca rodina, výchova jedným rodičom, ktorý nezvláda výchovu dieťaťa.	Rodičia na výchove spolupracujú, delia si zodpovednosť za fungovanie rodiny.
Časté sťahovanie rodiny.	Dobré medzigeneračné vzťahy, spolupráca.
Závislosť na návykovej látke partnera/partnerky.	
Spoluzávislosť – ochrana závislého pred následkami, popieranie, čím je obmedzená motivácia k zmene závislého.	

(Zdroj: Nešpor, 2000, s. 79 - 80; Kalina, 2015, s. 180)

Všeobecné zásady predchádzania vzniku závislostí detí, vzťahujúce sa k rodinnému prostrediu, sformulovala J. Sobotová (2002, s. 21) a podobne aj K. Nešpor a kol. (1994, s. 100), pričom rodičom odporúčajú nasledovné:

- Od najútlejšieho veku dieťaťa sledujte vlastný postoj k drogám, liekom a alkoholu. Buďte dieťaťu príkladom.
- Čítajte poučné knihy a letáky.
- Získajte si dôveru dieťaťa a počúvajte ho.
- Nebojte sa vyhlásiť, že užívanie drog je nesprávny jav.
- Poskytujte deťom kvalitné záujmové činnosti, predchádzajte nude.
- Pomáhajte deťom, aby mali dostatok sebavedomia, učte ich povedať NIE.
- Buďte stále otvorení ku komunikácii s deťmi. Dokážte s dieťaťom o drogách otvorene hovoriť, keď je vhodná príležitosť na rozhovor.
- Uprednostňujte zdravý životný štýl.
- Vytvorte a dbajte na dodržiavanie pravidiel v živote rodiny. Dieťa by malo vedieť, aké predpokladané dôsledky bude mať jeho správanie.
- Chráňte dieťa pred nevhodnou spoločnosťou, nevystavujte deti nebezpečným situáciám.

2.2 Primárna prevencia v školskej dokumentácii MŠ

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR vydáva aktuálne ku každému školskému roku manuál **Sprievodca školským rokom**, kde sú rozpracované organizačné pokyny k organizácii príslušného školského roka. V kapitole „*Bezpečnosť a prevencia*“ predmetného dokumentu (s. 26 - 27) je pozornosť, okrem iného, venovaná aj zdravému životnému štýlu. Vychádzajúc z priorít, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR, v tejto oblasti odporúča, aby školy:

- realizovali prevenciu rizikového správania detí a prevenciu drogových závislostí ako *integrálnu súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu*,
- zapájali deti do programov a aktivít, ktoré napomáhajú *k ochrane fyzického, duševného a emočného zdravia a k výchove zdravého životného štýlu*,
- *realizovali aktivity, akcie a programy, ktoré sú zamerané na prevenciu obezity*.

Bezpečnosť a prevenciu v oblasti zdravia v MŠ ošetruje **Školský poriadok**, ktorý je vypracovaný podľa §153 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „školský

zákon“), pracovného, prevádzkového a organizačného poriadku pre pedagogických a ostatných zamestnancov MŠ, s prihliadnutím na špecifické podmienky materskej školy.
Školský poriadok upravuje najmä podrobnosti o:

1. výkone práv a povinností detí a ich zákonných zástupcov v materskej škole, pravidlá vzájomných vzťahov a vzťahov s pedagogickými a nepedagogickými zamestnancami materskej školy, ďalej o právach a povinnostiach pedagogického a odborného zamestnanca,
2. prevádzke a vnútornom režime materskej školy,
3. podmienkach na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia detí a ich ochrany pred sociálno-patologickými javmi, diskrimináciou alebo násilím,
4. podmienkach nakladania s majetkom, ktorý materská škola spravuje, ak tak rozhodne zriaďovateľ,
5. podrobnostiach aj o iných veciach, nevyhnutných na zabezpečenie plynulej a kvalitnej výchovy a vzdelávania.

V kontexte protidrogovej prevencie a prevencie vzniku a rozvoja rizikového správania, upriamujeme pozornosť na bod č. 3, ktorý je zameraný na *podmienky zaistenia bezpečnosti a ochrany zdravia detí.* Uvádzame príklad, ako môže byť v školskom poriadku materskej školy táto oblasť rozpracovaná vzhľadom na protidrogovú prevenciu.

Opatrenia proti šíreniu legálnych a nelegálnych drog

- Primeranou formou informovať deti o existencii legálnych a nelegálnych drog a ich mimoriadne negatívnych účinkoch na zdravie človeka.
- Viesť deti k zdravému životnému spôsobu, rozlišovaniu zdravých a nezdravých návykov pre život a zdravie.
- V prevencii využívať vhodnú a dostupnú literatúru a preventívne výučbové programy a projekty, zakomponované do plánov výchovno-vzdelávacej činnosti každej triedy.
- Poskytovať deťom dostatok podnetov a možností realizácie prostredníctvom rôznych aktivít, a tým viesť k plnohodnotnému životu, kde by legálne či nelegálne drogy nemali svoje miesto. Pri realizovaní aktivít, akcií a projektov, spolupracovať so zákonnými zástupcami detí a Centrom pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP).
- Zabezpečiť v celom areáli školy prísny zákaz fajčenia a požívania alkoholických nápojov a omamných látok.

- Dbať na to, aby sa do budovy nedostali žiadne nepovolané osoby, a tým zamedziť možnosti zlých vonkajších vplyvov na deti.
- Učiteľkám sa odporúča študovať literatúru a ostatné materiály s tematikou drog a ich šírenia, a rovnako s tematikou rozvoja rôznych sociálno-patologických javov v spoločnosti.
- V prípade podozrenia na šírenie legálnych a nelegálnych drog v prostredí materskej školy bezodkladne informovať kompetentných (riaditeľku a zástupkyňu), ktorí vykonajú okamžité opatrenia.
- Školníčka je povinná počas prázdnin kontrolovať budovu a areál školy, všetky dôležité zistenia a nedostatky je povinná hlásiť riaditeľke školy.
- Vstup do MŠ nemajú povolené osoby trpiace prenosnými ochoreniami, bacilonosiči, osoby, v ktorých okolí sa nachádza prenosné ochorenie. Rovnako nie je povolený vstup osobám podnapitého stavu, zahmyzeným a špinavým. Zamestnanci sú poučení o zjavných príznakoch uvedených ochorení.
- Z dôvodu ochrany spoločného a osobného majetku sú vchody do MŠ uzamknuté, kľúč od budovy vlastní riaditeľka MŠ a školníčka. Za uzamknutie budovy zodpovedá školníčka.
- V budove MŠ je bez sprievodu zamestnanca MŠ zakázaný akýkoľvek pohyb cudzej osoby.
- Pedagogickí zamestnanci nesmú podávať deťom v materskej škole žiadne lieky.

Opatrenia zamerané na prevenciu obezity

- Denný poriadok v MŠ rozvrhnúť tak, aby poskytoval priestor na pokojný, bezpečný a zmysluplný aktívny pobyt dieťaťa v MŠ. Aby zabezpečoval vyvážené striedanie činností, dodržiavanie zásady zdravej životosprávy, vytváral časový priestor na hru a učenie dieťaťa, dodržiaval pevne stanovený čas na činnosti zabezpečujúce životosprávu.
- Počas narodeninových osláv detí v MŠ odbúrať konzumáciu sladkostí, nahradiť ich ovocím, zeleninou.
- Pitný režim počas dňa zabezpečiť pitím čistej vody, alebo nesladených čajov.
- V zariadení školského stravovania dbať na vhodnú dennú skladbu potravín určenú na konzumáciu, ktorá je v súlade s odporúčanými výživovými dávkami a to v spolupráci so zainteresovanými rezortmi. Ponúkať deťom viac zeleninových jedál, dávať častejšie k jedlu ovocie a zeleninové prílohy, menej sladiť. Rozvíjať osvetovú,

vzdelávaciu a výchovnú činnosť s dôrazom na zdravú výživu, zdravé potraviny. Snažiť sa zvýšiť povedomie detí aj zákonných zástupcov o význame školského stravovania, zdravej výživy a zdravých stravovacích návykoch.

- Prostredníctvom vzdelávacích aktivít, hier a hrových činností, aktivizovať pozitívne postoje detí k svojmu zdraviu a uvedomovať si význam konzumácie zdraviu prospešných potravín a konzumácie ovocia a zeleniny pre zdravie. Pri realizovaní aktivít, akcií a projektov spolupracovať so zákonnými zástupcami detí a zariadením školského stravovania.
- Zamerať sa na rozvíjanie osvetovej činnosti, ktorá je zameraná na zdravé stravovacie návyky a význam ovocia a zeleniny pre zdravie.
- Realizovať pravidelne pobyty vonku, neskracovať ich.
- Zvýšiť zapojenie detí do pohybových aktivít, zvýšiť pravidelnú účasť detí pri športe alebo iných fyzických aktivitách.

V rámci podmienok zaisťujúcich ochranu zdravia a bezpečnosti detí v MŠ si okrem vyššie uvedeného dovolíme upozorniť na ustanovenia vyplývajúce z **Európskej Charty o alkohole**, ktorá bola podpísaná v decembri 1995 v Paríži. Charta navrhuje rôzne stratégie, ako znížiť riziko poškodenia jedinca alkoholom, ale najmä obsahuje ustanovenia spojené s nasledovnými ľudskými právami:

- Všetci ľudia majú právo na život v rodine, v spoločnosti a v pracovnom prostredí, kde budú chránení pred úrazmi, násilím a inými negatívnymi dôsledkami súvisiacimi s alkoholom.
- Všetci ľudia majú právo na objektívne a úplné informácie a výchovu, začínajúcu sa už od útleho veku, o dôsledkoch pitia alkoholu na zdravie, rodinu a spoločnosť.
- Všetky deti a dospievajúci majú právo vyrastať v bezpečnom prostredí bez negatívnych dôsledkov pitia alkoholu, ako i právo na ochranu pred propagáciou alkoholických nápojov.
- Všetci ľudia, ktorí rizikovo alebo škodlivo užívajú alkoholické nápoje, ako aj týmto postihnutí členovia ich rodín, majú právo na dostupnú liečbu a starostlivosť.
- Všetci ľudia, ktorí si neprajú požívať alkoholické nápoje, alebo ktorí ich nemôžu konzumovať zo zdravotných alebo iných dôvodov, majú právo byť chránení pred tlakom alkoholické nápoje piť, ako aj právo na podporu svojho triezveho spôsobu života.

Základné požiadavky štátu na poskytovanie inštitucionálneho predprimárneho vzdelávania vo všetkých materských školách v Slovenskej republike ustanovuje **Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie** v materských školách. Vyjadruje nevyhnutný štandard poskytovaného vzdelávania v cieľovej, výkonovej a obsahovej rovine, ktorý je záväzný pre všetky materské školy bez ohľadu na ich konkrétnu profiláciu. Štát prostredníctvom tohto dokumentu garantuje kvalitu inštitucionálneho predprimárneho vzdelávania**.**

Na úrovni plánovania obsahu vzdelávania v MŠ je možné vzájomné prelínanie vzdelávacích oblastí, či dokonca ich integrácia. Obsah vzdelávania v MŠ sa vymedzuje v nasledujúcich vzdelávacích oblastiach:

- Jazyk a komunikácia
- Matematika a práca s informáciami
- Človek a príroda
- Človek a spoločnosť
- Človek a svet práce
- Umenie a kultúra
- Zdravie a pohyb

Považujeme za dôležité uvedomiť si, že výchovno-vzdelávacia činnosť v MŠ sa neviaže výlučne na jednu z konkrétnych vzdelávacích oblastí, pretože *„vzdelávacie oblasti sú vzájomne prestupené a ciele jednej z nich je možné dosahovať aj pri realizácii obsahu z iných vzdelávacích oblastí“* (ŠVP, s. 9). Z toho vyplýva, že aj primárnu prevenciu závislostí je možné realizovať vo všetkých vzdelávacích oblastiach. Napríklad vo vzdelávacej oblasti:

- *Jazyk a komunikácia* - vedieme s deťmi rozhovor, diskutujeme, čítame príbehy a rozprávky s porozumením, vytvárame hypotézy, tvoríme knihy a pod. - snažíme sa tak rozvíjať ich komunikačné kompetencie.
- *Matematika a práca s informáciami* - rozvíjame logické myslenie dieťaťa, sústreďujeme pozornosť na orientáciu dieťaťa v priestore.
- *Človek a príroda* - vedieme dieťa k vyjadrovaniu aktuálnych predstáv o situáciách tak, aby malo každé dieťa možnosť vyjadriť svoju predstavu a prostredníctvom premyslených podnetov učiteľky ju meniť a zdokonaľovať. Pozornosť venujeme ľudskému telu a diskutujeme s deťmi o procesoch, ktoré v ľudskom tele prebiehajú.
- *Človek a spoločnosť* - vedieme dieťa k základnej orientácii v blízkom spoločenskom prostredí – v jeho časových, priestorových, sociálnych, medziľudských vzťahoch.

- *Človek a svet práce* - utvárame a rozvíjame základné zručnosti dieťaťa, zvládať úkony bežného dňa a zručností pri používaní nástrojov potrebných v bežnom živote, napríklad vytvára grafomotorické predispozície, lepšie zvláda sebaobslužné činnosti.
- *Umenie a kultúra* - podporujeme deti k tomu aby vyjadrili svoje pocity, predstavy spevom, tancom, kreslením, maľovaním a rozvíjali si tak fantáziu a tvorivosť.
- *Zdravie a pohyb* - snažíme sa deťom poskytovať základné informácie súvisiace so zdravím a súčasne prostredníctvom vhodných telesných cvičení vedieme deti k osvojeniu a zdokonaľovaniu si pohybových schopností a zručností. Pohyb chápeme ako prostriedok upevňovania zdravia a podpory správneho psychosomatického a psychomotorického vývinu detí predškolského veku. Snažíme sa poskytovať deťom dostatok priestoru na pohybové vyjadrenie. V rámci tejto vzdelávacej oblasti deťom vysvetľujeme dôležitosť dodržiavania základných hygienických návykov a snažíme sa rozvíjať u detí sebaobslužné činnosti. Realizujeme činnosti, ktoré súvisia s kultúrou stolovania, používaním príboru a udržiavaním čistoty pri stolovaní, pozornosť venujeme i základným sebaobslužným činnostiam. Upriamujeme pozornosť detí na zdravie a zdravý životný štýl, na pochopenie významu zdravia pre človeka, podporu zdravia, pochopenie významu pohybu pre zdravie a snažíme sa načrtnúť hlavné charakteristiky zdravého životného štýlu. Táto podoblasť zahrňuje i činnosti, ktoré súvisia s kultúrou stolovania, používaním príboru a udržiavaním čistoty pri stolovaní, pozornosť je venovaná i základným sebaobslužným činnostiam.

Pri plánovaní výchovno-vzdelávacej činnosti vzhľadom na protidrogovú prevenciu a prevenciu rozvoja návykového správania, je potrebné upriamiť pozornosť detí na uvedomenie si toho, aké úžasné je ľudské telo, aké je dôležité starať sa oň a chrániť si ho, aký má význam v živote človeka hygiena, pohyb, výživa, vzájomné vzťahy s ľuďmi ale aj na to, aký vplyv má na organizmus človeka nedodržiavanie určitých pravidiel a zásad hygieny a ochrany zdravia. Dovolíme si tvrdiť, že pokiaľ sa preventívne aktivity s deťmi v predškolskom veku uskutočňujú a oni sa priebežne učia poznatkom o zdraví a jeho ochrane, pôsobí to kladne na ich odolnosť, odmietanie alebo odriekanie konzumácie zdraviu škodlivých potravín.

Ďalším z kľúčových dokumentov pre materské školy je **Školský vzdelávací program,** ktorý si každá MŠ vypracováva v súlade so Štátnym vzdelávacím programom pre predprimárne vzdelávanie v materských školách a zároveň sa prispôsobuje lokálnym podmienkam a požiadavkám školy. Každá MŠ si stanovuje svoje vlastné zameranie a ciele

školy, kde sa zapracovávajú aj interné projekty a programy realizované materskou školou. Tu sa vysyktuje možnosť *vypracovať interný projekt na pevenciu závislostí detí v MŠ a zakomponovať ho do školského vzdelávacieho programu*. Učebnými osnovami školského vzdelávacieho programu sú vzdelávacie štandardy jednotlivých vzdelávacích oblastí (Jazyk a komunikácia, Matematika a práca s informáciami, Človek a príroda, Človek a spoločnosť, Človek a svet práce, Umenie a kultúra, Zdravie a pohyb) Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. Súčasťou školského vzdelávacieho programu MŠ okrem iného je aj požiadavka na zaistenie ochrany a bezpečnosti zdravia detí. Zamestnanci školy sú pri výchove a vzdelávaní, pri činnostiach priamo súvisiacich s výchovou a vzdelávaním a pri poskytovaní služieb povinní:

- prihliadať na základné fyziologické potreby detí,
- vytvárať podmienky pre zdravý vývin detí a na predchádzanie sociálno-patologických javov,
- zaistiť bezpečnosť a ochranu zdravia detí,
- poskytnúť nevyhnutné informácie na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia detí.

Problematika zaistenia bezpečnosti a ochrany zdravia je aj integrovanou súčasťou obsahu výchovy a vzdelávania v materských školách. Deti sa prostredníctvom tohto obsahu učia chrániť si svoje zdravie a zdravie iných a riešiť na elementárnej úrovni situácie ohrozujúce zdravie.

3 NÁVRH PREVENTÍVNYCH AKTIVÍT V MŠ

Miesto realizácie preventívnych aktivít: Materská škola

Cieľ preventívnych aktivít: Zvýšiť povedomie detí o význame ochrany zdravia a zdravého životného štýlu, vytvárať kladné postoje k sebe samému, vyjadrovať pocity a postoje, odmietať nevhodné správanie a na elementárnej úrovni uplatňovať získané skúsenosti v praktických situáciách prostredníctvom zážitkových vzdelávacích aktivít, hier a cvičení.

Cieľová skupina: 5-6 ročné deti

Časový harmonogram: Jeden školský rok (v kontexte vzdelávacích oblastí ŠVP a v rámci tém moje telo, hygiena, pohyb, kamaráti, rodina, výživa a zdravie, rastliny a drogy, alkohol, smog, keď ochoriem, cudzí ľudia)

Personálne zabezpečenie: Pedagogickí zamestnanci MŠ

Spolupráca: rodina, Slovenský červený kríž, CPPPaP, Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, pediater, dentista, Úrad verejného zdravotníctva, nepedagogickí zamestnanci MŠ

Edukačné stratégie, metódy:

- metódy slovné: rozprávanie, vysvetľovanie, opis, recitácia riekaniek, rozhovor, práca s knihou - počúvanie príbehov, čítanie rozprávok, čítanie s porozumením, čítanie s vytváraním hypotéz, práca s obrazovým a ilustračným materiálom – kresba, schéma, tvorba kníh,
- metódy zážitkového učenia,
- metódy inscenačné: hra, dramatizácia, divadielko,
- metódy názorno-demonštratívne: pozorovanie, ukazovanie a opis predmetov, predvádzanie činností,
- metódy manipulačné: manipulovanie s predmetmi, analýza, syntéza,
- metódy praktickej činnosti: práca s papierom, textilom, elektrotechnickými hračkami, nalepovanie, vystrihovanie, modelovanie atď...
- metódy grafickej a výtvarnej činnosti: grafomotorické cvičenia, kreslenie, maľovanie,
- metódy simulačné, situačné, interaktívne, participatívne, projektové,
- metódy aplikačné,
- metódy vedúce k objavovaniu javov, vzťahov, súvislostí,

- relaxačné a pohybové cvičenia, námetové, didaktické hry, prosociálne aktivity, vychádzka, spevácke činnosti, počúvanie hudby, hudobno-pohybové hry, pohybové hry, pohybové improvizácie, PC - edukačné programy, pracovné listy,
- metódy kritického myslenia - metóda kocka, ktorá je zameraná na tvorbu otázok, opisu, porovnávania, vysvetľovania, hľadania argumentov, analýzy, uplatnenia a rozhovoru. Vychádza z Bloomovej taxonómie, ktorá slúži ako užitočný nástroj na hodnotenie a používanie rôznych úrovní myslenia, ktoré sú potrebné vo výchovno-vzdelávacom procese. Jej uplatnením podporujeme:
  - verbálne súvislé vyjadrovanie sa detí - dieťa je podnecované k tomu, aby vytváralo súvislé vety, prostredníctvom použitia procesov myslenia podľa Bloomovej taxonómie,
  - používanie rozmanitých slovných druhov,
  - k tvorbe úloh alebo otázok.

Zásady:

- zásada komplexného rozvoja osobnosti dieťaťa,
- zásada individuálneho prístupu k deťom,
- zásada cieľavedomosti,
- zásada názornosti,
- zásada sústavnosti a primeranosti,
- zásada uvedomelosti a aktivity,
- zásada vedeckosti,
- zásada humanizácie výchovy a vzdelávania,
- zásada rovnosti šancí v prístupe k vzdelávaniu,
- zásada kvality vzdelávania vedúcej k nadobúdaniu kompetencií,
- zásada tvorivého prístupu,
- zásada spojenia vzdelávania s reálnym životom.

Učebné pomôcky: konkretizované v aktivitách

Evaluácia:

- deti hľadajú riešenia, vyjadrujú názor, kritiku,
- porovnávajú svoje osobné skúsenosti a zážitky z vlastnej rodiny,
- overujú si získané poznatky prostredníctvom pracovných listov,
- výpoveď maľbou, kresbou,
- aplikujú poznatky a skúsenosti v reálnych situáciách,

- metóda kocka - uplatňujeme pred realizáciou preventívnych aktivít (zistenie prekonceptov k téme), ale taktiež po realizácii (parciálnych častí) aktivít (na overenie vedomostí, zručností a návykov, ktoré sa deti naučili), Príloha č. 1.

3.1 Súbor vzdelávacích aktivít

Prostredníctvom návrhu zážitkových vzdelávacích aktivít, hier a cvičení máme snahu zvýšiť povedomie detí o význame ochrany zdravia a zdravého životného štýlu tak, aby získané vedomosti dokázali následne uplatňovať v praktických situáciách. Navrhnuté aktivity sú zamerané na rozvoj prosociálnosti, empatie a asertívneho správania, pretože v nich vidíme najvyšší potenciál pri utváraní osobnosti dieťaťa predškolského veku. Aktivity a hry sú zahrnuté integrovane vo všetkých vzdelávacích oblastiach ŠVP a sú rozdelené do tém: **moje telo, hygiena, pohyb, kamaráti a rodina, výživa a zdravie, rastliny a drogy, alkohol, smog, keď ochoriem, cudzí ľudia, médiá**. K jednotlivým témam sa vzťahuje vždy iný príbeh, ktorý rozpráva bábika Danka. Vťahuje deti svojím rozprávaním do prežívania príbehu a motivuje ich do ďalších aktivít. Radi by sme akcentovali rolu učiteľa, ktorý by mal byť na realizovanie prevencie dôkladne pripravený. Keďže témy ako alkohol a cigarety môžu byť pre deti citlivé v spojitosti s ich rodinným prostredím (rodičia fajčiari, alkohol v domácnosti...), učiteľ musí byť pripravený flexibilne reagovať na otázky a odpovede detí, ich možné (negatívne) skúsenosti.

Rodičov detí informujeme o všetkých aktivitách (na začiatku školského roka podpisom potvrdzujú súhlas s koncepciou školského vzdelávacieho programu MŠ) a do niektorých aktivít je ich možné aj zapojiť.

Predkladané aktivity sú zamerané na podporu vytvorenia zdravého životného štýlu:

- **fyzického** – odrážajúc fungovanie celého nášho tela,
- **mentálneho –** vzťahuje sa na informácie, na ich zdroj a zužitkovanie,
- **sociálneho** – ako vidíme sami seba ako individualitu, ako nadväzujeme vzťahy,
- **emocionálneho** – týka sa porozumenia a uvedomenia si našich pocitov a schopnosti ich vyjadriť,
- **osobnostného** – vzťahuje sa k tomu, ako sa vyvíja naše „ja“,
- **duchovného –** predstavuje silu a energiu, vitalitu osobnosti, ktorú využívame v prospech nášho zdravia.

Medzi **činitele podmieňujúce úroveň zdravia** zaraďujeme:

- správnu životosprávu,

- racionálnu výživu,
- duševnú hygienu,
- emocionálnu vyváženosť,
- sociálnu interakciu,
- sociálne zabezpečenie,
- aktívny životný štýl v podobe pohybového režimu,
- uspokojovanie záujmov,
- trávenie voľného času,
- podmienky vzdelávania, možnosti rozvoja osobnosti – uplatnenie v kolektíve,
- pocit istoty a spokojnosti.

3.1.1 Téma – moje telo, hygiena a pohyb

Zameranie: Navrhnuté aktivity sú zamerané na viaczmyslové vnímanie častí tela, zážitkové poznávanie svojho tela, pomenovanie jednotlivých častí tela a poznanie ich funkcie, na rozvíjanie poznania k starostlivosti o svoje zdravie a to dodržiavaním hygieny, ktorá by mala byť pre deti dennou samozrejmosťou, kvôli predchádzaniu ochoreniam. Aktivity sú zamerané aj na pohyb, ktorý podporuje zdravie a na uvedomenie si, ako telesnú zdatnosť získavame.

1. ***Vzdelávacia oblasť':*** Zdravie a pohyb. (Hygiena a sebaobslužné činnosti).
   Výkonový štandard: Má osvojené základné hygienické návyky. Ovláda základné sebaobslužné činnosti.
2. ***Vzdelávacia oblasť':*** Zdravie a pohyb. (Pohybová a telesná zdatnosť).
   Výkonový štandard: Ovláda základné polohy a postoje podľa pokynov. Ovláda základné lokomočné pohyby. Dodržiava pravidlá v pohybových hrách.
3. ***Vzdelávacia oblasť':*** Človek a príroda. (Človek).
   Výkonový štandard: Opíše ľudské telo v základných anatomických kategóriách.
4. ***Vzdelávacia oblasť':*** Umenie a kultúra. (Spontánny výtvarný prejav).
   Výkonový štandard: Kresbou vyjadruje hlavné časti postavy.
5. ***Vzdelávacia oblasť':*** Jazyk a komunikácia (Porozumenie významu príbehu).
   Výkonový štandard: Odpovedá na otázky vyplývajúce z príbehu.

Pomôcky: bábika, oblečenie, obuv, vanička, tekuté mydlo, špongia, uterák, hrebeň, lekársky kostým, ceruzky, pastelky, farbičky, výkresy, pracovné listy, súbor obrázkov-hygiena DVD Veselé zúbky, včielka Bee-bot...

Príbeh: **BÁBIKA**

Učiteľka porozpráva deťom príbeh, ktorý zažila cestou do MŠ: *„Cestou do MŠ som zbadala pri jarku v tráve bábiku a rozhodla som sa, že ju zoberiem a prinesiem sem do našej triedy. Pozrite sa, deti, aká je tá bábika zašpinená.“*

Učiteľka vyzve deti k tomu, aby vyzliekli bábike šaty a spolu ju okúpali. Učiteľka má pripravenú malú vaničku s naplnenou vodou, špongiou na umývanie a tekuté mydlo, hrebeň. Za asistencie detí bábiku umyjú a rozprávajú sa o tom, čo je hygiena a aká je hygiena tela v živote človeka dôležitá. Učiteľka nabáda deti k tomu, aby rozprávali o svojich skúsenostiach týkajúcich sa hygieny tela. Po umytí bábiky sa zahrajú na lekára a vyšetria bábiku, či má všetky časti tela v poriadku. Pri prehliadke vedie učiteľka deti k rozpoznávaniu a pomenovaniu základných pozorovateľných anatomických kategórií ľudského tela a k zdôvodneniu, na čo ich človek potrebuje, akú majú funkciu a čo stane v prípade, ak je niektorá z nich chorá, alebo chýba a pod. Deti porovnávajú časti tela bábiky so svojimi. Nakoniec umytú bábiku spoločne oblečú do šiat, ktoré jej požičia iná bábika z triedy a dohodnú sa s deťmi, keďže je veľká ako maličké bábätko, že môžu poprosiť rodičov a priniesť jej oblečenie z domu, z ktorého už ony vyrástli. Učiteľka uloží bábiku do postieľky a povie deťom, že bábika je veľmi unavená a necháme ju oddýchnuť, aby nám potom porozprávala o sebe svoj príbeh.

Učiteľka vyzve deti, aby si posadali za stoly, kde majú pripravené výkresy a pastelky. Ich úlohou je nakresliť bábiku, ktorá prišla do MŠ a vymyslieť jej meno, ktoré deťom na výkres pomôže napísať. Deti vytvárajú hypotézy, rozmýšľajú aj o tom, čo sa asi bábike prihodilo, keď ostala sama v tráve pri jarku pohodená.

Návrh ďalších aktivít:

- **To som ja** – deti sa najskôr pozrú na seba v zrkadle, zamerajú sa na svoje telo - pomenujú časti tela, všimnú si farbu svojich vlasov, očí, oblečenia a pod. Následne sa nakreslia na výkres a vymaľujú. Pomenovávajú jednotlivé časti tela a rozprávajú o ich funkcii. Postupne vedie učiteľka s deťmi rozhovor na základe otázok, napr.: „Čo by si chcel/a telu povedať?“, „Čo by chcelo telo robiť?“, „Čo by si potreboval/a od tela?“ atď... Deti si uvedomia, že je potrebné mať rád nielen ostatných, ale aj seba, svoje telo, ktoré nám pomáha pohybovať sa, pracovať, hrať sa, ... a preto, by sme mali mať svoje telo radi a vážiť si ho.
    - Deti sa môžu nakresliť aj na pracovný list - <u>To som ja – pozri sa do zrkadla</u> (Nováková, 2015, s. 7, Príloha č. 2).

- **Ako vyzerám –** pri tejto hre deti pracujú vo dvojiciach. Jedno dieťa si ľahne na papier a druhé odkreslí obrysy jeho tela. Potom farebnými ceruzkami dokreslia črty tváre, oblečenie dotvárajú textilom, vlnou, gombíkmi a pod. Dieťa si vytvára predstavy o sebe samom, rozvíja sa sebavnímanie.
- **Kto je najdôležitejší na svete –** v krabici je vložené zrkadlo. Učiteľka povie deťom, že keď otvoria krabicu a pozrú sa do nej, uvidia najdôležitejšieho človeka na svete. Dieťa, ktoré nazrie do krabice, je „zaviazané sľubom mlčania" vo vzťahu k ostatným deťom v skupine – deti si rozvíjajú sebaúctu, kladné sebavnímanie a sebaoceňovanie.
- **Hlava, ramená, kolená, palce, oči, uši, ústa, nos –** hudobno-pohybová hra, kde ukazujú jednotlivé časti tela a zároveň si aj precvičia svalstvo tela.
- **V zdravom tele, zdravý duch** – celoročné zdravotné cvičenia, ktoré sú zamerané na precvičenie svalstva celého tela a ovládanie základných lokomočných pohybov.
- **V zdravom tele zdravý duch** – maľovanka (Nováková, 2014, s. 28, Príloha č. 3), ktorú deti maľujú podľa vopred určeného pravidla.
- **Mlynčeky –** motivačná rozcvička zameraná na precvičenie hlavy, ramien, paží, trupu, nôh (Sobotová, 2002, s. 94-95, Príloha č. 4).
- **Pohybové hry:** Na slepú babu **–** rozvoj hravosti, pohybovej koordinácie, zmyslového vnímania. Handrová bábka – zameranie na uvoľnenie tela, Pohybová relaxácia – uvoľnenie, relaxácia, rytmickosť, pohyb. Kocúr a myši – adaptácia detí na záťažové hry, stimuláciu vôľových vlastností, pozitívna interakcia v skupine, uvedomenie funkcie vlastného tela (bližšie Rovný, Kabáčová, Granec, 1988).
- **Domčeky –** pohybová hra zameraná na uvedomenie si priestoru pre svoje telo – ľudia majú svoje domčeky, kde sa cítia bezpečne a robia si, čo chcú. Deti sa voľne pohybujú v priestore a každé sa snaží nájsť miesto v triede – domček, kde si rozloží podložku, sadne si, ľahne, skúša rôzne polohy a vníma priestor svojho tela (aký je veľký a ako sa dotýka priestoru iného dieťaťa – osobná zóna dieťaťa). Na dohovorený signál deti opustia svoje domčeky a skryjú sa pod veľkú deku - kde je dovolené vrtieť sa, spievať, smiať sa, kričať... opäť na signál odchádzajú do domčekov, ale musia si ich vymeniť s kamarátom – dohodnúť sa.
- **Stratil sa chlapec/dievča** – rozvíja sa vlastné sebavnímanie, sústredenosť, pozornosť – učiteľka určí charakteristické znaky niektorého z detí, kto sa podľa nich spozná, prihlási sa.

- **Urob ako poviem –** učiteľka alebo deti po dohode vydávajú pokyny, napr.: zodvihni pravú nohu, poškrab sa ukazovákom na vlasoch, ľavou rukou zamávaj, zažmurkaj očami na pani učiteľku, zadupaj,... (uvedomenie vlastného tela)
- **Programovanie Bee-bot –** úlohou detí je vybrať si kartičku, pomenovať časti tela a programovať včielku k rovnakému obrázku.
- Hudobno-pohybová hra „**Vedie, vedie cesta nová do mestečka Poriadkova, kto chce s nami cestovať, musí čisté uši, zuby,.. mať“** (Lysáková, Kopinová, Podhorná, 1989, str. 352).
- **Nie som špinďúr - Hygiena tela -** didaktická hra, kde je súbor plnofarebných obrázkov s témou ľudského tela. Deti vysvetľujú pojem hygiena, prečo je dôležité udržiavať hygienu tela, aké veci úzko súvisia s hygienou. Učiteľka s deťmi vedie rozhovor o osvojení si správnych hygienických návykoch vo vzťahu k osobnej čistote a starostlivosti o svoje telo (umývať si ruky, čistiť zuby, umývať sa ráno aj večer, otužovať sa,...). Deti sa učia chápať význam ich pravidelného vykonávania a rozumieť negatívnym následkom ich nedodržiavania. Rozprávajú sa o baktériách, ktoré sú všade okolo a niektoré sú užitočné, iné nebezpečné. Učiteľka rozprávaním upozorňuje deti na to, že mnoho vecí, ktorých sa denne dotýkame, má na sebe neviditeľné baktérie. Aj keď dokážu byť nebezpečné, predsa sa niečoho boja. Je to mydlo. Takže netreba sa báť, práve mydlo nám pomôže vyhrať nad baktériami.
  - Vedomosti si overia prostredníctvom pracovného listu: V kúpeľni. (Nováková, 2005, s. 9, Príloha č. 5); Čo je to hygiena tela? (Nováková, 2014, s. 10, Príloha č. 6); Čo patrí k sebe? (Nováková, 2014, s. 11, Príloha č. 7); Hygiena vlasov a tela (Nováková, 2015, s. 9, Príloha č. 8); Baktérie (Nováková, 2006, s. 13, Príloha č. 9); Hygiena Adamka (Príbelová, Pavolová, 2004, s. 25, Príloha č. 10). Prostredníctvom pracovných listov deti vysvetľujú význam hygieny, prečo je dôležité udržiavať hygienu, uvádzajú, aké veci sa na dodržiavanie hygieny používajú a na čo konkrétne slúžia. Zdôvodňujú význam osobnej hygieny a dodržiavanie hygienických zásad vzhľadom na svoje zdravie. Naučia sa jednoduché riekanky k téme hygiena.
- **Zúbky ako perličky** – prostredníctvom DVD Veselé zúbky (dostupné na: http://www.veselezubky.sk) sa deti oboznámia so zásadami hygieny ústnej dutiny a zubov. Prakticky si to skúšajú a učia sa správnu techniku čistenia zubov. Bibi a Bibko (vyrobia ich rodičia) budú veveričky, ktoré deti naučia všetko, čo je potrebné

vedieť o detských – mliečnych i trvalých zuboch. Naučia ich, ako sa jednotlivé zuby volajú, ako je potrebné si ich správne čistiť, ako vybrať správnu zubnú kefku a pastu, kedy a ako často zúbky čistiť. Spolu s deťmi budú zisťovať, čo zúbkom prospieva a čo im škodí, kedy a prečo je potrebné navštevovať zubného lekára. Po dohode s rodičmi si deti denne v MŠ umývajú po obede zuby. Deti sa naučia veselú pieseň o zúbkoch.

- Svoje vedomosti si overia prostredníctvom pracovného listu, zároveň sa naučia báseň a riešia úlohy zamerané na ochranu zdravia zubov. Odporúčame pracovný list Zúbky ako perličky (Nováková, 2005, s. 8, Príloha č. 11), Čisté zuby nebolia (Nováková, 2015, s. 13, Príloha č. 12).
- Je možné zorganizovať popoludnie s rodičmi na tému dentálna hygiena detí, kde bude pozvaný aj dentista. Rodičia a deti si spoločne pozrú video a zrealizujú rôzne tvorivé aktivity. Cieľom je vypestovať u detí návyk starostlivosti o zúbky a uskutočniť osvetu smerom k rodičom v oblasti správnej dentálnej hygieny u detí.

- **Námetové hry:** Na lekára, V nemocnici, V lekárni...

3.1.2 Téma - kamaráti a moja rodina

Zameranie: Aktivity sú zamerané na zážitkové uvedomenie si atmosféry bezpečia a dôvery, ktoré poskytuje domov, rodina, kamaráti, na utváranie identity, sebauvedomovania vo vzťahu k fyzickému a sociálnemu prostrediu, na akceptáciu ostatných jedincov, utváranie pocitu spolupatričnosti a podstaty priateľstva, kamarátstva a jeho význam pre ľudský život.

1. ***Vzdelávacia oblasť:*** Jazyk a komunikácia (hovorená reč - komunikačné konvencie).
   Výkonový štandard: Aktívne a spontánne nadväzuje rečový kontakt s učiteľkou, deťmi a dospelými. Bezprostredne sa zapája do rozhovorov v triede, aktívne komunikuje.
2. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a spoločnosť (Orientácia v okolí).
   Výkonový štandard: Rozlišuje exteriér a interiér doma a v materskej škole, vie sa orientovať. Pozná miesto svojho bydliska.
3. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a spoločnosť (Ľudia v bližšom a širšom okolí).
   ***Výkonový štandard*:** Oslovuje menom rovesníkov v triede. Pozná mená učiteliek v triede. Predstaví sa deťom i dospelým. Pozná svoju rodinu.
4. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a spoločnosť (Prosociálne správanie).

***Výkonový štandard*:** Požiada o pomoc, keď si to situácia vyžaduje a poďakuje za pomoc druhým. Poskytne iným pomoc. Obdarí iných. Ocení dobré skutky. Volí vhodný pozdrav vzhľadom na aktuálnu situáciu.

Pomôcky: ceruzky, farbičky, výkresy, pracovné listy, nožnice, lepidlo, fotografie detí, bavlnky, knihy...

***Príbeh:* BÁBIKA MÁ NOVÝCH KAMARÁTOV, NOVÚ RODINU**

Učiteľka vyzve deti, aby sa skúsili pozrieť na bábiku, či si už oddýchla (pokračovanie príbehu o bábike). Jemne sa jej dotknú a oslovia ju, či je už oddýchnutá a či sa môže sa s nami rozprávať. Bábika sa prebúdza, zíva a prekvapí sa, kde to je, a trochu sa aj naplaší (učiteľka uplatňuje dramatizáciu). Učiteľka bábiku pozdraví, predstaví sa a povie jej, že ju našla v tráve a priniesla k deťom do MŠ. Zároveň vyzve deti, aby sa bábike pozdravili a tiež sa jej postupne predstavili. Potom učiteľka požiada bábiku, aby sa sama predstavila. Bábika zosmutnie a povie, že nemá meno a doteraz ju volali bábika. Učiteľka ubezpečí bábiku, aby nebola smutná, kým oddychovala, deti ju nakreslili a vymysleli jej veľa mien, len stačí aby si jedno vybrala. Deti jej ukážu svoje kresby a predstavia meno, ktoré jej každý vymyslel. Bábika ďakuje, teší sa a rozhodne sa, že si vyberie meno, ktoré v triede ešte nikto nemá a bude sa volať Danka, lebo sa jej páči rozprávka o Danke a Janke, ktorú im čítala Barborkina mamička. Tak sa volalo dievčatko, ktoré sa s ňou hrávalo, ale na prechádzke jej bábika vypadla z nosiča bicykla a dievčatko si to nevšimlo. Bábika porozpráva deťom o rodine, kde bývala, pričom sa zameria na jednotlivých členov rodiny a svoje rozprávanie ukončí tým, aká bola šťastná, veselá, ale teraz je veľmi opustená, lebo zostala bez svojich blízkych a je sama. Poprosí deti, či by jej skúsili pomôcť.

Učiteľka nechá deti o tom diskutovať. Deťom navrhne, že jej kamaráti a rodina by mohli byť bábike teraz ony. Učiteľka sa rozpráva s deťmi o ich rodine, ako sa v rodine cítia, čo spolu robia, akú rolu zohrávajú rodičia v živote dieťaťa, a pod. Bábika prejavuje radosť a vďačnosť a je opäť šťastná. Spoločne sa naučia báseň - Čo je domov (Nováková, 2014, s. 2). Deti potom učiteľka rozdelí do dvoch skupín a pracujú na pracovnom liste Čo je domov? (Nováková, 2014, s. 2, Príloha č. 13). Môžu využiť aj pracovné listy Moja rodina **(**Nováková, 2015, s. 2, Príloha č. 14) - deti rozprávajú a zaznamenávajú, kto a čo tvorí ich domov, zakresľujú členov rodiny, miesto, kde bývajú, svoju izbičku s hračkami a pod. Obrázky na pracovnom liste Čo je šťastie? (Nováková, 2014, s. 3, Príloha č. 15) deťom napovedia, čo všetko je dôležité pre zdravý a šťastný život. Deti rozprávajú, čo je pre nich dôležité, aby mohli spokojne, zdravo a šťastne rásť, ktoré z vecí na obrázkoch majú, a ktoré

im chýbajú alebo ich majú menej ako by chceli. Graficky nakoniec zaznamenajú ten obrázok, ktorý je pre každé dieťa najdôležitejší.

Návrh ďalších aktivít:

- **Vyrob si kamaráta** – deti majú k dispozícii pracovný list, z ktorého sa dá vylúpiť postava chlapca alebo dievčaťa a pospájať jednotlivé časti tela umelými patentmi - takže môžu hýbať rukami aj nohami. Z figúriek sa dá urobiť dohromady reťaz, kruh, atď. tak, ako to vedia urobiť aj deti, keď sa pochytajú za ruky, aby sa mohli spolu ruka v ruke hrať a vzájomne si pomáhať (Filčík, 2016/17, Príloha č. 16).
- Obrázkovo-pojmová mapa **„Kamaráti z našej triedy“**. Deti vytvoria obrázkovo-pojmovú mapu zo svojich výtvorov z aktivity To som ja (viď. vyššie). Postavu vystrihnú, nalepia do obrázkovo-pojmovej mapy a pod postavu si napíše každé dieťa meno, alebo o pomoc požiada učiteľku. Vedľa postavy si nalepia svoju fotografiu. Každé dieťa porozpráva o sebe ostatným deťom.
- **Kamaráti, záujmy, hry, šport** - pracovný list zameraný na rozprávanie o sebe, svojej rodine a všetkom, čo majú radi, keď sú so svojimi kamarátmi. Odpovede následne nakreslia do pracovného listu (Nováková, 2005, s. 5, Príloha č. 17).
- **Rodina** – námetová hra. Deti majú k dispozícii rôzne rekvizity, oblečenie, hračky a hrajú sa na rodinu. Počas hry učiteľka vedie s deťmi rozhovor na tému rodiny - kto žije v ich rodine, kto patrí ešte do rodiny, ako sa volajú členovia rodiny, čo sa im na ich rodine páči, ako si navzájom pomáhajú, ako trávia voľný čas, víkendy, aký majú zážitok so svojou rodinou, či je niečo, čo ich v rodine hnevá, nepáči sa im a pod.
- **Prosociálne aktivity**: Vedľa seba miesto mám, Spadol som do studničky, kto ma príde vytiahnuť? Pavučina priateľstva, Čarovný šál (Miňová, a kol., 2002) – prosociálne aktivity sú zamerané na nadviazanie adekvátneho sociálneho kontaktu (verbálny i neverbálny) s inými osobami, deťmi i dospelými, na používanie gestikulácie, na doplnenie komunikácie, na spoluprácu v skupinovej činnosti, sústredenie sa na činnosť na základe zapojenia vôľových vlastností, na vyjadrenie ocenenia dobrých skutkov a poznávanie mien detí v triede.
- **Filip a tajomstvo delfínov –** čítanie na pokračovanie s porozumením (Bruel, 1997, s. 76-106).

3.1.3 Téma – výživa a zdravie

Zameranie: Prostredníctvom zážitkového učenia podporovať záujem detí o spoznávanie niektorých druhov potravín, zdraviu prospešných a zdraviu menej prospešných, alebo zdraviu škodlivých. Podporovať záujem o poznávanie ovocia a zeleniny a uvedomovať si vplyv jeho konzumácie na zdravie. Zážitkovou formou sprostredkovať informácie o správnej výžive, vytvárať a upevňovať správne stravovacie návyky, dodržiavať kultúrno-hygienické zásady správnej výživy a kultúry stravovania. Chrániť vlastné zdravie, viesť deti k zdravému životnému štýlu, k zodpovednosti za svoje rozhodovanie a podporovať kritické myslenie.

1. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a príroda (Rastliny).
   Výkonový štandard: Identifikuje a pozoruje rôznorodosť rastlinnej ríše.
2. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a príroda (Rastliny).
   Výkonový štandard: Uvedie potravinový a technický úžitok niektorých úžitkových rastlín. Vymenuje príklady potravín a iných výrobkov, ktoré sa vyrábajú z rastlín. Vie, že človek využíva/pestuje rastliny pre rôzny úžitok.
3. ***Vzdelávacia oblasť****:* Človek a príroda (Rastliny).
   Výkonový štandard: Rozpozná rôzne druhy ovocia a zeleniny a uvedomí si význam ich konzumácie pre správnu životosprávu. Uvedomuje si, že ovocie a zelenina pochádzajú z rastlín a človek ich získava pestovaním. Rozpozná rôzne druhy ovocia a zeleniny.
4. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a svet práce (Technológie výroby).
   Výkonový štandard: Identifikuje suroviny potrebné na prípravu niektorých vybraných bežne používaných výrobkov. Identifikuje, že človek získava suroviny na prípravu všetkých bežne používaných výrobkov z okolitej prírody.
5. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a príroda (Človek).
   Výkonový štandard: Opíše fyziologické funkcie ľudského tela – trávenie.
6. ***Vzdelávacia oblasť:*** Jazyk a komunikácia (Porozumenie implicitnému významu textu, príbehu).
   Výkonový štandard: Uvažuje nad informáciami prezentovanými prostredníctvom informačno-komunikačných technológií, porovnáva ich s vlastnou skúsenosťou a tým, čo vie z iných zdrojov. Obsahy a zážitky z čítania vyjadruje výtvarne, v dramatických a hudobno-pohybových činnostiach.
7. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a spoločnosť (Ľudské vlastnosti a emócie).

Výkonový štandard: Identifikuje pozitívne a negatívne ľudské vlastnosti. Vyjadruje pocity zo zážitku, vypočutej rozprávky, alebo príbehu – pozitívne i negatívne (Prosociálne správanie). Rozlišuje vhodné a nevhodné správanie. Uvedomuje si na elementárnej úrovni dôsledky svojho správania.

***Pomôcky*:** súbor pestrofarebných obrázkov k téme zdravá výživa, noviny, knihy, časopisy, nožničky, farbičky, lepidlo, DVD k téme, interaktívna tabuľa, CD s príbehmi a pesničkami k téme, knihy k téme, magnetická potravinová pyramída, makety potravín, hračky ovocie, zelenina ...

Príbeh: OSLAVA NARODENÍN

Učiteľka opäť využije motiváciu prostredníctvom „oživenia“ bábiky. Bábika prerozpráva deťom príbeh, ktorý zažila v rodine svojho dievčatka Barborky, keď oslavovala narodeniny*: „Barborka mala 4 roky a jej rodičia, brat Jurko a sestra Mirka sa rozhodli, že jej upečú tortu, ktorú ozdobia čokoládou, šľahačkou a farebnými sladučkými cukríkmi. Na tortu dali 4 sviečky. Ako darček jej kúpili bábiku, čiže mňa a zabalili ma do krásnej veľkej škatule, na ktorú napísali BARBORKE Z LÁSKY. Na veľkú tácku ešte pokrájali ovocie. Potom nafúkali balóny, aby prostredie izbičky, kde bude prebiehať oslava, bolo krásne, útulné a farebné. Tortu a ovocie dali na stolík v Barborkinej izbe. Na oslavu išli pozvať Barborkiných starých rodičov, krstnú mamu, bratranca a sesternicu s rodičmi a kamarátku Julku. Všetci sa tešili a netrpezlivo čakali, kedy sa Barborka zobudí a budú jej môcť zablahoželať. Lenže, čo sa stalo medzitým, ako išli rodičia pozývať hostí? Barborka sa zobudila, nikto nebol doma a veľmi sa prekvapila, keď v izbičke bola taká krásna výzdoba a veľká torta a ešte väčšia vyzdobená škatuľa. Tušila, že to je pripravené na jej oslavu, a že asi všetci išli pozvať hostí. Pomyslela si, že predsa takú krásnu tortu nemôže nechať, aby jej z nej zjedli hostia, ušiel by sa jej len kúsok. Nech jedia jabĺčka, pomaranče, hrozno, banány a slivky, ktoré boli pokrájané na tácke. Vzala si lyžičku a s chuťou sa do jedenia sladučkej torty pustila. Beda prebeda, lebo Barborka skoro celú tortu zjedla a keď prišli hostia, bola celá ubolená, lebo veľmi ju bolelo bruško. Ani len darček – čiže mňa - si v ten deň vôbec nerozbalila a oslava sa vôbec nekonala, lebo s Barborkou museli ísť rodičia k lekárovi. Barborka potom 3 dni ležala v posteli a bolo jej veľmi zle, musela užívať lieky, ktoré jej predpísal pán doktor a piť bylinkový čaj. Mňa ako darček si nevládala rozbaliť, musela jej pomôcť mamička. Veľmi sme sa skamarátili a Barborka mi prezradila, že sa veľmi hanbí za svoje správanie a sľúbila, že sa všetkým ospravedlní.“

- Učiteľka kladie deťom podnetné otázky k príbehu napr.: Čo myslíte deti, prečo Barborku bolelo bruško? Môžeme jesť sladkosti toľko, koľko chceme? Čo spôsobuje cukor, ak ho zjeme vo veľkom množstve? (robí tučným, nie je zdravý, môžeme dostať cukrovku, škodí na chrup, obsahuje farbivá,...). Čím môžeme nahradiť túžbu po cukre? (medom, ovocím, ovocnými a zeleninovými nápojmi, ovocnými čajmi, atď.). Čo by sa asi stalo, keby Barborka počkala na hostí? (rozdelila by sa, nebolelo by ju bruško...) Bolo Barborkine správanie správne? Čo myslíte, prečo Barborka chcela zjesť tortu sama? Je správne, že sa Barborka chce ospravedlniť pozvaným hosťom?

Učiteľka nechá deti vyjadrovať svoje názory a postoje. Vedie deti k tomu, aby si uvedomili, že od toho, čo jeme, veľmi závisí naše zdravie. Tiež ich vedie k uvedomeniu si dôsledkov sebeckého správania. Snaží sa deťom vysvetliť, že sladká chuť je veľmi príjemná. Cukor je nosičom energie, nedá sa bez neho žiť, lebo cukor podporuje koncentráciu a výkonnosť, potrebuje ho mozog, no nie v podobe sladkostí, ale v podobe škrobu obsiahnutého v celozrnných výrobkoch, zemiakoch a ovocí. Ak sladkosti konzumujeme v malom množstve, číro uspokojuje zmysly. Ak však po sladkostiach siahame často, môže to viesť k návykovému prijímaniu sladkostí, vzniká závislosť, ktorej je veľmi ťažké zbaviť sa a spôsobuje nám chorobu.

Učiteľka navrhne deťom, že by si mohli spoločne pripraviť v MŠ Deň zdravia, na ktorý by pozvali aj rodičov. Predtým sa však o potravinách a tráviacom systéme človeka budú rozprávať, budú sa hrať, spievať, počúvať rozprávky, cvičiť, tancovať, maľovať, počítať a pod., aby Deň zdravia naozaj zdravo pripravili, aby to nedopadlo ako u Barborky na oslave.

Návrh ďalších aktivít:

- ***Môj jedálny lístok –*** deti dostanú výkres, ktorý si preložia na polovicu.
  1. úloha: vystrihnúť z novín a časopisov obrázky potravín, ktoré majú deti najradšej, nalepiť ich do jedálneho lístka. S deťmi sa učiteľka rozpráva o potravinách, ktoré tam nalepili, hodnotia, či sú zdraviu prospešné alebo menej prospešné, či sú škodlivé a zdôvodňujú aj prečo.
  2. úloha: porozprávať, či sa dá z jedál, ktoré nalepili, vytvoriť jedálny lístok na raňajky alebo desiatu, obed či večeru. Čo im tam chýba?

Cieľom je, aby deti pochopili, že by mali jesť pestrú stravu. Keby sme jedli stále iba to, čo nám najviac chutí, naše telo by bolo čoskoro choré a smutné. Naše telo potrebuje rôznu potravu, pestré látky a veľa vitamínov. Nimi podporíme naše zdravie.

- Deti dostanú maľovanku s názvom Pestrá strava (Príbelová, 2004, s. 19, Príloha č. 18), ich úlohou bude prezrieť si na hornom obrázku jedlom dva naložené taniere a dokresliť a vyfarbiť to isté jedlo, čo je na tanieroch, ako ho vidíme zhora, keď sedíme pri stole. Prečo pestrá strava? Lebo je to ako s farbami. Svet je plný farieb, obloha je modrá, tráva zelená, citrón žltý, mrkva červená... keby sme všetko kreslili iba jednou pastelkou, obrázok by bol smutný. Rovnako je to aj so stravou. Pestrú stravu možno zabezpečiť iba konzumovaním rozličných potravín v primeranom množstve.
- **Zdravá výživa** – deti si prostredníctvom didaktickej hry utvárajú vzťah k jedlu, rozlišujú a pomenovávajú jednotlivé druhy potravín, triedia potraviny, ktorých konzumácia je zdravá a ktoré zdraviu škodia, poznávajú nevhodné potraviny a nápoje, utvrdzujú si poznatky o význame hygieny pri jedle. Obrázky ďalej umožňujú zoradenie potravín podľa výživovej a vitamínovej hodnoty a deti si vlastne uvedomujú, ktoré potraviny im prinášajú úžitok. Deti sa zoznamujú aj s následkami nezdravého stravovania ako je obezita, cukrovka, problémy so srdcom (infarkt), tlakom, cievami. Učiteľka sa pýta detí, či niekto ich v rodine ochorel v dôsledku nesprávnej výživy. Obdobné úlohy deti riešia aj na interaktívnej tabuli.
    - Deti si prostredníctvom pracovných listov utvrdzujú a overujú poznatky o potravinách, ich úlohou je pomenovať a vybrať iba tie potraviny, ktoré sú pre zdravie a rast človeka dôležité a prospešné, ktoré potraviny máme vďaka zvieratám. Odporúčame pracovné listy Z čoho rastiem? (Nováková, 2005, s. 6, Príloha č. 19); Potraviny pre zdravie (Nováková, 2010, s. 14, Príloha č. 20); Jedlo pre zdravie (Nováková, 2015, s. 12, Príloha č. 21); Obložený chlebík šéfkuchára Adamka (Príbelová, Pavlová, 2004, s. 21, Príloha č. 22); Pomóóc (Nováková, 2006. s. 4, 5, Príloha č. 23a, 23b).
- **Potravinová pyramída** – s deťmi sa rozprávame o tom, že potraviny majú rôznu výživovú a vitamínovú hodnotu a je správne, ak ich vieme podľa toho usporiadať. Učiteľka ukáže deťom plagát pyramídy zdravia a oboznámi ich, prečo sú potraviny takto zoradené. S deťmi o tom diskutuje. Učiteľka rozdelí deti do skupín:
    - 1. skupina vykladá na magnetickú tabuľu obrázky jednotlivých druhov potravín tak, aby vytvorili pyramídu,
    - 2. skupina vytvára zo stavebnice Cheva pyramídu a deti do nej ukladajú makety potravín,
    - 3. skupina nalepuje na plagát vystrihnuté obrázky potravín a vytvára pyramídu.

Keď sú deti so svojou prácou hotové, porovnávajú svoju pyramídu s učiteľkinou ukážkou a vymenujú rozdiely. Deti sa na základe pyramídy pokúsia vytvoriť jedálny lístok na jeden deň. Za odmenu dostanú maľovanku Naše denné jedenie (Shapiro, 1992, s. 26, Príloha č. 24).

- **V reštaurácii, Na domácnosť** – námetové hry, kde sa deti snažia pripraviť jedlo a servírujú ho na stôl tak, aby bol správne uložený príbor a boli dodržané zásady stolovania. Využívajú pri tom makety ovocia, zeleniny a potravín, ktoré sú v MŠ k dispozícii, oblečenie, rekvizity, jedálny lístok, ktorý si každý vytvoril sám, detské riady a pod.
- Prostredníctvom pracovných listov si deti overia svoje vedomosti o správnom stolovaní. Podobné úlohy riešia aj na interaktívnej tabuli. Odporúčame uplatniť pracovné listy: Viem správne stolovať? (Nováková, 2010, s. 15, Príloha č. 25); Viem uložiť príbor? (Nováková, 2015, s. 10, Príloha č. 26); Dobrú chuť! (Nováková, 2005, s. 7, Príloha č. 27).
- **V babičkinej komore –** učiteľka sa rozpráva s deťmi o tom, aké sú ovocie a zelenina chutné a pre naše zdravie dôležité potraviny. Cieľom je, aby deti konzumovali ovocie a zeleninu, aby si uvedomovali ich vplyv na zdravie a stali sa prirodzenou súčasťou ich jedálneho lístka. Nie všetko ovocie a zelenina sú trváce, musíme ich uskladniť, lebo ich potrebujeme po celý rok. Ľudia vymysleli rôzne spôsoby spracovania, o ktorých sa s deťmi rozprávame (zaváranie, sušenie, mrazenie, kvasenie, šťavy, uskladnenie v pivniciach a pod.). S deťmi uskutočňujeme aktivity, kde reálne pracujú s ovocím a zeleninou, skúmajú ich vnútro, maľujú, počítajú, počúvajú príbehy, recitujú básne, spievajú. Využijeme pracovný list V babičkinej komore (Príbelová, Pavlová, 2004, s. 21, Príloha č. 28). V rámci témy uskladňovania ovocia a zeleniny odporúčame tiež nižšie uvedené aktivity:
  - **Exkurzia do záhrady –** deti si uvedomujú, že ovocie a zelenina pochádzajú z rastlín a človek ich získava pestovaním.
  - **Ochutnávka ovocia a zeleniny s využitím zmyslov (**zrak, čuch, chuť, hmat).
  - **Príprava ovocno-zeleninového šalátu, ovocných štiav, pečenie jablkového perníka, príprava torty z ovocia a zeleniny, varenie ovocného čaju -** deti identifikujú suroviny potrebné na prípravu niektorých vybraných bežne používaných výrobkov, identifikujú, že človek získava suroviny z okolitej prírody. Vytvorenie receptov - kreslenie postupu.
  - **Vankúšiková rozprávka o umývaní ovocia -** príbeh o dievčatku, babičke a daždi, ktorý umýval ovocie, dievčatko si nechcelo preto ovocie umývať.

Babička jej vysvetlí, ako to vlastne je, že dážď nie je až taký čistý, po ovocí chodí hmyz a pod. (Sobotová, 2002, s. 89-90).

- **Renety a jonatánky –** didakticko-pohybová hra s príbehom o jabĺčkach, ktoré sa snažia zagúľať do svojho košíka podľa vopred stanoveného pravidla, farby (Sobotová, 2002, s. 88).

- **Čítanie s porozumením na pokračovanie:** Filip zachraňuje kráľa Sáma 1., Filip a pán premiér - Výživa (Bruel, 1997, s. 107-173).
- **Čítanie s porozumením**, Bambuľkine dobrodružstvá (Guldan, 2008, s. 51), Rozprávka o princovi Bacuľkovi (Zacharík, 2010, s. 15), Rozprávka o princeznej Nejedlíne (Zacharík, 2010, s. 13), Ako psíček a mačička piekli tortu (Čapek, 1954, s. 76), Chorý medvedík (Podjavorinská, 1978) – deti z vypočutých príbehov vyjadrujú dojmy, názory, vyvodzujeme poučenie, príbehy môžu nakresliť, dramatizovať, prípadne im čítame a využívame metódu čítanie s predpokladom tvorenia hypotéz.
- **Bol raz jeden život –** pozeranie DVD.
- **Spolupráca s rodičmi: Deň zdravia, Deň jablka, Deň mlieka v spolupráci s rodičmi –** organizovanie stretnutí detí a rodičov, kde rodičia, ale aj deti s učiteľkami pripravia zdravé dobroty na ochutnávku. Snahou je sprostredkovať deťom informácie o výrobe niektorých vybraných výrobkov (napr. výroba múky z obilia a chleba z múky, výroba masla zo smotany, výroba džúsu z ovocia, príprava čaju zo sušených bylín, sušenie ovocia a pod.), pričom realizovateľné postupy s nimi uskutočňujeme a o postupoch spolu diskutujeme. Spoločne vyrobíme plagáty, ktoré upozorňujú na správnu výživu a životosprávu. Besedujeme o životospráve v rodinách, snahou je prísť k záveru konzumovať viac ovocia a zeleniny a obmedziť sladkosti. Človek oslobodený od konzumného nátlaku sa bude usilovať vychovávať aj svoje deti antikonzumne a docieli to príkladom, nasmerovaním. Rodičom sa snažíme vysvetliť, že nie je správne dávať dieťaťu za odmenu nejakú potravinu, napr. sladkosť. Chvála a uznanie by mali byť postačujúce. Ak sa potraviny stávajú výchovným prostriedkom, je to nebezpečné, lebo takáto pochvala odmeňovaním spôsobuje závislosť a vyvoláva pocit očakávania.

3.1.4 Téma – rastliny ako drogy

Zameranie: Vedieť rozpoznávať niektoré liečivé rastliny, vytvoriť a prehĺbiť vzťah k prírode. Pochopiť existenciu rôznych rastlín, v ktorých môžu byť škodlivé látky. Zoznámiť sa s účinkami a následkami po použití neznámej drogy.

1. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a príroda (Rastliny).

   Výkonový štandard: Identifikuje a pozoruje rôznorodosť rastlinnej ríše, vníma, že rastliny sú rôznorodé a majú rôzny úžitok.

Pomôcky: súbor motivačných obrázkov k príbehu, bábika, knihy, encyklopédie, DVD o liečivých rastlinách a bylinách, výkresy, nožničky, lepidlo na výrobu herbára, pracovné listy, súbor obrázkov liečivých rastlín, demonštračné obrázky liečivých rastlín...

Príbeh: **O VÍLE MAKULIENKE A JEDLINKE**

Učiteľka prostredníctvom bábiky Danky porozpráva deťom ďalší príbeh Barborkinej mamičky: *„V lesnej škôlke, kde sa pestujú, a potom predávajú malé stromčeky, rástla i zelená, voňavá jedlička. Raz do škôlky prišiel akýsi ujo. - Táto jedlička sa mi hodí do záhrady! - povedal a kúpil si ju. Nevedel, že spolu s jedličkou si domov berie aj niečo iné. V stromčeku totiž bývala víla Jedlinka. Ujo jedličku zasadil do pripravenej jamy, dobre ju polial a odišiel. Nastala noc, čas, kedy sa budia víly. Aj Jedlinka sa zobudila, vyšla zo svojho stromu a zostala prekvapene stáť. - Kde je škôlka? Kde sú ostatné stromy? - Keď sa spamätala z najväčšieho prekvapenia, domyslela si, čo sa asi stalo a začala si prezerať záhradu. Všade bolo ticho. - Nikto tu asi nie je, - pomyslela si. Len čo si to v duchu povedala, nastal okolo nej šum. Kvietky v záhrade sa začali otvárať a z nich ľahučko zoskakovali na zem utešené malé víly. Všetci sa na seba začudovane pozerali. Prvé sa ozvali víly: - Kto si, odkiaľ si, ako sa voláš?- pýtali sa tenučkými hláskami. Keď im to Makulienka povedala, i ony jej povedali, že ich záhrada sa volá Bylinkovo a nie sú len také obyčajné rastlinky, lebo majú liečivú moc. Potom sa jej predstavili: - Ja som nevädza a ja pľúcnik lekársky, ja sa volám skorocel, ja som materina dúška, ja som podbeľ a ja prvosienka, ja som púpava a pod. My všetky sme tu kamarátky, ľudia nás majú radi a varia si z nás bylinkový čaj, sirupy a robia z nás niektorých aj med. - Pobehovali okolo Jedlinky, obdivovali jej pekné zelené šaty, dlhé hnedé vlasy i to, že bola od nich oveľa väčšia. Aj ony sa jej páčili. Mali šaty i vlasy takej farby, ako kvety, v ktorých bývali. Pretože víly zbadali, že Jedlinka je šikovná a múdra, ustanovili si ju za svoju kráľovnú. Začala vládnuť malému spoločenstvu víl k ich najväčšej spokojnosti. Keďže víly boli ešte veľmi mladé, vo všetkom im pomáhala, učila ich a radila im. Prešlo niekoľko dní a do záhrady prišla cudzia víla, ktorá sa nasťahovala na koniec záhrady.*

Volala sa Makulienka. Najprv bola ku každému milá a kamarátska, pretvarovala sa, že je tá najlepšia víla na svete, iba neskôr sa ukázalo, aká v skutočnosti je. Raz keď Jedlinka práve nebola doma, Makulienka tajne načúvala, o čom medzi sebou hovoria. Víly sa rozprávali o tom, že si musia šatočky prať v dáždiku a vyhrievať sa na slniečku, aby rástli, lebo ich ľudia potrebujú pre ich liečivú moc. Chválili vílu Jedlinku, ako sa o nich stará. Makulienku to strašne nahnevalo a pomyslela si: - Tak vy takto! Veď ja vám ukážem! Dostanem Jedlinku odtiaľto preč, budem vládnuť sama, a potom sa tešte! - Potichu sa vytratila zo záhrady a vyrobila si zo všetkých makových zrniečok opojný nápoj. Jedlinka sa práve chystala na spiatočnú cestu, keď ju zrazu niečo chytilo za šatôčky a vynieslo do vzduchu. Bola to vrana, ktorú sem poslala Makulienka, aby Jedlinku odniesla do ďalekej hory, z ktorej by sa už nikdy nemohla vrátiť naspäť. Vílam nastali ťažké časy, museli piť nasilu Makulienkin omamný nápoj, boli z neho slabé, krútila sa im hlava a nevládali poriadne ani chodiť. Makulienka ich preháňala od večera do rána. Museli jej postielať posteľ, obúvať topánky, nosiť šťavu z kvetov, upratovať jej izbu. Okrem toho jej z kamienkov, ktoré nosili až z jazierka za plotom, robili cestičky po záhrade, aby sa nezašpinila, keby náhodou pršalo. Zato ony už boli celé špinavé a dotrhané a stále unavené z omamného nápoja. Boli veľmi smutné a často spomínali na milovanú Jedlinku. Tá medzitým blúdila po hore a márne sa snažila dostať z nej von. Dnes to zase skúšala, bola z toho už celá unavená, keď tu pred ňou čosi vyskočilo z blízkeho potôčika. Zelená žabka. - Jaj, - vykríkla preľaknutá Jedlinka. - Jaj, - vykríkla tak isto preľaknutá žabka. - Jedlinka, - zvolala udivená žabka, keď sa jej lepšie prizrela a spoznala ju. Bývala totiž v jazierku pri Jedlinkinej záhrade, a pred časom sa vybrala na výlet. - Čo tu robíš? Aj ty si na výlete? - Nie, mňa tu odniesla vrana, ani neviem prečo, a nemôžem sa odtiaľto dostať domov, - vysvetľovala Jedlinka. - Stačí ti ísť popri potôčiku, ten ťa zavedie až k nášmu jazierku - povedala žabka... - alebo, vieš čo? Urobím ti loďku z brezovej kôry a budeš tam ešte dnes. - Jedlinka hneď súhlasila, pekne sa žabke poďakovala a o chvíľu sa už plavila domov. Šťastne doplávala až do jazierka a vystúpila na breh. Tu zbadala, ako od brehu smerom k záhrade, v dlhom rade, pomaly kráčajú víly s kamienkami. Zavolala na ne. - Jedlinka, - začali radostne kričať, - ty si sa vrátila! Konečne si zase medzi nami! - Poodhadzovali kamene a chceli k nej bežať, ale také boli omámené, že nevládali. – Ach, úbožiatka moje, čo sa vám stalo? - Hneď jej porozprávali o Makulienke, a ona vtedy konečne pochopila, prečo ju vlastne odniesla vrana. Víly si oddýchli, pospali si a Jedlinka im dala napiť dobrého bylinkového čajíka. Spolu sa potom veselo vracali do záhrady. Makulienka práve vylihovala na lehátku z lupienkov ruží a keď zbadala Jedlinku, neveriaco na ňu vytreštila oči, vyskočila z lehátka ako strela a dala sa na útek. Nikdy v živote ju už nevideli,

a vôbec preto neboli smutné. Jedlinka vílam oprala a zošila šatôčky, polievala ich, vyhrievali sa na slniečku a do Bylinkova sa konečne vrátila radosť a pohoda.“

Učiteľka nechá príbeh v deťoch emocionálne doznieť a nadviaže rozhovor o príbehu. Pozornosť obracia na omamný nápoj Makulienky, aby deťom vysvetlila, že v našej prírode sú byliny zdravé, ale aj zradné a keď sa užijú nesprávnym spôsobom, pôsobia ako droga a omámia človeka, ako keby mal teplotu a bol chorý, či nevládny. Existujú aj rastliny, v ktorých sú škodlivé látky, napr. konvalinka je krásny voňavý kvet, ale je jedovatá, ostrôžka je poľná krásna fialová rastlina, ale môže vyvolať zápal pokožky, vlčí mak je nádherne červený a môže spôsobiť zápal očných spojiviek a pod.

- Deti vykladajú obrázky niektorých byliniek, učia sa ich poznávať, zapamätať si ich názvy. S deťmi sa rozprávame o ich účinkoch, napr. proti kašľu a prechladnutiu je dobrý čaj z fialky vonnej, mäty piepornej, z jahodových lístkov, kvetov lipy, materinej dúšky, pľúcnika lekárskeho aj harmančeka. Zo šípok sa varí čaj, ale aj džem. Z púpavy aj med a z ďateliny sa varí čaj proti hnačke a pod. Ďalšie informácie si môžu deti postupne s pomocou učiteľky vyhľadávať v encyklopédii a na internete.
- Deti učiteľka motivuje k tomu, aby pri prechádzkach do prírody s rodičmi vyhľadávali liečivé rastliny, ktoré môžu priniesť do MŠ, vytvoria si herbár, uvaria čaj.

***Príbeh*: SKOROCEL**

Prostredníctvom bábiky Danky učiteľka prerozpráva deťom ďalší príbeh **(**Kovalčíková, 2013): *„V hustom lese, v dutine starého košatého stromu žila rodinka veveričiek. Tatko, mamka a štyri veselé, huňaté detičky. Malé veveričky celé dni šantili po lese, skákali zo stromu na strom, hádzali si šišky, potom zliezli na zem, trochu si tam pobehali a o chvíľu hop, boli opäť na strome. Niekedy pomáhali mamke a tatkovi so zbieraním húb, orieškov a semienok zo šišiek. Najmladšia veverička Riška najradšej zbierala huby. Veľmi dobre poznala miesta, kde rástli tie najväčšie a najzdravšie. Aj teraz, prvá hopká po zelenom machu a volá: - Poďte sem všetci, tu sú huby s klobúkmi veľkými ako dáždniky! A tu au, jaj, - začala zrazu nariekať. - Moja nôžka, bolí ma, nemôžem na ňu stúpiť. - V okamihu boli pri nej mamka s ockom a tromi vydesenými súrodencami. - Ukáž, kde ťa to bolí? - opýtala sa mamka. Riška vystrčila zadnú labku. - Tu, pod druhým pazúrikom, - zavzlykala. Mamka labku prezerala, jemne ohmatávala, ale nič nemohla nájsť. - Poď sa pozrieť ty, otecko, hádam niečo zbadáš, - obrátila sa k veveričiakovi - oteckovi. Ockovi sa najprv tiež nedarilo nič nájsť. Tu hladil, tam*

stisol, ale nič neobjavil. Slniečko už pomaly zachádzalo za veľký kopec, keď konečne našiel to, čo tak trápilo Rišku. Tenučký, ale veľmi dlhý tŕnik zabodnutý hlboko v labke. Opatrne ho vytiahol. Všetci si uľahčene vydýchli. Pobrali sa domov a cestou sa postupne striedali v podopieraní Rišky, ktorej sa ťažko chodilo, lebo nožička jej napuchla. Doma jej mamka postlala mäkkú postieľku z najjemnejších trávičiek a konárikov a uvarila dobrú hubovú polievočku a čaj z harmančeka. Otecko šiel medzitým hľadať lístky skorocelu na opuchnutú nožičku. Dlho sa nevracal, už sa o neho začali báť. Napokon prišiel celý udýchaný. - Mám ich, našiel som ich, - volal, keď vchádzal dovnútra, - ale musel som ich dlho hľadať. Už sa veľmi zotmelo, a tak som poriadne nevidel. Chodil som s nosom pritisnutým k zemi, keď tu nado mnou zahúkala sova, zatrepotala krídlami a začala ma chytať. Hnal som sa k najbližšiemu stromu a naraz som o niečo zakopol. Zamotali sa mi do toho nohy a bác, už som bol na zemi. Zle je, pomyslel som si. Ale nebolo, práve to ma zachránilo! Sova sa zľakla šumu a buchotu, odletela a ja som zbadal, že ležím v skoroceli. Chytro som natrhal lístky a ponáhľal sa domov, - dokončil rozprávanie otecko. Všetci sa tešili, že to tak dobre dopadlo, chválili ho a mamka hneď priložila Riške skorocel na nôžku. Celú noc jej vymieňala lístočky a ráno bola Riška zasa zdravá ako buk. Opäť sa mohla hrať a šantiť, len si už dávala na seba väčší pozor.“

S deťmi sa o príbehu rozprávame a necháme ich vyjadriť svoj postoj k príbehu. Učiteľka ich podnecuje k tomu, aby rozprávali svoje skúsenosti s liečivými bylinkami.

- V encyklopédii a na internete vyhľadávajú informácie o skorocele.
- **Tvorba knihy** – učiteľka deti rozdelí do skupín, každé dieťa nakreslí určitú časť príbehu - vyrobia si knihu. Ak chcú, môžu si v skupine vymyslieť aj svoj vlastný príbeh súvisiaci s témou. Počas pobytu vonku si deti s pomocou učiteľky môžu v prírode skorocel pohľadať.

Návrh ďalších aktivít:

- **Spolupráca s rodičmi: Výroba herbára** – s rodičmi organizovať popoludnia v prírode a zbierať liečivé rastliny aktuálne k ročnému obdobiu, vytvárať postupne herbár. Trávenie voľného času rodičov a detí pri športe, táboráku, turistických vychádzkach, súťaživých hrách a pod.
- **Čajové popoludnie s rodičmi**
- **Prezeranie kníh, encyklopédií a DVD k téme**
- **Liečivé rastliny -** tvorba obrázkovo-pojmovej mapy

- maľovanka podľa vopred zvoleného pravidla, kde s pomocou dospelého určujú deti názov rastliny Zdravie z prírody (Nováková, 2006, s. 28, Príloha č. 29).
- pracovný list Lekáreň z prírody (Nováková, 2010, s. 13, Príloha č. 30), kde sa pomocou obrázkov deti dozvedia názvy niektorých liečivých rastlín (lipa, púpava, harmanček, šípka...).
- **Filip na zlovestnom ostrove –** čítanie na pokračovanie s porozumením (Bruel, 1997, s. 61 – 71).

3.1.5 Téma – alkohol

Zameranie: Poukázať, ako alkohol pôsobí na človeka a aké následky má pitie alkoholu. Zaujať postoj k (ne)vhodnému správaniu a uvedomiť si následky nevhodného správania.

1. ***Vzdelávacia oblasť*:** Jazyk a komunikácia (Porozumenie explicitnému významu príbehu).
   Výkonový štandard: Odpovedá na otázky vyplývajúce z príbehu.
2. ***Vzdelávacia oblasť':*** Človek a spoločnosť (Prosociálne správanie).
   ***Výkonový štandard*:** Rozlišuje vhodné a nevhodné správanie. Odmieta nevhodné správanie.

Pomôcky: motivačný obrázok k príbehom, magnetická tabuľa, demonštračné obrázky profesií, ruksak, makety zdravé a nezdravé potraviny.

Príbeh: **VÝLET**

Prostredníctvom bábiky Danky učiteľka prerozpráva deťom príbeh, ktorý zažila s Barborkou a jej rodičmi: *„Jedného dňa sa Barborka, jej rodičia, súrodenci a Danka vybrali na výlet. Prechádzali cez hustý les a slniečko kde tu vykuklo spomedzi korún stromov. Cesta cez les bola zábavná, ale náročná. Neraz bolo treba preliezať padnutý konár, opatrne prejsť strmú časť lesnej cesty. Takto prišli až k lesnej čistinke, kde si mohli všetci oddýchnuť a načerpať nové sily. Rodičia si sadli na deku a deti obdivovali mravce v mravenisku. Neďaleko tiekol potok a deti doň hádzali šišky opadnuté zo stromov a súťažili, kto najďalej dohodí. Do potoka nesmeli vojsť, hoci bol plytký, lebo voda už bola studená a mohli by prechladnúť. Zrazu sa slniečko skrylo za jeden z mrakov, ktoré privolal vietor z diaľky. Mraky pribúdali, vietor silnel a začal padať hustý dážď. Mamička s oteckom stihli včas pobaliť veci a všetci sme sa pobrali vyjsť z lesa čím skôr. Ešte šťastie, že mamička pribalila aj pršiplášte. V tom na okraji lesa ocko uvidel chatu a rozhodol sa, že vojdeme dnu a opýtame sa, či by sme tam nemohli prečkať dážď. Z chaty sa ozýval smiech a krik, na čo ocko poznamenal, že je tam*

veselo. Obyvatelia chaty boli naozaj dosť hluční, lebo nepočuli ani naše klopanie a navyše si vôbec nevšimli, že sme vošli dnu. To, čo sme videli, nás náramne prekvapilo, až tak, že sme ostali ako prikovaní k zemi. V chate bolo dosť ľudí, všade boli porozhadzované fľaše a divne to tam páchlo. A navyše bolo cítiť aj dym od cigariet. Odrazu si nás jeden ujo všimol, chcel podísť k nám a asi nás privítať. Lenže čosi divné bľabotal, nič sme mu nerozumeli a tackal sa, ako by sa s ním krútil svet. Urobil pár krokov a spadol na zem, pričom povedal nepekné slová. Ostatní sa veľmi smiali, že spadol a niektorí ho chceli zodvihnúť, lenže ani oni veľmi nevládali chodiť. Horko ťažko sa jeden k nemu dostal a keď sa predklonil, povracal sa. Všetkým to bolo smiešne a začali kričať ešte viac. Vtedy nás ocko a mamička chytili za ruky a vyšli sme von. Bolo nám to všetkým veľmi nepríjemné a ja som sa s Barborkou aj bála. Vonku už prestávalo pršať, ale nikomu z nás sa už naspäť nechcelo vrátiť, a tak sme sa pobrali domov.“

- Učiteľka nechá chvíľkou ticha príbeh v deťoch doznieť. Opýta sa Danky, či im ocko vysvetlil, prečo sa tí ľudia tak divne správali. Bábika odpovie, že áno, lebo pili veľa alkoholu, ktorý ich omámil, a preto boli potom takí neslušní, hluční a nevedeli poriadne chodiť, lebo sa im krútila hlava. Učiteľka sa pýta detí, či majú skúsenosť s ľuďmi, ktorí požili alkohol a akú. Necháme ich porozprávať svoje skúsenosti so stretnutím s takýmto človekom a snažíme sa z toho vyvodiť závery, že: alkohol je látka, ktorá oslabuje a ničí zdravie človeka, najskôr je človek po vypití alkoholu veselý, lenže potom je mu zle, bolí ho hlava, hučí mu v ušiach, nos a oči má červené a opuchnuté ako pri horúčke, v ústach sa usadí nepríjemná chuť, dych zapácha ako preplnený smetník, celé telo bolí ako po veľkej bitke, nevládze chodiť, ťažko sa s ním rozpráva, je hlučný. Niektorí ľudia, keď pijú alkohol, vyvolávajú bitky, ubližujú druhým.
    - Na magnetickú tabuľu pripevníme obrázky ľudí s rôznymi profesiami a pýtame sa detí, čo sa môže stať, keby... ukážeme na šoféra, pilota, poštovú doručovateľku, policajta a pod. Predpokladáme, že deti o následkoch budú aktívne rozprávať. Rozhovor uzavrieme tým, že opití ľudia škodia svojmu telu (poškodzujú si pečeň, ktorá funguje ako čistička v ľudskom tele; žalúdok, obličky) a svojím správaním môžu spôsobiť zranenia.
    - Deťom potom dáme ruksak, ktorý si nabalil jeden ujo, keď sa chystal na výlet. Spoločne roztriedime všetko, čo tam má tak, že čo je nevhodné a zdraviu škodlivé, dáme do červeného kruhu (kofola, plechovka od piva, cigaretová škatuľka, lieky, cukríky, čokolády...) a čo je vhodné a zdraviu prospešné, dáme

do zeleného kruhu (ovocie, džús, zelenina, chlieb, syr, voda...). Kruhy sú umiestnené na koberci pred deťmi. Všetko z ruksaku vysypeme a postupne triedime, zdôvodňujeme, vysvetľujeme, rozprávame sa o tom.

Ďalšie aktivity:

- **Filip na zlovestnom ostrove –** čítanie na pokračovanie s porozumením (Bruel, 1997, s. 51 - 60).

3.1.6 Téma – smog

Zameranie: Oboznámiť deti zážitkovou formou s funkciou srdca a pľúc. Osobným prežívaním si ich uvedomiť ako súčasť svojho tela, pochopiť ich význam pre život človeka, chrániť si svoje zdravie. Dozvedieť sa o škodlivých následkoch fajčenia a iných škodlivých látok na ľudský organizmus (výfukové plyny, fajčenie a vplyv na pľúca).

1. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a príroda (Človek).
   Výkonový štandard: Pozoruje a opisuje prejavy života človeka (nádych, výdych, pohyb hrudníka – dýchanie, tlkot srdca). Opíše fyziologické funkcie ľudského tela – dýchanie.
2. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a príroda (Prírodné javy).
   Výkonový štandard: Opisuje a uvedomuje si význam ochrany a starostlivosti o životné prostredie.
3. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a spoločnosť (Prosociálne správanie).
   Výkonový štandard: Rozlišuje vhodné a nevhodné správanie. Odmieta nevhodné správanie.
4. ***Vzdelávacia oblasť:*** Jazyk a komunikácia (Porozumenie implicitnému významu textu).
   Výkonový štandard: Odpovedá na otázky nad rámec doslovného významu príbehu a dokáže predvídať dej, dedukovať obsah, aplikovať informácie v prenesených situáciách.

Pomôcky: obrázkový materiál, fonendoskop, balóny, pracovné listy, maketa ľudského tela, knihy, bublifuky, PC, DVD

Príbeh: **BUBLINKOVÝ DÁŽĎ**

Prostredníctvom bábiky Danky učiteľka porozpráva deťom príbeh (Prešinská, Martonová, 2002, s. 7), ktorý sa jej prisnil. Využije relaxačnú hudbu na vytvorenie atmosféry sna. Deti ležia na podložkách, urobia si pohodlie: *„Deti, včera v noci sa mi prisnil krásny sen.*

Prechádzala som sa po lúke plnej pestrofarebných kvetov a vdychovala som ich vôňu. Znenazdajky som pocítila, že sa niečo jemne dotklo môjho líca. Nevedela som, čo to mohlo byť, lebo som nič nevidela. Po chvíli sa to opäť dotklo môjho líca. Pozrela som sa na oblohu a zrazu mi bolo všetko jasné. Z neba padal dážď, no nie taký aký všetci poznáte, ale bublinkový dážď. Bubliny sa vznášali v povetrí a jemne mi dopadali na hlavu. Bolo to nádherné. Slnko v každej z nich vytváralo dúhu. Začala som od radosti tancovať a fúkať do padajúcich bublín. Tie, do ktorých som fúkla, sa vzniesli vysoko nado mňa a opäť pomaly padali na zem. Bol to nádherný sen.“

- Učiteľka sa spýta detí, ako by si mohli urobiť bublinkový dážď. Potom im ukáže pripravené bublifuky, s ktorými sa zahráme na Dankin sen. Vysvetlí deťom celý postup hry, aby sa vedeli zhostiť svojich úloh. Deti sú rozdelené do skupín po troch, v každej skupine je jeden bublifuk. Jedno dieťa v skupine bude fúkať do bublifuku a vytvárať bublinkový dážď a ostatné deti budú do bubliniek fúkať ako Danka v sne. Na vopred dohodnutý signál dieťa podá bublifuk kamarátovi v skupine a hra pokračuje, pokiaľ sa všetky deti vo fúkaní do bublifuku nevystriedajú. Po ukončení hry usadíme deti na koberec a necháme ich chvíľu rozprávať o svojich zážitkoch z hry. Potom sa ich učiteľka pýta:

„Čo sme robili, aby sa nám vytvorili bublinky z bublifuku? Čo sme robili, keď sme chceli, aby nám padajúce bubliny opäť stúpali vyššie? Čo nám pri fúkaní vychádza z úst? (Deti môžu dať ruku pred ústa a fúkať do nej). Kde sa nachádza vzduch v našom tele? Čo sa deje s našimi pľúcami, keď sa nadýchneme a čo keď vydýchneme?“ Po rozhovore učiteľka deťom ukáže obrázok prúdenia vzduchu v našom tele. Pomocou balóna vysvetlí funkciu pľúc – nafúknutie a jeho vyfúknutie prirovnáva k nádychu a výdychu. Deti si môžu ľahnúť na podložky a priložiť si ruky na hrudník. Pri hlbokom nádychu a výdychu budú mať možnosť uvedomiť si, ako ich pľúca fungujú, ako sa ich hrudník dvíha a klesá. Tu učiteľka upriami pozornosť na to, že dýchanie je pre nás dôležité, a preto by sme si mali naše pľúca chrániť. Rozprávame sa o tom, ako sa nadýchneme nosom a vzduch, ktorý sme vdýchli, ide trubicou v krku do pľúc. Vzduch, ktorý sa dostal do pľúc, prenesie kyslík, ktorý dýchame v krvi. Krvou sa dostane do celého tela, aby mohlo fungovať. Kyslík je pre naše telo dôležitý preto, aby pľúca správne fungovali a taktiež aj ostatné orgány v našom tele. Ak sa tam dostane znečistený vzduch a je ho veľa – potom pľúca nefungujú dobre, my ochorieme. Všetko, o čom sa s deťmi rozprávame a opisujeme, ukazujeme na makete obrázka. Necháme deti hovoriť o tom, čo považujú pre pľúca za škodlivé, kedy sa im ťažko dýcha, čo môžeme urobiť pre to, aby sa nám napr. v triede ľahšie dýchalo, čo urobiť, keď pri nás niekto fajčí a pod. Necháme deťom

priestor aj na kladenie otázok. Rozprávame sa s deťmi o tom, ako vyzerajú (prípadne ako sa cítia) ľudia – fajčiari. Majú napr. žlté prsty, vykašliavajú hlieny, zapáchajú, ťažko sa im dýcha, rýchlo sa zadýchajú, zvyšuje sa im krvný tlak, sú nervózni, ak nefajčia...

Návrhy ďalších aktivít:

- **Relaxačná hudba –** učiteľka upozorní deti, že budeme počúvať peknú hudbu. Posadíme sa do tureckého sedu a sústredíme sa na dýchanie, ktoré spomalíme a prehĺbime. Ná-dych, vý-dych... Uvedomujeme si, ako nám je teplo, príjemne, počujeme zvuky prichádzajúce zvonka (pomenujem ich), ale necháme ich tak. My sme v bezpečí, všetko je v poriadku, oddychujeme, dýchame, zhlboka sa nadýchneme – vydýchneme všetok vzduch z pľúc, otvoríme oči a obzrieme sa okolo seba. Každému podarujeme úsmev.
- **Nafukovanie balóna, fúkanie do ľahkých predmetov, fúkanie do vody cez slamku**
- **Hádanky na tému ľudského tela**
- **Zvuky v mojom tele:** deti sa zážitkovou formou oboznamujú so srdcom, uvedomujú si ho ako súčasť svojho tela. Prikladajú si dlane na hrudník a „hľadajú" svoje srdce, ktoré je umiestnené v hrudnom koši. Aj pomocou fonendoskopu objavujú zvuky vo svojom tele. Zvuk, ktorý zachytia, napodobnia a porozprávajú o ňom. Vysvetlíme im, aký význam má srdce v našom tele. Prostredníctvom obrázkovej makety a DVD im ukážeme, ako srdce vyzerá.
    - Deti si získané vedomosti o téme môžu overiť prácou na pracovných listoch: Čo ukrýva hrudník **(**Nováková, 2005, s. 13, Príloha č. 31); Pľúca a srdce (Nováková, 2012, s. 8, Príloha č. 32).
- **Báseň: Moje telo –** deti naučíme báseň, ktorú neskôr dramatizujú pohybom. Báseň je zameraná na srdce a pľúca (Prešinská, Martonová, 2002, s. 10, Príloha č. 33).
- **Filip na zlovestnom ostrove –** čítanie na pokračovanie s porozumením (Bruel, 1997, s. 40 – 50).
- **Bol raz jeden život –** pozeranie DVD

Príbeh: **LESNÍ ŠKRIATKOVIA**

Prostredníctvom bábiky Danky učiteľka porozpráva deťom ďalší príbeh o lesných škriatkoch, ktorý jej rozprávala Barborkina mamička, keď s nimi žila v ich rodine: *„Kde bolo tam bolo, bol raz jeden les a v tom lese žili lesní škriatkovia. Škriatkovia sa starali o les i o zvieratká, ktoré v ňom bývali. Práce mali veľa v každom ročnom období. Ošetrovali rastlinky, stromy i zvieratká a ochraňovali ich. Taktiež v lese upratovali, ak ho niekto znečistil*

odpadkami a veru niekedy boli po takej namáhavej práci veľmi unavení. Jeden deň v roku si mohli škriatkovia oddýchnuť, pretože sa konala Slávnosť lesa. Tento rok sa rozhodli, že oslavu, na ktorú sa veľmi tešili, usporiadajú na lesnej čistinke. Čistinka bola krásna, plná pestrofarebných kvetov, motýľov, hríbikov, žili tam včielky, mravčeky a rôzny iný hmyz. Na čistinke rástla krásna zelená tráva a lúčne víly, ktoré škriatkom pripravili občerstvenie v podobe samých zdravých dobrôt. Na oslavu pozvali aj vtáčiky a zvieratká z lesa. Keď bolo všetko pripravené, oslava sa začala."

Deťom učiteľka pustí hudobnú ukážku veselého charakteru (cca 0,30 sekúnd), pri ktorej si majú predstavovať, čo všetko sa na slávnosti dialo. O tých predstavách ich nechá postupne vypovedať. Zameriava sa najmä na to, ako sa škriatkovia cítili, čo prežívali. Potom učiteľka pokračuje v rozprávaní príbehu.

„Ako ste už povedali, škriatkovia sa na slávnosti zabávali, tancovali, hrali rôzne hry, pochutili si na zdravých dobrotách, bolo im veselo a cítili sa šťastne. Ale v tom sa čosi udialo. Bolo počuť hučanie áut, škrípanie brzdami, turbovanie motorov a z áut sa valil neuveriteľný dym a smrad. Autá sa preháňali po čistinke a medzi sebou súperili, ktoré je rýchlejšie. Odrazu autá s hlučným škrípaním bŕzd zastavili a vystúpili z nich ľudia, ktorí fajčili a dym vyfukovali do vzduchu a veľmi smrdeli od nikotínu. Čistinka ostala zničená a celá zadymená. Zvieratká a chrobáčiky poutekali a víly a škriatkovia si chytali uši, kašlali a z očí im od toľkého smogu tiekli slzy a začali sa dusiť."

Učiteľka opäť pustí hudobnú ukážku, tentoraz vyvolávajúcu napätie, strach, chaos, prípadne aj hnev – nechá chvíľou ticha príbeh v deťoch doznieť. Vyzve ich, aby hovorili o pocitoch. Rozpráva sa s deťmi o príbehu a kladie im podnetné otázky k téme smog, nikotín - vysvetlí význam slov. Pýta sa detí, napríklad: Ako by sa ľuďom žilo v krajine plnej dymu, komu škodí nečistý vzduch? Ako škodí cigaretový dym? Niektorí ľudia vedia, ako im cigaretový dym môže poškodiť pľúca a zdravie, no napriek tomu fajčia. Z čoho ešte môže byť vzduch znečistený, špinavý? (výfuky áut, dym z komínov...). Je potrebné, aby sme si vzduch na celom svete chránili, ochraňovali prírodu, stromy rastliny, pretože aj ony dýchajú ten znečistený vzduch. Čistia ho, aby sme ho mohli dýchať. Preto zbytočne netrháme, nelámeme kvety, konáre a listy, neodhadzujeme odpad, lebo medzi odpadom sa rastlinám nedarí. Potom učiteľka pokračuje v rozprávaní príbehu.

„Škriatkovia boli veľmi smutní, pridusení a nevedeli, čo majú urobiť, aby smog z ich čistinky zmizol a oni boli zase zdraví. V tom prišla kráľovná víl, priniesla čarovné šatky, rozdala ich škriatkom aj vílam a čistinku od smogu spoločne očistili."

Učiteľka rozdá deťom farebné hodvábne šatky, povie im, že teraz sa zahrajú na škriatkov a víly a spoločne im pomôžeme čistinku očistiť – pustíme adekvátnu hudbu, na ktorú sa deti voľne pohybujú po triede a tancujú so šatkami tak, ako to cítia.

„Príbeh sa šťastne skončil a všetci boli spokojní a opäť šťastní, že ich čistinka vonia kvetmi a zdravým vzduchom aj vďaka Vám, deti.“

- S deťmi sa o príbehu učiteľka rozpráva a nechá ich hovoriť aj o svojich skúsenostiach s dymom, smogom. Potom následne do pracovných listov dokresľujú deti obrázky zdravej krásnej prírody s čistým vzduchom a prírody, ktorá je znečistená dymom z cigariet a výfukov áut. Odporúčame využiť pracovné listy: Chcem dýchať čistý vzduch (Nováková, 2015, s. 16, Príloha č. 34); Viem, čo zdraviu škodí (Nováková, 2012, s. 9, Príloha č. 35); Chcem rásť v zdravej prírode (Nováková, 2014, s. 18-19, Príloha č. 36a, 36b); Zdravá príroda (Nováková, 2005, s. 26-27, Príloha č. 37a, 37b).

- **Báseň: Prší noštek** (Nováková, 2006, s. 20, Príloha č. 38). Báseň s maľovankou je zameraná na upevnenie poznatkov o význame zdravého vzduchu.
- **Báseň: Striga ciga –** nácvik básne s maľovankou, ktorá je zameraná na škodlivosť cigariet pre pľúca. Deti si môžu zobrať maľovanku domov, báseň povedať rodičom a porozprávať im, ako fajčenie škodí zdraviu (Nováková, 2006, s. 2, Príloha č. 39).
- **Spolupráca s rodičmi –** rodičom sprístupníme na nástenke v šatni motivačný príbeh, báseň Striga ciga a vyzveme ich, aby zapísali svoje názory a postoje k smogu, fajčeniu, vzhľadom na zdravie a prevenciu proti závislosti na cigaretách. Cieľom je, aby sa rodičia nad daným problémom zamysleli. V príde, že sa nájde rodič, ktorý prestal fajčiť, môžeme ho pozvať do MŠ, aby o tom deťom primerane k ich veku porozprával.

3.1.7 Téma – keď ochoriem

Zameranie: Pochopiť pojem zdravia ako úplnú pohodu duševnú, telesnú, sociálnu. Prejavovať starostlivosť o zdravie seba aj iných. Uvedomiť si, ako je dôležité užívať lieky len na odporučenie lekára.

1. ***Vzdelávacia oblasť:*** Zdravie a pohyb (Zdravie a zdravý životný štýl).
   Výkonový štandard: Identifikuje typické znaky ochorenia a zdravia. Uvádza rozdiel medzi tým, keď je zdravé a keď je choré. S pomocou učiteľky vysvetlí, čo je choroba. Opíše prevenciu prenesenia infekčného ochorenia. Identifikuje zdravie ohrozujúce

situácie. Vie adekvátne reagovať v situáciách ohrozujúcich jeho zdravie (privolať pomoc).

2. ***Vzdelávacia oblasť:*** Človek a spoločnosť (Prosociálne správanie), (Ľudské vlastnosti a emócie).

   Výkonový štandard: Poskytne iným pomoc. Uvedomuje si na elementárnej úrovni dôsledky svojho správania. Opíše aktuálne emócie.

3. ***Vzdelávacia oblasť:*** Jazyk a komunikácia (hovorená reč - komunikačné konvencie).

   Výkonový štandard: Bezprostredne sa zapája do rozhovorov v triede, aktívne komunikuje s deťmi aj dospelými.

Pomôcky: obrázkový materiál k téme, pomôcky pre hru na lekára, pracovné listy.

Príbeh: **AKO DANKA OCHORELA**

Prostredníctvom bábiky učiteľka prerozpráva deťom ďalší príbeh. *„Deti, som trošku chorá, kašlem, asi mám horúčku, neviem dýchať mám zapchatý nos a ešte navyše sa mi urobil kútik, takže dnes sa vôbec s vami nemôžem hrať. Vonku bolo už dosť chladno a ja som na dvore behala s Natálkou, potom som ju poprosila, aby ma vyzliekla, lebo mi bolo teplo tak, že až pot mi stekal po chrbte. Bola som celá mokrá. Jaj a taká som bola smädná, že hneď, ako sme prišli do MŠ, napila som sa vody z vodovodu. Vôbec som ale nejedla veľa sladkostí, ani nepila nezdravé nápoje, pekne som sa naobedovala, vždy si umývam ruky aj ovocie pred jedením, a predsa som chorá.“*

Bábiku učiteľka pohladí po líčku, uloží ju do postieľky, dá jej teplý bylinkový čaj. Povie deťom, že ak bábike choroba neustúpi, budeme sa s ňou hrať tak, že navštívime lekára. Bábika sa poďakuje a sľúbi deťom, že si už bude dávať väčší pozor na svoje zdravie.

- Učiteľka poviem deťom, že sa zahráme s bábikou Dankou a pokúsime sa jej pomôcť. Opýta sa detí, či vedia povedať, prečo asi Danka ochorela, napriek tomu, že nejedla nezdravé jedlá a dodržiavala hygienu. Predpokladáme, že deti správne odpovedia. Učiteľka sa spýta detí, čo by sme mali urobiť, aby sme bábike pomohli. Predpokladáme, že navrhnú ísť k lekárovi, aby ju vyšetril, predpísal lieky, uvaríme jej čaj, dáme jej liek, urobíme jej zábal, musí ležať, a pod. Necháme deti, aby vyjadrovali svoje postoje a názory z vlastnej skúsenosti. Pýtame sa detí, čo pre nich znamená zdravie, ako sa cítia, keď sú choré, zdravé. Kedy sa dostali do situácie, keď bolo ohrozené ich zdravie? Čo musí Danka robiť, keď kýcha, kašle, tečie jej z nosa, aby na druhých nepreniesla infekciu?

- Celý príbeh ukončíme tým, že svoje zdravie si musíme chrániť nielen správnym stravovaním, dodržiavaním hygienických zásad, ale aj vhodným obliekaním vzhľadom na počasie, ročné obdobie. V rámci prevencie v MŠ zdôrazňujeme, že nikdy by sme nemali užívať lieky, ak nám ich nepredpísal lekár, lebo ak užijeme nevhodné lieky, môžu pôsobiť na náš organizmus opačne a ublížiť nám. Pôsobia ako omamná látka – droga. Veľký pozor musíme dávať, aby sme si lieky nepomýlili s cukríkmi. Lieky môžeme užívať len vtedy, ak nám ich dávajú naši rodičia alebo niekto, koho poprosia, aby sa o nás postaral, keď sme chorí... Primerane vysvetľujeme deťom nebezpečenstvo pohodených striekačiek a injekcií, ktoré môžu nájsť v prírode.

Návrh ďalších aktivít:

- pracovné listy zamerané na riešenie vhodného obliekania vzhľadom na počasie, ročné obdobie, návštevy u lekára a nácvik jednoduchých riekaniek a básní. Keď ochoriem (Nováková, 2005, s. 10-11, Príloha č. 40a, 40b); Keď ochoriem (Nováková, 2010, s. 12, Príloha č. 41); U lekára, Ambulancia (Nováková, 2006, s. 6-7, Príloha č. 42a 42b); Ako sa oblečiem? (Nováková, 2014, s. 25, Príloha č. 43); Keď ochoriem (Nováková, 2015, s. 15, Príloha č. 44)
- **Filip v krajine zdravia –** čítanie na pokračovanie s porozumením (Bruel, 1997, s. 7-37)
- **Na lekára**, **Na nemocnicu** – námetové hry
- **Hra cestujeme na ostrov zdravia –** učiteľka povie „do kufra si so sebou zoberiem..." napr. vodu, dieťa zopakuje a pridá svoju vec. Takto pokračujú, až sa všetky deti vystriedajú.
- Didaktická hra **Ako sa cítim** (Danilovová, 2015, s. 79, Príloha č. 45).

3.1.8 Téma – cudzí ľudia

Zameranie: Učiť deti nekomunikovať s cudzími ľuďmi a nikde s nimi nechodiť, nič od nich neprijať.

1. ***Vzdelávacia oblasť':*** Človek a spoločnosť (Prosociálne správanie).
   Výkonový štandard: Rozlišuje vhodné a nevhodné správanie. Odmieta nevhodné správanie. Odmieta kontakt s neznámymi ľuďmi. Uvedomuje si na elementárnej úrovni dôsledky svojho správania.
2. ***Vzdelávacia oblasť':*** Jazyka komunikácia (Hovorená reč).
   Výkonový štandard: Používanie jazyka prispôsobuje sociálnym situáciám a vzťahom.

Pomôcky: súbor motivačných obrázkov k príbehu, výkresy, farbičky.

Príbeh: **JEŽKO A LÍŠKA**

Učiteľka prostredníctvom bábiky Danky rozpráva deťom ďalší príbeh **(**Kovalčíková, 2013). *„Fu – fu, šu – šu, ozývalo sa po lese. Potom bolo chvíľu ticho a onedlho sa znova ozvalo fu – fu, šu – šu, ako malý vláčik. Ale po lese predsa vláčiky nechodia! Čo to len mohlo tak fučať a šuchotať?! Aha, už to pomaly vychádza z vysokej trávy. Má to štyri nožičky, malý ňufáčik, drobné očká, ušká a na tele čudné ihličky. Ach, veď to nie sú žiadne ihličky, ale pichliače! To je predsa ježko! A za ním ešte jeden. Práve sa sem prisťahovali z vedľajšieho lesa. Ten menší sa volá Pichliačik, ten starší Siváčik. Všetko sa im tu veľmi páčilo - voňavý zelený mach, na ktorom sa tak dobre oddychuje, huby, kvietky. Večer si vyšli na lov. Vyhľadávali dážďovky, slimáky, chrobáky. Niekedy chodili spolu, niekedy každý sám. Vtedy Siváčik upozorňoval Pichliačika na niektoré nebezpečné zvieratá, najmä na líšku. - Je veľmi prefikaná, - vravieval, - vždy sa pred ňou musíš skrútiť do klbka a vystrčiť všetky pichliače, aby ti neublížila. - A ako taká líška vyzerá, ja som ju ešte nikdy nevidel?! - vyzvedal Pichliačik. - Je celá hrdzavá, so špicatými ušami a dlhým huňatým chvostom... - Pichliačik celé leto žiadnu líšku nevidel, ale zato líška ich oboch neúnavne sledovala. Sem tam natrafila na Siváčika, ale ten bol veľmi opatrný. Nikdy sa jej však nepodarilo stretnúť sa osamote s malým Pichliačikom, lebo Siváčik bol vždy nablízku. Až raz...*

Leto prešlo, už sa i jeseň pomaly chýlila ku koncu a nastal čas nájsť si miesto na zimný spánok. Pichliačik i Siváčik si po dlhom hľadaní našli pekné kôpky lístia, do ktorých sa chceli zahrabať. Siváčik do jednej vošiel, aby si vyskúšal, či je tam dosť mäkko, a pretože bol trochu unavený, zadriemal. Pichliačik sa ešte chvíľu motal okolo svojej kôpky. Zrazu sa vedľa neho ozval sladký hlások. - Aká pekná kôpka! Tu sa ti bude dobre spať, ale ešte niečo ti chýba. - Pichliačik sa obrátil a zbadal veľké hrdzavé zviera so špicatými ušami a huňatým chvostom. - Líška, - zapišťal preľaknuto a hneď sa skrútil sa do klbka. - Neboj sa, maličký, - vravela mu zaliečavým hlasom líška, - ja ti chcem len pomôcť. Vidím, že v kôpke ti chýbajú tie najlepšie listy. - Ale veď tu mám javorové, i dubové, lieskové, dokonca i z planej jablone, - odvetil trasúci sa ježko. - To áno, ale pozri na tieto - ukazovala mu v diaľke sa lesknúce listy z neznámej rastliny. - Krásne voňajú, bude sa ti v zime spať ako v bavlnke. Choď si ich nazbierať - radila mu. A Pichliačik šiel. Vzal si plnú náruč listov, privoňal, a naozaj. Krásne rozvoniavali. Chcel líške poďakovať, ale zrazu sa mu začala točiť hlava. - Čo sa to deje?! - čudoval sa. Všetko sa mu pred očami krútilo, nožičky sa mu plietli a naraz sa zvalil na zem. – Chachacha - smiala sa líška. - Už ťa mám, už mi neujdeš! - Opatrne ho labkou prevrátila

na chrbátik, takže mu bolo vidieť svetlé bruško, na ktorom nemal žiadne pichliače, nahla sa a... – áúúúú - začala zavíjať od bolesti, pretože v tej chvíli sa pri nej objavil Siváčik, ktorý sa už našťastie zobudil a poriadne ju popichal. - Ideš od môjho kamaráta, maškrtnica! - Zakričal a znova sa chystal použiť svoje pichliače. Líška nečakala, ale dala sa na útek. O chvíľu jej nebolo. Siváčik odtiahol Pichliačika k studničke a pofŕkal ho vodou. Pichliačik otvoril najprv jedno oko, potom druhé a chytil sa za hlavu. - Jaj, moja hlavička, - zanariekal. - Pichliačik, Pichliačik, - karhal ho kamarát. - Nehovoril som ti, že líška je nebezpečná?! Dala ti ovoňať omamný lístok a keby som sa nebol zobudil, bola by ťa zjedla. Nesmieš si brať to, čo nepoznáš a už vôbec nie od cudzieho. Opýtaj sa vždy najprv toho, koho dobre poznáš. - Už to nikdy neurobím - sľuboval s plačom Pichliačik, - a ďakujem ti veľmi pekne za záchranu. - Som rád, že sa ti nič zlé nestalo - povedal Siváčik, - a už neplač. - Pichliačik sa upokojil. Obaja kamaráti sa potom vrátili k svojim kôpkam, a pretože sa veľmi ochladilo, rýchlo sa do nich zavŕtali, aby tam v teple a suchu prečkali celú zimu.

- Po vypočutí príbehu nabáda učiteľka deti k tomu, aby vedeli rozlíšiť dobro a zlo a pripísať ho k správaniu zvierat v rozprávke. Rozprávame sa o tom, či aj niektorí ľudia môžu mať také vlastnosti ako zvieratká v príbehu, či majú s podobným správaním skúsenosť z reálneho života. Položíme im otázku, či by chceli byť v živote ako líška alebo ježko Siváčik, alebo ježko Pichliačik, poukazujeme na kamarátske vzťahy, rodinu a cudzích ľudí. Vyvodíme ponaučenie, že s cudzími ľuďmi, aj keď sa milo správajú, nenadväzujeme rozhovor, nikde s nimi nejdeme, aj keď ich sľuby môžu byť vábivé. Ak nám niečo ponúkajú, ani si od nich nič neberieme, lebo mohli by nám ponúknuť omamné látky – drogy, omámili by nás a mohli by nám ublížiť. Cudzích ľudí nevpúšťame do bytu, ak nikto nie je doma, neprezrádzame cudzím ľuďom, kde sú rodičia a kedy sa vrátia. Ak sa s takýmito ľuďmi stretneme, povieme to hneď rodičom, alebo známej dospelej osobe.
- **Kreslenie, maľovanie príbehu Ježko a líška –** deťom dáme výkresy a zaznamenajú kreslením dej príbehu. Povieme im, aby si výkresy vzali so sebou a nakreslený príbeh porozprávali rodičom.
- Pracovný list Já a mé vztahy (Skácelová, 2012, s. 101, Príloha č. 46) – rozprávať sa o situáciách, kedy je dôležité povedať „NIE“ dospelému a zakresliť.
- **Spolupráca s rodinou -** Príbeh sprístupníme aj v šatni na nástenke a upozorníme rodičov, že príbeh je zameraný na varovanie detí rozprávať sa s cudzími ľuďmi a prijímať od nich darčeky (žuvačky, cukríky, nápoje, nálepky...), aby cudzích ľudí

nevpúšťali do domu, keď nikto nie je doma. Rodičia môžu vyjadriť svoje postoje k téme písomne, na vopred pripravený hárok papiera umiestneného pri príbehu.

Návrh ďalších aktivít:

- **Brainstorming –** Čo ťa napadne, keď povieme slovo cudzí ľudia? Deti odpovedajú, čo im prvé napadne.
- **Rolové hry –** zamerané na zaujatie postoja a možnej komunikácie pri stretnutí sa s cudzím človekom – obmedziť len na zdvorilostnú odpoveď a viac nekomunikovať.
- **Pravidlá správania sa pri stretnutí s cudzím človekom –** vytvoríme si kartičky s pravidlami, ako sa správať v podobe piktogramov.

3.1.9 Téma – médiá

Zameranie: Aktivity sú zamerané na rozvíjanie mediálnej gramotnosti detí, na oboznamovanie detí s tým, čo sú médiá, na objasnenie pozitívnej a negatívnej stránky médií, na kritické myslenie, na kritické filtrovanie informácií.

1. ***Vzdelávacia oblasť':*** Jazyk a komunikácia
   Výkonový štandard: Formuluje gramaticky správne jednoduché vety a súvetia
2. ***Vzdelávacia oblasť':*** Jazyka komunikácia
   Výkonový štandard: Dokáže jednoducho vysvetliť, prečo je písaná reč dôležitá
3. ***Vzdelávacia oblasť':*** Jazyka komunikácia
   Výkonový štandard*:* Odpovedá na otázky vyplývajúce z textu
4. ***Vzdelávacia oblasť':*** Jazyk a komunikácia
   Výkonový štandard: Vie primerane vysvetliť rozdiel medzi fiktívnymi a skutočnými príbehmi zo života

Pomôcky: bábika, interaktívna tabuľa, DVD k téme, farbičky, veľký formát papiera

Príbeh: **AKO BÁBIKA HĽADALA DOMOV. POMÔŽU JEJ MÉDIÁ?**

Učiteľka vyzve deti, aby si všimli, aká je bábika smutná. Bábika deťom povie, že sa v MŠ veľmi dobre cíti, ale už je jej smutno za jej kamarátkou, dievčatkom Barborkou a za jej rodinou.

Učiteľka sa pýta detí, ako by mohli vyhľadať Barborku a jej rodinu a bábiku vrátiť. Nechá deti premýšľať, navrhovať rôzne spôsoby. Učiteľka postupne vedie rozhovor s deťmi tak, aby dospeli k záveru, že v tomto prípade by mohli pomôcť médiá. Rozpráva sa s deťmi

o tom, *čo sú to médiá* a prijateľným spôsobom komunikuje s deťmi o obsahoch, ktoré médiá sprostredkovávajú. Oboznámi ich s tým, že médiá sme vytvorili my ľudia, lebo ich potrebujme na rozvíjanie *vzdelávania, hru a zábavu, získavame prostredníctvom nich informácie o svete, o spoločnosti, o vede, kultúre* a pod. V našom prípade pri hľadaní rodiny bábiky môžeme využiť napr.: inzerát do novín, oznam na Facebook, dať informáciu do správ, vytvoriť plagát... Učiteľka zisťuje, aké informácie by deti napísali (učiteľka ich zapisuje), vyberú tú, ktorá sa im najviac páči. Spolu môžu vytvoriť plagát, kde bude informácia zapísaná učiteľkou a deti plagát dokreslia a vylepia na stĺp v MŠ.

Učiteľka poukáže na to, či je možné, aby bábika skutočne rozprávala. Či je možné v reálnom svete, aby bábiku, dievčatko stratilo. Kladie rôzne otázky k téme na porovnávanie reality s fikciou.

- Na oboznámenie detí s tým, čo sú médiá a aký je ich pozitívny a negatívny vplyv, odporúčame využiť projekt **Ovce.sk.** Projekt vytvára priestor pre podporu samostatného premýšľania detí, snaží sa pomôcť deťom spracovať reakcie a pocity, ktoré u nich médiá vyvolávajú, vedie ich tak ku kritickému, objektívnejšiemu vnímaniu médií a ich obsahov a poukazuje na to, že ich treba s rozumom a zodpovedne využívať. V rámci tohto projektu sú vydané dve knihy, ktorých súčasťou sú aj dve DVD s rozprávkovými príbehmi (Mobilmánia, Tisíc priateľov, Cudzí mobil, Netancuj s vlkom, Fotoalbum, Bez kožúšteka). Pracuje s knihami: **Ovce.sk - Za siedmimi wifinami a siedmimi statusmi** a **Ovce.sk - Za siedmimi vyšpúlenými perami a siedmimi lajkami.** Predstaví deťom knihy a prehrá CD, ktoré sú súčasťou kníh - postupne v rámci týždňa zameranej na rozvoj mediálnej gramotnosti alebo v priebehu školského roka, začleňuje jednotlivé príbehy do vzdelávacích aktivít v rámci vzdelávacích oblastí, aktuálne podľa potreby (z tohto dôvodu neudávame vzdelávacie oblasti ani vzdelávacie štandardy).

- Prostredníctvom jednotlivých tém z príbehov (Mobilmánia, Tisíc priateľov, Cudzí mobil, Netancuj s vlkom, Fotoalbum, Bez kožúšteka) sa deti dozvedajú, čo znamenajú slová ako napr. mobil, počítač, wifi, facebook, facebookový profil, zdielať, status, whatsapp, webkamera, youtube, četovanie, selfie, lajky...
- Z príbehov vyplývajú ponaučenia:
    - nepočúvajte hlasnú hudbu v ušiach pri bicyklovaní, korčuľovaní, na ceste – nebudete počuť, čo sa okolo vás deje a môže vás zraziť auto,

- upozornite a poproste rodičov, aby pri šoférovaní nepoužívali mobil – mohli by havarovať,
- dávajte si pozor na falošné videá, reklamy, správy, ktorými vás môže niekto oklamať,
- nenechávajte sa fotografovať alebo natáčať v situáciách, ktoré by mohol niekto zneužiť, alebo vás nimi zosmiešniť,
- žiadne četovanie, šírenie fotografií alebo videí nie je chránené pred zneužitím, zosmiešňovaním, šikanovaním, alebo vydieraním,
- poproste svojich rodičov, aby nezverejňovali vaše fotky alebo fotky vašich súrodencov na internete. Práve takéto albumy sú vyhľadávané a zneužívané.

Návrh ďalších aktivít:

- ***Zázračný svet rozprávky***
  1. ***Vzdelávacia oblasť:*** Jazyk a komunikácia
     Výkonový štandard: Vie primerane vysvetliť rozdiel medzi fiktívnymi a skutočnými príbehmi zo života
  2. ***Vzdelávacia oblasť:*** Jazyk a komunikácia
     Výkonový štandard: Obsahy a zážitky z čítania vyjadruje v dramatických a hudobno-pohybových činnostiach.

Pomôcky: plyšový pes, plyšová mačka, špagát, štipce, kostým psíčka a mačičky, obrazový materiál k príbehu

Na realizáciu aktivity učiteľka využije príbeh z knihy O psíčkovi a mačičke od autora Josefa Čapeka o tom, Ako psíček a mačička umývali dlážku (Čapek, 1977, s. 7-12).

Pred čítaním príbehu učiteľka oboznámi deti s rozprávkovou knihou, jej názvom, autorom, ukáže ilustrácie. Vysvetlí deťom neznáme slová, ktoré sa v rozprávke vyskytujú (rumpľa, gazdovať). Z knihy im prečíta príbeh, pri čítaní využíva rekvizity plyšového psíka a mačičky. Po dočítaní príbehu učiteľka vyzve deti k dramatizácii s využitím kostýmov, aby deti príbeh ešte raz prežili. Po dramatizácii sa učiteľka s deťmi rozpráva o tom, že v rozprávkach sa dejú aj také veci, ktoré by sa v reálnom svete nemohli stať. Vyzve deti, aby na základe vypočutého príbehu odhalili, ktoré situácie v rozprávke nie sú reálne (môže využiť obrázkový materiál, ktorý znázorňuje postupnosť deja príbehu). Pomáha im podnetnými otázkami, napr. Môže psíček a mačička gazdovať? Je možné, aby rozmýšľali ako ľudia? Môžeme použiť psíka na umývanie dlážky ako kefu? Môžeme utrieť dlážku mačkou ako

uterákom? Je možné, aby jeden druhého vyprali, vyžmýkali a sušili na šnúre? Je psíček a mačička bielizeň? Môžeme prať rumpľou bielizeň aj zvieratá?... Vyzývame deti k tomu, aby svoje odpovede zdôvodnili.

Na základe odpovedí detí učiteľka spolu s deťmi vyvodí záver – nie všetko, čo sa v rozprávke udeje, môže nastať aj v skutočnosti. Rovnako je to aj v reklame. Reklamy nás oslovia, sú vtipné, vzbudia túžbu niečo mať alebo si kúpiť. Učiteľka deťom pustí reklamu, napr. na čokoládu Milka (https://www.youtube.com/watch?v=J5pgktTSI_0). Pýta sa ich, aké pocity v nich reklama vyvolala, či si všimli, že niečo v reklame bolo nereálne (fialová krava).

Poznámka: Počas pobytu v MŠ deti spoznávajú veľké množstvo rozprávok a príbehy rozprávkových hrdinov v rôznych situáciách. Učiteľka upevní na veľkú kocku obrázkový materiál s rozprávkovými postavami, v určitom deji (napr. Janko Hraško pláva na lyžici, premena orechov v rozprávke o Popoluške na krásne šaty; výška postavy človeka v rozprávke o Palculienke; vlastnosti rozprávkových postáv Dlhý, Široký a Bystrozraký; a pod.). Úlohou detí je identifikovať názov rozprávky a rozlíšiť realitu od fikcie.

- Na rozvoj mediálnej výchovy u detí predškolského veku odporúčame tiež uplatniť aktivity z publikácie Lynch, Vargová (2018).

Záver

Žijeme v dobe, kedy sa stáva rozvoj rôznych závislostí závažným problémom, s ktorým si mnohí rodičia a učitelia nevedia poradiť. Preto je dôležité problémom spojeným so závislosťou radšej predchádzať, ako ich riešiť. Všetky aktivity zamerané najmä na podporu výchovy k zdraviu, prevenciu chorôb a ochranu zdravia sú najúčinnejšími krokmi prevencie látkových a nelátkových závislostí detí v MŠ. Prospievajú k podpore zdravého životného štýlu a rozvinutého duševného zdravia v neskoršom veku. Aktivity predstavené v publikácii navrhujeme realizovať v úzkej spolupráci s rodičmi, pretože rodičia výrazne ovplyvňujú postoje a správanie svojich detí vlastným vzorom, spôsobom komunikácie s nimi, životným štýlom, ktorý im odovzdávajú. Predpokladáme, že získané poznatky pomôžu deťom posilniť ich ešte zdravo orientované ponímanie života a pomôžu im získať návyky nevyhnutné na to, aby mohli žiť bez akejkoľvek závislosti. To sa však nezaobíde bez kontinuálneho pokračovania v prevencii tak, aby sa stala komplexná, systematická a cielená na všetkých druhoch a stupňoch škôl, s podporou rodiny, médií a ostatných rezortov spoločnosti.

Použitá literatúra

BALLONOVÁ, B. a kol. 2014. *Škôlka hrou – Zima.* Bratislava: Edulab, ISBN 978-80-971705-1-6.

BRUEL, J. 1997. *Filipove dobrodružstvá.* Vrútky: Orion, 174 s. ISBN 80-88719-68-2.

CHYNORANSKÝ, M. – HASSOVÁ, Z. – PAPP, R. – HASSOVÁ, M., ČERVENÝ, B. (BYSTRÍK) a kol. 2018. *DVD Veselé zúbky* [online]. [cit. 2022-26-02]. Dostupné na: http://www.veselezubky.sk/

ČAPEK, J. 1977. *Rozprávky o psíčkovi a mačičke.* Bratislava: Mladé letá. 111 s.

DANIEL, J. a kol. 2005. *Prehľad všeobecnej psychológie.* Nitra: ENGIMA, 278 s., ISBN 80-89132-05-7.

DANILOVOVÁ, L. 2015. *Úlohy pre najmenšie deti.* Bratislava: Svojka, ISBN 978-80-8107-148-5.

DROBNÝ, M. Ovce.sk - *Za siedmimi wifinami a siedmimi statusmi.* Skalica: Európsky inštitút s.r.o., v spolupráci s Panta Rhei, Libri, Ikar. ISBN 978-80-971456-0-6.

DROBNÝ, M. Ovce.sk - *Za siedmimi vyšpúlenými perami a siedmimi lajkami.* Skalica: Európsky inštitút s.r.o., v spolupráci s panta Rhei, Libri, Ikar. ISBN 978-80-971456-1-3.

DUNAYOVÁ, D. - MATZOVÁ, Z. 2021. Závislosť od internetu u detí a adolescentov. In *Psychiatria pre prax.* Roč. 22 (2), s. 69-73. ISSN 1335-9584.

EMMEROVÁ, I. 2012. *Preventívna a sociálno-výchovná práca s problémovými deťmi a mládežou.* Banská Bystrica: Pedaagogická fakulta UMB. 142 s. ISBN 978-80-557-0463-0.

EMMEROVÁ, I. 2020. Možnosti školy v oblasti nešpecifickej prevencie. In *Manažment školy v praxi.* Roč. 2020, č. 6., s. 22-26. ISSN 1339-925X.

EMMEROVÁ, I. 2021. Plánovanie prevencie a monitoring rizikového a problémového správania žiakov. In *Prevencia.* Roč. 2021(4), s. 3-7. ISSN 1336-3689.

EMMEROVÁ, I., NIKLOVÁ, M., DULOVICS, M. 2015. *Základy mediálnej výchovy pre sociálnych pedagógov a pedagógov.* Banská Bystrica: UMB. 189 s. ISBN 978-80-557-0925-3.

European Charter on Alcohol (Adopted at the European Conference on Healt, Society and Alcohol). Paris, 12. – 14. december 1995. [online]. [cit.2022-03-03]. Dostupné na internete: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/79406/EUR_ICP_ALDT_94_03_CN01.pdf

FILČÍK, G. 2016/17. *Medvedík Nivea pomáha deťom v príprave na školu - Zošit predškoláka2*

FISHER, S. – ŠKODA, J. 2009. *Sociální patologie.* Praha: Grada. 218 s. ISBN 978-80-247-2781-3.

FRAŇKOVÁ, S. – DVOŘÁKOVÁ - JANŮ, V. 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla.* Praha: Karolinum, 256 s. ISBN 80-246-0548-1.

GÁBRIŠ, Ľ. 1995. Problematika drogových závislostí. s. 26-33. In HUPKOVÁ, I. *Kultúrno-osvetová práca a jej možnosti v prevencii drogovej závislosti. Zborník príspevkov zo seminára.* Bratislava: Národné osvetové centrum. ISBN 80-7121-083-8.

GULDAN, P. 2008. *Bambuľkine dobrodružstvá.* Bratislava. NOXI, ISBN 978-80-89179-86.

HAJNÝ, M. 2001. *O rodičoch, deťoch a drogách.* Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0135-9.

HERETIK, A. – HERETIK, A, jr. a kol. 2007. *Klinická psychológia.* Prievidza: PATRIA. 815 s. ISBN 978-80-89322-00-9.

HRONCOVÁ, J. – EMMEROVÁ, I. - HRONEC, M. 2014. *SOCIÁLNA PATOLÓGIA pre sociálnych pedagógov.* Banská Bystrica: BELIANUM. 299 s. ISBN 978-80-557-0806-5.

JUSZCZYK, S. – KARASOVÁ, M. a kol. 2017. *Analýza súčasného stavu mediálnej výchovy u detí mladšieho školského veku.* Ružomberok: Verbum. 260 s. ISBN 978-80-561-057-8.

KALINA, K. a kol. 2015. *Klinická adiktologie.* Praha: Grada. 696 s. ISBN 978-80-247-4331-8.

KONČEKOVÁ, Ľ. 2010. *Vývinová psychológia.* Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. 312 s. ISBN 978-80-7165-811-5.

KOVALČÍKOVÁ, M. 2013. *Učiť deti žiť – práva dieťaťa a ich implementácia do predprimárneho vzdelávania.* Bratislava: MPC.

LIBA, J. 1999. *O zdraví – zdravý životný štýl.* Prešov: FHPV PU, 90 s. ISBN 80-88-722-45-4.

LYNCH, Z. - VARGOVÁ, Z. 2018. *Mediálna výchova v materských školách – cesta k mediálnej gramotnosti.* Bratislava: Štátny pedagogický ústav. 81 s. ISBN 978-80-8118-209-9.

LYSÁKOVÁ, M. - KOPINOVÁ, L. - PODHORNÁ, A. 1989. *Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku.* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, ISBN 060-006-89-PHA.

Metodika k prevencií rizikového správania detí a žiakov. Východiská k príprave školskej preventívnej stratégie - prevencia rizikového správania detí a žiakov. Bratislava: ŠPU [online]. [cit. 2022-02-07]. Dostupné na internete: https://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/metodika_prevencia_rizikoveho_spravania_deti_ziakov_0.pdf

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA SR. 2008. *Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie.* Prievidza: PATRIA I. s.r.o., 180 s. ISBN 978-80-969407- 5-2.

MIŇOVÁ, M. a kol., 2002. *Prosociálna výchova v materskej škole.* Prešov: Rokus, ISBN 80-89055-17-6.

NEŠPOR, K. – CSÉMY, L. – PERNICOVÁ, H. 1994. *Prevence problémů působených návykovými látkami na školách.* Príručka pro pedagogy. Praha: BESIPP MV, 124 s.

NEŠPOR, K. – CSÉMY, L. – PERNICOVÁ, H. 1998. *Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí. Časná a krátka intervence.* Praha: Sportpropag a. s. 104 s.

NEŠPOR, K. 2000. *Návykové chování a závislost.* Praha: Portál. 151 s. ISBN 80-7178-831-7.

NOVÁKOVÁ, M. 2005. *Zdravá škôlka.* Košice: Vydavateľstvo NOMI, ISBN 80-88958-71-7.

NOVÁKOVÁ, M. 2006. *Zdravá škôlka.* Košice: Vydavateľstvo NOMI, ISBN 80-88958-80-6.

NOVÁKOVÁ, M. 2010. *Zdravá škôlka.* Košice: Vydavateľstvo NOMI, ISBN 978-80-89365-20-3.

NOVÁKOVÁ, M. 2014. *Rastiem zdravo.* Košice: Vydavateľstvo NOMI, ISBN 978-80-89365-64-7.

NOVÁKOVÁ, M. 2015. *Rastiem zdravo.* Košice: Vydavateľstvo NOMI, ISBN 978-80-89365-75-3.

NOVOMESKÝ, F. 1995. *Drogy. História, medicína, právo.* Martin: Advent Orion, 120 s. ISBN 80-88-88719-49-6.

ORELOVÁ, D. 2013. *Drogy v materskej škole.* Bratislava: MPC zákonov [online]. Dostupné na internete: https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/5_ops_orelova_drahusa_-_drogy_v_materskej_skole.pdf

PODJAVORINSKÁ, Ľ. 1978. *Chorý medvedík*. Bratislava: Mladé letá, ISBN 302-83-7.

PREŠINSKÁ, D. – MARTONOVÁ, M. 2002. *Mám rád/rada seba aj teba.* Bratislava: MPC, ISBN 80-8052-172-7.

PRÍBELOVÁ, A. - PAVOLOVÁ, Ľ. 2004. *Adam - kocky zdravia*. Bratislava: Pierko, ISBN 80-89209-00-9.

RAYNEROVÁ, C. 1997. *Nenič svoje múdre telo.* Banská Bystrica: Sonus, 48 s. ISBN 80-967549-0-4.

ROVNÝ M. – KABÁČOVÁ, B. – GRANEC, K. 1988. *Pohybové hry detí predškolského veku.* Bratislava: SPN, 208 s.

SERVAIS, E. 1988. *Kým nie je príliš neskoro.* Celospoločenská a celistvá prevencia závislostí. Praktická príručka pre učiteľov, rodičov, vychovávateľov a ďalších spolupracovníkov pri prevencii závislostí. 269 s. Monschauer Straße 135A, B-4700 Eupen/Belgien

SHAPIRO, S., 1992. *Výživa a tvoje zdravie.* Bratislava: Jaspis, 67 s., ISBN 80-85576-11-2.

SKÁCELOVÁ, L. 2012. *Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových javů.* Praha : Togga, ISBN 978-80-7476-005-1.

SOBOTOVÁ, J. a kol. 2002. *Materská škola podporujúca zdravie. Metodická príručka pre materské školy realizujúce projekt školy podporujúce zdravie.* Bratislava: MŠ SR. 107 s.

Sprievodca školským rokom 2021/2022. Bratislava: Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR. [online]. [cit.2022-02-04]. Dostupné na internete: https://www.minedu.sk/data/att/21392.pdf

ŠAVRNOCHOVÁ, M., HOLDOŠ, J., ALMÁŠIOVÁ, A. 2020. *Excesívne používanie internetu u adolescentov na Slovensku.* Banská Bystrica: Belianum. 176 s. ISBN 978-80-557-1798-2.

ŠKOVIERA, A. 2017. Mama hotel a osamostatňovanie sa mladých ľudí. *In Studia scientifica facultatis pedagogicae.* Ružomberok: Verbum. s.73-93. ISSN 1336-2232.

ŠTELIAR, I. 2004. *Čo viete o drogách?* Bratislava: Generálny sekretariát Výboru ministrov pre drogové závislosti a kontrolu drog. 31 s.

VACEK, P. 2013. *Psychologie morálky a výchova charakteru žáků.* Hradec Králové: Gaudeamus. 203 s. ISBN 978-80-7435-257-7.

VEREŠOVÁ, M. a kol. 2007. *Sociálna psychológia – človek vo vzťahoch.* Bratislava: ARIMES. 278 s. ISBN 978-80-89132-47-8.

ZACHARÍK, F. 2010. *Rozprávky o princeznách.* Brno: Computer Press, a. s, ISBN 978-80-251-3141-1.

ZACHARÍK, F. 2010. *Rozprávky o princoch.* Brno: Computer Press, a. s., ISBN 978-80-251-3370-5.

Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné na internete: https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/20170901

Zákon č. 596/ 2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné na internete: https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2003/596/20170901

https://www.youtube.com/watch?v=J5pgktTSI_0

Prílohy

Príloha č. 1

Metóda kocka

POSTUP:

1. Učiteľka zadá tému. Vytvorí viacero otázok pre jednotlivé kategórie (opíš, porovnaj, aplikuj...). Jednotlivé kategórie sú napísané na stranách kocky.
2. Dieťa hodí kocku – ukáže sa určitá kategória. Podľa toho, aký pojem dieťaťu padne, vylosuje si z obálky rovnako označenej otázku. Učiteľka ju prečíta a dieťa odpovedá.
3. Podľa dohovorených pravidiel si môžu zadávať otázky aj deti.

OTÁZKY V KATEGÓRII OPÍŠ

Opíš, ako vyzerá hlava.
Opíš, ako vyzerá trup.
Opíš, ako vyzerá noha.
Opíš, ako vyzerá ruka.
Opíš, čo je chrup.
Opíš, čo je hygiena tela.
Opíš, kto je kamarát, kamarátka.
Opíš, kto tvorí tvoju rodinu.
Opíš, čo je to bacil.
Opíš, čo je dôležité pre teba, aby si mohol/mohla spokojne rásť.
Opíš, čo je šťastie.
Opíš, čo je pestrá strava.
Opíš, čo je smog.
Opíš, čo je choroba.
Opíš, kto je cudzí človek.

OTÁZKY V KATEGÓRII POROVNAJ

Porovnaj, aký je rozdiel vo veľkosti ruky a nohy?
Porovnaj, ako používame ruku a ako hlavu?
Porovnaj, aký je rozdiel medzi pravou a ľavou rukou?
Porovnaj, aký je rozdiel medzi kúpaním a sprchovaním.
Porovnaj rozdiely vo vzhľade medzi rôznymi ľuďmi a rasami.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi chlapcom a dievčaťom.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi tebou a tvojím kamarátom.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi mliečnym a trvalým chrupom.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi slovom dom a domov.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi starými rodičmi a rodičmi.
Porovnaj, ako sa človek správa, keď je šťastný a keď je smutný.
Porovnaj rozdiel medzi citrónom a cukrom.
Porovnaj, čo škodí pľúcam a čo ich zdravie podporuje.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi liekmi a cukríkmi.
Porovnaj vôňu voňavky a vôňu smogu.
Porovnaj, ako sa obliekame v lete, v zime.
Porovnaj, aký je rozdiel medzi fajčiarom a nefajčiarom.

OTÁZKY V KATEGÓRII VYSVETLI

Vysvetli, prečo má človek na hlave vlasy.

Vysvetli, prečo má človek dve nohy.
Vysvetli, na čo potrebujeme ruky, nohy.
Vysvetli, prečo potrebujeme uši, oči, nos?
Vysvetli, načo máme mozog.
Vysvetli, prečo je dôležité udržiavať hygienu tela?
Vysvetli, čo sa bacilom nepáči.
Vysvetli, prečo sa češeme (umývame si zuby, ruky, kúpeme sa).
Vysvetli, prečo potrebujeme rodinu.
Vysvetli, načo máme pľúca?
Vysvetli, čo potrebujeme pre život.
Vysvetli, ako si v triede pomáhame.
Vysvetli, prečo je voda zdravšia ako cola.
Vysvetli, prečo je dôležité jesť ovocie a zeleninu.
Vysvetli, prečo zbierame liečivé rastliny.
Vysvetli, prečo sú niektoré rastliny škodlivé.
Vysvetli, prečo aj autá znečisťujú vzduch.
Vysvetli, prečo fajčenie škodí zdraviu.
Vysvetli, prečo alkohol škodí zdraviu.
Vysvetli, prečo sa nerozprávame s cudzími ľuďmi.
Vysvetli, prečo si od cudzích ľudí nič neberieme.
Vysvetli, prečo s cudzími ľuďmi nikam neodchádzame.
Vysvetli, čo znamená heslo „v zdravom tele zdravý duch“.

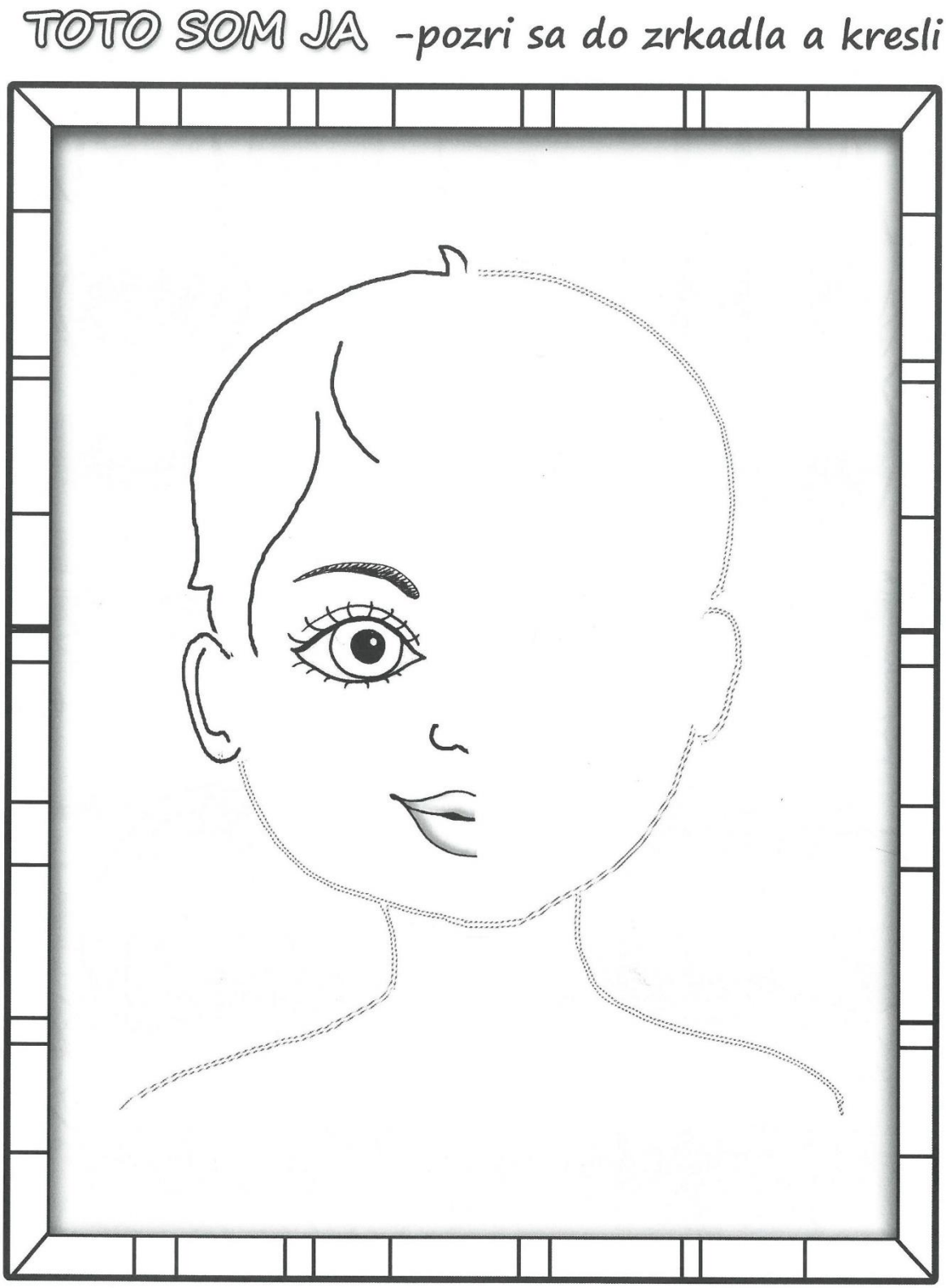
OTÁZKY V KATEGÓRII ARGUMENTUJ
Čo sa stane, keď si nebudeš umývať ruky, nohy, zuby, ...?
Čo sa stane, keby sme nemali rodičov a rodinu ...?
Čo sa stane, keď nebudeme jesť, piť?
Čo sa stane, keď budeš dýchať znečistený vzduch?
Čo sa môže stať pri náhlom nedostatku kyslíka?
Čo sa stane, keď si v triede nebudeme navzájom pomáhať?
Čo sa stane, keď zješ veľa sladkostí?
Čo sa stane, keď niekto vypije veľa alkoholu?
Čo by sa mohlo stať, keby ľudia namiesto vody pili alkohol?
Čo by sa mohlo stať, keby sme namiesto cukríkov užili lieky?
Čo sa môže stať s ľudským organizmom, keď niekto fajčí?
Čo by sa stalo, keby ľudia nemali mená?
Čo by sa mohlo stať, keď by si sa nestaral o svoje telo?

OTÁZKY V KATEGÓRII ANALYZUJ
Ktoré časti tela máme párové?
Ktoré časti tela potrebujeme nevyhnutne pre život?
Ktoré časti tela môžeme stratiť?
Ktoré hygienické potreby používaš na umývanie rúk, tela, vlasov, zubov?
Ktoré časti tela patria do dýchacej sústavy?
Ktorý orgán je najcitlivejší pri nedostatku kyslíka?
Súčasťou ktorého systému je kostra?
Súčasťou ktorého systému je žalúdok, pečeň?
Súčasťou ktorého systému sú pľúca?
Súčasťou ktorého systému je srdce?
Ktoré potraviny sú zdraviu prospešné a ktoré sú menej prospešné?

Ktoré potraviny je vhodné konzumovať na obed?
Ktoré potraviny je vhodné konzumovať na raňajky?
Z ktorých byliniek sa varí čaj?
Z čoho rastiem?
Kedy pociťuješ radosť, šťastie?
Kedy pociťuješ smútok, chce sa ti plakať?

OTÁZKY V KATEGÓRII UPLATNI
Ako si chrániš svoje zdravie?
Čo by si urobil/urobila, keby ťa bolel zub?
Čo urobíš predtým, ako ideš jesť ovocie?
Čo urobíš, keď budeš vidieť, že tvoj kamarát/kamarátka je smutný/smutná?
Čo urobíš, keď ochorieš, dostaneš teplotu?
Ako môžeme skladovať ovocie?
Čo by si urobil/urobila, keby ťa oslovil neznámy človek?
Čo urobíš, keď ti cudzí ľudia budú ponúkať cukríky alebo nálepky?
Čo by si urobil/urobila, keby ťa neznámi ľudia lákali pod zámienkou tajomstva?
Čo by si mohol/mohla urobiť preto, aby sa ti v uzavretej miestnosti ľahšie dýchalo?
Čo by si urobil/urobila, keby si našiel/našla v parku injekčnú striekačku?
Čo by si urobil/urobila, keby ti niekto ponúkol vypiť pohár vína, piva?
Čo by si urobil/urobila, keby ti niekto ponúkol cigaretu?

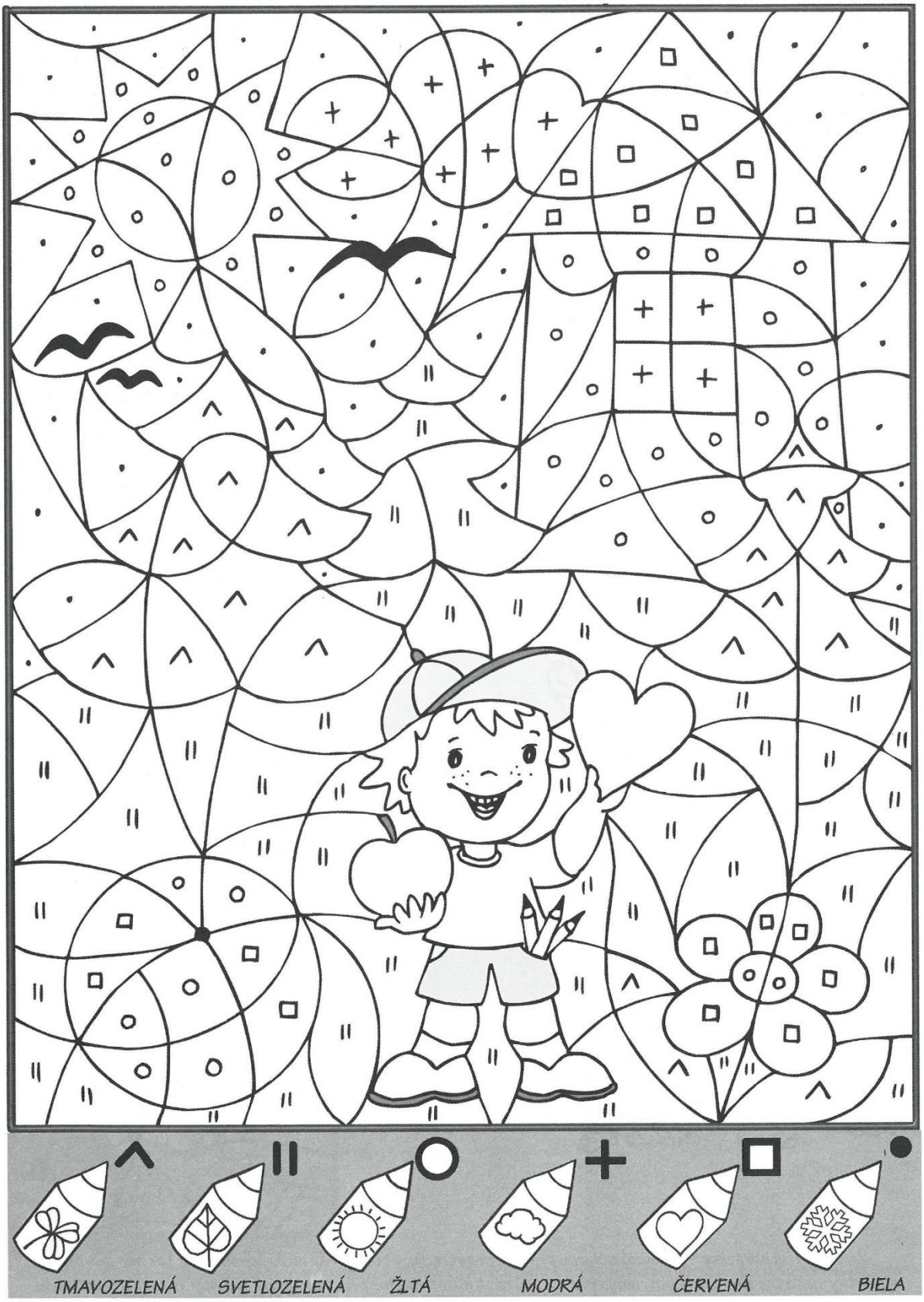
Príloha č. 2



Pozri sa do zrkadla, a potom skús nakresliť svoj portrét tak, aby si mal správnu farbu vlasov a očí, a aj podobný účes, aký máš práve teraz. Rám pestro vyfarbi.

Príloha č. 3

V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH



Príloha č. 4

MLYNČEKY

(motivovaná rozcvička)

Cieľ: Postupne rozcvičiť svalstvo celého tela.

Pomôcky: rytmická hudba.

Realizácia: cvičenie v kruhu alebo voľne tak, aby mal každý dostatok miesta na cvičenie. Pustíme hudbu, precvičujeme a cvičíme – rozcvičujeme postupne celé telo od hlavy až po päty.

Stojíme v miernom stoji rozkročnom, ruky voľne pri tele a začíname hlavou.

HLAVA
Áno, áno, volá Jano (na 4 doby predklon hlavy k hrudi a späť)
aká krásna obloha! (na 4 doby záklon hlavy a späť)
Pozriem vpravo, (otočenie hlavy doprava)
pozriem vľavo, (otočenie hlavy doľava)
či ma niekto nevolá. (otočenie hlavy doprava a doľava)
Kukuk, robí kukučka, (posun hlavy dopredu)
toto je zas spiatočka. (posun hlavy dozadu)
Gúľajú sa gúľajú, (otočenie hlavy doprava)
tie červené jabĺčka. (otočenie hlavou doľava)

RAMENÁ
Neviem, neviem, kričí Jano, (dvíhanie ramien)
čo mám robiť s plecami, (ramená dopredu, dozadu)
či mám krúžiť dookola (krúženie ramenami)
a či hýbať rukami. (dvíhanie pravého i ľavého ramena striedavo)

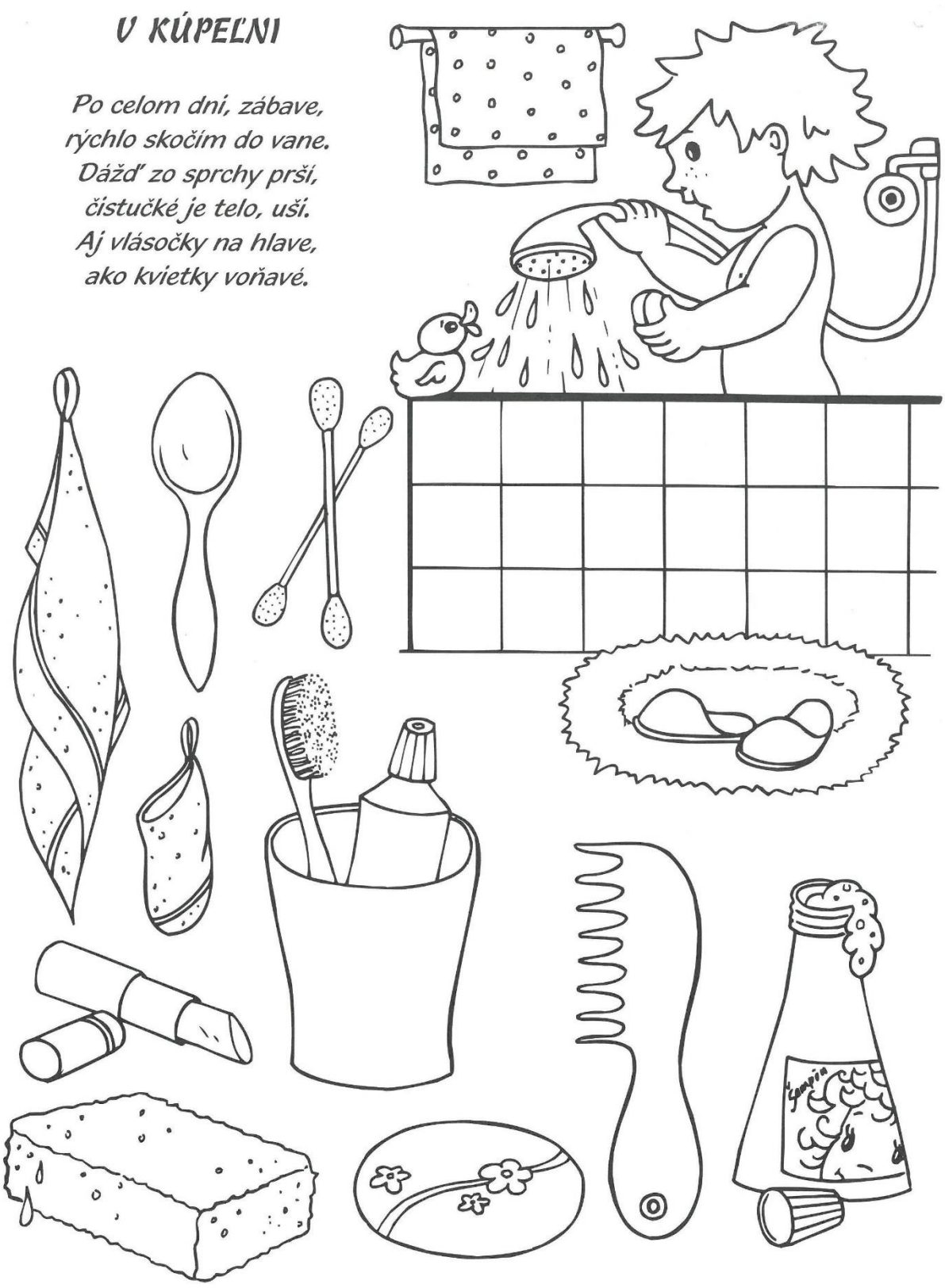
PAŽE
Rozhodol sa spraviť mlyn. (paže od tela a späť)
Rozcvičí mu lopatky. (ruky na ramená, do vzpaženia, na ramená, pripažiť)
Natiahne ich hore, dolu, (vzpažiť- natiahnuť, pripažiť)

dopredu aj spiatky. (predpažiť a zapažiť)
Najprv si spraví malý mlynček, (krúženie zápästím)
pomaly ho zvyšuje, (krúženie predlaktím)
až napokon najväčší mlyn (krúženie paží)
lopatkami pracuje. (striedavo krúžiť)

TRUP
Áno, áno ešte ďalší (1x predklon, 1x záklon)
mlynček treba rozcvičiť, (1x predklon, 1x záklon)
doprava i doľava, (1x úklon vpravo, 1x úklon vľavo)
je to veľká úľava. (1x úklon vpravo, 1x úklon vľavo)
Teraz melie ďalší mlyn, (otočenie trupu doprava)
vietor pri tom fúka (obrat trupu doľava)
a z mlyna sa pri tom mletí, (obrat trupu doprava)
sype biela múka. (obrat trupu doľava)

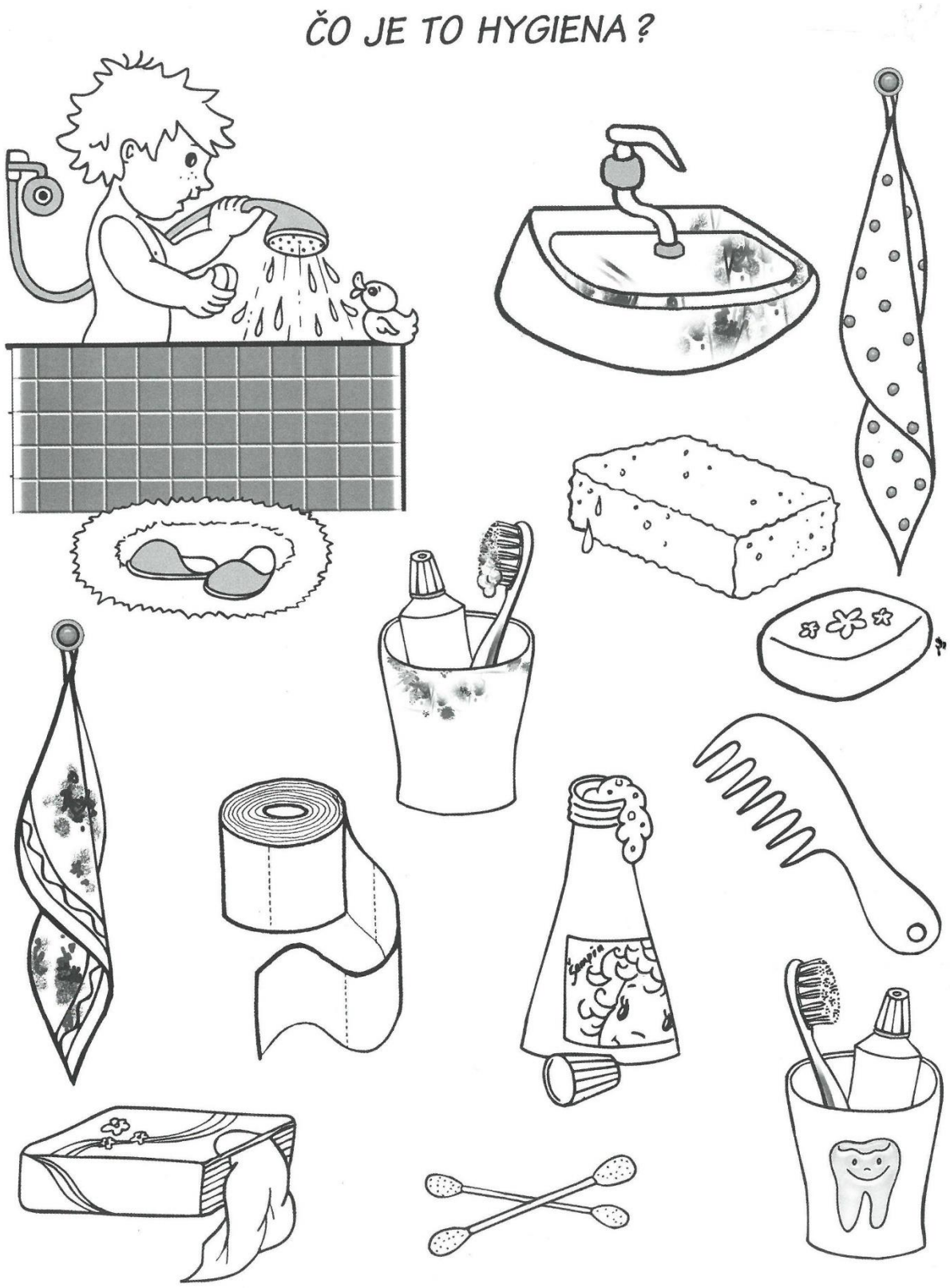
NOHY
Že by ešte ďalšie mlyny (vytrasieme pravú nohu)
v tom kraji mohli byť? (vytrasieme ľavú nohu)
Poďme teda Janko, Zuzka, (poskoky na pravej a ľavej nohe)
poďme sa my presvedčiť. (4 poskoky znožmo)
Veru je tu malý mlynček, (krúženie pravou nohou v členku)
veru je tu malý mlyn, (krúženie ľavou nohou v členku)
za ním dobre stredný melie (krúženie pravým predkolením)
nemá pohon, nemá plyn. (krúženie ľavým predkolením)
Iba vietor mocne fúka. (ľah na chrbát)
Chytá lístie do klobúka? (uvoľnenie, vytrasenie nôh)
Nie, poháňa lopatky, aby bola biela múka na koláčik sladký. (bicyklovanie)

Príloha č. 5



Pomenuj a vyfarbi veci, ktoré Ti pomôžu k čistote tvojho tela. Ktoré veci do kúpeľne nepatria alebo nepatria deťom? Prečiarkni ich.

Príloha č. 6



Vedel by si vysvetliť význam slova hygiena? Prečo je dôležité udržiavať hygienu tela i vecí v okolí? Veci na obrázkoch slúžia na hygienu tela – pokožky, vlasov i zubov. Pomenuj ich a povedz, ktoré z nich používaš. Nakoniec prečiarkni obrázky s nečistými hygienickými vecami.

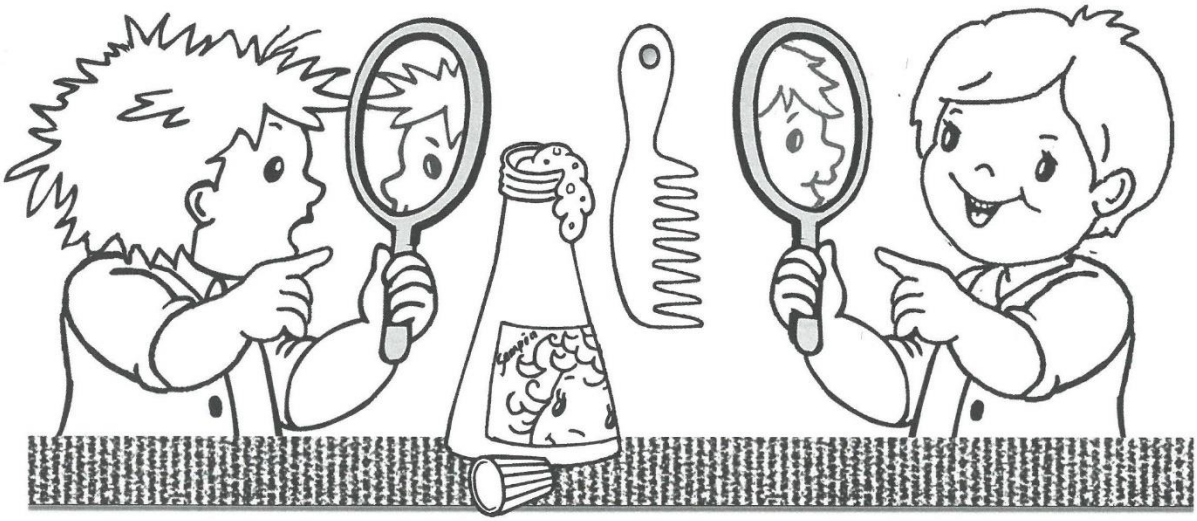
Príloha č. 7

ČO PATRÍ K SEBE ?

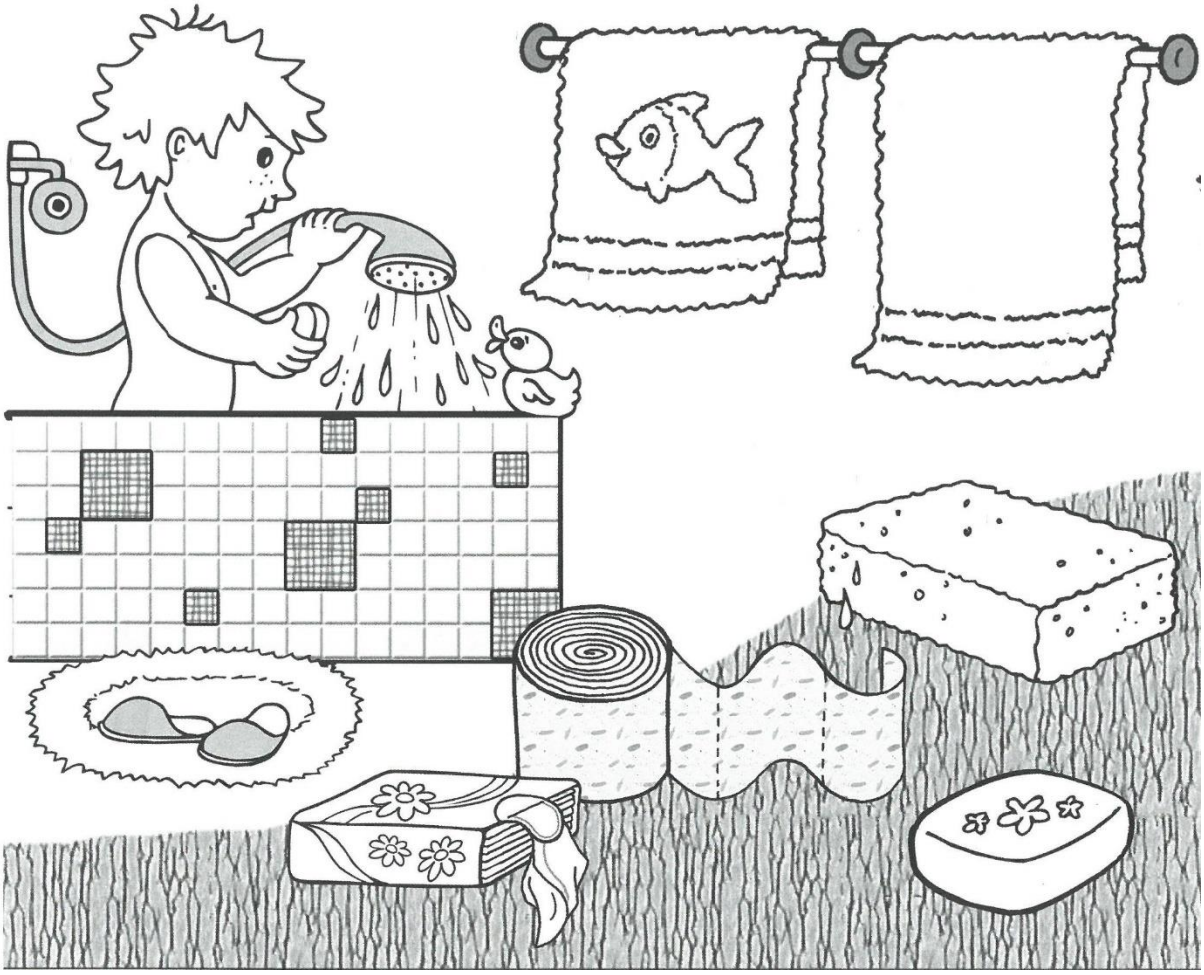
Pomenuj veci na obrázkoch a povedz, na čo slúžia. Ktoré z nich sú potrebné pre čistotu rúk? Ktoré pomôžu udržať čistú toaletu? Podľa toho ich priraď čiarou buď k obrázku špinavých rúk alebo toalety.

Príloha č. 8

HYGIENA vlasov a tela



VYFARBI CHLAPCA, KTORÝ SA O SVOJE VLASY STARÁ



Vedel by si vysvetliť význam slova hygiena? Prečo je dôležité udržiavať hygienu tela i vecí v okolí? Veci na obrázkoch slúžia na hygienu tela i vlasov. Pomenuj ich a povedz, ktoré z nich používaš.

Príloha č. 9

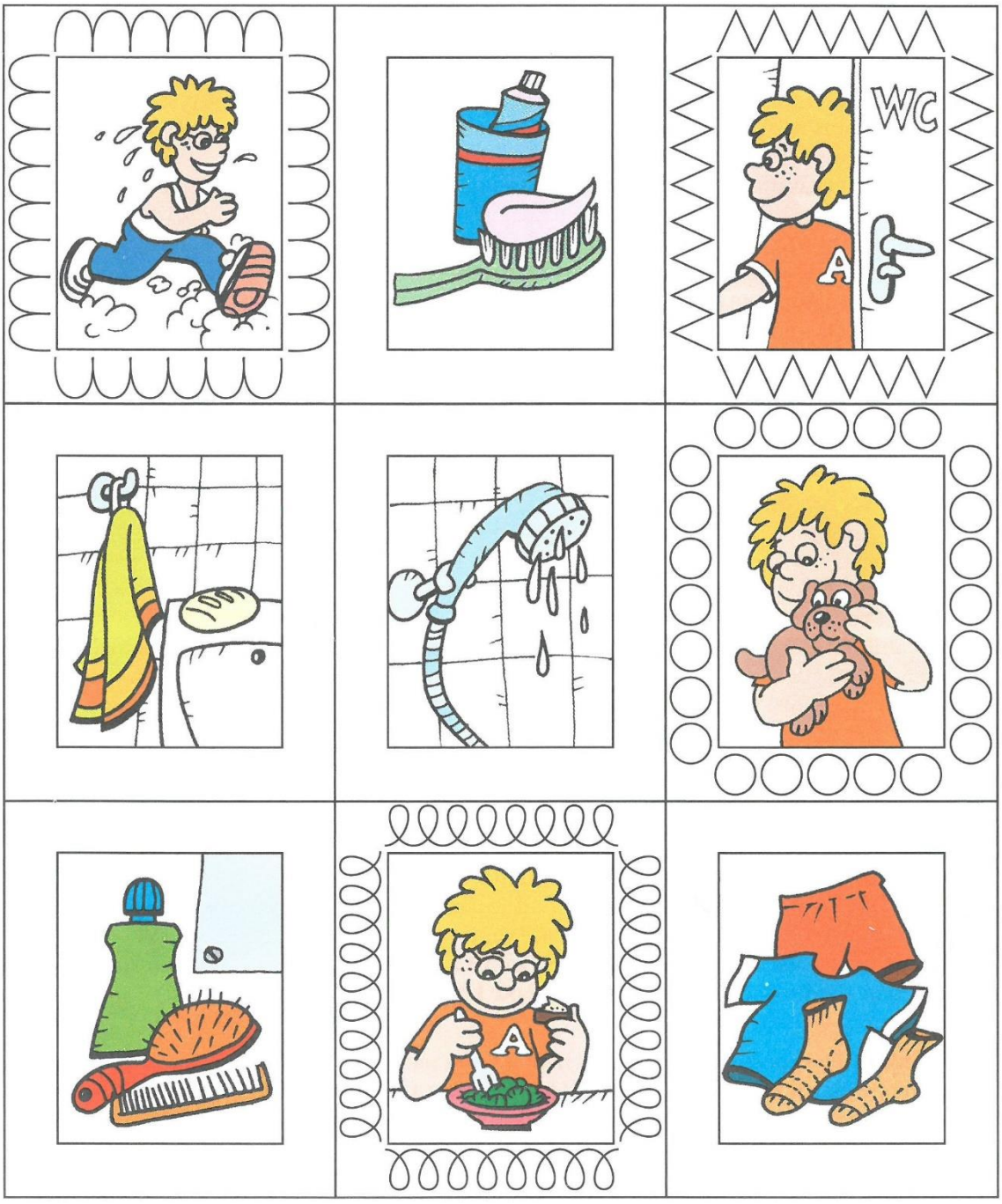
NEBEZPEČNÍ ZÁŠKODNÍCI

BAKTÉRIE - odkiaľ sú?
Všade majú adresu!
Nebezpeční záškodníci,
striehnu doma, na ulici.
Na zemi i na hračkách,
neumytých jabĺčkach.
Skrývajú sa v špine rúk,
cestujú na nohách múch.
Nenájdeš ich celkom isto,
nikde tam, kde býva čisto.
S mydlom, vodou - už to viem,
poľahky ich premôžem.

Videl si už bacila? Pozri si ho na obrázku s lupou. S pomocou dospelého sa dozvieš, ako sa bacily správane volajú, kde sa im darí najlepšie a ako ich premôžeš. Vyfarbi len obrázky, ktoré by sa bacilom nepáčili. Vysvetli, prečo.

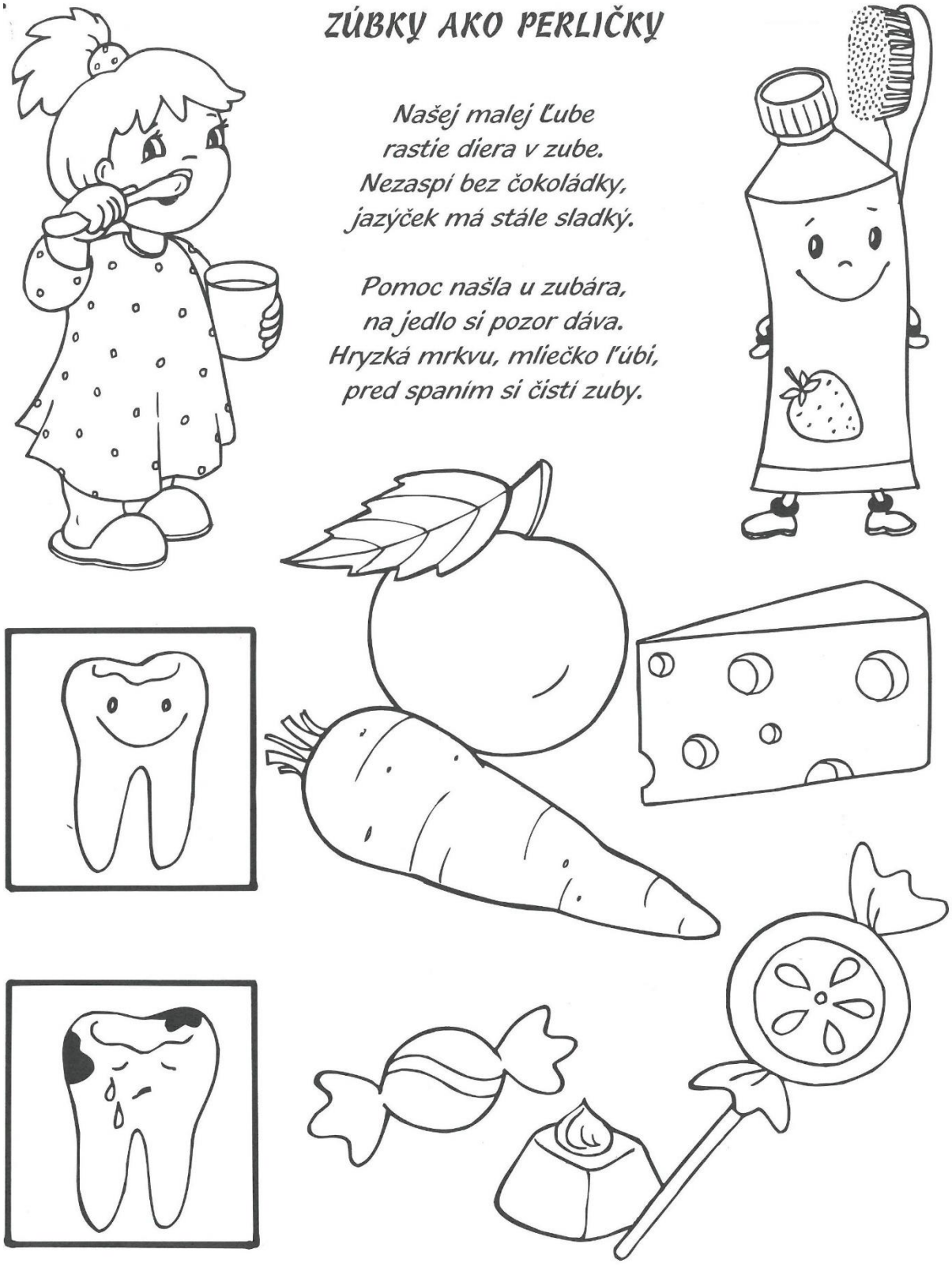
Príloha č. 10

HYGIENA



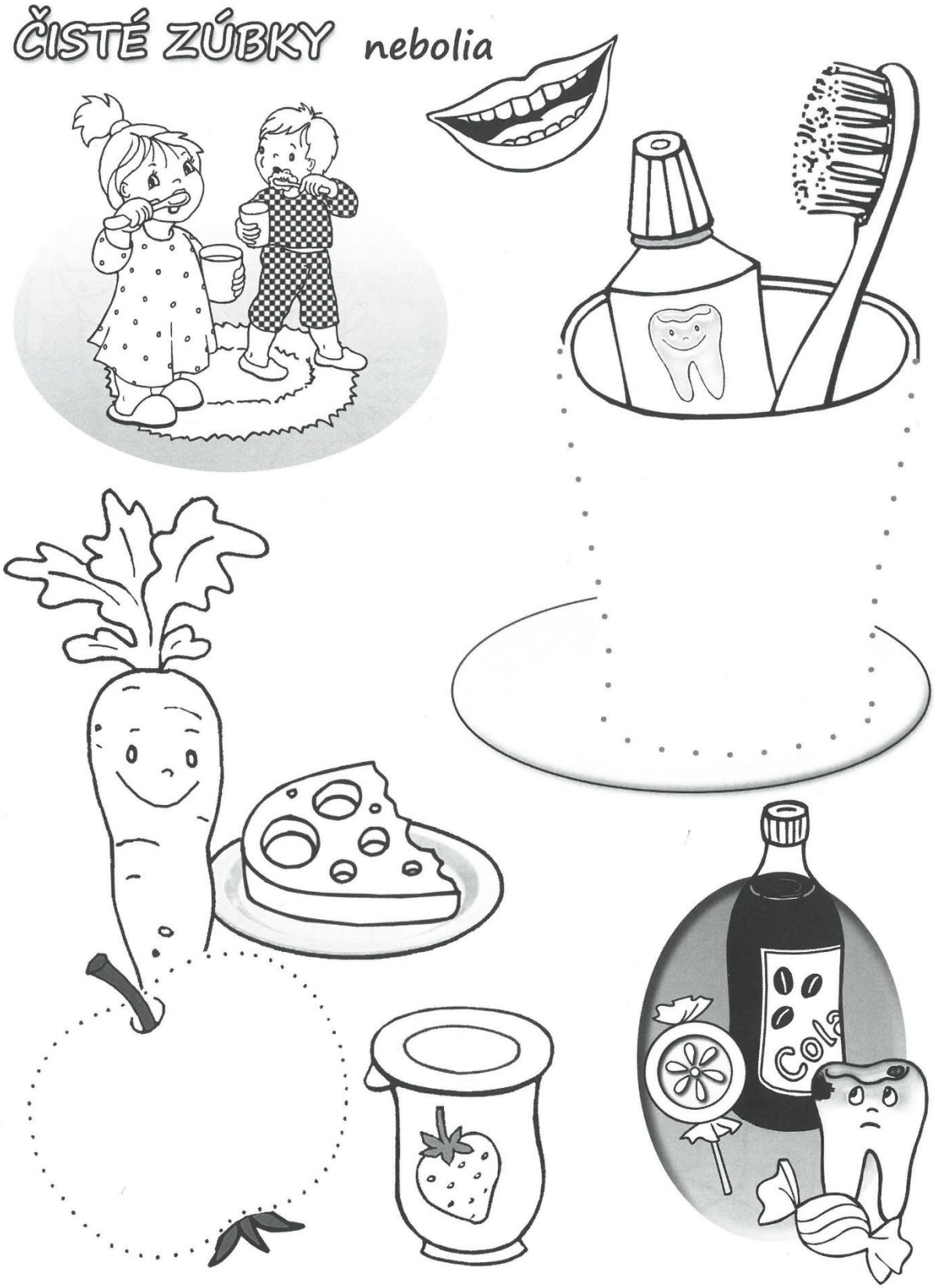
Porozmýšľaj, čo urobí Adamko po jedle, keď si zašportoval, keď bol na WC, keď sa dotýkal psíka...?
Vec označ prislúchajúcou značkou (vlnovkou, špirálou...)

Príloha č. 11



V čase, keď pôjdeš do školy, začnú sa tvoje mliečne zúbky vymieňať za trvalé. Pomenuj a vyfarbi len tie obrázky, ktoré ich pomôžu zachovať pevné a zdravé.

Príloha č. 12



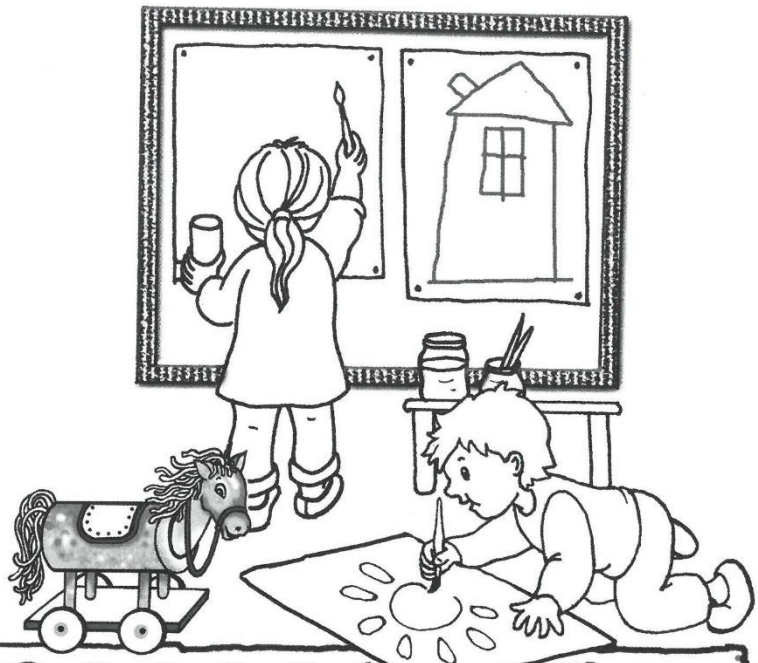
Vieš, prečo je dôležité čistiť si zúbky aspoň dvakrát denne? Vyfarbi obrázok s potravinami prospešnými pre zdravý rast zubov a celého tela. Vyfarbi aj pohárik so zubnou pastou a kefkou tak, ako sa ti páči.

Príloha č. 13

ČO JE DOMOV ?

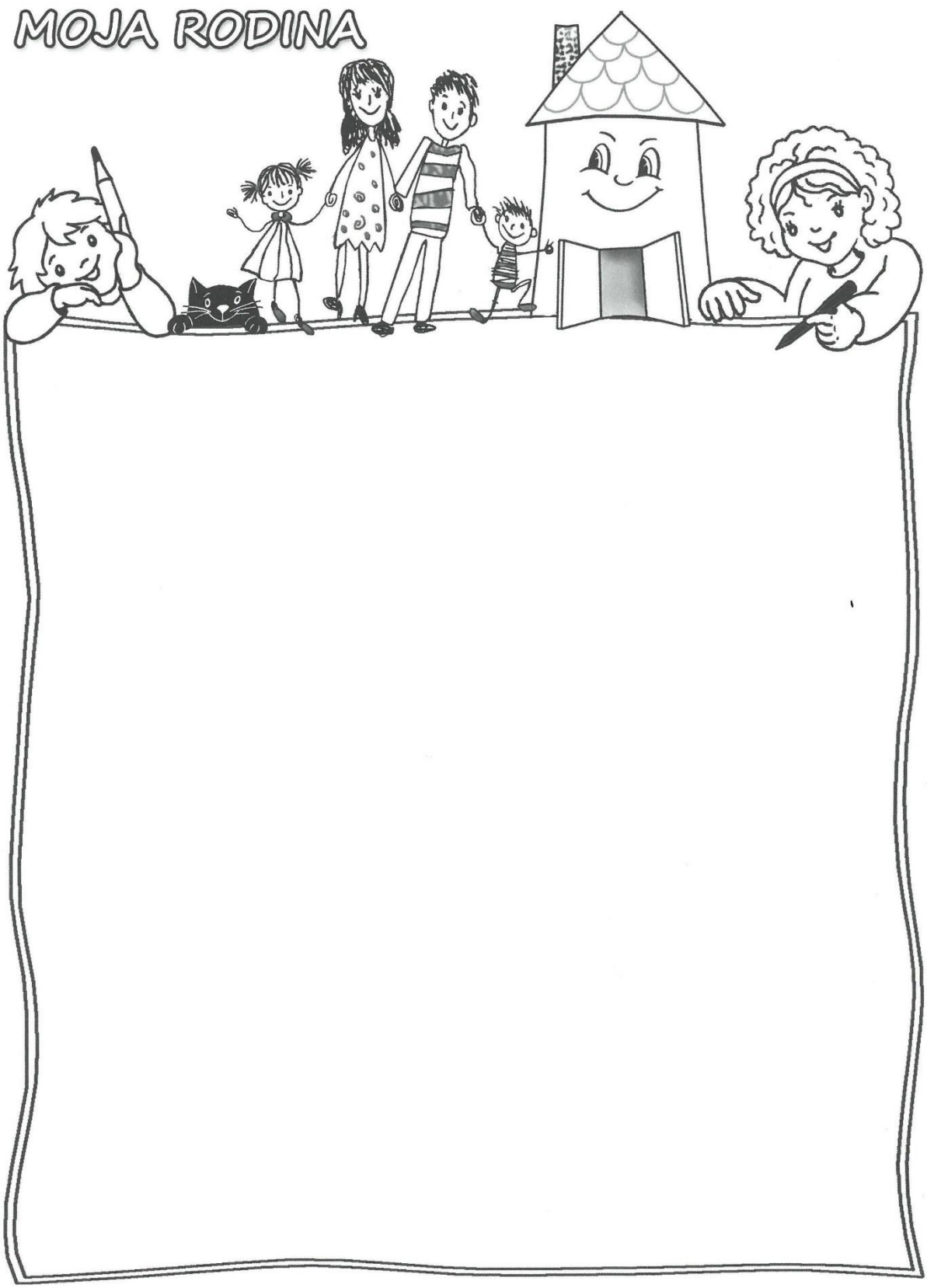
Čo je domov, dobre viem,
hneďvám na to odpoviem.
Môj vankúšik v postieľke,
sladký hrášok v polievke.
Rozprávočka od babičky,
sladký božtek od mamičky.
Dedkov koník z kúska lipy
a ocko, čo vraví vtipy.
Čo je domov, dobre viem,
na papier ho maľujem.

Mária Nováková



Vedel by si povedať, čo znamená veta idem domov alebo som doma? Vysvetli rozdiel medzi slovom dom a domov. Kto a čo tvorí tvoj domov? Na hárok papiera nakresli svoj domov – miesto kde bývaš, máš svoju izbu s hračkami a svoju postieľku.

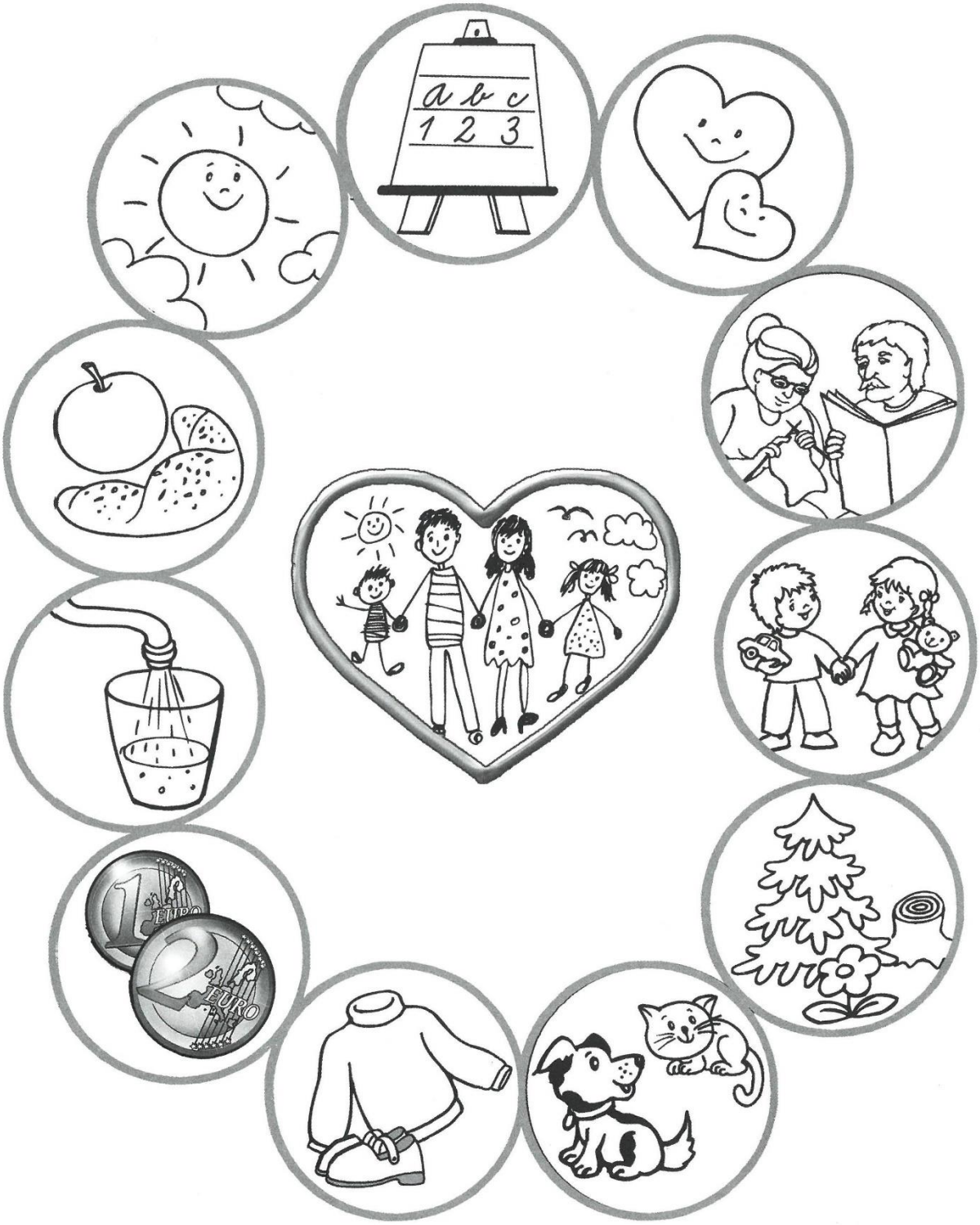
Príloha č. 14



Porozprávaj, kto žije v tvojej rodine, kto patrí do tvojej blízkej rodiny. Máš sestru, brata, tetu, uja, bratranca, sesternicu? Vymenuj ich. Porozprávaj, čo sa ti na tvojej rodine páči najviac, ako si pomáhate, ako trávite víkendy. Na prázdne miesto nakresli niečo pekné, čo si zažil so svojou rodinou.

Príloha č. 15

ČO JE ŠŤASTIE?



Obrázky ti napovedia, čo všetko je dôležité pre zdravý a šťastný život. Čo je dôležité pre teba, aby si mohol spokojne a zdravo rásť? Ktoré z vecí na obrázku máš, a ktoré ti chýbajú alebo ich máš menej, ako by si chcel? Označ napríklad bodkou alebo vyfarbi obrázok, ktorý je pre teba najdôležitejší.

Príloha č. 16a

Príloha č. 16b

Príloha č. 16c

Príloha č. 16d

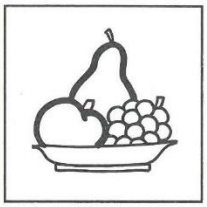
Príloha č. 17

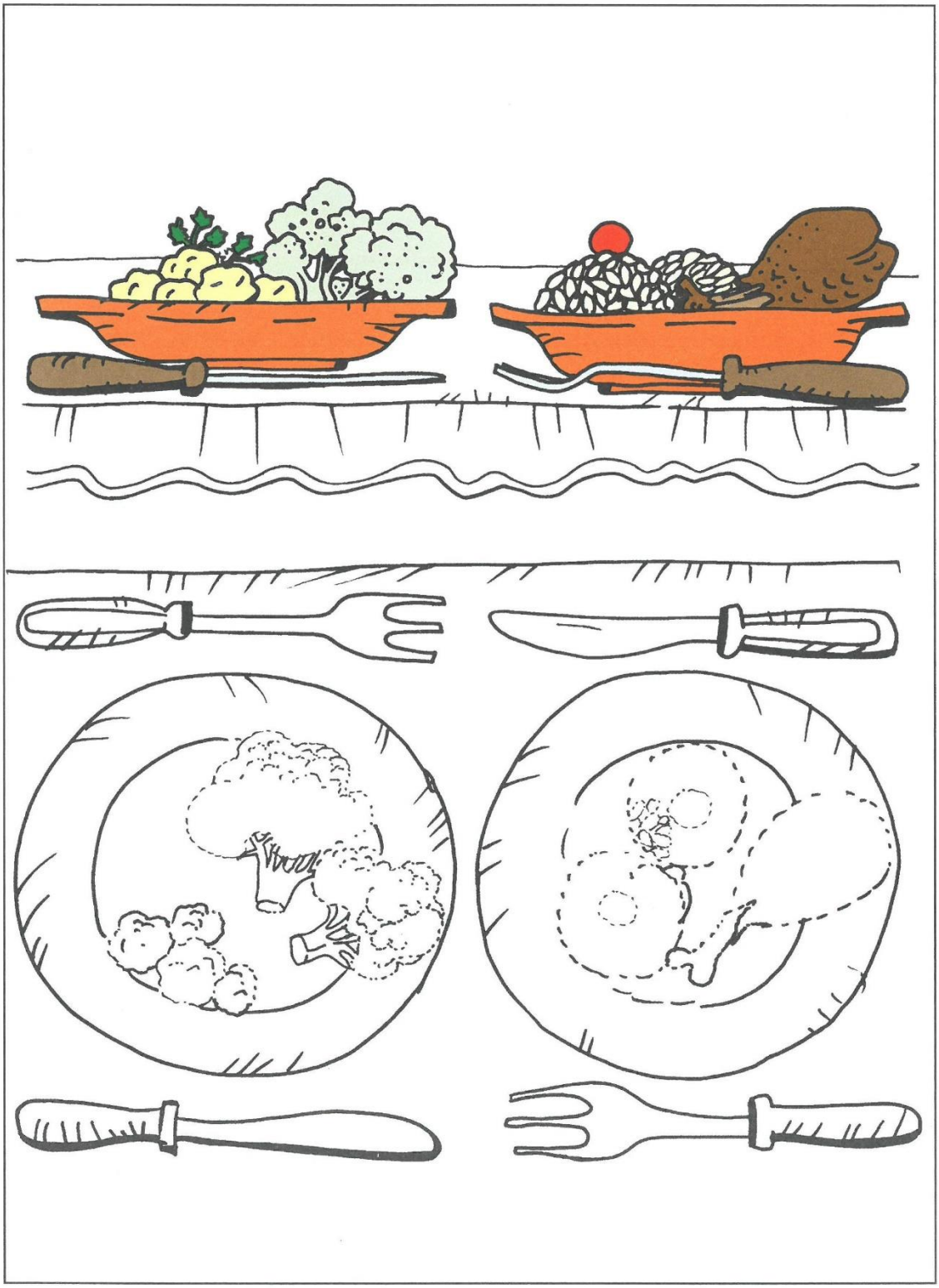
KAMARÁTI, ZÁUJMY, HRY, ŠPORT

Na prázdne miesto nakresli seba so svojou rodinou a všetkým, čo máš rád.

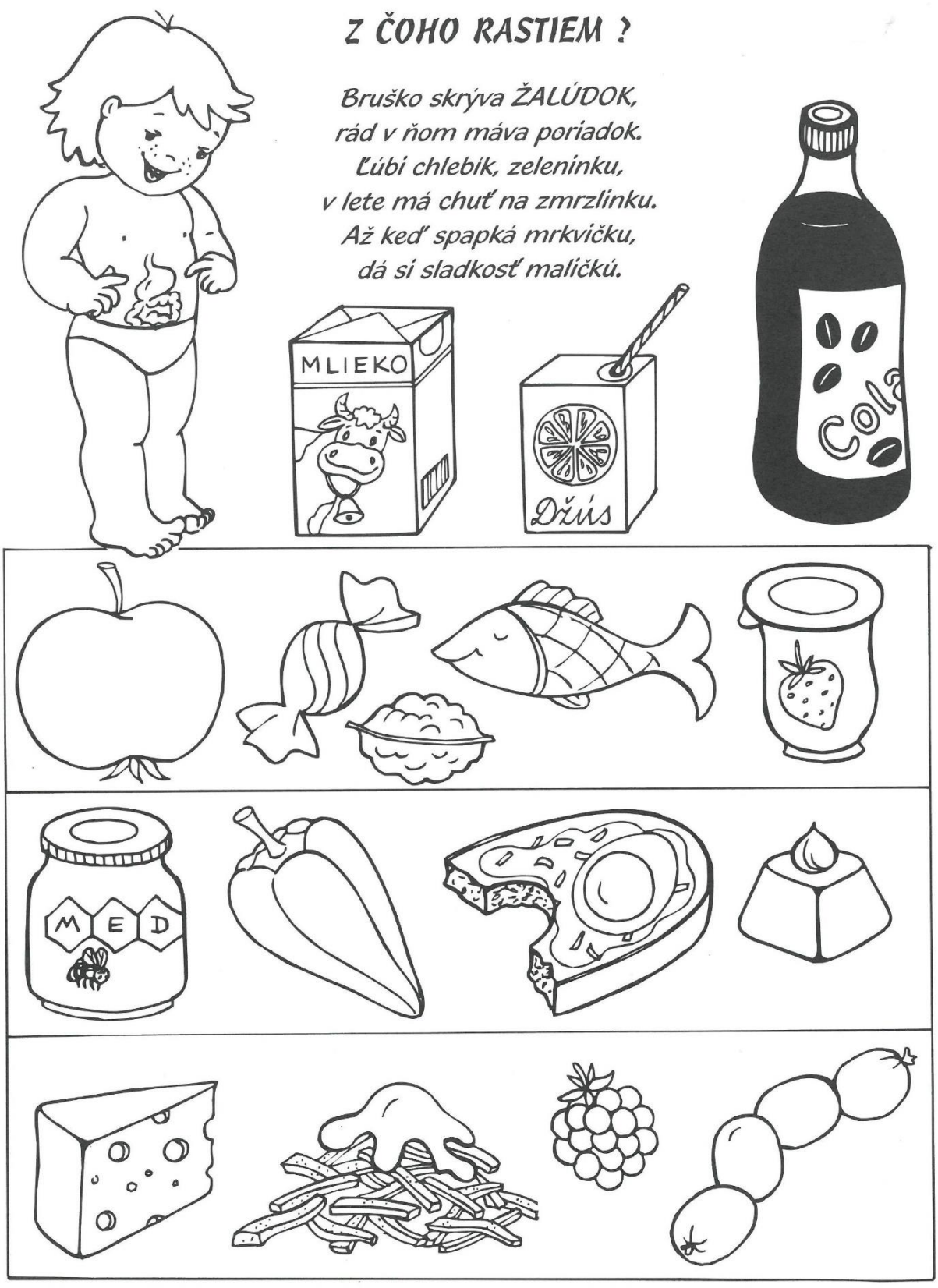
Príloha č. 18

PESTRÁ STRAVA





Príloha č. 19



Pomenuj všetky potraviny a vyfarbi len tie, ktorých jedenie je pre tvoj rast a zdravie dôležité a prospešné. Ako často môžeš jesť ostatné potraviny? Ktoré potraviny sú pre deti menej prospešné?

Príloha č. 20

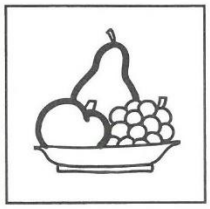
Potraviny na stole sú rozdelené obrusom na dve časti. Pomenuj ich a vyfarbi iba potraviny, ktoré sú pre zdravie človeka prospešnejšie. Niektoré potraviny mnohým ľuďom veľmi chutia, no práve tieto by mali jesť iba zriedkavo (alebo vôbec). Ktoré potraviny máš najradšej ty? Ktoré potraviny máme napríklad vďaka krave a sliepke?

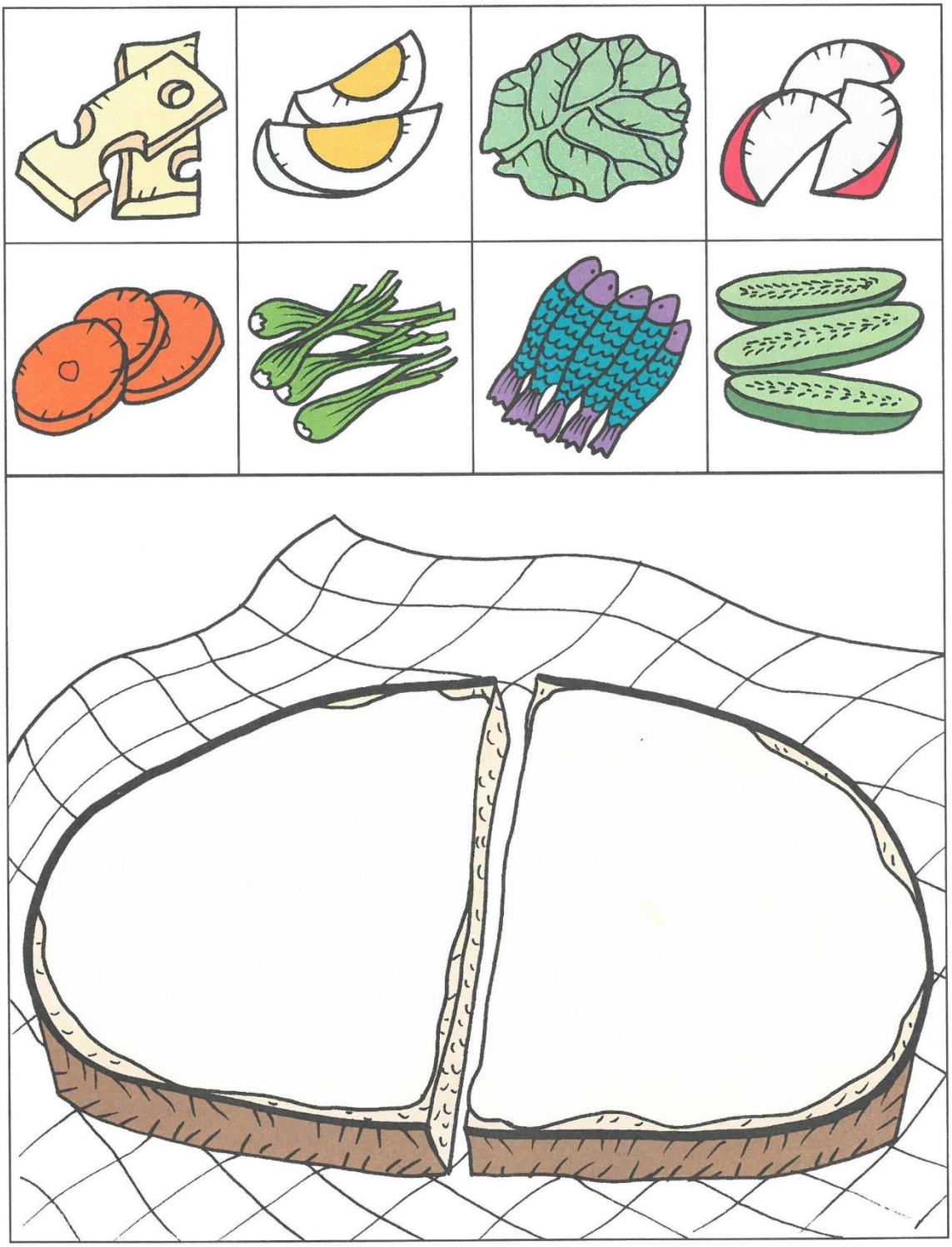
Príloha č. 21

Veľký okrúhly stôl je plný potravín, ktoré sú prospešné pre tvoj rast a vývin. Vieš ich všetky pomenovať? Vyfarbi tie, ktoré máš rád. Na hranatom stole sú potraviny, ktoré obyčajne ľuďom chutia, avšak môžu sa jesť menej často, alebo radšej vôbec.

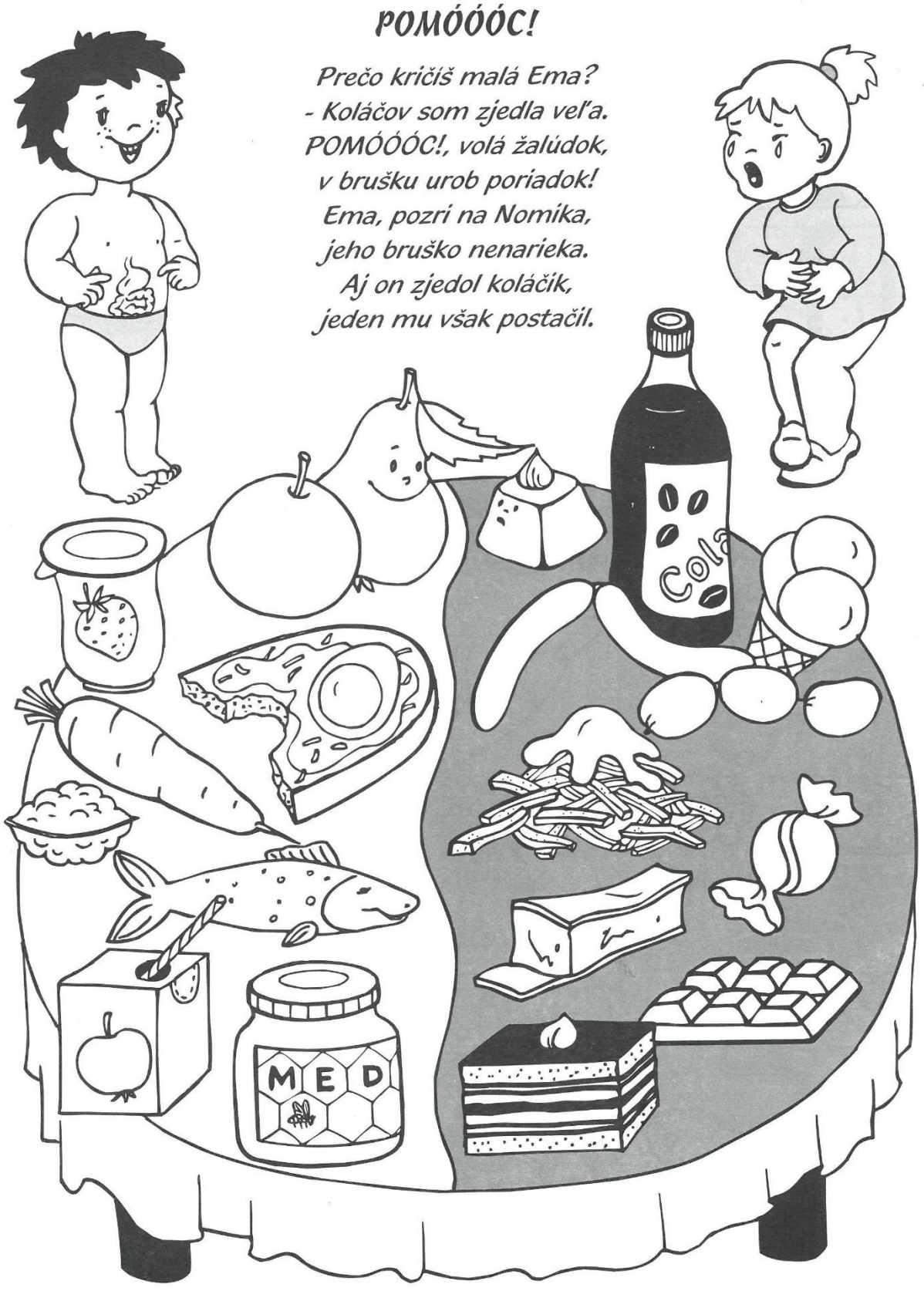
Príloha č. 22

OBLOŽENÝ CHLEBÍČEK ŠÉFKUCHÁRA ADAMKA



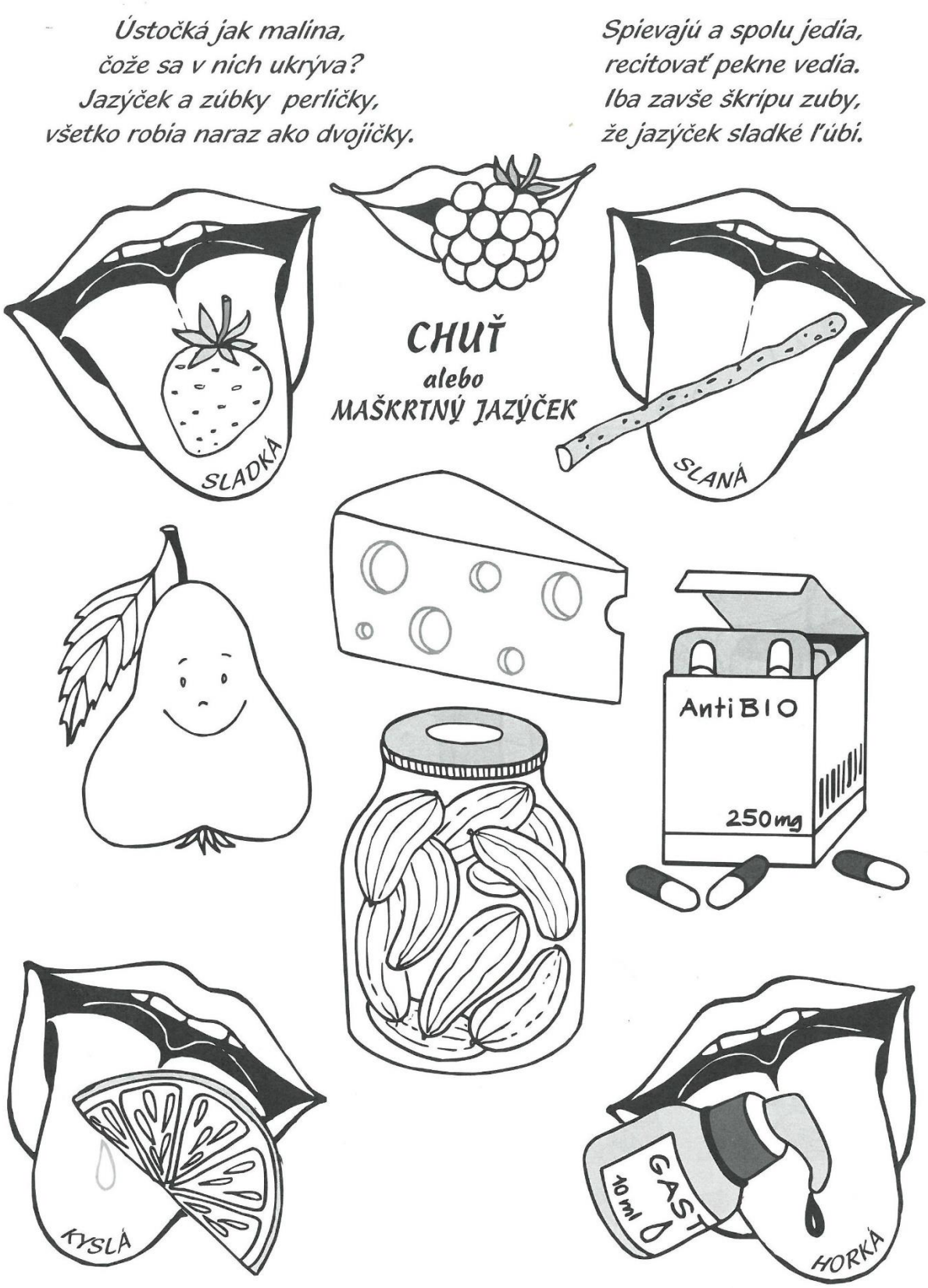


Príloha č. 23a



Pomenuj všetky dobroty na stole, no vyfarbi len tie, ktoré sú pre tvoje zdravie prospešné.

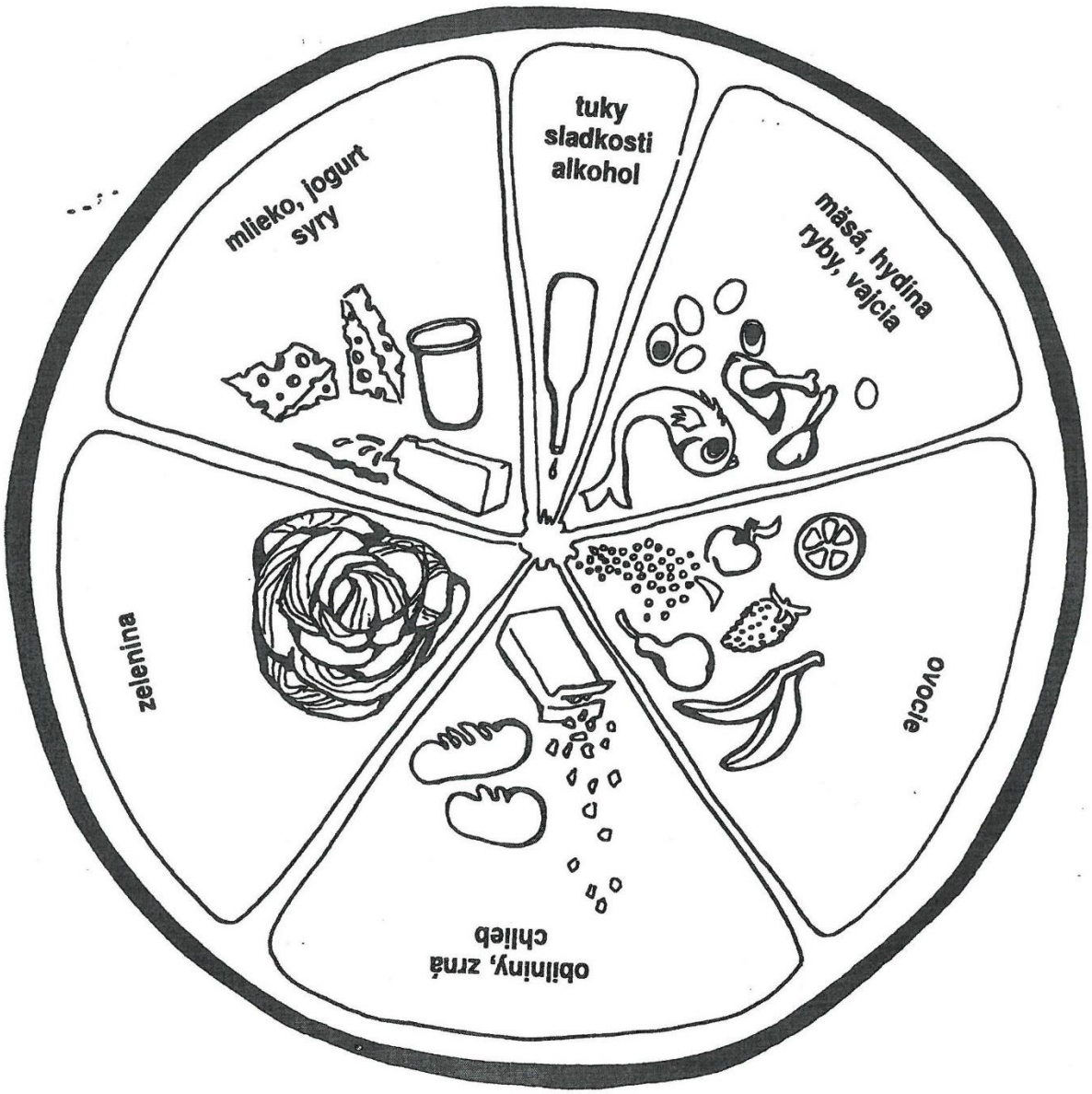
Príloha č. 23b



Aj tvoj jazýček rozlišuje štyri chute – ktoré sú to? Ku každému jazýčku priraď čiarou potraviny podľa chuti označenej na jazyku. Ktorú chuť máš najradšej? Vyfarbi to, čo ti najviac chutí.

Príloha č. 24

NAŠE DENNÉ JEDENIE

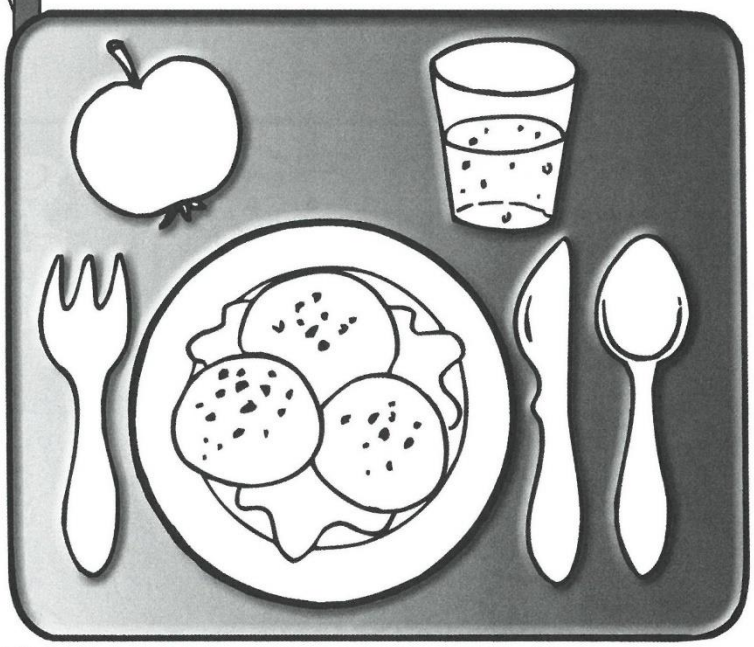


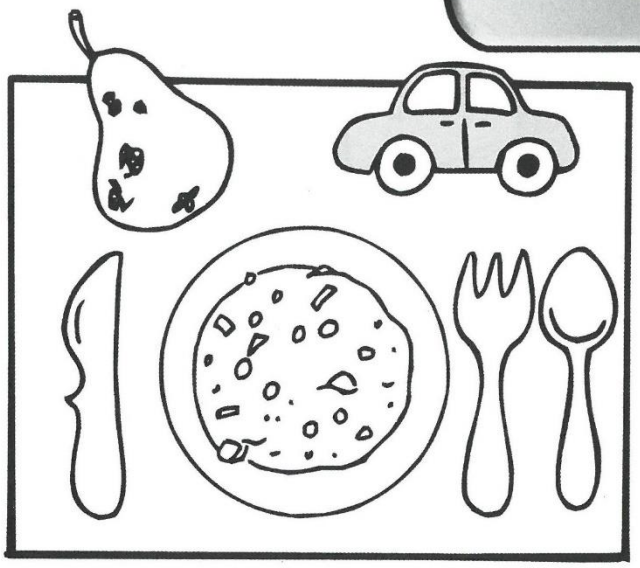
Príloha č. 25

VIEM SPRÁVNE STOLOVAŤ

Pred jedením šuchy-ruchy,
umyjem si mydlom ruky.
Osprchujem mrkvu, hrušku,
aby boli čisté v brušku.

Mária Nováková





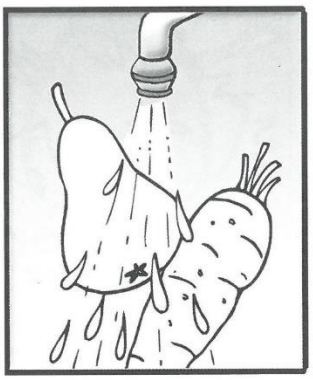
Porovnaj obe tácky a vyfarbi iba tú, na ktorej je všetko usporiadané správne. Vysvetli, čo je nesprávne na druhej tácke.

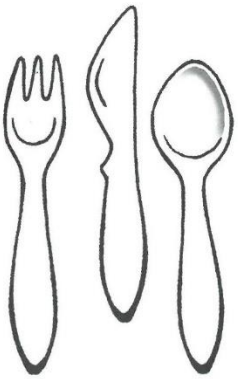
Príloha č. 26

VIEM ULOŽIŤ PRÍBOR

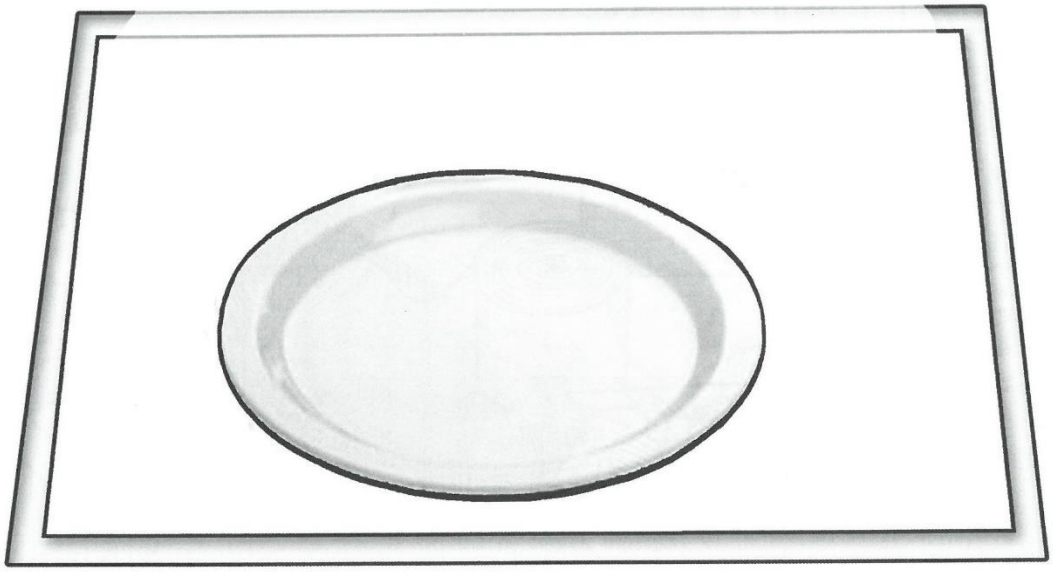
Pred jedením šuchy-ruchy,
umyjem si mydlom ruky.
Osprchujem mrkvu, hrušku,
aby boli čisté v brušku.

Mária Nováková

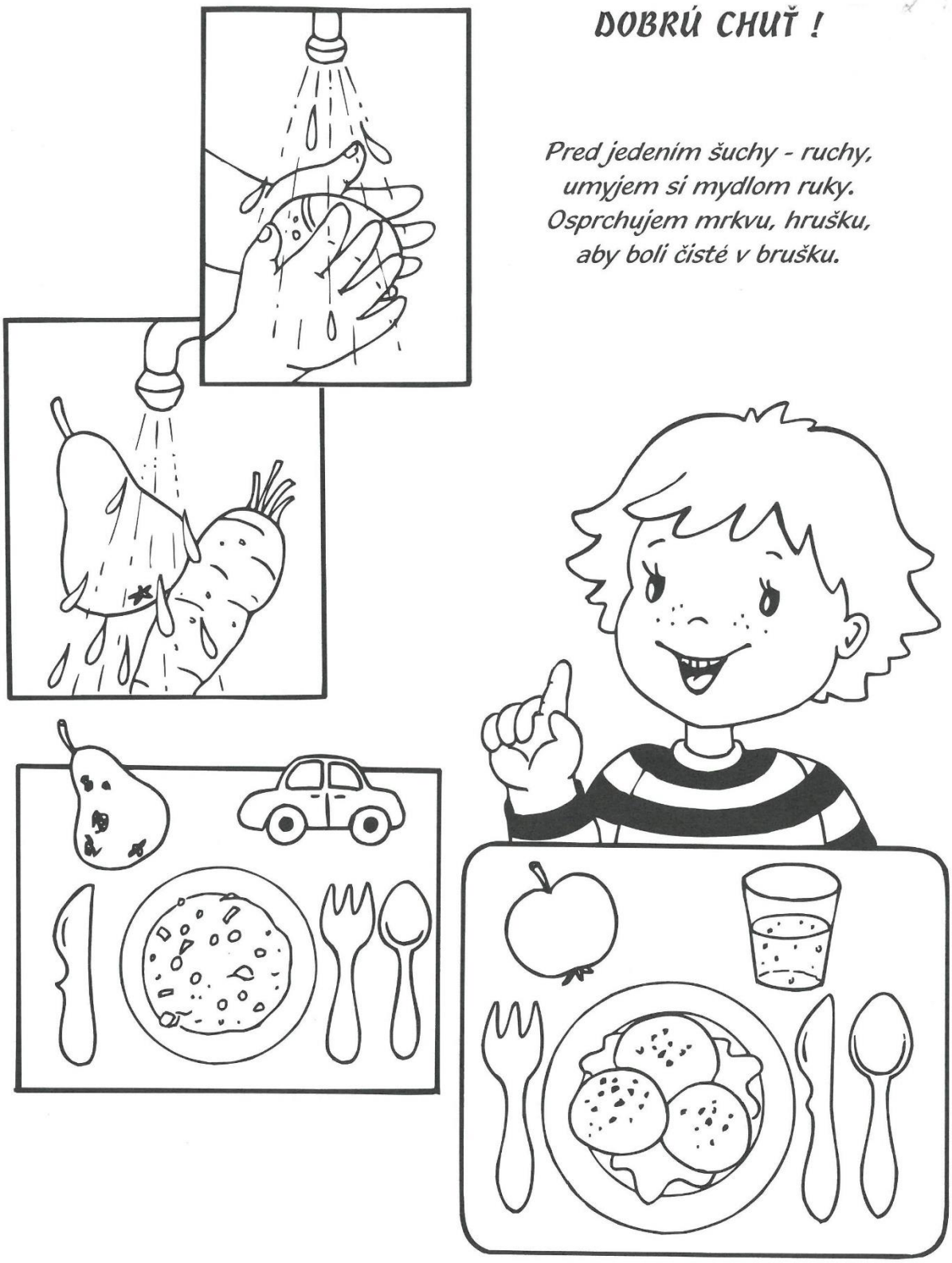




NA TÁCKU SPRÁVNE DOKRESLI PRÍBOR, TIEŽ POHÁR S VODOU A OVOCIE



Príloha č. 27

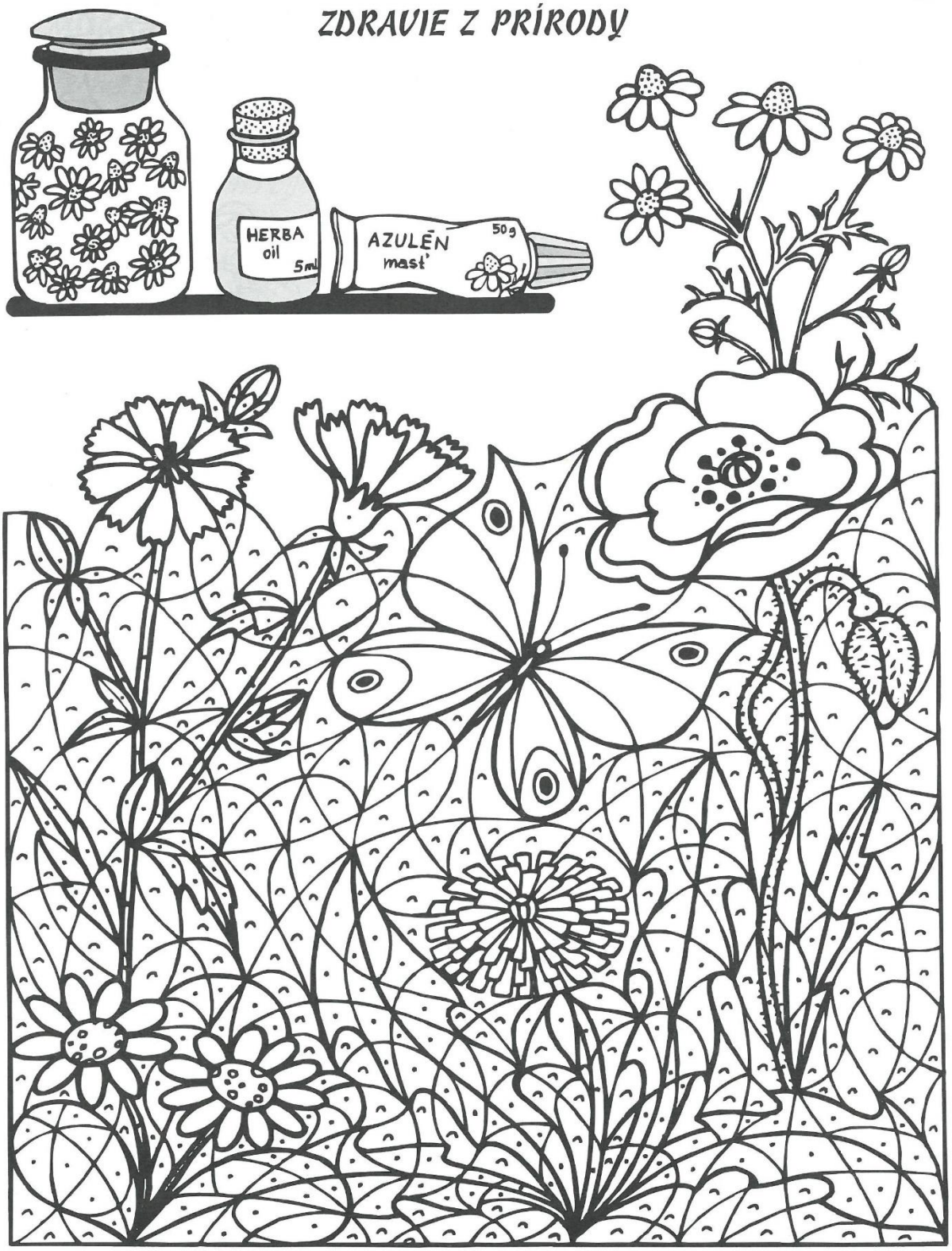


Chlapec ide práve obedovať a ty mu pomôž vybrať a vyfarbiť správne prestretú tácku. Čo je neprávne na druhej tácke? Čo musíš urobiť pred jedením?

Príloha č. 28

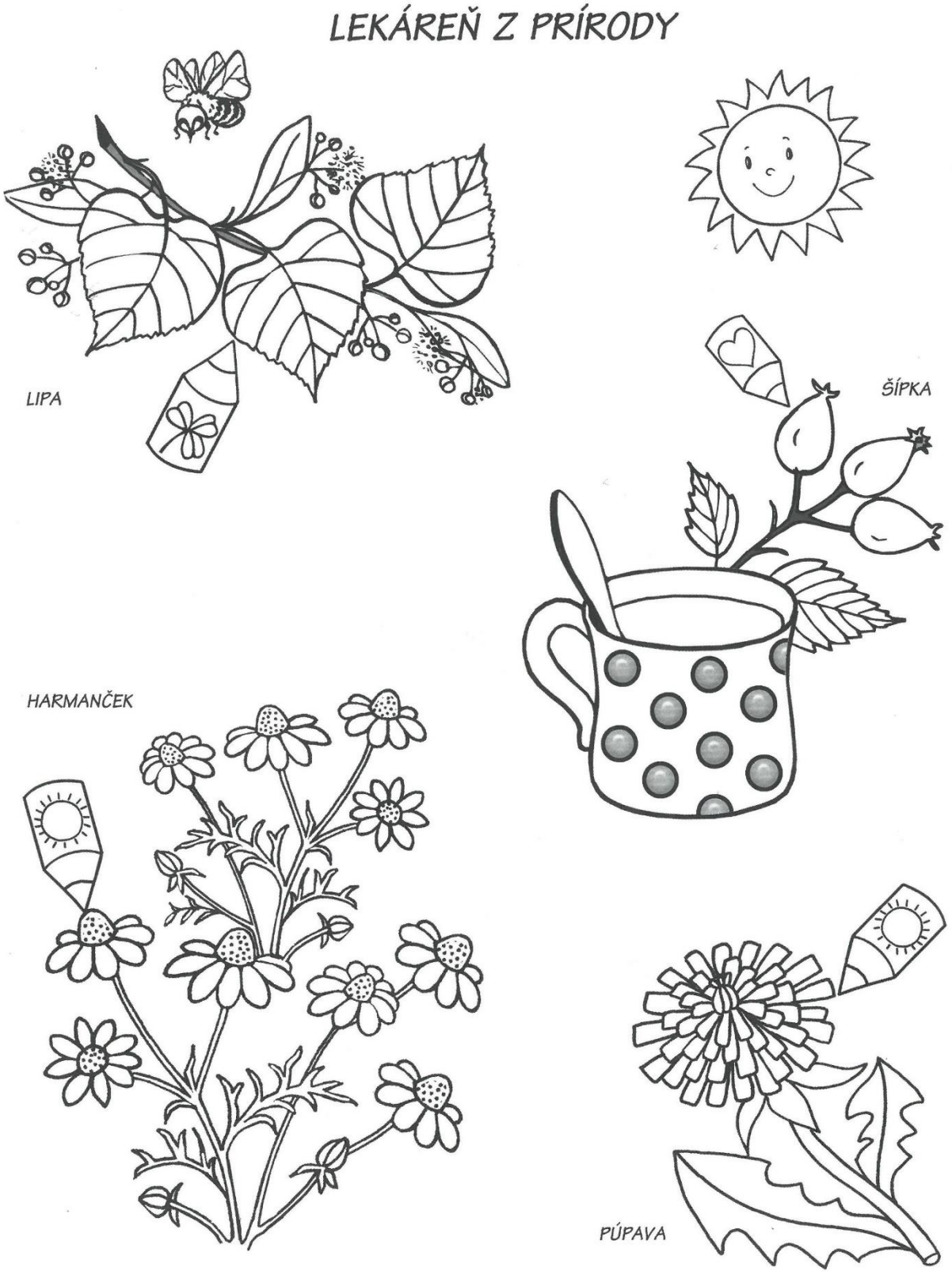
V BABIČKINEJ KOMORE

Príloha č. 29



S pomocou dospelého urči liečivé rastliny a správne ich vyfarbi. Čakanka - svetlomodrá, vlčí mak – červený, sedmokráska a harmanček – žltý stred, púpava – žltá. Motýlika vyfarbi, ako sa ti páči a ostatnú plochu podľa značiek: • zelená, ˆ modrá.

Príloha č. 30

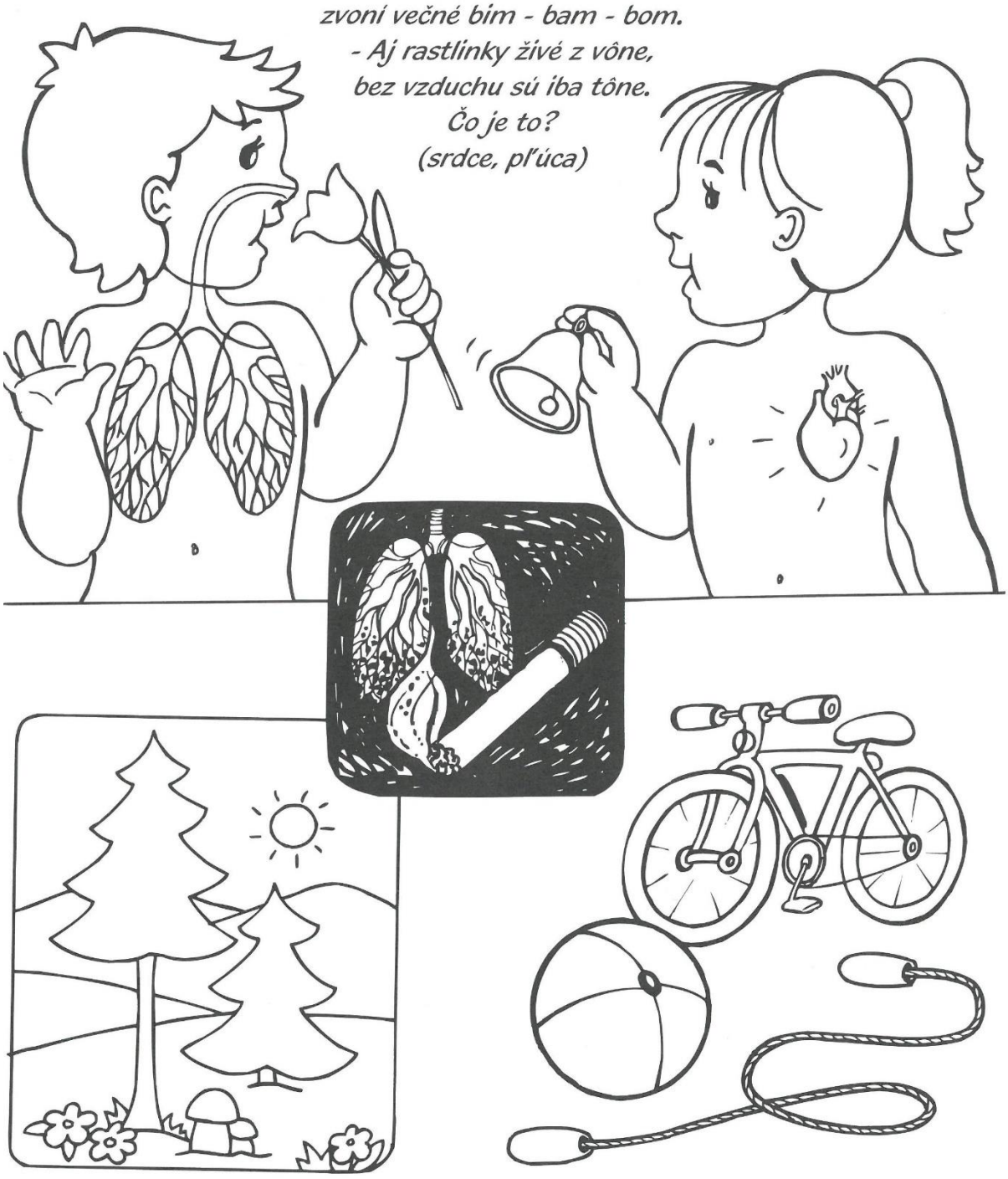


Počas choroby, ale aj keď si zdravý, ti mamička určite varí aj bylinkové čaje. Lipový, šípkový, harmančekový. Pomocou obrázkov sa dozvieš názvy liečivých kvietkov a rastlín. Na prechádzke v prírode ich skús vyhľadať. Púpavu určite poznáš, no možno nevieš, že má liečivý kvet, listy i koreň. Farbičky ti pomôžu rastlinky vyfarbiť správnymi farbami.

Príloha č. 31

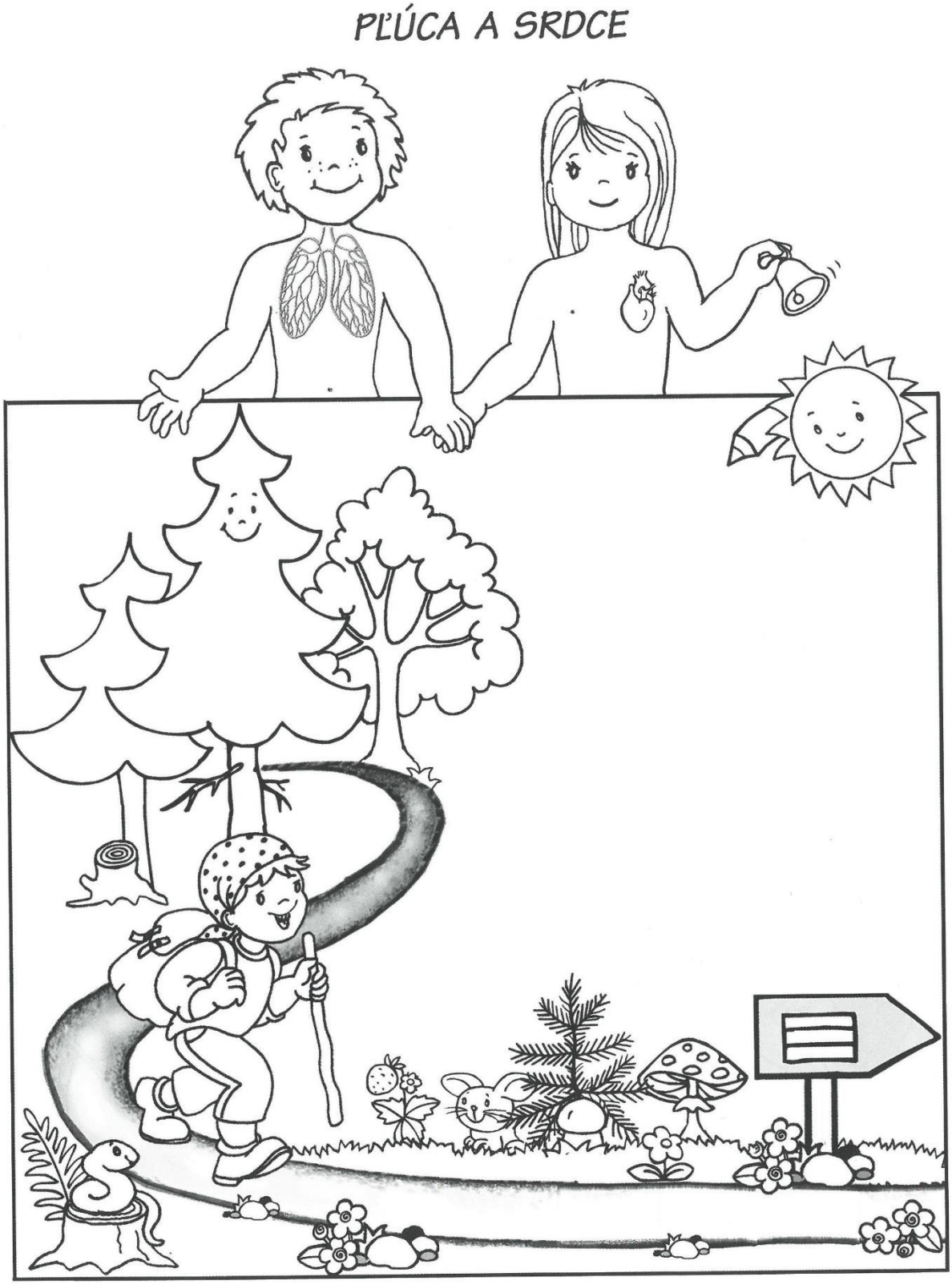
ČO UKRÝVA HRUDNÍK ?

Hrudník skrýva mocný zvon,
zvoní večné bim - bam - bom.
- Aj rastlinky živé z vône,
bez vzduchu sú iba tône.
Čo je to?
(srdce, pľúca)



Prilož si dlane na hrudník a „hľadaj“ svoje pľúca a srdiečko. Aký majú význam pre život človeka? Vyfarbi len tie obrázky, ktoré podporujú zdravie pľúc a srdca - čo im škodí?

Príloha č. 32



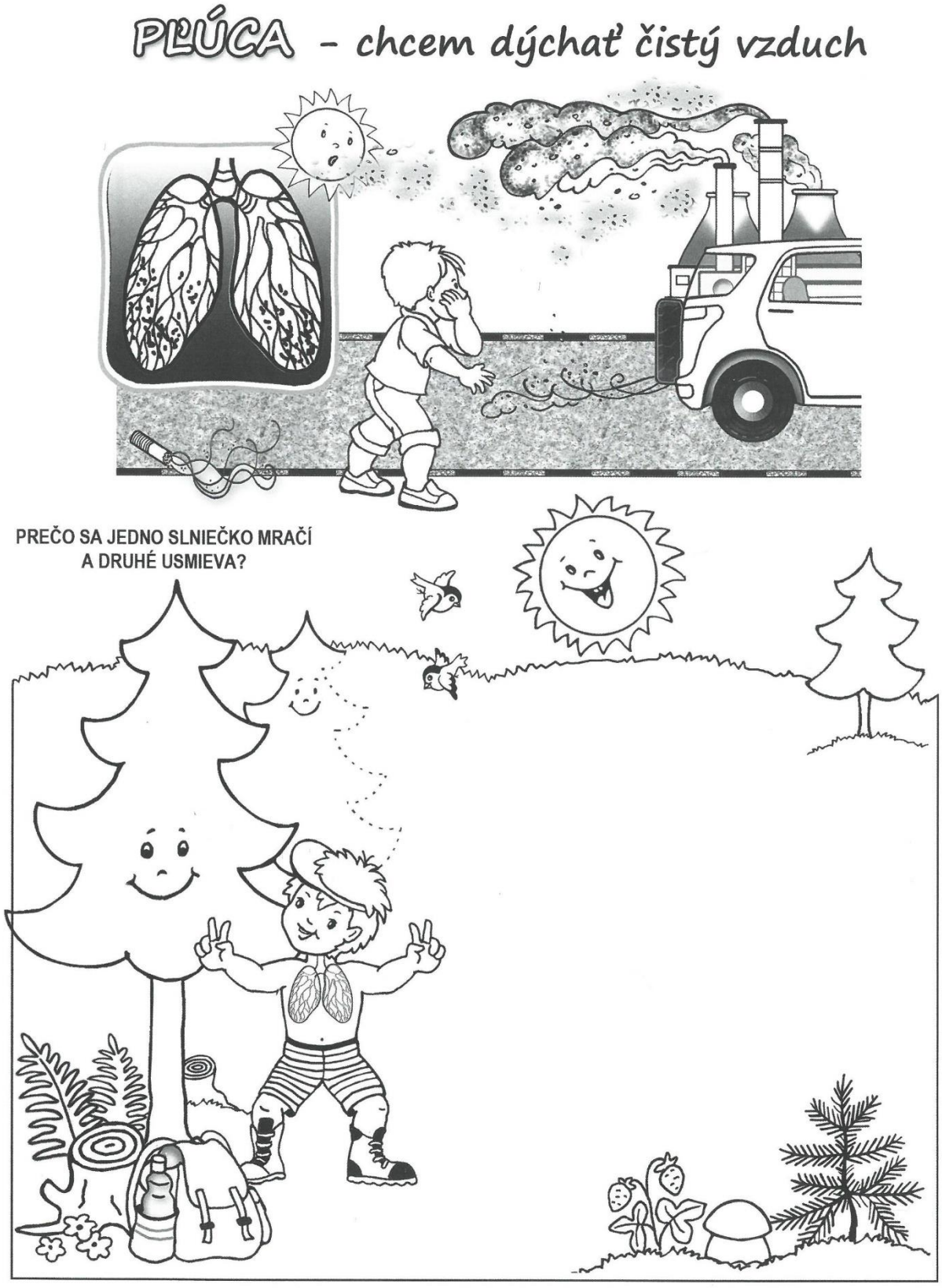
Prilož si dlane na hrudník a pozoruj, ako sa pri dýchaní pohybuje. Ľavú ruku prilož na miesto srdiečka a snaž sa precítiť jeho tlkot. Vedel by si povedať, na čo tieto dva orgány v našom tele slúžia? Pre zdravie pľúc a srdca je dôležitý pohyb na čerstvom vzduchu. Dokresli obrázok s krásnou prírodou, ďalšími stromami, vtáčkami, zvieratkami a deťmi.

Príloha č. 33

MOJE TELO

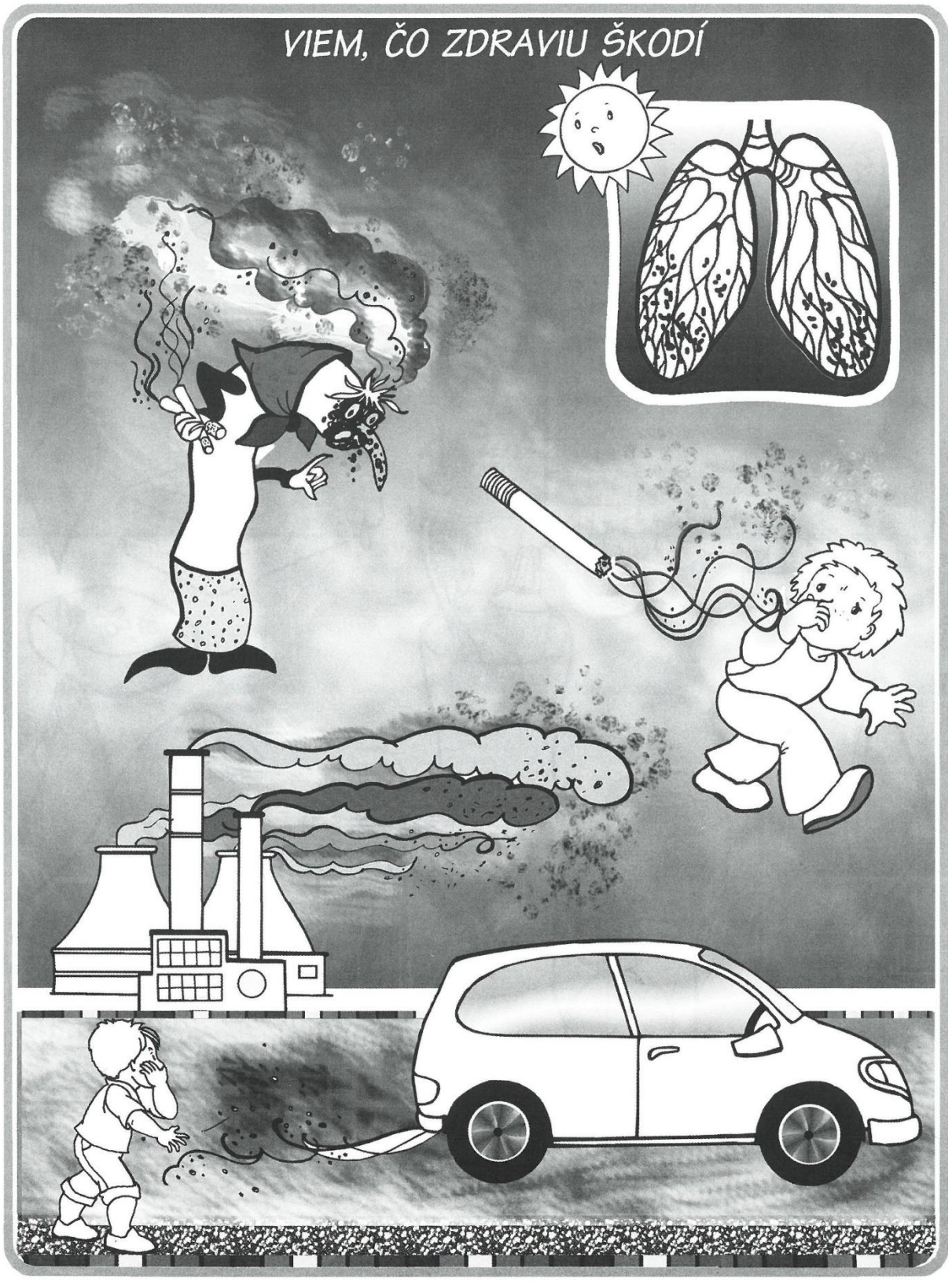
Telíčko je ako skrinka, v ktorej niečo ukrývam.
(*opisujeme rukami hranatý tvar nášho trupu a rukami prejdeme z upaženia do upaženia skrčmo, čím naznačujeme zatváranie dverí na skrini)*
No namiesto šiat a vecí srdce, pľúca ja tam mám.
(ukazujeme na oblečenie, srdce a pľúca)
Pľúca, tými dýcham rád,
(priložíme dlane na hrudník)
skús to aj ty, kamarát.
(prstom ukazujeme na ostatné deti a potom chvíľu zhlboka dýchame, dlane máme pred ústami a cítime tak prúdenie vzduchu po výdychu)
Srdiečko si v telíčku pokojne bije
(dlaň priložíme na miesto, kde je srdce)
a to moje telíčko krásne žije.
(ruky cez vzpaženie upažíme)
Mám rád srdce, pľúca, hlavu a aj celé telo,
(ukazujeme na jednotlivé časti na svojom tele)
nedajbože, aby ma v ňom zabolelo.
(prstom naznačujeme pohrozenie)
Mám ho rád a chránim si ho preto.
(ruky skrížime na hrudníku – ako by sme objímali telo)
Vďaka srdcu a i nohám
(ukazujeme na menované časti tela)
veľmi rýchlo utekám.
(beh na mieste)
No a keď už dlho bežím,
(stoj na mieste, upokojenie)
oddýchnem si kratučko
(prechod do tureckého sedu)
a počúvam tichučko,
(priložíme dlane na srdce)
ako bije srdiečko.

Príloha č. 34



Hrudník ukrýva pľúca, vďaka ktorým dýchame. Pomocou obrázkov sa dozvieš, čo pľúcam a dýchaniu prospieva a čo škodí. V dolnej časti na prázdne miesto dokresli čistú prírodu so zvieratkami, kvetmi a stromami, ktoré vytvárajú kyslík. Preto sa aj hovorí, že stromy sú pľúca prírody. Prilož si ruku na hrudník a pozoruj, ako sa počas dýchania ruka dvíha a klesá.

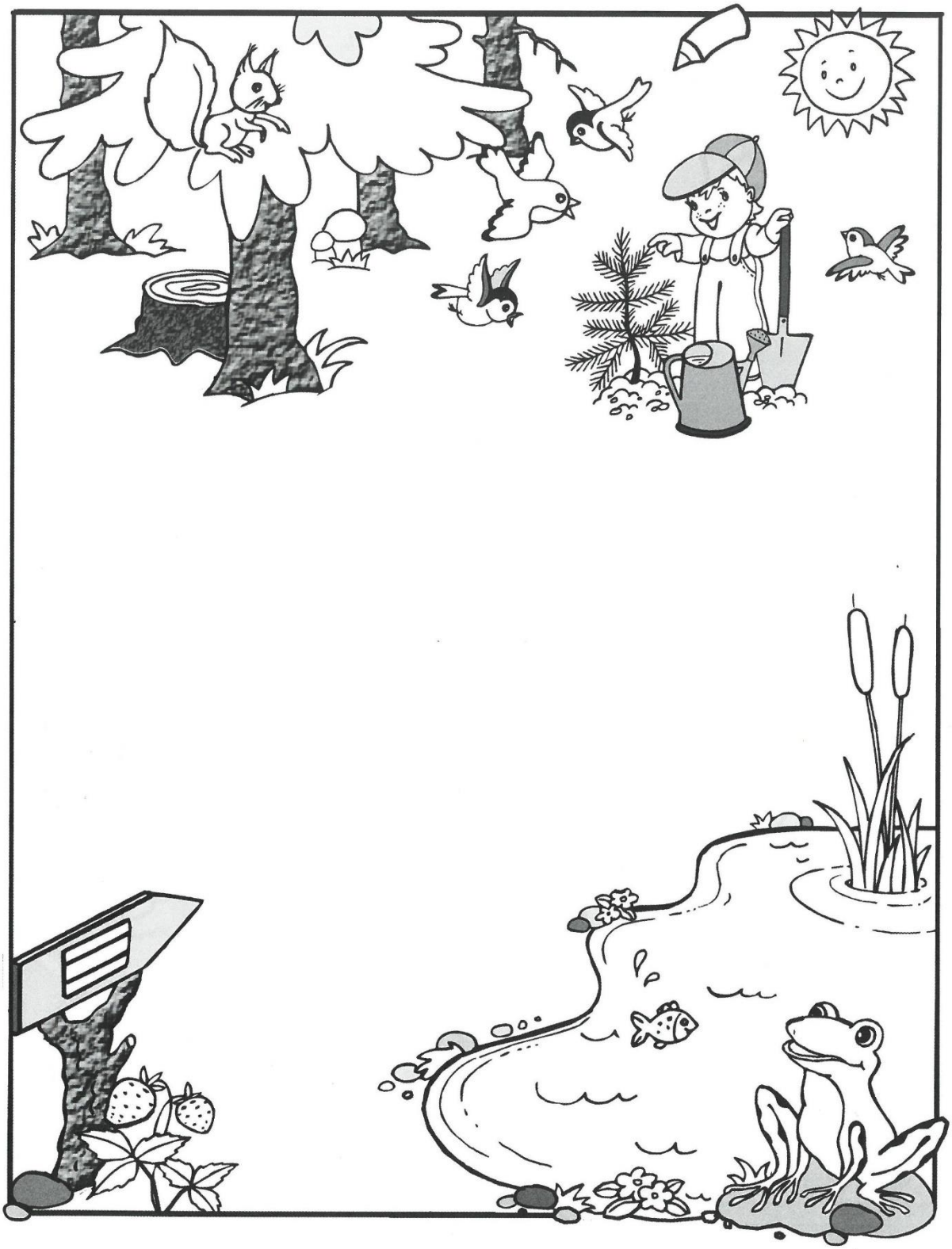
Príloha č. 35



Všimni si, ako by sa ľuďom žilo v krajne plnej dymu... Nečistý vzduch a cigaretový dym veľmi škodí prírode, človeku, zvieratám aj rastlinám. Porozprávaj sa o dôležitosti čistého vzduchu pre zdravie prírody a človeka s rodičmi.

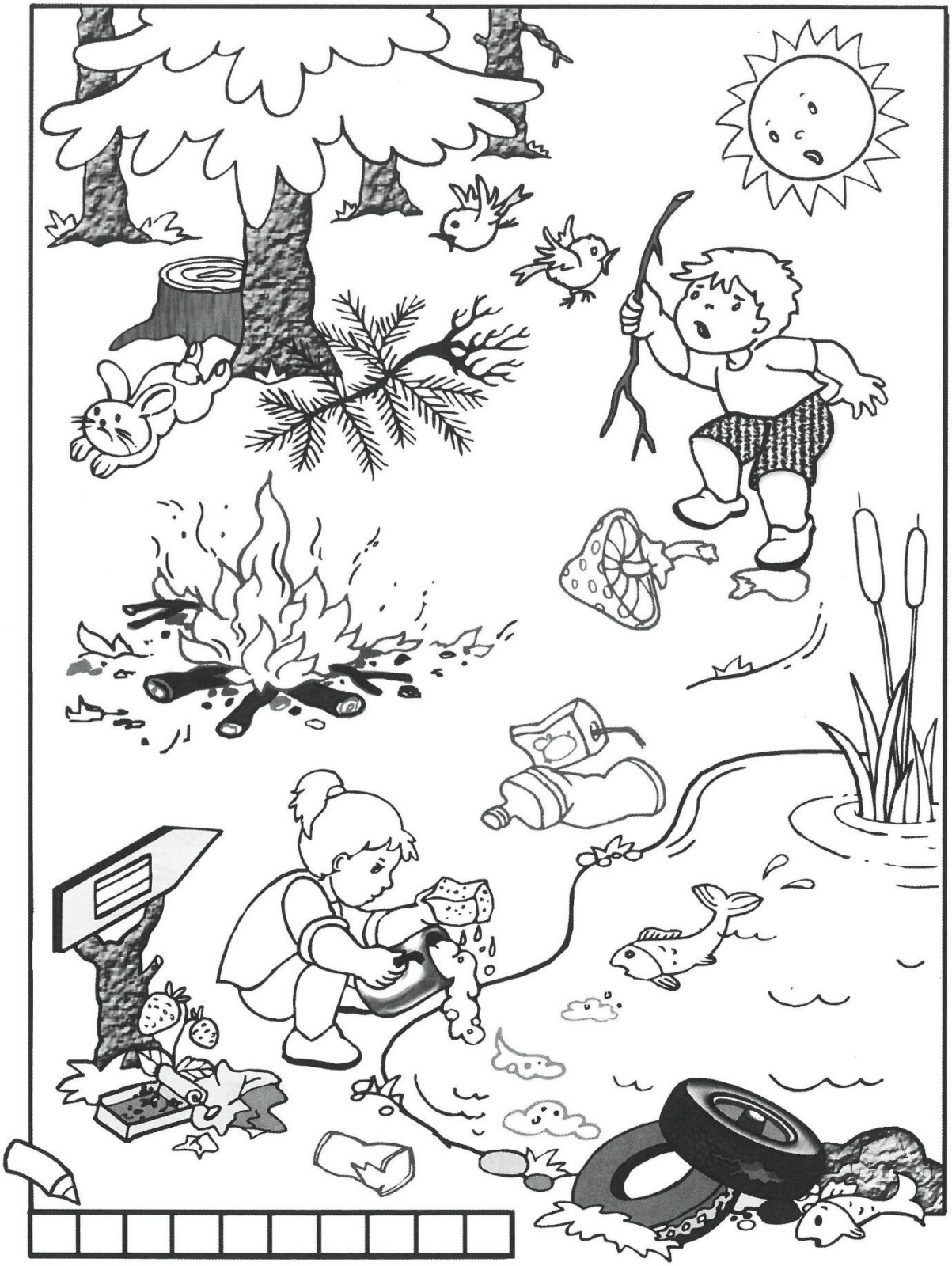
Príloha č. 36a

Chcem rásť v ZDRAVEJ PRÍRODE



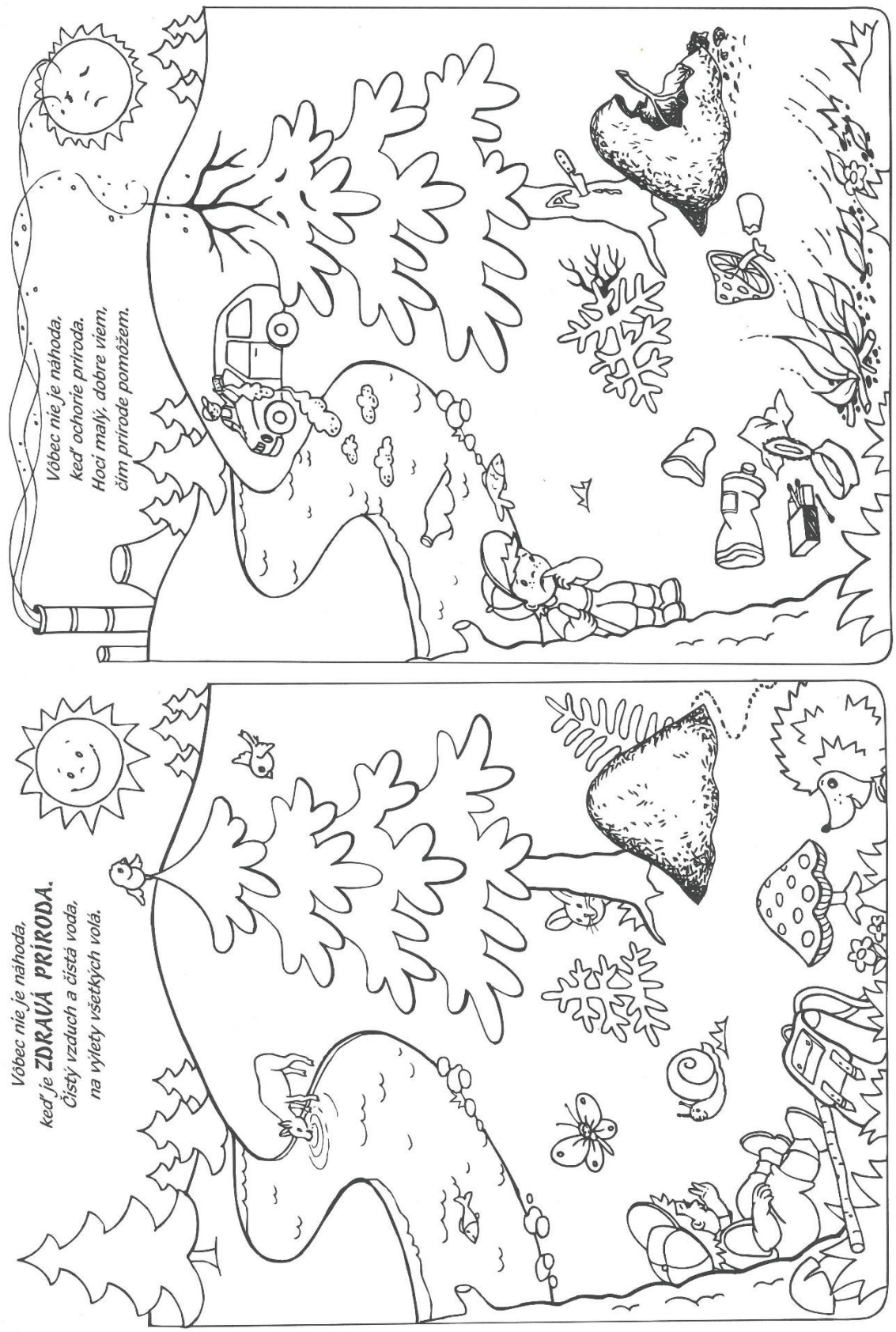
Na voľné miesto dokresli zdravú prírodu s takým lesom a jazierkom, ktoré by sa páčilo ľuďom i živočíchom. Môžeš nakresliť stromčeky, huby, jahody, kvety, pníky, ježka, zajačika, ale aj iné zvieratká, vtáčky a vodné živočíchy.

Príloha č. 36b



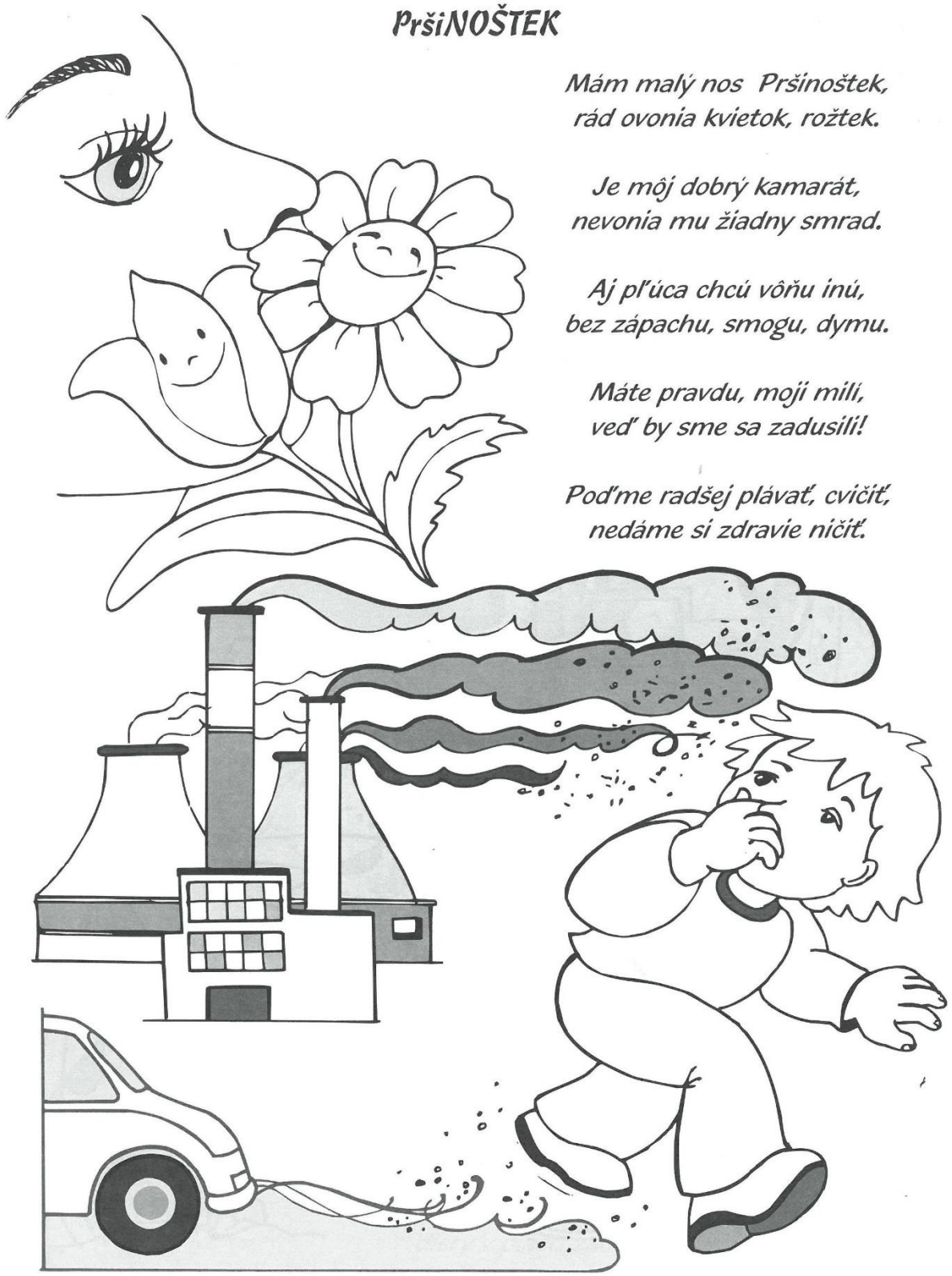
Pozorne si všimni prírodu na obrázku a nájdi a vysvetli nesprávne konanie človeka voči prírode. Spočítaj všetky chyby a ich počet označ vyfarbením daného počtu okienok. Videl si podobné správanie ľudí aj v skutočnosti?

Príloha č. 37



Chlapca prebudil v jedno ráno zlý sen. Aký? Taký ako vidíš na obrázku vľavo. Čo v ňom bolo a prečo bol ten sen zlý? Našťastie to bol iba sen a chlapec sa na nedeľnom výlete presvedčil, že v skutočnosti bolo všetko v poriadku. Porovnaj rozdiely na oboch obrázkoch a vyfarbi ten, ktorý sa ti páči.

Príloha č. 38



Vieš, čo je to vôňa? Prostredníctvom čoho ju cítiš a ktoré vône máš rád a ktoré nie? Vyfarbi obrázky, ktoré by sa svojou vôňou tvojmu nošteku páčili.

Príloha č. 39

STRIGA „CIGA“

Hoc som malý, dobre viem,
čo mi škodí a čo nie.

Striga „Ciga“, darmo zúriš,
skrz dym slnko neuvidíš.

Stále kašleš, dymíš, smrdíš,
u múdreho nepochodíš.

Ja chcem iba dobré zdravie,
dýchať vzduch, čo z lesa vanie.

Vidieť slnko, voňať kvety,
nech mi zdravie neuletí.

Niektorí ľudia vedia, ako dokáže cigaretový dym poškodiť ich pľúca a zdravie, no napriek tomu fajčia. Ak máš niekoho takého v rodine, skús najskôr vyfarbiť obrázky, ktoré pľúcam prospievajú, a potom im o ich význame porozprávaj. Vysvetli im, prečo fajčenie škodí nielen im, ale aj ľuďom v ich blízkosti. Nezabudni im povedať aj básničku i strige Cige.

Príloha č. 40a

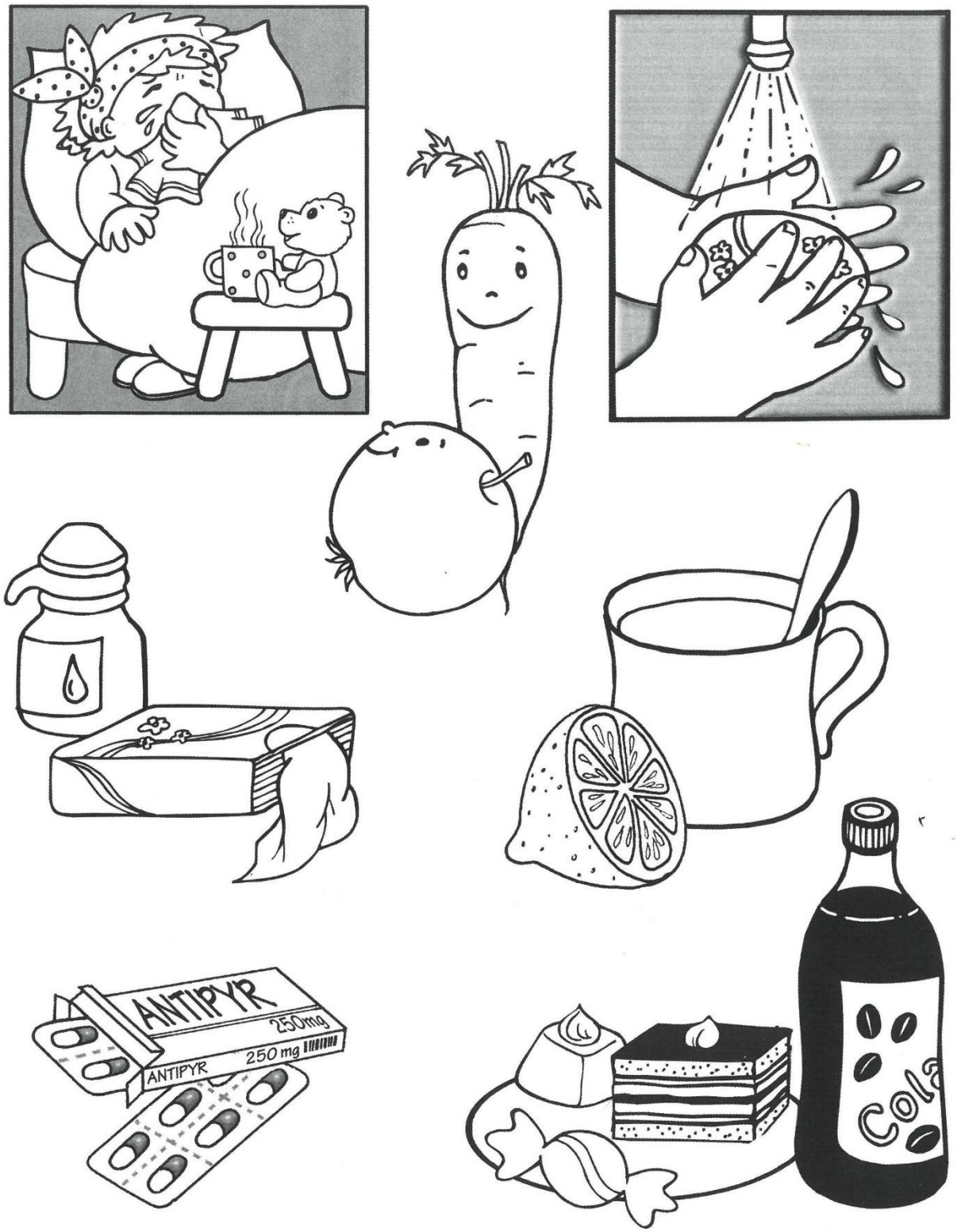
Chlapec ochorel... Pomenuj a vyfarbi len tie veci, ktoré pomôžu chlapcovi čo najskôr vyzdravieť.

Príloha č. 40b

Práve sa spustil veľký dážď. Iba chlapec akoby to nevidel. Pomôž mu vybrať a vyfarbiť správne oblečenie do dažďa.

Príloha č. 41

KEĎ OCHORIEM...



Bol si už niekedy chorý? Mal si napríklad teplotu alebo nádchu? Ak áno, možno si spomenieš na rady lekára a rodičov, ako čo najskôr vyzdravieš. Pomenuj veci na obrázkoch a prečiarkni tie, ktoré by ti počas choroby neprospeli.

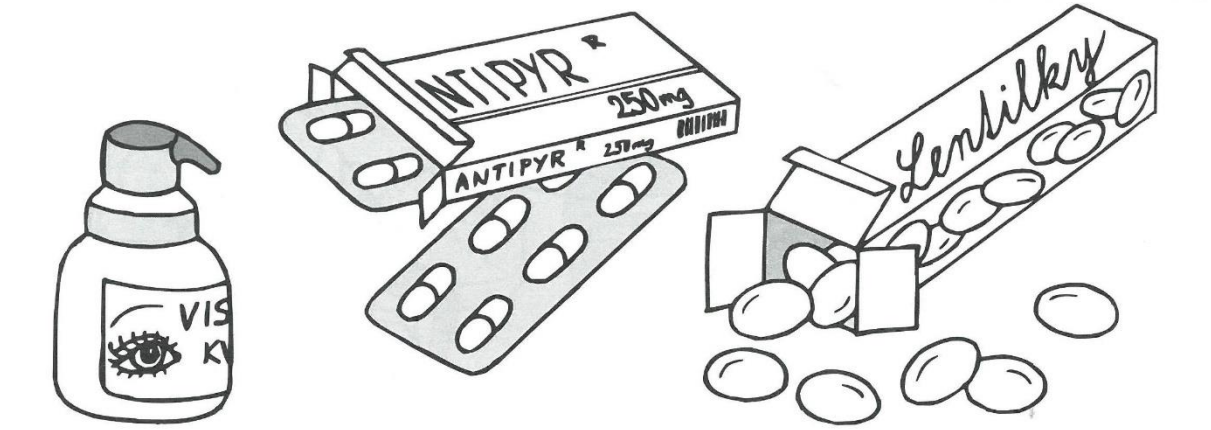
Príloha č. 42a

U LEKÁRA

Včera som bol ešte
zdravý
a dnes? Ako dolámaný.
Včera som sa hral
a smial, dnes
by som len spal a spal.

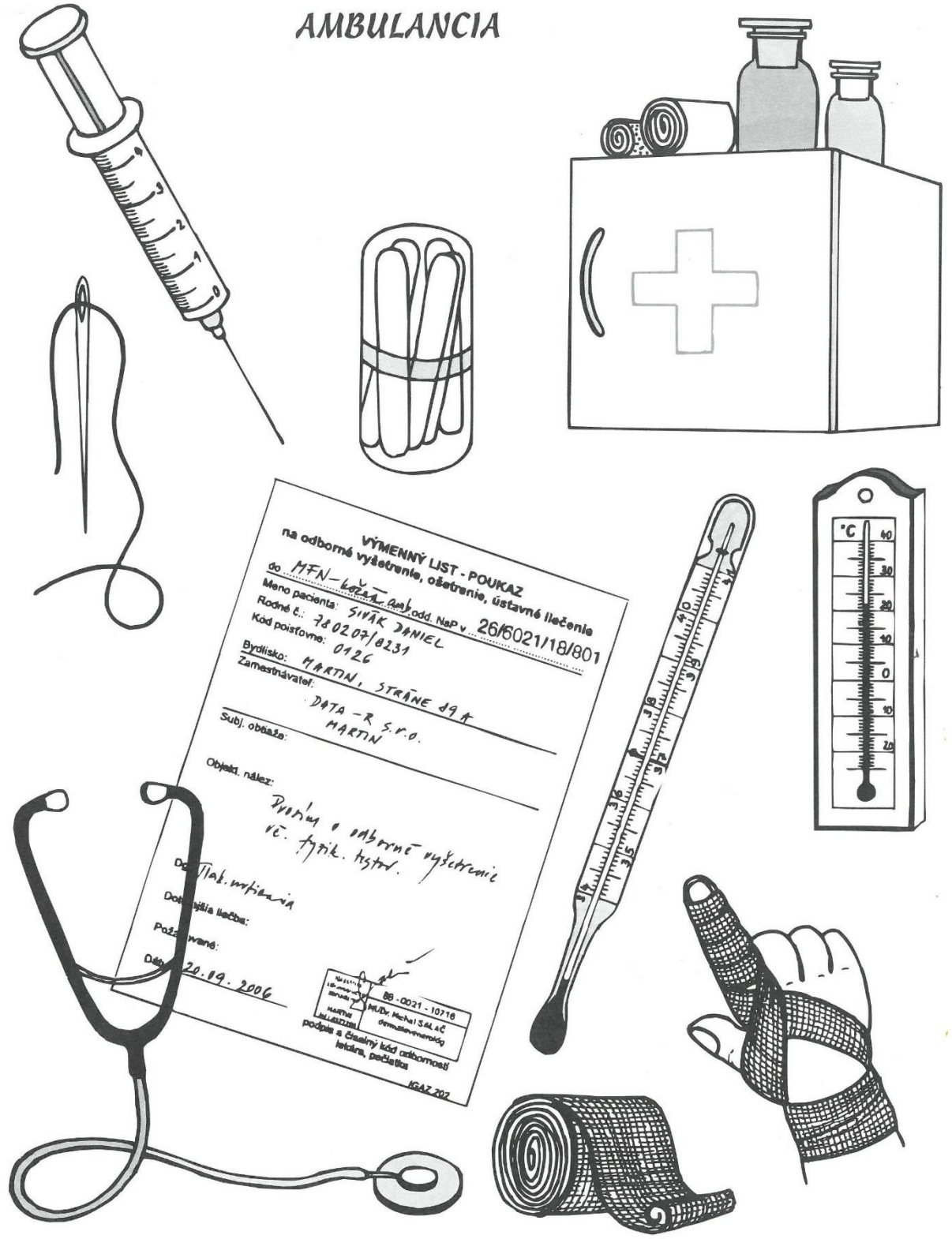
Bolia nohy, trhá v ušku,
bacily ma škriabu
v brušku.
O chvíľu už lekárovi
ukazujem, kde ma bolí.

Pozrie hrdlo, lieky
dáva
a hovorí:
- To sa stáva!
Čajík, citrón,
kvapky k tomu,
o týždeň som
zdravý znovu.



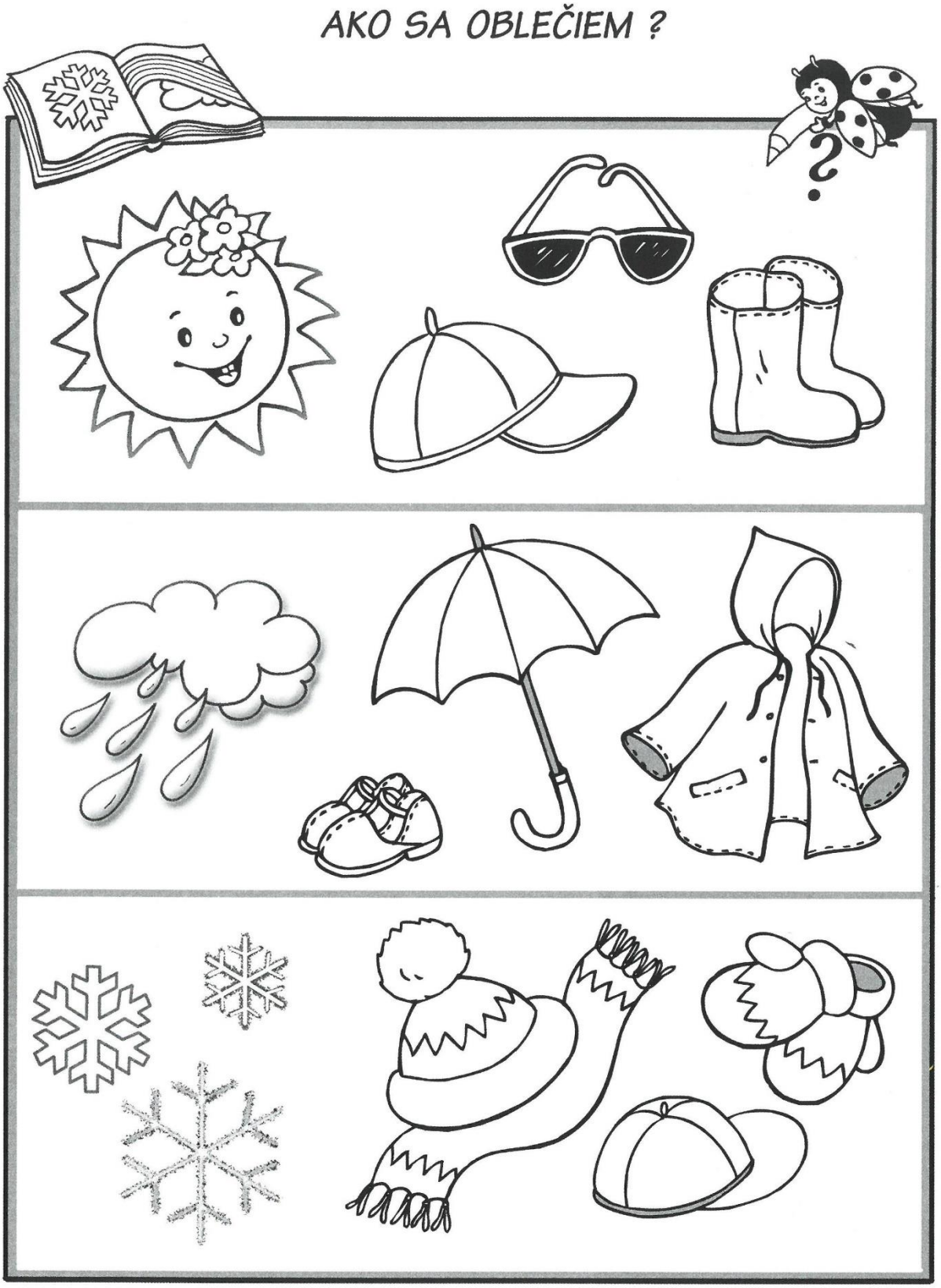
Keď si chorý, užívaš aj lieky. Niektoré sa však podobajú na cukríky, preto, keď si zdravý, musíš dať pozor, aby si si nepomýlil a nezamenil lieky za cukríky. Do ohrádky daj len lieky a cukríky pestro vyfarbi.

Príloha č. 42b



Dobre si prezri veci na obrázkoch a povedz, ktoré patria do ambulancie lekára. Ktoré poznáš a na čo slúžia? Ktoré dve veci tam nepatria? (Ihla a izbový teplomer). Ak nájdeš striekačku alebo ihlu pohodenú voľne v prírode, vieš čo treba urobiť? Porozprávaj sa o tom s dospelým.

Príloha č. 43



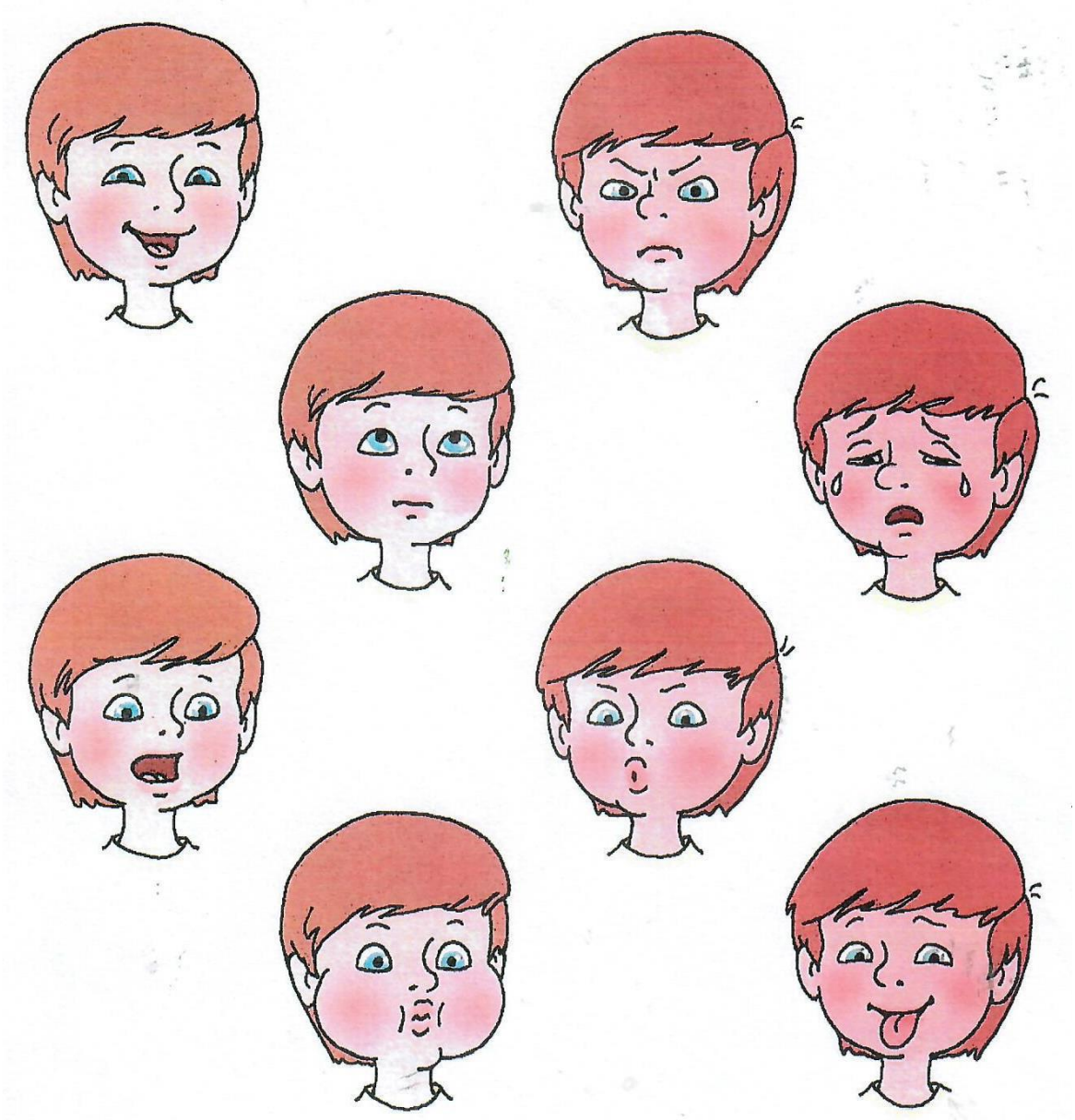
Podľa obrázka na začiatku okienok najskôr urči, aké počasie znázorňujú. Potom v každom okienku vyfarbi iba také oblečenie a obuv, ktoré by si si vybral práve v takomto počasí. Prečo je dôležité vedieť sa správne obliecť?

Príloha č. 44

Chlapec sa na sánkovačku dobre neobliekol, a tak ochorel a musí ísť k lekárovi. Ak si aj Ty bol u lekára, vyfarbi veci, ktoré poznáš z ambulancie.

Príloha č. 45

Niekedy sa Janko smeje, inokedy je zamyslený, niekedy sa mračí, inokedy plače... Môže zívať, nafúknuť líca, stočiť pery do trubičky i vyplaziť jazyk. Výrazom tváre hovoríme mimika alebo grimasy. Vieš ich urobiť aj ty?



Požiadajte dieťa, aby pred zrkadlom vyjadrovalo mimikou tváre rôzne pocity. Použite pritom slová: veselý, zamyslený, zachmúrený, smutný, radosť, smiech, premýšľanie, zlosť, smútok, plač, uškŕňať sa, otvoriť ústa, nafúknuť líca, vplaziť jazyk.
Uvažujte, prečo sa Janko cíti veselý?; smutný?; zachmúrený?; nahnevaný?; atď.
Ako by sme mu mohli pomôcť?
Povedz, kedy sa cítiš šťastná/šťastný?
Čo je na tebe výnimočné? Prečo si skvelá/skvelý?

Príloha č. 46

Toto je Karol a hovorí „Nie“ dospelému.

Čo si myslíš?

Prečo hovorí Karol „Nie“?

Nakresli seba, ako hovoríš „Nie“ dospelému. Prečo hovoríš „Nie!“
Porozprávaj o situáciách, kedy je dôležité povedať „Nie“ dospelému.

ISBN 978-80-561-0982-3