



Čas přípravy  
10 minut



Čas realizace  
60 minut



Prostor  
klubovna



Roční období  
kdykoli



Počet účastníků  
6–15



Věková kategorie  
čte/piše

## KOČKA – PEČUJI O SVÉ ZDRAVÍ

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: k učení, ke komunikaci, sociální a personální, pracovní.

### Konkrétní cíl:

Uvědomit si základní pravidla osobní hygieny, podpořit jejich dodržování (zejména při aktivitách mimo domov).

### Motivace:

Každé dítě by se mělo naučit samostatnosti, nastanou totiž okamžiky, kdy bude muset být odloučeno od rodiny. Je tudíž nutné, aby zvládlo postarat se samo o sebe. Nejdůležitější jsou hygienické návyky a péče o zdraví...

### Legenda:

Přišla jednou kočka k sově a povídá jí: „Hádej, co je to. Je to hnědé a strašně to zapáchá.“ Sova se usmála a říká: „To ti ale nemůžu říct.“ A kočka hned na to: „Proč ne? Vždyť je to náš medvěd. On se nemyl snad celý měsíc. A jak je to, děti, s vámi?“

### Potřeby:

Cedule s nápisy, psací potřeby, pastelky.

K tomuto metodickému listu je pracovní list S7A.

### Provedení:

#### Já ráno vstanu

Necháme děti sedět v kruhu. Začne vedoucí s větou: „Já ráno vstanu a jdu si umýt ruce...“ Předá slovo instruktorovi (měl by sedět vedle něj). Další pokračuje stejnou větou, do které postupně doplňují další hygienické rituály. Když už se vám zdá téma vyčerpané, můžete větu proměnit – Než jdu večer spát...

#### Kolikrát

Vytvoříme z dětí skupiny po cca 4–6 členech. Na stěny místnosti připevníme nápisy. Měsíčně, denně, ročně.

Úkolem skupinky je vyslechnout popis činnosti a přesunout se k té stěně, která nejlépe odpovídá tomu, jak často se má činnost provádět. Pokud zvládají dobře počty, pak mohou společně ve skupině ještě pomocí prstů ukázat, kolikrát za dané období se má činnost provádět. Např. čištění zubů 2 x denně – postaví se ke stěně – denně a jeden z členů skupiny ukazuje na prstech dvojku.

Vedoucí pak nahlas předřikává příklady činnosti a děti mají za úkol poradit se ve skupině a ukázat správné číslo. Za správnou odpověď může tým odměnit např. bonbónem (ale doporučujeme je jíst až po ukončení schůzky).

#### Příklady činností:

- čištění zubů – 2 x denně;
- jedení jídla – 4–5 x denně;
- česání vlasů – 1–2 x denně;
- stříhání nehtů – 2–3 x měsíčně;
- omytí obličeje – 1–2 denně;
- stříhání vlasů – 6–12 x ročně;
- koupání/sprchování – 1 x denně;
- návštěva zubního lékaře – 2 x ročně;
- výměna spodního prádla a ponožek – 1 x denně;
- mytí rukou – chyták – před jídlem, po použití WC, kdykoli je máme špinavé (třeba po příchodu domů) – vychází tedy denně cca 10–20 krát.

(Popovídejte si s dětmi o tom, proč to tak má být.)

**Metodické poznámky:** Ne všechny úkoly jsou jednoznačné. Děti budou mít snahu o výsledku diskutovat. Na druhou stranu diskuse může přinést nové pohledy na otázky hygieny. Je proto vhodné ocenit všechny dobré nápady. Tím si také mohou zvyknout na to, že více odpovědí může být správných.

#### Pracovní list

##### Úkoly:

1. Po hře necháme děti ve skupinkách zaznamenat si, jak často se činnosti uvedené v pracovním listu provádějí. Instruktoři mohou správnost zápisů dětem zkontrolovat.

**Metodická poznámka:** Zapsání správných řešení pomáhá upevnit si správné návyky.

2. Víš, co uděláš, když se někomu něco stane? Škrtni všechno špatné, co je napsané v rámečcích.

#### Utajené velení

Všichni se postaví do kruhu. Vybereme jednoho hadače a pošleme jej na chvíli za dveře. V jeho nepřítomnosti vybereme jednoho velitele, který bude předvádět skupině pohyby, a ta je pak bude opakovat. Připomeneme, že pohyby by měly vycházet z toho, co děláme při ranní, odpolední či večerní hygieně. Úkolem hadače je najít velitele skupiny. Má na to tři pokusy.

Příklady činností: mytí rukou, česání vlasů, stříhání nehtů, čištění zubů, navlékání ponožek...

**Metodická poznámka:** Děti budou chtít hru zopakovat, zájem o roli hadače či velitele mají zpravidla všichni. Doporučujeme však zopakovat ji 3–4 krát a uschovat si tento herní princip na příště.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání a Překonání.

#### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

U některých dětí se projevuje oslabené vnímání času – nejsou schopny posoudit časový horizont: denně x ročně x měsíčně, nechte je proto raději pracovat ve dvojici se schopným kamarádem.

O hygienických návycích klidně diskutujte, ale dejte pozor na afektivní výbuchy hyperaktivních dětí při nesprávných odpovědích. Diskusi se snažte řídit správným směrem tak, že dojdete i k více správným možnostem.

Práce s pracovním listem bude náročná pro jedince s oslabeným logickým myšlením a matematickými schopnostmi – dejte jim dostatek času a buďte jim kdykoliv nápomocni.

#### Pozor na:

Pročíst navrhované hygienické a zdravotnické rituály, promyslet jejich četnost a najít správné argumenty pro podporu četnosti. V každém případě by měli na děti všichni vedoucí a instruktoři působit dojem shody, i když některé úkoly či otázky připouštějí více správných řešení.

#### Moje poznámky: