



# Poznáváme lidské tělo s Albertem

## Závěrečná práce

*Studijní program:*

*Studijní obor:*

*Autor práce:*

*Vedoucí práce:*

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

**Olga Drahošová**

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





## Zadání závěrečné práce

# Poznáváme lidské tělo s Albertem

*Jméno a příjmení:* **Olga Drahošová**  
*Osobní číslo:* P20C00033  
*Studijní program:* DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků  
*Studijní obor:* Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství  
*Zadávající katedra:* Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky  
*Akademický rok:* **2020/2021**

### Zásady pro vypracování:

Cíl závěrečné práce: Zpracování pedagogického projektu pro děti navštěvující školní družinu, jehož cílem je jejich seznámení s lidským tělem, jeho fungováním a zdravým životním stylem.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů.

Metody: projekt

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

BALKOVÁ, K., 2006. Náměty pro školní družinu: konkrétní činnosti v 10 tematických projektech. Praha: Portál. ISBN 80-7367-064-X.  
JANOŠKOVÁ, D., ONDRÁČKOVÁ, M., ČEČILOVÁ, A., 2009. Občanská výchova 6: s blokem Rodinná výchova. 2., upr. vyd. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7238-886-8.  
MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2009. Výchova ke zdraví. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.  
PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., 2007. Školní družina. 2., upr. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-268-3.  
STLOUKALOVÁ, Z., 2011. Lidské tělo: atlas. Praha: Svojtka&Co. ISBN 978-80-256-0519-6.  
VÁGNEROVÁ, M., 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.  
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

*Datum zadání práce:*

20. dubna 2021

*Předpokládaný termín odevzdání:*

15. prosince 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 11. června 2021

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

7. prosince 2021

Olga Drahošová

## Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. Lence Nádvorníkové, Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky a také za trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování závěrečné práce věnovala.

Anotace:

Závěrečná práce „Poznááme lidské tělo s Albertem“ představuje pedagogický projekt určený dětem mladšího školního věku navštěvující školní družinu. Tento projekt má za úkol seznámit děti s lidským tělem a jeho fungováním. Má naučit děti osvojit si zásady zdravého životního stylu, výchovy ke zdraví a základů poskytnutí první pomoci, a to vše hravou formou, při které se posílí zvědavost a zájem dětí i jejich pohybové schopnosti.

Klíčová slova:

lidské tělo, školní družina, výchova ke zdraví, zdravý životní styl, zvědavost

**Annotation:**

The final work " We get to know the human body with Albert" is a pedagogical project designed for children of younger school age in an after-school care. This project aims to acquaint children with the human body and its functioning. It should teach them the principles of a healthy lifestyle, health education and the basics of providing first aid, all in a playful way that strengthens the curiosity and interest of children and their motor skills.

**Key words:**

human body, after-school care, health education, healthy lifestyle, curiosity

## OBSAH

1	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	8
	1.1 ŽIVOTNÍ STYL .....	8
	1.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....	9
	1.2.1 PRVNÍ POMOC.....	9
	1.3 ŠKOLNÍ DRUŽINA .....	11
	1.3.1 MOTIVACE K ČINNOSTI VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ.....	11
	1.3.2 POHYBOVÉ AKTIVITY VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ .....	12
2	PLÁN PROJEKTU.....	14
	2.1 POPIS CÍLOVÉ SKUPINY .....	14
	2.2 HARMONOGRAM PROJEKTU .....	14
	2.3 ZABEZPEČENÍ PROJEKTU .....	14
3	POZNÁVÁME LIDSKÉ TĚLO S ALBERTEM.....	15
	3.1 KOSTI A SVALY .....	16
	3.2 MOZEK A CÉVY .....	17
	3.3 SRDCE A PLÍCE .....	18
	3.4 ORGÁNY DUTINY BŘIŠNÍ.....	19
	3.5 SMYSLY (SLUCH, ZRAK, CHUŤ, HMAT, ČICH).....	20
	3.6 PRVNÍ POMOC.....	21
	3.7 JAK PŘEDCHÁZET NEMOCEM (OTUŽOVÁNÍ, ZDRAVÁ STRAVA, POHYB) .....	22
4	VÝSLEDKY A ZÁVĚRY.....	23
5	POUŽITÁ LITERATURA .....	24



## 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V závěrečné práci jsou formulována teoretická východiska, která vycházejí z pedagogického projektu určeného dětem mladšího školního věku navštěvující školní družinu, jehož cílem je seznámení s lidským tělem, jeho fungováním a zdravým životním stylem.

K tomuto projektu se pojí teoretická východiska, jako je osvojení zásad zdravého životního stylu, výchova ke zdraví, schopnost umět poskytnout první pomoc, posílení zvědavosti a zájmu správně volenou motivací k činnosti a rozvíjení pohybových schopností.

Všechna tato témata budou dětem objasněna v rámci školní družiny formou povídání, názorných ukázek, tvořivé činnosti a pohybovou hrou.

### 1.1 ŽIVOTNÍ STYL

Celkový životní styl se odráží v postojích každého z nás, v našich hodnotách nebo pohledu na svět. Zdravý životní styl chápeme jako „vyvážený život“, ve kterém jedinec koná „moudře“ (Vitalia, 2015).

Finální definici životního stylu si můžeme vyložit jako souhrn rozhodnutí jednotlivců, která ovlivňují jejich zdraví a která mohou více či méně kontrolovat (Vitalia, 2015).

*„Zdravý životní styl je cenný pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů, regeneraci organismu, zvládnutí životních stresorů a zlepšení kvality života. V poslední době stále více vědeckých objevů dokazuje, že náš životní styl hraje obrovskou roli v tom, jak zdraví jsme. Z toho, co jíme a pijeme, kolik času věnujeme pohybu, zda kouříme nebo bereme léky... To vše může ovlivnit naše zdraví, a to nejen pokud jde o průměrnou délku života, ale také z pohledu na to, jak dlouho můžeme žít bez chronického onemocnění“ (Vitalia, 2015).*

Srdeční choroby, cukrovka, rakovina, onemocnění kloubů nebo duševní nemoci stojí za obrovským počtem úmrtí a postižení. V současné době se spoléháme téměř výlučně na poskytování zdravotní péče ze strany vysoce kvalifikovaných zdravotnických pracovníků, kteří nám pomáhají vyrovnat se s těmito podmínkami. Je však potřeba si uvědomit a je to na každém z nás, že mnoha zdravotním problémům lze předejít tím, že se budeme snažit žít zdravým životním stylem (Vitalia, 2015).

*„Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo*

*součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví“ (Machová, Kubátová 2009, s. 16).*

## **1.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

*„Výchova ke zdraví si klade za cíl podnítit jednotlivce bez ohledu na věk k péči o své zdraví. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak pečovat o své zdraví. Jak ale vzbudit zájem občanů, aby o své zdraví pečovali? Za základ považujeme posilování sebeuvědomění, sebedůvěry a samostatnosti. Člověk, který pečuje o své zdraví, považuje za přirozené pečovat o své zdraví svých blízkých a své okolí, aniž by byl zdravotníkem či sociálním pracovníkem. Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, které zvyšují zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví. Co musí mít jedinec (společnost), aby mohl pečovat o své zdraví? Informace, podmínky a motivaci“ (Čeledová, Čevela 2010, s. 9)*

Výchova ke zdraví obsahuje činnosti, jejichž cílem je poskytnout lidem dostupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem a motivovat je ke zlepšení znalostí a postojů a přivést je k aktivnímu zájmu o své zdraví a v neposlední řadě ke změně chování vedoucí k posílení zdraví. V nejlepším případě je cílem naučit se své zdraví chránit, upevňovat a rozvíjet (Čeledová, Čevela 2010, s. 9).

Vzhledem k věku, vzdělání a konkrétním problémům jedince má výchova ke zdraví probíhat cíleně, a to v oblasti zdravotní, psychické, sociální, společenské a duchovní (Čeledová, Čevela 2010, s. 12).

*„Výchova ke zdraví je pro jedince i celou společnost nepostradatelná, neboť rozvíjí základní humánní postoje celé společnosti, ovlivňuje samotnou podstatu její existence“ (Čeledová, Čevela 2010, s. 13).*

### **1.2.1 PRVNÍ POMOC**

*„První pomoc je soubor opatření sloužících k omezení následků náhlého onemocnění nebo úrazu do doby poskytnutí odborné pomoci. Největší význam má u takových poruch zdraví, které ohrožují některou ze základních životních funkcí. Postupy sloužící k náhradě životních funkcí (oběhu a dýchání) se nazývají resuscitace. Cílem resuscitace je alespoň v omezené míře zajistit zásobení mozku a myokardu kyslíkem“ (Franěk, Trčková 2014, s. 58).*

Na 1. stupni ZŠ se žáci o první pomoci učí ve vzdělávacím oboru Člověk a jeho svět. V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví se žáci seznamují s člověkem jako živou bytostí, která má své potřeby a své biologické a fyziologické funkce. Získávají základní informace o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci a poskytování první pomoci (Metodický portál RVP 2021).

Klíčovou vzdělávací oblastí pro první pomoc na 2. stupni ZŠ je Člověk a zdraví. Ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví je očekávaným výstupem, že žák projevuje odpovědné chování při mimořádných událostech, v situacích ohrožení zdraví a v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. Další vzdělávací oblastí, v níž je problematika první pomoci řešena, je Člověk a příroda. Tematický okruh Biologie člověka se zaměřuje na popis stavby a funkcí orgánových soustav (orgánů) lidského těla, charakteristiku hlavních etap vývoje člověka a vývinu jedince, rozlišení příčin běžných nemocí a jejich prevence a také na zásady první pomoci. Rovněž ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova jsou zmínky o první pomoci (Metodický portál RVP 2021).

Poskytování první pomoci má čistě praktický charakter. Abychom však mohli prakticky konat, je nutné mít alespoň základní povědomí o tom co, jak a proč máme konat – tudíž musíme znát teorii. Proto ve výuce první pomoci zaujímá hlavní místo teoretická příprava. Nenahraditelnou složkou přípravy pro poskytování první pomoci je výuka praktická, při které si potřebné dovednosti prakticky vyzkoušíme. Čím více modelových situací bude při praktické výuce připomínat okolnosti reálného zranění, tím efektivnější praktická výuka bude. Praktická část má následovat po teoretické výuce, aby získané teoretické znalosti byly využity (Franěk, Trčková 2014, s. 204).

Umět poskytnout první pomoc jinému člověku v situaci, kdy je ohrožen jeho život nebo zdraví, by mělo být každému člověku vlastní. Každý z nás by se tedy měl snažit sebevzdělávat v této oblasti. Škola má odpovědnost za vzdělávání žáků v problematice první pomoci a zároveň má odpovědnost za žáky a povinnost jim zajistit poskytnutí první pomoci (Franěk, Trčková 2014, s. 215).

*„Poskytnutí první pomoci je pro většinu lidí samozřejmostí, bez ohledu na právní prostředí. Nicméně pokud jde o závažný úraz nebo poruchu zdraví, vyplývá tato povinnost i ze zákona – konkrétně ze skutkové podstaty trestného činu neposkytnutí pomoci podle § 150 trestního zákoníku (trestní sazba až 2 léta). Spáchá jej ten, „kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo*

*jeví vážné známky poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného“ (Franěk, Trčková 2014, s. 51).*

### **1.3 ŠKOLNÍ DRUŽINA**

*„Školní družina je školské zařízení výchovy mimo vyučování, jež je mezi ostatními zařízeními určenými pro volný čas dětí nejčtetnější, zaměstnává nejvíce vychovatelů a jeho odděleními prošlo nejvíce dětí. Výchova je společenský proces, a tedy i výchovu ve školní družině je třeba chápat jako součást nutné společenské reprodukce, nikoli jako hlídání dětí – tj. pouhou sociální službu. Školní družina ve dnech školního vyučování tvoří pro děti přechod mezi výukou ve třídách a pobytem doma. Družina není pokračováním školního vyučování, pedagogická práce v ní má svá specifika a je výrazně odlišná od běžné vzdělávací praxe“ (Pávková, Hájek 2007, s. 9).*

Pravděpodobně pro většinu rodičů plní jen funkci sociální, pro děti však zabezpečuje relaxaci, odpočinek, ale i činnost zájmovou. Spolupracuje i s dalšími subjekty nabízející aktivity výchovy mimo vyučování (zájmové kroužky škol, domů dětí a mládeže, schůzky dětských organizací, výuku v základních uměleckých školách). Školní družina začíná bezprostředně po vyučování a končí odchodem dětí domů nebo za jinými mimoškolními aktivitami. Práce školní družiny je zcela jedinečnou a samostatnou oblastí vzdělávací činnosti a řídí se specifickými požadavky a pravidly pedagogiky volného času (Pávková, Hájek 2007, s. 9, 10).

#### **1.3.1 MOTIVACE K ČINNOSTI VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ**

*Přestože jednání dítěte mladšího školního věku je ještě hodně impulzivní, postupně se rozvíjí schopnost uvědomělé regulace vlastního chování. Dítě nedokáže jednat samostatně na základě vyšších motivů, jako je např. uvědomění si významu učení, ale při dobrém vztahu k dospělým se ochotně podřizuje jejich požadavkům. Z toho vyplývají velké nároky na vychovatele, pokud jde o stanovení přiměřených požadavků na dítě spolu s jejich adekvátní motivací (Pávková, Hájek 2007, s. 28).*

*Sociální očekávání posiluje u dětí tohoto věku potřebu výkonu, který by potvrzoval jejich pozitivní hodnotu. Dítě se snaží, aby se něčemu naučilo, ale zároveň potřebuje, aby jeho výkon někdo ocenil. Potřebuje i vrstevníky, s nimiž soutěží a kteří fungují jako komparativní skupina (Vágnerová 2000, s. 165).*

*„Podmínkou aktivity, aktivní účasti na činnostech družiny je vyvolání zájmu – tj. uspokojení specifické potřeby, např. potřeby poznání, sdělení, sebevyjádření – seberealizace, uznání atd. Potřeby mají svou hierarchii. Opomeneme-li základní fyziologické potřeby, pak motivem jednání jsou přímo či zprostředkovaně další psychické potřeby:*

- *potřeba bezpečí, pocitu jistoty*
- *potřeba lásky a citové odezvy*
- *potřeba seberealizace, potřeba pochvaly a uznání*
- *potřeba získávat nové zkušenosti*
- *potřeba poznávání času“ (Pávková, Hájek 2007, s. 67).*

Motivace k činnosti vychází z přirozených potřeb dítěte. Pedagog provádí motivaci a ta vyvolává potřebu a zároveň ukazuje cestu, jak ji uspokojit. Motivace dětem zodpovídá otázku, proč danou činnost budou vykonávat. Motiv u dítěte vyvolává určité chování, udržuje aktivitu a zaměřuje činnosti tím správným směrem. Aktivita dítěte nejde vynutit – musí být vyvolána. Vychovatelka při motivaci přihlíží ke kladným zkušenostem dítěte a současně udržuje určitou hladinu očekávání a napětí (Pávková, Hájek 2007, s. 67).

*„Motivace aktivizuje – musí být přiměřená, reguluje – určuje, co se má dítě naučit, co zvládnout, co udělat, posiluje žádoucí chování. Vychovatelka užívá takové motivy, které jsou přiměřené věku a osobnosti dítěte. Čím je dítě mladší, tím více motivace váže na elementární potřeby a na vlastní předchozí smyslové zážitky. Pozitivní emocionální odezva pomáhá zdravému vývoji jedince. Cíle a motivace k nim musí umožňovat uspokojování potřeby, zejména seberealizaci, sebevyjádření. Pokud to dítě nemá v rodině, ve škole, hledá uspokojení potřeb v jiných sociálních skupinách, např. i ve školní družině. Vytyčené cíle mají být pro dítě dosažitelné a mají být stanoveny tak, aby v ní bylo alespoň částečně úspěšné“ (Pávková, Hájek 2007, s. 68).*

### **1.3.2 POHYBOVÉ AKTIVITY VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ**

Jednou z dominantních činností ve školní družině jsou pohybové aktivity. Při jejich volbě se přihlíží k zájmům dětí, dovednostem a dispozicím vychovatelky a možnostem družiny (prostorů, podmínek pro aktivity) (Pávková, Hájek 2007, s. 89).

*„Dítě mladšího školního věku má velkou potřebu pohybu, jeho pohybová aktivita je velmi výrazná. V souvislosti se zdokonalováním činnosti smyslových orgánů a svalstva a s vývojem kostry se zlepšuje pohybová koordinace, zejména jemná motorika ruky. Pohyby dětí jsou*

*rychlejší, přesnější, vytrvalejší, rozmanitější, vytvářejí se předpoklady pro organizovanou tělovýchovu. Do osmého roku se však dítě ještě příliš nezaměřuje na výkon, spíš má potřebu spontánního pohybu“ (Pávková, Hájek 2007, s.26).*

*„Pod pojmem pohybové a tělesné aktivity se rozumí pohybové dovednosti, kterými mohou být chůze, běh, cvičení prostná, protahování či napodobování pohybu zvířat nebo rostlin, jednoduché ovládání míče, jako je koulení, kopání i házení, a ovládání dalšího náčiní. Patří sem také aktivní uplatnění osobní hygieny, posilování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, znalost pravidel pohybových her a základů sportovních her, zásady fair play a soupeření, spolupráce, plnění odpovědnosti i práv svých i skupiny“ (Pávková, Hájek 2007, s. 89).*

Tělovýchovné a pohybové aktivity mají motivační a preventivní charakter. Správným přístupem lze bez problémů do pohybových aktivit zabudovat multikulturní výchovu, při pohybu v přírodě také ekologickou výchovu a protidrogové či enviromentální aspekty výchovy. Vychovatelky nepotřebují příliš mnoho úsilí, aby motivovaly děti v družině k pohybovým aktivitám a hrám. Existuje nepřeberné množství pohybových her a dalších pohybových aktivit se silným motivačním nábojem, díky nimž je motivace dětí k činnosti zajištěna (Pávková, Hájek 2007, s. 89, 90).

*„Školní družiny jsou pro děti místem pozitivních prožitků a zajímavých zkušeností, umožňují kombinování aktivit uvnitř a vně budovy školy s důrazem na činnosti v přírodním prostředí, prohlubování komunikace a spolupráce mezi dětmi i mezi dětmi a vychovatelkou“ (Pávková, Hájek 2007, s. 90).*

## 2 PLÁN PROJEKTU

Hlavním cílem projektu bude seznámení dětí s lidským tělem, jeho fungováním a zdravým životním stylem. Dalšími dílčími cíli vycházejícími z projektu budou: naučit se pečovat o své zdraví, využít získaných poznatků v životě, schopnost umět poskytnout první pomoc, posílit zvědavost a zájem, rozvíjet pohybové schopnosti.

Celým projektem nás bude provázet vyprávění o kostlivci Albertovi a nazveme si ho: „Poznáváme lidské tělo s Albertem“.

### 2.1 POPIS CÍLOVÉ SKUPINY

Žáci 2. ročníku ZŠ navštěvující školní družinu v počtu 12 dívek a 13 chlapců ve věku 7-8 let.

### 2.2 HARMONOGRAM PROJEKTU

Projekt bude probíhat během měsíce října obden v průběhu 13 pracovních dní, tj. v celkovém rozsahu 7 x 2 hodiny. Bude realizován v čase od 13:00 do 15:00, kdy nikdo z dětí neodchází domů a je na tyto aktivity prostor.

**Tabulka č.1 Časový harmonogram projektu**

	Aktivita	Tvořivá hra	Pohybová akt.	Odpocinek
1.den	13:00 - 13:30	13:40 - 14:15	14:20 - 14:35	14:45 - 15:00
3.den	13:00 - 13:30	13:35 - 14:00	14:10 - 14:30	14:40 - 15:00
5.den	13:00 - 13:40	13:45 - 14:30	není	14:40 - 15:00
7.den	13:00 - 13:30	13:35 - 14:00	14:10 - 14:30	14:40 - 15:00
9.den	13:00 - 13:30	13:35 - 14:00	14:10 - 14:40	14:45 - 15:00
11.den	13:00 - 13:40	13:45 - 14:10	14:15 - 14:40	14:45 - 15:00
13.den	13:00 - 13:40	13:45 - 14:15	14:20 - 14:40	14:45 - 15:00

Zdroj: vlastní

### 2.3 ZABEZPEČENÍ PROJEKTU

- a) **Materiální:** školní družina v ZŠ má k dispozici samostatnou místnost s umývárnu. Dále užívá šatny a WC školy. Je vybavena výtvarnými a sportovními pomůckami, stolními hrami, z přírodovědného kabinetu zapůjčena maketa lidské kostry a orgánů lidského těla, stetoskopy, knihy, učebnice a encyklopedie, PC vybavení. Pro pobyt venku má družina k dispozici hřiště u ZŠ.
- b) **Personální:** plně kvalifikovaná vychovatelka ve školní družině.
- c) **Finanční:** školní družina je financována z rozpočtu základní školy. Pobyt ve školní družině hradí rodiče dětí. Výši poplatku určuje ředitel ZŠ. Základní materiál a pomůcky

jsou nakoupeny jednorázově a jsou k dispozici po celý školní rok, další případné výdaje jsou propláceny hospodářkou školy.

### **3 POZNÁVÁME LIDSKÉ TĚLO S ALBERTEM**

Připravíme dětem ve školní družině kostlivce Alberta (každá škola má kostru člověka k dispozici). Informace budeme mimo jiné čerpat z Atlasu o lidském těle, kde je popsáno lidské tělo, jeho funkce a je vysvětleno neuvěřitelné množství procesů, které se každou vteřinu odehrávají v každé části těla a tím nám umožňují žít plnohodnotný život. Necháme děti, aby se s Albertem seznámily a řekneme jim, že tam s námi bude po dobu trvání celého projektu a že díky němu budeme poznávat lidské tělo a naučíme se, jak o něj pečovat. V příběhu se vždy zastavíme na konkrétní části těla, u které zůstaneme a povíme si, jak funguje, k čemu slouží, zkusíme si různé hry, názorné ukázky a další aktivity. Forma povídání a diskuse rozvíjí přirozenou zvědavost dítěte, všímavost, soustředění, chuť objevovat i odvahu projevit se a ukázat, co umí.

Projekt je rozdělen na tyto témata:

- 3.1** kosti a svaly
- 3.2** mozek a cévy
- 3.3** srdce a plíce
- 3.4** orgány břišní dutiny
- 3.5** smysly (sluch, zrak, chuť, hmat, čich)
- 3.6** první pomoc
- 3.7** jak předcházet nemocem (otužování, zdravá strava, pohyb)

Děti budou Alberta realizovat v průběhu celého projektu na kartonu, na kterém bude nakreslený obrys lidského těla a děti na něj budou postupně připevňovat obrázky částí lidského těla. Na konci projektu bude na kartonu celý člověk se všemi orgány, co bude chybět, děti mohou dokreslit.

Příběh začneme např. takto: Albert je už poměrně velký kluk, který ale vůbec nevypadá jako vy, děti. Ten náš Albert se totiž skládá jen a jen z kostí. K tomu, aby vypadal jako opravdový kluk, mu toho ještě strašně moc chybí. Albert neví, jaké to je být člověk a umět se hýbat, přemýšlet, spát, číst, hrát si a spoustu dalšího, co lidé umí. Teď momentálně Albert umí dobře chrastit kostmi, ale nemůže si sednout ani udělat krok a ani se poškrábat na uchu. Jak bychom mu děti pomohli, aby byl víc jako my? Co máme všichni na kostech? Ano, svaly. Když dáme Albertovi svaly, bude se už moci lépe hýbat. Co mu chybí dalšího, si povíme příště. Tímto způsobem budeme pokračovat před každým dalším tématem (další částí lidského těla).



### 3.1 KOSTI A SVALY

#### Aktivita

Od 13:00 do 13:30 budou děti krátce seznámeny s konkrétním tématem včetně příběhu o Albertovi. Touto činností budeme začínat každý den. Děti sedí na koberci, sdělíme jim, co víme o kostech a svalech a zapojíme je do diskuse, ptáme se, co ví ony.

- Děti si na Albertovi osahají kosti, řekneme si jejich názvy, děti si vyzkouší, jak fungují klouby. Pak samy na sobě nahmatají kosti a pokusí se je pojmenovat, můžou si zkusit spočítat žebra.

Pedagogický cíl: děti si touto aktivitou upevňují vědomosti a dovednosti zábavnou a názornou formou.

Ve 13:30 se děti přesunou ze školní družiny na školní zahradu, kde bude do 14:15 probíhat venkovní aktivita.

#### Tvořivá hra

- Na školní zahradě děti rozdělíme na menší skupiny, každý ve skupině nasbírá přírodniny (větvičky, šišky, kameny, kůra apod.), které máme na školní zahradě k dispozici. Děti nakreslí křídou na chodník obrys těla (budou mít k dispozici obrázky na papíře). Na obrysu těla děti přírodninami vytvoří části kostry (nohu, ruku, hrudník, lebku, páteř, pánev atd.).

Jakoukoliv činnost venku děti vnímají velice pozitivně, zážitky a informace si pak mozek uchovává mnohem snadněji a lépe si je vybaví.

Pedagogický cíl: spolupráce a prosazení se v kolektivu, rozvíjení představitosti.

- Může nastat problém, že některé děti nespolupracují a nechávají aktivitu na jiných. Můžeme tomu předejít, že každé dítě ve skupině pak vychovatelce ukáže, co a kam umístilo.
- V případě nepříznivého počasí si děti ve školní družině vyrobí na papír kostru člověka z tyčinek do uší. Tyčinky se nalepí na papír místo kostí a žeber a lebku děti dokreslí.

Od 14:20 do 14:35 ještě venku nebo až po návratu do družiny zapojíme pohybovou aktivitu.

#### Pohybová aktivita

- S dětmi si v družině nebo venku zacvičíme jednoduché cviky a řekneme si u nich, jaké svaly při nich zapojujeme.

Pedagogický cíl: osvojení pohybových schopností, vnímání vlastního těla.

Po přesunu ze školní zahrady v rámci odpočinku si ve 14:45 pustíme pohádku Byl jednou jeden život – díl Kostí a kostra.

U této činnosti děti mohou svačit. V 15:00 odchází první děti domů, činnost ukončujeme. Děti mají volnou zábavu a mohou si hrát.

Pedagogický cíl: odstranění únavy po předešlé pohybové činnosti.

Další den Alberta necháme odpočívat, dětem nabídneme časově méně náročnou aktivitu, klidně i možnost samostatného hraní. Až další den se znovu vrátíme k našemu příběhu.

## **3.2 MOZEK A CÉVY**

### **Aktivita**

Den třetí v době od 13:00 do 13:30 budou děti seznámeny s konkrétním tématem včetně příběhu o Albertovi. Děti si prohlédnou maketu mozku, řekneme si, z čeho se mozek skládá. Maketu si ve skupinkách rozloží a složí.

- Jelikož nebudeme mít k dispozici více maket, musíme zaměstnat zbývající skupinky jinou činností. Můžeme připravit vytištěný a rozstříhaný obrázek mozku a děti ho budou skládat a můžou ho slepit izolepou a vybarvit.

Pedagogický cíl: upevňování vědomostí a dovedností zábavnou a názornou formou.

Od 13:35 do 14:00 následuje tvořivá hra ve školní družině.

### **Tvořivá hra**

- Děti si namalují na čtvertku svoji hlavu, nad ní bublinu a do ní napíší, o čem přemýšlí.

Pedagogický cíl: podpora tvořivosti, fantazie a upřímnosti.

Od 14:10 do 14:30 zařadíme pohybovou aktivitu ve školní družině nebo na školní zahradě, dle počasí.

### **Pohybová aktivita**

- V družině si zahrajeme hru na Mozek. Vychovatelka představuje mozek a vydává rozkazy, které děti plní. Na začátku si zopakujeme pravidla hry: „Tělo plní jenom rozkazy, které vydá mozek. Když uslyšíte příkaz, který řekl mozek, musíte ho splnit. Pozor, tělo neplní rozkazy, které mozek neřekl.“ Řekneme například: „Mozek řekl: sednout, mozek řekl: lehnout na koberec...“. Hru hrajeme v pomalejším tempu, při chybě nikoho nevyřazujeme ze hry.

Pedagogický cíl: rozvíjení pozornosti, rychlosti a pohybových dovedností.

Od 14:40 děti svačí a od 14:45 do 15:00 zařadíme odpočinkovou fázi, kdy dětem přečteme pohádku „O chytrém Honzovi“. Děti mohou pokračovat ve svačení nebo si mohou lehnout na koberec.

Pedagogický cíl: vzbudit u dětí zájem o četbu, rozvíjení paměti a představivosti.

Další den vynecháme, pokračujeme den pátý.

### 3.3 SRDCE A PLÍCE

#### Aktivita

Den pátý v době od 13:00 do 13:40 budou děti krátce seznámeny s konkrétním tématem včetně příběhu o Albertovi.

- Děti rozdělíme do 2 skupin a rozdáme jim stetoskopy (čím více, tím lépe) a umožníme dětem, aby si poslechly vlastní tlukot srdce. Necháme děti proběhnout nebo si zatancujeme na nějakou písničku. Následuje druhé poslouchání srdce. Děti mají určit, zda teď srdce tluče rychleji nebo pomaleji. Můžeme předvést a vytleskat pomalý a rychlý tlukot srdce (nejprve tlouklo po-ma-lu a potom rychle).
- Pokud nebudeme mít dostatek stetoskopů, dáme ostatním dětem (než na ně přijde řada), k dispozici encyklopedii a prohlíží si, jak vypadá srdce a plíce.

Pedagogický cíl: upevňování vědomostí a sebepoznávání a dovedností zábavnou a názornou formou. Práce ve skupině rozvíjí pozitivní vztahy mezi dětmi, spolupráci, toleranci.

- Společně si ukážeme správný způsob dýchání.

Pedagogický cíl: navést děti k uvědomění si vlastního těla a dobrého pocitu, že pro něj něco dělám. Zároveň funguje jako relaxační technika.

Od 13:45 do 14:30 pokračujeme tvořivou hrou ve školní družině. Děti si sednou ke stolečkům, kde už mají připravené papíry nebo čtvrtky a kreslicí potřeby.

#### Tvořivá hra

- Děti mají za úkol nakreslit, vybarvit a vystříhnout srdce. Hotové srdce dá nějakému kamarádovi ze třídy a poví mu, co má na něm rád. Děti si postupně předávají srdíčka. Stanovíme pravidlo, že srdce lze dát jen dítěti, které ještě žádné nemá – zajistíme tak, aby každý jedno dostal. Děti tedy říkají například: „Dám srdce Lence, protože mi pomáhá a hraje si se mnou. Mám tě ráda, Kačko.“
- Můžeme se potkat s tím, že zbývají děti, kterým ještě nikdo nedal srdce. Můžeme poradit ostatním, co by na nich mohly najít dobrého.

Pedagogický cíl: děti se učí vyjadřovat emoce a mluvit o svých pocitech. Děti si uvědomí, že když se chovají přátelsky a mile, ostatní ho za to budou mít rádi.

Pohybovou aktivitu dnes vynecháme, jelikož jsme jí zakomponovali do názorné ukázky.

Od 14:40 do 15:00 následuje odpočinek, děti se nasvačí a k tomu si pustíme pohádku „O autíčku s červeným srdcem“. Děti si mohou lehnout na koberec a vzít si polštářek.

Pedagogický cíl: naučit se odstraňovat únavu.

### 3.4 ORGÁNY DUTINY BŘÍŠNÍ

#### Aktivita

Den sedmý v době od 13:00 do 13:30 proběhne krátké seznámení s konkrétním tématem včetně příběhu o Albertovi.

- Dětem předvedeme pokus: „Co se děje s jídlem v těle“. Natrháme rohlík, pak ho vhodíme do sáčku a zalejeme ho vodou, dětem vysvětlíme, že pracují v žaludku žaludeční šťávy. Žaludek pracuje a pracuje (mačkáme a třeme v ruce pytlík s rohlíkem), až se z rohlíku stane kaše, která pak putuje do střeva. Dětem vysvětlíme, že když jídlo málo rozkoušeme, žaludku se těžko pracuje a může nás bolet břicho.

Pedagogický cíl: děti mají pokusy rády a rozvíjíme tím jejich představivost, upevňují si vědomosti a sebepoznávání a dovednosti zábavnou a názornou formou.

Od 13:35 do 14:00 následuje tvořivá hra ve školní družině. Děti si sednou ke stolečkům, kde už budou mít připravené výtvarné potřeby.

#### Tvořivá hra

- Děti nakreslí svoje oblíbené jídlo, napíšou k obrázku, jak se jídlo jmenuje a z čeho si myslí, že se jídlo skládá a také jestli podle nich se jedná o jídlo zdravé či nezdravé.
  - Dětem neradíme, ať si to každý udělá po svém, potom si dohromady pohovoříme o tom, zda to dobře určily.

Pedagogický cíl: podpora tvořivosti a fantazie, uvědomění si, jaké potraviny jsou vhodné pro zdravý život.

Od 14.10 do 14:30 zařadíme pohybovou aktivitu dle počasí v družině nebo venku na školní zahradě.

#### Pohybová aktivita

- Zahrajeme si hru „Na záchod“. Je to pozměňená hra „Na babu“, kdy chycené dítě musí napodobit záchod, zůstane na místě, dřepne si a zvedne jednu ruku. Další dítě, které běží okolo a chce chycené dítě zachránit, si zády na něj sedne (jen naznačí), jako že si sedá na záchod a spláchne (dá mu ruku dolů). Zachráněné dítě dál pokračuje ve hře.
  - Dáváme pozor, aby nedošlo ke zranění, hlavně, pokud se hra hraje uvnitř.

Pedagogický cíl: rozvíjení obratnosti, pozornosti, rychlosti, empatie, umět pomoci a rozvíjení pohybových dovedností.

Po pohybové aktivitě zařadíme odpočinek a svačinu od 14:40 do 15:00, kdy dětem přečteme pohádku O pejskovi a kočičce „Jak pekli dort“.

Pedagogický cíl: přivést děti k četbě, cvičíme přitom paměť, soustředění a představivost.

### 3.5 SMYSLY (SLUCH, ZRAK, CHUŤ, HMAT, ČICH)

#### Aktivita

Den devátý v době od 13:00 do 13:30 proběhne krátké seznámení s konkrétním tématem včetně příběhu o Albertovi. Vyzkoušíme si s dětmi 2 pokusy.

- Pokus s mentolovým bonbonem. Když si ucpeš nos, bude jeho chuť mnohem méně intenzivní, než když nos uvolníš. Proto, když máme ucpaný nos, máme pocit, že jídlo nemá žádnou chuť.
- Děti si sednou ke stolečkům, vezmou si bílý papír a tužku, nakreslí na něj veliký kříž, zavřou jedno oko a pokusí se tužkou strefit přesně do středu kříže. Nepodařilo se? To je důkaz, že špatně odhadujeme vzdálenosti, když používáme pouze jedno oko.

Pedagogický cíl: názorné ukázky zábavnou formou jsou pro děti nejlepší formou k zapamatování probíraného tématu. Dětem se rozvíjí fantazie, motorika, vnímání smyslů.

Od 13:35 do 14:00 následuje tvořivá hra ve školní družině. Děti si sednou ke stolečkům.

#### Tvořivá hra

- Připravíme pro děti puzzle s jednotlivými smyslovými orgány a co dělají, např. nos – čichá – květinu nebo pusa – jí – rohlík. Puzzle bude rozházené a děti ve 4 týmech jej budou skládat.
- Děti rády soutěží, proto prvnímu družstvu můžeme dát menší odměnu.

Pedagogický cíl: práce ve skupině rozvíjí pozitivní vztahy mezi dětmi, spolupráci, toleranci a samotná hra postřeh, rychlost a soustředění.

Od 14:10 do 14:45 zařadíme pohybovou aktivitu dle počasí v družině nebo venku na školní zahradě.

- Zahrajeme si na paralympiádu. S dětmi si zkusíme, jak bychom zvládli sportovat s určitým postižením i my. Vybereme si mezi závodem nevidomých (dětem vysvětlíme tento pojem), závodem s vyloučením rukou nebo nohou nebo závodem hluchoněmých. Tak např. při závodě nevidomých by děti mohly se zavázanýma očima a s pomocí hůlky projít překážkovou dráhu, poslepu dojít do cíle podle pískání (tleskání), poslepu postavit věž z kostek nebo poslepu přenést z místa na místo hrnek vody.
- Snažíme se předejít úrazu.

Pedagogický cíl: děti si při této činnosti uvědomí, že není vůbec lehké žít s handicapem, budou si vážit svého zdraví. Samotná hra přispívá k rozvoji pohybových dovedností, obratnosti a trpělivosti.

Po pohybové aktivitě zařadíme odpočinek a svačinu od 14:45 do 15:00, kdy si s dětmi zazpíváme společně písničku „Smyslová“ od Evy Čepičkové.

Pedagogický cíl: písničky děti milují a vždy je to nabije novou energií. Pro děti je zpívání přirozeností, a to je vede k velkému prožitku a společného navození pozitivních pocitů.

### 3.6 PRVNÍ POMOC

#### Aktivita

Den jedenáctý v době od 13:00 do 13:40 proběhne krátké seznámení s konkrétním tématem včetně pokračujícího příběhu o Albertovi.

- Dětem připravíme na vyplnění „Test první pomoci“ a zjistíme, zda by děti byly schopné v určitých situacích poskytnout pomoc.
- Pokud nám zbude čas, můžeme si na dobrovolnících ukázat např. stabilizovanou polohu nebo jak ošetříme odřeninu, zlomeninu.

Pedagogický cíl: poučení o úrazech a jejich předcházení, umět ošetřit drobná poranění.

Od 13:45 do 14:10 následuje tvořivá hra ve školní družině. Děti si sednou ke stolečkům, kde mají připraveny výtvarné potřeby.

#### Tvořivá hra

- Děti mají za úkol nakreslit a vybarvit na papír záchranářská vozidla, sanitku, policii a hasiče a ke každému z nich napsat telefonní číslo, kam v případě potřeby volat.

Pedagogický cíl: zafixování důležitých telefonních čísel na záchranáře formou zábavnou při kreslení.

Od 14:15 do 14:40 zařadíme pohybovou aktivitu dle počasí v družině nebo venku na školní zahradě.

#### Pohybová aktivita

- Den bez úrazu: Připravíme jednoduchou opičí dráhu v tělocvičně nebo venku na školní zahradě a děti upozorníme, aby byly obzvlášť opatrné.
  - Je důležité věnovat čas přípravě a opičí dráhu už mít dopředu připravenou a také dát pozor na úrazy, bylo by nejlépe mít u toho asistentku.

Opičí dráha je dětmi oblíbená sportovní činnost, vede k přirozenému pohybu, pochopení a dodržování pravidel, ke zlepšení tělesné kondice a odstranění psychické únavy.

Pedagogický cíl: rozvíjí se pohybové dovednosti, rychlost, obratnost, naučí se podporovat ostatní spolužáky.

Po pohybové aktivitě zařadíme odpočinek a svačinu od 14:45 do 15:00, kdy dětem pustíme video o 1. pomoci. Děti mohou ležet na koberci.

Pedagogický cíl: naučit se odpočívat a zafixování informací k poskytnutí první pomoci formou sledování videa pro děti.

Na příští setkání dětem zadáme úkol, přinést z domova jednu zdravou potravinu a zjistit si o ní nějaké informace.

### **3.7 JAK PŘEDCHÁZET NEMOCEM (OTUŽOVÁNÍ, ZDRAVÁ STRAVA, POHYB)**

#### **Aktivita**

Den třináctý v době od 13:00 do 13:40 proběhne krátké seznámení s konkrétním tématem včetně pokračujícího příběhu o Albertovi. Vysvětlíme si s dětmi pojmy jako je zdravá strava, otužování, sportování a další.

- S dětmi si budeme povídat o zdravých potravinách na základě jejich úkolu. Každé dítě nám něco řekne o své donesené zdravé potravine.

Pedagogický cíl: cílem je přiblížit dětem, které potraviny jsou zdravé, naučit se zjišťovat informace a pak své vědomosti umět prezentovat.

Od 13:45 do 14:15 následuje tvořivá hra ve školní družině. Děti si sednou ke stolečkům, kde budou mít připraveny výtvarné potřeby a z letáků, které připravíme, budou děti vystřihovat obrázky potravin.

#### **Tvořivá hra**

- Děti si vyrobí Otesánka. Na čtvrtku si namalují Otesánka, jeho břicho bude jeden velký kruh, do toho břicha nalepí vystřižené nezdravé jídlo z různých letáků.

Pedagogický cíl: používání vybrané základní techniky a postupů při práci, tato činnost podporuje fantazii a tvořivost a také přichází radost z konečného výsledku.

Od 14.20 do 14:40 zařadíme pohybovou aktivitu dle počasí v družině nebo venku na školní zahradě.

#### **Pohybová aktivita**

- S dětmi si zacvičíme v družině nebo na školní zahradě některé cviky z dětské jógy.

Pedagogický cíl: naučení relaxačních technik a navození pocitu klidu.

Po pohybové aktivitě zařadíme odpočinek a svačinu od 14:45 do 15:00, kdy dětem pustíme pohádku. Děti mohou ležet na koberci.

V rámci odpočinku pustíme dětem pohádku Prasátka Peppa, díl „Tomovo nachlazení“.

Pedagogický cíl: naučit se odpočívat po pohybové činnosti.

Po uplynutí celého projektu a jednotlivých témat děti postupně dotváří svého Alberta na kartonový papír v životní velikosti. Když je hotový, vystaví si ho v družině a bude jim připomínat celý příběh o Albertovi a vše, co se naučili o lidském těle.

#### 4 VÝSLEDKY A ZÁVĚRY

Na začátku této kapitoly bych chtěla uvést skutečnost, že projekt ještě nebyl uskutečněn, proto bude jeho zhodnocení pouze hypotetické.

Hlavním pedagogickým cílem projektu by bylo seznámení dětí s lidským tělem, jeho fungováním a zdravým životním stylem. Důležitým činitelem v projektu by byl kostlivec Albert, který by byl přítomen ve školní družině po celou dobu projektu. Snažila bych se tento projekt uchopit metodou vtáhnutí dětí do příběhu o Albertovi, který by probíhal celým projektem a všemi jeho tématy. Albert by tím pádem byl dětem bližší a rády by ho ve svých představách tvořily do úplného člověka a těšily by se na další témata. Stavěla bych hlavně na názorných ukázkách, na tom, aby si děti mohly vše osahat, aby se jich to nějakým způsobem dotklo a utkvělo v paměti. Věřím, že díky těmto metodám by se hlavní cíl projektu naplnil a dětem by bylo ukázáno, jak funguje lidské tělo a jak je důležité zdravá výživa, abychom naše tělo měli v co nejlepší kondici. Z tohoto projektu by měli vycházet další dílčí cíle, kterými jsou: naučit se pečovat o své zdraví, využít získaných poznatků v životě, schopnost umět poskytnout první pomoc, posílit zvědavost a zájem, rozvíjet pohybové schopnosti. Jsem přesvědčená, že tyto cíle by se díky zakomponování tvořivých činností, pohybových her, pokusům a dalších přidružených činností také podařilo naplnit.

Projekt by byl zacílen na skupinu dětí ve školní družině, tudíž z toho vyplývá specifická práce se skupinou. Měli bychom si dát pozor na to, aby se do činností zapojily všechny děti a aby mezi sebou spolupracovaly. Je důležité činnosti volit tak, aby se nestalo, že některé děti nebo celá skupina čeká, až na ně přijde řada. Vždy by měla být nabídnuta náhradní činnost. Také by velmi záleželo na úloze vychovatelky, která by musela děti vhodně rozdělovat do skupin, dostatečně jim vysvětlila zadání a po celou dobu by měla být dětem nápomocná. Další úskalí projektu by mohlo být v tom, že se v něm kladou vysoké požadavky na přípravu. Bylo by nutné věnovat velký čas přípravě teoretické části, aby vychovatelka poté mohla předat získané vědomosti dětem. K dodržení časového harmonogramu je také potřeba velkého nasazení vychovatelky, protože by mohlo dojít ke zdržení při přesunech dětí z družiny ven a nazpět.

Mým cílem bylo připravit projekt, který by hravou formou dětem ukázal, jak jejich tělo funguje a co je potřeba znát a vědět, aby se o něj uměly starat. Děti by si osvojily zásady zdravého životního stylu a řídily se jimi a v neposlední řadě by se naučily základům první pomoci.



## 5 POUŽITÁ LITERATURA

BALKOVÁ, K., 2006. *Náměty pro školní družinu: konkrétní činnosti v 10 tematických projektech*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-064-x.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

FRANĚK, O., TRČKOVÁ, P., 2014. *Publikace První pomoc pro školy*. Publikace byla vytvořena v projektu CZ.1.07/1.3.40/02.0022. Tábor: PAF Group s.r.o. ISBN-978-80-260-2672-3.

JANOŠKOVÁ, D., ONDRÁČKOVÁ, M., ČEČILOVÁ, A., 2009. *Občanská výchova 6: s blokem Rodinná výchova: pro základní školy a víceletá gymnázia*. 2., upr. vyd. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7238-886-8.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.

Metodický portál RVP: *RVP pro základní vzdělávání* [online], [vid. 2. 10. 2021]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10721><https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10747><https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10661>

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., 2007. *Školní družina*. 2., upr. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-268-3.

*Pinterest* [online], [vid. 25.9. 2021]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/>.

STLOUKALOVÁ, Z., 2011. *Lidské tělo: atlas*. Praha: Svojtka&Co. ISBN 978-80-256-0519-6.

VACKOVÁ, K., 2015. *Co je to zdravý životní styl* [online], [vid. 10. 9. 2021]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.