Zimní bacily pod kontrolou: Hravé aktivity a příběhy, které budují zdravé návyky

Mgr. Kateřina Konvalinová

Jak využít probíhající chřipkové období jako motivaci k hravému vyprávění o správných hygienických návycích? Vést děti k tomu, aby nezapomínaly na umývání rukou, nebo s nimi nacvičovat správné smrkání totiž jde i poutavou formou. S jakým příběhem můžete začít?

Zimní období s sebou každoročně přináší chladné počasí, kratší dny a také zvýšený výskyt nemocí. Právě teď je ideální čas zastavit se s dětmi u tématu zdraví – citlivě, hravě a přiměřeně jejich věku. Povídání o tom, co naše tělo potřebuje, **jak se chránit před bacily** a proč někdy onemocníme, pomáhá dětem lépe rozumět světu kolem sebe i vlastním pocitům. Téma „Tetka Chřipka" otevírá prostor pro jednoduché experimenty, pohybové hry i tvořivou práci, které děti nejen pobaví, ale zároveň podpoří jejich zdravé návyky a schopnost postarat se o sebe i o druhé.

Tetka Chřipka

Kateřina Konvalinová

Jako motivaci k aktivitě lze využít následující **vyprávění**.

„Děti, všimli jste si někdy, jak někdy lidé začnou kašlat, smrkat nebo jsou unavení? Ono se totiž říká, že když jsme unavení, málo spíme, málo pijeme, nejíme dost vitaminů nebo zapomeneme na teplou bundu, začnou kolem nás tiše obcházet malé neviditelné potvůrky. A mezi nimi i jedna známá – Tetka Chřipka. Ta se nikomu neukazuje, neťuká na dveře a nevolá: ‚Haló, jdu na návštěvu!' Ona se raději tiše plíží. Vyčkává třeba u otevřeného okna, v průvanu, u studených rukou, nebo když si někdo zapomene pořádně umýt ruce. A když vidí, že tělo je unavené, hned má pocit, že by se tam mohla uvelebit. Ale víte co? Naše tělo není bezbranné. Umí se bránit, jen mu musíme trochu pomoci – teplým oblečením, vitaminy, odpočinkem a čistýma rukama. A právě o Tetce Chřipce a o tom, co se stane, když se někomu připlete do cesty, je naše dnešní pohádka."





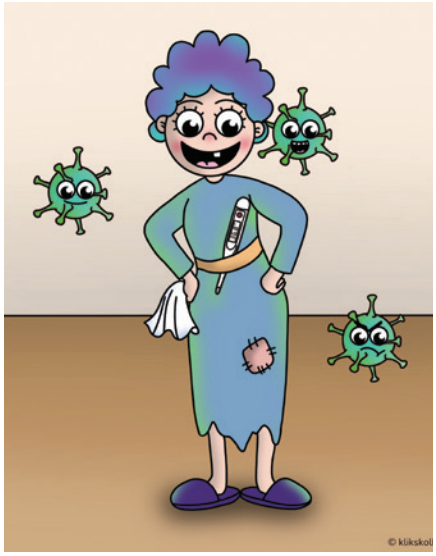
K upoutání pozornosti dětí můžeme využít i **básničku**.

Tetka Chřipka chodí světem, k dospělým, i k malým dětem. A když cítí správnou chvíli, zavolá si pro bacily.

Zeleninu, ovoce, kdo by neměl rád, toho tetka ráda vidí. A hned se má čile k dílu, aby se moh rozstonat.

A když se dá do práce, končí všechna legrace. Horko dělá, v krku škrábe, hrozná rýma z nosu teče. Tělíčko jen smutně leží. Jen tak chřipce neuteče.

Z postele se zvedne stěží. Doktor vážně kývá hlavou. „Bylo málo ovoce,



bylo málo zeleniny. Teď nám, malý marode, proto chybí vitaminy. Chceme-li se uzdravit, musíme to napravit."

Odpočinek na lůžku, k tomu pousta ovoce, to je ten lék pravý. Než bys řekl švec, pacient je zdravý.

Vitaminy na chřipku jsou skutečný bič. Ona to ví. Když je vidí, vydá se hned pryč.

Práce s pohádkou

Copak se stane, když někdo nejí zeleninu, ovoce a nemá žádné vitaminy? Co mu Tetka Chřipka provede? Kdo pacientovi pomůže, aby se uzdravil? Můžete sami brát léky, které vám nedá pan doktor? Kdo z vás byl už někdy nemocný? Jak se to projevovalo? Co vám pan doktor předepsal? Jak to vypadá u pana doktora?

Ke zpestření tématu můžete využít i následující tipy na nejrůznější aktivity, od pohybových přes třídicí až k pokusům.

Hledáme bacily

Pedagog si připraví alespoň čtyři druhy **obrázků bacilů v různých barvách** a rozmístí je po třídě. Dětem nachystá „umyvadla" nebo jiné nádoby označené stejnými barvami. Každá barva představuje jiný druh bacilu – tedy jinou nemoc. Úkolem dětí je bacily ve třídě najít a podle jejich barvy je **správně roztřídit** do příslušných umyvadel. Aktivita podporuje pozornost, třídění podle znaku a zároveň otevírá prostor k povídání o tom, že na různé nemoci platí různé způsoby péče o zdraví.

Kýchálek

Pomůcka, kterou využijete při rozhovoru s dětmi o zdraví a hygienických návycích. Panáčka vytisknete či nakreslíte, zalaminujete a připevníte na **rozprašovač s vodou**. Když stisknete rozprašovač, voda vystříkne (jako by panáček kýchnul) a děti tak názorně uvidí, jak se kapénky při kýchání nebo kašlání šíří do okolí. Poté si s dětmi můžete společně vyzkoušet, **jak kýchat správně** – do kapesníku nebo do loketní jamky – a povídat si o tom, proč je to důležité. Pomůcka dětem pomáhá porozumět hygienickým zásadám hravou a zážitkovou formou.

Tipy na tematické hádanky a básničky

Hádanky – Kateřina Konvalinová

Teplotu neměříme perem,
ale nýbrž ... (teploměrem).

Pro chřipku je přímo jedem
teplý čajík s včelím ... (medem).

Na nemoc a teploty
dává doktor ... (tablety).

Číslo na doktora – Kateřina Konvalinová

Když dorazí nemoc zlá,
zavolejte doktora.
V telefonu vytoč hned,
kdopak to ví?
Přece – sto padesát pět!

Polámal se mraveneček – Josef Kožíšek

Polámal se mraveneček,
ví to celá obora,
o půlnoci zavolali
mravenčího doktora.

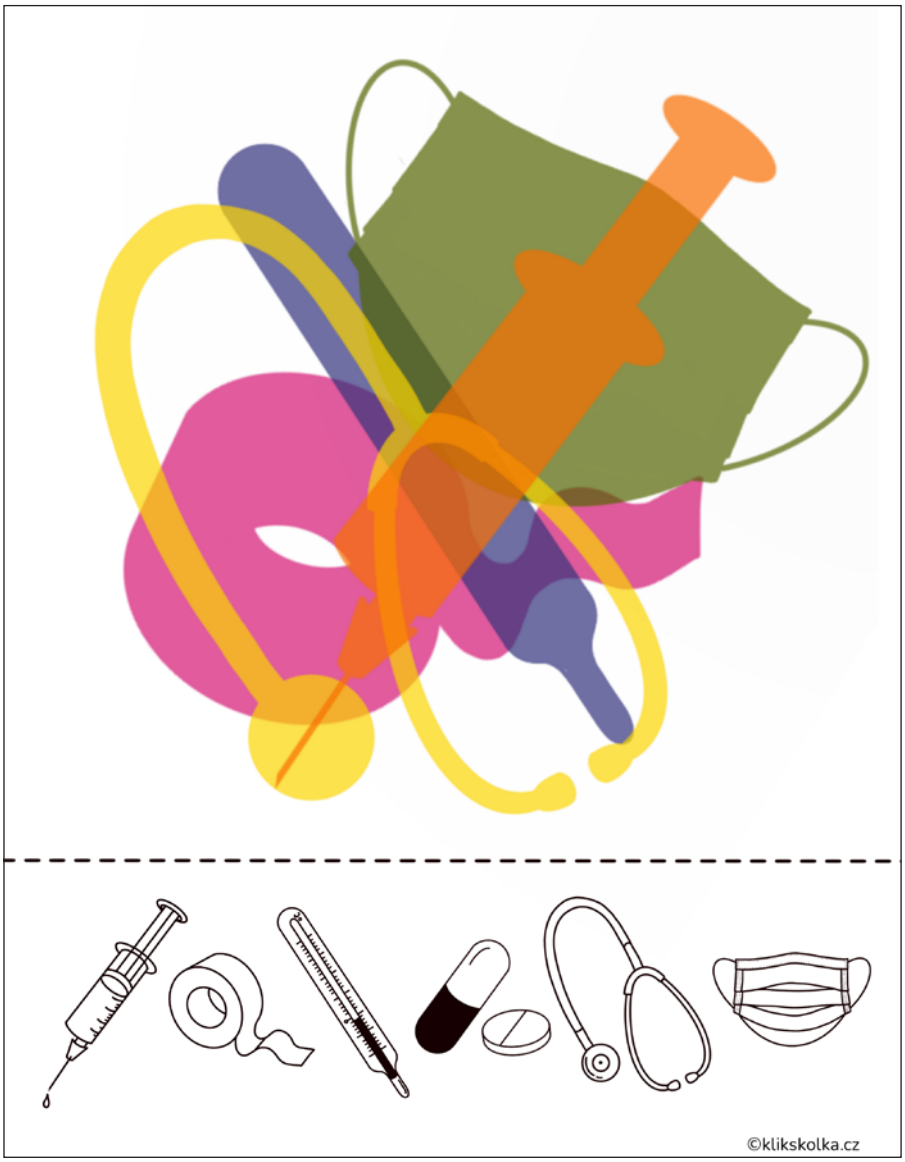
Doktor klepe na srdíčko,
potom píše recepis,
třikrát denně prášek cukru,
bude chlapík jako rys.

Dali prášku podle rady,
mraveneček stůně dál,
celý den byl jako v ohni,
celou noc jim proplakal.

Čtyři stáli u postýlky,
pátý těšil neplakej,
pofoukám ti na bolístku,
do rána ti bude hej.

Pofoukal mu na bolístku,
pohladil ho po čele,
hop a zdravý mraveneček
ráno skáče z postele.





Nácvik smrkání

U menších dětí bývá správné smrkání často problém – neumí vyfouknout vzduch pouze nosem nebo neví, **proč je to vlastně důležité**. Proto si s nimi nejprve krátce popovídáme o tom, že když jsme nachlazení, v nose se drží bacily, které nám vytváří rýmu a překážejí v dýchání, a smrkáním je z těla dostáváme ven. Ukážeme dětem, že smrkání není nic nepříjemného ani ošklivého – je to způsob, jak pomoci svému tělu být zase zdravé.

Poté přejdeme k hravé aktivitě: do krátké papírové roličky (např. od kuchyňských utěrek) vložíme malou bambulku nebo lehký chomáček vaty. Děti si roličku přiloží k nosu a jejich úkolem je vyfouknout bambulku pouze nosem ven jako „raketku", která letí pryč. **Učíme je foukat jemně**, bez přidávání pusy, a zkoušíme opakovaně, dokud pohyb vzduchu nosem není přirozenější. Aktivita je jednoduchá, zábavná a pomáhá dětem vnímat, že výdech nosem je něco, co se **dá trénovat** a co jim pak velmi usnadní skutečné smrkání kapesníkem.

Hrnek s čajem – dechové cvičení

Pomůcku na dechové cvičení si snadno vyrobíte z papírového hrnku, který si děti nejprve mohou **dle libosti ozdobit**. Z pěnové fólie nebo tenkého papíru vystřihnou čtverec, vlepí jej dovnitř hrnku a nastříhají na jemné proužky, jež představují „páru". Po přilepení druhé strany hrnku může děti potěšit i drobný detail – visačka od čajového sáčku. Pomůcka slouží k **nácviku usměrněného výdechu**: děti foukají do proužků, sledují jejich pohyb a učí se kontrolovat dech. Dechová cvičení provádíme vždy v dobře vyvětrané místnosti, nejlépe na začátku logopedických chvilek, kdy pomáhají děti zklidnit, soustředit a nacvičit správný nádech nosem a plynulý výdech ústy.

Co je a není zdravé

Pedagog si připraví různé obrázky potravin vystřižené z reklamních letáků obchodních řetězců. Děti pak pracují buď ve dvojicích, nebo ve skupinkách. Na stůl jim pedagog připraví dva velké papíry nebo košíčky – jeden označený jako „zdravé" (např. obrázek ovoce), druhý jako „nezdravé" (např. obrázek bonbonu). Úkolem dětí je jednotlivé potraviny správně **roztřídit do příslušné skupiny**.

Aktivitu lze obohatit krátkým povídáním: proč jsou ovoce a zelenina pro naše tělo dobré, proč sladkosti jíme jen občas, co dodává energii, **co pomáhá tělu růst** apod. Děti si tímto způsobem procvičují třídění podle významu, rozšiřují slovní zásobu a nenásilně si upevňují základy zdravého životního stylu.

Pohybová hra Bacily (obměna hry Na rybáře)

Jedno z dětí představuje Bacil, stojí na jedné straně místnosti a volá na ostatní: „Moje milé děti, bacily už letí!" Ostatní děti stojí na druhé straně prostoru a na Bacilův pokyn se snaží co nejrychleji proběhnout na opačný konec, aniž by je Bacil chytil. Každé chycené dítě se mění v „malý bacílek" a v dalším kole pomáhá chytat ostatní. Hra pokračuje, dokud není většina dětí proměněna v bacily, a poté lze začít nové kolo s jiným Bacilem. Tato

jednoduchá pohybová hra **podporuje rychlost, pozornost** a přináší zábavné propojení s tématem zdraví a nemocí.

Jak je důležité mýt si ruce – pokus

Připravte si tři plátky toastového chleba a tři uzavíratelné zipové sáčky. První plátek vložte do sáčku bez dotyku – vezměte jej čistými rukavicemi nebo pinzetou, aby zůstal „čistý". Druhý plátek nechte děti i vás **osahat neumytýma rukama** – představuje stav, kdy si ruce nemyjeme. Třetí plátek si děti poctivě osahají čistýma rukama – předtím si je důkladně umyjí vodou a mýdlem. Všechny tři plátky vložte zvlášť do sáčků, označte je a nechte je několik dní na stejném místě. Pedagog pak s dětmi pozoruje, jak se mění – na plátku osahaném špinavýma rukama se rychle objeví plíseň, na umytém později a čistý zůstane dlouho beze změny. Tento jednoduchý pokus ukazuje dětem názorně, proč je důležité mýt si ruce.



> **Hravé činnosti dětem pomáhají nenásilnou formou upevňovat základy zdravého životního stylu.**

Kouzelné mýdlo

Pedagog připraví průhlednou misku s vodou, trochu pepře nebo třpytek (nebo jiný lehký materiál, který se bude vznášet na hladině), mýdlo a ruce dětí. Nejprve do misky nalije vodu a nasype na hladinu trochu pepře – ten znázorňuje „bacily" (neviditelné mikroby). Potom nakape kapku mýdla na prst a ponoří ji do misky – děti uvidí, že pepř se okamžitě rozuteče pryč od prstu. Tím pokus názorně ukazuje, co se stane, když se k mýdlu dostanou bakterie/viry: mýdlo je „odstrčí" a my je můžeme spláchnout.

Autorka je učitelka v mateřské škole a ilustrátorka www.klikskolka.cz.

