

*Metodická příručka aktivit pro osvojování
první pomoci, zásad bezpečnosti a péče o
zdraví u dětí předškolního věku.*

První pomoc

1. *Důležitá čísla pro široké využití nejen v mateřské škole.*



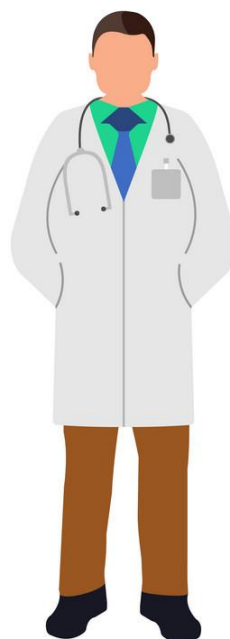
2. *Přiřaď čísla k obrázkům záchranných složek.*



Přivolání pomoci – pokus se k obrázkům přiřadit čísla



3. *Spoj dvojice obrázků, které k sobě patří. Dokázal bys přivolat pomoc? Využijte situační hry.*



4. Telefonní klávesnice

Pokus se namačkat čísla, které bys potřeboval na zavolání pomoci. Číslo následně obtáhni barevnou pastelkou.

155

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

150

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

158

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

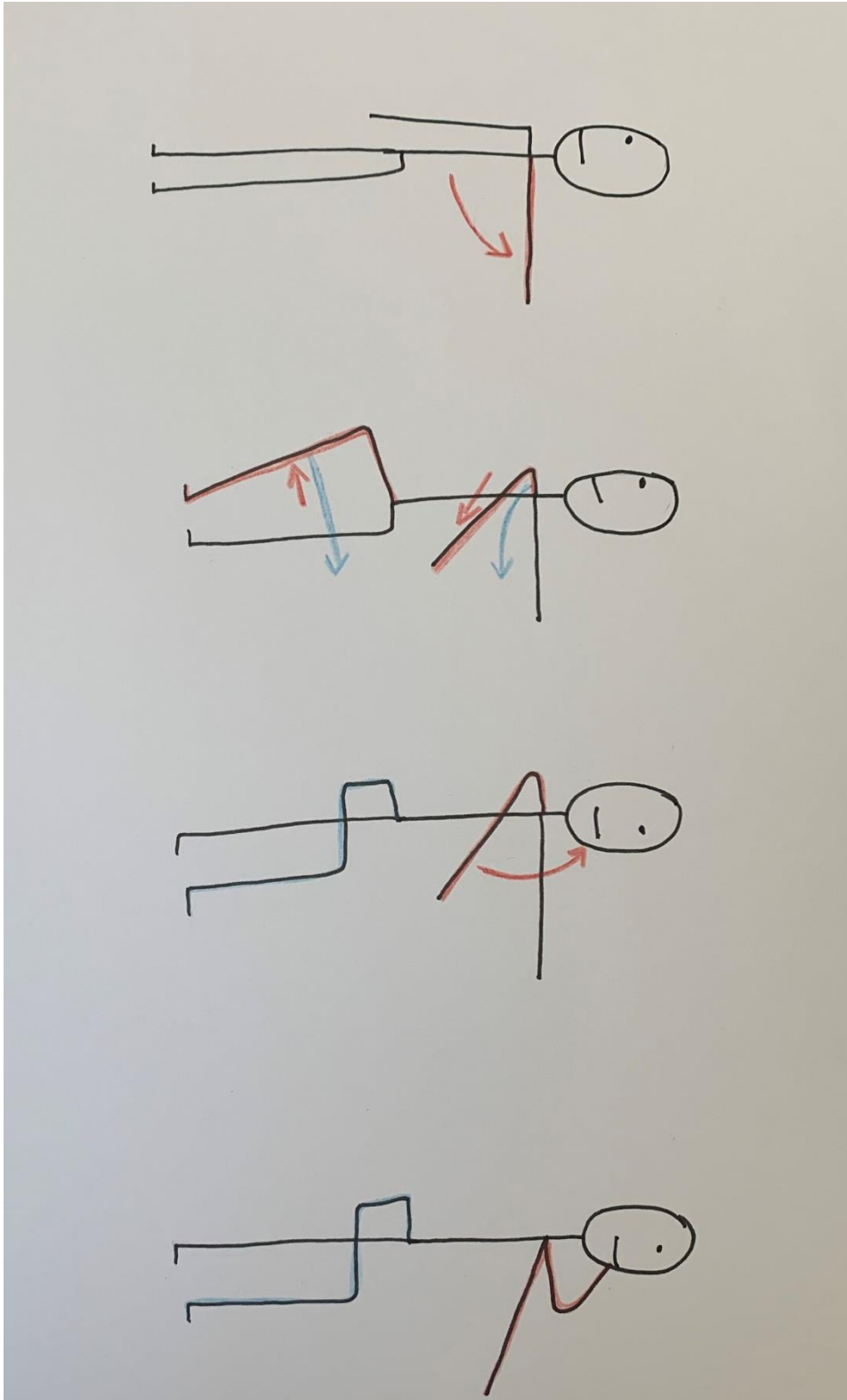
5. *Přivolání odborné pomoci*

Dětem sdělíme správně po sobě jdoucí důležité informace, které jsou potřebné pro zavolání odborné pomoci. Poté děti rozdělíme do dvojic a můžou si vyzkoušet situační rozhovor, jak přivolat odbornou pomoc.

- vytočit číslo
- sdělit co se stalo
- uvést přesné místo, kde se událost stala
- informovat o zraněných osobách
- sdělit jméno, popř. číslo, ze kterého volám
- neukončovat hovor dříve než operátor

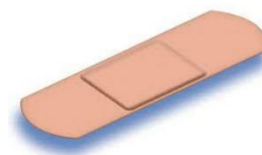
6. Stabilizovaná poloha

Dětem názorně předvedeme správnou stabilizovanou polohu. Poté vyzkoušejí ve dvojicích, jak správně uvést člověka do stabilizované polohy.



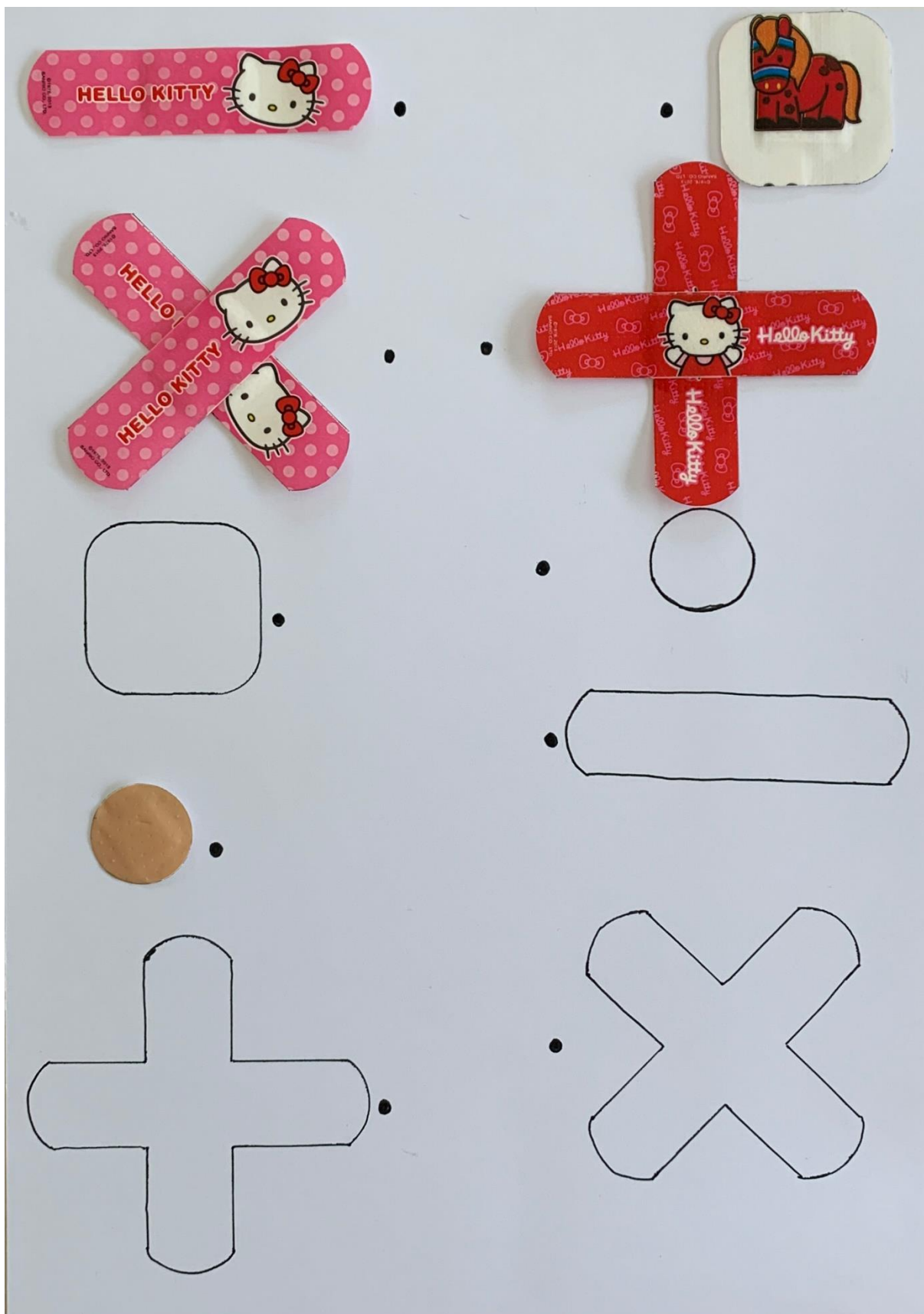
7. Co použít na drobná poranění?

Řekni, co se dá použít na drobná poranění. Ve dvojicích si děti vyzkoušejí zalepení drobné rány náplastí a obvázání obvazem libovolnou končetinu.



8. Náplasti – spojování tvarů

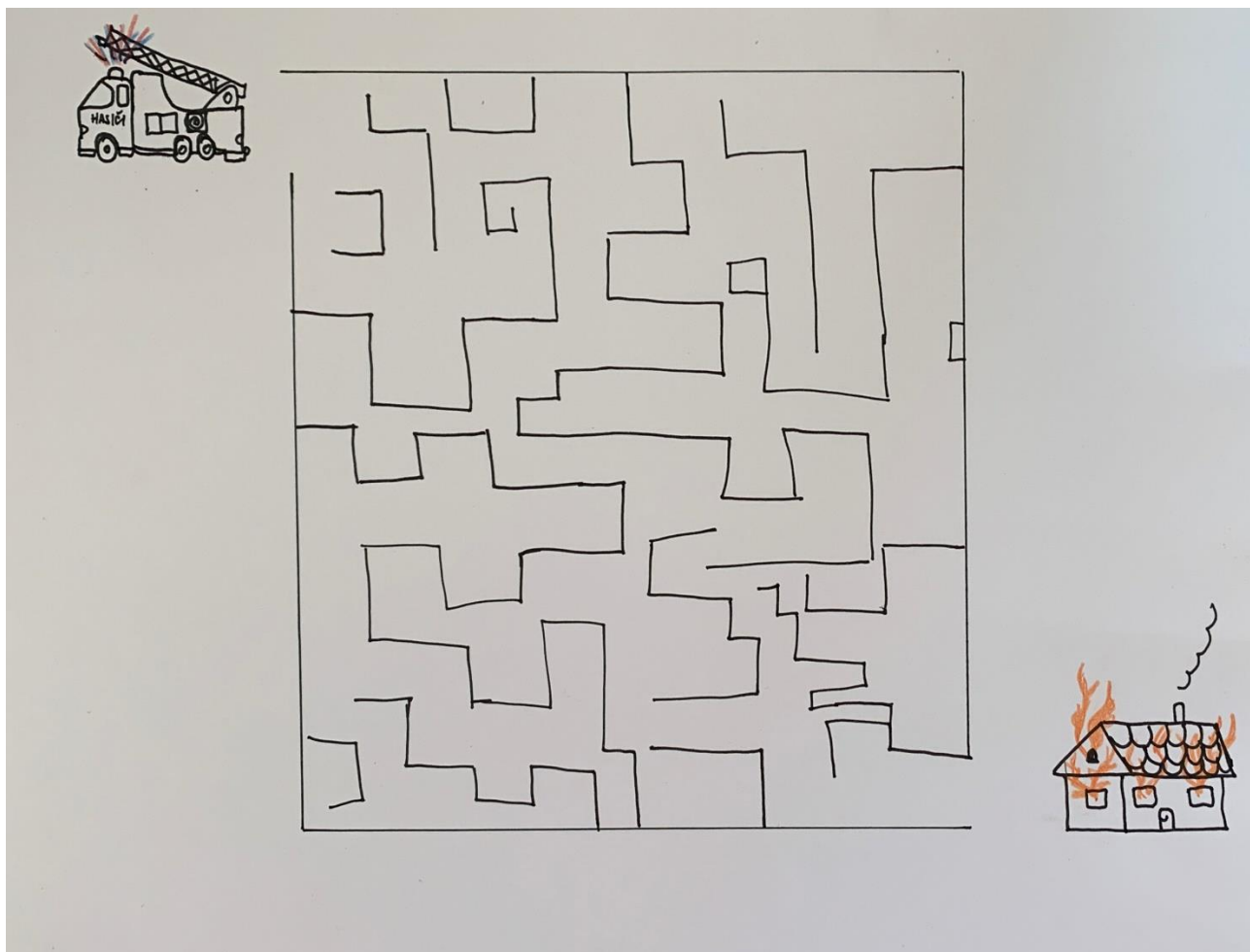
Spoj tvary náplastí s jejich obrysem.



Zásady bezpečnosti

1. Pomoz najít hasičům cestu k požáru – bludiště

Dokážeš jim pomoci? Povídej, co se asi mohlo stát.

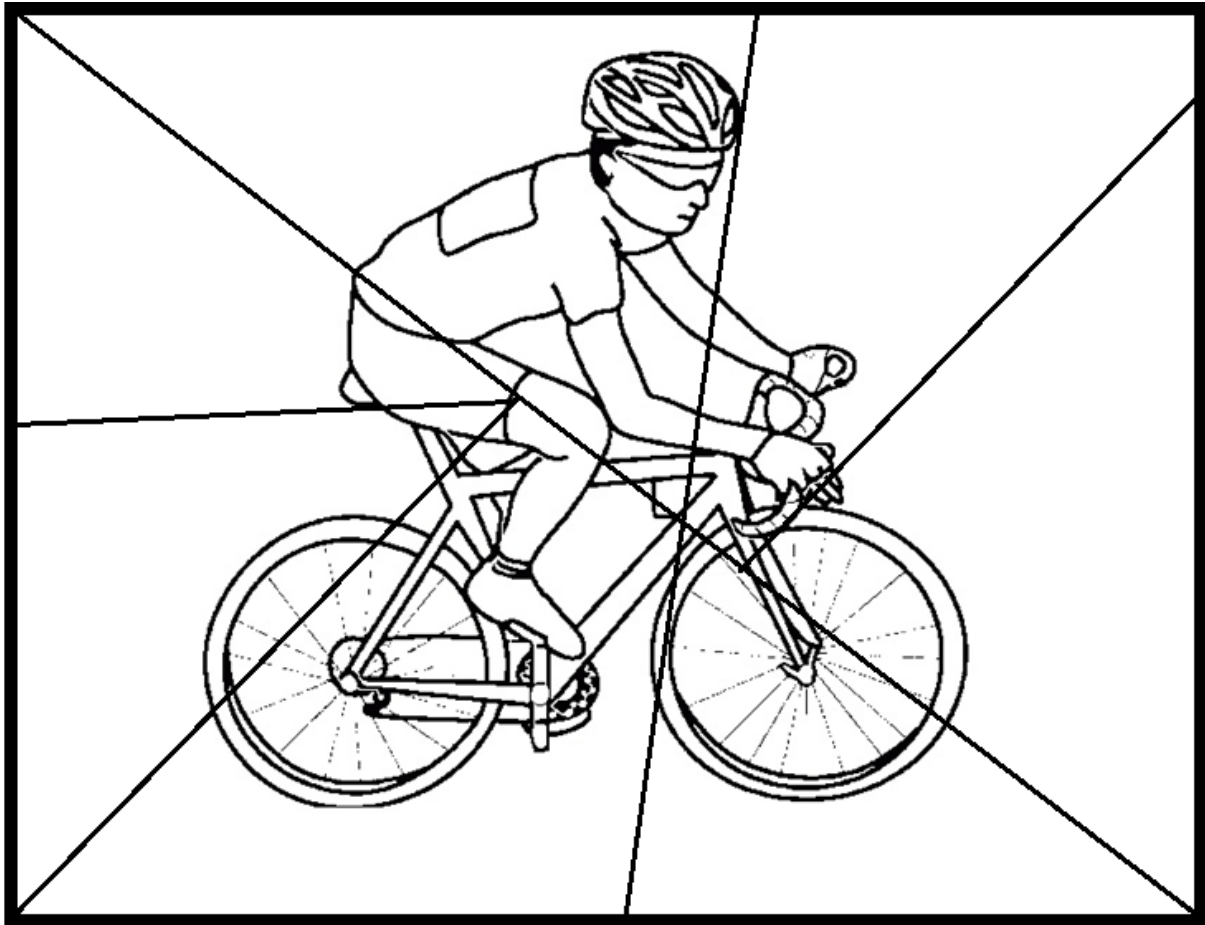


2. Bezpečnost při jízdě na kole

Jak jet na kole bezpečně?

Poskládej obrázek dohromady, poté ho vymaluj barevnými pastelkami.

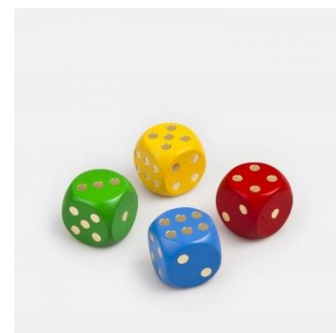
Povídejte si o bezpečnostním vybavení pro cyklisty (cyklistická helma, pevná obuv, osvětlení, odrazky apod.)



3. S čím si mohu hrát?

Které věci jsou bezpečné pro hraní?

Vyber věci, se kterými si můžeš hrát. Se kterými naopak ne a proč?



4. Kde si mohu hrát?

Bezpečnost venku. Vyber, kde si můžeš hrát. Kde je to naopak nebezpečné? Pověz proč.



5. Zvířata a zásady bezpečnosti

Pojmenuj a řekni proč.

Co dělat, když k nám venku přiběhne cizí pes?

Co dělat, když v přírodě najdeme užovku či jiného hada?

Jak se chováme v lese? (Na podzim/v období říje zvířat/ v období mláďat)

Co dělat, když na sobě najdeme klíště?





6. Poznáš je? Skládání obrázků ZZS.

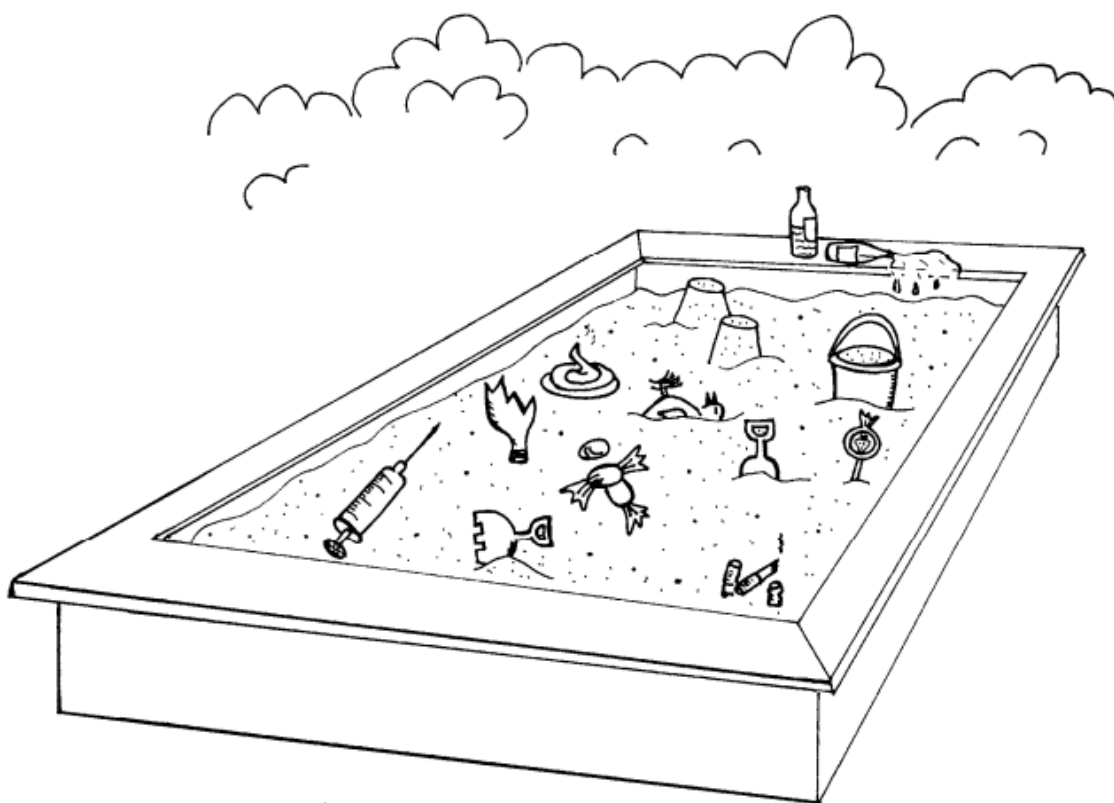
Nějak se popletly obrázky. Víš, jak mají správně vypadat? Obrázky rozstříhej podle čar a slož je tak, jak to má být. Potom obrázky nalep do šablony tak, jak mají správně být. Jak se postavy jmenují a co dělají?



7. Hrajeme si na pískovišti.

Co dělat, když najdeme v pískovišti předměty, které tam nepatří?

Zakroužkuj červenou barvou to, co do pískoviště nepatří a zelenou barvičkou to, co do pískoviště patří. Pověz, zda jsi se už setkal s některými předměty, které do pískoviště nepatří.

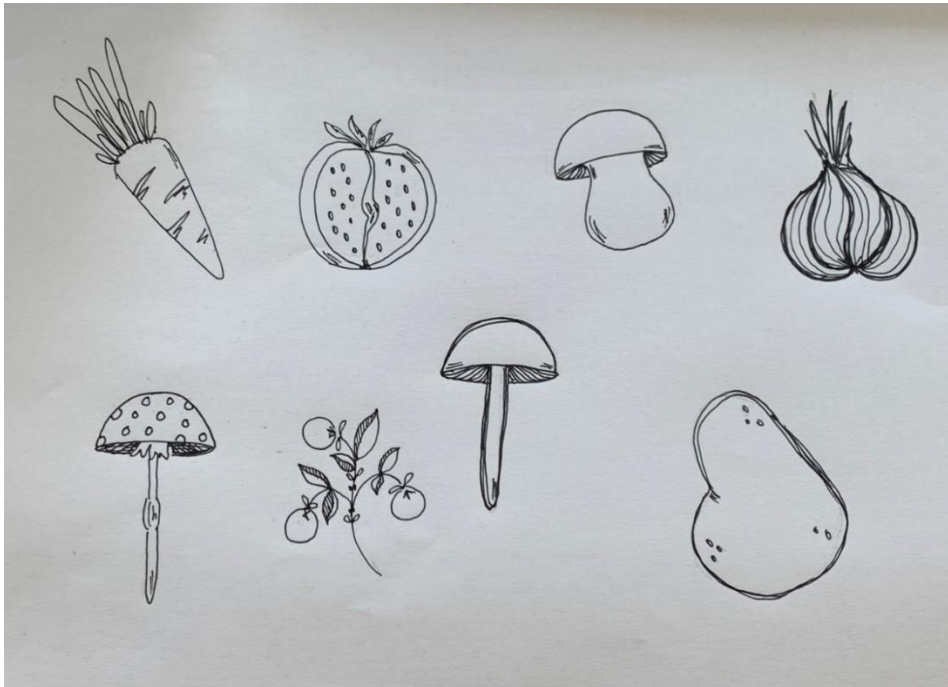


8. Jedlé x nejedlé

Vaříme polévku. Které ingredience můžeme do polévky přidat a kterým se raději vyhnout?

Šli jsme do lesa, nasbírali jsme nějaké ingredience, ze kterých chceme udělat polévku do kotlíku. Rozhodni, které z těchto ingrediencí můžeme do polévky použít a vystříhni je. Přilep je do kotlíku a poté celý obrázek vybarvi.

Řekni proč některé suroviny raději nepoužijeme a které naopak můžeme.

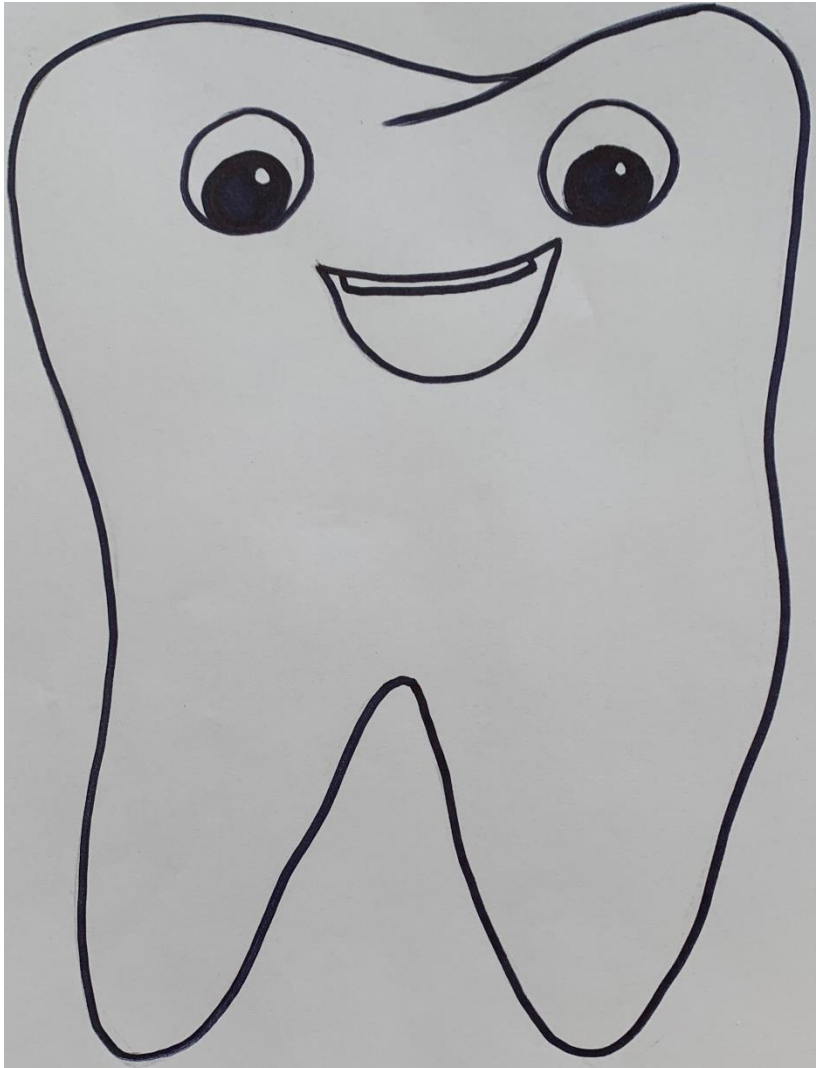


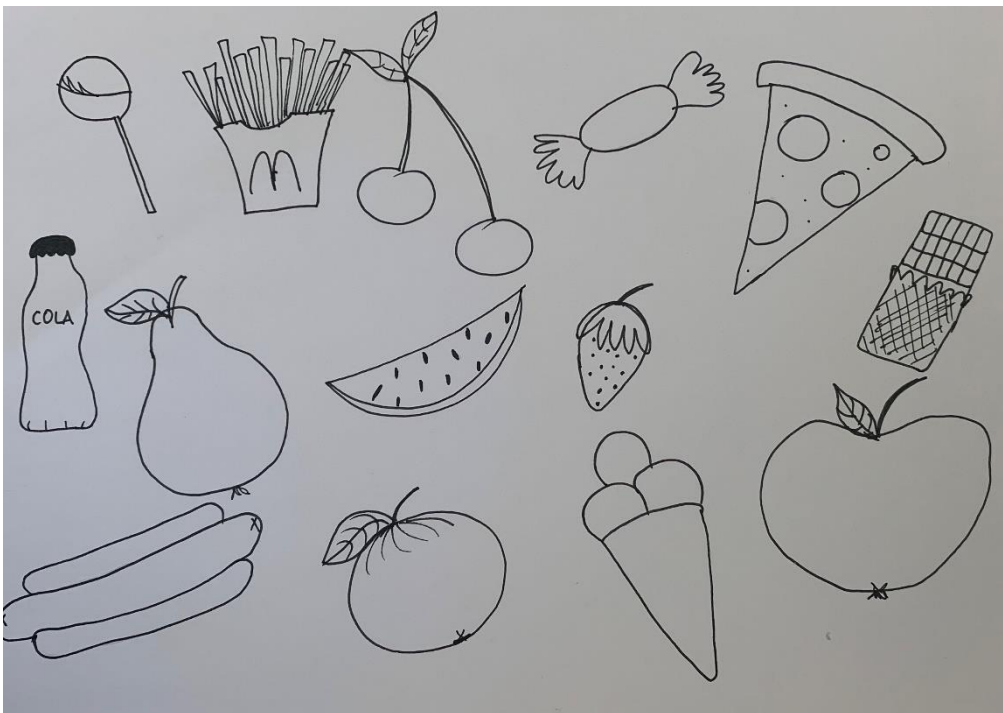
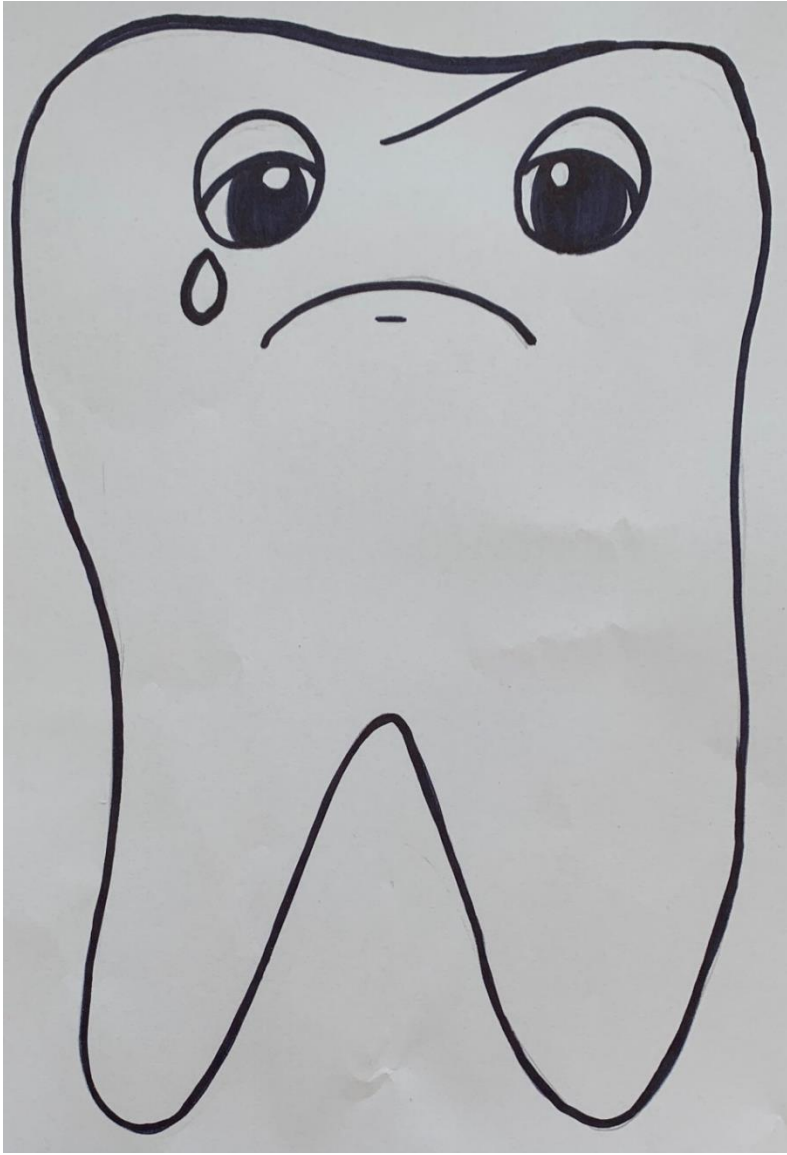
Péče o zdraví u předškolního dítěte

1. Péče o zdravý chrup

Péče o zdravý dětský chrup je důležitá.

Přiřaď ke šťastnému zoubku zdravé jídlo a k nešťastnému zoubku nezdravé jídlo a poté vybarvi obrázky.





2. Správné mytí rukou

Jak si správně mýt ruce?

Rozstříhej obrázek na jednotlivé kartičky a poté je poskládej tak, jak jdou za sebou při správném mytí rukou.



3. Pohybová hra „Bacily“

Pohybová hra pro rozvoj péče o zdraví dětí.

Věk: od 3 let

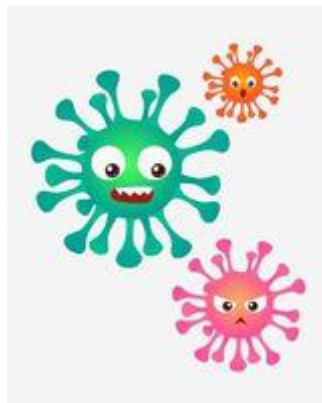
Pomůcky: barevné pásky nebo šátky

Místo: tělocvična, herna ve třídě

Děti se shromáždí v prostoru. Určíme dvě děti. Jedno dítě představuje – *bacil* – a druhé dítě – *vitamín*. Tyto dvě děti budou pro ostatní viditelně označeny. Můžeme použít šátky, pásky apod. Zbytek dětí představuje zdravé.

„*Bacil*“ se snaží pochyťat zdravé děti tím, že se dotkne jejich ruky nebo jiné části těla. Koho se bacil dotkne, ten se na místě zastaví a udělá široký stoj rozkročný. „*Vitamín*“ toto dítě může zachránit tím, že proleze v jeho širokém stoju rozkročném. Tím vrací dítě do hry.

V průběhu hry můžeme přidávat další „*bacily a vitamíny*“.



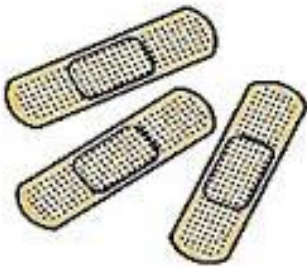
4. Lékařský kufřík

Co má doktor ve svém lékařském kufříku? – Kimova hra

Vybrané obrázky vystřihneme. S obrázky poté pracujeme stylem Kimovy hry. Vybrané obrázky předložíme dětem v uspořádané řadě a poskytneme jim čas pro zapamatování.

Poté obrázky schováme pod šátek (nebo jiné) a vybídneme děti k zavření očí. Odebereme jeden (i více) obrázků podle schopností a věku dětí a zeptáme se, který obrázek v řadě chybí.

NÁPLAST



STETOSKOP



TEPLOMĚR



PRÁŠKY - LÉKY



SIRUP - LÉK



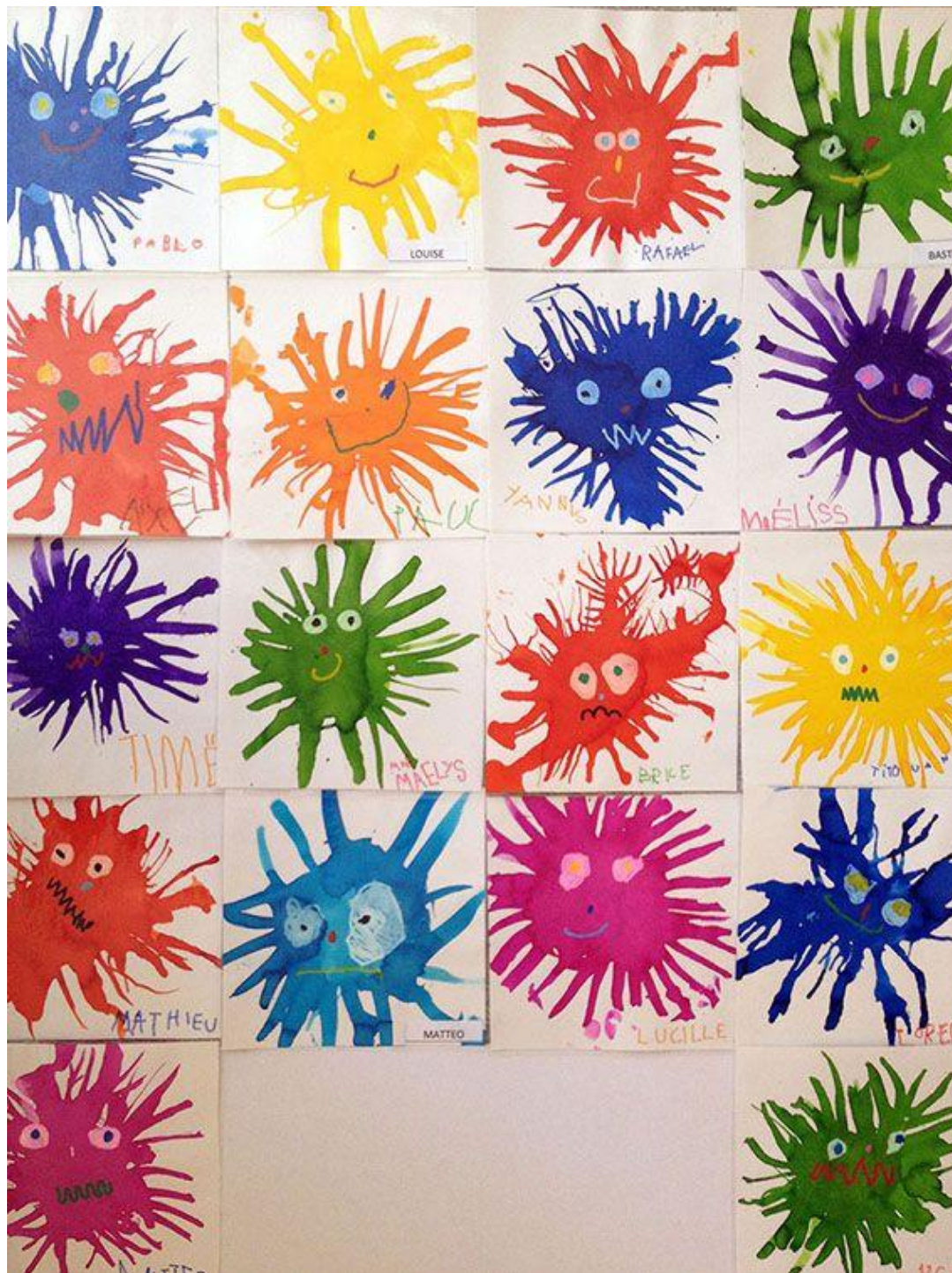
OBVAZ



5. Bacily – dechové cvičení

Dechové cvičení s barvami pro nácvik správné techniky dýchání a vytvoření povědomí o vzhledu a tvaru bacilů/virů.

Naneseme barvu na papír pomocí štětce a vody a brčkem rozfoukááme do libovolných tvarů – bacilů.



Zdroj Pinterest

6. Proč je důležité mýt si ruce? Jak funguje mýdlo? – Pokus

Pokus, při kterém si děti vyzkouší, jak funguje mýdlo na špínu rukou.

Potřebujeme: misku s vodou, pepř, mýdlo

Postup:

Do misky nalejeme vodu. Do vody přisypeme trochu pepře nebo jiného koření. Můžeme použít papriku nebo různé bylinky. Poté si na prst nanese trochu mýdla tak, aby jím byl pokrytý ze všech stran. Prst vložíme do misky s vodou a sledujeme reakci.

