



Středoškolská technika 2018

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

PRVNÍ POMOC

Aktivity s dětmi v předškolním věku

Lucie Zubatá

Purkyňovo gymnázium Strážnice
Masarykova 379

PRVNÍ POMOC
AKTIVITY S DĚTMI V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Lucie Zubatá

Jihomoravský kraj

Strážnice 2018

PRVNÍ POMOC
AKTIVITY S MALÝMI DĚTMI

FIRST AID
THE ACTIVITIES WITH PRE-SCHOOL CHILDREN

AUTOR Lucie Zubatá
ŠKOLA Purkyňovo gymnázium Strážnice, třída 3.A
KRAJ Jihomoravský
ŠKOLITEL RNDr. Jana Hálková
OBOR 14. Pedagogika, psychologie, sociologie a
 a problematika volného času

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci na téma První pomoc- aktivity s malými dětmi vypracovala samostatně pod vedením RNDr. Jany Hálkové s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou všechny citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce.

Dále prohlašuji, že tištěná i elektronická verze práce SOČ jsou shodné a nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

Ve strážnici dne

Podpis:



Poděkování

Především bych chtěla poděkovat mé školitelce PhDr. Janě Hálkové za její čas, trpělivost a konzultace. Velký dík patří také paní ředitelce mateřské školy ve Vnorovech za poskytnutí možnosti uskutečnit můj zábavný program v jejich prostorech, paním učitelkám za vzájemnou spolupráci a dětem za aktivitu, společně prožité dopoledne a jejich krásné obrázky.

Anotace

Hlavní součástí mé práce bylo vytvoření zábavného programu pro děti předškolního věku na téma První pomoc. Velmi mě zajímalo, zda děti mají vůbec ponětí o tom, co první pomoc je a jak vnímají svá zranění.

Kromě první pomoci a zranění jsem aktivity zaměřila také na to, jak by se děti měly chovat v blízkosti silnice, na prevenci před možným vznikem zranění a co je pro naše zdraví prospěšné nebo co naopak škodí.

Aby program děti nenudil, je obohacen spoustou her. Pomůcky k zpestření programu jsem si vytvořila sama.

Nakonec jsem program zrealizovala v místní školce, kde jsem i já kdysi strávila své dětství. Děti byly moc šikovné a aktivní. Paní učitelky zhodnotily program jako velmi užitečný a zábavný. Překvapilo je, jak dlouho děti dokázaly udržet pozornost.

Po nějaké době děti dostaly za úkol nakreslit obrázky s touto tematikou, většina z nich ztvárnila sanitku nebo policejní auto.

Klíčová slova

zábavný program, první pomoc, předškolní věk, cvičení, zdravý životní styl

Anotation

The main focus of my project was to create a fun First Aid program for preschool children. I wanted to find out if the children had any idea of what the First aid was and also how they perceived their injuries.

Except the topic of first aid and injuries I also focused on the rules of behaviour in the proximity of the road, on the prevention of injuries, and good or harmful influence on our health.

The program is very interactive and game based, which keeps the preschoolers interested. I created the resources for the programme by myself.

Once I completed the program, I tried it out in a local nursery, which I visited as a child. The children were very excited and they enjoyed it greatly. The teachers said in their evaluation that they found the program really useful and that they were surprised at how long the children stayed focused.

After some time the children were asked to draw topic based pictures. Most children drew an ambulance or a police car.

Key words

fun program, first aid, preschool age, exercise, healthy lifestyle

Obsah

Úvod.....	9
1 Předškolní věk	10
2 Základy první pomoci.....	14
2.1 Důležitá čísla	15
2.2 Obsah lékárničky	17
2.3 Stabilizovaná poloha	18
2.4 Umělé dýchání.....	21
2.5 Masáž srdce	22
2.6 Zástava krvácení.....	23
2.7 Poranění.....	25
3 Zábavný program pro děti	28
3.1 Příprava aktivit	29
3.1.1 Samotný program	30
3.2 Návštěva dětí ve školce	32
4 Po 3 měsících opět v mateřské škole	49
Závěr.....	50
Přílohy	50
Literatura	59
Seznam obrázků	60
Seznam příloh.....	61

Úvod

Nebezpečí nás doprovází na každém kroku, a tak nikdy nevíme, co se nám může přihodit. Proto je znalost První pomoci tak důležitá. Každý laik by měl znát zásady První pomoci a dokázat ji zraněnému poskytnout.

Myslím si, že je velmi důležité vést děti k ochraně vlastního zdraví a zdraví ostatních **co nejdříve**, již v předškolním věku, kdy se děti nejvíce učí a zvykají si na věci, které jsou pro ně neznámé. Po uložení do paměti si je s sebou nesou po celý život. Rodiče i pedagogové v mateřských školách by měli děti vychovávat k První pomoci, péči o své tělo a zdraví, seznámit je s integrovaným záchranným systémem. Děti by měly znát důležitá čísla na přivolání sanitky, hasičů a policie, měly by vědět, jak se vyvarovat vzniku nebezpečí například na silnici, že je třeba se rozhlédnout, nenastupovat do cizích aut, nehladit cizí zvířata, atd.

I dítě může zachránit život. Může se stát, že matka zůstane se svým dítětem sama doma, najednou se jí udělá nevolno, zkolabuje a upadne do stavu bezvědomí. Nikdo jiný kromě malého dítěte tam není a matka je tak ve vážném nebezpečí. Může jí malé dítě pomoci?

V dnešní době žijeme ve světě pohlceném moderní technologií a už i malé děti mají své mobilní telefony, které však vůbec nepotřebují a jenom si tak kazí zrak a místo toho, aby vyrůstaly v dětském kolektivu, tráví čas hraním her.

Když už tak malé dítě dokáže pracovat s mobilem, proč by ho rodiče nemohli naučit zavolat na 155?

Dítě však může vyhledat pomoc i jinak. Stačí, když vyběhne do zahrady, zavolá sousedy a o zbytek už se postarají oni.

Všechno je jen o výchově a vzdělávání dětí věcem, které jsou opravdu důležité.

Proto jsem se rozhodla vytvořit zábavný vzdělávací program pro děti předškolního věku, který je seznámí se základními věcmi týkající se zdraví. I prostřednictvím her se mohou spoustu naučit. Čím zábavnější, tím lepší. Děti se alespoň nebudou nudit a ani si neuvědomí, že jde vlastně o vzdělávání.

1 Předškolní věk

Jde o období lidského života trvající přibližně **od 3 do 6 let**. Končí vstupem dítěte do školy. Toto období je pro dítě velmi důležitou částí, která je základem pro další rozvoj jedince. Člověk si své dětství nosí ve vzpomínkách navždy. Dítě prochází změnami v oblasti psychiky a ve snaze zapojit se do společnosti, kolektivu. Kromě rodiny se stýká se svými **vrstevníky**, začíná se osamostatňovat. V předškolním věku je velmi důležitý kontakt s jinými dětmi, jen v jejich společnosti se naučí spolupráci, kompromisu, soupeření.

Co se týče **biologické stránky**, dochází k rozvoji centrální nervové soustavy, růstu prvních stálých zubů, celkovému tělesnému růstu a zpevnění kostí. Dítě si již plně uvědomuje svoji osobnost, ve 4 letech má **bohatou slovní zásobu**, avšak mnohdy ji kvůli studu plně nevyužívá. Někdy může mít problém své myšlenky vyjádřit, ale důležité je, že má snahu sdělit informace a své názory okolí. Zdokonaluje se **koordinace pohybů**, motorické pohyby, jedinec dokáže jít rovně, skákat po jedné noze, některé děti se již naučí i plavat. 4leté dítě by mělo zvládnout jízdu na tříkolce, při jídle používat nůž a vidličku a samo se obléci. Není ještě nutné umět poznat **hodiny**, ale výrazům včera, dnes a zítra by mělo rozumět.

Pro dítě jsou důležité **pohybové aktivity**, dochází také k rozvoji zručnosti, projevující se nejvíce **kresbou**. Ve věku 3 let jenom čmárá, během kreslení často mění svůj nápad. Ve věku 4 let kreslí člověka jako **hlavonožce**. Jde o jednoduché znázornění hlavy, končetin a částí obličeje. Dochází k rychlým změnám v rozvoji dítěte. Starší dítě již kreslí detailněji. Hlavní činností je stále hra, která významně ovlivňuje rozvoj dítěte. Začíná hrát i jednodušší stolní hry, s čímž souvisí i to, že si dítě začíná uvědomovat **existenci pravidel**. Stále na sebe rádo strhává pozornost okolí. Dítě získává spoustu **poznatků o světě** a svých vrstevnicích. Děti rády tvoří, skládají puzzle, stavebnice, vystřihují, dokáží si již zavázat tkaničky u bot. **Rodiče** by své děti měli podporovat v aktivní tvůrčí činnosti a umožnit jim například pomáhat v kuchyni při vaření a jiných činnostech, což vede k rozvoji zručnosti.

[3,6,7]

Děti se liší výchovou...

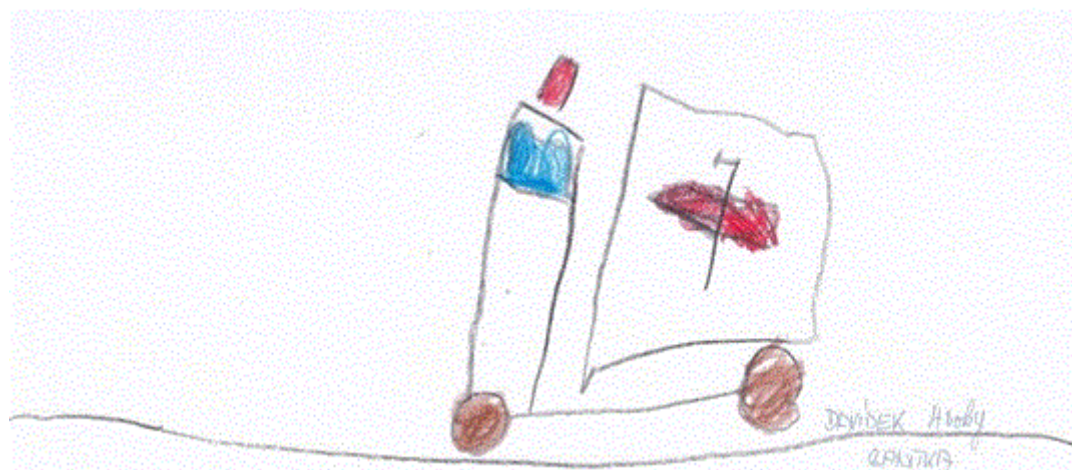
Děti jsou velmi **ovlivněny výchovou** a zvyky v rodině, takže pokud děti vidí, že rodiče sami po sobě neuklízí a na ulici nezdraví, nemohou rodiče očekávat, že jejich dítě to bude dělat. Dospělí by si měli dávat pozor na to, co říkají, protože děti rády **opakují** a jelikož se učí, zařadí nevhodné výrazy ihned do své slovní zásoby. Často se setkáváme s dětmi, které jsou velmi výřečné, až drzé, což samozřejmě také musely někde vidět a je jasné, že se komunikovat v tomto stylu naučily od rodičů.

[4]

U následujících obrázků vidíme rychlost vývoje myšlení a zručnosti lidského jedince. Kresba 6letého dítěte je daleko přesnější, než kresba 3letého.



Obrázek 1: Hasiči- 3leté dítě



Obrázek 2: Sanitka- 4leté dítě



Obrázek 3: Sanitka- 5leté dítě



Obrázek 4: Sanitka- 6 leté dítě

K největším **změnám** ve vývoji dochází právě v nízkém věku. Rozdíly mezi kojencem a batoletem jsou znatelné, avšak zda je člověk 45letý nebo 50 letý, to už není tak snadné rozeznat.

Dochází také k velkým **duševním změnám**. Objevuje se svědomí, dítě si začíná uvědomovat, co je dobré a co špatné. Učí se prosadit vlastní názor, často dochází k prolínání fantazie a skutečnosti, je zvědavé, soustředí se. Soustředěnost je důležitým ukazatelem pro přijetí do školy.

Uvědomuje si své **pohlaví** a přijímá role s ním spojené. To se projevuje například tím, jakému oblečení a hračkám dává přednost. Děti zkoumají rozdíly v mužském a ženském pohlaví. Chlapec se snaží být jako otec, dívka se chce podobat své matce.

Pro **vstup do školy** musí dítě dosáhnout určité fyzické i psychické zralosti. Má mít bohatou slovní zásobu (10 000- 14 000 slov), zvládat základní gramatické jevy, plynule povídat o sobě a své rodině. K určení fyzické způsobilosti nástupu do školy existuje tzv. **Filipínská míra**- dítě si dokáže dosáhnout pravou rukou přes temeno hlavy na levé ucho.

[5]



Obrázek 5: Filipínská míra

2 Základy první pomoci

Samotnou první pomocí se rozumí péče, kterou zraněnému zajistíme do doby příjezdu kvalifikovaného zdravotníka. Díky ní můžeme zachránit lidský život, zabránit zhoršení zdravotního stavu a urychlit uzdravení. První pomoc může mít podobu jednak ošetření obyčejného zranění, jako jsou například odřenin, na druhé straně může jít o boj o život.

Podle zákona České republiky je každý člověk povinen poskytnout První pomoc,

- pokud tím neohrožuje sebe a ostatní
- pokud vaše zaměstnání zahrnuje povinnost poskytnout první pomoc
- při autonehodě

Při neposkytnutí pomoci spáchal plnoletý člověk **trestný čin**, trestní zákoník stanovuje sankce za neposkytnutí první pomoci.

Úkony, které mohou zachránit

- vyproštění postiženého
- zástava krvácení
- zajištění průchodnosti dýchacích cest
- umělé dýchání
- masáž srdce
- polohy
- zachování klidu
- utěšení poraněného
- komunikace se zraněným
- informování odborníka

[1,2]

2.1 Důležitá čísla

155	Záchranná služba
150	Hasiči
158	Policie
112	Tísňová linka



Obrázek 6: Sanitka



Obrázek 7: Policejní auto



Obrázek 8: Hasičský vůz

Volání 155

1. Představit se.
2. Sdělit, co se stalo.
3. Přesné místo nehody (adresa, poschodí, číslo dveří,...)
4. Počet zraněných, přibližný věk, pohlaví, okolnosti a charakter zranění (zda dýchá, krvácí)
5. Být schopen stručně a výstižně popsat danou situaci!
6. Nezavěšujeme první, vyčkáme na další pokyny!

Do příjezdu sanitky kontrolujeme stav zraněného!

Nikdy si nedělejme legraci z volání záchranné služby! Už mnohokrát se stalo, že lidé zavolali sanitku jen z legrace. V daném okamžiku však mohl zdravotnickou pomoc potřebovat člověk, který byl skutečně zraněný, a namísto vážného případu zamířila sanitka někam, kde k žádné nehodě nedošlo. A planý výjezd sanitky je dokonce trestný čin!

Operátor střediska vyšle na místo nehody záchranáře nebo doktora, podle toho, jak závažná je situace. K nejtěžším případům je vyslán vždy lékař.

2.2 Obsah lékárničky



Obrázek 9: Obsah lékárničky

2.3 Stabilizovaná poloha

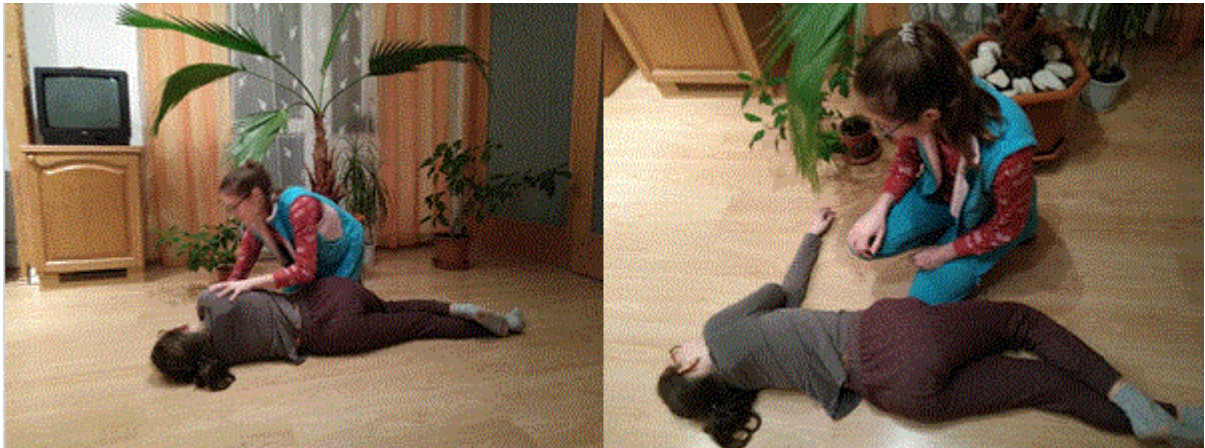
Poloha zraněnému zmírňuje bolest, podporuje normální dýchání a zabraňuje případnému vdechnutí zvratků. Do této polohy zraněného ukládáme také v případě, kdy ho musíme nutně opustit.

Postup:

1. Zraněný leží na zádech, my u něj klečíme.
2. K nám bližší ruku na zemi natáhneme kolmo k tělu.
3. K nám vzdálenější nohu pokrčíme v koleni.
4. Jednu ruku položíme na vzdálenější rameno a druhou na pokrčenou nohu.
5. Zraněného opatrně převalíme.
6. Bližší ruka je stále natažená, druhou dáme pod jeho líce mírně zakloněné hlavy.



Obrázek 10: Stabilizovaná poloha



Obrázek 11: Stabilizovaná poloha

Další polohy:

Poloha vodorovná

- Používá se při zranění hlavy nebo páteře.
1. Zraněného uložíme do polohy vleže.
 2. Pokud je poraněna pouze hlava a páteř je v pořádku, zraněnému podložíme hlavu. Pokud je poraněna hlava i páteř, necháme zraněného ležet narovno.



Obrázek 12: Vodorovná poloha

Poloha při poranění pánve

- Pacient leží na zádech s nohama zvednutými do pravého úhlu, jsou pokrčené v kolenou, jako by je měl na židli.
- Díky této poloze se tíha končetin přenese na podložku a netlačí na poraněnou pánev.

Protišoková poloha (autotransfuzní)

- Zraněný leží, dolní končetiny mu zvedneme, tím zajistíme přesun krve k životně důležitým orgánům.



Obrázek 13: Autotransfuzní poloha

Úlevová poloha

- Nejčastěji se užívá při poranění hrudníku, oblasti břišní a špatném dýchání.
- Užívá se ve formě vsedě/ vleže.
- Varianta vsedě se užívá při špatném dýchání nebo při poranění hrudníku.
- Vleže při zranění břicha, pacient leží s podloženou hlavou a dolními končetinami ohnutými v kolenou.

[2]

2.4 Umělé dýchání

- Zda nedýchá, zjistíme přiložením ucha k jeho nosu a ústům.
- Pozorujeme, zda se zvedá hrudník.
- Z dutiny ústní odstraníme případné nežádoucí předměty.
- Opatrně zakloníme hlavu tlakem na dolní čelist.
- Pootevřeme ústa, jednu ruku položíme na čelo a stiskneme nos, druhou přidržíme bradu.
- Provedeme první 3 vdechy rychle, sledujeme, zda se hrudník zvedá.
- Pokračujeme kolem 12 vdechů za minutu u dospělých.
- Kombinujeme s masáží srdce.

a) Z úst do úst

Jedná se o vdechování vzduchu záchránce přímo do úst zraněného. Nos se ucpává, aby vzduch neunikal ven. Po vdechu se záchránce oddálí a nechá vzduch uniknout samovolně, jedná se o výdech.

b) Z úst do nosu

Při tomto druhu poskytování umělého dýchání vdechuje záchránce vzduch do nosu postiženého. Ústa jsou zakryta, aby vzduch neunikal.

c) Z úst do úst i nosu

Provádí se zejména u malých dětí dospělým člověkem. Vzduch je vdechován přes ústa i nos současně. Tato metoda je ve skutečnosti nejúčinnější ze všech.

2.5 Masáž srdce

Pokud nenahmatáme pulz zraněného, musíme ihned zahájit masáž srdce. Při zástavě srdce nedochází k okysličování tkání a hrozí poškození mozkových buněk. Poškození mozku nastává již 4 minuty po zástavě. Při srdeční masáži stlačujeme hrudní kost směrem k páteři.

- 1) Zraněný leží na tvrdé, rovné podložce.
- 2) Klekneme si vedle jeho hrudníku.
- 3) Jednu dlaň přiložíme na střed hrudníku.
- 4) Druhou dlaň na první. Hrudní kost stlačujeme pouze hranou dlaně.
- 5) Nakloníme se nad zraněného, ruce máme natažené v loktech.
- 6) Tlakem celého těla směřujeme kolmo dolů.
- 7) 100-120 stlačení za minutu.
- 8) Kombinujeme s umělým dýcháním.
- 9) Užitečná nám může být píseň „**Rolničky, rolničky**“, která nám pomůže k pravidelnému stlačování hrudníku.



Resuscitaci nepřerušujeme do příjezdu sanitky nebo do doby, než se zraněný probere!!

2.6 Zástava krvácení

Při krvácení dochází ke krevním ztrátám, jejichž rozsah závisí na hloubce a velikosti ran.

Při zevním krvácení krev opouští tělo, při vnitřním krvácení se krev v těle hromadí. K vnitřnímu krvácení řadíme krvácení do mozku, hrudní nebo břišní dutiny. Častými příznaky může být bledost, zrychlený tep, studený pot a zrychlené dýchání.

Typy:

1. z vlásečnic

Krvácení při odřeninách a všech povrchních zraněních. Ztráty krve jsou minimální, protože krev se rychle sráží a krvácení ustává.

2. žilní

Vzniká při poranění žíly a pozná se podle tmavě červené barvy. Záleží na druhu poškozené žíly.

! Užitečný může být tlakový obvaz, kterým ránu zaškrtneme a zabráníme tak vykrvácení.

3. Tepenné

Z rány stříká jasně červená krev a krevní ztráty jsou největší. Nutné je okamžité zasáhnutí.

První pomoc:

- stlačit tepnu zamáčknutím směrem ke kosti
- přiložit tlakový obvaz (v případě krčního poranění zatlačit do rány pěst, nikdy neobvazovat!)
- volat 155
- pokud krev stříká z dutiny břišní, zatlačit pěstí
- **autotransfuzní poloha**- zraněnému zvedneme dolní končetiny

4. Smíšené

Při poranění více druhů cév zastavujeme nejprve krvácení z té cévy, ze které jsou největší ztráty!

Krvácení z nosu

Často se stává, že se v různých situacích uhodíme do nosu a způsobíme si tak krvácení. Krvácení se ale může samozřejmě spustit i samo od sebe.

I při tomto drobném zranění, které však může způsobit nepříjemnosti, nám bude užitečná znalost první pomoci:

- Přejdeme do polohy vsedě a předkloníme se.
- Palcem a ukazováčkem zmáčkne nos.
- Přiložíme studený obklad na zátylek.

Kdyby krvácení neustávalo, vyhledáme lékařskou pomoc!

Pokud se stane, že nám v nose uvízne **cizí těleso**, snažíme se ho prudce vydechnout. Pokud se nám to nepovede, okamžitě voláme lékařskou pomoc!



Obrázek 14: Krvácení z nosu

2.7 Poranění

Jsou následkem úrazů, což jsou náhlé vnější události způsobující poruchu zdraví.

Příčiny úrazů:

- **mechanické**- zlomeniny, rány
- **tepelné**- popálení, podchlazení, úpal, úžeh, omrzliny
- **chemické**- otravy, poleptání
- **elektrické**- úrazy elektrickým proudem
- **přírodní katastrofy** (zemětřesení, požáry, záplavy)

Dělení:

- **Zevní**
Porušení kůže.
- **Vnitřní**
Kůže není porušena.
- **Povrchní** (odřeniny, škrábance)
Narušení vrchní vrstvy kůže, maximálně podkožního vaziva.
- **Hluboká**
Pronikají celou kůží až do podkožního vaziva, narušují i tkáně a mohou ohrožovat vnitřní orgány.

Rána

= narušení celistvosti kůže. Může existovat v podobě drobné odřeniny, ale i vážného poranění doprovázeného silným krvácením.

Riziko

- ztráty krve
- poranění vnitřních orgánů
- infekce

Podle mechanismu vzniku:

a) Rány bodné

Příčinou vzniku poranění je nejčastěji ostrý, úzký, dlouhý předmět (třísky, trny, špendlíky, jehly, nože, atd.). Hrozí zde riziko proniknutí do hloubky a zanesení infekce. Nejvážnější nebezpečí vzniká u ran hrudníku a břicha. Rány tohoto druhu zpravidla málo krvácejí, jelikož uvízlý předmět ránu těsní, a tím nedochází k velkým ztrátám krve. Při krvácení se proto nesnažíme uvízlý předmět odstranit.

b) Řezné rány

Jsou způsobeny ostrými předměty (nůž, plech, sklo, pila, atd.). Ohrožující může být masivnější krvácení, možné jsou také ztráty kůže.

c) Rány sečné

Jsou podobné řezným ranám. Mohou být způsobeny sekáčkem nebo sekyrou.

d) Tržné, tržně zhmožděné rány

K tomuto druhu ran dochází nejčastěji. Vznik roztržením kůže při pádu, sportovních a dopravních nehodách, úderech, atd. Charakteristické jsou nepravidelné okraje ran a také krevní výron v okolí rány.

e) Kousnutí

Jedná se o tržně zhmožděné rány různé hloubky a velikosti. Zranění je způsobeno zvířaty nebo člověkem (u nás nejčastěji psy).

f) Střelné rány

Nejčastější v období válek, jinak vzácné (např. u vražd a sebevražd). Jedná se o proniknutí cizího tělesa do těla vstřelem. Cizí těleso v těle buď zůstává, nebo proniká skrz, v tomto případě se jedná o průstřel.

Ošetření

Jak postupovat?

1. Ránu vypláchneme proudem čisté vody a odstraníme tak veškeré nežádoucí nečistoty.
2. Vhodná je také dezinfekce okolí rány.
3. Ránu zakryjeme sterilním obvazem nebo náplastí podle závažnosti rány.

U silně krvácející rány zastavíme především krvácení!

Pokud je v ráně uvízlé cizí těleso, nevytahujeme ho, protože slouží jako špunt, po odstranění by mohlo dojít k masivnímu krvácení! Těleso zafixujeme proti pohybu a vyhledáme lékaře.

[1,2]

Vlastní zkušenost

O letních prázdninách roku 2014 jsem si po cyklostezce vyjela na bruslích. Nejhorší bylo, když jsem jela proti slunci, které mi nepříjemně svítilo do očí. Po dlouhé trase jsem již byla nejspíš trochu unavená. Najednou jsem ztratila rovnováhu a skončila na zemi. Následkem byly velké odřeniny kolen a dlaně. Rány jsme vyčistili a vydezinfikovali. Poté jsme je museli sterilizovat, protože by mohlo dojít například k nechtěnému otření a zanesení nežádoucích nečistot. Když se kůže postupem času hojila, vznikaly strupy, které byly v oblasti kolen při chůzi velmi nepříjemné, protože se vyskytovaly přímo tam, kde se kůže neustále ohýbala. Když se strupy postupně odlouply, zůstaly po nich drobné jizvy.



Obrázek 15: Odřená kolena

3 Zábavný program pro děti

Aktivity jsem připravila tak, aby byly pro děti naučné, ale přijatelné jejich věku. Chtěla jsem docílit toho, aby děti nevnímaly, že se vzdělávají, ale aby si to užily a bavily se. Všechny informace jsou podávány jednoduchým způsobem, některé ve formě **her**.

Program je rozdělen tak, aby děti občas jen poslouchaly přednášejícího, a naučily se tak udržet pozornost a sedět v klidu, někdy jsou dotazovány a předpokládá se, že budou sdělovat své zkušenosti a dojmy. V této části sedí všichni pohromadě v kroužku, tím na sebe dobře vidí a mohou mezi sebou snadno komunikovat.

Pokud se děti soustředí na nějakou činnost a mohou si věci prakticky vyzkoušet, nenudí se. Proto se pasivní části střídají s **částmi aktivními**, kdy si děti například prakticky vyzkouší Stabilizovanou polohu nebo si společně s vedoucím programu zacvičí. Pohybová aktivita má děti vést k tomu, aby si uvědomily, že pohyb může být i zábava, a daly tak ve svém volném čase přednost sportu před televizí.

Jsou obsaženy celkem 3 praktické činnosti.

Celý program je veden v duchu první pomoci a prevence před vznikem zranění. Je také obohacen o aktivity zaměřené na zdravý životní styl.

3.1 Příprava aktivit

Ke zpestření výkladu jsem si vlastnoručně vytvořila pár plakátů. Atmosféra tak bude uvolněnější, protože děti budou mít lepší představu, o čem je řeč, a budou chtít samy popisovat, co vidí.



Obrázek 16: Materiály k výkladu

Tento materiál slouží jako interakce k povídání o složkách integrovaného záchranného systému.



Obrázek 17: Materiály k výkladu

Materiály, podle nichž děti samy jmenují, co je pro naše zdraví prospěšné a co naopak škodí.

3.1.1 Samotný program

1. **Představení se-** proč jsem za nimi přišla, o čem si budeme povídat, co budeme dělat. Již od začátku sedíme v kroužku.
2. **Co je to první pomoc-** dotaz na děti.
3. **S jakým zraněním se děti setkaly-** předpokládá se, že děti budou po dotazu samy odpovídat, jaké už měly v životě úrazy, následuje společné povídání o tom, kdo a jak jim zranění ošetřil.
4. **Sanitka, policie, hasiči-** jen základní informace o tom, koho je potřeba přivolat v různých situacích, děti opět samy říkají své nápady.
5. **Co je to masáž srdce, dýchání z úst do úst-** také jen jednoduše o co se jedná.
6. **Praktická činnost- Stabilizovaná poloha**
Nejprve krátce sdělí k čemu slouží, poté si děti budou moci samy vyzkoušet, jak se člověk do Stabilizované polohy uloží. V kroužku již nesedíme, vedoucí programu předvádí před dětmi, aby všechny viděly.
7. **Praktická činnost- cvičení**
Skládá se z 11 různých cviků zaměřených na vzdělávání dětí v oblasti první pomoci a bezpečnosti při dopravě. Předcvičovatel stojí před dětmi, ty cviky opakují. Cviky jsou shrnuty v příběhu, který předcvičující vypráví. Sled cviků zopakujeme alespoň 2x pro lepší zapamatování. Když děti cviky umí, společně si zacvičí na písničku.
8. **Co prospívá našemu zdraví-** odpočinek, spánek, pohyb, dobrá nálada, pitný režim. Opět sedíme v klidu v kroužku a povídáme si.
9. **Praktická činnost- třídění zdravých a nezdravých potravin**
Potřebujeme 2 výkresy, kam budou děti následně lepit obrázky potravin. Jeden bude podkladem pro zdravou stravu, druhý pro stravu nezdravou. Děti potraviny nejprve roztřídí, společně s vedoucím zkontrolují správnost, a ten jim pomůže s lepením.



Obrázek 18: Pomůcky k aktivitě- třídění potravin



Obrázek 19: Lví záchranář Felix

V průběhu celého programu se mezi dětmi vyskytuje plyšový lev, pojmenovaný jako Psí záchranář Felix. Doufala jsem, že mi pomůže vytvořit příjemnou atmosféru, děti se nebudou bát a uvěří, že nepůjde o učení, jako ve škole, ale o zábavnou hru. Felix má obvázanou tlapku, protože i záchranář se může zranit. Děti budou dotázány, proč ji má asi obvázanou.

3.2 Návštěva dětí ve školce

Dne 27. 10. 2017 jsem se vydala do mateřské školy ve Vnorovech, kde jsem i já před lety strávila své dětství. Byly zrovna podzimní prázdniny, kdy si spousta rodičů nechává své děti doma. Pro můj projekt tak nebyly zrovna nejvhodnější podmínky, jelikož třídy byly spojeny a výsledná třída obsahovala děti, které se třeba vůbec neznaly a nekamarádily. Mohla jsem se proto setkat s dětmi, které nebudou ve své kůži a budou zlobit. I přesto jsem si s paní ředitelkou domluvila návštěvu na tento termín.

Natěšeně jsem vstoupila do třídy, kde mě přivítala mladá paní učitelka. Přišla jsem raději dříve, abych se ještě před programem mohla s dětmi trochu spřátelit. Děti vypadaly zvědavě, kdo to za nimi asi přišel, ale i přes strach z neznámé osoby mi pyšně ukazovaly své hračky, skládačky a povídaly mi různé historky.

Asi v 8:15 měly děti svačinku- chléb s pomazánkou, hrušky a kakao, a dokonce i já jsem mohla ochutnat a zavzpomínat, jak nám před lety paní kuchařky vařily. A protože děti viděly, že svačinu jím i já, přesvědčila jsem je, že je to dobré, a ony ji tak snadněji snědly. Moc dobře si totiž vzpomínám, jak jsme ve školce nesnášeli pomazánky.

Zábavný program

V 8:30 nastal čas dopolední činnosti, a já tak mohla zahájit svůj program. S dětmi jsme si společně sedli do kroužku, abychom na sebe všichni dobře viděli a mohli komunikovat. Nejprve jsem se představila a sdělila dětem, že mezi nás ještě někoho přivedu. Děti natěšeně zpozornily, a když jsem mezi ně přinesla Felixe, všem se rozzářily obličejy. Myslím si, že to byl dobrý nápad, protože jsem si je tímto úkonem získala. Děti se už jen těšily, co bude následovat.

Plyšového lva jsem tedy představila jako **lvího záchranáře Felixe** a děti se hned zeptala, co to má asi na tlapce a proč. Ihned s nadšením sdělovaly své nápady, např. „Má ji zlomenou.“ Povídali jsme si o tom, že každý se může zranit, i záchranář. Obvaz jsem dětem také přinesla ještě zvlášť na ukázkou.



Obrázek 20: S dětmi v kroužku

Následovala společná debata o tom, jaká už děti měly zranění a jak jim byla ošetřena. Všechny se hlásily a nadšeně sdělovaly své zkušenosti s pády, zlomeninami a odřenými koleny.



Obrázek 21: Debata o zraněních

V další části jsme se jednoduše seznámili se **složkami integrovaného záchranného systému**. Zde jsem použila materiál s obrázky, které by měly dětem pomoci vybavit si sanitku, hasiče a policii.



Obrázek 22: Materiál- záchranný integrovaný systém

„ Děti, koho zavoláte, když najdete například maminku ležet na zemi nebo se někdo zraní? “

S čísly jsem je moc zatěžovat nechtěla, ale i přesto jsem svou debatu směřovala k tomu, jestli už někdo z nich má mobilní telefon, což mě mimochodem moc zajímalo. Jedna holčička, které už bylo 6 let, se hrdě svěřila, že jí rodiče mobil koupili, protože je už přece velká holka. Když jsem se jí zeptala, k čemu ho potřebuje, odpověděla, že na něm hraje hry.

Některé děti se svěřily, že chodí do Hasičského kroužku.

Ukázala jsem jim alespoň číslo 155 a pro zapamatování přirovnala číslici 1 k pastelce a číslici 5 na konci k invalidnímu vozíčku.

Zjednodušeně jsem jim povyprávěla o **Masáži srdce** a **Umělém dýchání**.

„ Naše srdíčko pracuje jako pumpička, stále tluče, ale může se najednou zastavit. Proto ho musíme dostat zpět do pohybu. “

V **první praktické činnosti** si děti mohly společně vyzkoušet uložení člověka do **Stabilizované polohy**. Nejprve jsem je jednoduše informovala, k čemu slouží. Poté jsem si vybrala 3 dobrovolníky. Děti byly ze začátku stydlivé, ale 3 odvážlivci se našli.



Obrázek 23: Výběr dobrovolníků

3 vybraní dobrovolníci předstoupili za mnou dopředu. Na svém prvním dobrovolníkovi jsem dětem celý postup ukázala.



Obrázek 24: Ukázka stabilizované polohy

Postup jsem zopakovala ještě jednou společně s dvojicí zbývajících dobrovolníků. Jeden z nich hrál zraněného, druhý ho ukládal do Stabilizované polohy. S mojí pomocí to zvládli i zrcadlově!



Obrázek 25: Stabilizovaná poloha- dobrovolníci 1

Spolu s paní učitelkou jsme ostatní děti rozdělily do dvojic, aby si polohu mohl každý vyzkoušet.



Obrázek 26: Stabilizovaná poloha- dobrovolníci 2

Děti byly moc aktivní a šikovné a polohu si chtěly vyzkoušet. Pokud si někdo nevěděl rady, s mou pomocí jsme to zvládli.



Obrázek 27: Stabilizovaná poloha- všechny děti

Než jsme se pustili do druhé praktické činnosti, stručně jsme se pobavili o bezpečí na silnici.

- Rozhlédnout se na přechodě.
- Nebavit se s cizími lidmi a nenastupovat do aut.
- Nehledit cizí psy.
- Pokud není k dispozici chodník, jde chodec po levé straně silnice co nejbližší ke kraji.

Jako **druhou praktickou činnost**, u které jsem už předem předpokládala, že bude děti bavit, jsem si připravila **cvičení**. Jednotlivé cviky jsem vymyslela tak, aby byly zaměřeny na První pomoc a prevenci. Pohyb je pro děti zdravý a k tomu se ještě mohly i něco dozvědět. Já jsem samozřejmě předcvičovala vepředu. Cviky jsem děti učila postupně jeden po druhém. Vyprávěla jsem příběh seskládaný z daných cviků. Následně jsme celou sadu ještě jednou zopakovali a nakonec si zacvičili na písničku Statistika nuda je.



Obrázek 28: Cvičení s dětmi 1

Šlo vidět, že si děti cvičení užily z celého programu nejvíce. Všechny z chutí cvičily, tancovaly a hýbaly se. Jsem moc ráda, že právě pohyb, který je zdravý, je baví.

Samotné cviky

1. Jdeme na procházku

- Při tomto cviku pochodujeme jako vojáci.

2. Namažeme se krémem

- Vždy jedna ruka natažená, druhou rukou po ní přejíždíme, jako bychom se mazali opalovacím krémem. Ruce střídáme.

3. Zastavit a rozhlédnout se

- Dále pochodujeme, najednou zastavíme, protože se chceme rozhlédnout před přechodem, rozhlédneme se doleva a doprava. Několikrát zopakujeme, pokračujeme v pochodování.

4. Volání sanitky

- Pěstí dáváme střídavě k uchu, jako bychom volali, k tomu říkáme haló, haló. Zároveň se nakláníme do stran- pokrčení v koleně na jednu nohu.

5. Přijíždí sanitka

- Utíkáme opatrně a pomalu mezi sebou.

6. Záchranáři vytahují pomůcky z lékárničky

- Nohy jsou mírně rozkročené, ohýbáme se v pase, při ohýbání jde vždy jedna ruka k zemi a dotýká se špičky opačné nohy (např. pravá ruka jde k levé noze). Několikrát zopakujeme.

7. Masáž srdce

- Oběma rukama se kmitavě dotýkáme země- na jednu stranu a na druhou, jako bychom masírovali.

8. Dýchání z úst do úst

- Ruce dáme kolem úst, jako když někdo volá, a dýcháme. Opět na jednu a na druhou stranu.

9. Hoří

- Mírně se rozkročíme, rukama hýbeme nahoru, jako by to byly plameny, hýbe se celé tělo.

10. Přijíždí hasiči

- Znovu pochodujeme, znovu voláme- tentokrát však hasiče, ti přijíždějí- děti opět běhají mezi sebou.

11. Hasiči hasí

- Ruce dáme k sobě a pomalu kmitáme na obě strany, jako bychom hasili hadicí.

Příběh obsahující cviky

Je pěkné počasí, a tak vyrážíme na výlet. Jdeme, jdeme, sluníčko svítí, proto se musíme namazat opalovacím krémem, abychom se nespálili. Když přijdeme k silnici, u přechodu musíme zastavit a dobře se rozhlédnout, jestli něco nejede. Doleva, doprava, znovu doleva a znovu doprava, a když nám auto zastaví, můžeme bezpečně přejít. Pokračujeme v procházce a kocháme se okolím... ale co to vidíme, pod stromem leží někdo zraněný a potřebuje pomoc. Zavoláme 155 a sanitka brzy přijíždí. Záchranáři vytahují své zdravotnické pomůcky a zahajují masáž srdce a dýchání z úst do úst.

Jdeme dál a užíváme si výlet v přírodě. Tentokrát ale uvidíme kouř a zjistíme, že hoří. Zavoláme hasiče, kteří přijíždí a oheň uhasí.



Obrázek 29: Cvičení s dětmi 2

Zdravý životní styl

Po pohybové aktivitě, při které jsme se společně protáhli, jsme si sedli opět do kroužku a já dětem vysvětlila, že také odpočinek je velmi důležitý pro naše zdraví. Po namáhavé práci potřebuje tělo oddech. Započala jsem tak další téma o tom, **co je pro naše zdraví prospěšné a co naopak škodí**.

Děti již nebyly tak stydlivé, jako na začátku, což potvrzuje následující fotografie zachycující debatu o zdravém životním stylu.



Obrázek 30: Debata o zdraví

Zde jsem svůj výklad zpestřila pomůckami, které jsem si předem připravila. Každý plakát byl zaměřen na určitou zásadu zdravého životního stylu. Obsahoval spoustu tématických obrázků, a děti tak mohly samy popisovat, co na nich vidí a sdělovat své nápady. Aktivitu jsem záměrně připravila tak, aby byla diskuze otevřená a děti se mnou komunikovaly. Tím, že byly zapojeny do debaty jsem docílila toho, že se nenudily a nevnímaly čas.

Pro zdraví je velmi důležitý spánek, odpočinek a uvolnění.



Obrázek 31: Plakát- odpočinek

Musíme dbát na správnou hygienu. S dětmi jsme si povídali o tom, co dělají pro to, aby byly čisté a jak se starají o své tělo. Také se mi svěřily, že se jim někdy nechce čistit si zoubky, a tak jsme si vysvětlili, jak je to důležité a ony mi slíbily, že o ně budou pečovat.



Obrázek 32: Plakát- hygienu 1

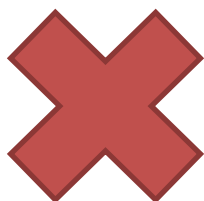


Obrázek 33: Plakát- hygienu

Také duševní zdraví a pohoda je velmi důležitá, proto když se usmíváme a máme dobrou náladu, jde ihned vše líp a daří se. Důležitá je láska a přátelství.



Obrázek 34: Plakát- pozitivní člověk



Smutný je člověk většinou, když ho něco bolí, je nemocný, něco ho trápí nebo má strach. Z toho vzniká stres a deprese.

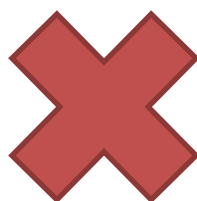


Obrázek 35: Plakát- negativní člověk

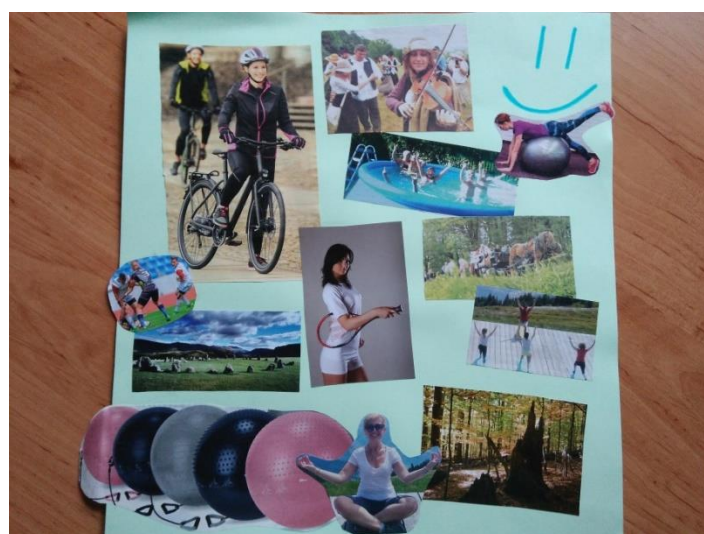
Dnešní děti tráví spoustu času u televize a místo toho, aby si šly hrát ven s kamarády, si kazí zrak a páteř vysedáváním u digitálních technologií.



Obrázek 36: Plakát- digitální technologie

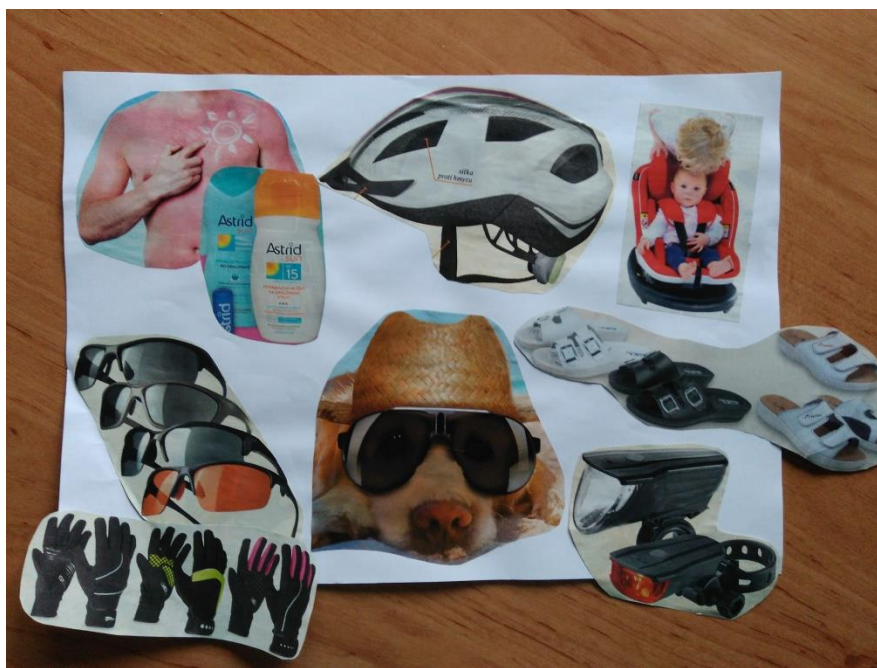


S dětmi jsme si povídali o tom, jakému sportu a koníčkům se věnují. Kluci se chlubili, že hrají fotbal, tenis, chodí do Hasičského kroužku, holky zase do gymnastiky nebo mažoretek. Společně jsme usoudili, že sport a pohyb v přírodě je zábavnější, než televize.



Obrázek 37: Plakát- pohyb

Při cvičení jsme si zopakovali, že musíme zastavit a dobře se rozhlédnout, než přejdeme silnici. U tohoto plakátu jsme si řekli, co musíme dělat, abychom se nezranili a naše tělo bylo v bezpečí. Při jízdě na kole nesmíme zapomínat na ochrannou přilbu, při bruslení také na chrániče, děti musí být v autě připoutané v sedačce, proti slunci se musíme chánit opalovacím krémem, pokrývkou hlavy a slunečními brýlemi. Když jedeme v noci na kole, je potřebné, abychom si zapnuli světlo, díky kterému nejenže uvidíme na cestu, ale staneme se tak i my sami viditelnými pro spolujezdce v dopravě.



Obrázek 38: Plakát- bezpečnost

Náš zábavný program jsme zakončili **třetí praktickou činností**. Úkolem bylo **roztřídit zdravé a nezdravé potraviny**. Pro tuto aktivitu jsem předem připravila obrázky potravin, které jsem vystříhala z letáků a dva velké plakáty. Jeden z nich, označen usměvavým smajlíkem, byl zaměřen na jídlo, které tělu prospívá, a druhý, na kterém byl zase smajlík smutný, na jídlo nezdravé. Na každý plakát jsem již pro ukázkou nějaké potraviny nalepila. Další potraviny jsme roztřídili spolu s dětmi.



Obrázek 39: Třídění potravin

Každé dítě si z krabičky náhodně vytáhlo 3 potraviny a podle sebe zkusilo rozhodnout, zda je nezdravá či zdravá. Poté jsme si společně řekli, kam která potravina patří a nalepili je.

Reakce dětí byly různé.

Mezi jejich oblíbená jídla patřila samozřejmě nezdravá pizza, hranolky, čokolády, atd. Někteří však mají rádi i rybu a zeleninu.

Překvapilo mě, že děti zařadily mléko do nezdravých potravin. Jejich odůvodnění bylo, že je studené, proto je nezdravé.

Těší mě, že mateřská škola ve Vnorovech vede děti ke zdravé stravě. Před zahájením dopolední činnosti měly děti svačinu, která obsahovala chléb s pomazánkou, mléko a také hrušky.



Obrázek 40: Společné foto s dětmi

Jsem moc ráda, že mi mateřská škola umožnila můj program uskutečnit. Nabyla jsem spoustu zkušeností s prací s malými dětmi a aktivity s nimi jsem si moc užila. Děti byly opravdu moc šikovné, snaživé a měly chuť spolupracovat. Potěšilo mě, že se jim můj program líbil.

I paní učitelky program moc zaujal a zhodnotily ho jako velmi přínosný, vhodně sestavený z aktivit naučných i zábavných. Překvapilo je, jak dlouho děti vydržely spolupracovat.

4 Po 3 měsících opět v mateřské škole

Svůj program jsem s dětmi dělala v době podzimních prázdnin, takže děti byly namíchané z různých tříd. Paním učitelkám jsem zadala úkol, aby děti nakreslily obrázky sanitky, policejního auta nebo cokoliv týkající se první pomoci. Většina dětí se mého programu neúčastnila, a proto jsem byla zvědavá, jakou mají fantazii, a jak jejich výkresy budou vypadat.

Jednotlivé obrázky odpovídají věku dítěte a navzájem se liší. U obrázků nejmladších dětí ani nevíme, co chtěly ztvárnit. Prostě pracovala jejich fantazie.



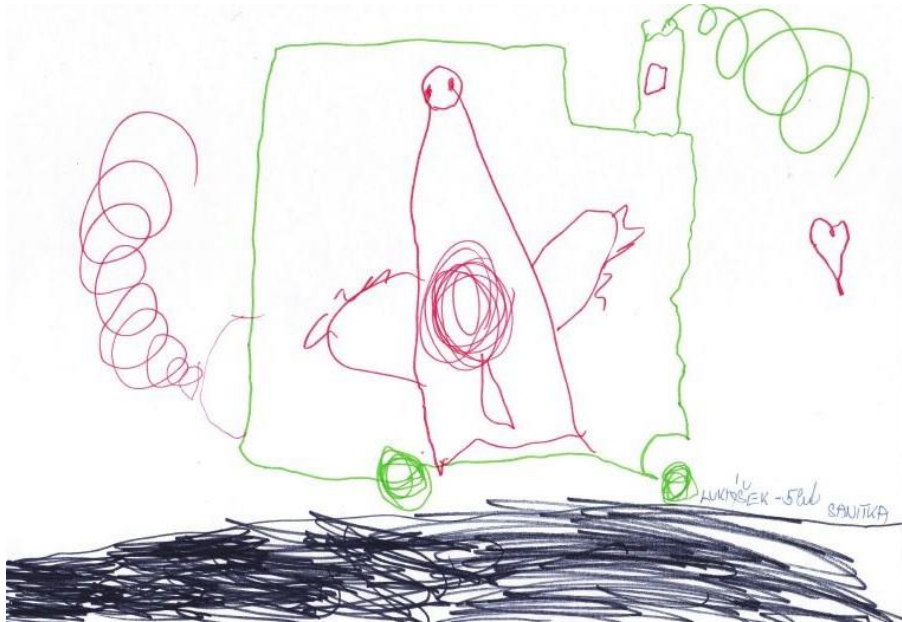
Obrázek 41: Kresba 5letého dítěte

Závěr

V rámci SOČ jsem vytvořila zábavný program na téma První pomoc pro děti předškolního věku. Veškeré aktivity jsou vedeny v duchu první pomoci a prevence před možným vznikem zranění. Program je také rozšířen o zásady zdravého životního stylu člověka. Obsahuje spoustu praktických činností, kde se mohou zapojit přímo děti. Informace jsou dětem předávány jednoduše a hlavně zábavně! Děti nevnímají, že se učí, vše je zprostředkováno formou hry. Pro obohacení programu jsem předem vytvořila plakáty zaměřené na prevenci před možným vznikem zranění, zdravý životní styl a integrovaný dopravní systém. Plakáty jsou dobrým zpestřením výkladu, děti si tak lépe představí, o čem přednášející mluví, a budou moci samy přispět do debaty tím, co vidí a co je napadá. Pro praktickou činnost Třídění potravin jsou potřeba 2 výkresy a obrázky potravin. Po celý program se mezi dětmi vyskytuje plyšový lev, lví záchranář Felix, který odlehčí atmosféru a děti budou méně nervózní z neznámého člověka. Vytvořený program jsem nakonec zrealizovala v místní školce ve Vnorovech. Děti byly moc šikovné a zvědavé. Program je bavit, nejvíce si užily cvičení. Asi po třech měsících jsem dětem zadala ještě druhý úkol- namalovat obrázky na téma první pomoc. Zde jsem nechala pracovat jejich fantazii. I tentokrát byly děti moc šikovné a kreativní. Jsem moc ráda, že jsem mohla dětem předat pár svých rad a zkušeností. Jsem přesvědčená, že jsem svým programem přispěla k dobré věci. Program je možné použít i v dalších mateřských školách a na práci lze navázat vytvořením programu s analogickou tematikou pro nižší stupeň základní školy.

Přílohy

Obrázky dětí z mateřské školy ve Vnorovech



Příloha 1: Obrázek sanitky- 5leté dítě



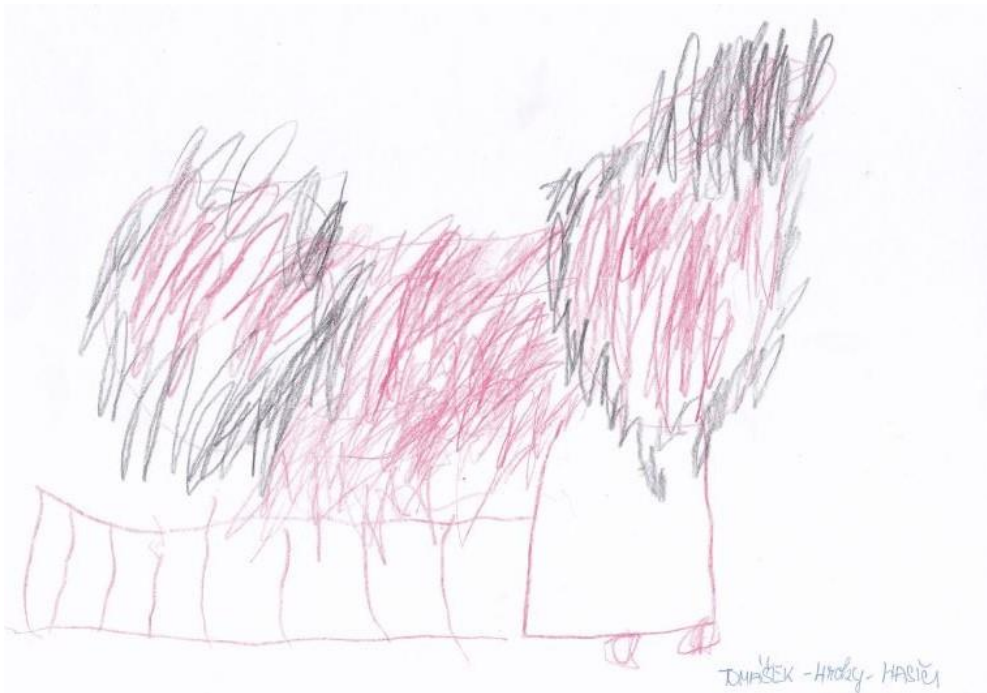
Příloha 2: Kresba sanitky- 5leté dítě



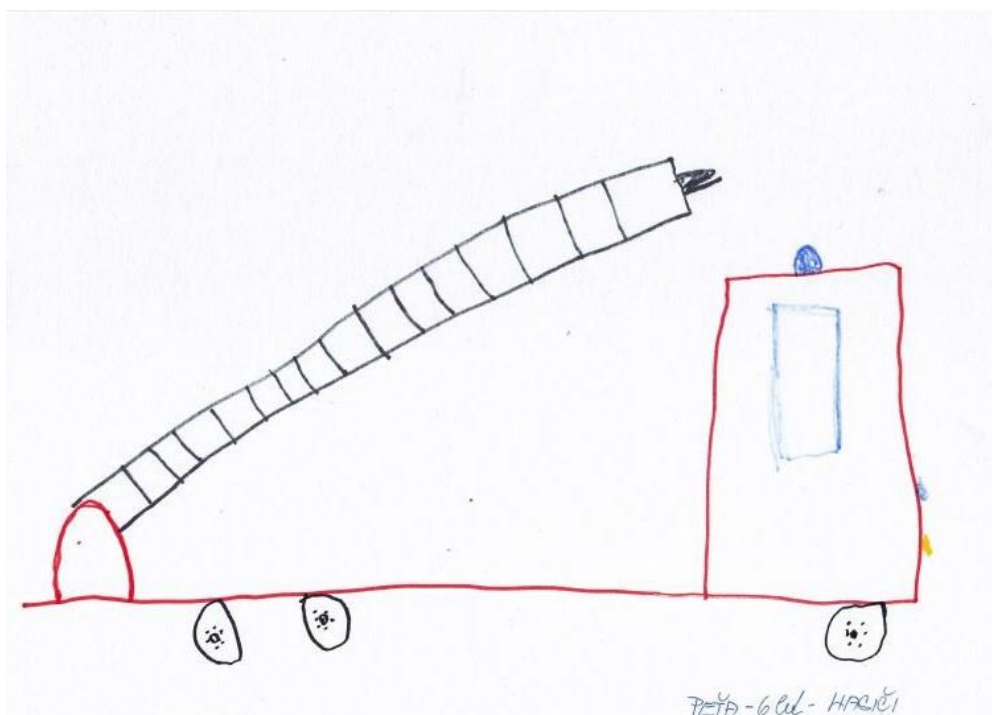
Příloha 3: Kresba sanitky- 4leté dítě



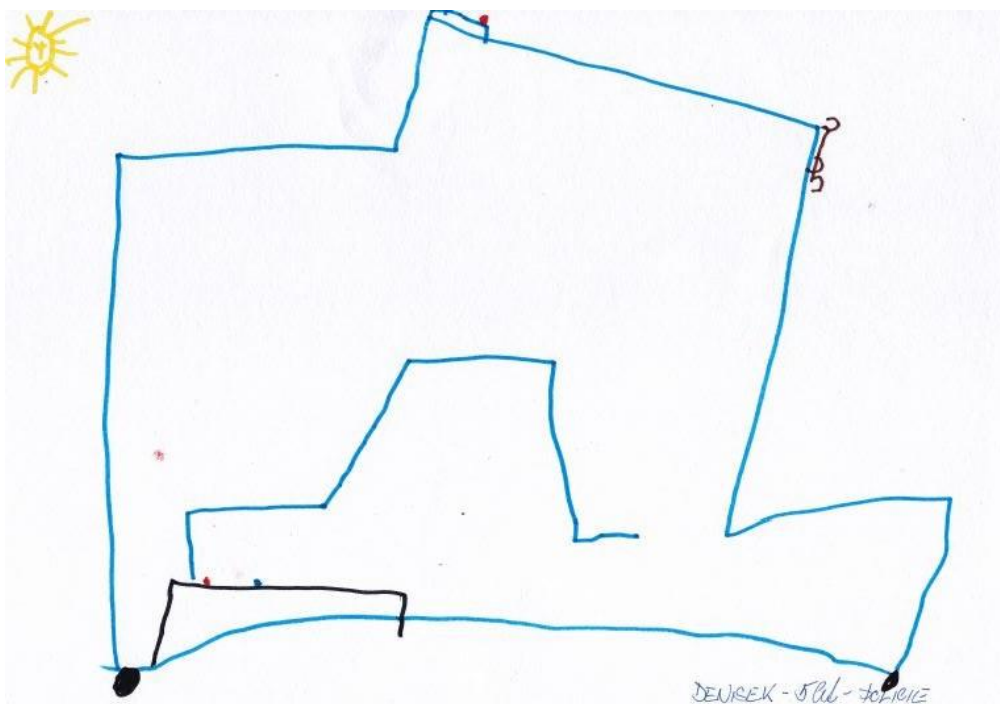
Příloha 4: Kresba policie- 5leté dítě



Příloha 5: Kresba- hasiči- 4leté dítě



Příloha 6: Kresba- hasiči- 6leté dítě



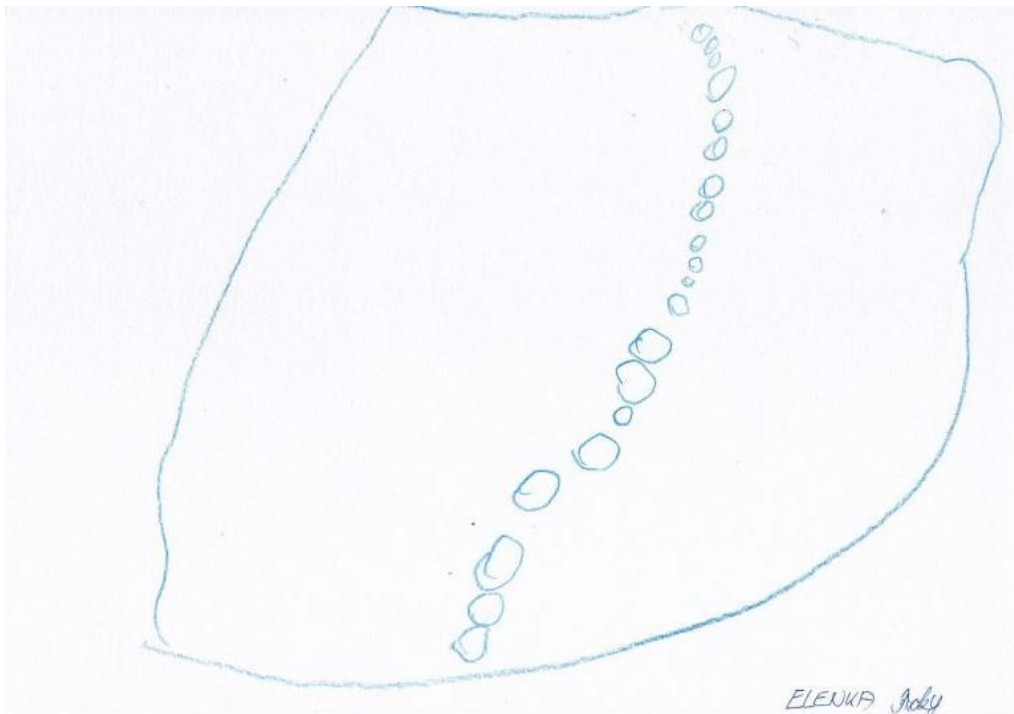
Příloha 7: Kresba policie- 5leté dítě



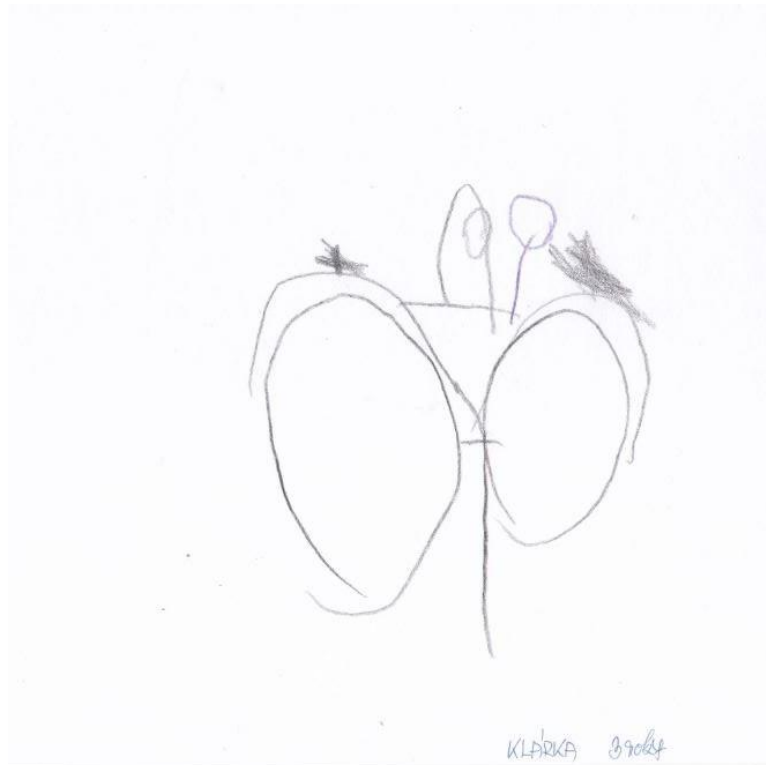
Příloha 8: Kresba policie- 4leté dítě



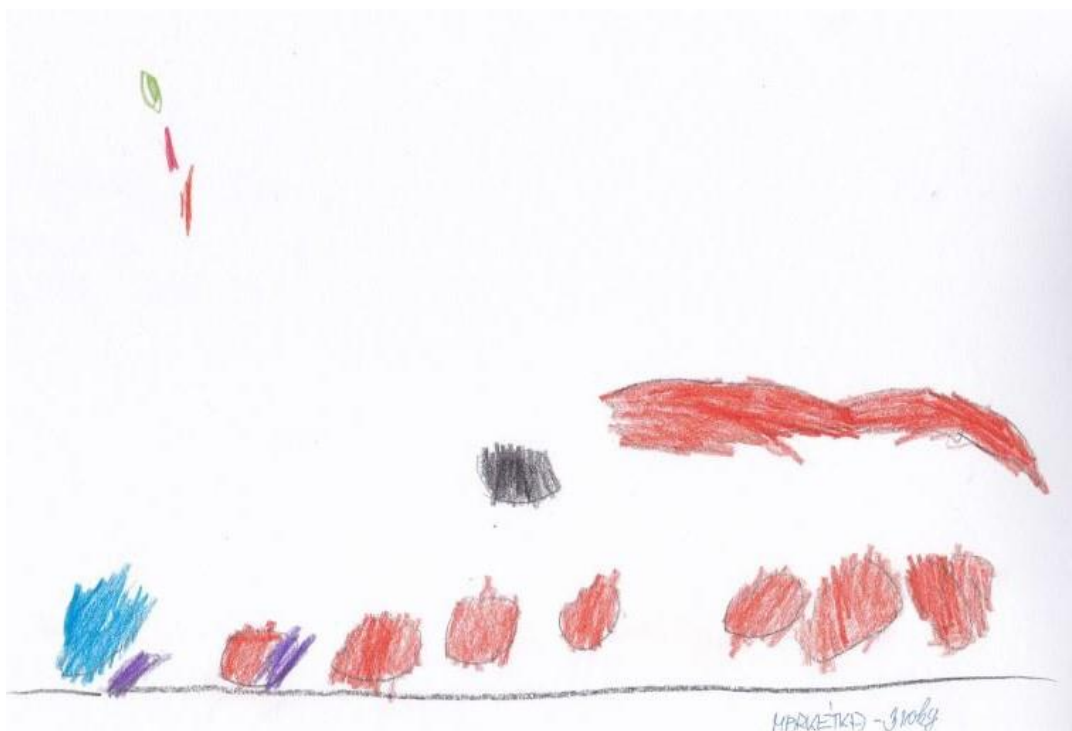
Příloha 9: kresba- bacily- 3leté dítě



Příloha 10: Kresba 3letého dítěte



Příloha 11: Kresba 3letého dítěte



Příloha 12: Kresba 3letého dítěte



Příloha 13: Kresba 4letého dítěte



Příloha 14: Kresba auta- 5leté dítě



Příloha 15: Kresba auta- 5leté dítě



Příloha 16: Kresba sanitky- 4leté dítě

Literatura

- [1] JOUROVÁ, Iveta. *První pomoc při úrazu dítěte*. Praha: Computer Press, 2001. Všechny cesty k informacím. ISBN isbn80-7226-376-5.
- [2] PETRŽELA, Michal. *První pomoc pro každého*. 2., doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN isbn978-80-247-5556-4.
- [3] GILLERNOVÁ, Ilona. *Základy psychologie, sociologie: základy společenských věd: pro střední školy*. Vyd. 3., upr. Praha: Fortuna, 2001. *Základy společenských věd*. ISBN isbn80-7168-749-9. [4] COOPER, Carol. *Naše dítě v otázkách a odpovědích*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0018-1.
- [5] KROPÁČKOVÁ, Jana. Pracovní sešity Raabe [online]. [cit. 21.1.2018]. Dostupný na WWW: <https://pracovnisesity.raabe.cz/kdy-je-dite-zrale-a-kdy-je-pripravene-na-vstup-do-skoly>
- [6] KAFKA, Břetislav. Studium psychologie [online]. [cit. 21.2.2018]. Dostupný na WWW: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/4-batole-predskolni-vek.html>
- [7] NOHEJL, Tomáš. Vemeste.cz [online]. [cit. 21.2.2018]. Dostupný na WWW: <http://www.vemeste.cz/2011/07/predskolni-vek/>
- [8] AUTOR NEUVEDEN. U lékaře [online]. [cit. 21.2.2018]. Dostupný na WWW: <https://www.ulekare.cz/prvni-pomoc/krvaceni-z-nosu-22>

Seznam obrázků

Obrázek 1: Hasiči- 3leté dítě	11
Obrázek 2: Sanitka- 4leté dítě	11
Obrázek 3: Sanitka- 5leté dítě	12
Obrázek 4: Sanitka- 6 leté dítě	12
Obrázek 5: Filipínská míra	13
Obrázek 6: Sanitka	15
Obrázek 7: Policejní auto	15
Obrázek 8: Hasičský vůz.....	16
Obrázek 9: Obsah lékárničky	17
Obrázek 10: Stabilizovaná poloha.....	18
Obrázek 11: Stabilizovaná poloha.....	19
Obrázek 12: Vodorovná poloha	19
Obrázek 13: Autotransfuzní poloha.....	20
Obrázek 14: Krvácení z nosu	24
Obrázek 15: Odřená kolena.....	27
Obrázek 16: Materiály k výkladu	29
Obrázek 17: Materiály k výkladu.....	29
Obrázek 18: Pomůcky k aktivitě- třídění potravin	31
Obrázek 19: Lví záchranář Felix	31
Obrázek 20: S dětmi v kroužku	33
Obrázek 21: Debata o zraněních	33
Obrázek 22: Materiál- záchranný integrovaný systém	34
Obrázek 23: Výběr dobrovolníků.....	35
Obrázek 24: Ukázka stabilizované polohy	35
Obrázek 25: Stabilizovaná poloha- dobrovolníci 1	36
Obrázek 26: Stabilizovaná poloha- dobrovolníci 2	36
Obrázek 27: Stabilizovaná poloha- všechny děti	37
Obrázek 28: Cvičení s dětmi 1	38
Obrázek 29: Cvičení s dětmi 2	40
Obrázek 30: Debata o zdraví	41
Obrázek 31: Plakát- odpočinek	42
Obrázek 32: Plakát- hygiena 1	43
Obrázek 33: Plakát- hygiena	43
Obrázek 34: Plakát- pozitivní člověk	44
Obrázek 35: Plakát- negativní člověk.....	44
Obrázek 36: Plakát- digitální technologie	45
Obrázek 37: Plakát- pohyb	45
Obrázek 38: Plakát- bezpečnost	46
Obrázek 39: Třídění potravin	47
Obrázek 40: Společné foto s dětmi.....	48
Obrázek 41: Kresba 5letého dítěte	49

Seznam příloh

Příloha 1: Obrázek sanitky- 5leté dítě	51
Příloha 2: Kresba sanitky- 5leté dítě	51
Příloha 3: Kresba sanitky- 4leté dítě	52
Příloha 4: Kresba policie- 5leté dítě	52
Příloha 5: Kresba- hasiči- 4leté dítě	53
Příloha 6: Kresba- hasiči- 6leté dítě	53
Příloha 7: Kresba policie- 5leté dítě	54
Příloha 8: Kresba policie- 4leté dítě	54
Příloha 9: kresba- bacily- 3leté dítě.....	55
Příloha 10: Kresba 3letého dítěte	55
Příloha 11: Kresba 3letého dítěte	56
Příloha 12: Kresba 3letého dítěte	56
Příloha 13: Kresba 4letého dítěte	57
Příloha 14: Kresba auta- 5leté dítě	57
Příloha 15: Kresba auta- 5leté dítě	58
Příloha 16: Kresba sanitky- 4leté dítě	58