

**Základní škola speciální a Praktická škola, Litoměřice, Šaldova 6,
příspěvková organizace**

Šaldova 657/6, 412 01 Litoměřice, tel.: 416 735073, e-mail: info@zssaldova.cz, ID DS:jzws6q5

ROČNÍ PLÁN ŠKOLNÍ DRUŽINY

Téma: MALÝ ZDRAVOTNÍK

Školní rok 2026/2027

Hlavní myšlenka:

Děti se během školního roku hrou a praktickou formou seznamují se základy péče o zdraví, bezpečného chování, prevence úrazů a základů první pomoci. Učí se poznávat nebezpečné situace, správně reagovat a přivolat pomoc.

Hlavní cíle

- vést děti k péči o vlastní zdraví a zdravý životní styl,
- osvojovat si základní hygienické návyky,
- poznávat zásady bezpečného chování doma, ve škole i venku,
- seznamovat děti s prevencí úrazů,
- naučit děti rozpoznat situace, kdy je potřeba přivolat pomoc,
- procvičit důležitá telefonní čísla **155, 150, 158 a 112**,
- seznámit děti se základy první pomoci,
- rozvíjet schopnost spolupráce a vzájemné pomoci,
- vést děti k odpovědnému chování vůči sobě i ostatním.



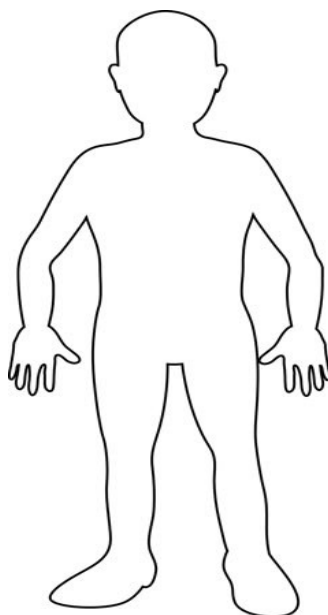
Vypracovala: Petra Rybářová, vychovatelka 2. oddělení
Základní škola praktická, Šaldova 6, Litoměřice

ZÁŘÍ – Poznáváme svého malého zdravotníka

Téma: JÁ A MOJE TĚLO

Činnosti:

- seznámení s pravidly a režimem družiny
- slavnostní přivítání prvňáčků, seznamovací hry
- seznámení se s keramickou dílnou, PC učebnou, tělocvičnou a dílnou
- bezpečnost při pobytu ve škole, na hřišti a při vycházkách
- seznámení s naší novou školní jídelnou u Jelena a jejími prostory
- seznámení s bezpečnou cestou do jídelny a zpět
- seznamování s organizací a systémem stravování
- nácvik správného postupu při příchodu do jídelny, výdej oběda a odchodu
- seznámení s pravidly bezpečného a vhodného chování v jídelně
- dopravní tematika (okolí školy – vycházky, ŠJ u Jelena, křižovatky, dopravní značky...)
- pozorování změn v přírodě, sběr přírodnin
- sportovní aktivity, DDH – jízda na kole dle pravidel
- poznávání části lidského těla (orientace)
- pravidla bezpečného chování, pohybové aktivity, výtvarné zpracování postavy člověka (obkreslení dítěte na černý papír – pojmenování částí těla)
- pohybová činnost na píseň Hlava, ramena, kolena, palce
- 28. 9. – Den české státnosti, svatý Václav

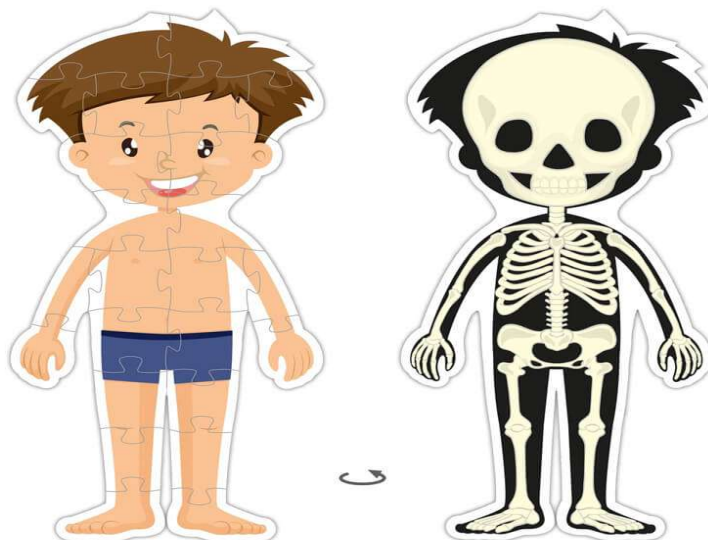


ŘÍJEN – Poznáváme kostru a kosti

Téma: KOSTRA A KOSTI

Činnosti:

- upevňování pravidel chování ve škole
- upevňování bezpečné cesty do jídelny a zpět, správné stolování a kulturní chování
- poznávání části lidského těla
- seznámení s kostrou člověka
- k čemu potřebujeme kosti a proč jsou kosti důležité pro pohyb
- kresba a výroba vlastní kostry
- pohybové hry zaměřené na jednotlivé části těla
- vycházky a pohybové aktivity s důrazem na bezpečnost
- pozorování podzimní přírody, poznávání stromů, listů a plodů
- Halloween – vyřezávání dýní, dýňobraní, karneval
- vyrábění strašidel, netopýrů, pavouků i sítí
- DDH – dopravní značky, jízda na kole dle pravidel
- 20.10. – Den stromů
- 25.10. – změna času z letního na standardní zimní čas (3h. – 2h.)
- 29.10. - 30.10. - podzimní prázdniny
- 28.10. – Den vzniku samostatného československého státu

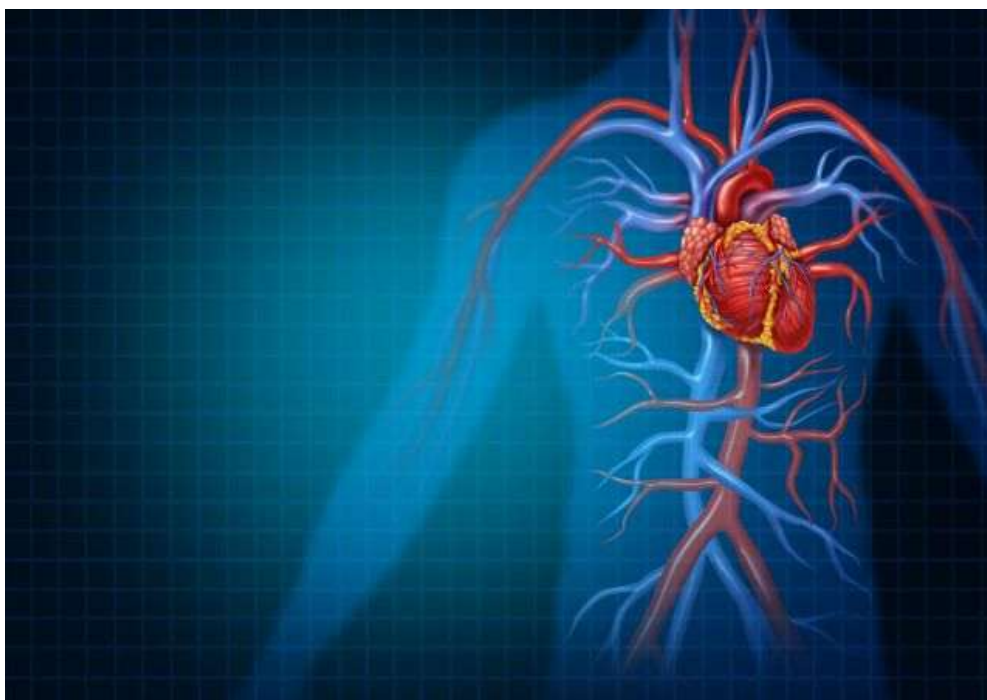


LISTOPAD – poznáváme, jak pracuje naše srdce a krev

Téma: SRDCE A KREV

Činnosti:

- seznámení se srdcem a jeho funkcí, kde se srdce v těle nachází
- proč potřebujeme krev a co všechno krev v těle zajišťuje
- tep – co je tep a kde ho můžeme nahmatat
- pozorování, jak se mění tep při námaze a odpočinku
- kresba a výroba modelu srdce
- pohybové hry zaměřené na srdce a krevní oběh
- výroba krmítek pro ptáčky a jejich rozmístění v přírodě
- jablečné hody, společné pečení štrůdlů
- pouštění draků v přírodě
- výtvarné práce s přírodninami, výroba svícňů a dekorací
- vyrábění razítek z brambor
- orientace v přírodě dle instrukcí, vědomostní úkoly
- 2.11. – Dušičky (Památka zesnulých)
- 11.11. – Svatý Martin
- 17.11. – Den boje za svobodu a demokracii, Mezinárodní den studentů



PROSINEC – jak dýcháme

Téma: PLÍCE A DÝCHÁNÍ

Činnosti:

- seznámení s plícemi a jejich funkcí
- kde máme plíce a k čemu slouží
- pozorování pohybu hrudníku při dýchání
- jednoduché dechové hry a cvičení
- foukání brčkem, peříčka, bublifuk
- proč je důležitý čerstvý vzduch
- pohybové hry zaměřené na správné dýchání
- kresba modelu plic
- povídání si o adventu, Vánocích, tradicích a zvycích, zpívání koled
- Mikulášská diskotéka
- vánoční posezení
- výroba přáníček, andílků, vloček, hvězdy
- pečení a zdobení perníčků
- návštěva vánočních trhů
- zimní radovánky – hry se sněhem, stavíme sněhuláky, stopy ve sněhu
- návštěva kočičího útulku – vánoční nadílka
- 6.12. - Mikuláš
- 21.12. – Zimní slunovrat
- 23.12. – 3.1. – Vánoční prázdniny



LEDEN – jak správně pečovat o své břicho

Téma: TRÁVENÍ

Činnosti:

- seznámení s trávicí soustavou a její funkcí
- cesta potravy tělem – jednoduché vysvětlení
- povídání o zdravém a nezdravém stravování
- správné stolování a hygienické návyky
- povídání o bolesti břicha a jejich možných příčinách
- pohyb jako důležitá součást zdravého trávení
- výtvarné činnosti s tématem zdravého jídelníčku
- My tři králové jdeme k Vám – zvyky a obyčeje, výroba koruny
- zimní sportování – bobování na Mostné hoře, stavění sněhuláků, koulovačky
- vyrábění zimního oblečení
- zdraví – předcházení nemocem a úrazům
- společenské návyky – dodržování hygieny, správné stolování
- solná jeskyně, návštěva knihovny
- opičí dráha v tělocvičně
- 1.1. – Nový rok
- 6.1. – Tři králové
- 29.1. – pololetní prázdniny



ÚNOR – smysly kolem nás

Téma: SMYSLY

Činnosti:

- seznámení s pěti základními smysly
- smyslové hry a hádanky
- poznávání předmětů podle hmatu
- poznávání zvuku a jejich přiřazování
- ochutnávka a poznávání různých chutí
- poznávání vůní a pachů
- výtvarné a tvořivé činnosti na téma mých pět smyslů
- vycházka k Labi, krmíme a poznáváme vodní ptactvo
- hvězdy v naší družině – „každý umí něco jiného“
- modelování zvířátek z modelíny
- soutěže v tělocvičně
- výroba masek na Masopust, karneval
- vyprávění o Valentýnu - výroba srdíček a přáníček
- 2.2. – Hromnice – o hodinu více
- 14.2. – svatý Valentýn



BŘEZEN – řídí celé naše tělo

Téma: MOZEK

Činnosti:

- seznámení s mozkem a jeho významem pro naše tělo
- jednoduché vysvětlení, jak mozek řídí pohyb, myšlení a smysly
- hry na procvičení paměti a pozornosti
- hádanky, pexeso a postřehové hry
- povídání o významu spánku a odpočinku
- pohybové a koordinační hry
- výtvarné a pracovní činnosti s tématem můj mozek
- poznávání jarních květin a rostlin (interaktivní tabule, park, Mostná hora)
- příprava jarní a velikonoční výzdoby, velikonoční zvyky a tradice
- procházka městem, poznávání historických památek a názvů ulic
- pěstitelské pokusy – sázení osiva
- projekt o vodě – putování s kapkou vody
- solná jeskyně, návštěva knihovny
- 1.3 – 7.3. – jarní prázdniny
- 8.3. – mezinárodní den žen
- 21.3. – první jarní den
- 22.3. – světový den vody
- 26.3. – 29.3. - Velikonoce
- 29.3. – letní slunovrat (2h. – 3h.)



DUBEN – pohybem ke zdraví

Téma: POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Činnosti:

- povídání o významu pohybu pro zdraví
- druhy pohybových aktivit a sportů
- pohybové a sportovní hry
- vycházky a pohyb venku
- soutěže a překážkové dráhy
- správné držení těla
- aprílový týden
- výroba čarodějnic z různých materiálů
- pálení čarodějnic, rej čarodějnic
- Den Země – naučná stezka v přírodě, znalec přírody
- třídění odpadu a správné nakládání odpadu
- vycházka a pozorování změn v jarní přírodě
- 1.4. – Den ptactva
- 7.4. – Den zdraví
- 22.4. – Den Země
- 30.4. – pálení čarodějnic



KVĚTEN – umíme pomoci

Téma: PRVNÍ POMOC

Činnosti:

- seznámení se zásadami první pomoci
- kdy a jak přivolat pomoc – číslo 155 a 112
- jak správně zavolat záchranku
- ošetření drobných poranění a odřenin
- co dělat při krvácení a drobném popálení
- seznámení s obsahem lékárničky
- modelové situace a hry na záchranáře
- bezpečné chování při hrách, sportu a pobytu venku
- výlet dle možností
- hry a soutěže na poznávání přírody a chování k přírodě
- rodina – vztahy v rodině, k rodičům, prarodičům
- hrajeme si na nakupování
- výroba přáníčka pro maminku
- 1.5. – Svátek práce
- 4.5. – Den hasičů
- 8.5. – Den vítězství
- 9.5. – Den matek
- 15.5. – Den rodin



ČERVEN – bezpečné prázdniny

Téma: PRÁZDNINY BEZPEČNĚ

Činnosti:

- bezpečné chování během prázdnin a volného času
- bezpečnost u vody a v přírodě
- ochrana před sluncem a přehřátím
- bezpečné chování na silnici a při jízdě na kole
- pravidla bezpečného koupání
- nebezpečí ohně a rozdělování ohně
- co dělat, když se ztratíme
- přivolání pomoci a důležitá telefonní čísla
- první pomoc při běžných letních úrazech
- modelové situace a hry na téma bezpečné prázdniny
- výroba dárků pro tatínka
- pobyt na hřišti, hry venku
- učení se plánování trasy
- vodní radovánky
- dětský den v přírodě
- DDH – jízda na kole dle pravidel
- slavnostní ukončení školního roku, hry a soutěže v parku, zmrzlina
- 1.6. – Den dětí
- 20.6. – Den otců
- 30.6. – 31.8. – letní prázdniny

