

Napo pre učiteľov



Chráňte si telo s Napom – Chrbát

Scene URL: <https://prod.napofilm.net/sk/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Introductory text

V tomto súbore nástrojov je predstavená dôležitosť ochrany pokožky a chrbta pred jednoduchými, každodennými rizikami. Cieľom súpravy nástrojov je pomôcť deťom rozoznať pomocou súboru úloh a činností riziko pre fyzické zdravie a bezpečnosť vyvolané správaním, ktorému sa dá zabrániť, predvídať podobné riziká v nových situáciách a vysvetliť, ako sa takým rizikám vyhnúť.

Ciele vzdelávania

Rozoznávať riziká pre fyzické zdravie a bezpečnosť

Predpovedať podobné riziká v nových situáciách

Vysvetliť, ako predchádzať týmto rizikám

Úvod hodiny

5 minút

Možné činnosti sú:

- Ukážte obrázok alebo fotografiu kostry

Žiaci majú odhadnúť odpoveď na túto otázku – Koľko kostí má naše telo? (Odpoveď: 280 kostí)

- Porozprávajte sa s deťmi o tom, či (alebo ich rodičia) niekedy mali problémy s chrbtom

Činnosti

40/45 minút

Pozrite si klip o Napovi poskytnutý k tejto lekcii z filmu [„Obmedzte záťaž“](#)

Rozdeľuj a panuj

Rozhýb sa

Pevne ma uchopte

Scéna s PC

- Diskusia o našom tele a o tom, aké môže byť náchylné na poškodenie nesprávnym sedením, zdvíhaním, státím. Porozmýšľajte, ako si môžeme chrániť chrbát pred tým, aby sa poškodil, predchádzaním týmto rizikám. Na vzore tvaru tela umiestnite varovania o rizikách pre chrbát a

Napo pre učiteľov



Chráňte si telo s Napom – Chrbát

vysvetlite, ako si udržať zdravie.

DOPLNKOVÁ PRÁCA — Napova nebezpečná dovolenka

- Napíšte alebo si zahrajte príbeh o tom, ako Napo ide na dovolenku a dozvie sa o rizikách pre svoje telo s osobitným odkazom na chrbát.

Príbeh by mal zahŕňať:

- Zdvíhanie ťažkého kufra
- Príliš dlhé hranie sa počítačovej hry

Hodnotenie

Každý žiak povie triede, čo znamená byť vyškolený o ochrane tela s osobitným zreteľom na chrbát a uvedie príklady.

Vyskúšajte, do akej miery žiaci splnili učebné ciele s použitím ďalej uvedeného sledu.

Učiteľ a žiaci posúdia svoje vzdelávanie pomocou tohto nástroja:

- **Zlato:** Viem vysvetliť aspoň tri druhy rizika pre chrbát a ako im predísť.
- **Striebro:** Viem vysvetliť aspoň dva druhy rizika pre chrbát a ako im predísť.
- **Bronze:** Viem vysvetliť aspoň jeden druh rizika pre môj chrbát a ako mu predísť

Potrebné zdroje

- šablóna tvaru tela
- Čistý papier a ceruzky
- Varovné značky, napr. nehrbte sa pri počítači
- Dobré rady, ktoré sa nalepia na vzor tela, napr. sedzte vzpriamene
- Pomocný informačný list pre učiteľov: riziká pre chrbát
- [Chráňte si telo s Napom – Chrbát](#)

Ak chcete prevziať poskytnuté zdroje, choďte na: [Knižnica zdrojov](#)

Prepojenie s predmetmi/ učebným plánom

Osobná, sociálna a zdravotnícka výchova

Pravidlá a spôsoby na zabezpečenie bezpečnosti

Zistiť, ako ich správanie ovplyvňuje iných ľudí

Hodnotiť riziká pre osobné zdravie a obmedziť ich, ak je to možné

Napo pre učiteľov



Chráňte si telo s Napom – Chrbát

Telesná výchova

Posúdiť riziko akejkoľvek fyzickej činnosti a reagovať preventívnym správaním

Veda

Rozoznávanie výstražných značiek a všímanie si ich

Občianska náuka

Rozoznávanie nebezpečenstiev, hodnotenie následných rizík a kontrola rizík

Cudzí/rodný jazyk

Písanie jednoduchých viet na vytvorenie príbehu so štruktúrou úvod, jadro a záver