Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MAP5 Podbořansko-Žatecko, reg. č. CZ.02.02.04/00/25_041/0017863

ZÁPIS

Název akce	Lidské tělo a emoce
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Kateřina Salačová
Datum a čas konání (od - do)	3.11.2026 9:00-10:00
Místo konání	MŠ Lubenec

Program na téma „Lidské tělo a emoce“ byl zaměřen na podporu wellbeingu a psychohygieny dětí v mateřské škole. Prostřednictvím pohybových, smyslových a poznávacích aktivit se děti seznamovaly s vlastním tělem, učily se rozpoznávat a pojmenovávat základní emoce a vnímat jejich projevy. Program zároveň podporoval rozvoj sociálních dovedností, vzájemné spolupráce, pozitivního sebepojetí a respektujícího vztahu k ostatním.

Úvod programu patřil společnému přivítání prostřednictvím pohybových básniček „Dobré ráno, dobrý den, dneska máme krásný den“ a „To jsou oči, to jsou uši, dneska mi to ale sluší“ a dalších. Děti si společně zazpívaly také písničku „Hlava, ramena, kolena, palce“, při které si hravou formou procvičovaly jednotlivé části lidského těla. Úvodní aktivity přispěly k navození příjemné atmosféry a zapojení dětí do společného programu.

Vzhledem k věku dětí byla k seznamování s emocemi využita názorná ukázka pomocí maňásků s různými výrazy obličeje. Děti společně s lektorkou určovaly, jak se jednotlivé postavičky cítí a co mohlo být příčinou jejich nálady. Následně každé dítě obdrželo kartičku s výrazem obličeje, kterou mělo přiřadit ke správnému maňáskovi. Aktivita podporovala schopnost rozpoznávat a pojmenovávat základní emoce, všímat si jejich projevů a lépe porozumět pocitům druhých. Děti se při plnění úkolu soustředily, spolupracovaly a vzájemně si pomáhaly.

Další část programu byla věnována smyslovým a praktickým aktivitám zaměřeným na poznávání lidského těla a jeho fungování. Děti pracovaly s různými materiály, například plnily srdce červenými kapkami, prostřednictvím čehož se seznamovaly s významem srdce a prouděním krve v těle. Skládaly jednotlivé orgány a lidskou kostru a rozpoznávaly potraviny, které prospívají zdraví zubů, a naopak ty, které pro ně vhodné nejsou. Aktivity přirozenou a hravou formou rozvíjely smyslové vnímání, jemnou motoriku a povědomí o vlastním těle a péči o zdraví, která je důležitou součástí celkové tělesné i duševní pohody.

V závěru programu dostaly děti prostor sdílet, která z aktivit se jim nejvíce líbila. Společné ohlédnutí za programem podporovalo vyjadřování vlastních pocitů, sdílení zážitků a pozitivní prožitek ze společně stráveného času. S dětmi jsme se rozloučily opět prostřednictvím pohybových básniček.

Program přispěl k rozvoji emočního vnímání dětí, jejich sociálních dovedností a povědomí o vlastním těle. Prostřednictvím hravých a smyslových činností podporoval vytváření pozitivního vztahu k sobě samým i k ostatním a naplňoval cíle KA Wellbeing a psychohygiena pro děti a žáky.

Zapsala: Bc. Kateřina Salačová