ZÁPIS

Název akce	Miniworkshop na téma Lidské tělo
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Kateřina Salačová
Datum a čas konání (od - do)	10.11.2026 9:00 – 10:00
Místo konání	MŠ Hlubanská Podbořany

Akce na téma „Lidské tělo a emoce“ byla zaměřena na podporu wellbeingu dětí, posilování jejich psychické pohody, sebevědomí a rozvoj sociálních a emočních dovedností. Prostřednictvím pohybových, smyslových a poznávacích aktivit se děti hravou formou seznamovaly s lidským tělem, jeho fungováním a jednotlivými emocemi. Důležitou součástí programu bylo také vedení dětí k rozpoznávání vlastních pocitů, jejich pojmenování a vnímání emocí druhých.

Setkání jsme zahájili společným přivítáním pomocí pohybových básniček „Dobré ráno, dobrý den, dneska máme krásný den“ a „To jsou oči, to jsou uši, dneska mi to ale sluší“. Děti při jejich předvádění zapojovaly pohyb, procvičovaly jednotlivé části těla a společně si užívaly úvodní aktivitu. Následně jsme si zazpívali písničku „Hlava, ramena, kolena, palce“, při které si děti prostřednictvím pohybu upevňovaly znalosti o lidském těle.

Na úvodní část navázal rozhovor o emocích a pocitech. S dětmi jsme si povídali o tom, co emoce znamenají, jaké pocity znají a v jakých situacích je mohou prožívat. Pomocí maňásků s různými výrazy obličeje jsme společně určovali, jak se jednotlivé postavičky cítí a co se jim mohlo přihodit. U maňáska s úsměvem jsme si povídali o radosti a kamarádství, u postavičky s výrazem pláče o smutku a u dalších jsme se věnovali například naštvanosti nebo zamilovanosti. Děti měly možnost vyjadřovat své názory, přemýšlet nad příčinami jednotlivých pocitů a sdílet vlastní představy. Následně si každé dítě vybralo kartičku s obličejem, kterou přiřazovalo k odpovídajícímu maňáskovi. Tím si procvičovaly rozpoznávání a pojmenovávání emocí a učily se všímat si výrazů tváře, které mohou napovědět, jak se druhý člověk cítí.

V další části programu jsme přešli ke smyslovým a praktickým aktivitám zaměřeným na poznávání lidského těla a péči o vlastní zdraví. Děti pracovaly s různými materiály a plnily připravené úkoly. Jednou z činností bylo plnění srdce červenými kapkami, při které si děti názorně přibližovaly význam srdce a proudění krve v lidském těle. Dále skládaly jednotlivé orgány a lidskou kostru, čímž si hravou formou rozšiřovaly povědomí o stavbě lidského těla a jeho fungování.

Pozornost jsme věnovali také péči o zdraví a zdravým návykům. Děti rozpoznávaly potraviny, které jsou pro naše zoubky prospěšné, a odlišovaly je od těch, které zubům neprospívají. Další aktivitou bylo sbírání a přiřazování bacilů. Děti tak prostřednictvím praktických úkolů získávaly povědomí o důležitosti péče o vlastní tělo a zdraví. Součástí programu bylo také modelování obličeje, při kterém děti vytvářely různé výrazy a emoce podle toho, jak se právě cítí. Tato činnost jim poskytla prostor pro vlastní vyjádření, tvořivost a uvědomování si vlastního emočního prožívání.

Jednotlivé aktivity byly vedeny hravou a přirozenou formou tak, aby děti měly možnost aktivně se zapojovat, vyjadřovat své názory a seznamovat se s různými způsoby vnímání a prožívání emocí. Program podporoval nejen poznávání lidského těla a významu péče o zdraví, ale také rozvoj vzájemné komunikace, spolupráce, empatie a respektu k pocitům ostatních. Děti si při společných činnostech procvičovaly schopnost rozpoznávat emoce, pojmenovávat je a uvědomovat si, že každý může v různých situacích prožívat odlišné pocity.

Děti se do připravených aktivit hezky zapojovaly a při jednotlivých úkolech vzájemně spolupracovaly. Na závěr jsme se společně rozloučili opět pomocí pohybové básničky.

Zapsala: Bc. Kateřina Salačová