

Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV5-005

Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.

Popis úrovně Na cestě

- Zná základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech.
- Uvědomuje si problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka.

Bezpečná tělocvična

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci sestaví základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech. Budou schopni rozpoznat a předcházet nebezpečným situacím, adekvátně reagovat na vzniklé problémy a spolupracovat na vytvoření bezpečného a hygienického prostředí pro všechny.

Aktivitu je vhodné zařadit v **úvodní vyučovací jednotce** školního roku (v rámci úvodního poučení) či při přesunu výuky do nového prostředí.

Zadání pro žáky

Dnes se z nás stanou detektivové, kteří zajistí, aby naše tělocvična byla tím **nejbezpečnějším a nejčistším místem pro sportování!** Nejde jen o pravidla, ale o to, abychom se všichni cítili dobře a předešli zbytečným úrazům.

Váším úkolem je projít „Bezpečnostní kontrolou“ a stát se „Strážci bezpečnosti a hygieny“.

Co musíte splnit:

1. **„Detektivní procházka“ (úvodní fáze):**
 - Rozdělení do malých týmů (3–4 žáci).
 - Projděte se po tělocvičně (nebo po vymezeném venkovním sportovišti) a **hledejte potenciálně nebezpečná místa nebo situace.**
 - Všímejte si:
 - **Špatně uložené pomůcky:** Kde něco překáží? Co by mohlo spadnout?
 - **Nezajištěné vybavení:** Je žebřina pevná? Je branka ukotvená?
 - **Mokrý nebo kluzká místa:** Kde hrozí uklouznutí?
 - **Ostré hrany, nerovnosti:** Kde je riziko říznutí nebo zakopnutí?
 - **Čistota a hygiena:** Je kolem košů nepořádek? Jsou k dispozici mýdla a ručníky?
 - **Špatně oblečení spolužáci:** Kdo nemá vhodné oblečení/obuv?

- **Zaznamenejte** svá zjištění (můžete si je nakreslit, zapsat).
2. „Hygienická a bezpečnostní výzva“ (simulace / praktická část):
- Každý tým si vybere jednu potenciálně nebezpečnou situaci nebo hygienický prohřešek, který objevil.
 - **Předved'te** ostatním:
 - **Jak by k situaci mohlo dojít** (bezpečně a s nadsázkou).
 - **Jak jí správně předejít** (např. uklizením, zajištěním, správným chováním).
 - **Jak adekvátně reagovat**, pokud už k nebezpečné situaci dojde (např. zastavit hru, upozornit učitele, poskytnout první pomoc – teoreticky).
 - **Příklady scénářů:**
 - Někdo uklouzne na mokré podlaze.
 - Spadne na někoho míč ze skříně.
 - Někdo běží s rozvázanou tkaničkou.
 - Všichni si zapomenou ručník.
 - Někdo se srazí s druhým, protože se nedívá.
3. „Pravidla bezpečnosti a hygieny“ (závěr):
- Společně projdeme potenciální problémové situace a diskutujeme, kdo v ní vidí, nebo nevidí problém v hygieně či bezpečnosti. Navzájem si vysvětlíme, proč tomu tak je.
 - Společně shrneme nejdůležitější zásady, které dnes zazněly.
 - Každý tým navrhne jedno „**zlaté pravidlo**“ pro bezpečnou a hygienickou tělocvičnu.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Empatie a porozumění druhým KOS-EMP-000-ZV5-001	<i>Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - podporuji aktivity a diskusi o strategiích vzájemné podpory žáků (různé scénáře apod.) - při diskusích poukazuji na možnost vidět danou situaci z různého pohledu
KK k řešení problémů Řešení běžných problematických situací KRP-RPS-000-ZV5-001	<i>Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - organizuji skupinové činnosti, kde žáci společně řeší problémy - vyzývám žáky k brainstormingu a zdůrazňuji, že může existovat více řešení - po diskusi zkoumáme různé nápady a hodnotíme jejich proveditelnost
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000-ZV5-001	<i>Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží

Metodický komentář pro učitele

- **Úvodní diskuse:** Začněte s žáky diskusí o tom, proč je bezpečnost a hygiena v tělesné výchově důležitá. Nejen pro ně samotné, ale i pro ostatní. Zdůrazněte, že jde o zodpovědnost každého jedince.
- **Bezpečnostní kontrola prostoru:** Před hodinou se ujistěte, že je tělocvična v pořádku, ale zároveň ponechte některé "nedokonalosti", které žáci mohou odhalit (např. volně ležící medicinbal, mírně posunutá lavička, otevřená skříň s míči – nic, co by přímo ohrožovalo zdraví, ale co je potenciálně rizikové).
- **Pozitivní motivace:** Místo strašení úrazy se zaměřte na výhody bezpečného a čistého prostředí – více radosti ze sportu, méně starostí, lepší soustředění.
- **Práce ve skupinách:** Dělení do skupin podpoří komunikaci a spolupráci. Poskytněte jim dostatek času na „detektivní práci“ a přípravu ukázek.
- **Facilitace simulací:**
 - Dohlížejte na bezpečnost během simulací. Nechte se, aby se skutečně zranili. Jde o hraní rolí.
 - Povzbuzujte žáky ke kreativě v předvedení situací.
 - Po každé simulaci proveďte rozbor: Co se stalo? Jak jsme tomu mohli předejít? Co bychom dělali, kdyby to bylo doopravdy? Jak se dařilo všimnutí si potřeb druhých a reagování na ně?
- **První pomoc:** Můžete krátce zopakovat základní postupy první pomoci (např. zvednout ruku, zavolat dospělého, znehybnit zraněnou část), ale nechovejte se, jako byste učili kurz první pomoci. Cílem je adekvátní reakce na úrovni žáků.
- **Závěrečné shrnutí:** Vytvořte společně seznam „zlatých pravidel“ a můžete je i vyvěsit v tělocvičně. Zdůrazněte, že bezpečnost a hygiena není jen o pravidlech, ale o návycích a ohleduplnosti.

Popis ověřování

Ověřování probíhá průběžným **pozorováním učitele a hodnocením prezentací a diskusí žáků**.

1. **Pozorování během „Detektivní procházky“:**
 - **Aktivní zapojení:** Projevují žáci zájem o hledání rizik? Jsou aktivní v diskusi v týmu?
 - **Identifikace rizik:** Dokážou žáci rozpoznat potenciálně nebezpečné situace a hygienické prohřešky? Jsou jejich zjištění relevantní? A proč?
2. **Hodnocení „Hygienické a bezpečnostní výzvy“ (simulace):**
 - **Pochopení principů prevence:** Dokázali žáci jasně a názorně předvést, jak situaci předejít?
 - **Adekvátní reakce:** Navrhli žáci smysluplnou a bezpečnou reakci na vzniklou situaci? (Např. upozornění učitele, znehybnění, zastavení hry).
 - **Týmová spolupráce:** Spolupracovali žáci efektivně při přípravě a ukázkách? Vnímali druhé a reagovali na ně?
3. **Závěrečná diskuse a „zlatá pravidla“:**
 - **Aktivní účast:** Žáci se aktivně zapojují do diskuse o bezpečnosti a hygieně.
 - **Pochopení a internalizace:** Jsou žáci schopni formulovat smysluplná „zlatá pravidla“? Projevuje se u nich pochopení, že dodržování těchto zásad je důležité pro všechny?
 - **Postoje:** Vyjadřují žáci pozitivní a zodpovědný postoj k bezpečnosti a hygieně?

Učitel by měl hodnotit nejen znalost pravidel, ale především **schopnost je uplatnit v praxi, proaktivitu v prevenci a zodpovědný přístup k bezpečí a hygieně**.