

Návrhy pleoptických cvičení

aneb

Jaro, léto, podzim, zima,
s pleoptikou je vždy prima.

Příloha diplomové práce s názvem: „Reedukace poruch binokulárního vidění u dětí předškolního věku“.

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod | 5 |
| 1 ZELENÉ JARO..... | 7 |
| 1.1 Motivační pohádka k jarnímu období a následujícím činnostem | 7 |
| 1.2 Navlékání náhrdelníku pro jarní vílu | 8 |
| 1.3 Obkreslování sněženky | 9 |
| 1.4 Dokreslování kuřátka | 10 |
| 1.5 Spojování bodů v obrázek velikonočního beránka | 11 |
| 1.6 Vyšívání kraslice..... | 12 |
| 1.7 Hledání odlišností mezi čarodějnicemi | 13 |
| 1.8 Provlékání srdíčka pro maminku | 14 |
| 1.9 Vypichování planety Země | 15 |
| 1.10 Hledání správné cesty za vrbovými proutky | 16 |
| 1.11 Modelování květin..... | 17 |
| 2 ČERVENÉ LÉTO | 18 |
| 2.1 Motivační pohádka k letnímu období a následujícím činnostem | 18 |
| 2.2 Navlékání náhrdelníku pro letní sluníčko | 19 |
| 2.3 Obkreslování zmrzliny | 20 |
| 2.4 Dokreslování motýla | 21 |
| 2.5 Spojování bodů v obrázek jahody | 22 |
| 2.6 Vyšívání slunečních brýlí | 23 |
| 2.7 Hledání odlišností mezi stany | 24 |
| 2.8 Provlékání sluníčka | 25 |
| 2.9 Vypichování lodičky | 26 |
| 2.10 Řešení bludiště s holčičkou | 27 |
| 2.11 Modelování šnečka..... | 28 |

| | | |
|------|---|----|
| 3 | HNĚDÝ PODZIM..... | 29 |
| 3.1 | Motivační pohádka k podzimnímu období | 29 |
| 3.2 | Navlékání podzimních plodů | 30 |
| 3.3 | Obkreslování pavučiny | 31 |
| 3.4 | Dokreslování papírového draka | 32 |
| 3.5 | Spojování bodů v obrázek žaludu | 33 |
| 3.6 | Vyšívání lesních hub | 34 |
| 3.7 | Hledání odlišností mezi vlaštovkami | 35 |
| 3.8 | Provlékání hrušky | 36 |
| 3.9 | Vypichování javorového listu | 37 |
| 3.10 | Řešení bludiště s veverkou | 38 |
| 3.11 | Modelování červené muchomůrky | 39 |
| 4 | BÍLÁ ZIMA | 40 |
| 4.1 | Motivační pohádka k zimnímu období a následujícím činnostem | 40 |
| 4.2 | Navlékání náhrdelníku pro sněhovou královnu | 41 |
| 4.3 | Obkreslování adventního věnce | 42 |
| 4.4 | Dokreslování vánoční ozdoby | 43 |
| 4.5 | Spojování bodů v obrázek rukavice | 44 |
| 4.6 | Vyšívání vánočního kapra | 45 |
| 4.7 | Hledání odlišností mezi vánočními stromečky | 46 |
| 4.8 | Provlékání zimní šály | 47 |
| 4.9 | Vypichování andílka | 48 |
| 4.10 | Řešení bludiště se Třemi králi | 49 |
| 4.11 | Modelování sněhuláka | 50 |
| | Závěr | 51 |
| | Seznam použité a doporučené literatury | 52 |

| | |
|---------------------|----|
| Seznam příloh | 53 |
|---------------------|----|

Úvod

Výskyt tupozrakosti u dětí bohužel nebývá pouze ojedinělou situací a její léčba bývá často zdlouhavá a náročná. Nejen z tohoto důvodu je podstatné, aby její léčba probíhala na základě komplexní spolupráce dítěte, rodičů, pedagogických pracovníků a samozřejmě dalších odborníků a nejbližších osob podílejících se na této nápravě.

Tato brožura je jakýmsi návodem, který lze využít v domácím prostředí k podpoře zlepšení zrakových funkcí. Brožura obsahuje soubor rozmanitých, pleoptických cvičení, jenž je vhodné realizovat s dětmi při léčbě tupozrakosti. Soubor úloh může být primárně prospěšný pro rodiče a blízké osoby dětí s amblyopií, dále pedagogům mateřských škol, které jednotlivé činnosti zařadí do jejich Třídního vzdělávacího programu, popřípadě dalším osobám pracujícím s těmito dětmi. Jednotlivé úkoly si může dospělý zvolit podle aktuálního ročního období. Veškeré využití pomůcky obsažené v brožuře nalezneme obvykle v běžném domácím prostředí, nebo zakoupíme v papírnictví, výtvarných potřebách či v hračkářství.

Aktivita v brožuře jsou rozděleny do čtyř bloků, podle čtyř ročních období. Každý blok je uveden obecnou charakteristikou daného období a motivační pohádkou. V rámci jednotlivých bloků jsou zahrnuty činnosti zaměřující se na navlékání, obkreslování, dokreslování, spojování bodů v obrazce, vyšívání, hledání odlišností, provlékání, vypichování, řešení bludiště a modelování. Všechny činnosti jsou navrženy podle typických tradic, zvyků, či přírodních změn objevujících se v konkrétním ročním období.

U každé navrhované činnosti je na začátku krátký motivační úvod, seznam pomůcek, pokyny, jak uskutečnit popisovanou činnost a k ní čtyři ukázkové fotografie. Na první fotografii zleva jsou znázorněny pomůcky potřebné k dané činnosti. Těsně vedle ní vpravo je zobrazené dítě provádějící určitý úkol. Pod první fotografií vlevo je vyfoceno dítě s dokončenou činností a opět vedle vpravo je poslední čtvrtá fotografie, na které je konečný výsledek pleoptické aktivity. Všechny fotografie dítěte byly pořízeny a uveřejněny bez zakrytí obličeje s písemným souhlasem jeho zákonného zástupce. U některých aktivit jsou ještě uvedeny další návrhy, jak je možné činnost dále rozvíjet či obměnit a pokyny vztahující se k bezpečnosti a správnému průběhu činnosti. Pokud pleoptická činnost obsahovala pracovní list, tak jej naleznete na konci této brožury v seznamu příloh.

V průběhu všech aktivit je důležité brát ohled na individuální potřeby dítěte, jeho věk, aktuální možnosti a popřípadě jedinci přizpůsobit pracovní prostředí či akceptovat jeho momentální rozladěnost či únavu. Rovněž je podstatné dodržovat zrakovou hygienu a zásady práce s dítětem. V rámci uskutečnění pleoptických cvičení mějme na paměti, že klidný, láskyplný a trpělivý přístup k malému jedinci, bývá tím nejúspěšnějším a nejúčinnějším.

Cílem autorky této brožury je poskytnout především rodičům dětí s funkční zrakovou vadou náměty pro pleoptickou terapii bez využití speciálních přístrojů. Autorka rovněž přeje všem dospělým a dětem, kteří budou využívat tento soubor úloh, aby při jeho uskutečnění prožili spoustu příjemných a zábavných chvil, které budou pro dítě s tupozrakostí velkým přínosem.

Bc. Klára Marčíková

1 ZELENÉ JARO

Jarní období vnáší lidem do jejich srdcí nové zážitky a radost z rodících se životů. Načerpají jarní energii z hřejivějších slunečních paprsků a z květinami provoněného ovzduší. Jaro začíná 21. března. Jedná se o den, kdy jsou noc i den stejně dlouhé, což označujeme za jarní rovnodennost. Mezi jarní měsíce patří březen, duben a květen. V měsíci dubnu se můžeme těšit na jarní svátek zvaný Velikonoce a tradice s ním spojené. Dodneška se na území naší země dodržuje, že na Velikonoční pondělí mají dívky připravené malované kraslice a chlapci upletenou vrbovou pomlázku, s kterou v tento den chodí na koledu.

Na jaře se všechna příroda probouzí. Rozkvétají ovocné stromy, jarní květiny a zelená se tráva. Mezi květiny kvetoucí na jaře řadíme například bleduli, sněženku, tulipán, fialku či narcis. Bíle obalené květy má třešeň, květy švestky jsou bělozelené a jabloň má uvnitř květy bílé a zvenku růžové. V tomto období se rovněž vracejí z teplých krajín tažní ptáci a zvířátka vylézají ze svých zimních úkrytů. Lidé zahajují práci na zahrádce i na poli. Zemědělci sázejí brambory a sejí některé druhy obilí (Mühlhauserová, Svobodová, 2001).

1.1 Motivační pohádka k jarnímu období a následujícím činnostem

Jednoho jarního rána probudily sluneční paprsky myšáka Radka a myšičku Petru ze zimního spánku. Myšička přečkala zimu v hnízdu pod pařezy a myšáček ve svojí noře na paloučku. Oba dva se už nemohli dočkat, až sluníčko přivolá jarní kytičky, začne se zelenat travička, sníh bude pomalu tát a v rozmrzlé půdě zahlédnout žížaly, v trávě hlemýždě a ve vzduchu spatří poletovat různý hmyz.

Ze zimního spánku se rovněž probudil starý myšák Václav, kterému se, tolik z jeho pelíšku ovšem nechtělo, ale když zaslechl ty dva si povídat, ihned se mu vybavilo několik příběhů, které zaslechl v říši pohádek či ve světě lidí. Začal jim vyprávět o jarní víle a první sněžence, o kuřátku a velikonočních přípravách, o Filipojakubské noci, či o planetě Zemi a o probouzející se přírodě.

1.2 Navlékání náhrdelníku pro jarní vílu

Byla jednou jedna překrásná víla s bleděmodrými křídly, která každý rok na jaře pohladila svoji kouzelnou hůlkou sluníčko, aby zesílilo svoje sluneční paprsky a probudilo spící přírodu po zimě. Ovšem její pohlázení nepatřilo pouze sluníčku, ale i kytičkám, travičce, stromům a všem zvířátkům. Každé jaro, měla víla spoustu práce a nikdy ji nikdo za její pilnou práci nepoděkoval. Vytvořte proto za odměnu jarní víle originální náhrdelník, který ji bude zdobit během jarního probouzení.

Pomůcky: drátek, tvrdší bílý nebo barevný papír, bonbóny Marshmallow, nůžky.

Postup: na tvrdší bílý nebo barevný papír namalujeme pomocí obyčejné tužky či černé fixy několik kytiček podle vlastní fantazie, které následně vystříháme. Poté ustříháme dítěti kousek drátku, na jehož konci uděláme uzlík. Pak vyzveme dítě, aby navlékalo bonbóny a kytičky na drátek, dokud ho nezaplní. Na závěr konce drátku svážeme a dítě si může dát náhrdelník na krk a zahrát si na jarní vílu.

Další možnosti: místo papírových kytiček a Marshmallow je možné navlékat i knoflíky či proděravěná víčka od PET lahví.

Upozornění: protože dítě při této činnosti pracuje s drátkem, musíme být obezřetní, aby si nějak neublížilo.



1.3 Obkreslování sněženky

Když sluníčko po zimě vytáhne své hřejivé paprsky a sněhová peřina začíná tát, tak jarní víla pošeptá půdě, aby rozmrzla a nechala proklubat trávu a jarní kytičky ven. Pokuste se co nejlépe obkreslit sněženku, kterou víla na jaře probudila.

Pomůcky: pracovní papír s obrázkem sněženky (viz příloha č. 1), průsvitný, kopírovací papír, sešívačka a černý fix.

Postup: nejdříve položíme průsvitný papír na pracovní list, na kterém je nakreslený obrázek sněženky a oba papíry sešijeme pomocí sešívačky. Poté požádáme dítě, aby uchopilo psací náčiní a pokusilo se co nejpřesněji obtáhnout sněženku. Pokud je dítě s činností hotovo, pochválíme ho za jeho snahu.

Další možnosti: dospělý anebo dítě může nakreslit jakýkoliv obrázek a následně ho dítě obtáhne přes průsvitný papír.

Upozornění: během činnosti dohlížíme na to, aby dítě správně sedělo, oči mělo vzdálené od desky stolu cca 30 cm a správně drželo psací náčiní.



1.4 Dokreslování kuřátka

Na jaře se zvířátkům rodí mláděta a i dědova slepička se dočkala. Jednoho dne se malé kuřátko rozhodlo, že se vydá na procházku po dvorku. Jenomže, kuřátko zapomnělo své mamince o vycházce říct a zatoulalo se. Slepička se bála, aby se jejímu mládětku nepříhodovalo něco zlého a vydala se ho ihned hledat. Naštěstí kuřátko nebylo moc daleko a zaslechlo volání své maminky a rychle se vrátilo za ní pod křídlo a slíbilo ji, že už nikdy nebude od ní odcházet bez jejího souhlasu. Pokus se dokreslit druhou polovinu neposlušného kuřátka.

Pomůcky: pracovní papír formátu A4, na kterém je vyobrazena pouze levá polovina obrázku (viz příloha č. 2) a černý fix.

Postup: pobídžeme dítě, aby se dobře podívalo na levou polovinu obrázku a pokusilo se dokreslit i jeho pravou stranu. Po skončení úkolu, dítě pochválíme.

Další možnosti: vystříhneme z letáku nějaký obrázek, rozstříhneme ho na poloviny podle svislé osy, následně ho nalepíme na kancelářský papír a malý jedinec se pokusí obrázek dokreslit.

Upozornění: používejte pouze netoxické fixy.



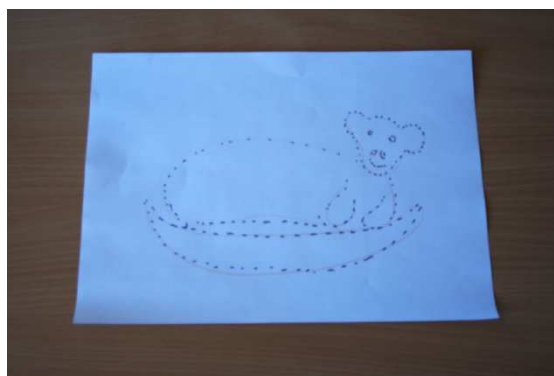
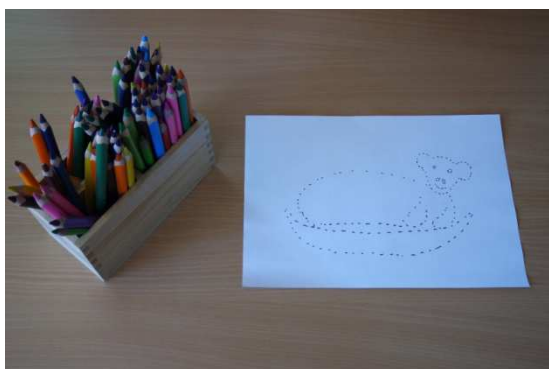
1.5 Spojování bodů v obrázek velikonočního beránka

Velikonoce jsou svátky jara, které oslavují probuzení přírody a nový život. Na Velikonoční pondělí má každá hospodyňka přichystané malované kraslice, pentličky, ve váze kočičky a v ošatce upečeného velikonočního beránka. Pomoz hospodynce připravit velikonočního beránka, tak že spojíš všechny body.

Pomůcky: pracovní papír s obrázkem beránka v ošatce (viz příloha č. 3) a trojhranné pastelky.

Postup: dítě dostane pracovní papír, jehož cílem je na něm spojit všechny body. Následně si může jedinec obrázek vybarvit pomocí pastelek.

Další možnosti: dospělý může podle vlastní fantazie vytečkovat jakýkoliv další symbol Velikonoc nebo zakoupit sešity pro předškoláky, kde zmíněné cvičení je často jejich součástí.



1.6 Vyšívání kraslice

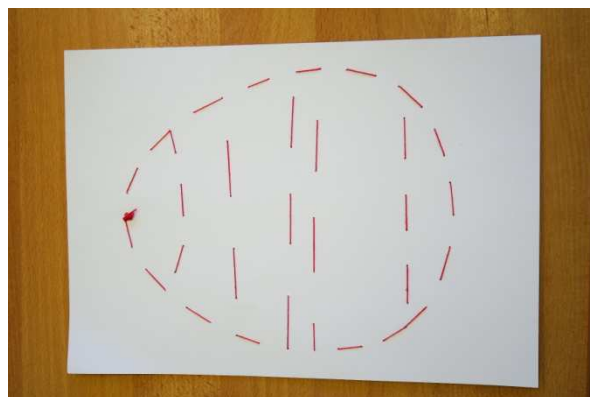
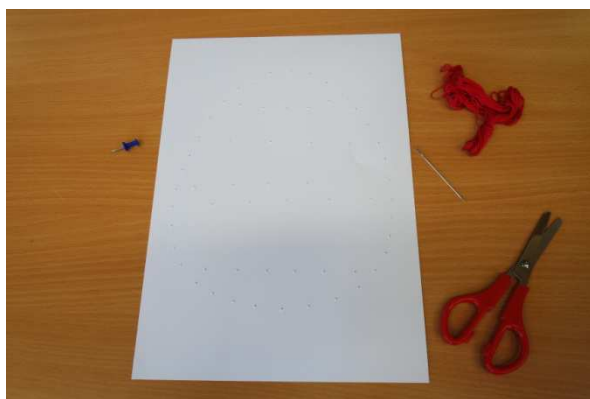
Každá hospodyňka se snaží mít nejkrásnější kraslice pro své koledníky. Jedna vajíčka maluje pomocí vosku, jiná je vaří v cibulových slupkách a další polepuje zakoupenými obtisky. Vyzkoušej si proto vyšít netradiční papírovou kraslici pro své koledníky.

Pomůcky: barevná bavlnka, tvrdý bílý papír, jehla s tupým hrotem, špendlík s podložkou.

Postup: dospělý do papíru vypíchá pomocí špendlíku daný obrázek, který chce, aby dítě následně vyšívalo. Dítě si zkusí za pomoci provléknout bavlnku jehlou a vytvořit na jejím konci uzlík. Poté může malý jedinec vyšívat obrázek kraslice za dohledu dospělého. Konec bavlnky dospělý zapošíje.

Další možnosti: starší děti mohou barevnou křídou nakreslit na kanavu či látku nějaký obrázek a následně se ho pokusit vyšít.

Upozornění: dejte pozor na dítě, při práci s jehlou.



1.7 Hledání odlišností mezi čarodějnicemi

Mezi lidmi se dodnes vypráví, že o Filipojakubské noci přiletí všechny čarodějnice na svém koštěti na tajné shromáždění zvané Sabat. Po celý večer čarodějnice tančí kolem ohně, veselý se a čarují. Některé čarodějnice jsou si natolik podobné, že je nelze snad ani rozlišit. Pomůžeš jarní víle najít 5 rozdílů mezi těmito čarodějnicemi?

Pomůcky: pracovní papír, na němž jsou nakreslené dva téměř totožné obrázky (viz příloha č. 4) a fixy.

Postup: předškolní dítě má za úkol nalézt a zakroužkovat 5 rozdílů, čímž se od sebe dvě čarodějnice liší.

Další možnosti: podobné cvičení zaměřené na hledání rozdílů mezi dvěma obrázky, lze nalézt v různých dětských časopisech.



1.8 Provlékání srdíčka pro maminku

Vždy druhou květnovou neděli se slaví Den matek. Každé dítě by si mělo vzpomenout na svoji maminku, jak se o něj pěkně stará a třeba jí něco jednoduchého vyrobit k jejímu svátku. Pokuste se mamince vyrobit krásné srdíčko, usmát se na ni a dát ji sladkou pusu.

Pomůcky: tvrdší bílý papír, nůžky, obyčejnou tužku, děrovačku, červenou vlnu.

Postup: dospělý nakreslí obyčejnou tužkou na tvrdší bílý papír tvar srdce, následně ho vystřihne a děrovačkou do srdce vytvoří několik děr. Poté ustřihne kousek vlny, na jejímž konci udělá větší uzlík a provlékne první dírkou v srdíčku. Následně předá srdíčko dítěti a vyzve ho, aby zkusil provléknout vlnou všemi dírkami. Nakonec činnosti dospělý pomůže dítěti poslední konec vlny pěkně přivázat k srdíčku.

Další možnosti: starší děti si mohou nakreslit a vystřihnout srdíčko sami. Kromě vlny se dá využít také mašle, bavlnka, chlupaté drátky či barevné lýko.

Upozornění: dbejte na bezpečnost dítěte při práci s nůžkami. Dítě nikdy nesmí vstávat od stolu s nůžkami, ani je otáčet proti svému obličejí.



1.9 Vypichování planety Země

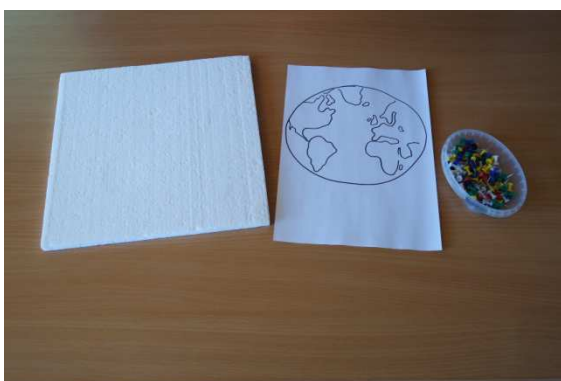
Den Země se každý rok slaví 22. dubna. Je to den věnovaný naší planetě. Každý by se měl na chvíli zastavit a porozhlédnout se okolo sebe a jakýmkoliv způsobem pomoci naší planetě, aby se nám v ní pěkně a čistě žilo. Vyzkoušej si naši planetu vypíchat pomocí špendlíku.

Pomůcky: podložka z polystyrenu, pracovní papír s nakresleným obrázkem (viz příloha 5), špendlíky s hlavičkou z umělé hmoty.

Postup: dospělý přišpendlí pomocí špendlíků pracovní papír na podložku, tak aby se při činnosti neshrnoval. Dítě uchopí špendlík do dominantní ruky a snaží se vypichovat obrázek podle černé linie. Po skončení činnosti, dospělý odšpendlí a otočí dítěti papír, aby se podívalo, co vypíchalo.

Další možnosti: na vypichování lze kromě špendlíku využít například jehlu s tupým hrotem nebo menší hřebík.

Upozornění: dávejte pozor, aby dítě správně pracovalo se špendlíkem a po dokončené činnosti, vždy špendlík zapíchlo do podložky.



1.10 Hledání správné cesty za vrbovými proutky

Aby si chlapci mohli vykoledovat na Velikonoční pondělí od dívek malovaná vajíčka, musí si nejdříve uplést pomlázku z osmi vrbových proutků. Ovšem vrby většinou rostou podél řek, potoků či rybníků. Pomůžeš najít chlapci cestu za vrbovými proutky, aby si mohl uplést velikonoční pomlázku?

Pomůcky: fixy a pracovní papír s bludištěm (viz příloha č. 6).

Postup: dítě uchopí připravené psací náčiní a má za úkol najít správnou cestu, která ho dovede do cíle namalovanými chodbičkami.

Další možnosti: starší děti se mohou podle různých předloh pokusit namalovat labyrint, který si poté vymění s jiným dítětem a oba dva se pokusí hledat správnou cestu v kamarádově nakresleném bludišti.



1.11 Modelování květin

Během jarních měsíců nabírá sluníčko na své síle a prohřívá zemi, která mu za odměnu pro jeho oči pomůže rozkvést stromy a jarní kytičky, které provoní všechny vzduch a kdekdo se touto jarní vůní nechá okouzlit. Pomoz zemi vymodelovat nějaké jarní kytičky a pootevři si k tomu okno, aby i k tobě pronikl voňavý jarní vánek.

Pomůcky: modelína, podložka na modelování.

Postup: na stůl připravíme podložkou či prkýnko s modelínou. Poté jedinec modeluje dle vlastní fantazie květiny.

Další možnosti: při modelování lze použít i některé kuchyňské náčiní, jako například špejle, lis na česnek apod. Pomocí špejle můžeme dokreslovat žilky na lístečcích či jiné detaily a pomocí lisu na česnek vytvořit zajímavé květy. Vhodné je také dítěti předložit názornou ukázkou nebo obrázek v knížce, podle kterého může modelovat.

Upozornění: pokud využijeme i další kuchyňské náčiní, neustále dohlížíme na jeho používání.



2 ČERVENÉ LÉTO

Roční období charakteristické dlouhými horkými dny se nazývá léto. Toto období začíná 21. června, kdy je nejdelší den a nejkratší noc v roce, což se označuje jako letní slunovrat. Za letní měsíce považujeme červen, červenec a srpen, během kterých je veškerá příroda rozkvetlá. Na stromech a keřích pomalu dozrávají plody a na polích se uskutečňuje sklizeň obilí. V červenci a srpnu mají děti letní prázdniny, kdy jezdí s rodiči na dovolenou, tráví léto u babičky a dědy, nebo odjedou na letní tábor. Během léta lidé podnikají různé výlety do skal, k rybníku, na hrady a zámky a na další zajímavá místa. Obvykle se chodívají koupat do řek, jezer, rybníků, či do městských koupališť, nebo odpočívají u bazénu na zahradě. Lidé nosí lehké, letní oblečení, ve vzduchu poletuje různý hmyz a v lese rostou houby a lesní plody (Mühlhauserová, Svobodová, 2001).

2.1 Motivační pohádka k letnímu období a následujícím činnostem

Jednoho teplého dne se potkal cvrček s beruškou na paloučku pod vysokým dubem, aby se oba schovali do stínu před rozpáleným sluníčkem. Sesedli si vedle sebe a začali se spolu dohadovat, který toho viděl a zná více o probíhajícím létu.

Beruška se rozpovídala, o teplých a dlouhých dnech, dostatku potravy pro všechna zvířátka, o péči, kterou dostávají vyrůstající mlád'átka, či o množství hmyzu, který je možné pozorovat i z povzdál. I když byl cvrček o celý jeden rok mladší, nežli beruška, věděl toho o nejteplejším ročním období poměrně mnoho. Vylíčil berušce, jak lidé sklízí letní ovoce, kde se nachází spousta vitamínů, dále o příjemném chládku a houbaření, které může člověk nalézt v lesích, či o dozrávání obilí, krátké noci a horkých letních dnech. Náhodou se kolem plazil šneček Ruda, který vyslechl celý jejich rozhovor a usoudil, že oba dva znají něco jiného o probíhajícím období, ale že oba toho vědí dostatek, že nelze určit, který z nich vlastně vyhrál a tak oba budou společnými vítězi.

Aby se Ruda nenechal zastrašit jejich znalostmi, tak jim povyprávěl několik napínavých příběhů a situací, které buď zaslechl či přímo zažil. Zmínil se o důležitosti slunečních brýlí, samosběru jahod, radovánkách u českého rybníka, či vývoji motýla, výletu k moři, anebo městském koupališti a letním osvěžení pomocí zmrzliny.

2.2 Navlékání náhrdelníku pro letní sluníčko

Jednoho letního dne se Karolínka s rodiči vydala k rybníku za svými kamarády. Rodinka si nezapomněla přibalit do batůžku opalovací krém, deku, klobouk a hlavně dostatek pití a nějaké to ovoce. U rybníka si užili spoustu zábavných her. Cestou domů si pak vyprávěli své zážitky a všichni se shodli, že jim sluníčko vykouzilo opravdu báječný den, a tak malou Karolínku napadlo, že by se s rodiči mohla sluníčku za jeho celodenní námahu trochu odvděčit. V pokojíčku našla kufřík s korálky a bužírkou a navrhla, že by mohli všichni společně vyrobit sluníčku náhrdelník pro parádu. Pokuste se vyrobit také nějaký letní náhrdelník pro sluníčko.

Pomůcky: bužírka a korálky.

Postup: těsně před jedním koncem bužírky, uděláme buď uzel, nebo tam přivážeme jeden korálek. Poté dítě navlékne libovolně, dle své fantazie korálky na bužírku. Když bude bužírka skoro naplněná, tak svážeme oba konce a vznikne nám náhrdelník.

Upozornění: v případě, že dítěti vypadne z ruky korálek, poprosíme ho, aby jej ihned zvedl a předešli jsme možnému uklouznutí po něm.



2.3 Obkreslování zmrzliny

Během horkých letních dnů se můžeme shladit pomocí koupání v bazénu, vychlazenou limonádou, nebo například i zmrzlinou. Zkus si obkreslit ovocnou zmrzlinu a za tvoji snahu, popros maminku a tatínka, abyste si společně na jednu zašli.

Pomůcky: černý fix, pracovní papír s obrázkem zmrzliny (viz příloha č. 7), průsvitný papír, sešívačka.

Postup: dospělý přiloží průhledný papír na pracovní list se zmrzlinou a následně spojí sešívačkou. Poté dítě obkreslí daný obrázek pomocí černé fixy.



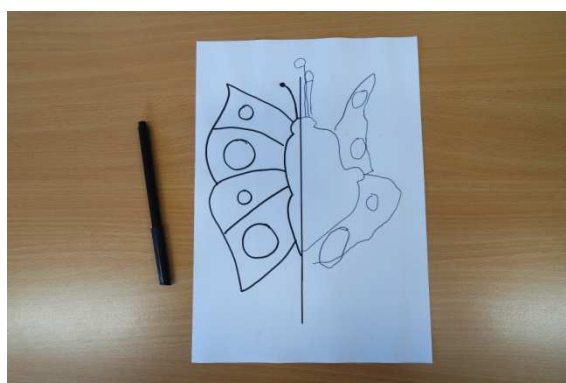
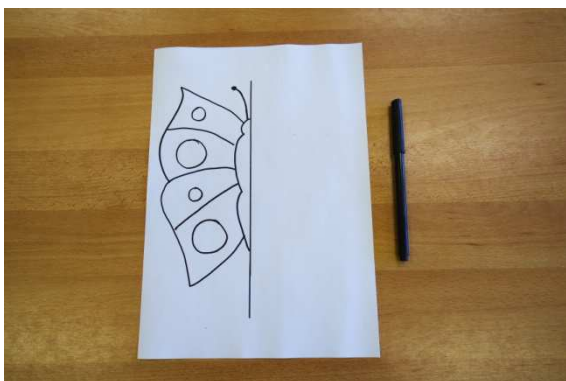
2.4 Dokreslování motýla

Byla jednou jedna malá zelená housenka, která se jmenovala Jarmilka. Každé ráno se housenka chodila slunit na velký listnatý keř, který byl posetý krásnými, červenými květy. Jednoho parného dne se potkala housenka s cvrčkem. Hned, jak se ti dva spatřili, tak si padli do oka a začali se spolu každý den scházet na tomto keři a celé dny si spolu povídali, zpívali a hráli nejrůznější hry. Z těchto dvou se stali neodluční kamarádi, až do dne, kdy se housenka zapoměla dostavit na smluvené místo. Cvrček čekal a čekal. Nejdříve byl na housenku trochu našťvaný, ale pak se o ni začal strachovat, jestlipak se jí něco zlého nepříhodovalo. Cvrčkovi stále vrtalo hlavou, proč housenka nedorazila a vůbec ho nenapadlo, že by se mohla zakuklit a přeměnit se v motýla. Až v jeden den se opět šel cvrček podívat na tento keř, když v tom okamžiku přiletěl nádherně nazelenalý motýl a vše mu vysvětlil. Přemýšlej, jak mohla Jarmilka vypadat jako motýl a zkus dokreslit její druhou polovinu.

Pomůcky: pracovní papír s polovinou obrázku motýla (viz příloha č. 8) a černý fix.

Postup: dítě má za úkol co nejpřesněji dokreslit druhou polovinu chybějícího obrázku.

Upozornění: pro fixaci správného úchopu psacího náčiní, je vhodné využívat trojhranné fixy.

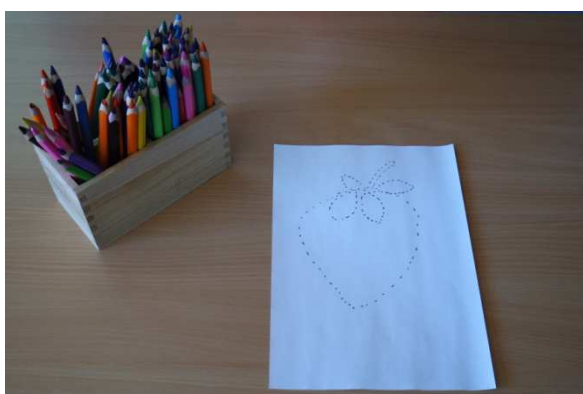


2.5 Spojování bodů v obrázek jahody

Každé léto chodívá malý Kuba své mamince na záhonek a vždy si utrhne nějakou tu jahůdku na chuť. Jednoho dne volala babička, že by jela na samosběr jahod a že by se jí hodil malý pomocník. Kuba, když slyšel tu novinu, hned se běžel vhodně obléknout a už vyhlížel za oknem babičku. Na sběru bylo strašlivé horko a dusno, ale při pohledu na ty dlouhé záhony plné jahod, se Kubíčkoví rozsvítila ta jeho malá očka a pusa si skoro z toho ujídání ani neodpočinula. Představ si, jak jahůdky asi vypadaly, nebo si s maminkou také vyjedťte na samosběr, nebo do její zahrádky a poté se pokus udělat následující pracovní papír s jahůdkou.

Pomůcky: pracovní papír s jahodou (viz příloha č. 9) a trojhranné pastelky.

Postup: dítě uchopí správně prací náčiní a bude se snažit spojit body v obrázek jahody.



2.6 Vyšívání slunečních brýlí

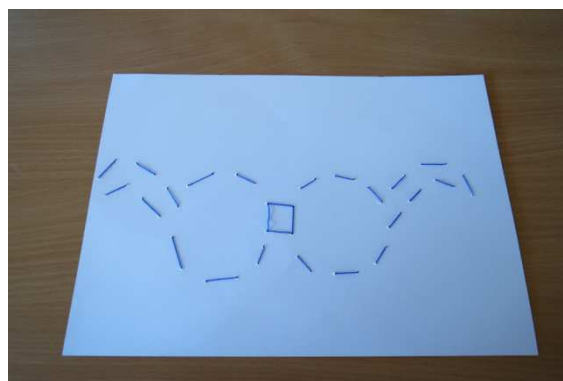
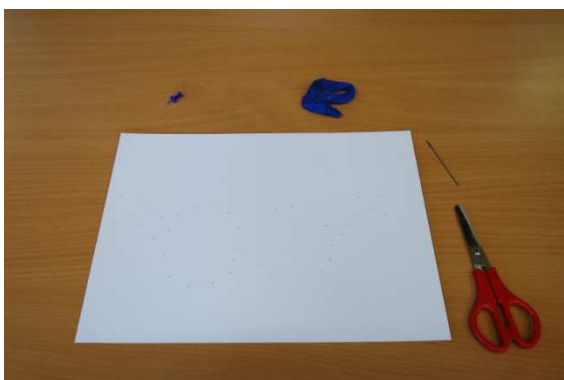
Během letního období jsou zvláště sluneční paprsky natolik ostré, že je důležité chránit oči pomocí slunečních brýlí. Pokus se jedny takové vyšít.

Pomůcky: bavlnka, jehla s tupým hrotem, špendlík, nůžky, polystyrenová destička, tvrdší bílý papír.

Postup: dospělý položí čistý, bílý papír na polystyrenovou podložku a vypíchá špendlíkem podle vlastní fantazie obrys brýlí do papíru. Následně pomůže dítěti provléknout bavlnu jehlou a udělat na jejím konci uzlík. Poté už ukáže malému jedinci, jakým způsobem bude vyšívat sluneční brýle a až budou brýle vyšité, tak dospělý zapošíje konec bavlny.

Další možnost: u starších dětí je možné, aby se obrys brýlí nakreslil pomocí křídý na kanavu či nějakou látku a poté se obrázek vyšil.

Upozornění: tato činnost je velmi náročná na pozornost. Je možné ji i přerušit a pokračovat po kratší pauze. Nikdy nenutíme dítě, do aktivity pokud je už unavené a nedokáže se plně soustředit.

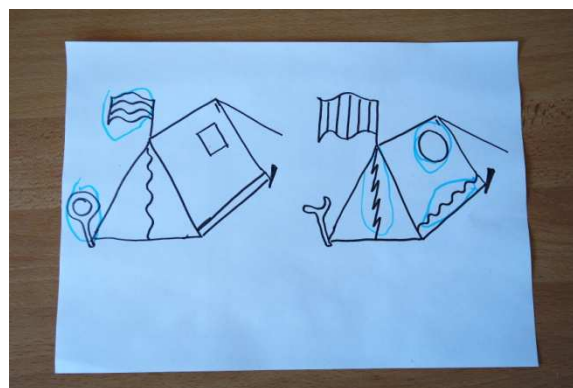
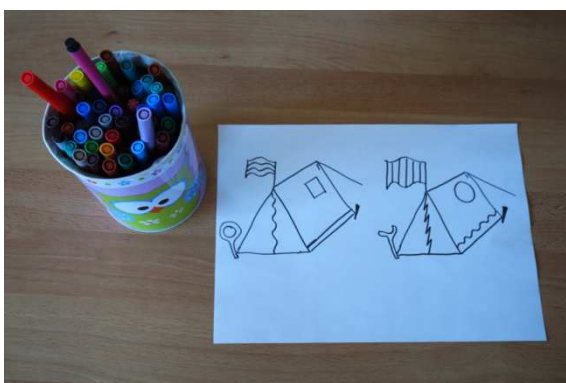


2.7 Hledání odlišností mezi stany

Již mnoho let se pořádají během letních prázdnin různé tábory. I malý Karlík ze Lhoty pod Libčany se jednoho zúčastnil. Už v autobuse se seznámil se stejně starým Lukášem a domluvili se, že spolu stráví celý pobyt v jednom stanu. Když se oba chlapci spolu i s ostatními dětmi a vedoucími utábořili, tak se všichni sešli na zahajovacím táboráku. Po skončení táboráku, měli jít všichni do svého stanu. Ovšem malý táborníci nedokázali rozlišit který je jejich stan. Jenom si pamatovaly, že ten jejich měl kulaté okýnko. Pomůžteš najít chlapcům jejich stan a rozlišit, čím se lišil od druhého stanu?

Pomůcky: barevné fixy, pracovní papír s obrázky stanů (viz příloha č. 10).

Postup: dítě správně uchopí psací náčiní a bude hledat 5 rozdílů, ve kterých se stany malých táborníků diferencují. Rozdíly dítě zakroužkuje pomocí fixy.

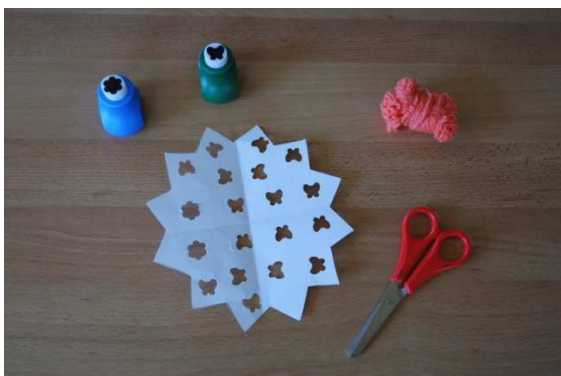


2.8 Provlékání sluníčka

Jednoho letního dne si babička povídala se svým vnoučkem Honzíčkem o sluníčku. Debatovali o tom, že sluníčko vstává vždy na Východě a usíná na Západě. Oba se dohodli, že se jednou společně podívají na západ slunce společně. Co navrhli, to také dodrželi. Ihned po brzké večeři si společně šli sednout na lavičku pod obrovský dup a dívali se směrem na Západ. Sledovali, jak sluníčko pomalu klesá k zemi, zvětšuje se a mění svoji barvu. Když bylo sluníčko téměř nad zemí, vypadalo jako obrovská ohnivá koule. Pokus se vyrobit podobné sluníčko, jako viděl Honzíček se svojí babičkou.

Pomůcky: dekorativní děrovačka, nůžky, obyčejná tužka, tvrdší bílý papír, vlna.

Postup: dospělý nakreslí na bílý papír jakýkoliv obrys slunce. Následně jej vystřihne a prostřednictvím děrovačky vytvoří do slunce otvory. Poté ustříhne kousek vlny, kterou přiváže k papírovému sluníčku. Poté ukáže dítěti, jakým způsobem bude provlékat vlnu otvory. Když je dítě s činností hotovo, tak dospělý zbytek vlny připevní k papírovému sluníčku.



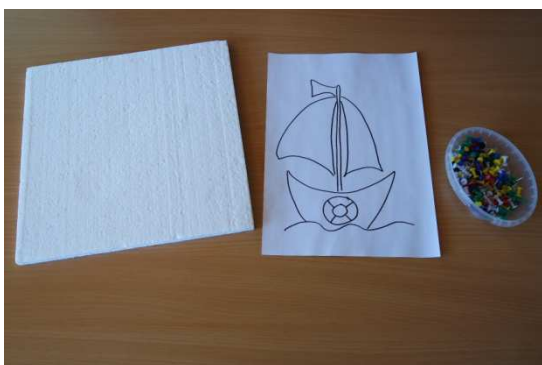
2.9 Vypichování lodičky

V srpnu jela malá Květuška poprvé s rodiči autem k moři. Během pobytu si celá rodina užila písčitou pláž, obrovské vlny, posbírali několik drobných mušlí a jejich kůže se pěkně opálila. Každý druhý den rodina podnikala zajímavé výlety. Jednou se jeli podívat na vodopády, podruhé na starý hrad, nebo jindy si vyjeli na plachetnici k nějakému ostrovu. Když se vrátili z dovolené, vyprávěla Květuška svoje zážitky z dovolené svojí babičce a dědečkovi. Nejvíce se rozprávěla o plachetnici, na které pluli po moři. Babička si nedovedla takovou plachetnici vůbec představit a tak ji malá dívenka namalovala na kousek papíru, co ležel na stole. Pokus se tuto plachetnici vypíchat a poté si obrázek můžeš vybarvit.

Pomůcky: špendlíky s umělým koncem, polystyrenová podložka a pracovní papír s obrázkem plachetnice (viz příloha č. 11),

Postup: dospělý člověk připevní špendlíky pracovní papír na polystyrenovou podložku. Poté vyzve dítě, ať vypíchá daný obrázek.

Upozornění: při přerušení či po dokončení činnosti, zapíchne dítě špendlík do polystyrenové podložky.



2.10 Řešení bludiště s holčičkou

Každé léto chodívá Laura se svojí maminkou na městské koupaliště. Na koupališti je vždy plno dětí i dospělých. Také tam je mnoho vodních atrakcí, stánků se zmrzlinou, rychlým občerstvením a obrovské dětské hřiště. Maminka pokaždé své dceři říká, aby neodcházela nikam sama a hlídala si svoji maminku, aby byla vždy v její blízkosti. Laurinka se chodívala s maminkou koupat do dětského bazénku a vždy sebou holčička měla nafukovací dětský kruh. Doved' holčičku správnou cestou k dětskému bazénku.

Pomůcky: barevné pastelky a pracovní list (viz příloha č. 12).

Postup: dítě dostane pracovní papír s bludištěm. Následně správným způsobem uchopí pastelku a vyhledá správnou cestu, která dovede holčičku až k bazénu.



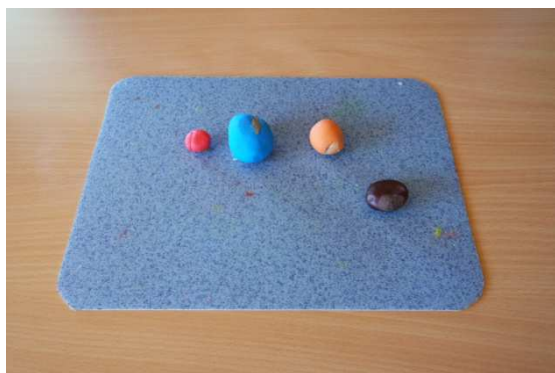
2.11 Modelování šnečka

Během jednoho letního pátečního dne odjel Vašek se svou tetou a jejími dětmi na chatu. Dřevěná chata s velkou terasou stála v blízkosti protékající řeky Labe. Teta a její děti trávili na chatě snad každý volný víkend. Po sobotním obědě pomohly děti sklidit ze stolu a poté hrály různé pohybové hry na trávě před chatou. Zrovna děti hrály na schovávanou, když malý Vašek ležel schovaný v trávě za velkým keřem a najednou přímo před sebou uviděl šneka. Nevydržel být schovaný a ihned běžel za dětmi, aby jim ukázal nalezené zvířátko. Jirka, Adélka i Vašek se rozhodli, že šnečkovi postaví úkryt z listů a klacíků, aby se mohl kdykoliv schovat před deštěm. Pokus se vymodelovat zvířátko, které našel Vašek.

Pomůcky: modelína, podložka pod modelínu, popřípadě kaštan.

Postup: malý jedinec dostane podložku s modelínou a má za úkol vymodelovat nějakého šnečka. Místo ulity můžeme zvířátku připevnit na záda například kaštan, ořech, apod.

Upozornění: dítě upozorníme, aby modeloval pouze na podložce, nebo hnětl modelínu v rukou.



3 HNĚDÝ PODZIM

Roční období typické chladným a větrným počasím se jmenuje podzim. Podzim začíná 23. září, kdy jsou den i noc stejně dlouhé. Jako podzimní měsíce označujeme září, říjen a listopad, bývají časté mlhy a deště. Dny se zkracují a noci prodlužují a lidé se začínají teple oblékat. Listí na stromech mění svoji barvu a postupně opadá. Při větrném počasí pouštějí děti papírové draky a sbírají podzimní plody, ze kterých poté vyrábí různé dekorace nebo je odnesou zvířátkům do krmelců, aby měly dostatek potravy během následujícího zimního období. Na podzim lidé ořezávají ovoce z ovocných stromů a dělají z něj různé zavařeniny, dále sklízí brambory a veškerou zeleninu, rybáři pořádají výlovy rybníků a myslivci podzimní hony na zajíce a bažanty. Stěhovací ptáci odlétají do teplých krajín a ostatní zvířátka se připravují na zimu (Mühlhauserová, Svobodová, 2001).

3.1 Motivační pohádka k podzimnímu období

Byl jednou jeden malý jezeček, který chodil do lesní školy. Paní učitelku mu dělala moudrá sova a mezi jeho spolužáky patřil srneček Lojza, lištička Ema a zmije Evženka. Každé brzké ráno, když byla ještě pomalu noc, se všechna vyjmenovaná zvířátka scházela uprostřed borovicového lesa v blízkosti průzračného potůčku. Po celý rok se na tomto místě setkávali a probírali nějaké zajímavé učivo, jak ve zdraví a hlavně s úsměvem mají zdolávat nástrahy borovicového lesa. Když byla zvířátka hodná, tak jim sovička vyprávěla různá dobrodružství ze života lidí.

Bylo to zrovinka 23. září, kdy moudrá sova probírala s žáky začínající roční období zvané podzim. Vysvětlovala jim, která zvířátka přečkávají zimu u nás a která odletí do teplých krajín, jelikož by u nás přes zimu neměli dostatek potravy. Poté jim popisovala lijáky a plískanice, které mohou zažít během měsíce října a listopadu a naučila je rozeznávat stromy, které mění barvy svých listů, které následně i shazují. Mimo jiné, jim nezapomněla za jejich pozorné naslouchání vyprávět několik zajímavých podzimních příběhů, pohádek či lidských činností, které mohou lidé provádět během podzimu. Zmiňovala se o trampotách pavouka Toníčka, o ohnivých javorových listech, o veverce, která si připravovala zásoby na zimu, nebo také o hajném Robátkovi a jeho lese, hříbcích, odletu vlaštovek do teplých krajín, o pouštění papírového draka, nebo Aniče a nalezené muchomůrce, také o Natálce a ovocném sadu.

3.2 Navlékání podzimních plodů

S přicházejícím podzimem se spousta zvířátek těší z darů přírody, které si sbírají a schovávají do zásoby na zimní kruté časy. I ty se vydej do této pestrobarevné krajiny a nasbírej několik podzimních plodů, ze kterých si vytvoříš líbivý náhrdelník.

Pomůcky: kaštiny, nebozízek, pěnová náplň z krabice a drátek.

Postup: nejdříve musíme pomocí nebozízku vytvořit do kaštanů dírky, poté na konec drátku přivážeme jeden kaštan a následně vyzveme dítě, aby navlékalo kaštiny a pěnové kousky na drátek podle vlastní fantazie. Nakonec pomůžeme dítěti drátek zavázat a vytvořit tak náhrdelník. Hotový náhrdelník si může dítě navléknout na krk nebo někomu darovat.

Další možnosti: kromě kaštanů je možné navlékat jeřabiny, listy, šípky apod.

Upozornění: při navlékání dáváme pozor, aby se dítě neporanilo o drátek.



3.3 Obkreslování pavučiny

Ještě na počátku prvních podzimních dnů nám může sluníčko přes den naplánovat prosluněné, teplé a méně větrné počasí. Ovšem takové počasí není vůbec vhodné pro menší pavoučky, jako je například pavouk Toníček, který se jednoho rána pokoušel na paloučku utkat svoji první pavučinu. Jenom, že v tom okamžiku foukl sice teplý a slabý vánek, ale stačilo to, aby to Toníčkovu pavučinu utrhlo. Jeho pavučina se ještě nějakou chvíli vznášela vzduchem nad paloučkem, ale za chvíli ji odvál větrík, tak daleko, že ani sám Toníček ji už nespátřil. Pomůžeš pavoučkovi Toníčkovu znovu utkat další pavučinu?

Pomůcky: černý fix, pracovní papír s obrázkem (viz příloha č. 13), průsvitný papír a sešívačka.

Postup: průsvitný papír připevníme pomocí sešívačky na pracovní list a požádáme dítě, aby správně uchopilo černý fix a pokusilo se co nejlépe okreslit pavučinu s pavoukem.

Další možnosti: předškolní dítě může obkreslovat přes průsvitku jakýkoliv pro něho vhodný obrázek z dětských omalovánek, které je možné zakoupit v papírnictví.



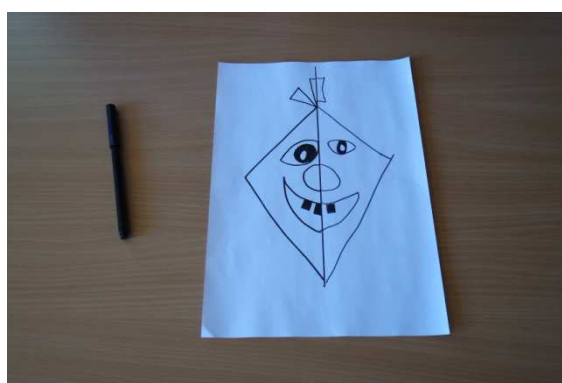
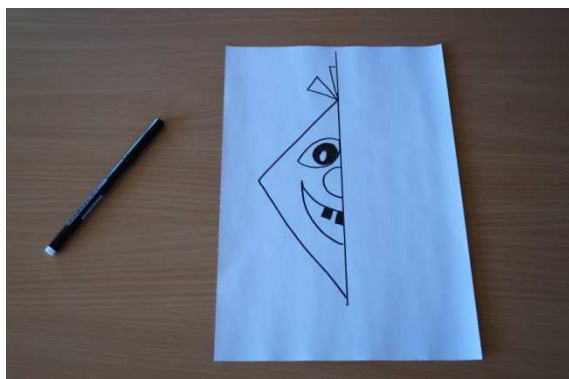
3.4 Dokreslování papírového draka

V průběhu podzimních měsíců začíná být poněkud větrné a sychravé počasí. Vítr postupně odfoukává listí ze stromů a na polích a lukách děti pouštějí papírové draky. I Amálka od řeky se rozhodla vyzkoušet svého papírového draka. Byla zvědavá, jestli poletí, ale hned jak ho vypustila po větru, zamotal se jí do nejbližšího stromu a celý se roztrhal. Pomůžte Amálce znovu dokreslit jejího draka?

Pomůcky: černý fix a pracovní papír, na kterém je pouze vyobrazená levá polovina papírového draka (viz příloha č. 14).

Postup: dítě má za úkol dokreslit do nejpřesněji chybějící druhou stranu obrázku.

Další možnosti: aby tato činnost byla více zajímavá a zábavná, je možné, aby dítě požádalo jednoho z rodičů, aby mu nakreslil nějaký obrázek a následně ho spolu pomocí nůžek rozstříhli a nalepili pouze jeho jednu polovinu na čistý bílý papír. Poté vyzveme dítě, aby se pokusilo chybějící stranu nalepeného obrázku dokreslit a vybarvit.



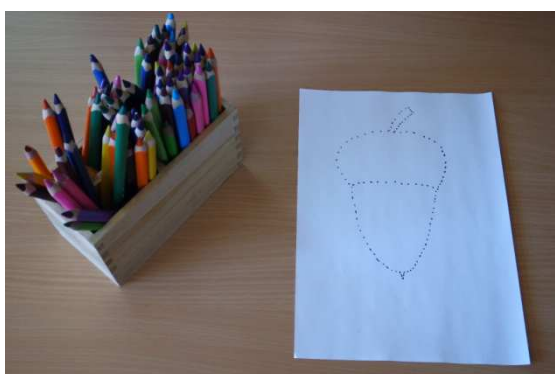
3.5 Spojování bodů v obrázek žaludu

I hajný Robátko se musel starat ve svém lese o divokou zvěř během zimního období, a tak musel už během podzimních měsíců sbírat podzimní plody. Avšak nejvíce divokým prasátkům chutnaly žaludy, a těch měl Robátko pomálu. Pomůžeš hajnému Robátkovi a nakreslíš mu jeden žalud?

Pomůcky: pracovní papír (viz příloha č. 15) a trojhranné pastelky.

Postup: dítě postupně spojuje všechny body, až mu vznikne obrázek žaludu. Dále si může vzniklý obrázek vymalovat.

Další doporučení: dospělý se může pokusit vytečkovat či vyčárkovat i jiné podzimní plody.



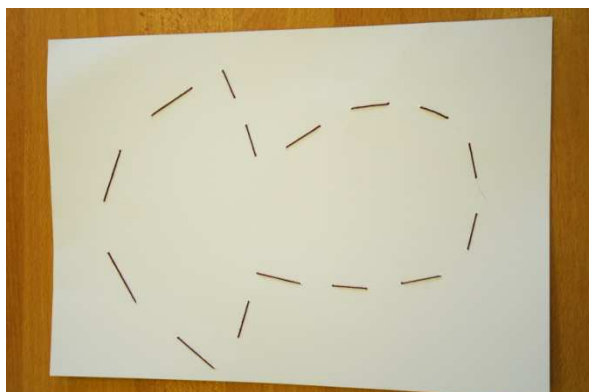
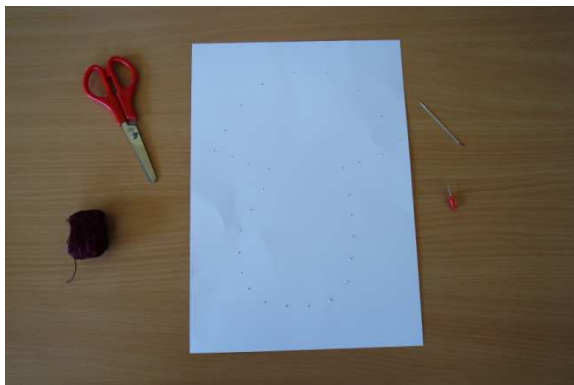
3.6 Vyšívání lesních hub

Seděli takhle v borovicovém lese dva malí hříbci. Jeden rostl v překrásném zeleném mechu a každý den ho sluníčko pohladilo svými paprsky po jeho kloboučku. Avšak ten druhý hříbek rostl ve vysoké trávě a málo kdy na něho dosáhly sluneční paprsky. Jedno říjnové odpoledne se vydal starší houbař do tohoto lesa, nasbírat si pár hříbků, aby si mohl uvařit houbovou polévku. Jak tak procházel lesem, zahlédl v hustém, zeleném mechu krásný malý hříbeček. Hned hříbek vydloubl z mechu, očistil nožkem a vložil do košíku a pelášil s ním co nejrychleji domů, aby si mohl uvařit dobrou polévku. Pokuste se vyšít nového kamaráda pro malý hříbek ve vysoké trávě, aby se necítil v lese tak opuštěný.

Pomůcky: jehla s tupým hrotem, bavlnka, tvrdší bílý papír, špendlík.

Postup: nejdříve dospělý do tvrdého papíru vypíchá pomocí špendlíku obrys houby, kterou bude dítě následně vyšívat. Dítě si zkusí za pomoci dospělého provléknout bavlnku jehlou a vytvořit na jejím konci uzlík. Poté může malý jedinec zkusit činnost splnit.

Další možnosti: je možné, aby si dítě samo nakreslilo obrys houby, následně jej vypíchalo špendlíkem s umělým koncem a poté obrys vyšilo, ovšem vše za dozoru dospělé osoby.



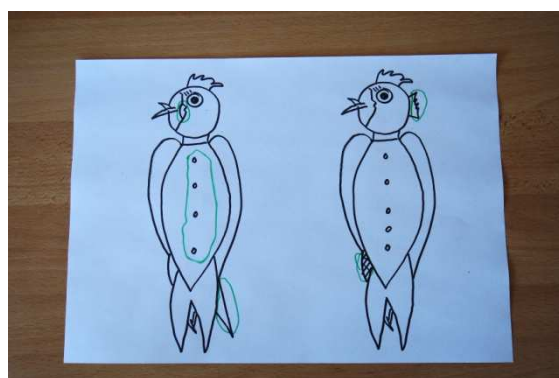
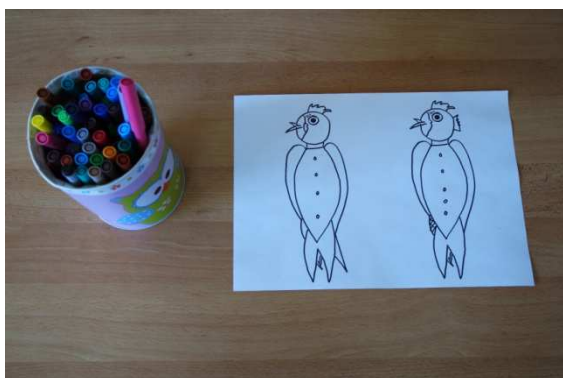
3.7 Hledání odlišností mezi vlaštovkami

Na podzim hmyz zalézá do svých úkrytů a někteří stěhovaví ptáci se začínají připravovat na odlet. Čeká je totiž daleká cesta, která může vést třeba i přes velké moře. Tito stěhovaví ptáci od nás odlétají, protože u nás nemají v chladnějším počasí dostatek potravy. Jednoho říjnového rána si dvě vlaštovičky povídaly, jak už se těší na dalekou cestu. Najdeš 5 rozdílů, čím se od sebe vlaštovičky liší?

Pomůcky: trojhranné pastelky, pracovní papír s vlaštovkami (viz příloha č. 16).

Postup: dítěti předložíme pracovní papír a pastelky. Vyzveme ho, aby se dobře podíval na pracovní papír a zkusil najít 5 rozdílů, ve kterých se vlaštovky odlišují.

Upozornění: pokud dítě nenalezne všechny rozdíly, požádáme ho, aby to zkusil ještě jednou a díval se pozorněji.



3.8 Provlékání hrušky

Natálčin dědeček a babička bydlí v jedné malé vesnici v blízkosti Hradce Králové. Každý rok na podzim očesávají ze svého sadu zralé ovoce. Jablíčka jsou krásně červená a hrušky sladké jako med. Natálka vždy ráda svým prarodičům pomáhá, a když už mají všechno ovoce sesbírané v přepravkách, dědeček pokaždé vybere tu nejkrásnější hruštičku a dá ji ochutnat své vnučce. Pokus se žlutou vlnou provléknout papírovou hruštičku, jakou asi mohla Natálka ochutnat.

Pomůcky: trojhranná obyčejná tužka, nůžky, děrovačka, tvrdý bílý papír, žlutá vlna.

Postup: dospělý se pokusí nakreslit obyčejnou tužkou na tvrdší bílý papír tvar hrušky, který poté vystřihne a děrovačkou udělá do papírové hrušky dírkou. Následně ustříhne kousek vlny, na jejímž konci vytvoří větší uzlík a provlékne první dírkou. Následně předá papírovou hrušku dítěti a vyzve ho, aby provléklo i zbývající dírkou. Nakonec činnosti dospělý pomůže dítěti konec vlny připevnit k papírové hrušce.

Další možnosti: papírová hruška se může kromě vlny provléknout ještě chlupatým drátkem, z kterého můžeme vytvořit červa, pokud na drátek s pomocí dospělého přilepíme nakreslenou a vystřiženou papírovou hlavičku s obličejem. Hlavu na chlupatý drátek lze přilepit tavnou pistolí.



3.9 Vypichování javorového listu

Uprostřed široké louky stál překrásný javor. Během podzimu se mu stačily lístečky tak nádherně vybarvit, že se na něho chodili dívat všichni lidé z vedlejší vesnice. Jeho listy byly zlatočervené a dokázaly zářit široko daleko. Vyzkoušej si vypíchat pomocí špendlíku tvar javorového listu a následně si list vybarvi.

Pomůcky: pracovní list s javorovým listem (viz příloha č. 17), špendlíky s hlavičkou z umělé hmoty, polystyrenová podložka.

Postup: dospělý pomocí čtyř špendlíků připevní pracovní papír k podložce, tak aby se papír při činnosti neposunoval. Následně dítě uchopí špendlík do dominantní ruky a snaží se vypichovat obrázek co nejpřesněji podle černé linie. Po skončení činnosti odšpendlíme pracovní list a otočíme papír malému jedinci, aby shlédnul výsledek své činnosti.

Upozornění: po skončení činnosti dbáme na to, aby vždy dítě zapíchlo špendlík do podložky.

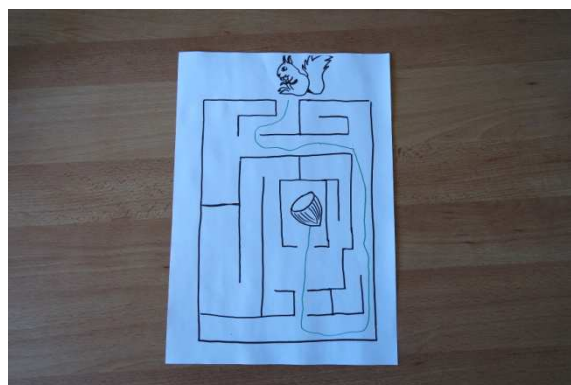
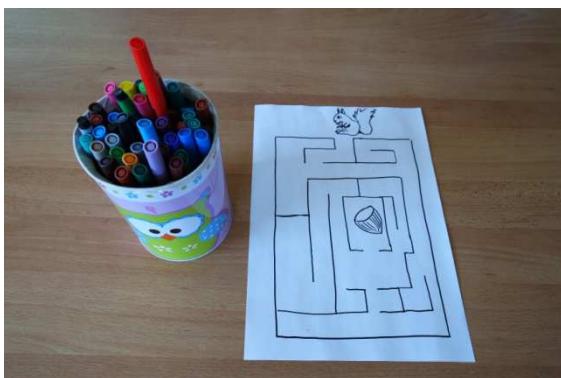


3.10 Řešení bludiště s veverkou

Jako většina zvířátek tak i veverka si na podzim sbírá některé plody tohoto období, aby ve zdraví přečkala dlouhou zimu. Pomoc veveričce nalézt správnou cestu, která vede k lískovému oříšku.

Pomůcky: barevné fixy, pracovní papír s bludištěm (viz příloha č. 18).

Postup: dítě dostane pracovní papír s bludištěm a je vyzváno, aby dovedlo veverku k vytouženému oříšku.



3.11 Modelování červené muchomůrky

Jednoho roku během prvních podzimních dnů přetrvávalo ještě babí léto a tak se malá Anička se svojí babičkou vydaly pro poslední košík hub. Sice hub už moc nenašly, ale aspoň se pěkně prošly po lese. Jak se tak procházely hustým borovicovým lesem, objevila Anička překrásnou červenou houbu s bílými puntíky na kloboučku a bílou košílkou na nožičce. Dívka z ní měla takovou radost, že ji hned vydloubla a utíkala ji zanést k babičce do košíčku. Když babička spatřila svoji vnučku, tak ji sice pochválila, že našla moc pěknou houbu, ale také ji náležitě poučila, že to je muchomůrka červená, která se nejí, protože je jedovatá. Zkus vymodelovat houbu, kterou našla malá Anička.

Pomůcky: modelína a podložka na stůl.

Postup: před dítě položíme na stůl podložku s modelínou a pobídneme ho, aby zkusilo vymodelovat houbu, kterou dívka v lese našla.

Další možnosti: pokud si dítě není jisté, jak muchomůrka červená vypadá, můžeme si s ním houbu vyhledat v atlase hub.



4 BÍLÁ ZIMA

Sněhově bílé a chladně mrazivé roční období nazýváme zima. Začíná 21. prosince a trvá podle kalendáře až do 21. března. Den zahájení zimního období označujeme jako zimní slunovrat, kdy je nejdelší noc a nejkratší den v roce. Venku je mráz, fouká studený vítr, padá sníh a všechna příroda odpočívá pod sněhovou peřinou. Ptáčkům, kteří neodletěli do jižních zemí, člověk sype do krmítek semínka a na větvičku stromu přivazuje lůj. Na oknech se objevuje námraza, na okapech visí rampouchy a lidé odklízejí z ulic a chodníků závěje sněhu a děti stavějí sněhuláky. Také chodí sáňkovat a na zamrzlých rybnících bruslí a hrají hokej. S rodiči vyráží na hory, kde lyžují a běžkují a věnují se dalším zimním sportům. S přicházejícím zimním obdobím děti toužebně očekávají příchod Vánoc, obzvláště pak Štědrý den 24. prosince, kdy si pod vánočně ozdobený stromeček přejí vytoužené dárky. Poslední kalendářní den v roce, 31. prosince, oslavují lidé konec starého roku a 1. ledna vítají příchod toho nového.

V zimě se musí lidé teple oblékat nosí čepice, rukavice, šály, zimní boty, bundy i zateplené kalhoty. Lidé by neměli zapomínat na zvířátka v lese, která mají v tomto ročním období těžší životní podmínky, jelikož zem je zamrzlá a zapadaná sněhem. Z tohoto důvodu jim hodní lidé a pan myslivec nosí do lesa seno, sůl, žaludy a kaštany (Mühlhauserová, Svobodová, 2001).

4.1 Motivační pohádka k zimnímu období a následujícím činnostem

V zimě příroda spí a všude je úplné ticho. Mladý srnec našlapoval lehkým krokem po zasněžené krajině ke krmelci. U krmelce se vždy sešel se spoustou různých zvířátek, která přes zimu neodpočívala a společně ochutnávala dobroty, které jim tam přinesli hodní lidé nebo jejich hajný. Po jejich vydatné hostině vždy nejstarší z lesních zvířátek vyprávělo napínavé pohádky, příběhy či situace odehrávající se v zimním období, které se přihodily jemu nebo někomu z jeho známých nebo ve světě lidí či v říši pohádkových bytostí.

V průběhu vyprávění provedla lesní zvířátka nejstudenějším ročním obdobím například zimní královna, kterou děti přivolaly ze světa lidí, aby si mohly užívat sněhových radovánek. Zvířátka byla také poučena o tradicích, které lidé dodržují o vánočních svátcích, či se dozvěděla, jaké další bytosti pomáhají hodnému Mikuláši s nadílkou, popřípadě si povyprávěla o důležitosti oblečení pro člověka.

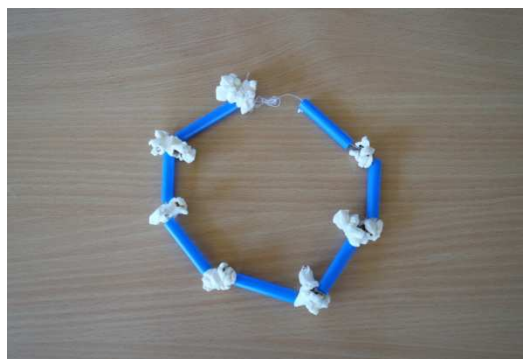
4.2 Navlékání náhrdelníku pro sněhovou královnu

Jednoho lednového dne se tři kamarádi sešli na dětském hřišti v blízkosti jejich základní školy. Začali si povídat, že by hrozně rádi lyžovali, bruslili, sáňkovali a stavěli velkého sněhuláka. No jo, ale toho roku nenapadl vůbec žádný sníh a sluníčko stále pěkně hřálo jako by byl ještě podzim. Kamarádi se poradili, že zkusí přivolat zimní královnu tím, že jí navléknou překrásný náhrdelník z pohádkových vloček, čímž ji nalákají, aby se už konečně probudila z dlouhého spánku. Pokud si přeješ také přivolat zimní královnu, pokus se pro ni vyrobit také originální náhrdelník jako tři kamarádi.

Pomůcky: nit', nůžky, popcorn, modrá brčka, jehla s tupým hrotem.

Postup: dítěti připravíme v mikrovlnné troubě popcorn podle návodu na obale a necháme ho vychladnout. Poté rozstříháme nůžkami modrá brčka na kratší kousky a pomůžeme dítěti provléknout nit' jehlou a udělat na jejím konci uzlík. Dále předložíme před dítě popcorn a nastříhaná brčka na menší části a povzbudíme ho, aby navlékl zimní královně sněhový náhrdelník.

Další možnosti: na nit' je možné také navlékat různé korálky, papírové proužky, knoflíky či těstoviny.

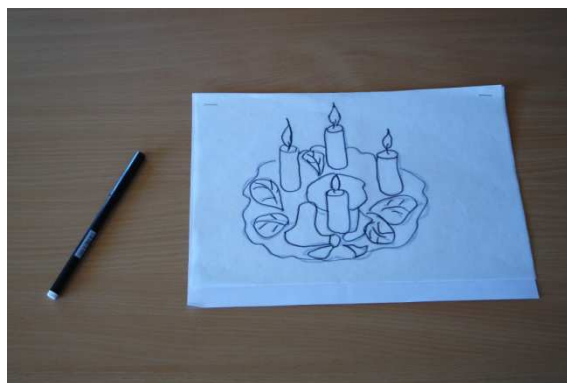
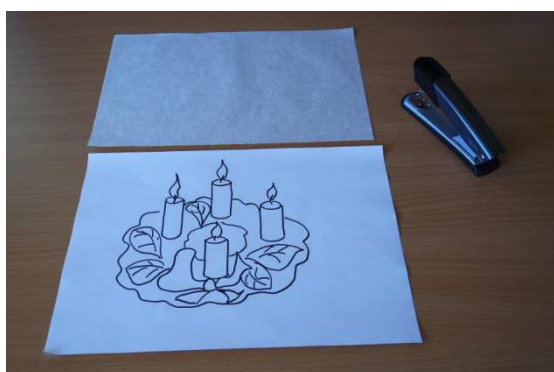


4.3 Obkreslování adventního věnce

V naší zemi patří neodmyslitelně k Vánocům smažený kapr s bramborovým salátem, vánoční stromeček, koledy, lití olova, rybí šupina pod talířem a adventní věnec. Popřemýšlej, co by všechno mohlo být na adventním věnci a pokus se jeden takový okreslit.

Pomůcky: pracovní papír s obrázkem adventního věnce (viz příloha č. 19), průsvitný papír, sešívačka a černý fix.

Postup: dospělý pomocí sešívačky připevní průhledný papír na pracovní list a předškolák uchopí nabídnuté psací náčiní a pokusí se co nejpečlivěji obkreslit adventní věnec.

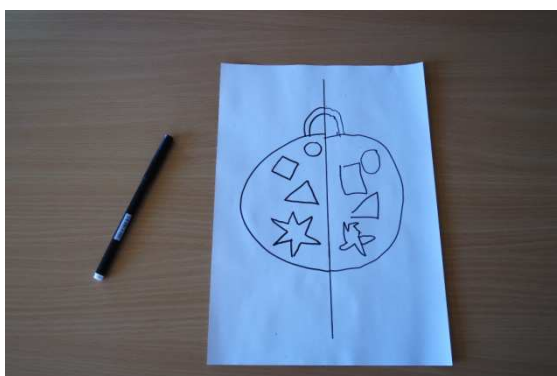


4.4 Dokreslování vánoční ozdoby

Pár dní před Vánoci chodívá malý Štěpánek se svojí babičkou k panu hajnému pro překrásně rostlou borovici. Když se vrátí domů, babička uvaří šálek horkého kakaa a zajde na půdu pro obrovskou krabici plnou různobarevných a třpytivých ozdob na stromeček. Zvládneš domalovat druhou polovinu vánoční ozdoby, kterou našla babička na dně své obrovské krabice?

Pomůcky: černý fix a pracovní papír s jednou polovinou vánoční ozdoby (viz příloha č. 20).

Postup: dítěte obdrží pracovní papír a černý fix a snaží se dokreslit chybějící stranu vánoční ozdoby.

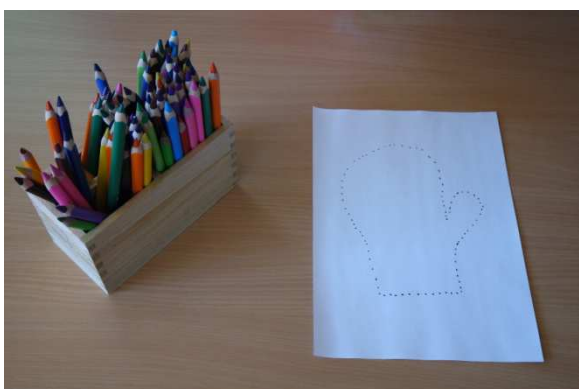


4.5 Spojování bodů v obrázek rukavice

Jednu únorovou sobotu bylo parádní počasí na zimní radovánky, a tak se Kuba s Terezou doma rozhodli, že se vydají za svými kamarády na nejvyšší kopec za vesnicí sáňkovat. Když se sourozenci vyškrábali na kopec, usedli společně na sáňky, odstrčili se a už svištěli z kopce dolů. Jenomže uprostřed kopce se jim připlétl do cesty Pepíček Nováků, už se mu nestačili vyhnout a plnou parou do něho narazili. Naštěstí se nikomu nic nestalo, jen Terezka ztratila svoji rukavici, kterou se jí za kratičkou chvíli podařilo nalézt pod mokrou vrstvou sněhu. Zkus spojit všechny tečky a čárky a ukáže se ti Terezčina ztracená rukavice.

Pomůcky: trojhranné pastelky a pracovní papír s rukavicí (viz příloha č. 21).

Postup: pomocí jakékoliv pastelky musí dítě spojit všechny body, aby mu vznikl obrázek rukavice.



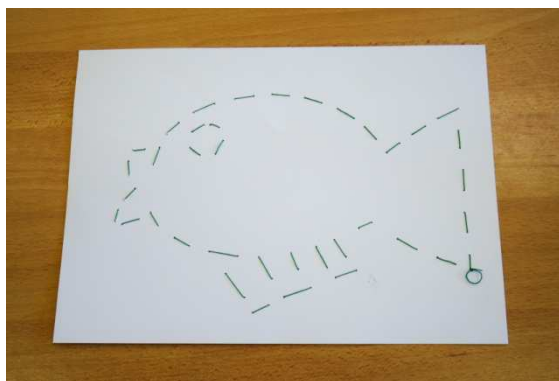
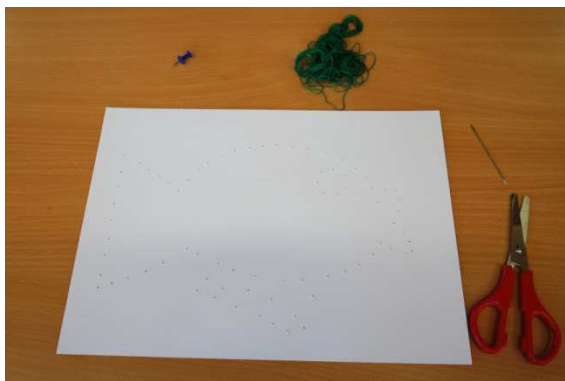
4.6 Vyšívání vánočního kapra

Každý rok 24. prosince chodívá pan Kulhánek chytat k řece vánočního kapra. Nejdříve vyřízne do ledu díru a pak nahodí prut s rozmočenou houskou se špetkou koření. Ovšem chytit vánočního kapra není kdovíjaká legrace. Musí se dlouho a potichu čekat, což pan Kulhánek umí na jedničku. Jednoho roku na Vánoce se splávek začal potápět pod hladinu řeky a rybář neotálel, chytil prut ještě silněji a začal navíjet. Pak Kulhánek tenkrát chytil přepychového vánočního kapra a celá rodina z něho měla obrovskou radost. Zkus si vyšít vánočního kapra, kterého pak Kulhánek chytil na Štědrý den.

Pomůcky: jehla s tupým hrotem, bavlnky, tvrdý bílý papír a špendlík.

Postup: dospělý do tvrdého papíru vypíchá pomocí špendlíku obrys kapra, kterého bude dítě vyšívat. Dítě za pomoci dospělého provlékne bavlnku jehlou a vytvoří na jejím konci uzlík. Následně může dítě za dozoru dospělé osoby vyšívat

Upozornění: po skončení pleoptické činnosti zapíchne dítě vždy jehlu do jehelníčku, anebo předá dospělému, který ji ihned uklidí.



4.7 Hledání odlišností mezi vánočními stroměčky

Jednou tahle o adventu si dvojčátka jménem Natálka a Michalka povídala, že by chtěla ušetřit Ježíškovi trochu práci a překvapit ho tím, že letos ustrojí vánoční stroměček sama. Jenomže, jak to tak mezi sourozenci bývá, ani tahle dvojčátka se vůbec nemohla shodnout na tom, kdo bude dávat jakou vánoční ozdobu na strom. Tatínek už nemohl poslouchat to jejich ustavičné handrkování a rozhodl se, že každá holčička ozdobí svůj vánoční strom. Natálka zdobila stroměček v ložnici a Michalka v obývacím pokoji. Když byly obě dívenky se strojením hotovy, šly se podívat k té druhé na její stromek. A co nevidí! Sestřičky zjistily, že jejich vánoční stromy jsou od sebe skoro nerozeznatelné. Pokus se najít 5 rozdílů, ve kterých se vánoční stromy liší.

Pomůcky: barevné fixy a pracovní papír s vánočními stromy (viz příloha č. 22).

Postup: před malého jedince předložíme pracovní papír a fixy a vyzveme ho, aby se co nejpozorněji podíval na oba obrázky a našel mezi nimi 5 rozdílů.

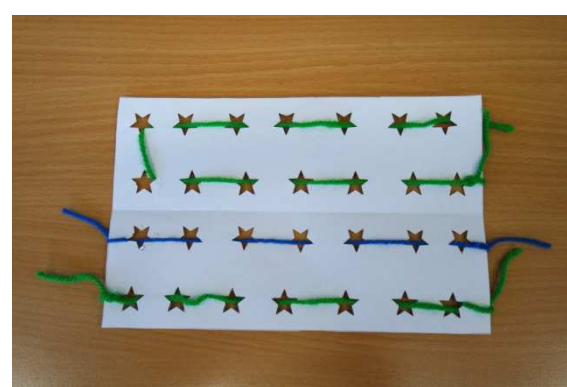


4.8 Provlékání zimní šály

V průběhu zimního období musíme všichni chodit teple oblečení, abychom neprochladli a nemuseli ležet s horkým čajem v posteli. Předejít nachlazení lze také tím, že budeme nosit zimní boty, bundu kalhoty, teplý svetr, rolák, punčochy a zajisté čepici, šálu a rukavice. Ovšem malý Kuba, když šel naposledy do školy, tak si trochu přispal. Pak spěchal, aby stihl přijít na první hodinu matematiky včas, a v tom spěchu doma zapomněl šálu. Během cesty do školy a ze školy mu nafoukalo za krk. Druhý den musel zůstat doma v posteli s horečkou. Zkus vyrobít přesně takovou šálu, jakou si malý Kuba zapomněl doma.

Pomůcky: vlna, nůžky, tvrdší bílý papír, obyčejná tužka, dekorativní děrovačka.

Postup: dospělý nakreslí na bílý papír tvar obdélníku a následně jej vystříhne a pomocí děrovačky vytvoří několik děr. Dítěti ustříhneme kousek vlny a přivážeme jeden konec k vystřiženému papíru. Následně požádáme malého človíčka, aby provléknul vlnu všemi děrami. Po splnění činnosti i druhý konec vlny připevníme k papíru a vznikne nám Kubova šála.



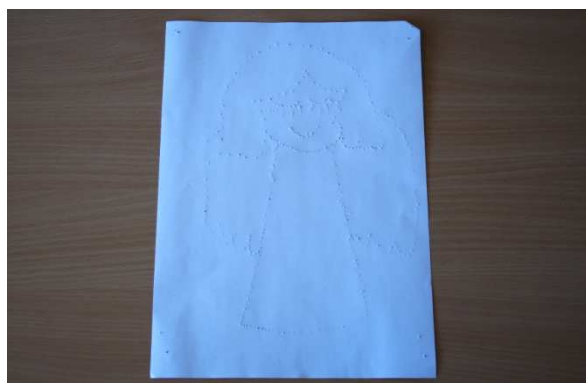
4.9 Vypichování andělka

Už dlouhá staletí chodívají 5. prosince Mikuláš s andělem a pekelný čert po světě, křížem krážem, a obdarovávají sladkou nadílkou hodné a slušné děti. Vzpomeň si, jak vypadal Mikulášův hodný pomocník a pokus se jeho obrázek vypíchat špendlíkem.

Pomůcky: polystyrenová podložka, špendlíky s umělou hlavičkou, pracovní papír s obrázkem anděla (viz příloha č. 23).

Postup: pracovní papír upevníme pomocí špendlíků na polystyrenovou podložku a poté dítě pomalu začne vypichovat obrázek anděla.

Upozornění: po skončení činnosti upozorníme dítě, aby špendlík zapíchl do podložky.



4.10 Řešení bludiště se Třemi králi

Když se Marii a Josefovi ve chlévě v Betlémě narodil Ježíšek, objevila se vysoko na obloze zářivá kometa, která ukázala ostatním lidem široko daleko, kde se chlapec nachází. I Tři králové se vydali na dlouhou cestu, která vedla až z Východu, aby spatřili malého Ježíška a přinesli mu nějaké dary. Dokážeš správně navést Kašpara, Melichara a Baltazara za Ježíškem do Betléma?

Pomůcky: barevné fixy a pracovní papír s bludištěm (viz příloha č. 24).

Postup: dítě správně uchopí psací náčiní a vyhledá správnou cestu, která dovede Tři krále za Ježíškem.



4.11 Modelování sněhuláka

Jednoho lednového dopoledne šly děti ze třídy 3. A místo tělocviku na školní zahradu stavět sněhuláka. Nejdříve děti uplácaly velkou kouli, poté menší a nakonec úplně nejmenší. Na hlavu sněhulákovi narazily hrnec, který vyprosily od kuchařky a místo rukou mu zapíchly z boku do prostřední koule dvě větvičky. Oči, pusku a kabátek měl vysetý černými drahokamy, které děti vyprosily u pana školníka a místo nosu mu narazily krásnou oranžovou mrkev. Pokus se vymodelovat podobného sněhuláka, jako postavily děti pomocí modelíny.

Pomůcky: modelína a modelovací podložka.

Postup: na podložku umístíme dítěti modelínu a vyzveme ho, aby se pokusil vymodelovat z modelíny pěkného sněhuláka.

Další možnosti: v případě, že budeme pracovat s menšími dětmi, je možné jim vyrobit domácí jedlou plastelínu, která jim neuškodí, kdyby náhodou se někdo rozhodl ji ochutnat.

Upozornění: během činnosti pracujeme s modelínou pouze na podložce a nikdy nevkládáme modelínu do úst.



Závěr

V případě, že je u dítěte diagnostikována tupozrakost, čili odborným termínem amblyopie, je důležité zahájit okamžitě správnou péči podle doporučení očního lékaře a následně ortoptisty. Opakovaným cvičením u dítěte je možné dosáhnout lepších výsledků a zabránit tak zhoršování jeho stavu, popřípadě zabránit tak trvalým důsledkům zmíněné funkční poruchy.

Brožura zahrnuje 40 námětů pleoptických cvičení, které je možné provádět s dětmi doma či v mateřské škole. Dělí se na 4 bloky, které jsou inspirované podle ročních období. První nese název Zelené jaro, druhý Červené léto, třetí Hnědý podzim a poslední čtvrtý blok se označuje jako Bílá zima. Jednotlivý blok obsahuje 10 pleoptických cvičení s námětem konkrétního ročního období. V každém bloku je aktivita orientovaná na navlékání, obkreslování, dokreslování, spojování bodů v obrazce, vyšívání, hledání odlišností, provlékání, vypichování, řešení labyrintu a modelování. Navrhované činnosti jsou zaměřené na upevňování koordinace ruky a oka, jemné motoriky, spolupráce obou rukou či schopnosti soustředit tupozraké oko na daný úkol.

Veškeré obrázky vyskytující se v pracovních listech jsou dílem autorky této brožury, které nepřímo navazují na obrázky ve vyhledávači Google, dostupné z: <https://www.google.cz/imghp?hl=cs&tab=wi&ei=0iJgVYH8OMm4sQHd2YPgDg&ved=0CBEQqi4oAg>. Zhotovení jednotlivých fotografií, kde je zobrazené dítě vykonávající pleoptickou aktivitu, předcházely písemný souhlas jeho zákonného zástupce s provedením jednotlivých cvičení a uskutečnění i jejich dokumentace s tím, že dítěti nebude zakryt obličej na fotografii.

V úplném závěru by chtěla autorka brožury poděkovat zákonným zástupcům a samotnému dítěti za jejich spolupráci pro zřízení tohoto souboru úloh. Jejím přáním je, aby při práci s brožurou měli dospělý a dítě hodně trpělivosti a aby výsledkem byla spousta úspěšně provedených cvičení.

Seznam použité a doporučené literatury

Použitá literatura:

1. MŮHLHAUSEROVÁ, H.; SVOBODOVÁ, J. 2001. *Prvouka 2 – učebnice pro 2. ročník základní školy*. Brno: Nová škola. ISBN 80-7289-034-4.

Doporučená literatura:

1. BALUNOVÁ, K.; HEŘMÁNKOVÁ, D.; LUDÍKOVÁ, L. 2001. *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0381-1.
2. FINKOVÁ, D.; RŮŽIČKOVÁ, V.; STEJSKALOVÁ, K. 2011. *Dítě se zrakovým postižením v raném a předškolním věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, CD - ROM. ISBN 978-80-244-2743-0.
3. HAMADOVÁ, P.; KVĚTOŇOVÁ L.; NOVÁKOVÁ, Z. 2007. *Oftalmopedie: testy k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido. 2. vydání. ISBN 978-80-7315-159-1.
4. HYCL, J. 2000. *Šilhání a tupozrakost – informace pro pacienty*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-088-2.
5. KEBLOVÁ, A.; LINDÁKOVÁ, L.; NOVÁK, I. 2000. *Náprava poruch binokulárního vidění*. Praha: SEPTIMA. ISBN 80-7216-121-0.
6. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. 2000. *Oftalmopedie*. 2. vydání. Brno: Paido. ISBN 80-85931-84-2.
7. KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. 2004. *Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-063-8.
8. NOVOHRADSKÁ, H. 2009. *Vybrané kapitoly z oftalmopedie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7368-731-1.
9. PEŠATOVÁ, I. 2005. *Vybrané kapitoly ze speciální pedagogiky se zaměřením na oftalmopedii 1. díl*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-001-9.
10. LUDÍKOVÁ, L. 2004. *Tyflopedie předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-095

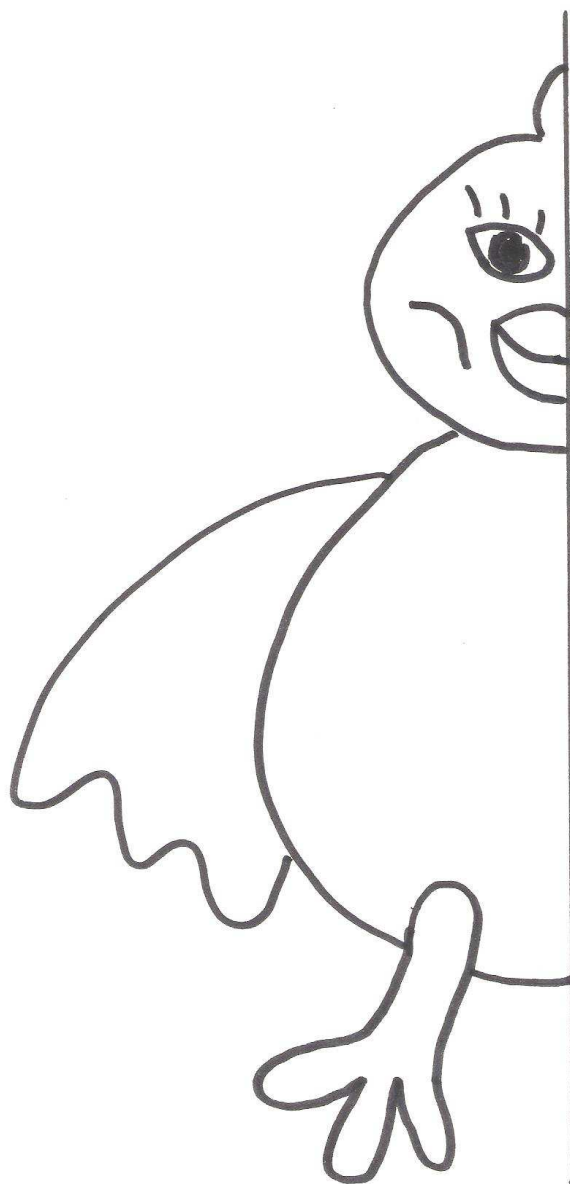
Seznam příloh

- Příloha č. 1: Sněženka
- Příloha č. 2: Kuřátko
- Příloha č. 3: Velikonoční beránek
- Příloha č. 4: Čarodějnice
- Příloha č. 5: Planeta Země
- Příloha č. 6: Bludiště s vrbovými proutky
- Příloha č. 7: Zmrzlina
- Příloha č. 8: Motýl
- Příloha č. 9: Jahoda
- Příloha č. 10: Stany
- Příloha č. 11: Lodička
- Příloha č. 12: Bludiště s holčičkou
- Příloha č. 13: Pavučina
- Příloha č. 14: Papírový drak
- Příloha č. 15: Žalud
- Příloha č. 16: Vlašťovky
- Příloha č. 17: Javorový list
- Příloha č. 18: Bludiště s veverkou
- Příloha č. 19: Adventní věnec
- Příloha č. 20: Vánoční ozdoba
- Příloha č. 21: Rukavice
- Příloha č. 22: Vánoční stromečky
- Příloha č. 23: Anděl
- Příloha č. 24: Bludiště s Třemi králi

Příloha č. 1



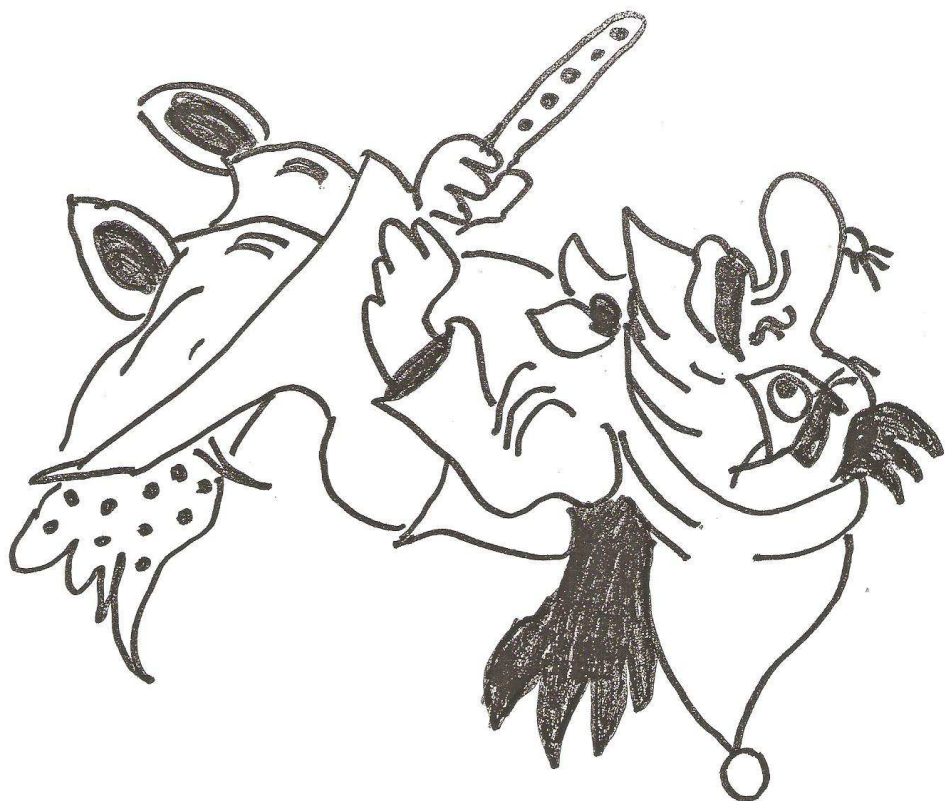
Příloha č. 2



Příloha č. 3



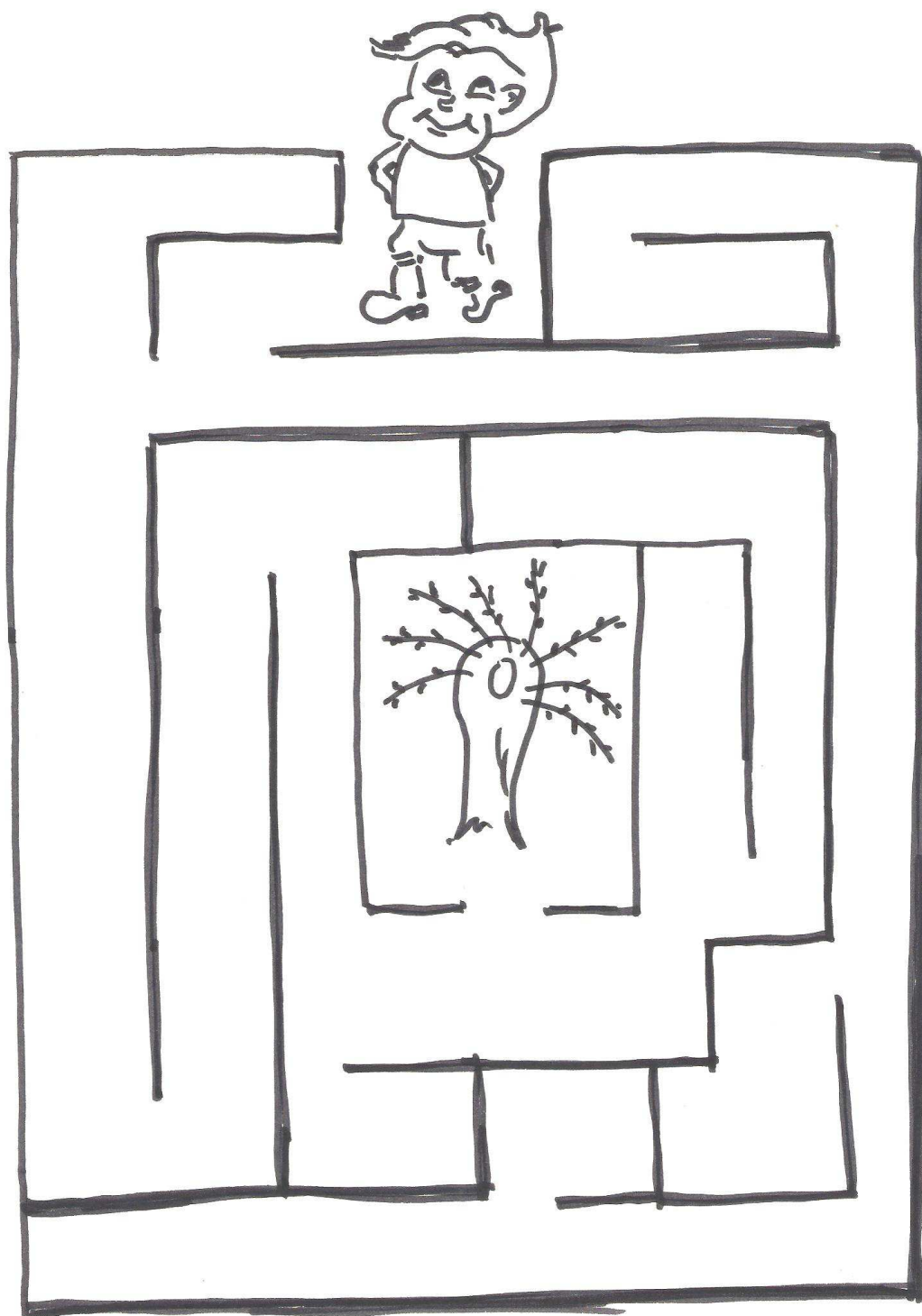
Příloha č. 4



Příloha č. 5



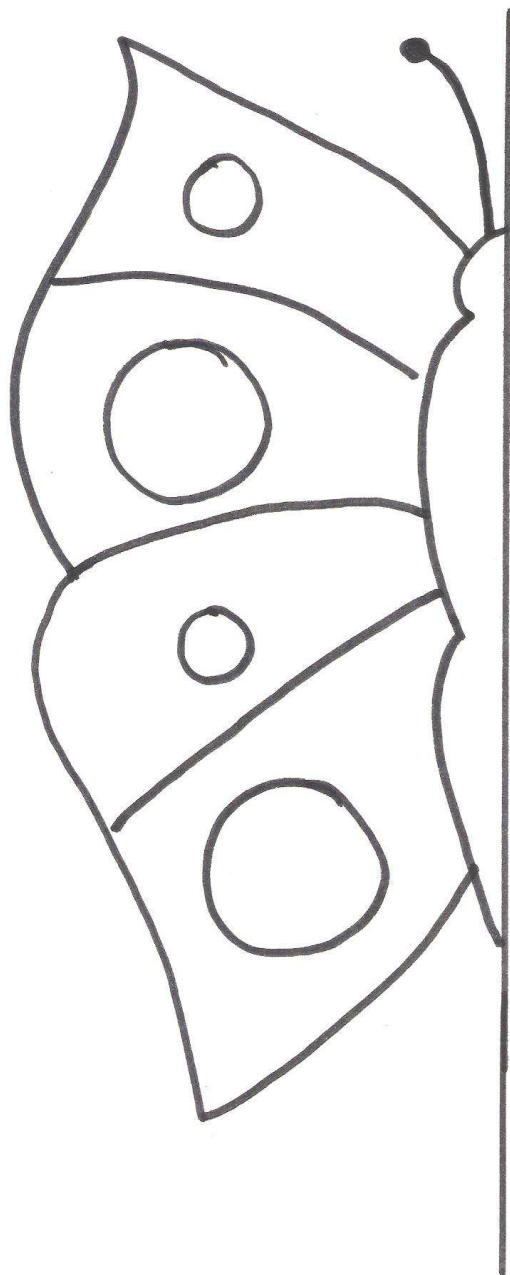
Příloha č. 6



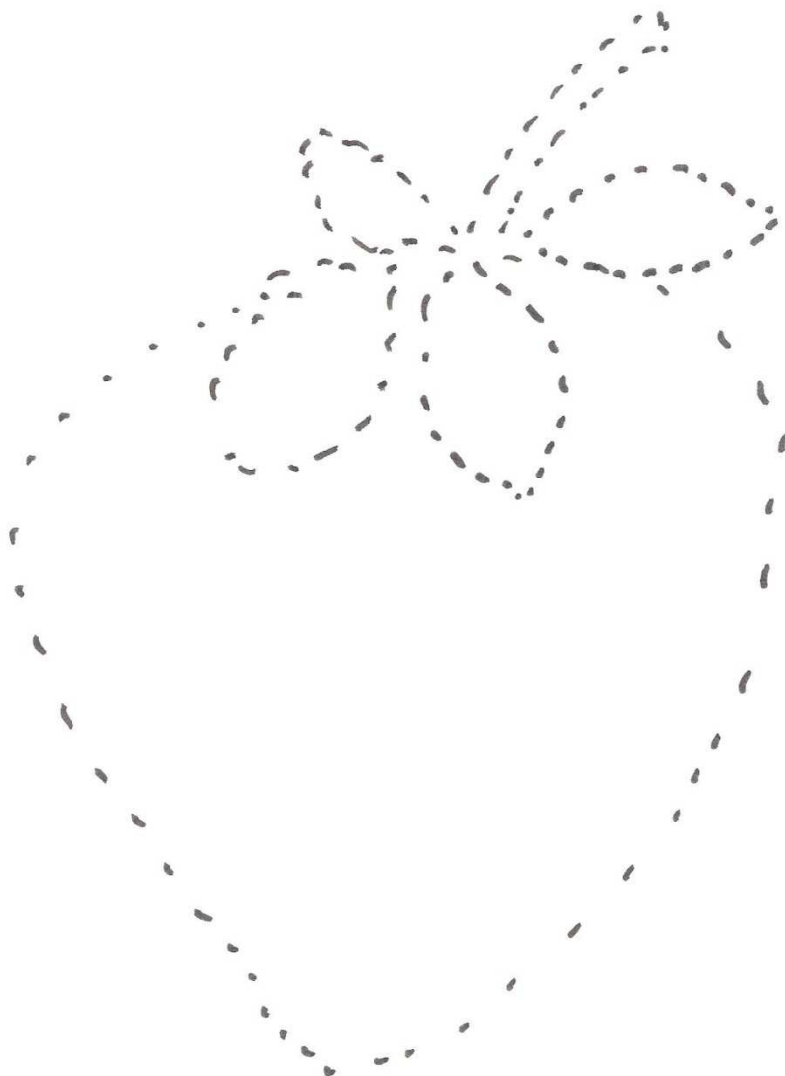
Příloha č. 7



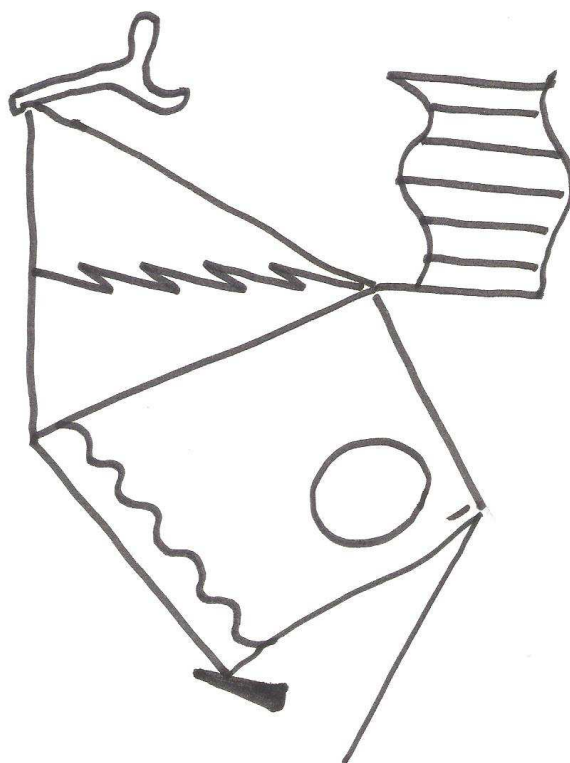
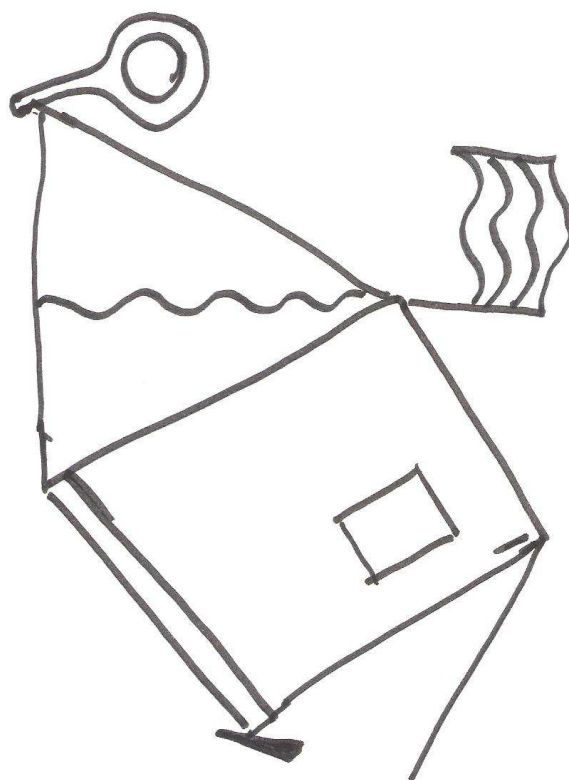
Příloha č. 8



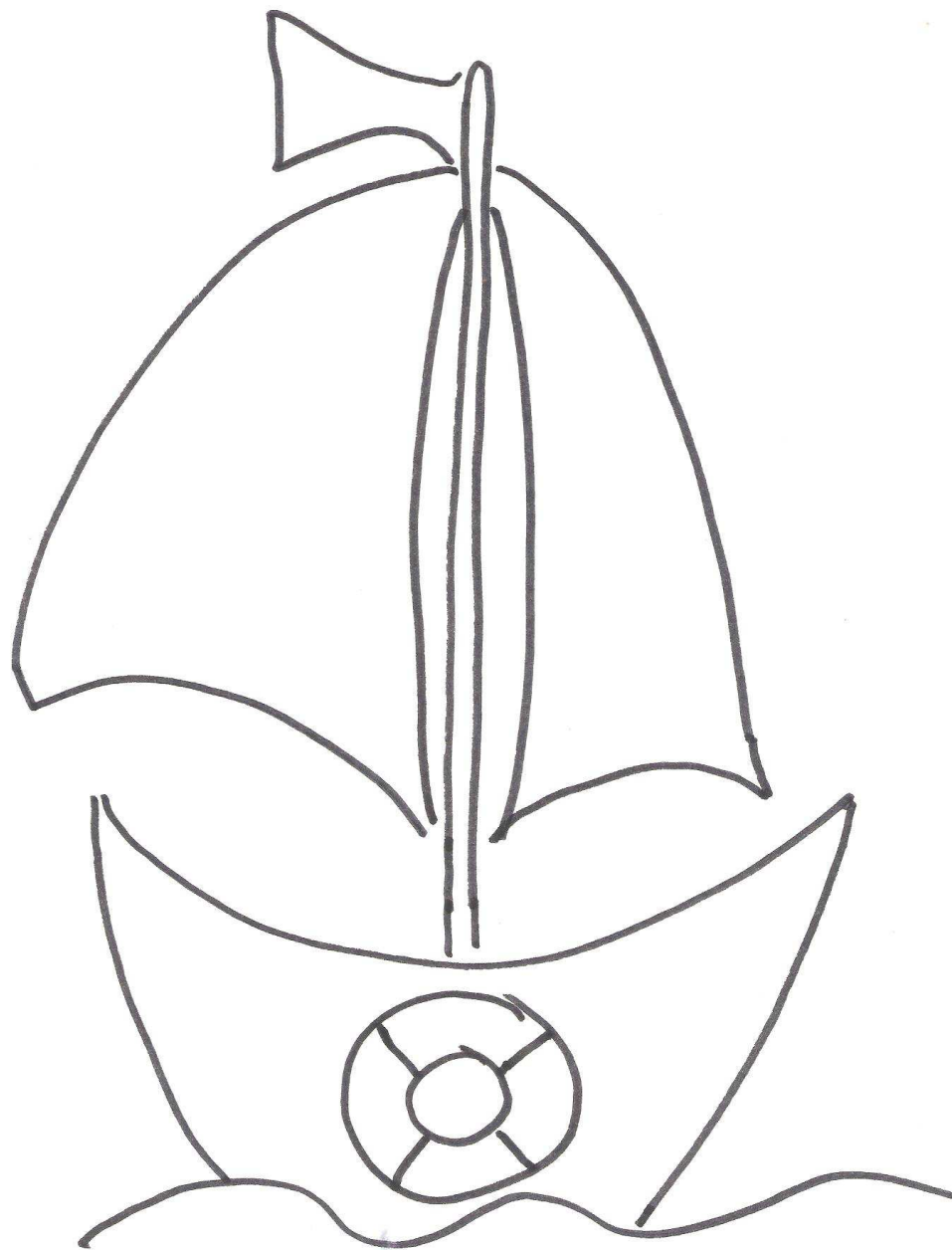
Příloha č. 9

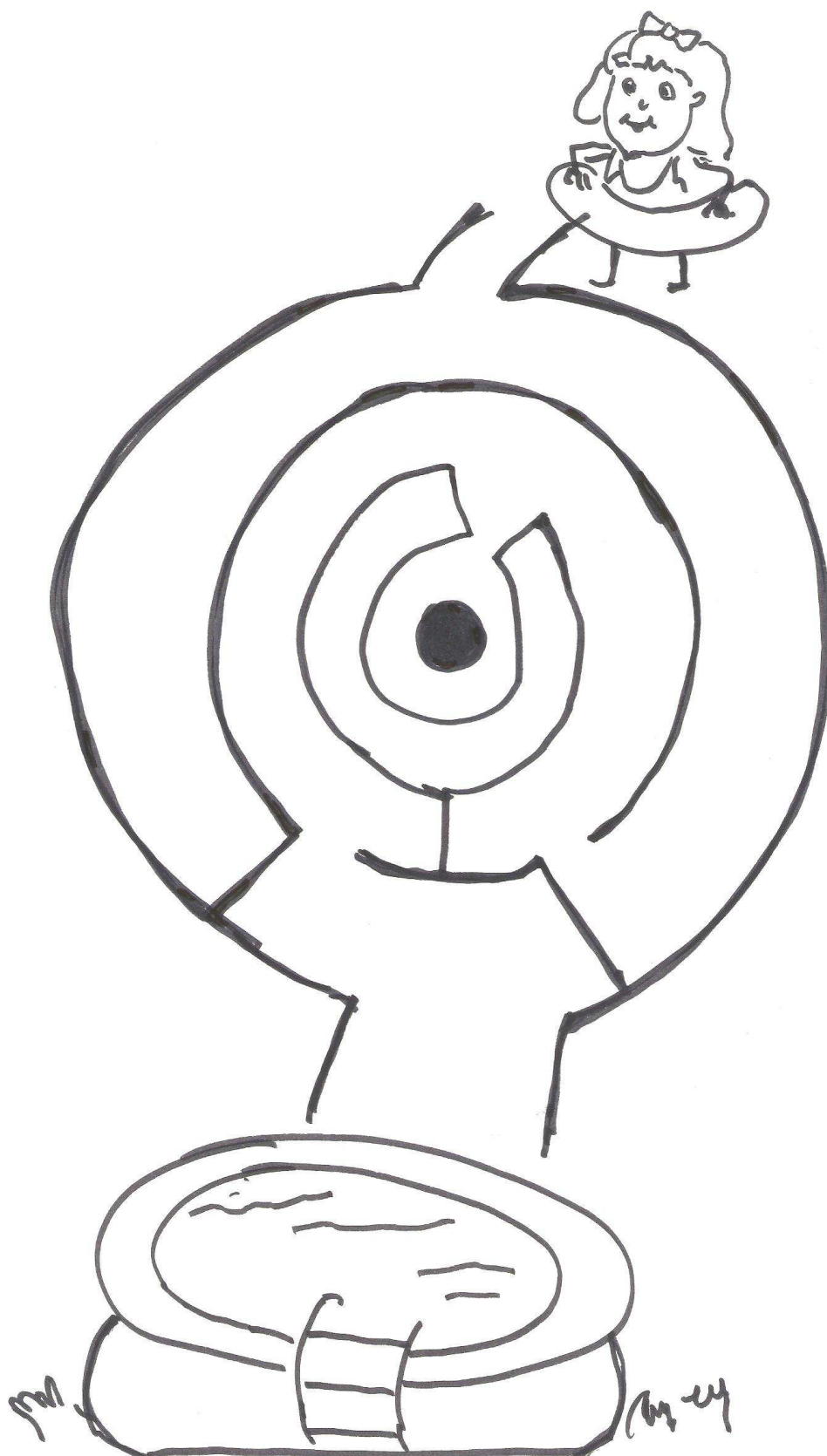


Příloha č. 10

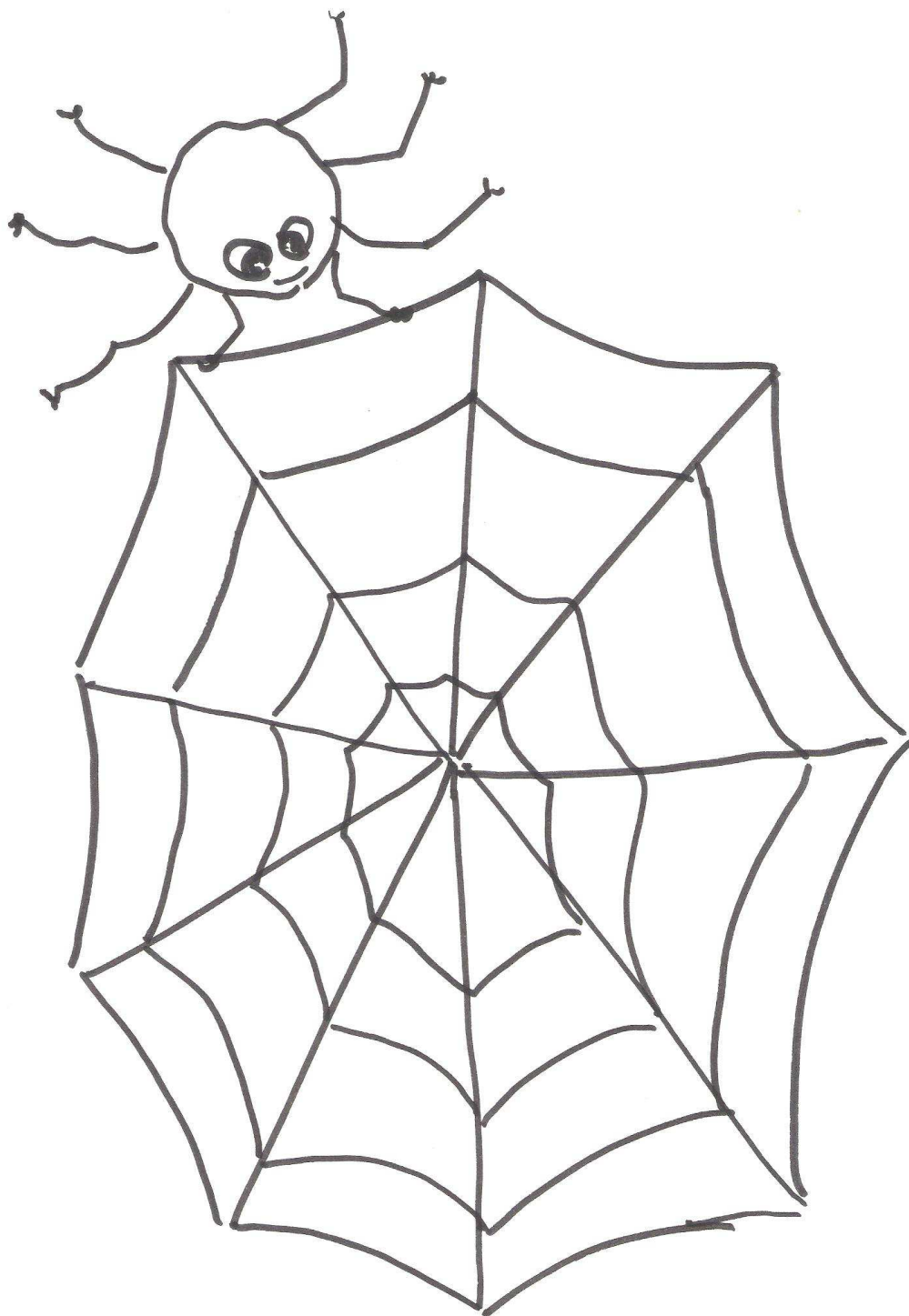


Příloha č. 11

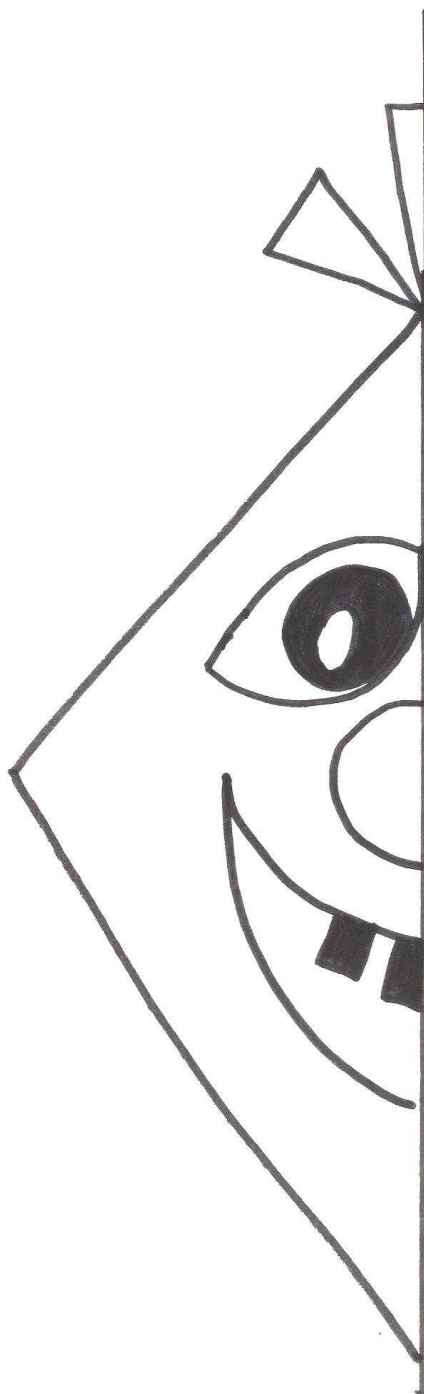




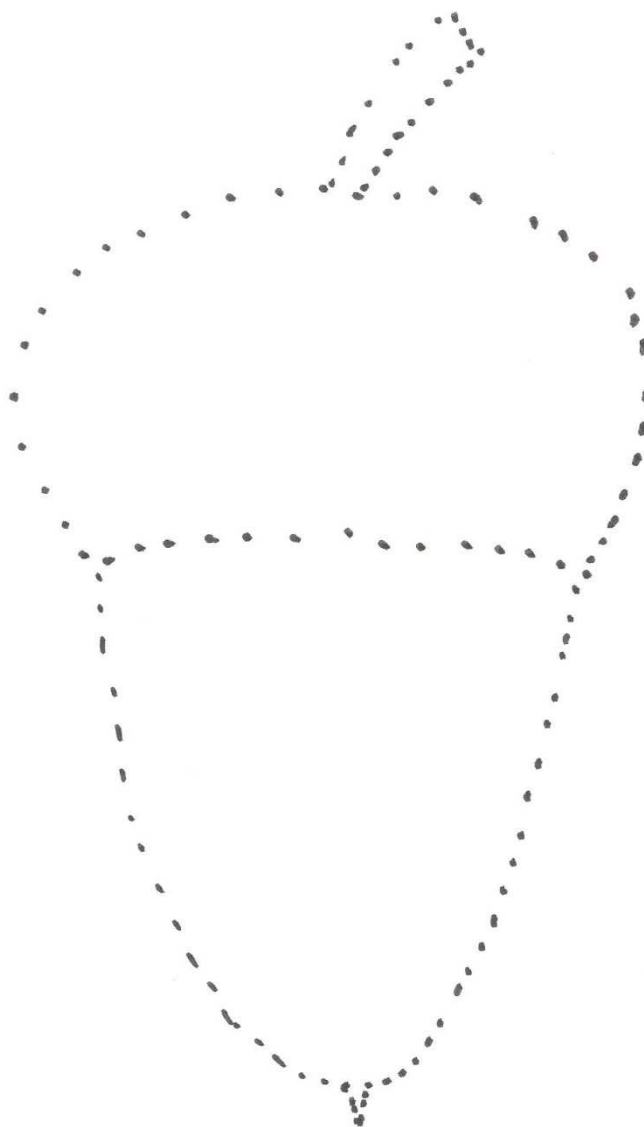
Příloha č. 13



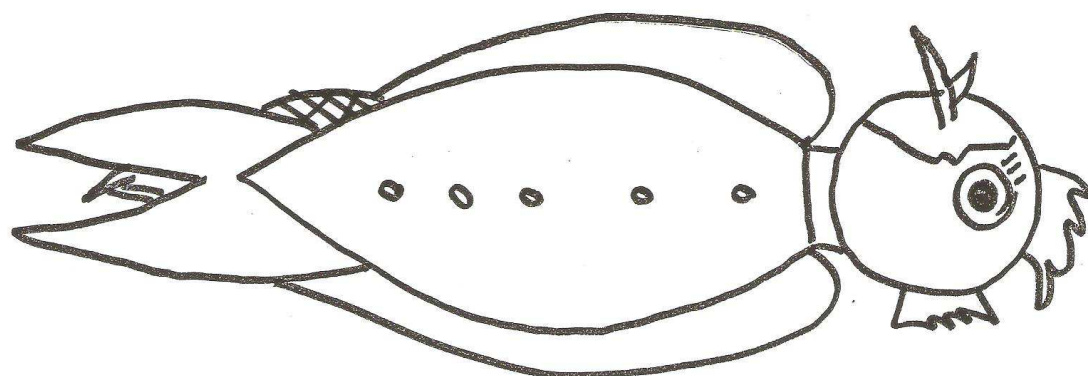
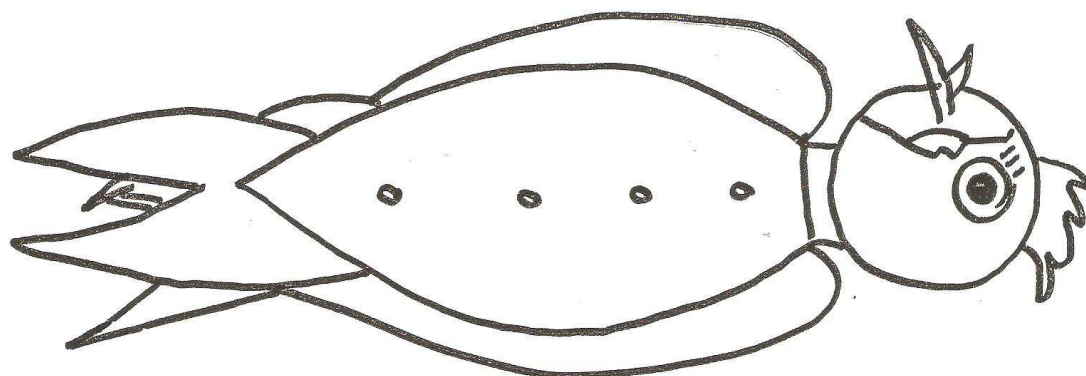
Příloha č. 14



Příloha č. 15



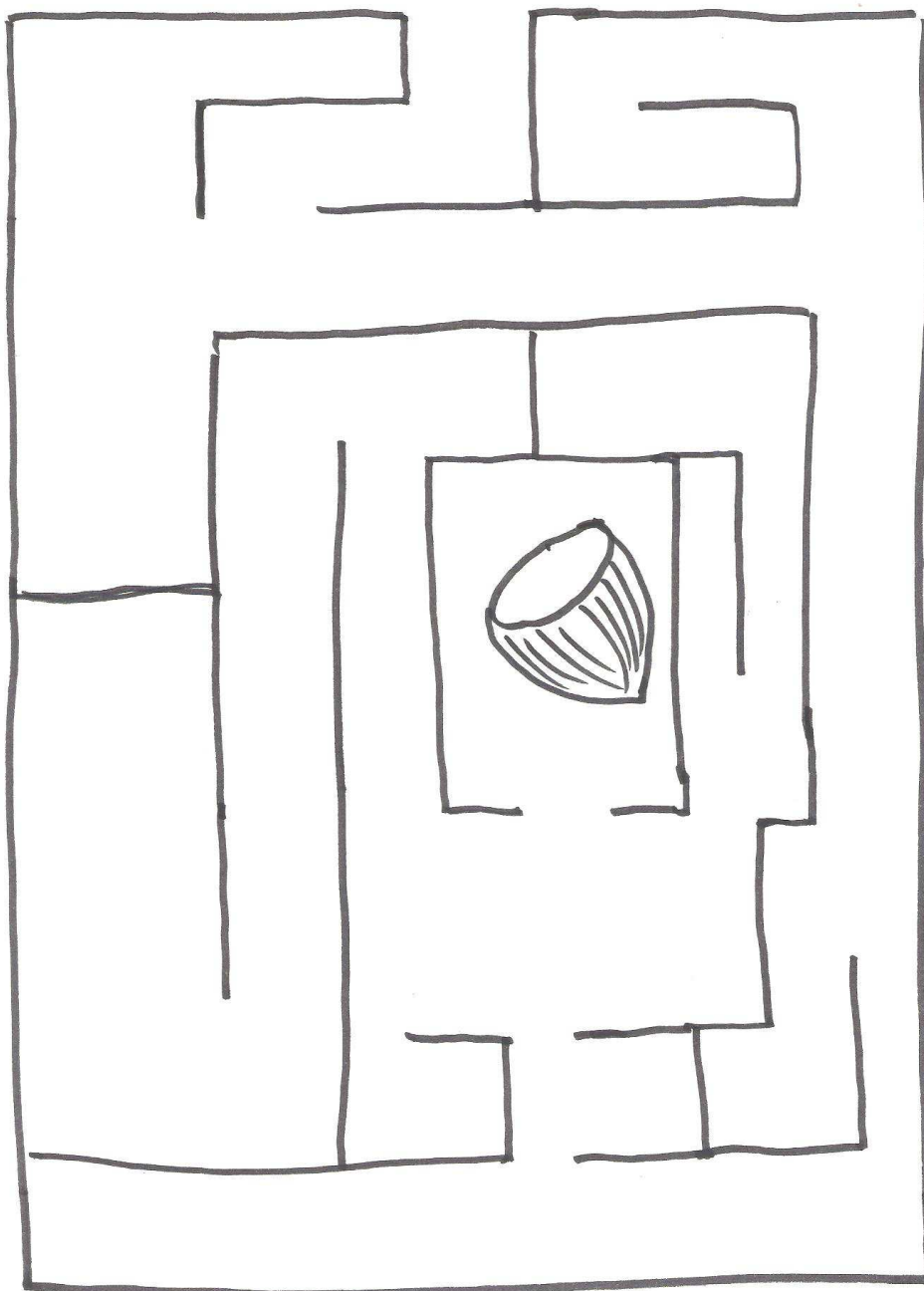
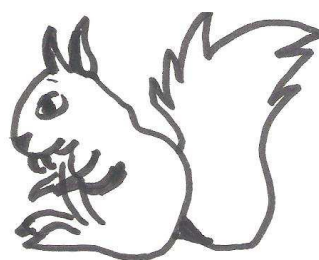
Příloha č. 16



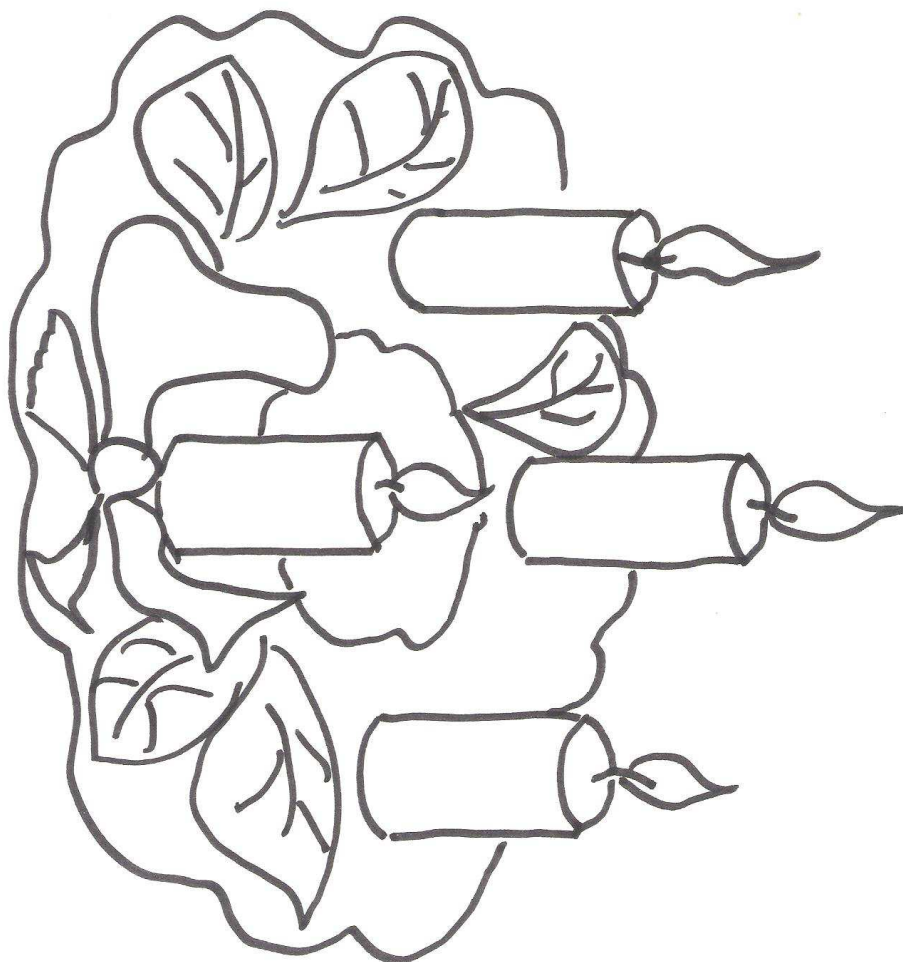
Příloha č. 17



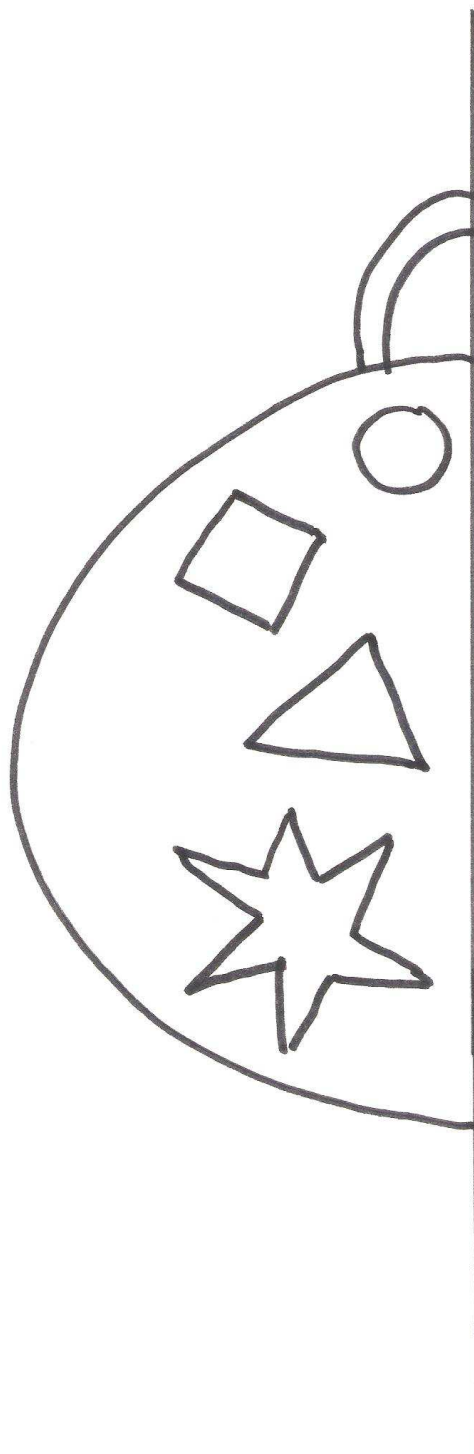
Příloha č. 18



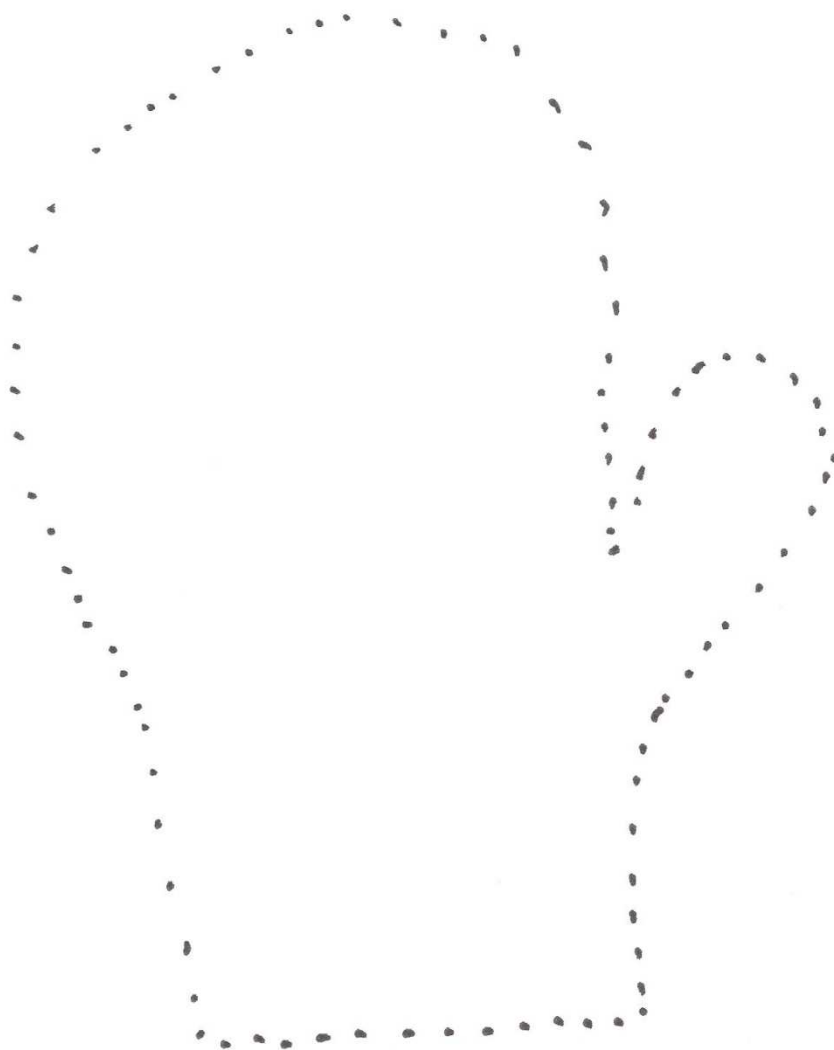
Příloha č. 19

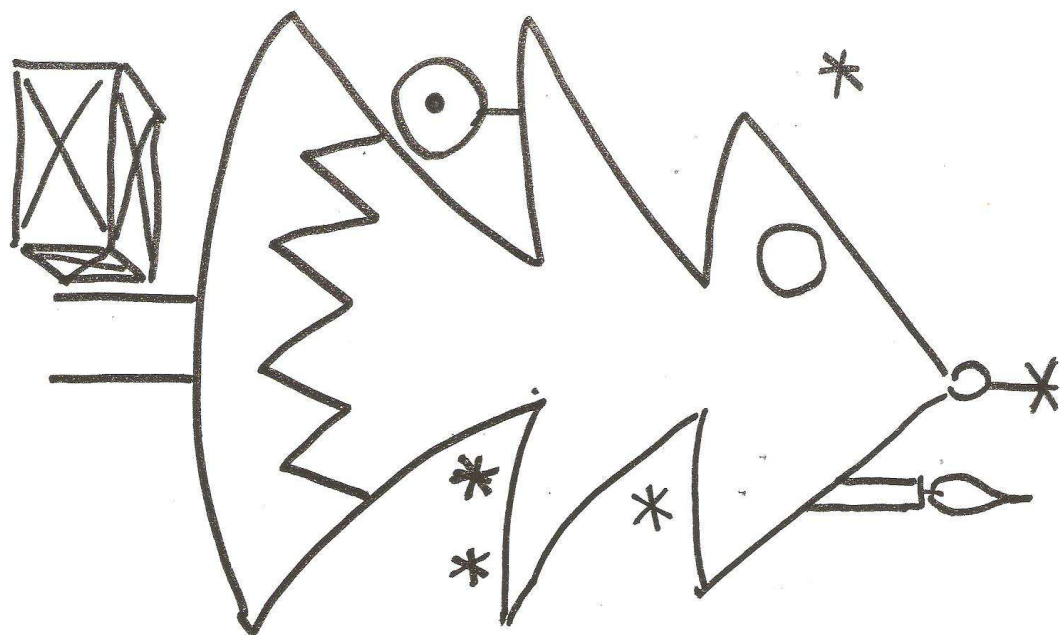


Příloha č. 20



Příloha č. 21





Příloha č. 23



