Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

**Zápočtová práce**

**(Metodika her a zábav)**

Autor: Štěpánka Němcová

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Hradec Králové 2010

**Život dětí s diabetem na 1. Stupni ZŠ**

**Herní činnost v kontextu onemocnění:**

Zdravotně oslabení jedinci se musí podrobovat poměrně přísnému režimu – léky, prohlídky, kontrola krve, omezení pohybu, strava. Přitom mají jako všechny děti potřebu pohybu a zážitků, která není dostatečně uspokojovaná. Hry pomohou pokrýt tuto potřebu, když dodržujeme pravidlo nepřetěžování. Mohou se hrát v přírodě i v místnosti, rozvíjejí pohybové schopnosti dětí a mají i rehabilitační charakter. Lze vybrat klidnější i dynamičtější hry zaměřené všeobecně nebo specificky. Dají se sestavit i speciální programy zaměřené na oblast, která potřebuje podporu.

Diabetes mellitus I. typu, tj. závislý na inzulinu, je celoživotní chronické onemocnění, které se stává problémem celé rodiny a dotýká se i vnějšího společenského prostředí dítěte – školy, zájmových a sportovních aktivit apod. Počet dětských diabetiků stoupá. Základem léčby diabetu I. typu je aplikace inzulinu, dodržování diety a znalost vlivu pohybu a sportu na hodnoty glykémií. Důležitou součástí výchovy je vysvětlení diety. Základem je znalost obsahu sacharidů v jednotlivých potravinách a jejich přepočet na výměnné (chlebové) jednotky. U dětí téměř neomezujeme žádné potraviny. Vysvětlujeme jim, že dieta je vlastně racionální a zdravá výživa. V podstatě ani neomezujeme sladkosti, pokud jsou nabízeny v malém množství a správně započítány do diarežimu. Tímto opatřením chceme zabránit nekontrolovanému ujídání mimo „spočítaná“ jídla. Zde se sluší podotknout, že všeobecně děti jí zbytečně mnoho sladkostí a nezdravých potravin typu hranolky, chipsy, Coca Cola a podobně. Racionální strava by jim byla určitě prospěšnější. Děti, které mají inzulinové pumpy, mohou ostatním ukázat jejich provoz v praxi. Naším cílem je dětem ukázat, že DM I. typu není nemocí, která je vyřadí z normálního života. Naopak, aby žily plnohodnotný život, je nutné, aby plně zvládly selfmonitoring – píchání inzulinu, měření glykemií, dietu, pohybové aktivity, a tím se nevyřadily ze sportů, výletů, táborů a zájmových činností.   
Je důležité přijmout diabetes jako fakt. „Nemoc je mou součástí, patří ke mně a budu s ní po celý život“.

1. **Hra použitelná před integrací dítěte s postižením do intaktního kolektivu.**

**Hraní s jídlem**

Děti získají informace o zdravém a nezdravém životním stylu, prohloubí se týmová spolupráce a prohloubí se vzájemně vztahy, procvičí si jemnou motoriku a rozvinou fantazii.

**Cíl:** Rozdělit potraviny na zdravé a nezdravé.

**Pravidla:** 1. Věnovat jednu vyučovací hodinu tomu, aby děti byly informované o obsahu

potravin ve smyslu co je sladké, slané, kyselé a hořké, zdravé a nezdravé,

vitaminy, vláknina, tekutiny.

2. Po té rozdělit třídu do tří skupin, všichni se posadí na žíněnky, každá

skupinka, dostane veliké čtvrtky papíru s pastelkami.

3. Doprostřed místnosti rozložíme různé druhy potravin. (banán, lízátko, rohlík

tukový a celozrný, sušenku, okurku, rajče, rybu, párek, vodu, mléko, Coca

colu, brambůrky, jablko, mrkev, apod.)

4. Děti mají za úkol společnými silami namalovat na jednu polovinu co je

zdravé a na druhou polovinu čtvrtky co je nezdravé.

5. Děti posadit do kroužku a každá skupinka řekne, co namalovala a proč to

namalovala. (Tím si i společně zopakujeme, co je zdravé a co nezdravé.)

6. Následuje rozhovor o tom, co je to diabetes, dieta, inzulín a jestli neznají

někoho s tímto onemocněním.

7. Postupně dostane slovo každá skupinka či jednotlivec.

8. Když někdo bude chtít něco k něčemu dodat, přihlásí se.

(Skupinky zůstávají pohromadě, ale ve společném třídním kruhu na žíněnkách.)

9. Vytvořené výkresy si děti podepíší a stanou se ozdobou třídy.

**Pomůcky:** - vhodně zvolená místnost či venkovní prostor

* žíněnky
* tři čtvrtky ve velikých formátech
* pastelky
* potraviny zdravé a nezdravé

**Bezpečnostní zásady:**  - nepobíhat po místnosti

* přezůvky na nohách
* na potraviny nesahat a neochutnávat

1. **Hra použitelná s kolektivem dětí**

Zaměření na hrubou i jemnou motoriku, kombinaci pohybů, koordinaci pohybů, orientaci v prostoru, týmovou spolupráci, upevnění vztahů, rozvoje fantazie.

**Bouřka**

**Pravidla hry:**

1. Děti se volně rozestoupí po místnosti.
2. Představí si, že každý z nich je malým obláčkem plujícím volně po obloze. Vznáší se – volný pohyb po místnosti. Je bezvětří, slunce příjemně svítí a beránci klidně plynou.
3. Každý obláček má v sobě jemné kapky vody.( děti jemně ťukají ukazováčkem jedné ruky do dlaně druhé) .
4. Zafouká mírný vánek a obláčky spojí do dvojic, které se spolu začnou rychleji pohybovat po obloze. (vytvoření dvojic, zrychlení pohybu, střídavé ťukání ukazováčky a prostředníčky do dlaní).
5. Přichází vítr a spojuje obláčky do shluků (vytvoření dvou až třech skupin). Kapky v obláčcích se přibližují (ze zrychleného ťukání přejdeme do tření dlaní o sebe- šustění ve skupinách).
6. Vítr sílí a žene všechny obláčky do jednoho velikého mraku (všichni se spojí do jedné veliké skupiny).
7. V mraku to začíná vřít. Nejdřív to jemně šumí (šustění dlaní).
8. Pak rachotí (louskání prsty).
9. Některé kapky začnou padat (tleskání).
10. Je jich stále víc, padají hustěji a rychleji (tleskají rychleji).
11. Silněji a silněji (pleskání do stehen).
12. Vzniká napětí a vzniká hrom! (děti zadupají)
13. Na chvíli se situace uklidní (postupujeme opačně- pleskání, tleskání, louskání, šustění, ťukání).
14. Ale vítr je tu zase a bouřka opět sílí…

**Pomůcky:** - volný prostor v místnosti

**Bezpečnostní zásady:** - přezůvky, dostatek prostoru, klidné pohyby po místnosti

1. **Hra zvýhodňující dítě s postižením**

V této hře si děti zopakují zásady zdravé výživy, procvičí si hrubou i jemnou motoriku, rozvinou fantazii a upevní vzájemné vztahy ve třídě.

**Hra na sochy**

**Pravidla:**

1. Žák s diabetem je zvolen „ sochařem“ třídy a jedině on má dovoleno mluvit.
2. Ostatní žáci se pohybují zpomaleně v prostoru, zatímco „sochař“ občas řekne nějakou potravinu.
3. Pokud „sochař“ řekl potraviny zdravé, (např. mrkev, rajče, pomeranč, voda, mléko,…) sochy se pohybují dál.
4. V momentě, kdy „sochař“ vysloví nezdravou potravinu, (např. hamburger, párek, Coca cola,…) se sochy zastaví a zkamení.
5. Sochy jsou zkamenělé dokud „sochař“ opět nevysloví zdravou potravinu.

**Pomůcky:** - volný prostor v místnosti či v přírodě

**Bezpečnostní zásady:**

- neběhat, ale pohybovat se pomalu a volně,

- vhodné pohodlné oblečení a přezůvky

Seznam literatury:

Preventivní a nápravná cvičení, Magdaléna Szabová, Portál, Praha 2001, vydání 1.,

ISBN 80- 7178- 504- 0. 143 s.