



### ***Cíl activity***

- Seznámit žáky s ochrannou funkcí cyklistické přilby.
- Naučit žáky správným návykům v používání cyklistické přilby.



### ***Časová náročnost activity***

- 2 vyučovací hodiny



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### ***Pomůcky***

- ukazovátko, barevné fixy/pastelky, meloun, cyklistická přilba, igelitový ubrus



## *Popis aktivit*

### *Zahřívací hra*

Na úvod hodiny, můžeme zařadit hru Na kouzelníka. Potřebujeme volný prostor, takže je vhodné hru hrát buď ve třídě s odklizenými lavicemi ke zdem nebo např. na chodbě. Hra spočívá v tom, že se učitel postaví do středu prostoru a děti se pohybují libovolně kolem něj. Učitel říká zaklínadlo a mává u toho kouzelnou hůlkou (ukazovátkem): „Čáry, máry pod kočáry, ať jsou z vás... autíčka.“ V tom okamžiku děti předvádějí autíčka a jako takové se pohybují po místnosti. Učitel může libovolně měnit dopravní prostředky. Hra skončí ve chvíli, kdy učitel z dopravních prostředků vykouzlí zase děti, které se pak vrátí na své místo.

### *Aktivita*

S dětmi si povídáme na téma cyklistiky a o tom, co máme mít na sobě, jak se můžeme chránit, abychom byli v bezpečí. Cílem je dojít k závěru, jak je důležité nosit na hlavě správně připnutou přilbu.

Důležitost nošení cyklistické přilby si můžeme demonstrovat pomocí následujícího pokusu. Ukážeme dětem meloun a zeptáme se jich, kterou část našeho těla nám svým tvarem nejvíce připomíná. Samozřejmě že hlavu, a to nejen tvarem, ale i hmotností. Vezmeme tedy meloun a nasadíme mu pevně cyklistickou přilbu. Meloun pak pustíme z výšky na zem (přilbou na zem). Pak meloun vyjmeme a ukážeme dětem, že je v pořádku, neporušený. Položíme na zem igelitový ubrus a pokus opakujeme bez přilby. Meloun se po dopadu na zem rozbije. Ukážeme tak dětem, jak důležité je mít přilbu na hlavě.

Upozorníme je na to, že stejně tak jako mít přilbu na hlavě, je důležité ji i správně nasadit a zapnout. Na jednom dobrovolníkovi můžeme ukázat, jak se taková přilba správně na hlavě nosí.

Tak tedy: Přilbu nasadíme na hlavu tak, aby nám kryla i čelo i týl hlavy, tzn. ne příliš do čela a ne příliš dozadu. Člověk, který má na hlavě přilbu, by neměl mít omezený výhled, ale zároveň by měl vidět okraj přilby. Poté dotáhneme mechanismus vzadu na přilbě (většinou to bývá kolečko) tak, aby přilba byla pevně na hlavě. Přilba je správně na hlavě upevněná, pokud v případě předklonu a zatřepání hlavou nespadne, a to i když jsou řemínky stále rozepnuté. Pak přijde řada na již zmiňované řemínky.



## Výbava kola, přilba

Raný školní věk



Ty by měly být nastavené tak, aby se sbíhaly do tvaru písmene „Y“ pod lalůčkem ucha a sepnuly se pod bradou. Dotažené by měly být tak, aby se pod nimi daly protáhnout dva prsty.

Pro upevnění získaných dovedností použijeme Pracovní list 1. Najdeme na něm obrázky přileb upnutých na hlavě. S dětmi si prohlédneme obrázky a povídáme si, co je na nich dobře a co je špatně.

**Obrázek č. 1** – přilba je příliš zakloněná dozadu – je odkryté čelo, čímž je zvýšené nebezpečí úrazu v oblasti hlavy – čela.

**Obrázek č. 2** – přilba je příliš nakloněná dopředu – odrytý týl, nebezpečí úrazu a špatný/omezený výhled dopředu, tedy potencionální nebezpečí vzniku úrazu.

**Obrázek č. 3** – přilba otočená kšiletem dozadu – takto přilba ztrácí veškeré preventivní účinky.

**Obrázek č. 4** – přilba správně nasazená, ovšem nejsou zapnuté řemínky – přilba ztrácí ochrannou funkci, neboť nás v případě nárazu na hlavu neochrání.

**Obrázek č. 5** – přilba správně nasazená, jsou zapnuté řemínky, ale mají špatně nastavenou velikost/délku – příliš dlouhé, a řemínky, které by se měly spojit do tvaru písmene „Y“ hned pod uchem, jsou více utažené, tedy spojují se sice v „Y“, ale už nad lalůčkem ucha a ucho překrývá řemínek a tlačí na něj, čímž dojde i k omezení sluchu. Navíc je na obrázku také pod přilbou kšiltovka, která tam nesmí být. V případě nárazu nám může přilbu z hlavy sesunout nebo jinak ublížit.

**Obrázek č. 6** – přilba správně nasazená.



## Raný školní věk

**Stránka 48**



### ***Cíl activity***

- Seznámit žáky s ochrannou funkcí povinné výbavy cyklisty.
- Naučit žáky povinnou, doporučenou výbavu cyklistického kola a výbavu za snížené viditelnosti.



### ***Časová náročnost activity***

- 1–2 vyučovací hodiny



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### ***Pomůcky***

- barevné fixy, pastelky



### *Popis aktivit*

#### *Zahřívací hra*

Pro uvedení do tématu můžeme použít jednoduchou pohybovou hru Na signál. Učitel se postaví doprostřed třídy a žákům povídá: „Představte si, že se tady ve škole posílá tajná zpráva pomocí rádiového signálu. Jste zvědaví, co se jím za správu posílá? Signál můžete zachytit a zjistit tak tu tajnou zprávu. Signál chytíte tím, že kolem ní utvoříte kroužek a přitom se držíte za ruce. A pozor na to, signál jsem já.“ Těmito slovy ukončíte vysvětlování, vteřinku počkejte, než to všem dojde, a poté už se dejte na útěk! Děti se rozehřejí. Po chycení signálu děti získají zprávu (téma hodiny) a navážete tím automaticky na další aktivitu.

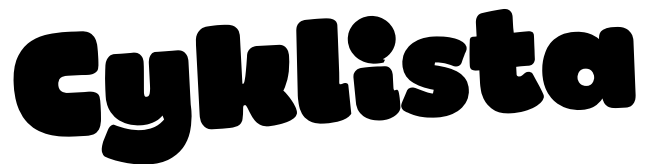
#### *Aktivita*

Začnete s dětmi rozhovor na téma bezpečné cyklistiky. Povídáme si o tom, co je důležité mít na sobě a jestli je důležité mít i něco na kole. Dojdeme k tomu, že většina dětí vnímá jako důležitou součást cyklistiky právě cyklistickou přilbu, už ale nepřikládají takovou důležitost povinné výbavě kola. Zeptáme se tedy, jestli na kole jezdí a co na tom kole doma mají. Věci, které děti považují za důležité, můžeme průběžně zapisovat na tabuli. Poté si všechny věci, které jsme vyjmenovali s dětmi, rozdělíme na tři skupiny, povinná výbava cyklistického kola, doporučená výbava cyklistického kola a výbava za snížené viditelnosti.

#### *Vysvětlíme dětem rozdíl mezi těmito skupinami věcí:*

**Povinná výbava cyklistického kola**, tj. výbava, kterou nám ukládá zákon, že za každých okolností musíme na cyklistickém kole mít:

- dvě na sobě nezávislé brzdy, kryty šroubů a matic kol nebo křídlové upínáky kol, vpředu umístěná odrazka bílé barvy, vzadu umístěná odrazka červené barvy, oranžové odrazky umístěné ve výpletu kol a na pedálech, záslepky do volných boků řídítek (gripy).



## střední školní věk





## Výbava kola, přilba

Starší školní věk



### *Cíl activity*

- Seznámit žáky s funkcí cyklistické přilby.



### *Časová náročnost activity*

- 1 vyučovací hodina



### *Pomůcky*

- psací potřeby, cyklistická přilba



### *Popis aktivit*

Formou diskuse nastíníme žákům problematiku nošení/nenošení cyklistické přilby. Jedno z důležitých témat v této problematice je samotná konstrukce cyklistické přilby. Na ukázce cyklistické přilby můžeme demonstrovat její správné označení nebo části, ze kterých je přilba vyrobená. Cyklistická přilba, která je schválena k prodeji v České republice, musí splňovat standardy. Jedním z nich je přiložený návod v českém jazyce, druhým je označení CE. Toto označení značí, že přilba splňuje podmínky ČSN EN 1078. Zároveň nám sděluje, že přilba je testovaná a má certifikát ES. Testování přileb probíhá simulací pádu zkušební hlavy s nasazenou helmou z výšky 1,5 m na kovadlinu simulující obruby chodníku. Konstrukce skeletu přilby je z jednoho kusu polystyrenové hmoty, shora krytého vrstvou umělé hmoty. Její funkce na přilbě je udržet zlomky skořepiny při sobě v případě rozpadu. Dnes se téměř bez výjimky skořepiny vyrábějí technologií in-mold. To je technologie přímého vstřikování polystyrenové hmoty do polykarbonátové skořepiny helmy. Při této výrobě tak lze dosáhnout vysoké míry ochrany při velmi nízké hmotnosti. Tato technologie zaručuje větší pevnost přilby než technologie používané dříve. Při předchozí technologii se tvar přilby vyřezal z většího kusu polystyrenu, čímž mohlo dojít k narušení celistvosti materiálu a vznikala tím místa s nevhodným napětím materiálu.

Pro lepší vykreslení následků můžeme přirovnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti. Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě dolů. Jeho pád odpovídá skoku po hlavě na beton z výšky jednoho metru. Cyklista jede rychlostí 25 km/h a spadne z kola na hlavu. Jeho pád se rovná skoku z výšky 2,5 m hlavou dolů na beton.

Pokud došlo ke kolizi cyklisty a auta: Kolo jelo rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá skoku z výše 10 m.

Můžeme také ukázat pokus s melounem.

S žáky si demonstrujeme i správné nasazení a upnutí cyklistické přilby na hlavě. Správné nasazení cyklistické přilby viz Cyklista – Výbava kola, přilba 1.

Žákům rozdáme pracovní listy a necháme je vyplnit je za domácí úkol a na další hodině listy zkontrolujeme.



## Starší školní věk

**Stránka 54**



## ***Cíl activity***

- Pochopit správné, bezpečné chování cyklisty do 10 let.
- Vnímat neustálé nošení cyklistické přilby jako potřebné.



## ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



## ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



## ***Pomůcky***

- psací potřeby



# Cyklista

**Pěší zóna, obytná zóna, chodník, stezka pro cyklisty**

**Raný školní věk**



## *Popis aktivit*

S dětmi navážeme otevřenou diskusi na téma cyklistiky. Povídáme si, kdo jezdí na kole anebo na odrážedle. Pokračujeme otázkami směřujícími k tomu, jestli jezdí samy nebo s někým dospělým. Následuje řada otázek, kde na tom kole jezdí, jestli po silnici nebo na chodníku a jestli na chodníku mohou jezdit vůbec nějakí cyklisté.

Předložíme dětem Pracovní listy 1 a zaměříme se na horní část 1a., kde máme na obrázcích různé cyklisty. Necháme děti zapřemýšlet nad tím, jaký je mezi nimi rozdíl, co se vzhledu týče. Pokračujeme tím, aby si označily ty cyklisty, kteří se mohou ještě pohybovat po chodníku.

Cyklisty si prohlédneme ještě jednou a zkusíme najít všechno, co mají společné (jedou na kole, mají cyklistické přilby). V této fázi zdůrazníme potřebu přilby za každých okolností. I když jedeme v bezpečném prostředí, kde nás nemohou srazit auta, nikdy si nevybereme čas pádu a na co upadneme. Z tohoto důvodu vždy nosíme přilbu i třeba jenom na dvůr. Tak jako se automaticky v autě vždycky připoutáme, automaticky si také nasadíme přilbu, když nasedáme na kolo.

Podíváme se na obrázek na pracovním listu 1b. Na obrázku vidíme situaci na chodníku z pohledu cyklisty mladšího 10 let. Prohlédneme si situace a důsledně povídáme o každé z nich. Co je na obrázku v pořádku a co by šlo udělat lépe, aby byli všichni v bezpečí (dlouhé vodítko na psa se může zamotat, při čtení novin nedává pozor, při poslouchání hudby neslyší okolí, starší člověk s holí nemůže rychle uskočit). Dále pokračujeme na téma, jak bychom se jako cyklisté měli na chodníku chovat, abychom nikoho neohrozili.



## Raný školní věk

[illegible]



# Cyklista

**Pěší zóna, obytná zóna, chodník, stezka pro cyklisty**

**Střední školní věk**



## ***Cíl activity***

- Pochopit správné, bezpečné chování cyklisty.
- Pochopit, jak se chovat v úsecích s vyznačenými vybranými dopravními značeními.



## ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



## ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



## ***Pomůcky***

- psací potřeby



**Pěší zóna, obytná zóna, chodník, stezka pro cyklisty**

## střední školní věk



Pokračujeme Pracovním listem 2, na kterém vidíme různá dopravní značení. Pod každým z nich máme volné řádky, kam napíšeme, kdo všechno se může pohybovat na místech takto označených (auta, cyklisté, městská doprava, chodci, motocyklisté...).

Pod dopravními značeními máme vypsána čísla (ke každému číslu patří obrázek – dopravní značení). Úkolem bude v menších pracovních skupinách popsat, jaké je správné bezpečné chování v úseku označeném danou dopravní značkou (jak se mají chovat cyklisté, chodci, auta, popř. co které skupiny smějí/nesmějí, aby měli žáci možnost srovnání). Na závěr každá skupina přednese své závěry a poznatky.

### *Poznámky učitele*

[illegible]



# Cyklista

**Pěší zóna, obytná zóna, chodník, stezka pro cyklisty**

**Starší školní věk**



## ***Cíl aktivity***

- Pochopit, jak se chovat v úsecích, které jsou vymezené vybraným dopravním značením.



## ***Časová náročnost aktivity***

- 1 vyučovací hodina



## ***Pomůcky***

- psací potřeby



# Cyklista

**Pěší zóna, obytná zóna, chodník, stezka pro cyklisty**

**Starší školní věk**



## ***Popis aktivit***

Diskutujeme s žáky na témata pohybu chodců a cyklistů po pozemních komunikacích. Kdo je chodec, kdo cyklista a kde se jako takoví mohou pohybovat. Povídáme si s nimi o pěších zónách. Kdo se v ní a za jakých podmínek může pohybovat. Rozdáme jim pracovní listy a necháme je samostatně plnit první tři úkoly. Následně tyto zhodnotíme v otevřené diskusi a sdělíme si správné řešení.

S žáky diskutujeme o okolí školy a jejich bydliště, jestli se tam nacházejí pěší. Bavíme se o potřebnosti takového prvku ve městě, k čemu slouží, jaké jsou jeho výhody či nevýhody.

Rozdělíme žáky do menších skupin a do každé skupiny rozdáme mapu okolí školy nebo celého města. Pokud ve městě takové místo s pěší zónou existuje, necháme žáky, aby toto místo do mapy zakreslili.

Na závěr programu si každá skupina vybere jednoho mluvčího, který spolužákům odprezentuje společný návrh pěší zóny, s odůvodněním potřeby.

Jednotlivé návrhy je možné vyvěsit na nástěnku, tak aby je žáci měli na očích. Je možné jim dát domácí úkol, nafotit danou/navrhovanou lokalitu, vybrané fotografie míst ve škole vytisknout a přiložit k mapám navrhovaných změn ve městě.

## ***Poznámky učitele***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Cyklista

## odbočování, předjíždění, zastavování

Raný školní věk



### *Cíl activity*

- Seznámit žáky s dopravním prostředím.
- Pochopení bezpečného odbočování, předjíždění a zastavování.



### *Časová náročnost activity*

- 1 vyučovací hodina



### *Mezipředmětové vztahy*

- literatura (dramatická výchova), přírodověda, nauka o společnosti, výtvarná výchova, pracovní výchova



### *Pomůcky*

- obyčejná tužka, guma, barevné křídly



### *Popis aktivit*

Děti v tomto věku ještě nemohou samy bez doprovodu jezdit na kole. Proto nezapomeňme, že jsme jim vzorem chování.

Dětem rozdáme pracovní listy, na kterých uvidí mapu. Necháme jim dostatek času, aby se s mapou seznámily a pořádně prohlédly, kde se co nachází a kde se co děje. Nejprve se společně podíváme na dopravní značky, které jsou takto zobrazené, a zjistíme, jestli je děti znají všechny. Ty značky, které děti neznají, můžeme nakreslit na tabuli a povídat si o jejich významu.

Pokračujeme tím, že s dětmi probereme, jak má cyklista správně odbočovat, předjíždět/objíždět překážku a zastavovat.

Současně zmíníme, že děti do 10 let nesmějí samy na silnici, zato však mohou jet po chodníku.

Upozorníme také na přechod pro chodce – kolo se smí jen vést, ne na něm jet, a dotážíme se, jestli znají něco podobného pro cyklisty (přejezd pro cyklisty).

### *Poznámky učitele*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Cyklista

**odbočování, předjíždění, zastavování**

**střední školní věk**



## ***Cíl activity***

- Seznámit žáky s dopravním prostředím.
- Pochopení bezpečného odbočování, předjíždění a zastavování.



## ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



## ***Mezipředmětové vztahy***

- literatura (dramatická výchova), přírodověda, nauka o společnosti, výtvarná výchova, pracovní výchova



## ***Pomůcky***

- obyčejná tužka, guma



# Cyklista

## Odbočování, předjíždění, zastavování

střední školní věk



### *Popis aktivit*

Děti v tomto věku, ještě nemohou samy bez doprovodu jezdit na kole. Proto nezapomeňme, že jsme jim vzorem chování.

Žáci dostanou každý svůj pracovní list, na němž je zobrazená mapa – část města, dopravní situace.

S žáky hovoříme na téma cyklistiky a o možných nástrahách, které na nás čekají v provozu ve městě.

Následně žáky rozdělíme do menších pracovních skupin. Ve skupinách mají za úkol najít pro cyklistu všechny nebezpečné úseky na mapě a zakroužkovat je. Zároveň si ve skupinách odůvodní, proč zrovna toto místo je nebezpečné. Poté každá skupina řekne jedno místo, které zakroužkovala jako nebezpečné, a ostatním vysvětlí, proč a jak by tu situaci jako cyklista řešili. Skupiny se střídají pořád dokola, dokud nejsou vyčerpány všechny možnosti.

- **Hlavní silnice** – je potřeba dát přednost (hlavně pozor při odbočování doleva).
- **Přechod pro chodce** – chodci mají přednost. Současně musím kolo po přechodu vést.
- **Zaparkovaná auta** – pozor při objíždění.
- **Odbočování z hlavní na vedlejší silnici vlevo** – přednost protijedoucích, pozor na auta za mnou.

Pro cestu do školy je nejbezpečnější slézt z kola a jít po chodníku (přes přechod), a ne projíždět složitou křižovatkou po silnici.



## Odbočování, předjíždění, zastavování

## Střední školní věk



### *Poznámky učitele*

[illegible]



# Cyklista

**odbočování, předjíždění, zastavování**

**Starší školní věk**



## ***Cíl aktivity***

- Seznámit žáky s dopravním prostředím.
- Pochopení bezpečného odbočování, předjíždění a zastavování.



## ***Časová náročnost aktivity***

- 1 vyučovací hodina



## ***Pomůcky***

- obyčejná tužka, guma, psací potřeby



### *Popis aktivit*

Žáky v tomto věku uvedeme do tématu obdobným způsobem jako žáky středního školního věku.

Použijeme i pracovní listy 3a. a 3b., které jsou pro ně určeny. Úkol zní stejně:

Ve skupinách najít pro cyklistu všechny nebezpečné úseky na mapě a zakroužkovat je. Zároveň si ve skupinách odůvodnit, proč zrovna toto místo je nebezpečné. Poté každá skupina řekne jedno místo, které zakroužkovala jako nebezpečné, a ostatním vysvětlí, proč a jak by tu situaci jako cyklista řešili. Skupiny se střídají pořád dokola, dokud nejsou vyčerpány všechny možnosti.

Pokračujeme dále v tématu za pomoci Pracovního listu 3. Ve skupinách řeší žáci úkoly postupně tak, jak jdou za sebou. Je důležité vždy po splnění úkolu se všemi pracovními skupinami najednou najít správné řešení a zafixovat si tím bezpečné chování cyklisty.

1. průjezd křižovatkou
  - a) dej přednost v jízdě
  - b) při odbočování doprava
    - ukáži rukou
    - zkontroluji situaci na místě, kam odbočuji
    - odbočím
  - c) při odbočování doleva
    - ohlédnu se, a pokud nic nejede za mnou ani v protisměru (pokud by mne mohlo ohrozit)
    - ukáži rukou a přejedu ke středu vozovky
    - dám přednost protijedoucím
    - zkontroluji situaci na místě, kam odbočuji
    - odbočím
2. zastavování
  - a) ukáži rukou
  - b) zkontroluji situaci na místě, kam odbočuji
  - c) odbočím
3. koleje – hrozí zaklínění kola
4. přechod pro chodce – přednost chodců



## Starší školní věk



5. odbočení doleva z hlavní silnice – lepší přejít po přechodu jako chodec (vést kolo)
6. objíždění zaparkovaných aut
  - a) ohlédnu se, a pokud nic nejede za mnou ani v protisměru (pokud by mne mohlo ohrozit)
  - b) ukáži rukou
  - c) předjedu
  - d) ukáži rukou
  - e) zařadím se
7. objíždění překážky (práce na silnici) – stejně jako objíždění zaparkovaných aut

### *Poznámky učitele*

[illegible]



### ***Cíl activity***

- Pochopit zásady bezpečné jízdy jak na silnici, tak i mimo ni.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### ***Pomůcky***

- psací potřeby, pastelky



### *Popis aktivit*

Na kole se dá jezdit nejen na silnici, ale i v přírodě. Děti v tomto věku sice ještě nemůžou jezdit samy bez doprovodu, ale tento čas přijde a je důležité, aby na něj byly připravené. S žáky si tedy povídáme nejen o bezpečné jízdě po silnici, ale také o bezpečné jízdě na kole mimo ni. Můžeme se jich zeptat, kde všude se může jezdit na kole a navodit tím téma dnešní hodiny. Ptáme se jich, jaký nebo jestli vůbec je nějaký rozdíl mezi výbavou cyklisty, který se chystá jet po silnicích, a cyklistou, který se chystá jet do přírody.

Rozdáme dětem pracovní listy, na nichž uvidí dívka, která se chystá jet na kole. Ovšem neví si úplně rady, co by si tak měla vzít na sebe. Je tedy na dětech, aby jí poradily při správném výběru cyklistického vybavení nejdříve do města – mohou pospojovat věci, které si oblékne, modrou barvou (přilbu, chrániče, rukavice, pevné boty, vesta, triko, šortky, mikina). Poté se zkusí zamyslet nad tím, jak by se měla vybavit, když jede do přírody (stejně vybavení s tím, že chrániče jsou ještě důležitější). Tyto věci může spojit př. zelenou barvou. Je nutné klást důraz na to, že je potřeba mít přilbu i chrániče v obou prostředích. Červenou barvou mohou obtáhnout nevhodné oblečení – volné dlouhé kalhoty, kabát, holiny, pantofle, kšiltovka i čepice (vadí pro správné použití přilby), těsné nebo naopak hodně volné džíny.

Teď jsme se zamysleli nad tím, co si vzít na sebe podle prostředí, kam se chystáme jet, ale proč se takto vybavit? Podíváme se dolů na pracovní list 1b., kde máme silnici a les. Přiřadíme opět věci, které můžeme potkat ve městě – k silnici, a věci, na které můžeme narazit v přírodě – k lesu. Ptáme se dětí na strukturu a tvrdost materiálů, které tam jsou uvedené, a zdali je tvrdší ten předmět, např. kámen, nebo naše hlava. Také větve mohou být špičaté, ostré a po listí se nám to může na kole smekat. Je tedy důležité si vzít přilbu, když jedeme do města, stejně tak jako když jezdíme na dvorku. Nikdy nevíme, kdy upadneme a na co upadneme.



## Raný školní věk



**Stránka 72**



**Na silnici, v přírodě**

**Střední školní věk, starší školní věk**



## ***Cíl activity***

- Pochopit základy bezpečné jízdy na jak silnici, tak i mimo ni.



## ***Časová náročnost activity***

- 1–2 vyučovací hodiny



## ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



## ***Pomůcky***

- barevné fixy, pastelky



## Na silnici, v přírodě

**střední školní věk, starší školní věk**



### *Popis aktivit*

Nebezpečí úrazu na nás čekají všude, ať jedeme po silnici, cyklostezce nebo přírodou. Naším cílem tedy je dosáhnout toho, aby si žáci tato rizika uvědomovali. Začneme tím, že se každý z nich sám zamyslí, jaké hrozby na nás čekají jak právě na silnicích, tak i v přírodě.

Každý žák si zapíše své poznatky do pracovních listů. Po zapsání údajů tyto probereme se všemi žáky. Zdůrazníme, že ve městě to není jen nebezpečí úrazu důsledkem pádu např. na obrubník, na asfalt, dlažební kostku..., vůči těmto věcem nás chrání přilba. Ale co nás ještě ohrožuje ve městě? Jsou to auta, hustý provoz, chodci... a je nesmírně důležité provoz na silnicích a ve městech vnímat jako celek a předvídat situace. Abychom chránili nejen sebe, ale i ostatní na silnicích, je důležité být dobře viděn. Takže se vybavím i reflexními materiály, aby měli ostatní řidiči větší šanci mě dříve vidět a tím i dříve reagovat.

#### **A co na nás číhá v lese nebo v přírodě?**

- Určitě je důležité chránit si hlavu cyklistickou přilbou, neboť vše, na co můžeme v lese upadnout, je tvrdší než naše hlava. Důležité jsou chrániče a cyklistické rukavice.

#### **Co nás dále může ohrozit?**

- V lese je třeba dávat pozor i na nerovnost povrchu, jsou tam kořeny, které po dešti kloužou, stejně jako listí, jsou tam kameny, které nám můžou rozhodit řízení. Jízda v přírodě souvisí i s přeceněním vlastních sil.

Přejdeme k obrázkům níže, kde vidíme různé příběhy, situace. Děti se rozdělí do skupinek podle počtu obrázků. Každá skupina si vybere jeden obrázek, ke kterému si vymyslí příběh, kdo tam jede, kam jede, co dělá dobře a co by mohl udělat lépe, co se stane, proč se to stane a jaké z toho plyne ponaučení.

Na závěr skupiny, které budou chtít přednést příběh, ho odvyprávějí ostatním spolužákům.



## Střední školní věk, starší školní věk

[illegible]



## Vedení kola

Raný školní věk



### *Cíl activity*

- Pochopení bezpečných zásad vedení kola.
- Pochopit, že ne všude se mohu jako cyklista pohybovat.



### *Časová náročnost activity*

- 1 vyučovací hodina



### *Mezipředmětové vztahy*

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### *Pomůcky*

- pastelky či fixy, psací potřeby



## Vedení kola

# Cyklista

Raný školní věk



### *Popis aktivit*

Žákům rozdáme pracovní listy a vedeme s nimi otevřenou diskusi na téma na obrázcích. Necháme žáky samotné vydedukovat z obrázků téma hodiny. Je důležité věnovat pozornost žákům při popisu jednotlivých obrázků a zaměřit se na detaily.

Po které straně vozovky cyklista jede? Po které by správně měl jet? (Vpravo.)

Když vedu kolo, jsem chodec, nebo cyklista? (Chodec, ale na rozdíl od chodců musím kolo vést po pravé straně krajnice nebo pravém okraji vozovky.) Jelikož jsem chodec vedoucí kolo, po které straně vozovky se tedy mám pohybovat, aby to bylo správné a bezpečné? (Vpravo.)

Pokud se pohybuji bezpečně po pravé straně, ke které straně tedy povedu kolo? K silnici, nebo ke krajnici? (K silnici.)

Při popisu jednotlivých obrázků dětem vysvětlujeme správné vedení kola nejen na vozovce, ale i například na chodníku. Navedeme debatu na téma správného pohybu na chodníku. Na koho všechno musíme dávat pozor?

Vrátíme se k obrázkům v pracovních listech. Teď už umíme vybrat ty, které jsou správné. Správná řešení děti označí zeleně.

Na dalším pracovním listu máme ještě vyobrazené dopravní značení, která nám říkají, kam na kole jako cyklisté nemůžeme. Necháme děti opět samotné zapřemýšlet, co ty značky znamenají a proč tam cyklisté nesmějí.



## Raný školní věk



**Stránka 78**



## Vedení kola

Střední školní věk, starší školní věk



### ***Cíl activity***

- Seznámit žáky s ochrannou funkcí povinné výbavy cyklisty.
- Naučit žáky povinnou, doporučenou výbavu cyklistického kola a výbavu za snížené viditelnosti.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### ***Pomůcky***

- psací potřeby, fixy, dle možností počítačová učebna



## Střední školní věk, starší školní věk



Pracovní listy jsou koncipované pro obě věkové skupiny dohromady. Žáci staršího školního věku si pracovní listy mohou vyplnit jako samostatnou práci nebo práci ve skupinách, mohou mít k dispozici internet a vyhledat další poznatky na toto téma. Vyhledané informace mohou ve skupinách zpracovat a přednést ostatním spolužákům.

Žákům středního školního věku ještě musíme být průvodcem či koučem a úkoly v pracovním listě dále rozvíjet otázkami a zodpovídat otázky žáků, které vyvstanou během plnění úkolů. S těmito dětmi můžeme použít i pracovní list na toto téma pro žáky mladšího školního věku.

Sesednout z kola (nepokračovat dále na kole) musíme u značek Konec stezky pro cyklisty a Zákaz vjezdu všech vozidel (v obou směrech).

### ***Poznámky učitele***

[illegible]



### ***Cíl activity***

- Uvědomění si důležitosti viditelnosti cyklisty.
- Pochopení funkce reflexních materiálů.
- Naučení správnému umístění reflexních materiálů na tělo.



### ***Časová náročnost activity***

- 1–2 vyučovací hodiny



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literatura (dramatizace), nauka o společnosti, přírodověda, výtvarná výchova, pracovní výchova



### ***Pomůcky***

- velká papírová krabice, barevné papíry, reflexní předměty (nejlépe pásy – lze koupit ve sportu či v galanterii), izolepa, nůžky, pastelky



## *Popis aktivit*

### *Zahřívací hra*

Jako zahřívací hru můžeme použít jednoduchou, všem známou hru – Čáp ztratil čepičku. Na začátku hry se určí jeden hráč, který představuje čápa, a jeho úkolem je chytat děti. Vedoucí i děti říkají říkanku a klapou při tom nataženými rukama před sebou (představují zobák čápa). Říkanka zní takto: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...“ Na místo doplněných teček vedoucí řekne nějakou barvu, např. žlutou. Úkolem dětí je co nejrychleji tuhle barvu najít a dotknout se jí (stačí jedním prstem). Nesmějí se jí však dotknout samy na sobě. Jakmile se barvy dotknou, jsou v bezpečí před čápem. Dokud se však barvy nedrží, může je čáp chytit. Koho chytne jako prvního, ten si s ním vystřídá místo a stává se čápem pro další kolo.

### *Aktivita*

S dětmi jsme v předchozí hře vyjmenovali různé druhy barviček. Dáme jim k dispozici barevné papíry různého spektra a necháme je z nich sestavit řadu, od dětí nejvíce viditelných ve tmě až po nejméně viditelné ve tmě. Poté to zkontrolujeme a můžeme přidat komentář. Zeptáme se dětí, kdo jezdí na kole a co je důležité mít na sobě. Cílem je dojít k závěru, že stejně jako je důležité nosit správně nasazenou cyklistickou přilbu, je i důležité mít na sobě dobře viditelné oblečení, a to ať už se pohybují jako cyklista nebo jak chodec.

Dětem názorně ukážeme funkci reflexních materiálů pomocí krabice, do které vyřízneme průřez na koukání. Krabici postavíme ke zdi, průhledem směrem k oknu, aby nám tam šlo denní světlo. Do krabice připevníme různé druhy barevných papírů – pro porovnání, které jsou v noci nejlépe vidět. Pro porovnání pak umístíme i reflexní materiál, který je ve tmě vidět samozřejmě nejvíce.

Necháme žáky, aby se zamysleli, jak auto vidí cyklistu, a kam je dobré tedy reflexní pásy umístit. Přejdeme k práci s pracovními listy. Na první dvojici obrázků vidíme auta, necháme děti vybrat ten správný, na které straně vozovky auta jezdí. Nesprávný obrázek přeškrtneme. Stejnou úlohu má i druhá dvojice obrázků, s tím rozdílem, že na nich je cyklista. Při zjištění, že auta i cyklisté jedou po stejné – pravé straně vozovky, vybereme ze dvou posledních obrázků ten pohled, jak nás jako cyklisty řidič vidí (zezadu) a ten obrázek zakroužkujeme (druhý obrázek neškrtneme!).



## Raný školní věk



Vysvětlíme, že je ale důležité, aby nás viděli i řidiči z druhé strany. Kam je tedy nejlepší umístit reflexní pásy? Kterou část těla vidí řidiči z obou směrů? Můžeme demonstrovat – jeden žák se posadí na židličku jako cyklista a ostatní se podívají, která část těla je vidět ze všech stran. Je to samozřejmě noha, tedy nejlepší místo pro umístění reflexních materiálů je kotník. Nejvíce se pohybuje a je vidět ze všech stran. Nejlepší je mít na sobě více reflexních prvků, ne jen jeden na kotníku.

Děti pak mohou namalovat reflexní materiály na správná místa.

### *Poznámky učitele*

[illegible]



### ***Cíl activity***

- Uvědomění si důležitosti viditelnosti cyklisty.
- Pochopení funkce reflexních materiálů umístěných kole.
- Pochopení funkce osvětlení umístěného na kole.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literatura (dramatizace), nauka o společnosti, přírodověda, výtvarná výchova, pracovní výchova



### ***Pomůcky***

- psací potřeby, nůžky, pastelky, všechny druhy odrazek na kolo, světla na kolo, reflexní páska



## Viditelnost

# Cyklista

střední školní věk



### *Popis aktivit*

S dětmi navodíme rozhovor na téma cyklistiky. Ptáme se, kdo jezdí na kole nebo alespoň někdy na kole jel, a pokud je stále někdo, kdo na kole nejezdí, pak alespoň na koloběžce (pravidla pro koloběžku jsou stejná jako pro cyklistické kolo), pokud i tak je stále ve třídě někdo, kdo nemá ani takové zkušenosti, zeptáme se, zda viděl alespoň kolo či cyklistu, aby to pro něj nebylo neznámým pojmem.

Ptáme se žáků, co nás jako cyklisty chrání před kolemjedoucími auty. Je to samozřejmě cyklistická přilba, ale také povinná výbava cyklisty viz Metodika – Cyklista – Výbava, přilba. Ukážeme dětem/žákům komponenty povinné výbavy na kolo – odrazky. Žáci nám vyjmenují místa, kde by na kole měly být jednotlivé odrazky umístěné. Dozvíme se tedy, ze kterých stran jsou viditelné jaké odrazky (zepředu bílá, zezadu červená, z boku oranžové), podle nich tedy i řidič snadno určí, jakým směrem cyklista pojedě, a dokáže tedy na něj reagovat.

Můžeme si to ukázat pomocí Pracovního listu 2. Ve spodní části máme obrázek cyklisty a obrázek auta; tyto obrázky si děti vystřihnou. Můžeme pak s objekty hýbat po vyznačené křižovatce v horní části pracovního listu a říkat si, ze které strany auto právě vidí cyklistu, tedy jakou barvu odrazek.

Můžeme přidat otázky týkající se osvětlení cyklisty. Tedy kam jaké světlo patří (bílá vpředu, červená vzadu), proč nestačí mít pouze odrazky (je důležité být viděn, ale i vidět) nebo třeba, jestli je lepší mít vzadu světlo blikající, či ne (vždy je lepší tzv. „blikáčka“, neboť nás tak řidič jako cyklistu lépe a dříve zaregistruje, navíc si nás nesplete se statickým stojícím předmětem).

### *Poznámky učitele*

---

---

---

---

---

---

---

---



### ***Cíl activity***

- Uvědomění si skutečnosti, že pro bezpečí cyklisty je zásadní vzdálenost, na kterou jej řidič spatří.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Pomůcky***

- cyklistické kolo na ukázkou s povinnou výbavou, promítací technika



## *Popis aktivit*

S žáky rozhovorem navážeme na téma cyklistiky. Povídáme si o tom, kdo jezdí na normálním kole a kdo vyznává jaký druh kola, neboť je dobré poukázat na fakt, že existují jisté druhy cyklistiky, při níž se používají kola, na kterých je možné jezdit pouze v chráněných prostorách nebo místech k tomu určených. Příkladem takového kola nám může být tzv. BMX, které zpravidla není vybavené ani dvěma na sobě nezávislými brzdami, jak nám ukládá zákon, natož pak jakýmikoliv odrazkami. Takové kolo ale nesmí na silnici do provozu.

Ukážeme pak žákům ukázkově vybavené cyklistické kolo. Můžeme na něm demonstrovat barevné odlišení odrazek z každého pohledu. Řidič díky tomu vnímá, jestli vidí kolo z boku (oranžové odrazky v kolech), zepředu (bílá odrazka nebo světlo) či zezadu (červená odrazka nebo světlo), a to pouze na základě barvy odrazek (světél).

Pro vyznavače horské cyklistiky, kteří tvrdí, že odrazky vozit na kolech nemohou, jelikož pak v terénu odpadávají (což se opravdu stává), můžeme navrhnout i jiné alternativy, které nám umožňuje zákon. Ten nám totiž říká, že můžeme odrazový materiál na kole nahradit odrazovým materiálem na oblečení; v tom případě ale musí být oblečení vybaveno reflexními materiály v adekvátní míře.

Rozdáme žákům pracovní listy. Mohou si je vyplnit za domácí úkol nebo přímo v hodině, kde se mohou rozdělit do menších skupinek a pracovní listy vyplnit. Pak si vyplněné úkoly mohou navzájem prezentovat a zároveň doplňovat. U posledního úkolu v pracovním listě proto může vzniknout i otevřená diskuse.

Rozdíly ve viditelnosti barev (v metrech) – modré oblečení (cca 18 m), červené oblečení (cca 24 m), žluté oblečení (cca 37 m), bílé oblečení (cca 55 m) a reflexní oblečení (cca 200 m).



## Starší školní věk



**Stránka 88**



## Dětské dopravní hřiště

Raný školní věk, střední školní věk



### ***Cíl activity***

- Seznámit žáky s funkcí DDH.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### ***Pomůcky***

- papír, psací potřeby



## Dětské dopravní hřiště

Raný školní věk, střední školní věk



### *Popis aktivit*

Jak se říká, žádný učený z nebe nespadl, tedy zeptejme se dětí, jestli musím jet na kole první jízdu rovnou v provozu, nebo jestli jsou i jiné možnosti. Pokud si nevěříme (a i když si věříme), je tu pro nás dětské dopravní hřiště, kde si můžeme natrénovat správný a bezpečný pohyb v dopravním prostředí, a to nejen jako cyklisté, ale i jako chodci.

Ptejme se dětí, kdo už na dětském dopravním hřišti byl, a jestli tedy všechny vědí, co je tam čeká. Necháme otevřenou debatu.

Nejmenším žákům připomeneme, že se můžeme učit správně chovat i při procházkách nebo cestách nejen se spolužáky a paní učitelkou/vychovatelkou, ale i rodiči. Můžeme si tak vyzkoušet správné chování i pravidla.

Starší děti rozdělíme do menších pracovních skupin. Poté dětem dáme Pracovní list 1 a 2. Na prvním vidí fotografii dětského dopravního hřiště a na druhém skutečného provozu na silnicích. Řekneme dětem, že mají dostatek času, aby si prohlédly obě fotografie a ve skupině našly rozdíly mezi umělým prostředím dětského dopravního hřiště a opravdovým prostředím města (reálné silnice bývají větší, reálné značky jsou taktéž větší) a k čemu přesně takové dopravní hřiště slouží (pro základní nácvik bezpečného pohybu na pozemních komunikacích – reálný provoz je mnohem náročnější a složitější).

### *Doporučení*

Tato hodina by měla sloužit pouze jako úvod do problematiky dětského dopravního hřiště, pro rozšíření povědomí o dětském dopravním hřišti. Vhodné by bylo domluvit se s vedením místního dopravního hřiště na návštěvě areálu, aby si ho děti mohly prohlédnout samy.

### *Poznámky učitele*

---

---

---

---

---



## Nebezpečná jízda, zavazadla na kole

Raný školní věk



### *Cíl activity*

- Pochopit, v čem spočívají rizika nevhodného chování při jízdě na kole.



### *Časová náročnost activity*

- 1 vyučovací hodina



### *Mezipředmětové vztahy*

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### *Pomůcky*

- psací potřeby, pastelky



## Nebezpečná jízda, zavazadla na kole

Raný školní věk



### *Popis aktivit*

Se žáky v úvodu navodíme téma otevřenou diskusí. Ptáme se jich, jaká nebezpečí na nás venku čekají, když se vydáme na výlet na kole. Jsou to samozřejmě různé kameny, obrubníky či větve, o které se můžeme poranit v případě pádu. To jsou věci, které neovlivníme; každý, kdo jezdí na kole, někdy upadne. Jsou ale věci, které ovlivnit můžeme. Můžeme se chovat bezpečněji, zodpovědněji. Zeptáme se, jak například, a necháme žáky, ať zkusí říct vlastní návrhy.

Rozdáme pracovní listy. Hned na prvním obrázku vidíme cyklistu, který se chystá na výlet a potřebuje pomoci s umístěním zavazadla na kolo. S dětmi tedy probereme různé situace a možnosti správného umístění. Důležité je vždycky odůvodnit, proč ano nebo proč ne. Spojíme správnou možnost umístění zavazadla s obrázkem.

Následuje další řada obrázků. Necháme děti, aby si je pořádně všechny prohlédly. Postupně si s nimi povídáme o každém obrázku zvlášť. Necháme děti samotné, aby našly řešení – správnost či nesprávnost chování cyklisty na obrázku, popřípadě navrhly řešení situace, jak by to mohl cyklista udělat lépe. Při konečném rozhodnutí, jestli je obrázek dobře či ne, nakreslíme obličej pod obrázkem pusinku: obrázek je dobře – pusinka se směje versus obrázek je špatně – pusinka se nesměje.

V další diskusi můžeme probrat, jak dále správně řídit kolo a čemu se vyhnout.

### *Poznámky učitele*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Nebezpečí, zavazadla na kole

Střední školní věk



### ***Cíl activity***

- Pochopit, v čem spočívají rizika nevhodného chování při jízdě na kole.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Mezipředmětové vztahy***

- literární výchova (dramatizace), výtvarná výchova, tělesná výchova, nauka o společnosti, prvouka



### ***Pomůcky***

- barevné fixy, pastelky



### *Popis aktivit*

Při tématech, jako je právě bezpečné a ohleduplné chování, je důležité, aby si tuto zodpovědnost uvědomili sami žáci a sami na to přišli. Uvedeme tedy žáky do tématu otevřenou diskusí.

Ptáme se, co považují za největší nebezpečí při jízdě na kole. Můžeme si dále rozdělit prvky, které mohou zapříčinit dopravní nehodu, na ty, které jako cyklisté neovlivníme (stav vozovky, neohleduplné řidiče...), a na ty, které ovlivníme (bezpečné chování – držet za jízdy řídítka...). Tyto podněty zaznamenáme do pracovních sešitů, případně na tabuli, abychom je viděli před sebou.

Rozdáme žákům pracovní list 2b. Na něm vidíme sadu obrázků. Za obrázky se skrývá příběh. Úkolem žáků je, aby ve skupinkách spojili obrázky tak, aby dávaly smysl (shora dolů). Potom ve skupince vyberou jednu sadu obrázků a vymyslí k nim příběh.

Na závěr si skupinky navzájem odprezentují příběhy, které se na obrázku odehrály.

### *Poznámky učitele*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Nebezpečí, zavazadla na kole

Starší školní věk



### ***Cíl activity***

- Pochopit, v čem spočívají rizika nevhodného chování při jízdě na kole a dosah takové nehody, které jsme mohli předejít.



### ***Časová náročnost activity***

- 1 vyučovací hodina



### ***Pomůcky***

- barevné fixy, pastelky



## Nebezpečí, zavazadla na kole

Starší školní věk



### *Popis aktivit*

Při tématech, jako je právě bezpečné a ohleduplné chování, je důležité, aby si tuto zodpovědnost uvědomili sami žáci a sami na to přišli. Uvedeme tedy žáky do tématu otevřenou diskusí. Ptáme se, co považují za největší nebezpečí při jízdě na kole. Můžeme si dále rozdělit prvky, které mohou zapříčinit dopravní nehodu, na ty, které jako cyklisté neovlivníme (stav vozovky, neohleduplné řidiče...), a na ty, které ovlivníme (bezpečné chování – nedržet se za jízdy jiného vozidla...). Tyto podněty můžeme zapisovat na tabuli, abychom je viděli před sebou.

Rozdělíme žáky do menších skupin a každá skupina dostane pracovní list. Na každém listě je popsán úkol, který je čeká. Důležité je plnit úkoly postupně za sebou a po každém splnění cvičení si sdělit výsledky a prodiskutovat je.

Na závěr hodiny si skupinky žáků navzájem odprezentují, odvyprávějí příběhy, které vytvořily. Hodinu tak uzavřeme opět otevřenou diskusí, která nám slouží jako zpětná vazba a zároveň upevňuje v žácích získané informace.

### *Poznámky učitele*

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cyklista

- Správné odpovědi na test v pracovních listech: 1a., 2b., 3a., 4b., 5b.