

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra hudební výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Didaktické využití písní o zdraví v hodinách hudební výchovy dětí mladšího  
školního věku

Didactic use of songs about health in music lessons at primary schools

Eva Matějovská

Vedoucí práce: PhDr. Jiřina Jiříčková, Ph.D.  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Hudební výchova se zaměřením na vzdělávání – Sbormistrovství  
se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Didaktické využití písní o zdraví v hodinách hudební výchovy mladšího školního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 9. 7. 2023

Ráda bych upřímně poděkovala PhDr. Jiřině Jiříčkové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce a poskytování rad. Dále moje poděkování patří rodině za podporu během celého mého studia.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá souvislostí zdravého životního stylu a písní o zdraví v hudební výchově u dětí mladšího školního věku. Teoretická část práce shrnuje současné poznatky o vývojových fázích dítěte mladšího školního věku včetně psychologických, kognitivních, biologických a fyziologických aspektů. Dále obsahuje výčet nejpodstatnějších komponentů zdravého životního stylu. Dalším klíčovým tématem jsou aktivity hudební výchovy – vokální, poslechové, instrumentální a hudebně pohybové činnosti. Značná část práce se věnuje modelovým situacím, které zpracovávají téma zdravé stravy v hudebních činnostech. Práce shrnuje také dosavadní poznatky o využití písní o zdraví v edukačním kontextu a věnuje se konkrétním programům takto zaměřeným. Klíčovým programem pro tuto práci, který je dále využíván v praktické části, je Edurockshow – edukační hudební projekt určený pro děti. Ten je zaměřen na zdravé stravování a životosprávu. Praktická část se věnuje průzkumu realizovanému na účastnících hudebních workshopů autorky práce. Průzkum si klade za cíl zmapovat, zda lze prostřednictvím edukačních písní o zdraví předat dětem nové informace a motivovat děti ke zdravému životnímu stylu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

hudební výchova, mladší školní věk, zdravý životní styl, edukační programy

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with the connection between a healthy lifestyle and songs about health in music education for younger school-age children. The theoretical part of the thesis summarises current knowledge about the developmental stages of the younger school-age child, including psychological, cognitive, biological and physiological aspects. It also lists the most essential components of a healthy lifestyle. Other key topics include music education activities – vocal, listening, instrumental and musical movement activities. A significant part of the work is devoted to model situations that elaborate the theme of healthy eating in music activities. The thesis also summarizes the existing knowledge on the use of songs about health in educational contexts and discusses specific programmes aimed at this. The key program for this thesis, which is further used in the practical part, is Edurockshow – an educational music project designed for children. This focuses on healthy eating and lifestyle. The practical part is devoted to a survey conducted on participants of the music workshops by the author of the thesis. The survey aims to map whether educational songs about health can be used to convey new information to children and motivate them to adopt a healthy lifestyle.

## **KEYWORDS**

musical education, younger school age, healthy lifestyle, educational programmes

# Obsah

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
<b>1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....</b>	<b>9</b>
1.1 FYZICKÝ VÝVOJ .....	9
1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ .....	10
1.3 VZDĚLÁNÍ V OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	11
<b>2 VÝVOJ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU .....</b>	<b>13</b>
2.1 SLOŽKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU .....	13
2.1.1 Výživa.....	13
2.1.2 Pohyb.....	18
2.1.3 Spánek .....	19
2.1.4 Psychohygiena.....	19
<b>3 HUDEBNÍ VÝCHOVA V ŽIVOTĚ DÍTĚTE.....</b>	<b>20</b>
3.1 SETKÁVÁNÍ DÍTĚTE S HUDEBNÍ VÝCHOVOU .....	21
3.2 ČINNOSTI V HUDEBNÍ VÝCHOVĚ .....	24
3.2.1 Pěvecké činnosti.....	25
3.2.2 Poslechové činnosti.....	26
3.2.3 Instrumentální činnosti.....	27
3.2.4 Hudebně pohybové činnosti.....	27
3.3 VLIV HUDEBNÍ VÝCHOVY NA VÝVOJ DÍTĚTE .....	28
<b>4 VYUŽITÍ HUDEBNÍ VÝCHOVY K VEDENÍ KE ZDRAVÍ.....</b>	<b>29</b>
4.1 PÍSNĚ O ZDRAVÍ.....	29
4.2 MODELOVÉ SITUACE .....	30
4.2.1 Modelové situace č. 1 - Zelenina.....	30
4.2.2 Modelová situace č. 2 – Malé jablíčko.....	35
4.2.3 Modelová situace č. 3 – Mléko, Zelenina – písně nonartificiálního charakteru .....	43
4.2.4 Modelová situace č. 4 - Jahůdka.....	51
4.2.5 Modelová situace č. 5 – Melodizace textu o zdraví .....	55
4.3 EDUKAČNÍ PROGRAMY.....	58
4.3.1 Ke stolu! Servíruje Servác! – edukační pořad s tematikou zdraví .....	58
4.3.2 Edurockshow – edukační pořad s tematikou zdraví.....	59
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>61</b>
<b>5 PRŮZKUM .....</b>	<b>61</b>
5.1 STRUKTURA A ADMINISTRACE PRŮZKUMU .....	61
5.2. PRŮZKUMNÝ SOUBOR .....	62
5.3. PRŮBĚH PRŮZKUMU .....	62
5.3.1. První část průzkumu.....	62
5.3.2 Druhá část průzkumu.....	64
5.4 ANALÝZA DAT A VÝSLEDKY .....	65
5.4.1 Odpovědi.....	65
5.4.2 Výsledky .....	67
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>68</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>73</b>

<b>PŘÍLOHA Č. 1 – INFORMOVANÝ SOUHLAS .....</b>	<b>73</b>
<b>PŘÍLOHA Č. 2 – DOTAZNÍK 1 .....</b>	<b>74</b>
<b>PŘÍLOHA Č. 3 – DOTAZNÍK 2 .....</b>	<b>75</b>
<b>PŘÍLOHA Č. 4 – TEXT PÍSNĚ MRKVIČKA .....</b>	<b>76</b>
<b>PŘÍLOHA Č. 5 – PRŮVODNÍ TEXT K PÍSNĚ PEPA KUČAŘEM.....</b>	<b>77</b>
<b>PŘÍLOHA Č. 6 – PÍSEŇ PEPA KUČAŘEM .....</b>	<b>78</b>
<b>PŘÍLOHA Č. 7 – TITULNÍ STRANA ZPĚVNÍKU POSPOLU U STOLU.....</b>	<b>80</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>81</b>

## Úvod

Bakalářská práce se zabývá didaktickým využitím písní o zdraví v hodinách hudební výchovy dětí mladšího školního věku. Toto téma jsem zvolila především proto, že jsem již od dětství byla obklopena hudbou, ale moje hudební aktivity nejednou překazila nemoc. Časem jsem zjistila, že to, jak se cítím, velmi úzce souvisí s tím, jak se stravuji a zda dodržuji základní pravidla psychohygieny.

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření přehledu možností, jak vést prostřednictvím zpěvu a hudby žáky již od mladšího školního věku ke zdravému životnímu stylu.

V souvislosti s tím byly vypracovány modelové situace, které by mohly iniciovat zájem žáků o zdraví prostřednictvím hudebních aktivit.

Bakalářská práce v rozsahu 81 stran je členěna do pěti kapitol. Dále obsahuje Úvod, Závěr, Seznam odborné literatury a internetových zdrojů, Seznam obrázků a Seznam příloh.

Obsah první kapitoly je zaměřen na fyzický a psychický vývoj dětí mladšího školního věku a také na změny, které jsou spojeny s povinnou školní docházkou.

Vzhledem k tématu bakalářské práce se druhá kapitola zabývá složkami zdravého životního stylu. Obsahově je text zaměřen na výživu, pohyb, spánek a psychohygienu.

Třetí kapitola je stručným vhladem do hudební psychologie. Kromě připomenutí hudebního vývoje dítěte jsou v ní charakterizovány hudební schopnosti a hudební dovednosti žáků 1. stupně základních škol. Jelikož současná hudební výchova vychází hlavně z činnostního pojetí, je tato kapitola věnována také pěveckým, poslechovým, instrumentálním a hudebně pohybovým činnostem.

Za klíčovou lze považovat čtvrtou kapitolu. Ta je zpracována formou pěti modelových situací, které nabízejí využití písní o zdraví v konkrétních hudebních činnostech. Také jsou zde prezentovány edukační programy, které mohou žákům poskytnout efektivnější formu výuky. Více se práce zabývá programem Edurockshow, hudebním projektem zaměřeným na písně o zdravém stravování a stolování s interaktivními prvky.

V navazující páté kapitole je zpracován průzkum, jehož cílem bylo zjistit, zda, popřípadě do jaké míry, lze prostřednictvím písní o zdraví přimět žáky ke zdravějším návykům. Průzkum proběhl u deseti dětí ve věku od šesti do dvanácti let během hudebního workshopu.



Motivací pro volbu tématu práce a průzkumu byla má spoluúčast na programu Edurockshow a pravidelné vedení tematických workshopů pro děti mladšího školního věku.

V závěru bakalářské práce jsou shrnuta témata jednotlivých kapitol.

## **Teoretická část**

### **1 Mladší školní věk**

Mladší školní věk je vymezen nástupem dítěte do školy. Ten probíhá většinou mezi šestým až sedmým rokem věku dítěte. Konec tohoto období lze stanovit mezi jedenáctým až dvanáctým rokem, kdy se u dítěte začínají objevovat psychické i fyzické projevy dospívání. V tomto období dítě vykazuje výrazné pokroky ve svém životě, které jsou významným ukazatelem pro směřování jeho budoucnosti. Dle J. Langmeiera a D. Křejičřové<sup>1</sup> se toto období může z psychologického hlediska označit jako věk střízlivého realismu. Dítě ve školním věku má zájem o poznávání a pochopení nových věcí. Na dítěti můžeme pozorovat jeho velký zájem o kresby, hru a mluvu.

Pro školáka jsou nejdůležitější autority. Těmi jsou především rodiče a učitelé. Dítě se snaží poznávat samo sebe, samo si přijít na řešení náročných situací a zkoumání okolního světa. Když si dítě dle vlastních zážitků a reálných zkušeností přijde na výsledek nějakého úkolu, je to pro něho přínosnější, než aby pouze sedělo a slyšelo výklad nových poznatků.

#### **1.1 Fyzický vývoj**

V období mladšího školního věku je růst dítěte do výšky pomalejší, avšak objem těla nabývá. Kostí jedince v tomto období jsou pružné a jemné. Zádové svalstvo je dosud neúplně vyvinuté. Z důvodu nepřiměřeného fyzického zatěžování dítěte může nastat defekt v držení těla a stavby nohou.<sup>2</sup> Školní výuka má u dítěte vliv na zdokonalení koordinace jemné motoriky.<sup>3</sup> Postava dítěte se vytahuje, končetiny a kosti se zvětšují, hlava se ale v poměru se zbytkem těla zmenšuje.<sup>4</sup> Je zde důležité zmínit orientační zkoušku biologické zralosti – takzvanou filipínskou míru, která porovnává, zda je dítě schopné dotknout se přes hlavu na

---

<sup>1</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

<sup>2</sup> VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 144 st. ISBN 978-80-210-4936-9.

<sup>3</sup> ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Vyd. 3. Tišnov: Sursum, 1997. 156 st. ISBN 80-85799-03-0.

<sup>4</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

ucho protilehlé strany. Pokud to dítě nezvládne, je nezralé a doposud jeho paže nejsou protažené.<sup>5</sup>

Děti v období mladšího školního věku mají větší objem srdce v poměru k tělu než dospělí. Rychleji se jim okysličuje krev a intenzivněji vyživují tkáň. Tepová frekvence se po psychické a fyzické zátěži díky tomu rychleji vrací do normálu. Taktéž se rychleji vyvíjejí plíce a zvětšuje se jejich kapacita.<sup>6</sup> Děti za rok vyrostou o šest až deset centimetrů. Svaly i kostra jsou silnější, ale učitelé i rodiče musí respektovat, že se dítě brzy po fyzické aktivitě unaví a má potřebu odpočinku.<sup>7</sup> V tomto období je pohyb oproti předškolnímu věku ladný a rovnoměrný.<sup>8</sup> Dochází totiž k výraznému rozvoji pohybových schopností a dovedností (běhání, házení, chytání).<sup>9</sup> Jak je na tom dítě po fyzické stránce, posuzuje jeho pediatr, který sleduje jeho zdravotní stav při pravidelných lékařských prohlídkách. Zaznamenává jeho výšku, váhu a tělesnou konstituci.<sup>10</sup>

## 1.2 Psychický vývoj

Díky setkávání s vrstevníky ve školním prostředí dochází u dítěte k rozvoji řeči a myšlení. Dle Piageta můžeme toto období označit jako období konkrétní činnosti. Dítě se začíná rozhodovat dle vlastních priorit. Dítě taktéž dosahuje lepších paměťových výkonů.<sup>11</sup> Dochází k postupnému zvyšování kapacity paměti. Díky pokročilé schopnosti uchování si dítě v případě potřeby vybaví žádoucí informace.<sup>12</sup> V průběhu šestého roku se u dítěte mění kognitivní činnosti. Pro dítě není již důležité splnit okamžitě své potřeby a přání, jelikož vnímá svět realisticky. Dítě začíná logicky přemýšlet, avšak pouze jen o určitých

---

<sup>5</sup> HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998. 93 s. ISBN 80-7184-644-9.

<sup>6</sup> VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 144 st. ISBN 978-80-210-4936-9.

<sup>7</sup> TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a VACÍNOVÁ, Marie. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2006. 108 st. ISBN 80-7044-792-3.

<sup>8</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

<sup>9</sup> KUČERA, Miroslav a kol. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. 190 st. ISBN 978-80-7262-712-7

<sup>10</sup> KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 264 s. ISBN 14-409-86

<sup>11</sup> Podle KERN, Hans, a kol. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. 288 s. ISBN 80-7178-426-5

<sup>12</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

předmětech a při konkrétních činnostech. Aby dítě bylo ve škole úspěšné, jsou důležité jeho schopnosti. Důležitou roli zde hraje jeho paměť, řeč a znalosti, které získalo již v období předškolního věku.<sup>13</sup> Jelikož již dítě plní školní docházku, je důležitá schopnost udržení koncentrace.<sup>14</sup> V sedmi letech by dítě mělo již správně vyslovovat. Pokud tomu tak není, je žádoucí, aby navštěvovalo logopeda.<sup>15</sup> Dítě je schopné plnit náročnější úkoly. V období mladšího školního věku prochází fází vývojové integrace. V této fázi dochází k osvojení různých dovedností. Dítě v tomto období již zvládne plnit méně náročné úkoly s vlastní zodpovědností.<sup>16</sup> Oproti období předškolního věku není vnímání dítěte tolik konkrétní, je již abstraktnější a všeobecné.<sup>17</sup> Dochází k intenzivnímu emočnímu vývoji. Ve školním prostředí se dítě umí obětovat na úkor svých potřeb, aby společně s kolektivem ve třídě úspěšně plnilo dané cíle a úkoly.<sup>18</sup> Ve skupině dítě pomáhá slabším a vyhledává spolupráci mezi vrstevníky.<sup>19</sup>

### 1.3 Vzdělání v období mladšího školního věku

Období mladšího školního věku probíhá mezi šestým až dvanáctým rokem života. V tomto období dítě začíná navštěvovat základní školu a musí plnit povinnou školní docházku. Pro dítě je to náhlá změna, jsou na něho kladeny určité nároky a nově musí plnit školní povinnosti. Vyučovací hodina trvá 45 minut a od dítěte se očekává, že vydrží celou vyučovací hodinu pozorné a aktivní. Musí zde respektovat celou dobu autoritu, tedy učitele. Novinkou je pro dítě i domácí příprava do školy.<sup>20</sup>

---

<sup>13</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

<sup>14</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 st. ISBN 80-7178-308-0.

<sup>15</sup> MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. 269 st. ISBN 80-7184-867-0.

<sup>16</sup> ALLEN, K. Eileen a MAROTZ, R. Lyn. *Přehled vývoje dítěte od prenatalního období do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 192 st. ISBN 80-7178-614-4.

<sup>17</sup> BRUNECKÝ, Zdeněk a TEYSCHL, Otakar. *Duševní vývoj a výchova dítěte*. Vyd. 3. Praha: Orbis. 263 st.

<sup>18</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

<sup>19</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 st. ISBN 80-7178-308-0.

<sup>20</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

Dítě je ve škole hodnoceno za splněné úkoly a pozitivní hodnocení si musí zasloužit. Školák k sobě samotnému začíná být v plnění úkolů kritický. Jeho cílem není pouze splnění úkolu, ale i jeho kvalitní vypracování.<sup>21</sup> Nároky na děti jsou poměrně vysoké, vyučuje se ve velkém kolektivu, často bez ohledu na specifické schopnosti a individuální potřeby dítěte.

Dítě často postrádá motivaci a nevidí mnohokrát důvod, proč vůbec se má učit. Důležitou roli v tomto období hraje rodinné zázemí. Začátek školní docházky může být pro dítě traumatizující, častěji se dostávají různá onemocnění, jakými jsou střevní potíže, bolest hlavy, břicha a další somatické problémy. V době prázdnin a víkendových dnů se dítě naopak dítě cítí dobře. Pro vyučujícího, rodiče, ale i pediatra a psychologa je důležité poznat hranice zralosti dítěte už před jeho vstupem do školy.<sup>22</sup> Podle Vágnerové můžeme školní věk rozdělit do tří fází: raný školní věk, střední školní věk a starší školní věk. Pro dítě je škola autoritativním prostředím a musí respektovat její pravidla. Když dítě nastoupí do školy, odpoutává se od závislosti na rodině a začíná být ovlivňováno i jinými sociálními skupinami. Každé směřování dítěte ve škole je zásadní, a proto i selhání může zásadním způsobem ovlivnit jeho budoucí životní cestu.<sup>23</sup> Velmi důležitý je také kladný vztah k učitelce. Má významnou roli pro rozvoj řeči a taktéž pro celkový rozvoj charakteru a osobnosti dítěte.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 st. ISBN 80-7178-308-0.

<sup>22</sup> LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.

<sup>23</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 st. ISBN 80-7178-308-0.

<sup>24</sup> LÁBUSOVÁ, Eva [online] Mladší školní věk [cit: 8. 4.] <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek>

## 2 Vývoj ke zdravému životnímu stylu

*„Ne nadarmo se říká, že je zdraví největším bohatstvím, které vlastníme. Pokud máme pevné zdraví, potom máme základ všeho, na čem opravdu záleží, a můžeme dosáhnout čehokoliv, na co jen pomyslíme.“<sup>25</sup>*

V současné době se ve světě u dětí neustále zvyšuje výskyt obezity a zdravotních potíží. Ty souvisí s nevhodným stravováním a špatným životním stylem. Dramaticky se zvyšují počty dětí a adolescentů s chronickými nemocemi. Nejčastěji jde o nadváhu, astma a poruchy chování. Tento trend může vést k zvýšení kardiovaskulárních, plicních a duševních zdravotních potíží v dospělosti. Studie ze světa poukazují na potřebu komplexní odborné výuky výživy a zdravého životního stylu na školách. Je potřeba děti pozitivně vést ke zdravému životnímu stylu.<sup>26</sup>

### 2.1 Složky zdravého životního stylu

Zdravý životní styl je komplexní záležitost a netýká se pouze stravy. Je to skupina zásadních složek, které je potřeba propojovat, abychom mohli naplnit náš potenciál. Ke správné životosprávě patří také pohyb, regenerace, spánek, psychohygienu a láska k sobě i ke svému tělu.<sup>27</sup>

#### 2.1.1 Výživa

Potrava obsahuje složky, které se nazývají živiny. Podle jejich složení živiny rozdělujeme na makroživiny a mikroživiny. Makroživiny jsou hlavní složkou výživy a tvoří je bílkoviny, cukry a tuky. Mezi mikroživiny patří vitamíny, minerály a stopové prvky. Mikroživiny nedodávají energii, ale lidské tělo je potřebuje pro zabezpečení správného

---

<sup>25</sup> EHRENBERGEROVÁ, Eva a GAJDOŠOVÁ, Markéta. *Další krok Cesty*. Praha: A Cup of Style s.r.o, 2021, st. 14. ISBN 978-80-270-9530-8.

<sup>26</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ Remi. *Velmi osobní kniha o zdraví*. Brno: BizBooks, 2018, 335 st. ISBN 978-80-265-0753-6.

<sup>27</sup> EHRENBERGEROVÁ, Eva a GAJDOŠOVÁ, Markéta. *Cesta k opravdovému jídlu*. Praha: A Cup of Style s.r.o, 2019, 253 st. ISBN 978-80-270-6298-0.

fungování metabolismu.<sup>28</sup> Děti by měly přijímat především pestrou stravu, bohatou na zeleninu, ovoce, maso, ryby, vajíčka, mléčné výrobky a celozrnné výrobky. Jelikož jsou děti ve vývoji, mají větší potřebu bílkovin.

Bílkoviny jsou obsaženy hlavně v mase, rybách a vajíčkách. V jídelníčku by se mělo nacházet také dostatečné množství mléčných výrobků, přibližně dvě až tři porce denně.<sup>29</sup> Mléko a mléčné výrobky jsou hlavním zdrojem vápníku. Při jeho nedostatku se může u dětí vyskytnout křivice.<sup>30</sup> Dále by měl jídelníček obsahovat tuky, především rostlinného původu. Jsou to například rostlinné margaríny a oleje (olivový, řepkový, slunečnicový, avokádový), ořechy a semínka. Důležitou součástí jsou i cukry, které by se v jídelníčku dítěte měly objevovat ve třech až čtyřech porcích denně. Měly by převažovat obiloviny, rýže a pečivo v celozrnné formě. Důležitým zdrojem cukrů je i ovoce.

Dítě by mělo konzumovat pět až šest menších porcí jídla denně s rovnoměrným rozložením energie.<sup>31</sup> Potřeba energie ve věku šest až dvanáct let se pohybuje kolem 2000 kcal (8340 kJ). Pokud příjem energie vykazuje nedostatek či nadbytek, mohou vznikat nepříznivé změny v metabolických procesech. To se následně může projevit podvýživou nebo obezitou.<sup>32</sup>

Dítě také potřebuje dostatek vitamínů a minerálů, jejichž množství je individuální. Děti často bývají deficitní ve vitamínech D, E a draslíku. Důležitý je příjem všech živin z nezpracovaných potravin, tedy z přirozeně se vyskytujících.<sup>33</sup> Doporučené množství tekutin u dětí se pohybuje kolem 1,8 - 2 litrů denně. Měla by převažovat neslazená a neperlivá voda.<sup>34</sup> Zvýšená konzumace cukru a sladkostí může způsobovat kolísání hladiny

---

<sup>28</sup> MARTINČA, Jozef a KYSEL Pavel. *Základy výživy člověka*. Vyd. 3. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2018. 213 st. ISBN 978-80-87723-45-6.

<sup>29</sup> KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2005. 157 st. ISBN 80-7021-773-1.

<sup>30</sup> SHARMA, Sangita a POSPÍŠILOVÁ, Hana. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Praha: Grada Publishing, 2018. 229 st. ISBN 978-80-271-0228-0.

<sup>31</sup> KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2010. 140 st. ISBN 978-80-7021-993-5.

<sup>32</sup> NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H, 2003, 434 st. ISBN 80-86022-93-5.

<sup>33</sup> Kleinman, *Pediatric nutrition*. Vyd. 7: American Academy of Pediatrics, 2014. ISBN 978-1-58110-816-3.

<sup>34</sup> KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2010. 140 st. ISBN 978-80-7021-993-5.

cukru v krvi. Jeho příjem by se měl proto snížit či omezit.<sup>35</sup> Cukr není vhodná odměna. Návyk na cukr může později zvyšovat riziko vzniku nemocí, které souvisí s nezdravou výživou.<sup>36</sup> V jídelníčku dětí by se dále měly omezit slazené nápoje a slané pochutiny, což jsou např. bramborové chipsy, tyčinky, pražené solené ořechy a další. Tyto pochutiny by neměly být dětem úplně zakázané, protože poté je vyžadují více a častěji.<sup>37</sup>

S vytvořením vyvážené a pestré stravy nám pomáhá potravinová pyramida. Pyramida byla vytvořena v České republice v roce 2014. Zdůrazňuje pestrost a přiměřenost ve výživě a také umožňuje sestavit si jídelníček podle individuálních preferencí a chutí. Výživa je úplný základ všeho. Bez správných zdrojů živin se tělo nemůže bránit proti nastupující infekci ani proti dalším látkám, které zdraví škodí. Aby imunita správně fungovala, je důležité jíst bohatou stravu, která zahrnuje ovoce, luštěniny, zeleninu kvalitní červené maso a také třeba kysané zelí, které má vysoký obsah vitamínu C. Taktéž jsou důležité vývary, které obsahují mnoho důležitých živin. Pokud nedokážeme ze stravy získat dostatek potřebných mikroživin, tak je možné užívat vitamíny či minerály formou doplňků stravy. Prioritně je hlavním cílem získat všechny živiny potřebné pro tělo hlavně správnou stravou.

Vitamín A je rozpustný v tucích. Mezi živočišné zdroje tohoto vitamínu patří játra, tučné ryby, vejce a plnotučné mléčné výrobky. Mezi rostlinné zdroje patří mrkev, brokolice, kukuřice, zelí, meruňky nebo dýně. Vitamín B má vliv na správnou funkci mozku a můžeme jej čerpat ze sýrů, masa, kvasnic, ořechů, luštěnin či celozrnných obilovin. Vitamín C patří k nejdůležitějším vitamínům. Je důležitý pro zajištění imunity, správnou činnost mozku, je velkým pomocníkem při okysličování buněk a vstřebávání železa. Při jeho deficitu je tělo slabé a unavené. Dítě taktéž může pocítit nechuť k jídlu. Tento důležitý vitamín získáváme především konzumací zeleniny a ovoce. Bohatým zdrojem jsou především citrusové plody, ale i šípek, křen, brokolice, kiwi, červený rybíz či brambory. Vitamín C se jakoukoliv

---

<sup>35</sup> FOŘT, Petr. *Stop dětské obezité: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004, 206 st. ISBN 80-249-0418-7.

<sup>36</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ, Remi. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechuť k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Brno: BizBooks, 2021. 333 st. ISBN 978-80-265-1035-2.

<sup>37</sup> KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2010. 140 st. ISBN 978-80-7021-993-5.



tepelnou úpravou potravy ztrácí. Je tedy důležité suroviny jíst čerstvé.<sup>38</sup> Vitamín D je důležité užívat hlavně v zimě, kdy jej nelze získat prostřednictvím slunečního záření. S tímto vitamínem je nutné užívat i vitamín K2, protože napomáhá vstřebávání vápníku do kostí.<sup>39</sup>

Vitamín D je rozpustný v tucích a je velmi důležitý pro správnou funkci imunitního systému. Je dokázáno, že lidé mají tohoto vitamínu veliký nedostatek, protože jej lze nejvíce načerpat ze slunce, a to pouze v období května až září. Nedostatek tohoto vitamínu se může projevit řídnutím kostí (osteoporózou), bolestmi kostí či kloubů nebo také větší kazivostí zubů. Možný je i větší výskyt alergií, autoimunitních onemocnění či kardiovaskulárních nemocí. Těhotné matky by se obzvlášť měly dbát o jeho dostatečný příjem v době těhotenství. Tento zázračný vitamín má taktéž veliký vliv na vyváženou psychiku, jelikož napomáhá při produkci hormonu serotoninu. Tučné ryby, jako je třeba losos, sardinky či tuňák, jsou přírodními zdroji tohoto vitamínu. Vitamín D můžeme získat i z vaječného žloutku, z hovězích jater, z hub, tofu, másla, sýru či z mléka. Vitamín E je důležitý pro prevenci vzniku aterosklerózy, kardiovaskulárních onemocnění a taktéž údajně zpomaluje stárnutí. Zvyšuje funkci detoxikace jater, což je důležité pro odstranění škodlivých látek z těla. Přírodním zdrojem tohoto vitamínu jsou oříšky, pšeničné klíčky, slunečnicová semínka, ovesné vločky, špenát, avokádo, máslo, sója, mléko, papriky, či rostlinné oleje. Vitamín K je rozpustný v tucích. Vitamin K1 můžeme získat z rostlinných olejů (sójový, olejový, řepkový) či ze zelené listové zeleniny. Tento vitamín působí hlavně v játrech a zajišťuje správnou srážlivost krve. Vitamín K2 je důležitý pro mineralizaci kostí. U tohoto vitamínu je velmi důležitý jeho pravidelný denní příjem. V případě deficitu hrozí porucha krevní srážlivosti a osteoporóza.

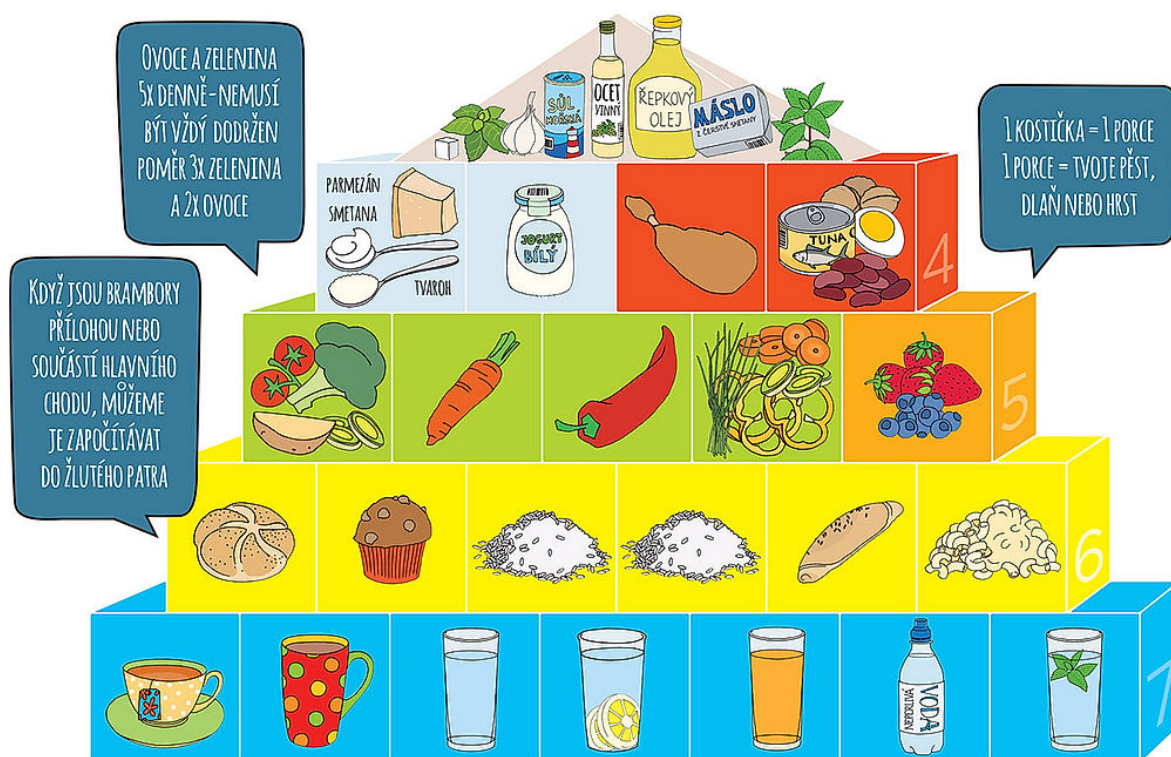
Minerály jsou rovněž velmi důležitým pilířem ve výživě. Tělo minerály samo vytvořit nezvládne, proto je velmi důležité je získávat ve vyvážené stravě. V případě deficitu hrozí únava, vypadávání vlasů, porucha paměti, nervozita a snížená imunita. Jeden z hlavních minerálů je železo. V případě jeho deficitu vzniká anémie, tedy chudokrevnost. Přijímat tento minerál můžeme především v luštěninách, červeném mase, červené řepě či brokolici. Důležitými minerály jsou i hořčík, draslík, selen, mangan, fosfor, zinek, měď

---

<sup>38</sup> ŘÍHOVÁ, Blanka a ŠTASTNÝ, Marek. *Jak se dělá imunita*. Brno: CPress, 2021. 215 st. ISBN 978-80-264-3571-6.

<sup>39</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ, Remi. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechuť k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Brno: BizBooks, 2021. 333 st. ISBN 978-80-265-1035-2.

a sodík. Hořčík je velmi důležitý pro získání energie a funkci svalů. Je obzvlášť nezbytný pro správnou činnost nervové soustavy. Pokud nám v těle chybí hořčík, rychle se to projeví únavou, absencí energie a poruchou soustředění. Hořčík můžeme přijímat například v banánech, v tmavé listové zelenině, mandlích a hořké čokoládě.<sup>40</sup>



Obrázek č. 1: Potravinová pyramida<sup>41</sup>

<sup>40</sup> ŘÍHOVÁ, Blanka a ŠTASTNÝ, Marek. *Jak se dělá imunita*. Brno: CPress, 2021. 215 st. ISBN 978-80-264-3571-6.

<sup>41</sup> zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

## 2.1.2 Pohyb

*„Pohyb je přirozený projev života a důkaz zdraví. K jeho udržení a tím i předcházení nemoci přispívá pravidelné cvičení.“*<sup>42</sup>

Pohybová aktivita má větší nároky na energie a tím chrání organismus před cukrovkou, nadváhou a obezitou, vysokým tlakem, cholesterolem a dalšími onemocněními. Cvičení má také pozitivní vliv na střevní mikrobiom a jeho složení.<sup>43</sup> Pohyb pozitivně ovlivňuje naši náladu, protože se při něm uvolňují endorfiny, které označujeme jako hormony štěstí. Vede k potlačení deprese, úzkostí a stresu. Při pohybu dochází k budování svalů, které nám umožňují se hýbat a zajišťují správné fungování vnitřních orgánů. Kromě svalů se posilují i kosti, vazy, chrupavky a klouby. Pohyb podporuje i paměť a kognitivní funkce.<sup>44</sup> Pokud dítě nemá dostatek pohybu, který je pro vývoj důležitý, může dojít k obezitě, vadnému držení těla a nedostatečné koordinaci. V opačném případě, když dítě sportuje a má dostatek pohybu, je to ze zdravotního hlediska správně, protože má dostatečnou svalovou sílu a koordinaci, taktéž má správné držení těla. Pohyb je pro děti naprosto přirozená potřeba. I když není dítě talentované na pohyb, musí se pohybovat. Nikdy by dítě však nemělo být vystaveno veliké fyzické zátěži, protože jeho vyčerpáním může dojít ke zranění či poranění vazů, svalů a kloubů. Mezi základní lokomoční pohyby patří plazení, lezení a chůze. Dále na ně navazují pohybové dovednosti, které je třeba získat řízeným motorickým učením. K takovým aktivitám patří například jízda na kole, bruslení nebo plavání. Je zásadní, aby si děti v mladším školním věku osvojily pohybovou gramotnost. Je doporučeno, aby dítě strávilo odpoledne pohybem minimálně takovou dobu, jakou dopoledne stráví v lavici. Dále je vhodné připojit k volnočasovému pohybu také dvakrát týdně pohybový kroužek.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> ŘÍHOVÁ, Blanka a ŠTASTNÝ, Marek. *Jak se dělá imunita*. Brno: CPress, 2021. st. 97. ISBN 978-80-264-3571-6.

<sup>43</sup> ŘÍHOVÁ, Blanka a ŠTASTNÝ, Marek. *Jak se dělá imunita*. Brno: CPress, 2021. 215 st. ISBN 978-80-264-3571-6.

<sup>44</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ, Remi. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechuť k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Brno: BizBooks, 2021. 333 st. ISBN 978-80-265-1035-2

<sup>45</sup> Nováková, „Význam pohybových aktivit u dětí“.

### 2.1.3 Spánek

Spánek je biologická potřeba pro lidi i zvířata. Člověk by měl denně spát sedm až osm hodin bez přerušení. Toto je však velmi individuální. Někteří lidé jsou spokojeni i s kratší dobou spánku. Kvalitní spánek má velký vliv na imunitu. Je potvrzené, že v případě, kdy člověk dostatečně nespí, dochází u něho více k respiračním onemocněním, ke změnám v chování. Je zde také vyšší riziko srdečního infarktu, zápalu plic a taktéž se zvyšuje riziko vzniku některých nádorů. Když člověk spí správně, je ve dne bdělý, pozorný a cítí se zdravě.<sup>46</sup>

### 2.1.4 Psychohygienu

Duševní a fyzické zdraví k sobě bezprostředně patří, jelikož se vzájemně významně ovlivňují. Duševní psychika není navenek tolik vidět jako stránka fyzická stránka. V životě člověka je nejdůležitější psychická pohoda. Vždy musíme být my sami sobě prioritou a cítit se dobře.

Duševní zdraví taktéž úzce souvisí s našim stravováním. Je důležité mít kladný vztah k jídlu a zajímat se o jeho složení. Vyvážené stravování, pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu, minimální stres, kvalitní a dostatečný spánek, odpočinek a regenerace jsou nejdůležitějším faktorem pro naši správnou životosprávu.<sup>47</sup> Je důležité pozitivně trénovat mysl a vést pozitivní přístup k životu.<sup>48</sup>

Pokud budeme v životě psychicky vyrovnaní, zvládneme si poradit i s těžkými životními situacemi a budeme vést spokojenější život. Aby dítě bylo v životě psychicky odolné, jsou velmi důležité tři základní roviny. Jeden z důležitých pilířů je matka dítěte a její těhotenství, její radost z budoucího potomka a správný životní styl v tomto období. Dalším důležitým aspektem je kladné přivítání dítěte na svět a jeho opečovávání. Třetím

---

<sup>46</sup> ŘÍHOVÁ, Blanka a ŠTASTNÝ, Marek. *Jak se dělá imunita*. Brno: CPress, 2021. 215 st. ISBN 978-80-264-3571-6.

<sup>47</sup> EHRENBERGEROVÁ, Eva a GAJDOŠOVÁ, Markéta. *Další krok Cesty*. Praha: A Cup of Style s.r.o, 2021, 251 st. ISBN 978-80-270-9530-8.

<sup>48</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ, Remi. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechuť k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Brno: BizBooks, 2021. 333 st. ISBN 978-80-265-1035-2

nejdůležitějším pilířem je vztah mezi matkou a dítětem. Dítě má v matce najít pocit bezpečí a klidu. Pokud se dítě cítí vystrašené či vystresované, blízkost matky či otce zmírní jeho úzkost.

Školní prostředí je pro dítě do jisté míry stresující, ale musí zde být již klidné, pozorné a plnit různé úkoly a povinnosti. Je důležité, aby učitel či rodič s dítětem o možných problémech mluvil a dítěti důvěřoval. Pro dítě a jeho správnou psychohygienu je důležité, aby umělo vyjadřovat své pocity a prosazovat své názory. Obzvlášť ale v období mladšího školního věku musí dítě respektovat názory druhých a nestát si pouze za názorem svým.

Pro psychickou odolnost je velmi důležitý také kvalitní spánek. Nejen pro dítě je žádoucí chodit spát v pravidelný čas každý den. Pro klidnou noc je nezbytný pořádek v prostoru, ve kterém spánek dítě provozuje. Mělo by si uklidit hračky a srovnat oblečení do skříně. Před spánkem je nutné vyčistit si zuby a omýt tělo. Čtení pohádek před usnutím je pro dítě velmi příjemné a dovede ho ke klidnému spaní.<sup>49</sup>

### 3 Hudební výchova v životě dítěte

*“Hudba nejpřirozenější nám jest; jak se na svět dostáváme, hned písničku, pád rajský připomínající, zpíváme: A, á, é! Kvilení, pravím, a pláč nejprvnější naše muzika jest ...”<sup>50</sup>*

Svět kolem nás je plný hudby. Jejimi hlavními zdroji jsou lidský hlas a hudební nástroje. Hudba provází člověka už od pravěku a ve všech svých formách ukazuje na lidskou kreativitu. Již děti předškolního věku dokáží na hudbu bezprostředně reagovat, hlavně na její rytmickou stránku. Výrazný rytmus hudby napomáhá k rozvoji jemné a hrubé motoriky i k rozvoji řeči.

Nesporný význam má hudba při udržování a rozvíjení sociálních kontaktů. Hudba dokáže stmelit kolektiv a např. při sborovém zpívání se díky ní děti setkávají i s pocitem zodpovědnosti za dobře odvedenou hudební práci.

---

<sup>49</sup> HORÁKOVÁ, Hoskocmová a SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte Silní pro život*. Praha: Grada, 2009. 224 st. ISBN 978-80-247-6875-5.

<sup>50</sup> JURKOVIČ, Pavel a KORBEL, Václav. *Nové informatorium (školy mateřské)*. Brno: Moravské hudební vydavatelství a Praha: Česká hudební společnost Praha, 1992. st. 32.

Hudba provází člověka celým kalendářním rokem. Je součástí lidových tradic a svátků i rodinných oslav. Obyčejný běžný den se díky hudbě dokáže proměnit v den sváteční. Nejprínosnější je setkání s živou hudbou. U interpretů cvičí hudební paměť a u posluchačů především hudební fantazii a představivost.<sup>51</sup>

### 3.1 Setkávání dítěte s hudební výchovou

Za nejdůležitější období z hlediska hudebního vývoje jedince lze označit předškolní a mladší školní věk. Vlastní hudební vývoj dítěte začíná již jeho narozením, důležité je však i období prenatální.

V období batolete a nemluvněte je zásadním smyslem sluch. Děti poznávají podle sluchu hlas matky nebo otce, děti dokonce reagují na zpěv. Zpěv matky je může například uklidnit. Pokud matka dítěti zpívá, vytváří si tak dítě k matce silné citové pouto. Hudební vývoj dítěte do tří let je založen hlavně na vnímání a prožívání rytmické stránky hudby. Dítě přibližně od šesti měsíců dokáže na hudbu spontánně reagovat a pohupovat se do rytmu či kývat hlavou. Nejprve jsou jeho pohyby nekoordinované, postupně se ale zpřesňují. Dítě do tří let experimentuje i ve svém hlasovém projevu. Hlasová poloha novorozence se pohybuje kolem  $a^1$ , postupně se hlasový rozsah mírně rozšiřuje do výšky i do hloubky. Během druhého a třetího roku života dítě dokáže interpretovat jednoduché popěvky či zmelodizovaná říkadla.

Ve věku tří až šesti let se dítě s hudební výchovou setkává v mateřské škole. Je to období, kdy je dítě systematicky hudebně rozvíjeno. Tento věk je rozhodujícím pro hudební rozvoj dítěte. Pedagogové mateřských škol díky svému odbornému vzdělání dokáží fundovaně řídit jednotlivé hudební činnosti. Upevňují u dětí tonální cítění, dbají na intonačně čistý zpěv. Tomu napomáhají klavírní doprovody či doprovody jiných melodických nástrojů. Ty by měly respektovat hlasový rozsah dětí, který se v tomto věku pohybuje většinou mezi  $d^1 - b^1$ .

V období návštěvy mateřské školy jsou vytvořeny předpoklady také pro hru na lehce ovladatelné dětské nástroje. Jedná se hlavně o tzv. orffovský instrumentář, který zahrnuje

---

<sup>51</sup> JURKOVIČ, Pavel. *Od výkřiku k písničce*. Praha: Portál, 2012, 135 st. ISBN 978-80-7367-750-3.

nástroje rytmické a melodické. Velikou oblibu v mateřských školách získává také dřevěný instrumentář Evy Jenčkové a různé boomwhackers sady.<sup>52</sup> O důležitosti hrát na hudební nástroje již od nejužšího věku se zmiňoval již J. A. Komenský.

*“V čtvrtém roku zpívání některým již nebývá nemožné; při zpozdilejších se ještě odložití může..... A přidati se v tomto roku může (zvláště pacholatům) pišťala, buben, housličky dětinské atd., aby sobě pískati, břínkati, drnkati a tím i sluch k rozličným hlaholům oblomovati i v něčem následovati zvykaly.”<sup>53</sup>*

V předškolním věku jsou postaveny pevné základy pro další hudební vývoj dítěte, jedná se vůbec o jednu z nejdůležitějších etap hudebního vývoje.

Mladší školní věk se vymezuje nástupem dítěte do školy, to je tedy většinou mezi šestým a sedmým rokem. Konec tohoto období nastává mezi jedenáctým a dvanáctým rokem. Dítě již má řadu povinností, nástup do školy je pro něho zásadní a velikou změnou, jedná se o zlomovou událost v životě dítěte. U řady dětí se dá stavět na zdravých hudebních návycích z mateřské školy. Úroveň hudebních dovedností v tomto věku je velmi rozdílná. Žák základní školy by se měl dokázat orientovat v melodii, měl by být schopen rozlišit výškové rozdíly tónů. Různě bývá vyvinut smysl pro tonální cítění a hudební paměť. Děti, které v tomto věku nesplňují daná kritéria, nelze považovat za nehudební. Je třeba jim v rámci předmětu hudební výchova dát dostatek hudebních podnětů, aby očekávané výstupy byly během 1. stupně základního vzdělávání naplněny.

U žáků 1. stupně ZŠ se díky systematické pěvecké výchově zvětšuje hlasový rozsah, zvětšuje se hudební paměť. Rozvíjí se rovněž poslechové dovednosti.<sup>54</sup>

Vyučující hudební výchovy řídí hudební vývoj žáků. Je nutné, aby důkladně poznal jejich vnitřní předpoklady a schopnosti.<sup>55</sup> *Hudební schopnosti považujeme za psychické struktury a vlastnosti jedince, které mu umožňují kontakty s hudbou, její vnímání a prožívání*

---

<sup>52</sup> SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. UNIVERZITA KARLOVA. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, 406 s.; 24 cm. ISBN 978-80-246-2060-2.

<sup>53</sup> JURKOVIČ, Pavel a KORBEL, Václav. *Nové informatorium (školy mateřské)*. Brno: Moravské hudební vydavatelství a Praha: Česká hudební společnost, 1992. st. 37.

<sup>54</sup> SEDLÁK, František a VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. 406 st. ISBN 978-80-246-2060-2.

<sup>55</sup> SEDLÁK, František a kol. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy 1*. Vyd. 2. Praha, 1988. 311 st.

*a všestrannou hudební aktivitu. Hudební schopnost je základním předpokladem k hudební činnosti, kterou spoluutváří, v níž se však sama projevuje a zkvalitňuje.*<sup>56</sup>

Hudební schopnost se podílí na vzniku příslušné dovednosti. Jejím osvojením je hudební schopnost zase soustavně rozvíjena. Hudební dovednost bývá spojena jen s dílčím hudebním úkonem.<sup>57</sup> *Člověk se rodí s určitými vlohami, na jejichž základě si pak hudebními činnostmi rozvíjí hudební schopnosti. Žádný člověk nestačí za život rozvinout všechny schopnosti, které by mu jeho vlohový základ umožňoval.*<sup>58</sup> Soubor vloh je nazýván nadáním, vysoký stupeň nadání je označován jako talent, nejvyšší stupeň jako genialita.<sup>59</sup> František Sedlák předkládá tuto klasifikaci hudebních schopností:

- Sluchově percepční – sluchová orientace v tónovém prostoru, vnímání vlastností tónů (výška, délka, barva, síla), uvědomování si dynamických, rytmických a výškových vztahů.
- Sluchově pohybové – jedná se o koordinaci motoriky a sluchu při jednotlivých hudebních činnostech (zpěv, pohyb, hra na nástroj).
- Analyticko-syntetické schopnosti – vnímání jednotlivých částí skladby (motiv, téma), vnímání jednotlivých hudebně výstavbových prostředků (rytmus, dynamika, harmonie, melodie, agogika, instrumentace).
- Rytmičké cítění – schopnost vnímat rytmické vztahy, metrum, schopnost reagovat na určitý rytmus.
- Tonální cítění – schopnost zachytit tonálně výškové rozdíly, které tvoří určitou strukturu tonality.
- Harmonické cítění – schopnost chápat akordickou stránku skladby, určování harmonických funkcí ve skladbě.
- Hudební paměť – schopnost zapamatování si hudebního útvaru s cílem následného vybavení a použití.

---

<sup>56</sup> SEDLÁK, František a kol. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy 1*. Vyd. 2. Praha, 1988. st. 29

<sup>57</sup> SEDLÁK, František a kol. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy 1*. Vyd. 2. Praha, 1988. 311 st.

<sup>58</sup> DANIEL, Ladislav. *Metodika hudební výchovy*. Ostrava: MONTANEX, spol. s.r.o., 1992. st. 5. ISBN 80-85300-98-2.

<sup>59</sup> DANIEL, Ladislav. *Metodika hudební výchovy*. Ostrava: MONTANEX, spol. s.r.o., 1992. 150 st. ISBN 80-85300-98-2.



- Hudební představivost – schopnost vytvářet hudební představy a pracovat s nimi v dalších hudebních činnostech.
- Hudebně intelektové schopnosti – schopnosti, které slouží k reflexi hudby. Patří sem hudební myšlení, estetické vnímání a hodnocení, hudebně tvořivé (kreativní) schopnosti.<sup>60</sup>

Pro děti v mladším školním je důležitý příklad a vzor pedagoga. Hudební výchova je v RVP součástí vzdělávací oblasti Umění a kultura. Do této oblasti spadá dále učivo výtvarné výchovy. Dotace vzdělávací oblasti Umění a kultura na 1. stupni ZŠ je celkem 12 hodin.

### 3.2 Činnosti v hudební výchově

Hudebně výchovný proces je velmi mnohotvárný a probíhá v úzkém kontaktu se všemi výchovnými složkami. Hlavní náplní předmětu hudební výchova jsou činnosti vokální, instrumentální, poslechové a hudebně pohybové. Hudební výchova je činnostní předmět. Jedním z přínosů hudebních činností je rozvoj kreativity dítěte.

Cílem hudební výchovy je poznávání a kolektivní radost z hudby a hlavně zprostředkování hudebního zážitku. Mluvíme o tzv. zážitkovém hudebním vyučování. Pedagogové se snaží v rámci hodin hudební výchovy otevírat dětem bránu do světa hudby. To se daří na základě rozvoje základních hudebních schopností a návyků žáků. Cílem hudební výchovy je především rozvíjet praktické hudební dovednosti žáků a jejich celkovou hudebnost. Moderní hudební výchova vychází hlavně z činnostního pojetí. Je založena na propojení zpěvu, poslechu hudby, instrumentálních a hudebně pohybových činností žáků.<sup>61</sup> Metodiku všech čtyř základních činností výrazně obohatila a propracovala Eva Jenčková, která je velmi významnou osobností české hudební pedagogiky.<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> SEDLÁK, František a kol. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy 1*. Vyd. 2. Praha, 1988. 311 st.

<sup>61</sup> MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.

<sup>62</sup> MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.

### 3.2.1 Pěvecké činnosti

Zpěv je považován za hlavní aktivitu v rozvoji hudebnosti dítěte. Prostřednictvím zpěvu jsou rozvíjeny hudební schopnosti, dovednosti a návyky dětí. Tímto tématem se zabývá hudební didaktička Eva Jenčková, která využití zpěvu v hodinách hudební výchovy definovala následovně:

*“Zpěv patří k hlavním hudebním aktivitám, rozvíjeným ve školní hudební výchově. Je přirozenou cestou k hudebnímu rozvoji dětí, k jejich zážitku z vlastního i kolektivního zpěvu, příležitostí k relaxaci i naplní zájmových aktivit.”*<sup>63</sup>

Pěvecké činnosti jsou realizovány v jednohlasém i vícehlasém zpěvu. Jednohlasé písně jsou nejvíce praktikované v hodinách hudební výchovy na ZŠ. Nejmladší ročníky se píseň učí tak, že žáci napodobují učitele, tedy vokálně imitační metodou.<sup>64</sup>

*“Vícehlasý zpěv je důležitou součástí hudebně výchovného programu, zejména pro žáky staršího školního věku. Rozvíjí jejich hudebnost v několika směrech; aktivizuje jejich harmonickou představivost a intonační čistotu, rozvíjí cit pro polyfonii i rytmické cítění, napomáhá porozumění struktuře hudební řeči. Zvládnutý vícehlasý zpěv přináší bohatší hudební zážitek.”*<sup>65</sup>

Pokud žáci intonačně zvládají jednohlas, může se přidat vícehlas. Vícehlasem můžeme začít pomocí kánonu, quodlibetu či sluchovou analýzou souzvuků. Velmi užitečné je i to, když žáci zpívají první hlas a pouze učitel do jednohlasu zpívá hlas druhý.<sup>66</sup> Pěvecké aktivity přispívají k získávání a upevňování poznatků, jsou pro děti citovým obohacením a rovněž pomáhají rozvíjet dětskou psychiku. Správná pěvecká technika napomáhá uchovat zdravě tvořený hlas pro celý život. Zpěv se podílí také na správné výslovnosti, zpěvem písní si děti rozšiřují slovní zásobu. Díky zpěvu lze odstranit i některé vady v řeči. Zpěv upevňuje celkové zdraví. Zpíváním se rozšiřuje kapacita plic, sílí břišní i hrudní svalstvo. Pěvecké

---

<sup>63</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole. II, Práce s písní*. Hradec Králové: Tandem. 1997. st. 3. ISBN 80-902662-0-5

<sup>64</sup> SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 68 st. ISBN 80-244-0972-0.

<sup>65</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole., Vícehlas I. Díl*. Hradec Králové: Tandem. 1998. ISBN 80-902662-0-5

<sup>66</sup> SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 68 st. ISBN 80-244-0972-0.

činnosti navozují pocit pohody a radosti a rozvíjí estetické cítění.<sup>67</sup> Mezi hlavní složky hlasové výchovy patří správné držení děla. Příprava na zpěv neboli rozezpívání by mělo probíhat ve stoje, který je volný a přirozený. Další důležitou složkou hlasové výchovy je správné dýchání, jelikož díky němu zkvalitňujeme tvořený tón.<sup>68</sup> Velmi důležitým pilířem pěveckých návyků a dovedností je taktéž přesná artikulace.<sup>69</sup>

### 3.2.2 Poslechové činnosti

*“Poslech hudby je významnou hudební činností, jehož základem je aktivní vnímání a prožívání hudby spojené s porozuměním hudebnímu sdělení. Nelze ho tedy považovat za pouhé pasívní vnímání hudby jako zvukové kulisy.”<sup>70</sup>*

Vedle zpěvu je poslech považován za klíčovou činnost hudební výchovy. Současná koncepce preferuje v rámci poslechových činností hlavně hudební zážitky, který vychází z cíleného pěstování posluchačských dovedností dětí. Poslech by měl být vždy aktivní s dobře promyšlenou motivací. Hudebnímu sdělení dítě lépe porozumí na základě poznávání hudebně výrazových prostředků a ověřování nových poznatků z poslechu dalšími praktickými hudebními aktivitami. Hudebně výrazové prostředky dítě nejlépe pochopí učením v kontrastech. Dítě se učí vnímat tempo, dynamiku, melodii, rytmus, barvu a výšku tónu. Důležité je i poznávání různých funkčních typů hudby (pochod, tanec, ukolébavka, fanfára, píseň...) a hudebních principů (gradace, opakování, kontrast). K poslechové skladbě či písni je dobré se vracet. Právě díky opakovanému poslechu mají děti větší možnost výrazovým prostředkům hudby porozumět.<sup>71</sup>

---

<sup>67</sup> MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.

<sup>68</sup> SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 68 st. ISBN 80-244-0972-0.

<sup>69</sup> Kozáková, „Vokální činnosti - hudební výchova“.

<sup>70</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Poslech hudby ve škole*. Hradec Králové: Tandem, 2021. st 3. ISBN 978-80-86901-47-3.

<sup>71</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Poslech hudby ve škole*. Hradec Králové: Tandem, 2021. 52 st. ISBN 978-80-86901-47-3.

### 3.2.3 Instrumentální činnosti

Instrumentálními činnostmi rozumíme hru na nástroje rytmické<sup>72</sup>, melodické<sup>73</sup> a zvukomalebné<sup>74</sup>. Tyto činnosti výrazně urychlují hudební rozvoj dítěte. O aplikaci prvků Orffova Schulwerku do českých škol se výrazně zasloužili Petr Eben a Ilja Hurník. Ti vytvořili pět sešitů České Orffovy školy, které obsahují bohatý notový materiál a metodické pokyny. Na rozvoji metodiky instrumentálních činností v hudební výchově a jejich vazbu na ostatní hudební aktivity má výrazný podíl opět Eva Jenčková.<sup>75</sup> Dále se ve své pedagogické praxi věnuje instrumentálním činnostem Lenka Pospíšilová.<sup>76</sup>

Hra na rytmické a melodické hudební nástroje rozvíjí především rytmické cítění dětí a také cítění tonální a harmonické. Díky instrumentálním činnostem mají děti i větší příležitost se projevit formou individuální kreativity. Dítě může vytvořit doprovod k říkadlu či k písni, nástroje se dají využít ke zvukomalbě nebo ke hře jednoduchých instrumentálních partitur. Dítě je tak s hudbou v přímém kontaktu.

### 3.2.4 Hudebně pohybové činnosti

Pohyb je nejpřirozenější reakcí člověka na hudbu. Významem spojení hudby a pohybu se zabývala celá řada českých i zahraničních pedagogů. Profesorka Eva Jenčková definovala hudebně pohybové činnosti následovně: „*Pro děti mladšího školního věku je nejvhodnějším prostředkem ke kontaktu s hudebním dílem pohyb. Prohlubuje citlivost pro hudebně výrazové prostředky a jejich změny, umožňuje poznávání a ověřování hudební struktury, žánrů, funkčních a emocionálních typů hudby, umožňuje vyjádření hudebního zážitku.*”<sup>77</sup> Z českých nelze opomenout například Libuši Kurkovou<sup>78</sup> nebo Evu

---

<sup>72</sup> Například ozvučná dřívka, cabasa, triangl.

<sup>73</sup> Například klavír, kytara, xylofon, zvonkohra.

<sup>74</sup> Například plastové láhve, igelitové sáčky, vidličky.

<sup>75</sup> MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.

<sup>76</sup> POSPÍŠILOVÁ, Lenka. *Ententýn(a) Mandolína*. Praha: nakladatelství Lenka Pospíšilová – Hrajeto, 2019. ISBN 979-0-9004026-6-0.

<sup>77</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole. VI/1, Hudba a pohyb*. Hradec Králové: Tandem, 1997. st. 55. ISBN 80-902662-4-X.

<sup>78</sup> KURKOVÁ, Libuše. *Hudebně pohybová výchova pro předškoláky*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 2020. ISBN 978-80-7235-638-6

Kulhánkovou<sup>79</sup>. Díla zmiňovaných autorek se zaměřovala převážně na rytmiku a tance. To, že lze pohyb propojit s ostatními hudebními aktivitami a že toho lze docílit ve školních podmínkách, přineslo dílo Evy Jenčkové *Hudba a pohyb ve škole*. Jenčková zde vymezuje nejen spektrum pohybových prostředků, ale zaměřuje se i na pohyb s rekvizitami, operu či balet. Pohyb není rozhodně cílem školní hudební výchovy, ale lze ho považovat za prostředek rozvíjení dalších činností. Pohyb ve spojení s hudbou plní i funkci terapeutickou a rekreativní.<sup>80</sup>

K hudebně pohybovým činnostem je nutné zvolit vhodnou hudební ukázkou, která není melodicky náročná, aby se vyučující mohl cíleně věnovat pohybové aktivitě. Pro hudebně pohybovou činnost je obvyklá práce s různými rekvizitami, například s šátkem, kusy oděvu, s kloboukem. Taktéž je zařazována prstová pantomimika, stylizovaná chůze, fonogestika, hra na tělo a taneční prostředky. K pohybové činnosti lze využít například hru na dřívka, drhlo, řehlačku, bubínek, tamburínu či dřevěný blok. Doplnění nástrojů k pohybové činnosti je velmi důležité, jelikož děti mají rády zvuky hudebních nástrojů.<sup>81</sup> Pohyb s hudbou výrazně podporuje hudebnost žáků.

### 3.3 Vliv hudební výchovy na vývoj dítěte

Hudební výchova má zásadní význam pro komplexní rozvoj hudebnosti dítěte. Rozvíjí veškeré klíčové kompetence, především kompetenci komunikativní, sociální, personální a nově také kompetenci kulturní<sup>82</sup>. Děti se v rámci hodin hudební výchovy učí práci v kolektivu. Zpěv výrazně přispívá ke zdraví (při zpěvu se vyplavují endorfiny, snižuje se hladina kortizolu, dochází k okysličování krve, zpěv má příznivý vliv na náš imunitní systém). Hudební výchova výrazně rozvíjí logické myšlení, ovlivňuje vývoj mozku, dále kreativitu a emoční potenciál dětí. V rámci hodin hudební výchovy se zlepšují i jazykové

---

<sup>79</sup> KULHÁNKOVÁ, Eva. *Řemesla ve hře, písní a tanci*. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-535-6.

<sup>80</sup> MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.

<sup>81</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Dopravní prostředky v pohybových hrách s hudbou, 1. díl*. Hradec Králové: Tandem, 2010. 56 st. ISBN 80-86901-03-3.

<sup>82</sup> Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

a řečové dovednosti dětí. Práce žáků v hodinách hudební výchovy prokazatelně zlepšuje jejich studijní výsledky v ostatních předmětech.

## 4 Využití hudební výchovy k vedení ke zdraví

Hudba je v životě dítěte důležitá už v batolecím věku. Je běžné, že rodiče s dětmi procvičují různé říkanky, písničky, které mimo interakci a prohlubování vztahu s dítětem slouží i k didaktickým účelům. Dítě se učí rytmus, rozšiřuje svou slovní zásobu a výslovnost. Hudba je součástí mnoha dětských her. Toto období je přípravou na hudební život jedince v období mladšího školního věku. Pro děti je hra činnost, kterou vykonávají přirozeně a spontánně. Dítě prostřednictvím her rozvíjí své sociální a kognitivní schopnosti.<sup>83</sup> Hry mohou být zdrojem poznání, mohou rozvíjet poznávací, citové a volní procesy. Prostřednictvím hry můžeme rozvíjet sociální interakce a komunikaci.<sup>84</sup>

### 4.1 Písně o zdraví

Existuje mnoho písní o zdraví využívaných ve výuce. Je taktéž několik zpěvníků a hudebních příruček, které se písněmi o zdravé stravě a zdravém životním stylu zabývají.

V hudební příručce Evy Jenčkové s názvem *Zdravá strava v pohybu s hudbou*<sup>85</sup> můžeme zhlédnout ukázky několika písní o zdravé stravě společně s nápady na pohybové ztvárnění.

Písně o zdravém jídle, ovoci a zelenině žákům pomáhají porozumět důležitosti zdravého životního stylu. Jsou pro žáky i zdrojem řady informací.

Tyto písně se mohou týkat například tématu hygiena, kdy texty připomínají, jak je důležité mýt si ruce nebo čistit si zoubky. Řada písní se zaměřuje na fyzické aktivity nebo na důležitost spánku. Písničky o “správné výživě” žákům radí, které potraviny řadíme mezi zdravé a které mezi méně zdravé. Pomáhají pochopit, proč je důležité jíst potraviny s nízkým obsahem cukru a tuků a proč je nutné pít hodně vody.

---

<sup>83</sup> Například paměť, koncentrace, zpracovávání informací, seberegulace aj.

<sup>84</sup> Nováčková, „Didaktická hra ve výuce na primární škole“.

<sup>85</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Zdravá strava v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem, 2017. 52 st. ISBN 978-80-86901-42-8.

## 4.2 Modelové situace

Modelová situace je řada na sebe navazujících hudebních činností, ze kterých může vyučující vybrat buď pouze část, nebo ji využít jako celek. Teoretickou problematiku modelových situací rozpracoval Jaroslav Herden.<sup>86</sup> Tato práce předkládá modelové situace, které zpracovávají téma zdravé stravy v hudebních činnostech. Vypracované modelové situace mohou učitelé základních škol využít jako návrhy postupů dílčích kroků, které jsou předvedeny na vhodném příkladu s obecnými znaky.

### 4.2.1 Modelové situace č. 1 - Zelenina

Klíčová slova: rytmická deklamace básně, její melodizace, práce s pentatonikou, aleatorika

- Báseň Zelenina je výrazně čtena učitelem a později vybraným žákem.<sup>87</sup> Následuje rozhovor na téma kořenová zelenina.<sup>88</sup>

*Sázím, sázím zeleninu,  
ruce už mám samou hlínu.  
Sázím mrkev, sázím zelí,  
abychom se dobře měli.*

Příklady vhodných otázek pro motivační rozhovor:

- a) *Podle čeho můžeme dělit zeleninu do skupin?*

Příklady možných odpovědí:

*Podle použití, podle růstu.*

---

<sup>86</sup> HERDEN, Jaroslav. *Hudba jako řeč*. Vyd. 1. PRAHA: Scientia, 1998. 80 st. ISBN 80-7183-126-3

<sup>87</sup> ALDA, Jan. Zelenina

<sup>88</sup> Zde jsou využívány znalosti, které žáci získali v předmětu prvouka.

b) *Které druhy zeleniny znáte a do jaké skupiny byste je zařadili?*

Příklady možných odpovědí:

*Kořenová zelenina (mrkev, petržel, řepa, ředkvičky, brambory, křen, celer).*

*Plodová zelenina (rajče, okurka, paprika).*

*Luštěniny (hrášek, čočka, fazole).*

*Cibuloviny (cibule, česnek, pórek, pažitka).*

c) *V jaké podobě se může jíst kořenová zelenina?*

Příklady možných odpovědí:

*Vařená, syrová, dušená, konzervovaná.*

d) *V jakých pokrmech se s touto zeleninou setkáváte?*

Příklady možných odpovědí:

*Nejčastěji v polévce, v zeleninových salátech, jako příloha k masu.*

e) *Čím zelenina prospívá našemu tělu?*

Příklady možných odpovědí:

*Obsahuje hodně minerálů a vitamínů. Zelenina je dobře stravitelná a chutná.<sup>89</sup>*

➤ Rytmická deklamace básně, vyhledávání výrazných rytmičtých figur

a) Žáci rytmicky deklamují básně ve 4/4 taktu.

b) Žáci vyberou z básně čtyři slova nebo slovní spojení a logicky je porovnají podle délky a rytmičtých hodnot (od nejdelší po nejkratší) do předložené partitury. Tak vzniknou čtyři rytmičtá figury.

---

<sup>89</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Zdravá strava v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem, 2017. 52 st. ISBN 978-80-86901-42-8.



1. skupina

2. skupina

3. skupina

4. skupina

Obrázek č. 2 – Rytmická partitura Zelenina I

- c) Žáci se rozdělí do čtyř skupin. Každá skupina ostinátně deklamuje právě jeden takt s výraznou rytmičkou figurou.
- d) Skupiny žáků lze postupně přidávat (vrstvit) podle ukazování dirigenta. Tím může být učitel nebo žák. Podle gesta dirigenta jednotlivé skupiny reagují i na ukazování dynamiky, skupiny mohou deklamovat také s různým výrazem (bojácně, vesele, smutně i jinak).
- e) Jednotlivé skupiny podpoří svoji deklamaci hrou na tělo.
1. skupina – podup
  2. skupina – střídavé pleskání na pravou a levou nohu
  3. skupina – duté tleskání s propletenými prsty (mušličky)
  4. skupina – tleskání vpravo a vlevo
- f) Tento rytmičkový vícehlas doprovodí sólistu při rytmičkové deklamaci básně.
- g) Hru na tělo lze zaměnit za rytmičkovou kapelu, která bude složena ze čtyř hráčů – instrumentalistů.
1. žák hraje na triangel (nota celá)
  2. žák hraje na buben (noty půlové)
  3. žák hraje na tamburínu (noty čtvrté)

4. žák hraje na dřívka (noty osminové)

h) Za doprovodu rytmické kapely ostatní žáci báseň rytmicky deklamují.

Příklad možného řešení:

1. skupina  $\frac{4}{4}$  o  
MÁM

2. skupina  $\frac{4}{4}$   $\frac{1}{2}$   
ZE - - - - - LI

3. skupina  $\frac{4}{4}$   $\frac{1}{2}$   
MR - - KEV MĚ - - LI

4. skupina  $\frac{4}{4}$   $\frac{1}{2}$   
SÁ - ZÍM, SÁ - ZÍM ZE - LE - NI - NU

Obrázek č. 3 - Rytmičká partitura Zelenina I

➤ Hra na hudebního skladatele

Žáci pracují s pentatonickou řadou, která je předem vyučujícím připravena na zvonkohře. V tónině D dur jsou tedy ponechány pouze kameny  $d^1$ ,  $e^1$ ,  $fis^1$ ,  $a^1$ ,  $h^1$ . Žáci se pokouší báseň zmelodizovat. Je důležité upozornit na to, že by výsledná píseň měla být zakončena tónikou. Vyučující žákům pomáhá vytvořené melodie zapsat do taktů.

Příklad možného řešení:

## Zelenina

Hudba: Veronika Růžičková (upr. Eva Matějovská)  
Text: Jan Alda

I. II.

Sá - zím, sá - zím ze - le - ni - nu, ru - ce už mám sa - mou hlí - nu.

5

Sá - zím mr - kev, sá - zím ze - lí, a - by - chom se do - bře mě - li.

Obrázek č. 4 – Píseň Zelenina

➤ Zpěv zapsané písně

Vytvořenou a zapsanou píseň se žáci naučí zpívat. Jelikož je píseň vytvořena z tónů pentatonické řady, bude dobře znít i jako kánon.

➤ Melodický doprovod

Píseň Zelenina je možné doprovodit jednoduchým způsobem, jakým je aleatorika z pentatoniky.<sup>90</sup>

Melodické nástroje, například zvonkohru, metalofon nebo xylofon dětem opět upravíme tak, že na nich ponecháme dva až pět tónů pentatonické stupnice. Je vhodné, aby každý nástroj začal jiným tónem trojzvuku, nástroje se mohou postupně přidávat.<sup>91</sup>

<sup>90</sup> Aleatorika znamená, že vše, co děti zahrájí, bude správně. Jedná se o hudbu náhody, náhodný výběr tónů, improvizaci. Název vychází z latinského rčení „Alea acta est“, což znamená „Kostky jsou vrženy“. Pentatonika je řada pěti tónů, která nemá půltóny. Vznikne tak, že z durové stupnice vynecháme 4. a 7. stupeň. Všechny tóny této stupnice mohou znít současně jako akord.

<sup>91</sup> HOLEC, Jan. *Škola hrou aneb dva tucty dobrých nápadů pro muzikantskou dílnu*. Praha: Muzikservis Štiller, 2000. 37 st. ISBN 8086233-11-1.

#### 4.2.2 Modelová situace č. 2 – Malé jablíčko

Klíčová slova: jablíčko, motivace pro práci s písní, rozezpívání, dur a moll, tonalita, pohyb, pantomimika, ovoce

➤ Motivace obrázky, využití digitálních technologií a jejich aplikací

Vyučující připraví sadu obrázků, na kterých budou znázorněny různé druhy ovoce. Úkolem žáků bude roztřídit obrázky do tří skupin. Ovoce tropické, plody ovocných stromů a plody ovocných keřů a keříků.

Příklad možného řešení:

Ovoce tropické: pomeranč, grep, ananas, fik, citrón, banán

Plody ovocných stromů: hruška, jablko, meruňka, třešeň, švestka, broskev

Plody ovocných keřů a keříků: rybíz, jahody, borůvky, angrešt, maliny, hrozny, brusinky<sup>92</sup>

Variantou může být motivace s využitím mobilních aplikací jako například Kahoot<sup>93</sup>, který slouží k upevnování získaných informací, nebo digitální tabule Jamboard od společnosti Google.

Příklady vhodných otázek pro následný motivační rozhovor:

a) *Kde roste tropické ovoce?*

Příklady možných odpovědí:

*V zemích s teplým podnebím, v zemích na jihu, ve Španělsku, Itálii, v Africe, v Brazílii, v Mexiku, na Kypru a na Kubě.*

b) *V jaké podobě se tropické ovoce nejčastěji konzumuje?*

Příklady možných odpovědí:

*Nejchutnější je čerstvé, ale z tropického ovoce se dají připravit i různé džusy nebo kompoty.*

---

<sup>92</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Zdravá strava v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem, 2017. 52 st. ISBN 978-80-86901-42-8.

<sup>93</sup> Kahoot! [online]. [cit: 8. 4.]. <https://kahoot.it>

c) *Čím ovoce prospívá našemu tělu?*

Příklady možných odpovědí:

*Ovoce obsahuje mnoho vitamínů a minerálů, nejvíce vitamínu C.*

d) *Z jakého druhu ovoce se vyrábějí nejčastěji marmelády a šťávy?*

Příklady možných odpovědí:

*Marmelády - z jahod, z rybízu, z borůvek, z malin, z meruněk. Šťávy – nejčastěji z jahod, z rybízu, z malin.*

e) *Lze využít ve prospěch zdraví i jiné části ovocných stromů nebo keřů?*

Příklady možných odpovědí:

*Listy některých keřů lze sušit. Z usušených plodů a listů se varí čaj, který má léčivé účinky.<sup>94</sup>*

#### ➤ Ovocné rozezpívání

Dříve než se žáci začnou učit nové písničky, je nutné připravit jejich hlasové ústrojí a příjemně je na nadcházející nácvik naladit.

Příklad motivace:

“Děti, představte si, že jste stromy a vaše nohy jsou kořeny, které jsou pevně upevněné v zemi (nohy mají děti mírně od sebe). Vaše ruce jsou větve (ruce jsou mírně vzpažené nad hlavou). Větve se ohýbají větrem, který začal foukat (nádech pusou do zívání, břicho se dětem mírně vyklene, protože přirozeně klesá bránice, zadrží dech a potom pomalu vydechují na „ššš“). A teď zkusíme natrhat jablíčka z vysokého stromu. Abyste na jablíčka dosáhly, musíte se postavit na špičky a výrazně natahovat ruce do stran, kde jablíčka na jabloni rostou. A teď už držíte jablíčko v ruce, přivoňte si tedy k němu (hluboký nádech a výdech na slabiku “jé”). A teď si do jablíčka kousneme (výrazné otevření úst). Určitě nám všem chutná (na libovolných tónech děti zazpívají slovo „mňam“)!

---

<sup>94</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Zdravá strava v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem, 2017. 52 st. ISBN 978-80-86901-42-8.

K rozezpívání je možné využít melodii písně Hlava, ramena a postupně ji transponovat chromaticky z D dur tóniny až do tóniny G dur. Upravený text bude obsahovat názvy plodů ovocných stromů (hrušky, jablíčka, meruňky, třešně, švestky, broskve, ořechy).<sup>95</sup>

## Ovoce

Hruš - ky, jab - líč - ka, me - ruň - ky, třeš - ně, me - ruň - ky, třeš - ně,  
 7 me - ruň - ky, třeš - ně, hruš - ky, jab - líč - ka, me - ruň - ky, třeš - ně, švěst - ky,  
 14 bros - kve, o - ře - chy.

Obrázek č. 5 – Ovoce

Zapamatování textu lze podpořit pohybovým provedením (pantomimikou sklizení ovoce). Naučenou píseň je možné obohatit ještě nástroji orffovského instrumentáře. Návrh instrumentální zvukomalby zpracovala Eva Jenčková.<sup>96</sup>

### ➤ Písně o jablíčku

Vyučující žákům zahraje a zazpívá dvě rozdílné písně o jablíčku. Nejprve to bude lidová píseň Pod naším okýnkem a potom lidová píseň Koulelo se, koulelo. Úkolem žáků je obě písně porovnat. Žáci se zaměřují především na náladu obou písní. U písně Koulelo se, koulelo žáci postupně přicházejí na to, že jablíčko v ní má hlubokou symboliku. Písnička je

<sup>95</sup> Ořechy tvoří poměrně zvláštní skupinu ovoce. Tato skupina se vyznačuje tím, že plody – ořechy jsou semena, která nejsou u ostatních skupin ovoce konzumována a jsou relativně delší dobou uchovatelná bez výrazných ztrát jakosti.

<sup>96</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Zdravá strava v pohybu s hudbou*. Hradec Králové: Tandem, 2017. s. 13. ISBN 978-80-86901-42-8.

jakýmsi rozhovorem mezi zamilovaným chlapcem a dívkou. Chlapec se obává, že dívku ztratí. Jablíčko zde symbolizuje ostych mezi nimi, strach z možného zklamání. Jedná se o píseň milostnou, která je v mollové tónině. Žáci si dále všímají dynamiky a výrazného agogického zvolnění v 6. taktu druhé sloky. Píseň Pod naším okýnkem je v durové tónině. Je radostná, pozitivní. V závěru písně najdeme přirovnání (jablíčka jsou sladká jako med).

Pohybové ztvárnění písně Koulelo se, koulelo:

Pracujeme s přírodninou, s jablíčky. Žáci jablíčka mohou porovnávat. Některá mohou být červená, jiná zelená nebo žlutá. Lišit se mohou velikostí nebo vůní. Žáci si vytvoří dvojice, nejlépe chlapec a děvče. Každý z dvojice má svoje jablíčko. Oba žáci jsou ve dřepu a posílají si formou kutálení nejprve jablíčko chlapce, a to vždy na začátku každého taktu. Od druhé sloky si posílají během 1. - 4. taktu obě jablíčka proti sobě. Od 5. taktu oba plynule vstávají, reagují tak na stoupající melodii. Jablíčka drží v ruce a v závěrečném taktu si je vymění.<sup>97</sup>

Pohybové ztvárnění písně Pod naším okýnkem:

Zde žáci přidají pantomimiku.

Pod naším okýnkem	1. - 2. takt (děti kreslí do vzduchu okýnko – čtverec)
rostou tam dvě růže,	3. - 4. takt (sepnuté ruce naznačují otevírání poupat růže)
pod naším okýnkem	5. - 6. takt (opět kresba okýnka)
roste tam štěp. <sup>98</sup>	7. - 8. takt (vzpažení, ruce nad hlavou, dlaně otevřené)
Jsou na něm jablíčka.	9. - 10. takt (vzpažení, ruce nad hlavou, dlaně v pěst)
Trhá je Ančička.	11. - 12. takt (na špičkách, rukama jakoby trhání ze stromu)
Jsou dobrá, jsou sladká,	13. - 14. takt (děti si pohladí břicho)
jsou jako med.	15. - 16. takt (výrazné dupnutí na slovo “med”)

---

<sup>97</sup> JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole. VI/1, Hudba a pohyb*. Hradec Králové, 1997. 55 st. ISBN 80-902662-4-X.

<sup>98</sup> Štěp je ovocný strom vypěstovaný roubováním.

Instrumentální doprovod písně Koulelo se, koulelo:

Praktické je pracovat s jednotlivými kameny například boomwhackerové zvonkohry. Potom celý melodický doprovod můžeme rozdělit mezi čtyři žáky. Každý žák drží v ruce právě jeden tón zvonkohry – e<sup>1</sup>, a<sup>1</sup>, g<sup>1</sup>, h<sup>1</sup>. Důležitá je zde role dirigenta (vyučujícího), který žákům ukazuje, kdy mají svůj tón zahrát.

## Koulelo se, koulelo

The image shows a musical score for the song 'Koulelo se, koulelo'. It consists of two staves. The top staff is for the voice (labeled 'Zpěv') and the bottom staff is for the xylophone (labeled 'Zvonkohra'). Both staves are in the key of D major (one sharp) and 2/4 time. The vocal line has two verses of lyrics. The xylophone accompaniment consists of a simple melody of quarter notes.

Zpěv

1.Kou-le - lo se, kou-le - lo čer - ve - né ja - blí - čko. Ko - mu ty se do - sta - neš, má zla - tá An - či - čko?  
2.Kou-le - ly se, kou-le - ly dvě nap - ro - ti so - bě. Ko - mu bych se dos - ta - la, než, Je - níč - ku, to - b!

Zvonkohra

Obrázek č. 6 – Píseň Koulelo se, koulelo



Instrumentální doprovod lidové písně Pod naším okýnkem<sup>99</sup>:

lidová píseň  
upravila: Věra Branislavová,  
Eva Matějovská

## Pod naším, okýnkem

Zpěv  
1. Pod na-ším o-kýn-kem ro-stou tam dvě rů-že, pod na-ším

Zvonkohra  
Triangl  
Dřívka  
Prstové činely

Hl.  
o-kýn-kem ro-ste tam štěp. Jsou na něm jab-líč-ka, tr-há je

Zvonk.  
Trgl.  
Dř. w. ch.  
Prst. čin.

Hl.  
An-čič-ka, jsou dob-rá, jsou slad-ká, jsou ja-ko med.

Zvonk.  
Trgl.  
Dř. w. ch.  
Prst. čin.

Obrázek č. 7 – Píseň Pod naším, okýnkem

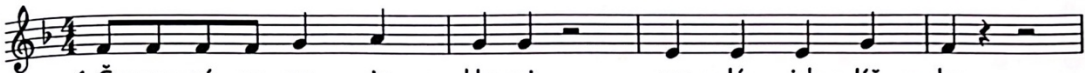
<sup>99</sup> BRANISLAVOVÁ, Věra. *Za písničkou ještě jinak*. Vyd. 3. Praha: Supraphon, 1982. s. 64-65. ISBN 02-026-75.

➤ Práce s písní Malé jablíčko<sup>100</sup>

## Malé jablíčko


Hudba: Patrik Erlebach  
Text: Božena Kreplová

F C F




1. Čer-ve - ná se na ja - blo - ni ma - lé jab - líč - ko.  
2. Ješ - tě chví - li já zrát bu - du zde na slu - níč - ku.  
3. Náš dě - de - ček na za - hra - dě tr - há jab - líč - ka.  
4. Jab - líč - ko se na nás smě - je: kouk - ni, já jsem tu.

F C/Gmi C F

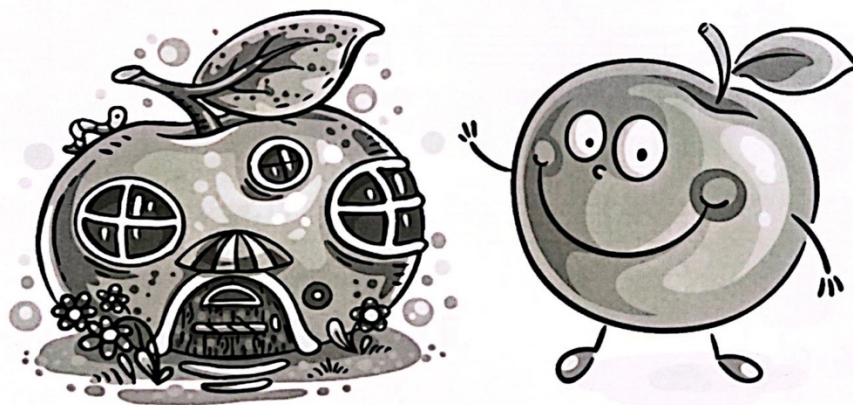


Dí - vej, klu - ku, jak jsem krás - né, kouk - ni, hol - čič - ko.  
Ty si o mě za - tím mů - žeš zpí - vat pís - nič - ku.  
Dob - rý ko - láč u - pe - če z nich na - še ba - bič - ka.  
Mů - žeš si na mě po - chut - nat tře - ba v kom - po - tu.

C F C F



Ref.: Nastro - mě se čer - ve - na - jí jab - líč - ka a o nich je ta - hle pěk - ná pís - nič - ka.



Obrázek č. 8 – Píseň Malé jablíčko

<sup>100</sup> Erlebach, Patrik a Kreplová, Božena: Písníčka ti ouška pohladí. Praha: Aleš Bořík – Notovna.cz, 2022, s. 9: ISMN: 979-0-706570-25-9

a) Vyučující dětem zahraje a zazpívá píseň Malé jablíčko. Děti mají před sebou notový zápis s textem a jejich úkolem je podtrhnout části, které zpívá jablíčko. Jedná se o 5. - 8. takt v první sloce, dále o celou druhou sloku a ve čtvrté sloce 3. - 8. takt.

Zde je možnost pro uplatnění sólisty. Ostatní části písničky zpívají všechny děti společně.

b) Hrátky s refrémem písničky

Vyučující připraví zvukové boomwhackerové kameny pro dva žáky. První žák podpoří 2. takt refrénu tóny f<sup>1</sup>, g<sup>1</sup>, a<sup>1</sup>, druhý žák zahraje na 4. takt refrénu tóny g<sup>1</sup>, f<sup>1</sup>, f<sup>1</sup>. Nejprve toto hrají společně se zpěvem, následně je možné zpěv ve 2. a 4. taktu refrénu vynechat a nechat hrát jenom zvonkohru. Místo zvonkohry lze využít boomwhackerové trubky<sup>101</sup> nebo boomwhackerové zvonky.

c) Na základě zkušeností z úvodních částí druhé modelové situace se již žáci seznámili s hrou na orffovské melodické nástroje, zvládli hru jednoho tónu i rozložené tóny durového kvintakordu (viz předchozí část 3. Písně o jablíčku). Jsou tedy technicky připraveni zahrát i rozložené kvartové, kvintové a sextové skoky

**Malé jablíčko**

Hudba: Patrich Erlebach  
Text: Božena Kreplová

Obrázek č. 9 – Píseň Malé jablíčko se zvonkohrou

<sup>101</sup> Hladké plastové trubky různých barev a délek, které při nárazu do různých povrchů vydávají různé tóny. Na boomwhackerové trubky se hraje úderem do dlaně či stehna. Výhodou boomwhackerové sady je zapojení více žáků současně do hry dle partu.

### 4.2.3 Modelová situace č. 3 – Mléko, Zelenina – písně nonartificiálního charakteru

Klíčová slova: mléko, zelenina, rytmické figury, ozvučené předměty, nonartificiální hudba

#### ➤ Mléko

Písně o mléčných výrobcích připomínají, že tyto výrobky obsahují vápník, bílkoviny a vitamíny, které jsou důležité pro vývoj těla. Vápník je minerální látka, kterou tělo potřebuje, aby dobře rostly kosti a aby také dobře pracovalo srdíčko. Vitamín D, který mléko rovněž obsahuje, podporuje zdravý růst těla. Z mléka se vyrábí řada dalších potravin. Jsou to tvrdé i čerstvé sýry, tvaroh nebo žervé. Pro naše zažívání jsou prospěšné také jogurty, kefíry či acidofilní mléka. Tyto potraviny označujeme jako zakysané mléčné výrobky. Píseň Mléko je součástí zpěvníku Pospolu u stolu, který vznikl v rámci Propagační kampaně na podporu kvalitních potravin. Autorem hudby i textu je Štěpán Škoch. K tomuto zpěvníku bylo natočeno i CD<sup>102</sup>.

---

<sup>102</sup> CD Pospolu u stolu, studio All Senses Production. 2017

# Mléko

hudba: Štěpán Škoch  
text: Štěpán Škoch

Já mám krá - vy Jé Jé O - ny dě - la - j Bú Bú A když je pak  
11 po - do - jím Mlé - ko dě - lá šplouch šplouch Když chci sý - ry, sme - ta - nu To si rá - no při - vsta - nu  
18 Krá - vy vždy - cky po - ba - ví Když stá - čím mlé - ko do la - hví Pak ve - zu mlé - ko do mě - sta  
24 Cu - kráť ho dá do tě - sta Cu - krá - řka do po - le - vy co s ním u - dě - lá - te vy? Já mám krá - vy  
31 Jé Jé O - ny dě - la - j Bú Bú A když je pak po - do - jím Mlé - ko dě - lá šplouch šplouch  
38 Tá - ta mlé - ko do ká - vy A jde kou - kat na zprá - vy Má - ma mlé - ko do ča - je A - le  
44 ka - ka - o vždy vy - hra - je Když máš ka - šel, v kr - ku bo - lí Má - ma sprá - vný ná - poj vo - lí  
50 Mlé - ko s me - dem o - hře - je To u - zdra - ví i On - dře - je Já mám krá - vy Jé Jé O - ny dě - la - j

Obrázek č. 10 – Píseň Mléko (1. část)





Obrázek č. 13 – Rytmický part Mléko II

b) Žáci se rozdělí na dvě skupiny.

1. skupina – tleská metrum
  2. skupina – vytleská první variantu rytmického zápisu – a
1. skupina – tleská metrum
  2. skupina – vytleská druhou variantu rytmického zápisu – b
- Skupiny se v této práci vystřídají.

c) Žáci stále pracují ve dvou skupinách.

1. skupina – a) varianta – střídavý podup
2. skupina – b) varianta – tleskání

Vyučující hraje v dvoudobém metru harmonii refrénu podle akordických značek. Jedná se celkem o 8 taktů v následujícím harmonickém sledu:

C C / Ami G/ C G/ C C/ C C/ Ami G/ C G/ C C//

Skupiny se opět v této práci vystřídají.

d) Žáci ke hře na tělo přidají výraznou deklamaci slabik.

1. skupina – ta ta ta ta / dá dá
2. skupina – pam pada dam pam / pam pam pam

Skupiny se obě v této aktivitě vystřídají.

e) Nacvičenou hrou na tělo s výraznou deklamací žáci doprovodí originální nahrávku této písně.

➤ Instrumentální doprovod písně Mléko

Píseň Mléko nese prvky country hudby. Tuto country náladu dodávají písní hlavně akustické a elektronické nástroje, které doprovází zpěváka v nahrávce. Ve škole lze tuto country atmosféru dotvořit například kytarovým doprovodem nebo přidáním nejrůznějších ozvučených předmětů. Jsou to předměty, které používáme v běžném životě a které lze rozeznít. K této písni mohou žáci využít například plechové krabičky s gumičkou. Gumička je natažena přes celou výšku krabičky. Drnkáním o gumičku vzniká zajímavá paleta zvuků. Plastovou lahev například po kefíru lze naplnit vodou a vytvořit tak zvukomalebnou představu šplouchajícího mléka. Z kuchyňských předmětů by k této písni nejvíce svojí zvukomalebností ladily vařečky. Píseň je možné doprovodit i různými chrastidly. Děti si je v rámci hodiny hudební výchovy mohou vyrobit samy. Stačí použít nejrůznější duté krabičky a ty naplnit zvukotvorným materiálem. Může jít například o rýži, korálky, písek nebo drobné těstoviny. Zvukově velmi výrazné je využití suchých zipů.<sup>104</sup>

Píseň je možné zpívat s originální nahrávkou nebo pouze s hudební podehrávkou, kterou lze stáhnout na webových stránkách Akademie kvality.<sup>105</sup> Jedná se o aplikaci Život na statku. Zpěv v refrénu je vhodné doprovodit hrou na výše uvedené ozvučené předměty.

Příklad možného doprovodu na ozvučené předměty:

Suchý zip – po celou píseň synkopický rytmus

Plechové krabičky s gumičkou – na refrén vždy na 2., 4. a 6. takt

Lahev s vodou – na 8. takt, na slova “šplouch, šplouch”

Vařečky – osminové hodnoty na liché takty refrénu

Chrastidla – jenom na jednotlivé sloky pravidelné osminové hodnoty

---

<sup>104</sup> Podle MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.

<sup>105</sup> Akademie kvality [online]. [cit: 8. 4.]. <https://www.akademiekvality.cz/pospolu-u-stolu>



➤ Zelenina

Píseň Zelenina je součástí zpěvníku Pospolu u stolu, který vznikl v rámci Propagační kampaně na podporu kvalitních potravin. Autorem hudby je Ondřej Škoch. Text napsala Alice Škochová. K tomuto zpěvníku bylo natočeno i CD. Originální nahrávka písně Zelenina je k dispozici v mobilní aplikaci „Život na statku”.<sup>106</sup>

Písně o zelenině rozvíjí zdravé stravovací návyky, podporují zájem o zeleninu, která udržuje tělo silné a zdravé. Zelenina obsahuje látky, které pomáhají zlepšit zažívání. Kdo jí hodně zeleniny, brání se řadě nemocí. Zelenina by měla být přidávána téměř ke každému jídlu, určitě se hodí k dětským svačinkám. Výborná je zelenina v různých salátech, syrová, vařená i grilovaná.

Píseň má na začátku 1. a 2. sloky dialogickou formu. Je možné tedy využít sólistu a větší skupinu zpěváků, kteří budou při zpěvu rozdílně pracovat s hlasem, budou hlasem vyjadřovat různé emoce. Některé pasáže je třeba zazpívat rozkazovačně, jiné smutně, ustrašeně, vtipně nebo našťvaně.

Píseň Zelenina může být doprovázena tanečními pohyby, které žákům pomůžou zapamatovat si text.

---

<sup>106</sup> Akademie kvality [online]. [cit: 8. 4.]. <https://www.akademiekvality.cz/pospolu-u-stolu>

# Zelenina

hudba: Ondřej Škoch  
text: Alice Škochová

The musical score is written in G major, 4/4 time. It consists of eight staves of music with lyrics in Czech. The lyrics are: "Ří-ka-la mi má-ma: Dej si špe-nát", "Já na to: Ma-mi, špe-nát já ne-rad Ří-ka-la mi má-ma: Dej si ře-pu", "Já na to: Ma-mi, po ře-pě se kle-pu Ří-ka-la mi má-ma: Dej si pe-tr-žel", "Já na to: Ma-mi, kdo by to vy-dr-žel? Na na na na na na na na", "Va-ře-ná i za sy-ro-va Dá-vej si ji zas a zn-ova Vi-ta-mi-ny, vlá-kni-na", "Mňam, to bu-de ho-sti-na Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na Ne-ní je-nom pro mi-mi-na", "Po-lé-vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu-stál! Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na Ne-ní je-nom pro mi-mi-na", "Po-lé-vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu-stál!\_".

C G Ami F G C  
Ří-ka-la mi má-ma: Dej si špe-nát

6 G Ami  
Já na to: Ma-mi, špe-nát já ne-rad Ří-ka-la mi má-ma: Dej si ře-pu

8 F G C  
Já na to: Ma-mi, po ře-pě se kle-pu Ří-ka-la mi má-ma: Dej si pe-tr-žel

10 G Ami Emi F  
Já na to: Ma-mi, kdo by to vy-dr-žel? Na na na na na na na na\_

13 G Ami F  
Va-ře-ná i za sy-ro-va Dá-vej si ji zas a zn-ova Vi-ta-mi-ny, vlá-kni-na

16 G<sup>7</sup> G C G  
Mňam, to bu-de ho-sti-na Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na Ne-ní je-nom pro mi-mi-na

20 Ami F G C G  
Po-lé-vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu-stál! Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na Ne-ní je-nom pro mi-mi-na

24 Ami F G C G Ami F G  
Po-lé-vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu-stál!\_

Obrázek č. 14 – Píseň Zelenina (1. část)

31 C G  
 Ří-ka-la mi má - ma: Dej si ci-bu-li Já na to: Ma-mi, klu - ci ne-bu - lí

33 Ami F G  
 Ří-ka-la mi má - ma: Dej si pa-ti-zon Já na to: Ma-mi, a - ni za mi-li-on

35 C G  
 Ří-ka-la mi má - ma: Dej si hráč Já na to: Ma-mi, z hra-chu mám strach

37 Ami Emi F G Ami  
 Na na na na na na na — Dí-ky, ma-mi, za ty ho-dy Za ty da-ry od při-ro-dy

41 F G C  
 Le-pší než-li me-di - cí-na Je křu-pa-vá ze-le-ni-na Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na

45 G Ami F G C  
 Ne-ní je-nom pro mi-mi-na Po-lé - vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu - stál Ze-le-ni-na, ze-le-ni-na

49 G Ami F G  
 Ne-ní je-nom pro mi-mi-na Po-lé - vka ze ze-le-ni-ny je fakt hu - stál

53 C G Ami F G C  
 Na na na na na na na Na na na na na na Na na na na na

Obrázek č. 15 – Píseň Zelenina (2. část)

Podobným způsobem se dá pracovat i s dalšími písněmi cyklu Pospolu u stolu. Píseň je možné stáhnout zde:



#### 4.2.4 Modelová situace č. 4 - Jahůdka

Klíčová slova: jahoda, motivace literární, rozhovor, rondo, rozezpívání, partitura

Jahody jsou bohatým zdrojem vitamínu C, jeho obsah je dokonce srovnatelný s citrusovými plody. Dále také vitamínu A, B a E, z minerálních látek je v jahodě zastoupen převážně draslík, zinek, železo, hořčík a vápník. Mají i léčivé účinky. Jahody patří mezi jeden z nejoblíbenějších zahradních plodů. Mají kouzelnou chuť a nezaměnitelnou vůni, atraktivní je jejich červená barva. Jsou ideální zdravou sladkostí pro děti. O jahodách je ve škole možné si povídat, ale i zpívat, a tak dětem více přiblížit jejich nezastupitelný účinek na naše zdraví.

➤ Motivace literární

- a) Vyučující žákům přednese hádanku. Úkolem žáků je ji uhodnout.

*Jsem červená a sladká,  
v létě rostoucí plod.  
V zahradě mě najdeš,  
v trávě pod stromem schovaná jsem.*

**Co jsem?**

*Dorty se mnou zdobí,  
do zmrzliny dávají.  
Ochutnáš mě ve šňávách,  
Jsem ovocná slast na každý den.*

**Co jsem?**

- b) Vyučující žákům motivačně přednese báseň nebo jiný literární text o jahodách.

#### **Jahůdka**

*Jahůdka červená v zelené peřince,  
Já si ji utrhnu a dám ji mamince.  
Za lásku, starosti a za pohlazení,  
Bez mámy na světě radost není.*

***Na jahodách*** (František Hrubín)

*Sbíráme jahody, sladoučké jahody,  
potom tě, maminko, pozveme na hody.*

*Sbíráme jahody, červené jahody,  
potom si ručičky umyjme u vody.  
(časopis Sluníčko)*

***Na jahodách*** (Jiří Žáček)

*Lesní cestou podle vody  
vyjdeme si na jahody.  
Poběž s námi, Pepánku,  
natrhej si do džbánu!*

*Neboj se, že v lese straší,  
však ses krmil chytrou kaší.  
To jen sojka tropí hluk,  
jak ví každý malý kluk.*

*Hleďme Káču, hleďme Bětu,  
jak se slečny mají k světu,  
buďto mluví, nebo jí,  
strašidel se nebojí.*

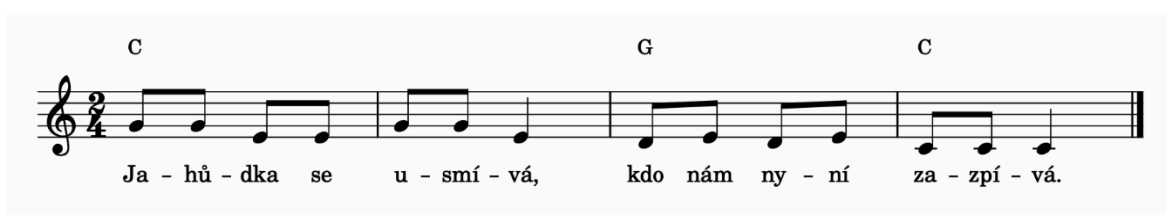
*Štěbetají jako husy:  
poslužte si, mlsné pusy.  
Okusíme jahody -  
už se těšte na hody!*

➤ Motivace asociačním rozhovorem

Asociační rozhovor může vést vyučující o tom, jaké dobroty si můžeme z jahod připravit (jahodové knedlíky, jahodový koláč, jahodový jogurt, jahodový koktejl, jahodová marmeláda, jahodová zmrzlina, jahodové pyré, jahodový džus, jahodová šťáva).

➤ Jahodové rozezpívání

Při rozezpívání vyučující využije princip ronda.<sup>107</sup> Hlavní téma (díl A) tvoří tato melodická linka podložená textem. Díl A zpívají všichni žáci.



Obrázek č. 16 – Jahodové rozezpívání (díl A)

Následuje díl B, který již zpívá sólista. Využije stejnou melodickou linku, ale text zamění za slabiky, například “la”.



Obrázek č. 17 – Jahodové rozezpívání (díl B)

<sup>107</sup> Rondo je hudební forma, v níž se hlavní téma nápadně často vrací a opakuje. Základní schéma je ABACA.

Poté celá třída opět zpívá díl A a další sólista díl C, ve kterém využije stejnou melodickou linku, ale změní slabiku, například “jo”. Při rozezpívání by se měli vystřídat všichni žáci nebo skupinky žáků. Pro rozezpívání je vhodné využít také transpozici dané melodické linky od tóniny C dur až po F dur tóninu.

➤ Nácvik písně Jahůdka

Nácvik písně Jahůdka probíhá formou ozvěny s oporou o notový zápis. Když mají žáci píseň melodicky a rytmicky zvládnutou, je možné její interpretaci podpořit rytmickými a melodickými nástroji podle zapsané partitury<sup>108</sup>.

**Jahůdka**

Hudba a text: Vlasta Beilová

1. Čer-ve - ná se v trá - vě ja - hůd - ka ma - lá, slu - ní - ko ji  
2. Až ja - hůd - ce slun - ko slad - kou vü - ni dá, sr - neč - ka si

6 hlí - dá, a - by doz - rá - la.  
na ni rá - da po - chut - ná.

Obrázek č. 18 – Píseň Jahůdka (partitura)

<sup>108</sup> Rytmický a melodický part vytvořila autorka této práce.

➤ Aplikace daného postupu na jinou píseň

Podobným způsobem lze pracovat i s písní Jahůdka od Emila Hradeckého<sup>109</sup>.

**Jahůdka**

Hudba: Emil Hradecký  
Text: Miroslav Florian



Ja - hůd - ka se zar - dí - vá a ni - kdo se ne - dí - vá,  
i slun - ce ji sot - va vi - dí, jak se scho - vá - vá a sty - dí.  
Ja - hůd - ka se zar - dí - vá a ni - kdo se ne - dí - vá.

Obrázek č. 19 – Píseň Jahůdka (Emil Hradecký)

#### 4.2.5 Modelová situace č. 5 – Melodizace textu o zdraví

Klíčová slova: zdravé tělo, melodizace, takty, notační program

Existuje mnohem více literárních textů o zdraví než přímo písní. Žáci si pod vedením učitele mohou společně některé písně proto samostatně vytvořit. Žáci vymýšlí různé melodie, kterými lze doprovodit daný text. Tyto melodie společně s učitelem zaznamenají do not. Učitel jim pomůže zvolit správný takt, případně společně dotvoří harmonickou stránku písně. Pokud je učitel digitálně zdatný, je možné vytvořenou melodickou linku zapisovat

<sup>109</sup> HRADECKÝ, Emil. *Zpěvníček pro nejmenší*. Editio Supraphon Praha. 1986. str. 5 ISBN 80-7058-123-9



přímo do notačního programu, který žákům dává zvukovou zpětnou vazbu a žáci tak mohou posoudit, zda se jim výsledek jejich práce líbí či nelíbí.

➤ Příklady možné melodizace textu Marie Kružíkové

a) Melodizace ve 4/4 taktu:

### Zdravé tělo

Hudba: Eva Matějovská  
Text: Marie Kružíková

1. Do - bré jíd - lo, do-bré pi - tí spo - ko - je - né ži - vo - by - tí.  
 2. Čty - ři ríz - ky, dva lí - van - ce, po těch ne - ní moc do tan - ce.  
 3. Těž - ké bří - cho, těž - ké no - hy, to pro fot - bal nej - sou vlo - hy.  
 4. Do - bro - ty, co tě - lu dá - me, ven - ku rych - le vy - bě - há - me.

5 G A D A D D

Ob - čas by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lo!  
 Ob - čas by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lo.  
 Pro - to by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lo.  
 Zdra - vý bu - de ztě - ží, ten, kdo je - nom le - ží.

Obrázek č. 20 – Píseň Zdravé tělo ve 4/4 taktu

b) Melodizace ve 3/4 taktu:

## Zdravé tělo

Hudba: Eva Matějovská  
Text: Marie Kružíková

1. Do - bré jí - dlo, do - bré pi - tí, spo - ko - je - né ži - vo - by - tí.  
 2. Čty - ři říz - ky, dva lí - van - ce, po těch ne - ní moc do tan - ce.  
 3. Těž - ké bři - cho, těž - ké no - hy, to pro fot - bal nej - sou vlo - hy.  
 4. Dob - ro - ty, co tě - lu dá - me, ven - ku rych - le vy - bě - há - me.

5

Ob - čas by to chtě - lo pro - cvi - čit si tě - lol!  
 Ob - čas by to chtě - lo pro - cvi - čit si tě - lo.  
 Pro - to by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lo.  
 Zdra - vý bu - de ztě - ží, ten, kdo je - nom le - ží.

Obrázek č. 21 – Píseň Zdravé tělo ve 3/4 taktu

c) Melodizace ve 2/4 taktu:

## Zdravé tělo

Hudba: Eva Matějovská  
Text: Marie Kružíková

1. Do - bré jíd - lo, do - bré pi - tí, spo - ko - je - né ži - vo - by - tí.  
 2. Čty - ři říz - ky, dva lí - van - ce, po těch ne - ní moc do tan - ce.  
 3. Těž - ké bři - cho, těž - ké no - hy, to pro fot - bal nej - sou vlo - hy.  
 4. Do - bro - ty, co tě - lu dá - me, ven - ku rych - le vy - bě - há - me.

5

Ob - čas by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lol!  
 Ob - čas by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lo.  
 Pro - to by to chtě - lo, pro - cvi - čit si tě - lo.  
 Zdra - vý bu - de ztě - ží, ten, kdo je - nom le - ží.

Obrázek č. 22 – Píseň Zdravé tělo ve 2/4 taktu

### 4.3 Edukační programy

Edukační programy doplňují klasickou školní výuku. Jedná se o aktivity, které mohou doprovázet např. stálé expozice nebo aktuální výstavy. Kromě oblasti umění však mohou být edukační programy využity i v oblasti jazykové, v oblasti vědy a v dalších oblastech. Existuje celá řada typů edukačních programů. Jejich obsah se liší podle tématu, na které se zaměřují. Mezi základní typy patří např. vzdělávací hry, interaktivní knihy, vzdělávací aplikace pro mobilní zařízení nebo nejrůznější online kurzy. Edukační programy jsou určeny mateřským školám, ale i žákům základních a středních škol.

Edukační programy v hudební výchově pomáhají žákům rozvíjet jejich hudební dovednosti a znalosti. Jedná se o speciální programy, které mohou probíhat v domácím prostředí i v prostředí škol nebo různých kulturních institucí. Tyto programy oceňují hlavně pedagogové, kteří díky nim mohou žákům poskytnout mnohem efektivnější formu výuky. Nejčastěji bývají tyto edukační programy zaměřené na poslechové činnosti, kdy žáci hravou formou analyzují hudební skladby, poznávají hudební řeč a učí se tak porozumět různým hudebním žánrům. Velmi oblíbené jsou i projekty zaměřené na bližší poznávání hudebních nástrojů, dále programy a lekce zaměřené na rozvoj pěvecké techniky.

S rozvojem syntetizátorů, počítačů, nahrávacích programů a tím také jednodušší možnosti zaznamenávat hudbu vzrůstá poptávka po edukačních programech zaměřených právě na tvorbu hudby vlastní. Velikou inspirací jsou edukační projekty, při kterých mohou žáci vidět profesionální hudebníky přímo v akci. Jedná se o koncerty a festivaly, dále různé hudební workshopy a semináře. Některé hudební edukační projekty obsahují i prvky terapeutické. Účast v takových programech pomáhá žákům při léčení různých zdravotních a psychologických problémů. Programy mohou být zaměřeny i na děti s konkrétními zdravotními problémy jako je autismus, úzkost nebo deprese.

#### 4.3.1 Ke stolu! Servíruje Servác! – edukační pořad s tematikou zdraví

Tento edukační pořad je vysílán televizí Děčko. Jedná se o edukační projekt o zdravém vaření, ve kterém kuchař Servác vysvětlí mlsnému panu Štafetkovi i dětem, proč se má jíst zdravě. A také, jak to udělat, aby zdravá strava všem chutnala. Kuchaři Servácovi radí i jeho kouzelné kamarádky – Marta Sladká, Slaná, Hořká, Kyselá a Umami. Školní jídelna se na

chvíli promění v koncertní sál, ve kterém se servírují písničky. Ty zpívá a hraje „mražené hudební těleso“<sup>110</sup>. Každý díl pořadu se týká jednoho tématu a tomuto tématu se věnuje i předvedená píseň.

Témata edukačního projektu Ke stolu! Servíruje Servác!

1. Snídaně
2. Proč nejíst ve fastfoodech
3. Pohyb
4. Ovoce a zelenina
5. Jak stolovat
6. Cukr – sladký nepřítel
7. Vybíravost a plýtvání potravinami
8. Lokální potraviny
9. Svačina
10. Voda – pitný režim

#### **4.3.2 Edurockshow – edukační pořad s tematikou zdraví**

Na myšlence, že je důležité jídlo připravovat především z kvalitních potravin, je založen edukační projekt Edurockshow.<sup>111</sup> Jedná se o koncertní blok, který je určen dětem předškolního věku a mladšího školního věku. Tento edukační hudební projekt v sobě zahrnuje interaktivní prvky. Děti v rámci koncertu<sup>112</sup> s kapelou zpívají veselé písničky, poznávají jednotlivé hudební nástroje, mohou si na nástroje i zahrát. Hudebníci děti vtahují

---

<sup>110</sup> *Děčko – Česká televize: Ke stolu! Servíruje Servác!* [online]. 2021 [cit. 2023-07-08]. Dostupné z: <https://decko.ceskatelevize.cz/ke-stolu-serviruje-servac>

<sup>111</sup> Rockový koncert, který zapadá do rámcového vzdělávacího plánu pro první stupeň ZŠ.

<sup>112</sup> V červnu 2023 proběhlo 10 vystoupení hudebního uskupení pro děti mladšího školního věku v rámci České republiky.

do děje, a to nejen slovně. Děti a další návštěvníci tohoto rockového koncertu si mohou se zpěváky také zatančit nebo zkusit rapovat.

Písňové texty Alice Škochové hravou formou seznamují děti se zásadami zdravého stravování a správného stolování. Celý projekt podpořila Klasa, která podněcuje kladný vztah k českým zdravým produktům a k české a moravské krajině. Klasa je česká značka kvality potravin.

Hudebně se na celém projektu nejvíce podílel kytarista Ondřej Škoch. Mezi další interprety rockové kapely patří Petr Kužvart (trumpeta), Petr Tichý (baskytara), Jan Linhart (bicí), Eva Matějovská (zpěv, klavír), Barbora Fialová (zpěv, saxofon). Písňe z hudebního projektu Edurockshow využila ČT Děčko k natočení 10 hudebních dílů hudebního pořadu Ke stolu! Servíruje Servác!

Písňe z tohoto edukačního projektu mohou děti najít i v aplikaci „Život na statku“<sup>113</sup>.

Notový zápis písni z tohoto projektu obsahuje zpěvník Pospolu u stolu<sup>114</sup>.

---

<sup>113</sup> Seznam písni na CD s názvem Pospolu u stolu: Zelenina, Pepa Kuchařem, Ryby, Mléko, Vypráví se pohádka, Jaro, léto, podzim, zima, Voda, Snídaně, Vševed, Pospolu u stolu, Večeře, Vajíčko

<sup>114</sup> Zpěvník Pospolu u stolu vznikl v rámci Propagační kampaně na podporu kvalitních potravin.

## **Praktická část**

### **5 Průzkum**

Následující kapitola shrnuje všechny náležitosti, průběh a analýzu výsledku průzkumu. K získání informací k průzkumu o propojení zdravého životního stylu a dětských písní o zdraví bylo pro bakalářskou práci sestaveno dotazníkové šetření. Dva dotazníky obsahovaly dvanáct otázek. Na ně žáci odpovídali formou otevřených odpovědí. Dotazníkové šetření bylo časově nenáročné. To lze považovat za jeho výhodu. K nevýhodám dotazníkového šetření tohoto typu patří náročnost při zpracování získaných informací.

#### **5.1 Struktura a administrace průzkumu**

Průzkum byl zaměřen na propojení zdravého životního stylu u žáků mladšího školního věku a dětských vzdělávacích písní o zdraví. Téma průzkumu bylo zvoleno z důvodu blízkosti tématu autorce a její odbornosti. Cílem průzkumu bylo získat přehled o tom, jestli, popřípadě do jaké míry, je možné prostřednictvím edukačních písní o zdraví přimět děti ke zdravějším návykům.

První část průzkumu se konala dne 26. února 2023 od 8 do 12 hod. v hudební třídě na Gymnáziu a SOŠ pedagogické v Nové Pace. Obsahem této části byl prvotní dotazník o způsobu stravování a životním stylu. Tento dotazník zajistil úvodní referenční data. V následující fázi byli žáci mladšího školního věku seznámeni s písněmi o zdraví a principy zdravého stravování. Tyto informace byly žákům předány a dále byl zkoumán jejich vliv na ně.

Druhá část průzkumu proběhla dva týdny po první části, a to 12. března 2023. V této části žáci obdrželi druhý dotazník. Cílem druhého dotazníku bylo zjistit, jaké změny nastaly u žáků v oblasti stravování a životního stylu v porovnání s úvodními referenčními daty. Jedná se o kvalitativní průzkum administrovaný na malém vzorku žáků.

## **5.2. Průzkumný soubor**

Průzkumný soubor se skládá z žáků ve věku od šesti do dvanácti let. Toto věkové rozmezí bylo zvoleno z důvodu dostupnosti vzorku pro autorku práce. Soubor se skládal z deseti žáků. Všichni žáci jsou dlouhodobě hudebně vzděláváni u autorky práce (pěvecké a hudební workshopy, individuální pěvecké a klavírní lekce, hudební teorie).

Žáci pocházejí bez výjimky z menších měst (Nová Paka, Pecka), nicméně by výsledky měly být aplikovatelné na relativně širokou skupinu (hudebně vzdělávané žáky v mladším školním věku).

S ohledem na to, že žáci měli k autorce kladný vztah, by mohla úvaha vést k tomu, že jejich odpovědi byly věrohodné. Autorka během průzkumu vytvořila pro žáky prostředí takové, aby při vyplňování dotazníku nebyli pod tlakem či ve stresu. Nelze však opomenout efekt učitelky jako vzoru, kterému se chtějí zavděčit, a je zde proto možnost záměrného zkreslení dat žáky, aby se ukázali v lepším světle.

## **5.3. Průběh průzkumu**

### **5.3.1. První část průzkumu**

Na samém začátku průzkumu bylo žákům vysvětleno, jak bude probíhat jeho první část. Nejdříve byla realizována interaktivní diskuze o tom, co je zdravá strava, proč je důležité jíst zdravé potraviny a jaká zdravotní rizika jsou spojená s nesprávným stravováním. Diskuze byla naplánována na cca 15 minut, aby žáci byli schopni udržet pozornost a ještě průzkum považovali v určité míře za hru. To se podle plánu naplnilo. Na diskuzi nebyli žáci připravováni, neboť průzkum probíhal v uvolněném prostředí a byl součástí hudebního workshopu, kterých se žáci pravidelně účastní. Většina z nich měla mnoho hodnotných nápadů a názorů: nutnost konzumace mléčných výrobků pro správný růst a vývoj kosterní soustavy, význam ovoce a zeleniny ve stravě pro správnou funkci imunitního systému a lepšího trávení (obsahují vlákninu). Několik žáků zmínilo důležitost a funkci konkrétních vitamínů.

Žáci byli seznámeni s edukačně hudebně vzdělávacím programem Edurockshow. Několik žáků osobně v minulosti navštívilo koncert tohoto seskupení a některé písně z jejich alba již znali. Workshop byl složen právě z písní tohoto hudebního tělesa a byl zahájen nácvikem písně Snídaně. Zajímavé bylo zjištění, že osm žáků z deseti ráno během týdne vůbec nesnídá. Jejich prvním jídlem ve školních dnech je až svačina. Když se rozhodnou snídat, tak pouze o víkendu. Snídají hlavně čokoládové obilné lupínky s mlékem, ovocný jogurt, chléb s Nutellou a další nezdravé potraviny. Pouze jeden žák zmínil, že má rád k snídani bílý jogurt s ovocem. Žáci správně zodpověděli, že jejich snídaně patří mezi ty nezdravé z důvodu vysokého obsahu cukru. Uvědomili si, že je důležité snídat nejen o víkendu, ale i ve školních dnech. Bez snídaně jsou totiž unavení, mají málo energie a někdy cítí i třes a zimnici. Hlavním důvodem, proč v týdnu nesnídají, je nedostatek času. Píseň s názvem Snídaně je o tom, jak je důležité se ráno nasnídat a že tělo nutně potraviny pro své fungování ráno potřebuje. Píseň dle mého názoru žáky moc nezaujala, pouze refrén byl pro ně snadný a zpěvný. Noty, ve kterých je píseň zapsaná, jsou ve vysoké poloze, bylo tedy nutné píseň transponovat.

Druhá píseň, která ve workshopu byla zpívána, byla píseň Zelenina. Žáci měli za úkol nejprve vypsát svoji nejoblíbenější zeleninu. Často se zde opakovala okurka, salát, ředkvička, rajče či mrkev. Nejméně oblíbenou zeleninou je téměř pro všechny žáky špenát. Při této písni se vyčlenilo několik sólistů, což žáky zaujalo a bylo vidět, že mají o sólový zpěv veliký zájem. Refrén u této písně je velmi chytlavý a z žáků bylo cítit, že je píseň opravdu baví. I tato píseň byla pro žáky v notách moc vysoko položená a bylo nutné ji transponovat.

Mezi dalším nácvikem nových písní proběhla diskuze o tom, jak důležité je sportovat, pravidelně pít – především čistou vodu. Všichni žáci sdělili, že každý den pijí pouze slazené nápoje. Taktéž byla zmíněna důležitost dlouhého a kvalitního spánku. Intenzivní konverzace proběhla i o rybách, jelikož album Edurockshow píseň s názvem Ryby obsahuje. Pouze jeden žák zmínil, že má rád ryby, konkrétně lososa, ostatní nikoliv. Připomněli jsme tedy hlavní důvody, proč je konzumace ryb významná. Ryby jsou důležité nejen k správnému fungování srdce, ale taktéž přispívají ke zdravé funkci mozku, zraku a podporují duševní vitalitu. V diskuzi nechybělo ani téma o hygieně. Devět z deseti dětí si čistí zuby dvakrát denně. Jeden z respondentů pouze jednou denně, a to ještě nepravidelně.



Třetí píseň s názvem Mléko je píseň rychlá a též dobře zapamatovatelná. Předtím, než se žáci naučili text a melodii této písně, dostali otázku, co vše se z mléka vyrábí a kdo mléko produkuje. Padlo zde mnoho správných odpovědí. Většina dotazovaných pije mléko či jí jogurt každý den a sýr dostávají často ke svačině. Refrén byl velmi dobře zapamatovatelný. K této písni se žáci společně naučili tanec a taktéž píseň obohatili přidáním Orffových nástrojů – dřívka, cabasa, buben, vajíčko a triangel. Taktéž žáci měli možnost zahrát si na boomwhackers refrén, ale ve velmi pomalém tempu.

Poslední píseň, se kterou účastníci workshopu byli seznámeni, byla píseň Vajíčko. V rodinách mnoha dětí mají slepice, a tak diskuze o těchto zvířatech byla velmi aktivní. Pro děti byla zajímavá informace, že slepice průměrně snese jedno vajíčko denně, tedy cca třicet za měsíc. Píseň Vajíčko je zamilovaný duet mezi bílkem a žloutkem a má též romantickou a chytlavou melodii. Jelikož je tato píseň napsána formou duetu, žáci se rozdělili na dvě skupiny a píseň takto interpretovali. Protože byli žáci z nácviku další nové písně unaveni, zvládli nacvičit pouze první sloku a refrén. Tato píseň byla pro ně nejméně zábavnou.

Žákům byla představena mobilní aplikace Život na statku. Zde si mohou naučené písně zpívat společně s textem, doprovodným zpěvem či karaoke.

### **5.3.2 Druhá část průzkumu**

Cílem druhé části průzkumu bylo zjistit relevantní informace o tom, do jaké míry si respondenti zapamatovali důležité informace z předchozího hudebního workshopu o zdravé stravě a jestli je byli schopni aplikovat ve svém denním harmonogramu. K naplnění stanoveného cíle byla použita metoda dotazníkového šetření. Průzkumný soubor představovalo opět deset žáků. Byli to stejní účastníci jako při první části průzkumu.

Průzkum mapoval subjektivní vyjádření dotazovaných k vybraným oblastem zdravého stravování a správného životního stylu. Na otázky formulované autorkou do dotazníku odpovědělo všech deset žáků. Vzhledem k věkovému rozptylu žáků byly zvoleny pouze tři průzkumné otázky:

- Co si pamatuješ z minulého hudebního workshopu, který proběhl před dvěma týdny?
- Co jsi ze získaných informací praktikoval/a už před workshopem?
- Zařadil/a jsi do života nyní něco nového, co ses dozvěděl/a na workshopu?

Následně proběhla analýza odpovědí z dotazníkového šetření.

## **5.4 Analýza dat a výsledky**

Proběhla kvalitativní analýza jednotlivých dotazníků. Každému dotazníku byl přidělen hrubý skór (číslo) podle toho, kolik informací si žák zapamatoval. Jako vybavenou informaci klasifikujeme konkrétní informaci o zdravém životním stylu, kterou si dítě ve srozumitelné podobně zapamatovalo a bylo schopno reprodukovat.

### **5.4.1 Odpovědi**

Žák č. 1 – dívka, 10 let

Zapamatovaných informací: 3

Aplikovaných do života předtím: 2

Aplikovaných do života nově: 0

Žák č. 2 - dívka, 6 let

Vybavených informací: 3

Aplikovaných do života předtím: 1

Aplikovaných do života nově: 2

Žák č. 3 - dívka, 13 let

Zapamatovaných informací: 7

Aplikovaných do života předtím: 3

Aplikovaných do života nově: 0

Žák č. 4 - dívka, 12 let

Zapamatovaných informací: 4

Aplikovaných do života předtím: 4

Aplikovaných do života nově: 0

Žák č. 5 - dívka, 9 let

Zapamatovaných informací: 5

Aplikovaných do života předtím: 4

Aplikovaných do života nově: 0

Žák č. 6 - dívka, 7 let

Zapamatovaných informací: 3

Aplikovaných do života předtím: 1

Aplikovaných do života nově: 2

Žák č. 7 - dívka, 10 let

Zapamatovaných informací: 5

Aplikovaných do života předtím: 2

Aplikovaných do života nově: 1

Žák č. 8 - dívka, 6 let

Zapamatovaných informací: 1

Aplikovaných do života předtím: 1

Aplikovaných do života nově: 0

Žák č. 9 - dívka, 9 let

Zapamatovaných informací: 5

Aplikovaných do života předtím: 3

Aplikovaných do života nově: 0

Žák č. 10 - dívka, 8 let

Zapamatovaných informací: 8

Aplikovaných do života předtím: 4

Aplikovaných do života nově: 0

#### **5.4.2 Výsledky**

Rozptýl byl 3 až 8 vybavených informací řečených v první části průzkumu, průměrná hodnota je 4,4. Většina žáků si tedy zapamatovala alespoň 3 informace. Pouze 2 žáci aplikovali nová doporučení do vlastního života – konkrétně žákyně č. 2 (dívka, 6 let), žákyně č. 6 (dívka, 7 let), žákyně č. 7 (dívka, 10 let).

Analýzou výsledků dotazníkového šetření bylo zjištěno, že zařazení písní o zdravé stravě do hudebního vyučování má alespoň na některé žáky pozitivní vliv.

## **Závěr**

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření přehledu možností, jak didakticky využít písně o zdraví k propagaci zdravého životního stylu u dětí mladšího školního věku. V rámci zvolené problematiky bylo třeba řešit řadu dílčích cílů, kterým jsou věnovány jednotlivé kapitoly. Jelikož je bakalářská práce zaměřena na žáky mladšího školního věku, bylo nutné věnovat pozornost především jejich vývoji z hlediska fyzického, psychického, sociálního a hudebního.

Předpokladem profesionálního přístupu vyučujících k této věkové skupině žáků mladšího školního věku je dokonalá znalost a zohlednění jejich věkových zvláštností a také preferování určitých postupů v hudebním vyučování.

Pro komplexní zmapování daného tématu je teoreticky zpracována kapitola o zdravém životním stylu a složkách výživy. V souvislosti s tím bylo třeba popsat hudební činnosti, které jsou hlavním obsahem předmětu hudební výchova.

Velmi významnou část práce představuje řešení problematiky konkrétního využití písní o zdraví. To je realizováno formou modelových situací, ze kterých vyučující může vybrat buď pouze část nabízených aktivit, nebo je využít jako celek. Modelové situace zpracovávají téma zdravé stravy v písních prostřednictvím pestrých hudebních činností.

K objektivnímu posouzení účinku písní o zdraví na dodržování zdravého životního stylu u dětí mladšího školního věku významně přispěly i výsledky realizovaného průzkumu. Bylo zjištěno, že písně o zdraví a hudební aktivity s nimi spojené dokáží, i když v menší míře, ovlivnit přístup dětí mladšího školního věku ke zdravému životnímu stylu. Významným počinem vztahujícím se k tomuto tématu, jsou edukační programy (Edurockshow, Ke stolu! Servíruje Servác!), které mají téma zdravého stravování zapracováno do delších bloků s interaktivními prvky.

## Seznam odborné literatury

1. ALLEN, K. Eileen a MAROTZ, R. Lyn. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 192 st. ISBN 80-7178-614-4.
2. BRANISLAVOVÁ, Věra. *Za písničkou ještě jinak*. Vyd. 3. Praha: Supraphon, 1982. 105 st. ISBN 02-026-75.
3. BRUNECKÝ, Zdeněk a TEYSCHL, Otakar. *Duševní vývoj a výchova dítěte*. Vyd. 3. Praha: Orbis. 263 st.
4. ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Vyd. 3, Tišnov: Sursum, 1997. 156 st. ISBN 80-85799-03-0.
5. DANIEL, Ladislav. *Metodika hudební výchovy*. Ostrava: MONTANEX, spol. s.r.o., 1992. 150 st. ISBN 80-85300-98-2.
6. EHRENBERGEROVÁ, Eva a GAJDOŠOVÁ, Markéta. *Cesta k opravdovému jídlu*. Praha: A Cup of Style s.r.o, 2019, 253 st. ISBN 978-80-270-6298-0.
7. EHRENBERGEROVÁ, Eva a GAJDOŠOVÁ, Markéta. *Další krok Cesty*. Praha: A Cup of Style s.r.o, 2021, 251 st. ISBN 978-80-270-9530-8.
8. ERLEBACH, Patrik a KREPLOVÁ, Božena. *Písnička ti ouška pohladí 1*. Vyd. 1. Praha, 2022. 30 st. ISMN 979-706570-25-9
9. FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004, 206 st. ISBN 80-249-0418-7.
10. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998. 93 st. ISBN 80-7184-644-9.
11. HERDEN, Jaroslav. *Hudba jako řeč*. Vyd. 1. PRAHA: Scienta, 1998. 80 st. ISBN 80-7183-126-3
12. HOLEC, Jan. *Škola hrou aneb dva tucty dobrých nápadů pro muzikantskou dílnu*. Praha: Muzikservis Štiller, 2000. 37 st. ISBN 8086233-11-1.
13. HORÁKOVÁ, Hoskovcová a SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte Silní pro život*. Praha: Grada, 2009. 224 st. ISBN 978-80-247-6875-5.
14. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. Vyd. 2. Hradec Králové: Orlice, 2005. 320 st. ISBN 80-903115-7-1.

15. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Dopravní prostředky v pohybových hrách s hudbou, 1.díl.* Hradec Králové: Tandem, 2010. 56 st. ISBN 80-86901-03-3.
16. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole, Zdravá strava v pohybu s hudbou.* Hradec Králové: Tandem, 2017. 52 st. ISBN 978-80-86901-42-8.
17. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole. II, Práce s písní.* Hradec Králové: Tandem. 1997. 56 st. ISBN 80-902662-0-5
18. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole. VI/1, Hudba a pohyb.* Hradec Králové: Tandem, 1997. 55 st. ISBN 80-902662-4-X.
19. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole., Vícehlas I. Díl.* Hradec Králové: Tandem. 1998. 56 st. ISBN 80-902662-0-5
20. JENČKOVÁ, Eva. *Poslech hudby ve škole.* Hradec Králové: Tandem, 2021. 52 str. ISBN 978-80-86901-47-3.
21. JURKOVIČ, Pavel a KORBEL, Václav. *Nové informatorium (školy mateřské).* Brno: Moravské hudební vydavatelství a Praha: Česká hudební společnost Praha, 1992. 71 st.
22. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2.* Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2010. 140 st. ISBN 978-80-7021-993-5.
23. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z.* Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2005. 157 st. ISBN 80-7021-773-1.
24. KERN, Hans, a kol. *Přehled psychologie.* Praha: Portál, 1999. 288 s. ISBN 80-7178-426-5
25. Kleinman, *Pediatric nutrition.* Vyd. 7: American Academy of Pediatrics, 2014. ISBN 978-1-58110-816-3.
26. KUČERA, Miroslav a kol. *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén, 2011. 190 st. ISBN 978-80-7262-712-7
27. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie.* Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 264 st. ISBN 14-409-86
28. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie.* Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 st. ISBN 80-247-1284-9.
29. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. 269 st. ISBN 80-7184-867-0.

30. MARTINČA, Jozef a KYSEL Pavel. *Základy výživy člověka*. Vyd. 3. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2018. 213 st. ISBN 978-80-87723-45-6.
31. MOTL, Milan. *Eva Jenčková a její podíl na profilaci české hudební pedagogiky*. Hradec Králové: Tandem, 2019. 348 st. ISBN 978-80-86901-86-2.
32. POSPÍŠILOVÁ, Lenka. *Ententýn(a) Mandolína*. Praha: nakladatelství Lenka Pospíšilová – Hrajeto, 2019. 51 st. ISBN 979-0-9004026-6-0.
33. ŘÍHOVÁ, Blanka a ŠŤASTNÝ, Marek. *Jak se dělá imunita*. Brno: CPress, 2021. 215 st. ISBN 978-80-264-3571-6.
34. SEDLÁK, František a kol. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy I*. Vyd. 2. Praha, 1988. 311 st.
35. SEDLÁK, František a VÁŇOVÁ, Hana. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. 406 st. ISBN 978-80-246-2060-2.
36. SHARMA, Sangita a POSPÍŠILOVÁ, Hana. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Praha: Grada Publishing, 2018. 229 st. ISBN 978-80-271-0228-0.
37. SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ Remi. *Velmi osobní kniha o zdraví*. Brno: BizBooks, 2018, 335 st. ISBN 978-80-265-0753-6.
38. SLIMÁKOVÁ, Margit a PAVLOVSKÁ, Remi. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechut' k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Brno: BizBooks, 2021. 333 st. ISBN 978-80-265-1035-2.
39. SYNEK, Jaromír. *Didaktika hudební výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 68 st. ISBN 80-244-0972-0.
40. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a VACÍNOVÁ, Marie. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelista Purkyně, 2006. 108 st. ISBN 80-7044-792-3.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
42. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 144 st. ISBN 978-80-210-4936-9.



## Internetové zdroje

1. Akademie kvality [online]. [cit: 8. 4.]. <https://www.akademiekvality.cz/pospolu-u-stolu>
2. Akademie kvality [online]. [cit: 8. 4.]. <https://www.akademiekvality.cz/pospolu-u-stolu>
3. Jakub Kacar. [online]. Poslední revize: 2023. [cit: 8. 4.]. <https://www.kacarkuba.com/>.
4. Kahoot! [online]. [cit: 8. 4.]. <https://kahoot.it>
5. LÁBUSOVÁ, Eva [online] Mladší školní věk [cit: 8. 4.]. <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek>

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1 – Informovaný souhlas**

---

#### **Informovaný souhlas s vyplněním dotazníku a použití odpovědí v rámci bakalářské práce**

*Vážení rodiče, zákonní zástupci,*

*moje jméno je Eva Matějovská. Jsem studentkou bakalářského studia Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Tímto Vás a Vaše děti srdečně žádám k účasti na průzkumu mé bakalářské práci. Průzkum se uskuteční formou vyplněného dotazníku Vaším dítětem.*

*Účast je zcela dobrovolná a je možné kdykoliv odstoupit bez udání důvodu.*

*Souhlasím – nesouhlasím s vyplněním dotazníku mým dítětem.*

*Podpis rodiče/zákonného zástupce:*

---

## Příloha č. 2 – Dotazník 1

---

### Úvodní dotazník

#### Hudební workshop o zdravé stravě

Jméno:

Věk:

Datum:

Jakým jídlem začínáš svůj den?

Co jíš k snídani?

Jaké ovoce máš nejraději?

Dostáváš sladkosti za odměnu?

V kolik hodin chodíš spát?

Piješ sladké nápoje či čistou vodu?

Které zvířátko nám dává mléko?

Stravuješ se často ve Fast Food?

Jíš ryby? Jak často?

---

## **Příloha č. 3 – Dotazník 2**

---

### **Následný dotazník**

Jméno:

Věk:

Datum narození:

Co si pamatuješ z minulého hudebního workshopu, který proběhl před dvěma týdny?

Co jsi ze získaných informací praktikoval/a už před workshopem?

Zařadil/a jsi do života nyní něco nového, co ses dozvěděl/a na workshopu?

---

## **Příloha č. 4 – Text písně Mrkvička**

**Mrkvička (Z. Novák, J. Pechová) – zpěvník Zdravá pětka**

*Já jsem paní mrkvička  
Uzdravím vám očička  
Zelenou se pyšním natí  
Co se někdy kudrnatí*

*Ref:*

*Vyndejte mě ze země, umyjte a snězte mě oběma nám bude příjemně*

*Když mě máte plné břicho  
Hezky rychle na sluníčko  
Barva kůže bude hnědá  
S karotenem žádná věda*

*Ref:*

*Vyndejte mě ze země, umyjte a snězte mě oběma nám bude příjemně*

*Když semínko zasadíte  
Za chvíli mě uvidíte  
Rostu v zemi na zahrádce  
Hezky voním, chutnám sladce*

## **Příloha č. 5 – průvodní text k písni Pepa kuchařem**

### **Pepa kuchařem**

*„Pepík měl rád fastfood*

*Hranolky, hamburgery, smažené kuřecí kousky a sladká limonáda. Kdo by na to neměl chuť?*

*Tomuto druhu jídla se říká fastfood, což v angličtině znamená „rychlé jídlo“. Lidé si ho většinou kupují, když spěchají nebo jsou na cestách a nemají jinou možnost jak se najíst.*

*Když si ale na hamburgery a hranolky zvyknou, jako náš Pepík, a dávají si fastfood příliš často, začnou tloustnout a mohou i onemocnět. Jídlo a pití ve fastfoodech totiž obsahuje hodně cukru a nezdravých tuků, které mohou ve velkém množství škodit. Úplně nejlepší je připravit si hamburgery nebo hranolky doma. Vždyť hranolky jsou jen nakrájené brambory, které si můžete upéct v troubě. A hamburger si připravte tak, že si z dobrého mletého masa uděláte karbanátky, vložíte je do rozkrojené housky a doplníte kopcem zeleniny. A máte svůj vlastní fastfood! Když se to naučil Pepík, zvládnete to taky!”*

## Příloha č. 6 – píseň Pepa kuchařem

### Pepa kuchařem

hudba: Darek Král

text: Štěpán Škoch

The musical score is written in 2/4 time with a key signature of one flat (Bb). It consists of ten staves of music, each with a line of lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are in Czech and tell a humorous story about a chef named Pepa who loves fast food.

9 F F E<sup>b</sup> B<sup>b</sup> F E<sup>b</sup> B<sup>b</sup>  
Pe-pík má rád fast-food Ří-ká: To já že-ru Pe-pík má rád fast-food A to

16 B<sup>b</sup> F Dmi C F  
v kaž-dém smě-ru Zda-li-pak to do-ma má-ma s tá-tou ví Že na o-bě-dy

23 Dmi C F Dmi C  
je-jich Pe-pa ne-cho-dí Že ze škol-ní jí-del-ny

30 F Dmi C F E<sup>b</sup> B<sup>b</sup>  
Pe-pík má strach smr-tel-ný Pe-pík má rád fast-food Ří-ká: To já že-ru

37 F E<sup>b</sup> B<sup>b</sup> F Gmi  
Pe-pík má rád fast-food A to v kaž-dém smě-ru A jak rok se

43 F B<sup>b</sup> Gmi F B<sup>b</sup>  
s ro-kem mi - nul Pe-pík stá-le je-nom ky - nul

50 Gmi F B<sup>b</sup> Gmi F C  
Ná-hle ten náš kluk jak buk Je-dno-ho dne pro-stě puk

57 F E<sup>b</sup> B<sup>b</sup> F  
Pe-pík měl rád fast-food Ří - kal: To já že-ru Pe-pík měl rád

63  $E^b$   $B^b$  F F Dmi C  
 fast-food A to v kaž-dém smě-ru Když Pe-píka ve špi-tá-le... se-ši-li

70 F Dmi C F Dmi C  
 Dok-to-ři se nad Pe-pí-kem ra-di-li Vel-mi při - snou di-e-tu bez-od-kla-dně

77 F Dmi C F  
 Pe-pí-ko-vi na-ři-di-li teď je na dně... Pe-pa vy-lez

83 Dmi C F Dmi  
 z po-ste-le A tvá-řil se dost ky-se-le Li-di, to je ko-nec svě-ta

88 C Gmi F  $B^b$   
 Ta-hle hu-sto-kru-tá... di-e-tal! Va-ře-né ma-so, rý-ži, bram-bo-ry Sám si mu-sí

93  $E^b$  Gmi F C  
 chy-stat při-bo-ry Sám si pe-če do-brou ry-bu Pe-pa va-ři, to ne-má chy-bu!

98 Gmi F  $B^b$   $E^b$  Gmi  
 Když si Pe-pík mu-sel va-řit Zač-lo ho to not-ně ba-vit Je ku-chy-ní

103 F C F  $E^b$   
 o-kou-zlen Tak stal se Pe-pa ku-cha-řem Pe-pík měl rád fast-food To je

109  $B^b$  F  $E^b$   $B^b$  F  
 mí-nu-lost Pe-pík měl rád fast-food Ham-bá - čů by-lo dost! Pe-pík teď rád

116  $E^b$   $B^b$  F  $E^b$   $B^b$  C  
 va-ři... A do-bře se mu da-ři Hrn-ce, mí-sy, pá-nev, ced-ník Pepa vede vlastní podnik.



**Příloha č. 7 – Titulní strana zpěvníku Pospolu u stolu**



## **Seznam obrázků**

- Obrázek č. 1: Potravinová pyramida
- Obrázek č. 2 – Rytmičká partitura Zelenina I
- Obrázek č. 3 – Rytmičká partitura Zelenina II
- Obrázek č. 4 – Píseň Zelenina
- Obrázek č. 5 – Ovoce
- Obrázek č. 6 – Píseň Koulelo se, koulelo
- Obrázek č. 7 – Píseň Pod naším, okýnkem
- Obrázek č. 8 – Píseň Malé jablíčko
- Obrázek č. 9 – Píseň Malé jablíčko se zvonkohrou
- Obrázek č. 10 – Píseň Mléko (1. část)
- Obrázek č. 11 – Píseň Mléko (2. část)
- Obrázek č. 12 – Rytmičký part Mléko I
- Obrázek č. 13 – Rytmičký part Mléko II
- Obrázek č. 14 – Píseň Zelenina (1. část)
- Obrázek č. 15 – Píseň Zelenina (2. část)
- Obrázek č. 16 – Jahodové rozezpívání (díl A)
- Obrázek č. 17 – Jahodové rozezpívání (díl B)
- Obrázek č. 18 – Píseň Jahůdka (partitura)
- Obrázek č. 19 – Píseň Jahůdka (Emil Hradecký)
- Obrázek č. 20 – Píseň Zdravé tělo ve 4/4 taktu
- Obrázek č. 21 – Píseň Zdravé tělo ve 3/4 taktu
- Obrázek č. 22 – Píseň Zdravé tělo ve 2/4 taktu