



# NEZAPOMEŇ NA NOHY

Pravidla všech variant her



Desková hra „Nezapomeň na nohy“ je edukační hra určená dětem, jejich rodičům a pedagogům v mateřských a základních školách. Posláním hry je dát dětem základní informace o nohách a pohybovém aparátu. Dále je motivovat k pohybovým aktivitám a cvičení a jejich správnému provádění. K tomu účelu je přiložen manuál ke hře.

Hra obsahuje:



1 herní plán

8 kartonových figurek hráčů se stojánky  
(4 děti, 4 zvířátka)



1 kartonovou figurku opice –  
soupeře pro varianty hry C a D

1 maketu boty  
s tkaničkou



1 manuál



100 karet s úkoly



32 žetonů s hvězdičkami



**Karty s úkoly jsou rozděleny na teoretické otázky a praktické úkoly v jednodušší (pro děti věku 4–6 let) a složitější verzi (pro děti ve věku od 6 let).**



Jednodušší teoretické otázky (č. 1–25) jsou z rubové strany označeny modrou žárovkou,



jednodušší praktické úkoly (č. 51–75) žlutým chodidlem

a oboje jednou nebo dvěma hvězdičkami.



Složitější teoretické otázky (č. 26–50) jsou z rubové strany označeny modrozelenou knihou,



složitější praktické úkoly (č. 76–100) oranžovým švihadlem

a oboje třemi nebo čtyřmi hvězdičkami.

Počet hvězdiček určuje náročnost úkolu (čím více hvězdiček, tím náročnější úkol) a současně počet políček, o která hráč posune svou figurku, když úspěšně splní úkol na kartě, se kterou hraje.



Teoretické otázky jsou zaměřeny na téma nohy, pohybový aparát a obuv. Děti se naučí, jak nohy fungují, jak se o ně starat a jak je správně používat.

Praktické úkoly jsou zaměřeny na cvičení a pohybové aktivity, kterými se děti naučí správně nohy používat a procvičí si přitom celé tělo.

**Hra „Nezapomeň na nohy“ nabízí hráčům celkem pět variant.**

## METODICKÉ TIPY:

Před první hrou doporučujeme rodičům či pedagogům seznámit se se základní terminologií a typy úkolů, usnadní to hladký průběh vlastní hry.

U praktických úkolů dbejte na správné provedení, zejména udržení rovnováhy. Zkoušejte úkoly spolu s dětmi, citlivě posuzujte jejich snahu předtím, než úkol označíte za splněný či nesplněný.

U teoretických úkolů se snažte dopředu vysvětlit a přiblížit dětem, na co přesně se jich ptáte. Ověřte si, že chápou zadání.

Důležité je, aby děti při hře zažily úspěch. Buďte tolerantní, ale spravedliví.

Hra je určena k rozvoji nohou a pohybového aparátu vůbec. Opakováním úkolů, zejména praktických, můžete dobře sledovat rozvoj dětí v jednotlivých oblastech.



# VARIANTA A – HRA NA RYCHLOST



## Co budete potřebovat?

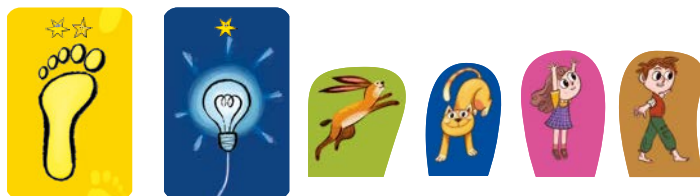
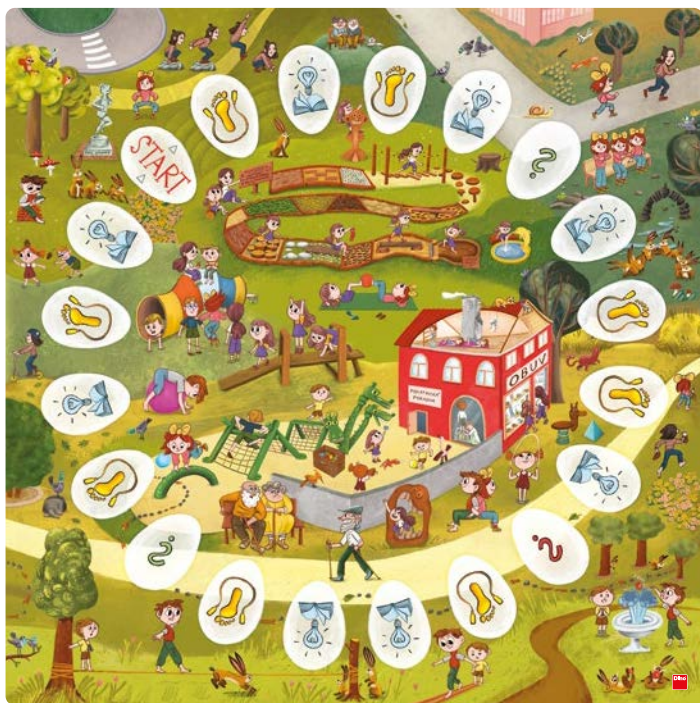
herní plán, figurky, 2 balíčky karet označené symboly žárovky a chodidla

## CÍL HRY

Obejít se svou figurkou celé kolo jako první.

## PŘÍPRAVA HRY

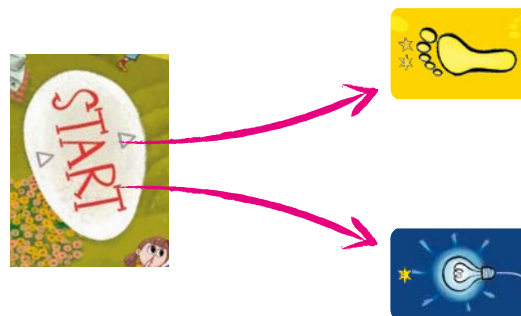
Rozložte herní plán na stůl.



Připravte dva balíčky karet s jednoduššími úkoly (karty se symboly žárovky a chodidla), každý z nich zamíchejte zvlášť a položte je na stůl rubem nahoru tak, aby na ně dosáhli všichni hráči. Každý hráč si vybere svou figurku, se kterou bude hrát a postaví ji na políčko označené START.

## PRŮBĚH HRY

Hru začíná nejmladší hráč. Vybere si z jednoho z připravených balíčků vrchní kartu. Na políčko START má na výběr z obou balíčků. Rozhoduje se podle typu úkolu (teoretický/praktický).



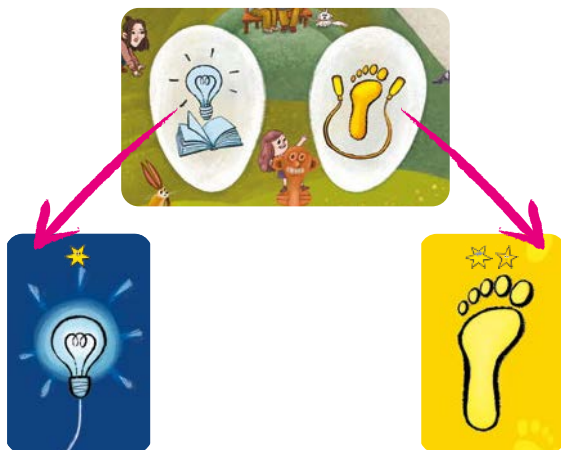
Rodič, starší hráč nebo pedagog mu otázku nebo úkol přečte, případně vysvětlí podle přiloženého manuálu.

Hráč se pokusí zodpovědět otázku nebo splnit úkol. Pokud se mu to podaří, postoupí se svojí figurkou po směru hodinových ručiček o tolik políček, kolik je na kartě hvězdiček. V případě neúspěchu zůstává stát na místě.

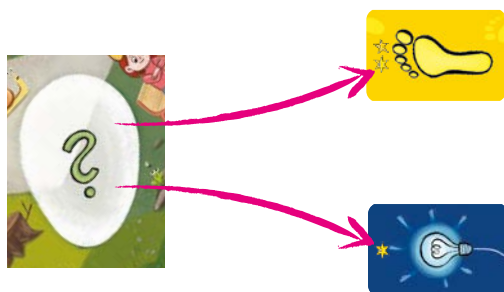


Karta se vrací dospodu příslušného balíčku a ve hře pokračuje další hráč.

V dalších kolech si hráč bere kartu z balíčku, který odpovídá symbolu políčka na herním plánu, kde jeho figurka právě stojí.



Pokud stojí na políčku s otazníkem, má hráč na výběr z obou balíčků (stejně jako na políčku START).



## KONEC HRY

Hra končí v momentě, kdy první hráč dokončí se svojí figurkou celý okruh a dojde opět na políčko START nebo ho překročí. Tento hráč se stává vítězem hry.

## ZKRÁCENÁ VARIANTA

U opravdu malých dětí doporučujeme zkrátit herní dobu tím, že cílem hry není obejít celé kolo, ale dojít na políčko s červeným otazníkem.



# VARIANTA B – HRA NA BODY



## Co budete potřebovat?

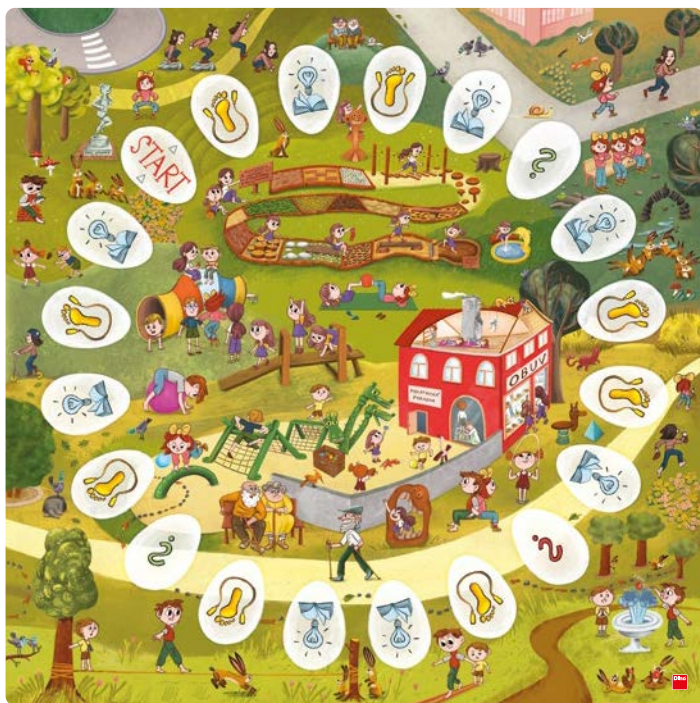
herní plán, figurky, 4 balíčky karet s úkoly, žetony s hvězdičkami, maketu boty s tkaničkou

## CÍL HRY

Získat 4 žetony hvězdiček.

## PŘÍPRAVA HRY

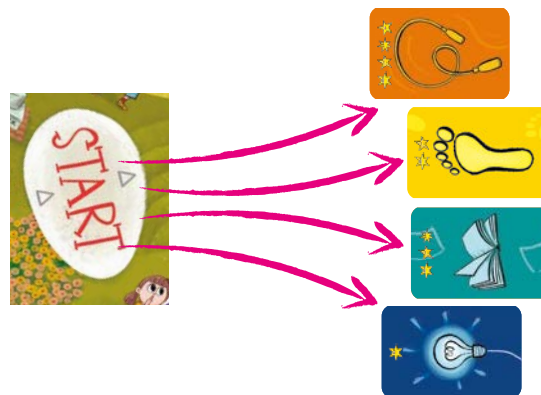
Rozložte herní plán na stůl.



Připravte čtyři balíčky karet s úkoly, každý z nich samostatně zamíchejte a položte je na stůl rubem nahoru tak, aby na ně dosáhli všichni hráči. Každý hráč si vybere svou figurku, se kterou bude hrát a postaví ji na políčko označené START.

## PRŮBĚH HRY

Hru začíná nejmladší hráč. Vybere si z jednoho z připravených balíčků vrchní kartu. Protože stojí na políčko START, má na výběr ze všech balíčků.



Rozhoduje se podle typu (teoretický/praktický) a podle složitosti úkolu (symbolu na rubu karty).

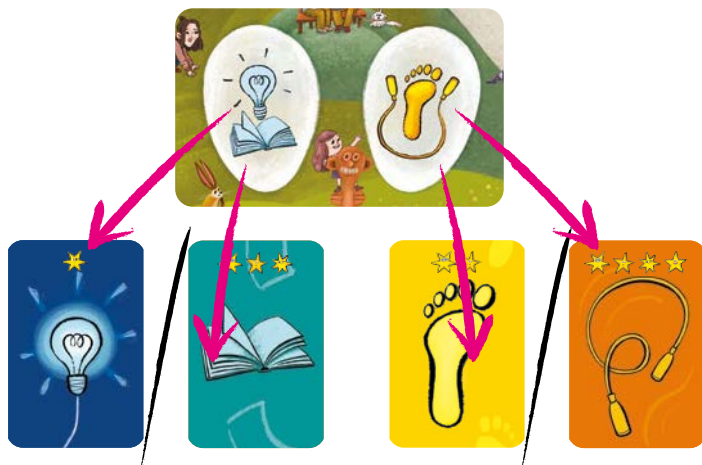
Hráč přečte nahlas svůj úkol, pokud mu není jasný, zeptá se rodiče/pedagoga, případně najde vysvětlení v příloženém manuálu.

Hráč se pokusí zodpovědět otázku nebo splnit úkol. Pokud se mu to podaří, postoupí se svojí figurkou na herním plánu po směru hodinových ručiček o tolik políček, kolik je na kartě hvězdiček.

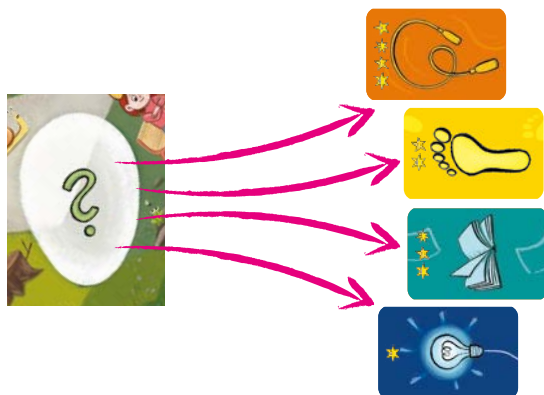


Kartu si nechává u sebe. V případě neúspěchu zůstává stát na místě a kartu vrací dospodu příslušného balíčku. Ve hře pokračuje další hráč.

V dalších kolech si hráč bere kartu z balíčku, který odpovídá symbolu políčka na herním plánu, kde jeho figurka právě stojí.



Pokud stojí na políčku s otázkou, má hráč na výběr ze všech balíčků.



Během hry může dojít k vyčerpání karet některého z herních balíčků na stole, hráči si pak vybírají z příslušných zbývajících balíčků.

Pokud se hráči podaří získat po jedné kartě z každého ze čtyř balíčků, dostane žeton s hvězdičkou. Získá jej vždy jen za každou nově sestavenou sadu čtyř karet.

Když získá sadu 4 různých karet, vymění je za žeton s hvězdičkou (a karty vrátí dospodu příslušných hromádek).

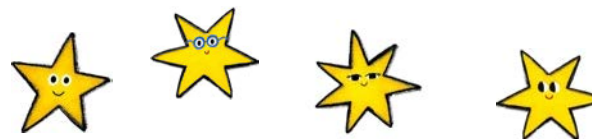


Pokaždé, když hráč dokončí celý okruh a dojde opět na políčko START nebo ho překročí, dostane jeden žeton s hvězdičkou.



## KONEC HRY

Hra končí v okamžiku, kdy jeden z hráčů získá čtyři hvězdičky. Ten se stává vítězem.



## VARIANTA C – HRA S OPICÍ

Pokud si chtějí hráči zpestřit hru (variantu A nebo B) dalším prvkem, lze do hry přidat figurku opice. Ta začíná na políčku START spolu s figurkami hráčů. Posouvá se po hrací ploše vždy, když se kterémukoliv hráči nepodaří splnit úkol. A to o počet polí odpovídající počtu hvězdiček na kartě nesplněného úkolu.

U způsobu hry podle varianty A je cílem hry nenechat opici vyhrát a doběhnout do cíle jako první.

U způsobu hry podle varianty B je cílem hry nenechat opici dokončit okruh. Pokud se jí to podaří, v ten moment



hra končí a hráči si spočítají získané hvězdičky. Vítězem se stává hráč s nejvíce hvězdičkami.

**VARIANTU S OPICÍ LZE POUŽÍT I PRO HRU JEDNOHO HRÁČE!**

## VARIANTA D – HRA S OPICÍ PRO VĚTŠÍ SKUPINY HRÁČŮ

Tato varianta je určena pro kolektivy dětí například v mateřské školce, školní družině, s kamarády, v rodině, na táboře.



### Co budete potřebovat?

herní plán, figurky, 2 nebo 4 balíčky karet (podle věku dětí), maketu boty s tkaničkou

### CÍL HRY

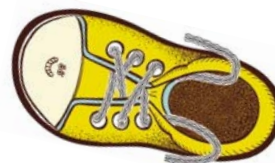
Obejít s figurkou kolo dřív než opice.

### PŘÍPRAVA HRY

Rozložte herní plán na stůl.

Připravte dva nebo čtyři balíčky hracích karet (podle věku dětí), každý z nich zvlášť zamíchejte a položte na stůl rubem nahoru tak, aby na ně dosáhli všichni hráči.

Všichni hráči hrají jako tým, a proto si společně vyberou jednu figurku (např. hlasováním), se kterou budou hrát a postaví ji na políčko označené START. Proti nim bude hrát jako soupeř opice, která začíná na políčku START spolu s figurkou hráčů. Posouvá se po hrací ploše vždy, když se kterémukoliv hráči nepodaří splnit úkol, a to o počet polí odpovídající počtu hvězdiček na kartě nesplněného úkolu.



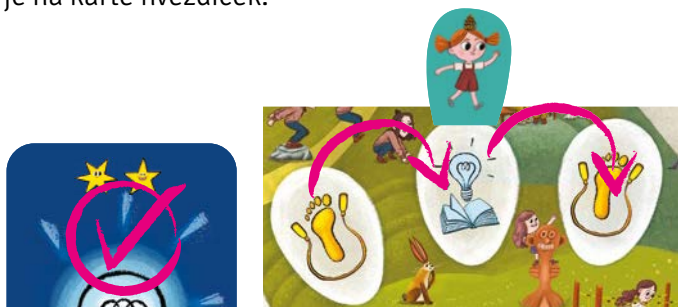


## PRŮBĚH HRY

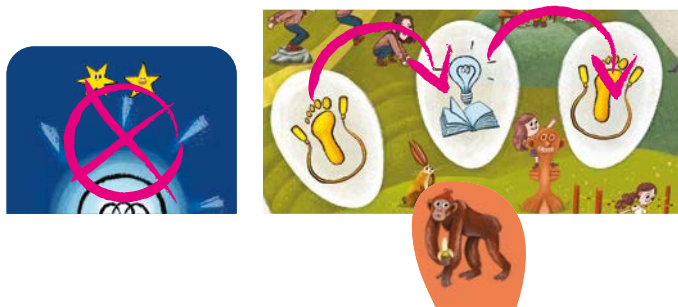
Hru začíná nejmladší hráč. Vybere si z jednoho z připravených balíčků vrchní kartu. Protože stojí na políčku START, má na výběr ze všech balíčků. Rozhoduje se podle typu (teoretický/praktický) a podle složitosti úkolu (symbolu na rubu karty).

Přečte si otázku nebo úkol, případně mu je přečte rodič, starší hráč nebo pedagog a podle potřeby mu je vysvětlí podle přiloženého manuálu.

Hráč se pokusí zodpovědět otázku nebo splnit úkol. Pokud se mu to podaří, postoupí s figurkou týmu na herní ploše po směru hodinových ručiček o tolik políček, kolik je na kartě hvězdiček.



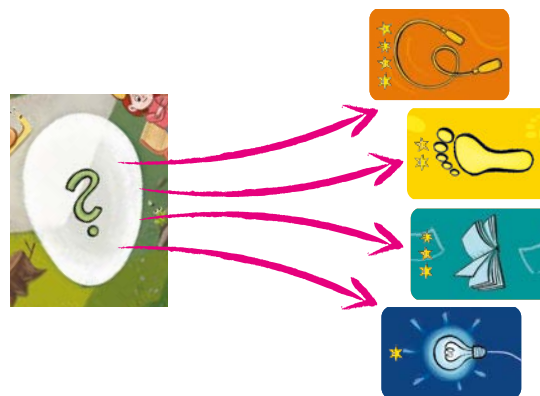
V případě neúspěchu zůstává stát na místě a posune se opice.



Karta se vrací dospodu příslušného balíčku a ve hře pokračuje další hráč sedící po levé ruce předchozího hráče.

Další hráči si v každém svém dalším kole vybírají kartu z balíčku, který odpovídá symbolu políčka na herním

plánu, kde právě stojí figurka týmu. Pokud stojí na políčku s otazníkem, má hráč na výběr ze všech balíčků.



Hra pokračuje tak, aby se postupně vystřídali všichni hráči.

## KONEC HRY

Hra končí v momentě, kdy hráči společně jako tým dokončí se svojí figurkou celý okruh dřívě než opice a projdou opět políčkem START. Tím vyhrávají nad opicí. Pokud tímto políčkem projde dřívě opice, vyhrává ona.

## TIP:

Pro zapojení všech hráčů týmu a udržení pozornosti doporučujeme, aby plnili praktické úkoly všichni. Pokud úkol splní alespoň dvě třetiny hráčů, získávají hvězdičky a posun hráči, jinak postupuje opice. U teoretických otázek se pak hráči vyjádří hlasováním pro každou z nabídnutých odpovědí, u otevřených otázek doplní odpověď hráče, který úkol vybral.

# VARIANTA E – HRA BEZ HERNÍHO PLÁNU PRO VĚTŠÍ SKUPINY HRÁČŮ

Tato varianta je pro všechny věkové skupiny a je pro větší skupiny hráčů.

## Co budete potřebovat?

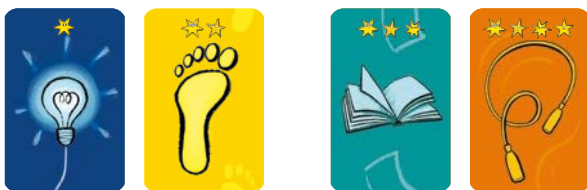
2 nebo 4 balíčky karet (podle věku dětí)

## CÍL HRY

Získat co nejvíc hvězdiček (na kartách).

## PŘÍPRAVA HRY

Vedoucí hry (rodič nebo pedagog) zamíchá dva nebo čtyři balíčky karet dohromady do jednoho velkého. Hráči utvoří kruh tak, aby seděli vedle sebe a dobře viděli jak na vedoucího, tak na ostatní hráče.



## PRŮBĚH HRY

Hru začíná hráč po levé ruce od vedoucího. Vedoucí vybere horní kartu z balíčku a tomuto hráči přečte otázku nebo praktický úkol.

Pokud hráč úkol úspěšně splní, kartu od vedoucího dostane. Pokud se mu to nepodaří, je na řadě další hráč po jeho levé ruce. Ten dostane možnost zodpovědět otázku nebo předvést nesplněný úkol, nebo si může zvolit nový úkol z balíčku karet. Pokud si vybere novou kartu, karta s nesplněným úkolem se vrací dospodu balíčku. Pokud se rozhodne pro předchozí nesplněný úkol a úspěšně ho splní, dostane tuto kartu on. Pokud úkol nesplní, karta s nesplněným úkolem se vrací dospodu balíčku. Pak pokračuje ve hře další hráč po levé ruce, který dostane novou kartu z balíčku. Hra pokračuje tak, aby se postupně vystřídal všichni hráči v kruhu.

## KONEC HRY

Hru je možné ukončit několika způsoby (dopředu určete, jaký z nich to bude):

- po vystřídání všech hráčů v kruhu – odehrání jednoho kola, případně po ukončení počtu dohodnutých kol hry;
- po vyčerpání všech hracích karet v balíčku;
- hru lze vymežit časem (např. po 30 minutách se hra ukončí).

Hráči po ukončení hry postupně ve stejném pořadí, v jakém hráli hru, hlásí svůj počet bodů, které nasbírali pomocí hvězdiček na získaných kartách. Vítězem se stává hráč, který má nasbíráno nejvíce bodů (hvězdiček).

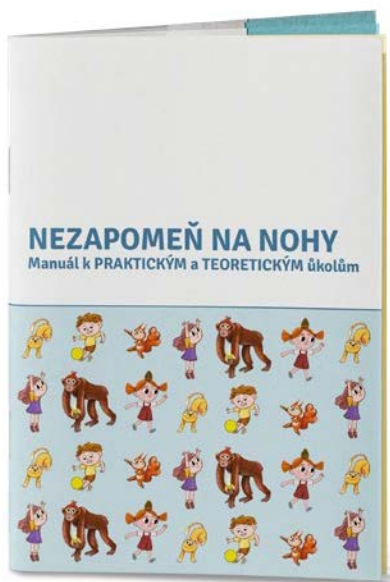
## TIP:

Tato forma hry je velmi variabilní a přizpůsobitelná počtu hráčů, prostoru, času, i náladě ve skupině. Je možné ji hrát i tak, že vybereme karty s úkoly k určitému tématu (např. péče o nohy, nemoci nohou, obuv, pohybové aktivity (chůze, běh, skoky, dřep), pozice při práci – stoj, sed, zvedání břemene). Toto téma dětem nejdříve vysvětlíme a následně děti zodpovídají otázky a plní vybrané úkoly jen k danému tématu.

Můžeme doplnit informacemi a obrázky z knihy „Nezapomeň na nohy“ a z manuálu ke této knize.

Venku na hřišti nebo kdekoli jinde lze hrát jen s kartami s praktickými úkoly, kdy úkoly provádějí společně všechny děti poté, co úkol splnil hráč, který si jej vylosoval na kartě. Ve vlaku na školním výletě nebo kdekoli jinde lze hrát jen s kartami s teoretickými úkoly. Další varianty hry lze vymyslet podle kreativity a fantazie rodiče, pedagoga nebo dětí.

Edukační desková hra „Nezapomeň na nohy“ je určena pro děti, jejich rodiče a pedagogy mateřských a základních škol. Obsahově je zaměřena na osvojení si návyků podporujících správný vývoj nohou a pohybové soustavy dětí a na prevenci vzniku patologických změn. Součástí deskové hry je manuál pro rodiče i pedagogické pracovníky, s jehož pomocí lze správně pochopit jednotlivé herní úkoly.



Zde najdete videonávody ke všem variantám hry.

## KNIHA

Hra tematicky volně navazuje na stejnojmennou ilustrovanou knihu „Nezapomeň na nohy“, jejímž cílem je naučit děti poznat své nohy a vést je k tomu, aby se o ně staraly nejen po stránce hygieny a obouvání, ale i po stránce pohybové.



## MOBILNÍ APLIKACE

Se stejnou tematikou je vyvinuta mobilní hra, která také zábavnou formou vede děti k péči o nohy a pohybovým aktivitám.

Ilustrace a design mobilní hry Eliška Chytková, Veronika Ščuglíková, texty Jana Vašková, Radomila Soukalová, vývoj aplikace Michal Ščuglík.

## Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

- © ilustrace a design hry Eliška Chytková, Filip Močička
- © texty Jana Vašková, Radomila Soukalová
- © grafická úprava Veronika Vernerová

Balíček her „Nezapomeň na nohy“ vznikl v rámci dílčího projektu „Edukační herní balíček s prvky podiatrie“ (03/1/2020/ GAMA) projektu Komercializace na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně II (TP01010006), poskytovatel TAČR.

Odbornou garanci poskytla Česká podiatrická společnost.

### DOPORUČUJEME:

Touto problematikou se zabývá ilustrovaná knížka pro děti „Nezapomeň na nohy“, doplněná ilustracemi, animacemi a odborným manuálem s teorií k dané problematice a popisem provádění cviků a pohybových aktivit uvedených v knize.

97720533

**Dino Toys s. r. o.**  
K Pískovně 108  
295 01 Mnichovo Hradiště  
Česká republika  
[www.mojedino.cz](http://www.mojedino.cz)  
Vyrobeno v České republice.

