

E-předškoláci

**Hurá, hurá, padá sníh,
pojedeme na saních**



Mgr. Lenka Rybáčková

NÁMĚTY NEJEN PRO UČITELKY MATEŘSKÝCH ŠKOL

Hurá, hurá padá sníh, pojedeme na sníh

Vážení čtenáři,

děkuji Vám za koupi tohoto e-booku. Věřím, že Vám při Vaší krásné práci pomůže.

Jelikož vytvoření e-booku dá spousta práce, je jakékoliv jeho šíření či poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky zakázáno. Pokud o tento e-book mají zájem i Vaši přátelé a známí, zašlete jim, prosím, odkaz na internetovou stránku, kde si ho mohou stejně jako Vy zakoupit.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Obsah

1	Charakteristika projektu	4
2	Myšlenková mapa	5
3	Náměty aktivit v průběhu dne	6
3	Náměty pro ranní kruh	82
4	Náměty pro ranní cvičení	86
5	Náměty pro pobyt venku –Mini zimní olympiáda	88
7	Společné zhodnocení projektu	100
8	Pracovní listy k tématu	100

1 Charakteristika projektu

Téma projektu: Hurá, hurá padá sníh, pojedeme na saních.

Věková skupina dětí: 3 – 7 let.

Oblast, která tvoří jádro projektu: Dítě a jeho tělo.

Hlavní cíl projektu:

- Seznámení se s některými zimními sporty a aktivitami (sjezdové lyžování, bruslení, sáňkování, bobování, běh na lyžích, lední hokej).

Další cíle:

- Poznávání výzbroje a výstroje k danému sportu (helma, hokejka, brusle, lyže apod.).
- Učení se dodržovat bezpečnost zdraví při sportování.
- Zvládání základních pohybových dovedností a koordinování svých pohybů nejen na sněhu a na ledu.

Očekávané výstupy:

- Znat některé zimní sporty a aktivity (sjezdové lyžování, bruslení, sáňkování, bobování, běh na lyžích, lední hokej).
- Vědět, jakou výzbroj a výstroj k danému sportu je zapotřebí (helma, hokejka, brusle, lyže apod.).
- Učit se dodržovat bezpečnost zdraví při sportování.
- Zvládat základní pohybové dovednosti a koordinovat svoje pohyby nejen na sněhu a na ledu.



2 Myšlenková mapa



3 Náměty aktivit v průběhu dne

Co už víme o ledu/o sněhu?



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Kelímek, sníh, led, filtrační papír, chladnička.

Postup: Děti při pobytu venku nabерou do kelímku trochu sněhu a ve třídě ho nechají roztát. Paní učitelka se dětí ptá, zda bylo v kelímku původně více sněhu nebo je v kelímku nyní více vody. Paní učitelka dětem vysvětlí, že v kelímku je méně vody než sněhu z toho důvodu, že mezi sněhovými vločkami je mnoho mezer, které jsou vyplněné vzduchem. Čím je pak sníh starší, tak obsahuje méně mezer, tudíž bude po jeho rozpuštění v kelímku více vody než v případě čerstvého sněhu. Paní učitelka dále vezme filtrační papír a opatrně přeleje vodu z rozpuštěného sněhu do jiné nádoby.

Děti si prohlédnou filtrační papír a řeknou, zda jsou na něm nečistoty či nikoliv. Čím je sníh starší, tím obsahuje více nečistot.

Podobný pokus mohou děti vyzkoušet s ledem (roztání čistého ledu z chladničky a špinavého ledu ze školní zahrady nebo z kaluže na silnici). Děti zjišťují, zda v nádobce bylo více ledu nebo vody.



Co je potřeba?



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky, prádelní kolíček/kancelářská svorka/PET víčka.

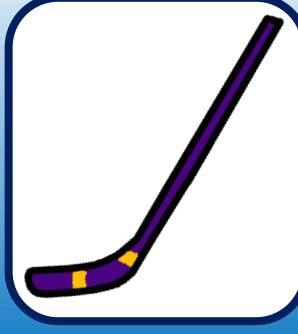
Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty. Děti pomocí prádelního kolíčku/kancelářské svorky/PET víčka označí předmět, který je potřeba k danému sportu.



 E-předškoláci

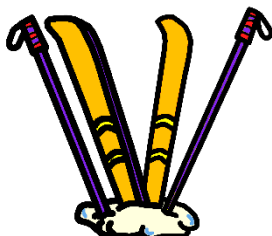


 E-předškoláci





 E-předškoláci

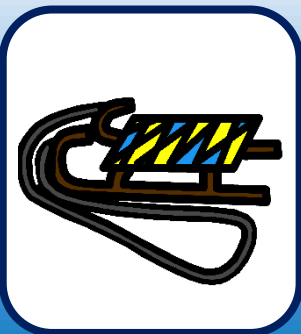
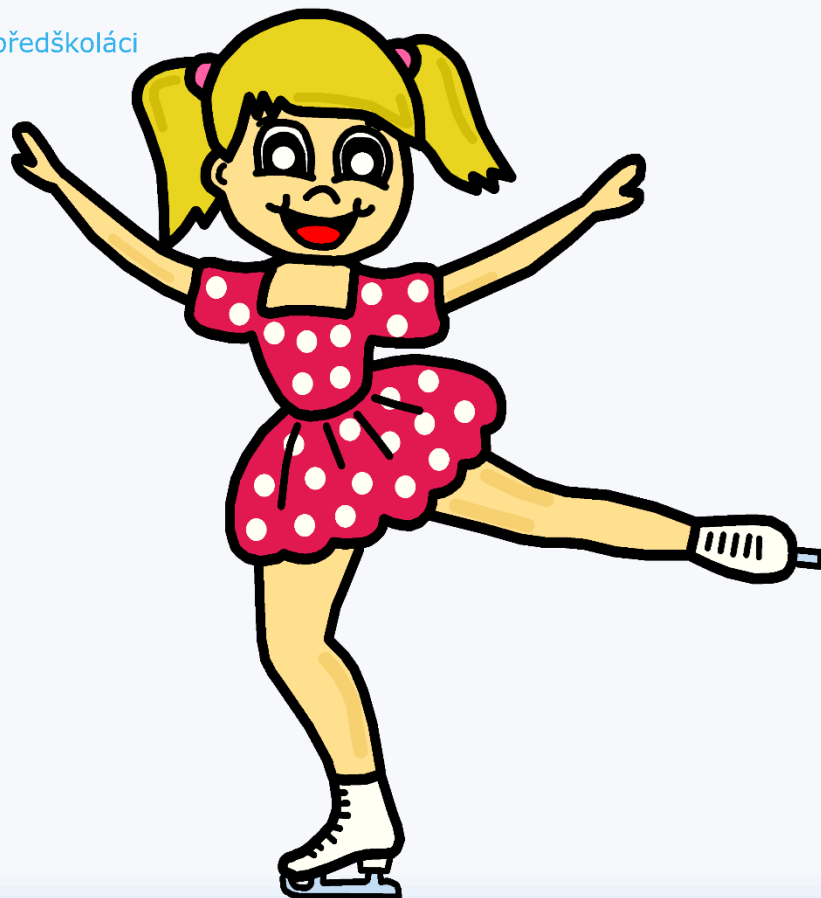


 E-předškoláci





 E-předškoláci



 E-předškoláci



Počítaná

1 2 3

Věková skupina: 5 - 7 let.

Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky, prádelní kolíčky/kancelářské svorky.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty. Děti označí prádelním kolíčkem/kancelářskou svorkou číslici, která znázorňuje správný počet obrázků na kartě.





 E-předškoláci

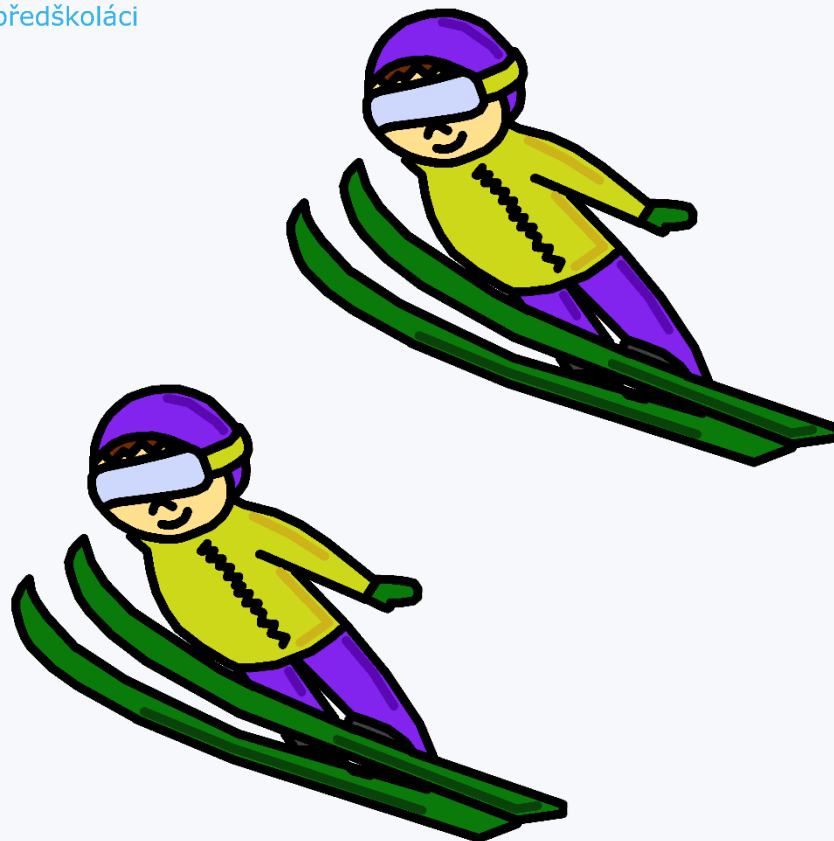


1

2

3

 E-předškoláci



2

3

4



 E-předškoláci

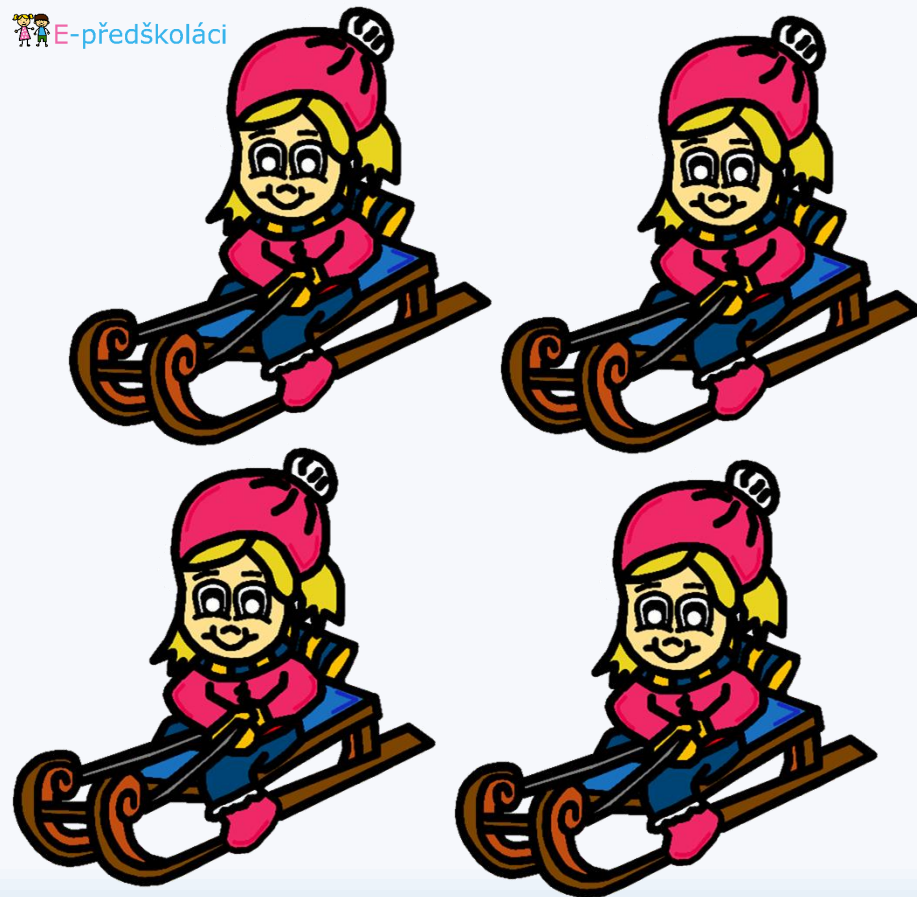


2

3

4

 E-předškoláci



3

4

5



 E-předškoláci



1

2

3

 E-předškoláci



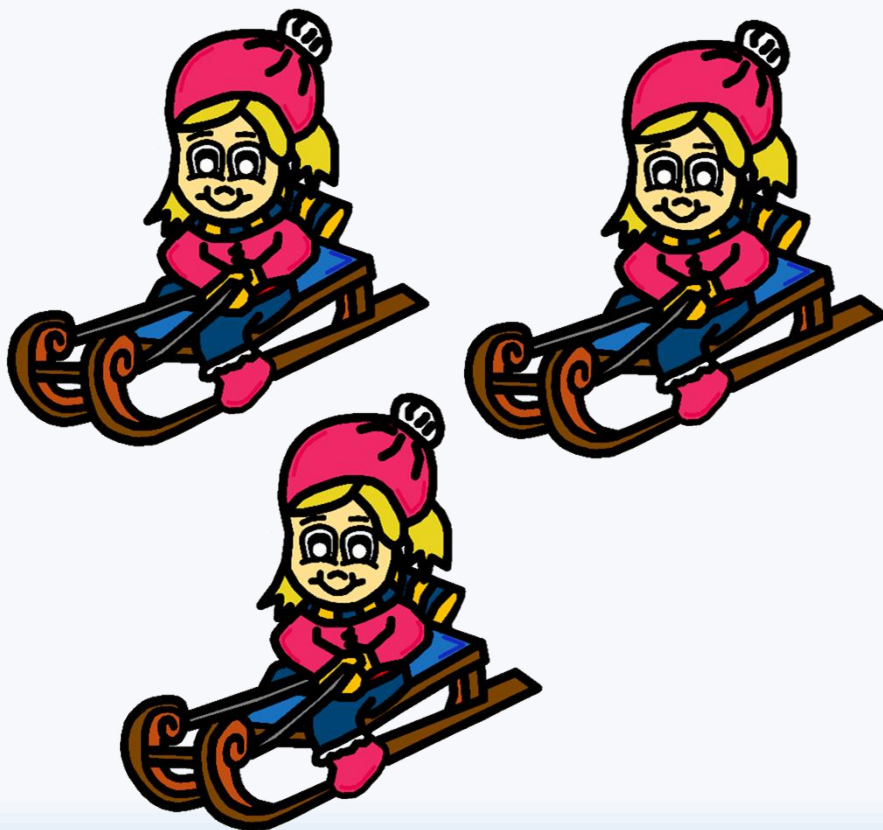
4

5

6



 E-předškoláci



3

4

5

 E-předškoláci



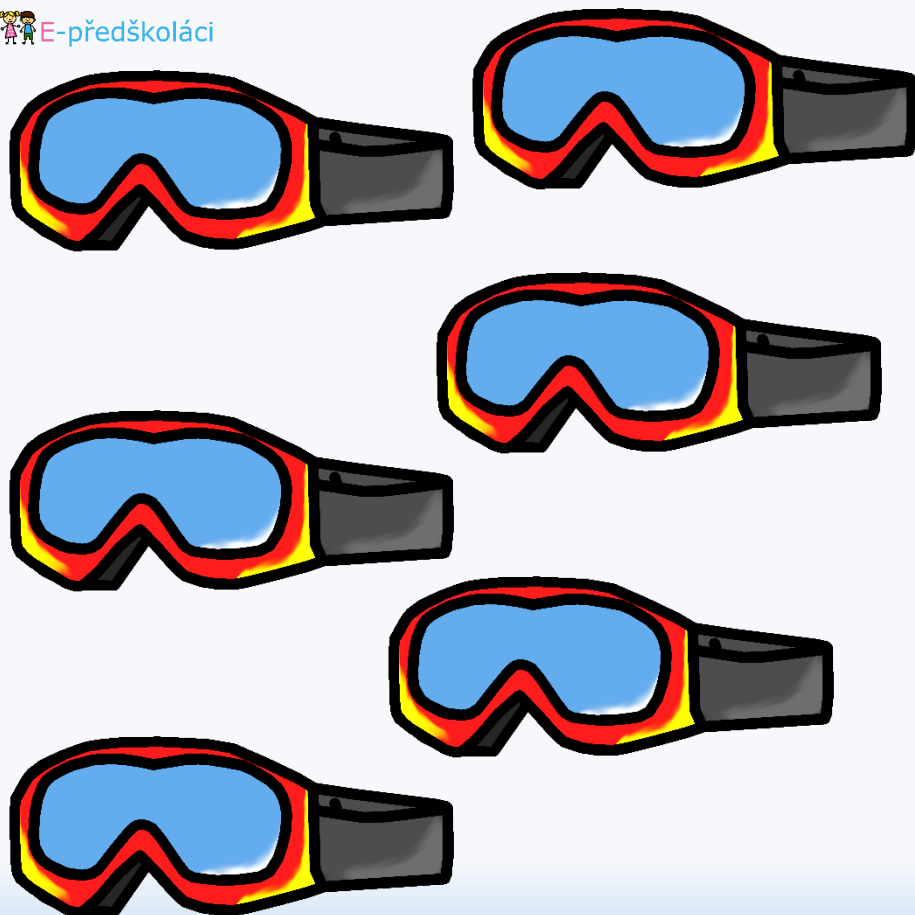
4

5

6

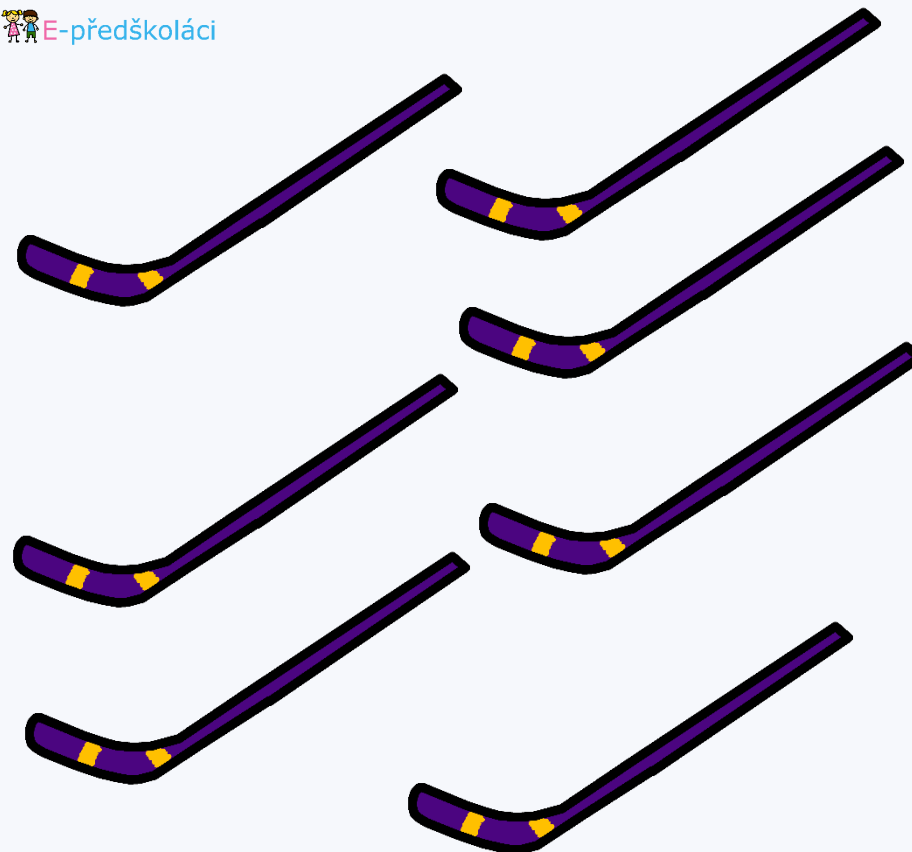


 E-předškoláci



5 6 7

 E-předškoláci



6 7 8



E-předškoláci



6 7 8

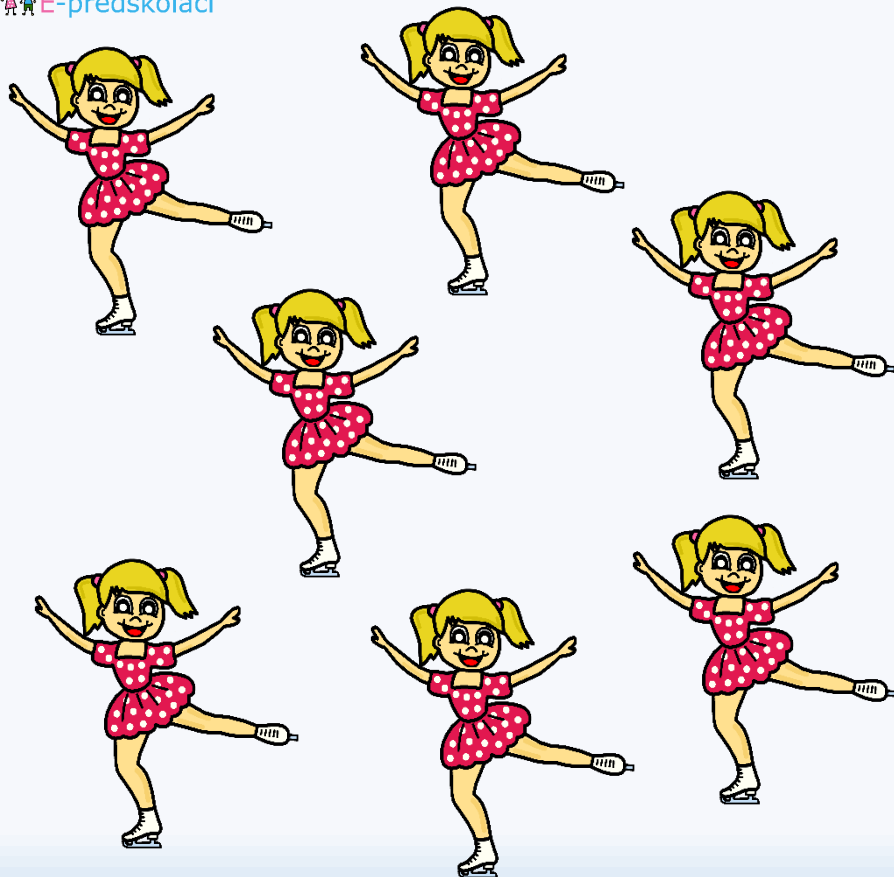
E-předškoláci



7 8 9

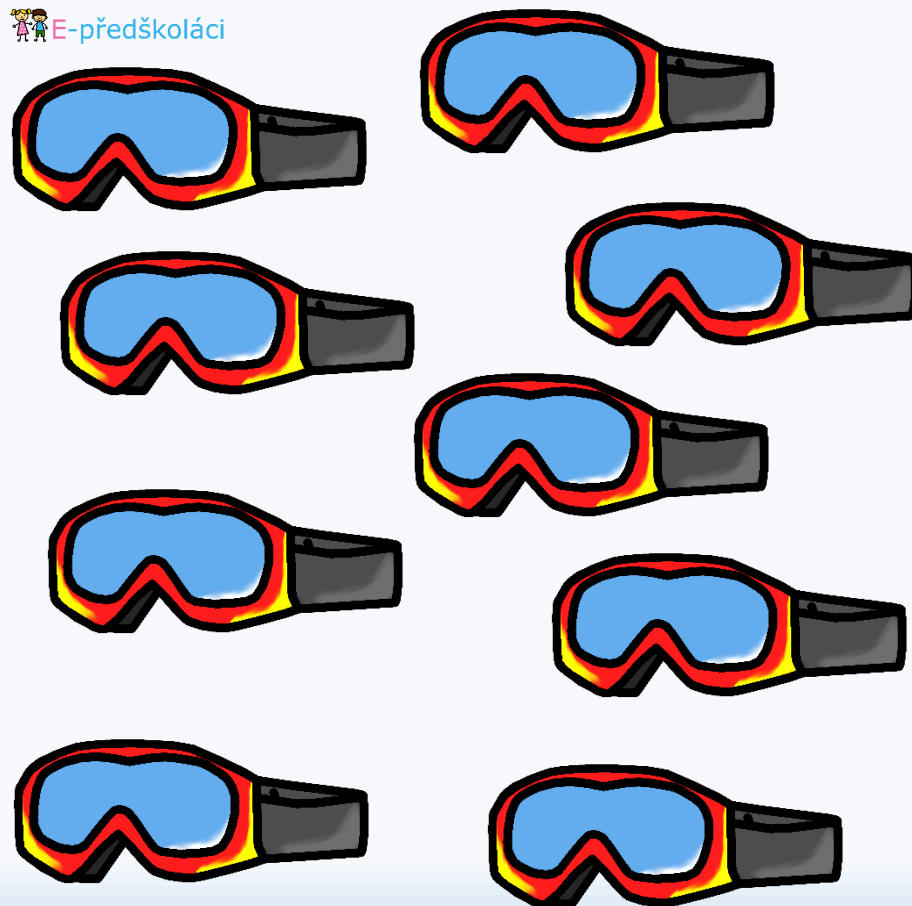


E-předškoláci



6 7 8

E-předškoláci



7 8 9

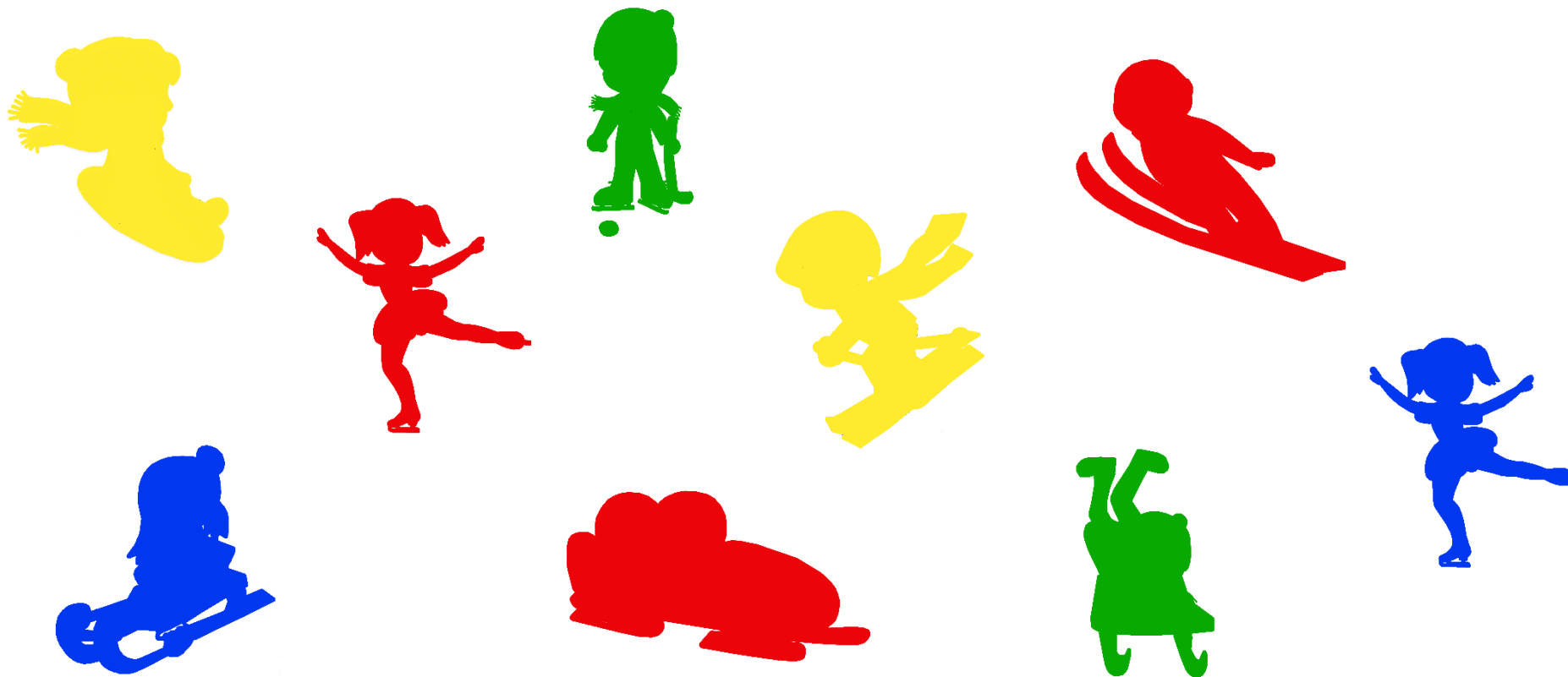
Barevní sportovci



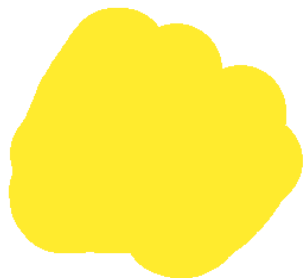
Věková skupina: 3 - 6 let.

Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje kartu a jednotlivé stíny sportovců. Děti přikládají dle barvy barevného obrázku do tabulky stíny jednotlivých postavíček.



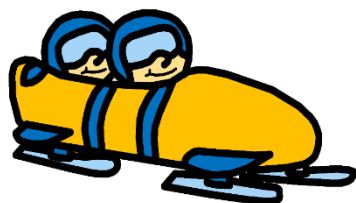
 E-předškoláci

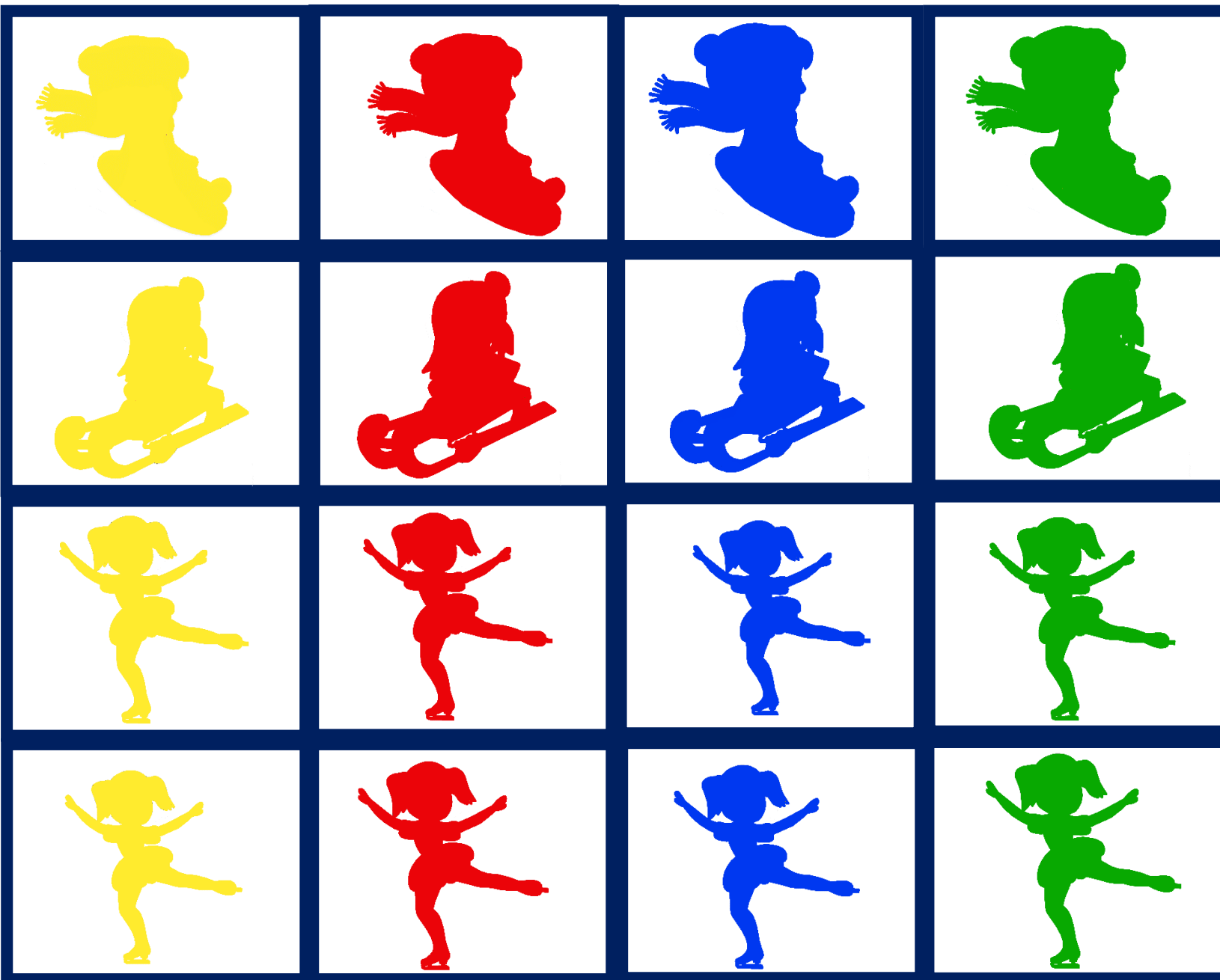


 E-předškoláci

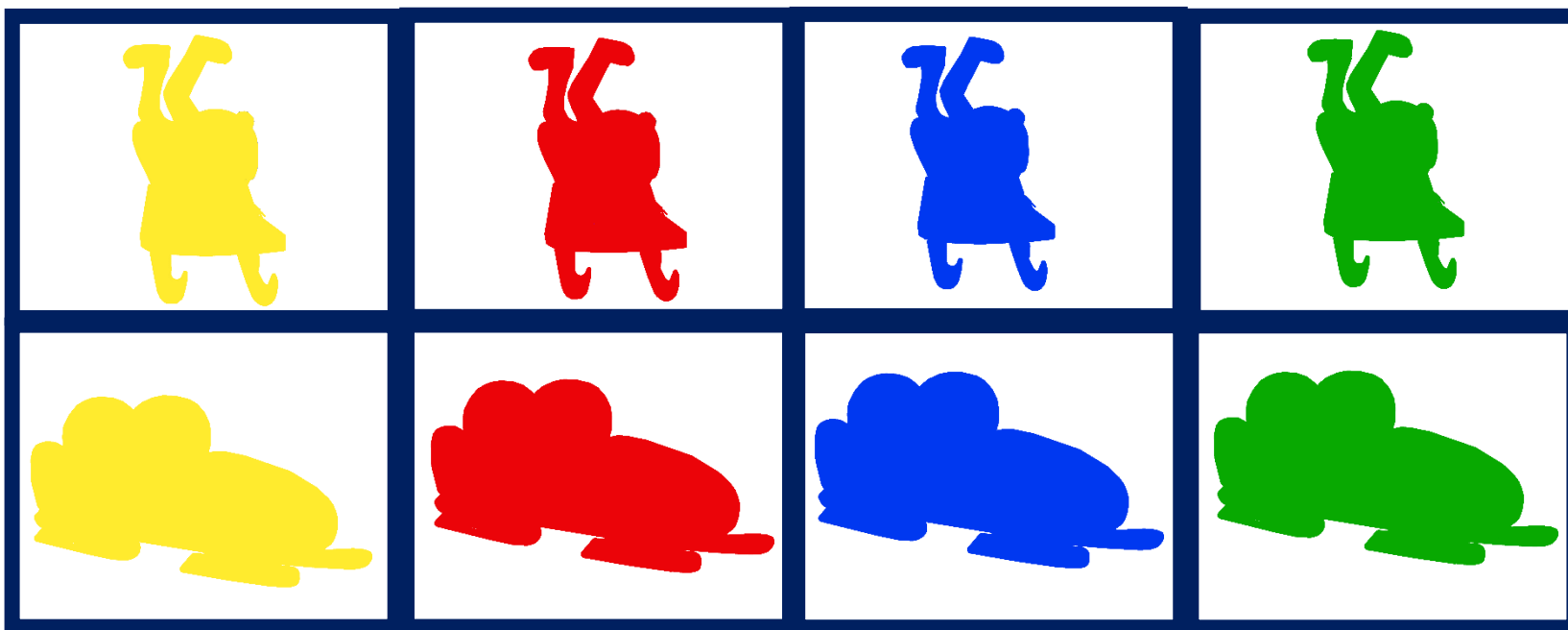


 E-předškoláci









Barevná brusle

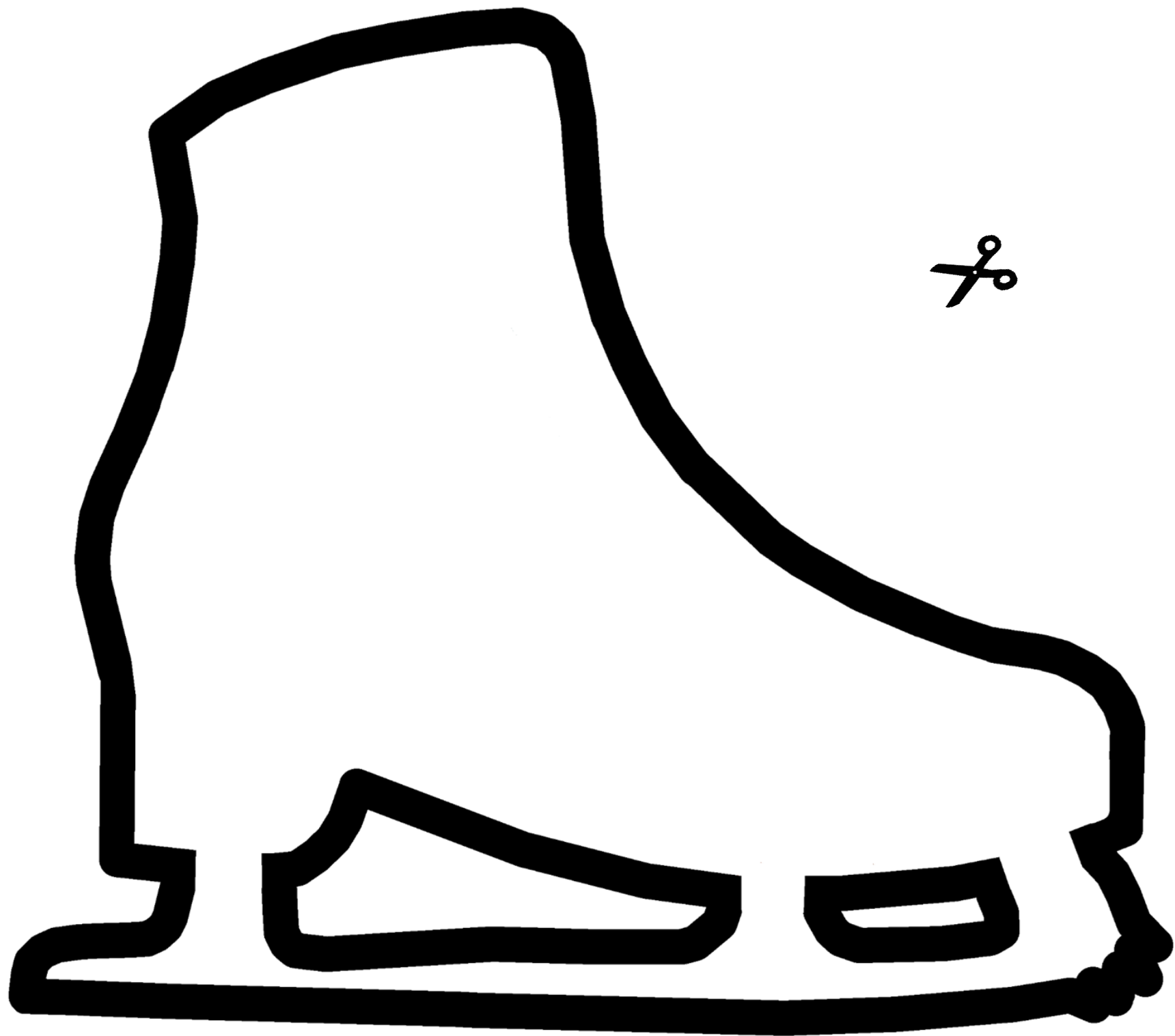


Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Šablona (viz níže), tiskárna, tužka, nůžky, plakátové barvy, zubní kartáček, alobal, lepidlo.

Postup: Paní učitelka vytiskne šablonu brusle (viz níže). Děti si šablonu obkreslí a brusli vystříhnou. Následně paní učitelka na brusli vymáčkne barvu a děti ji pomocí zubního kartáčku roztírají. Když brusle zaschnou, děti z alobalu vymodelují nůž brusle a následně ho nalepí na brusli.





Stínovaná



Věková skupina: 3 - 5 let.

Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty. Děti k sobě přikládají vždy barevný obrázek a jeho stín.





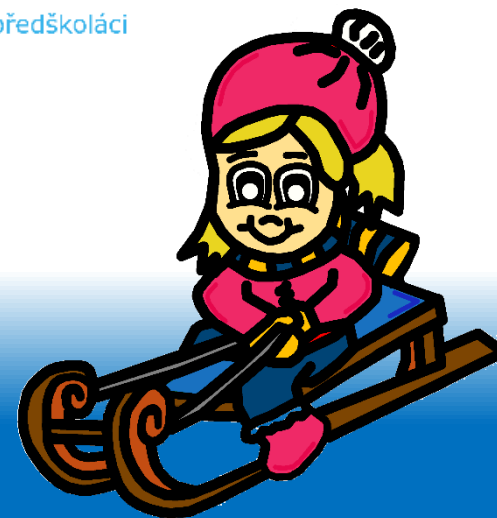
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



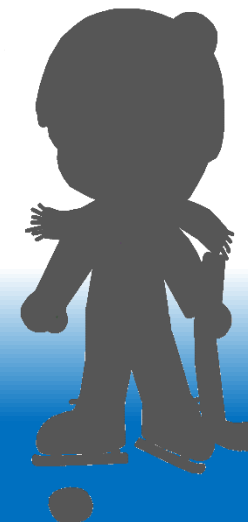
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci





 E-předškoláci



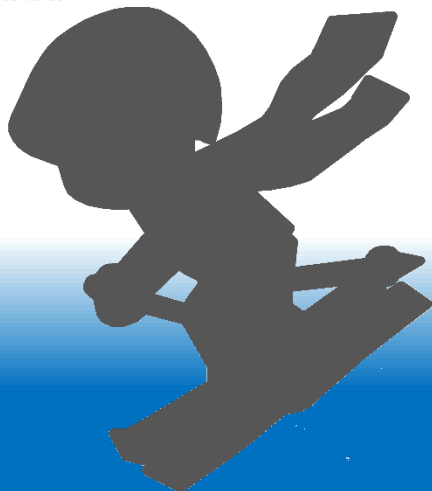
 E-předškoláci



 E-předškoláci



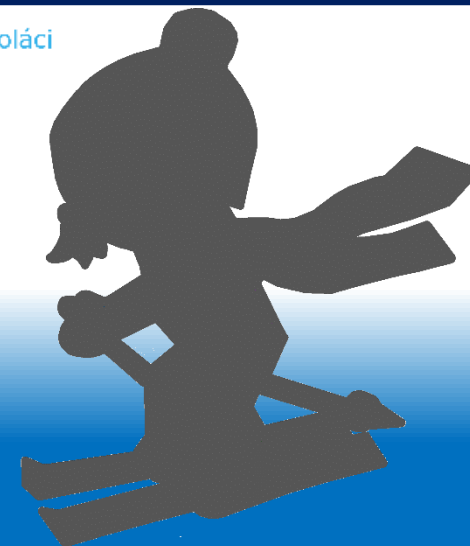
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci

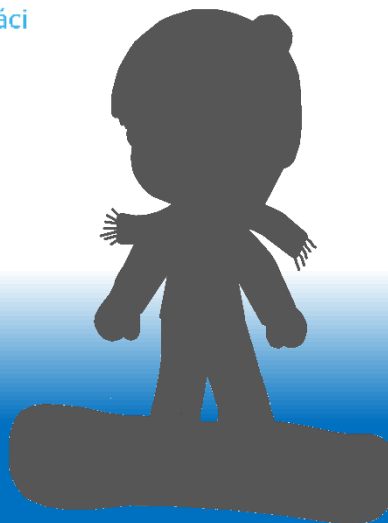




 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci





 E-předškoláci



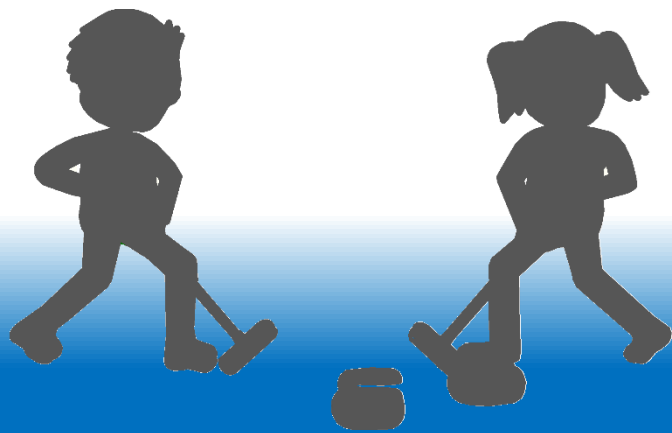
 E-předškoláci



 E-předškoláci



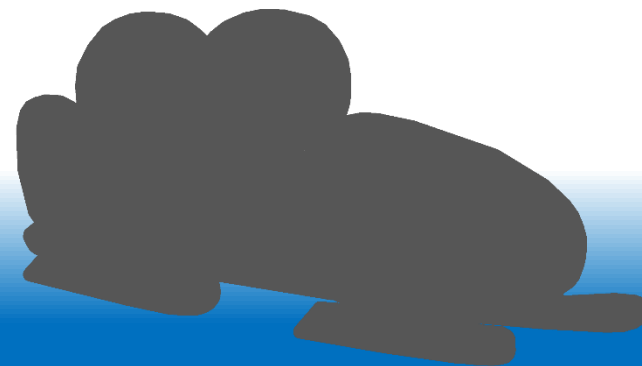
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci





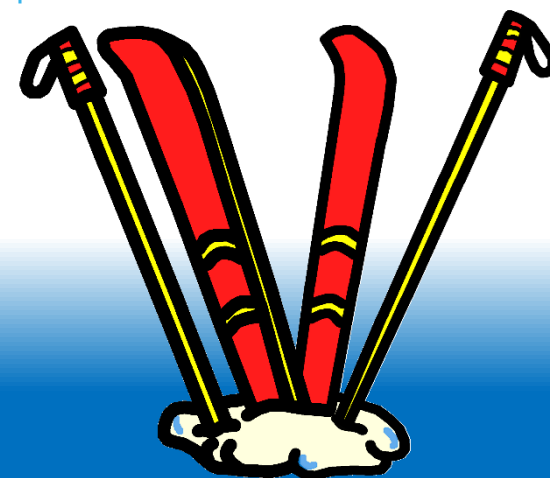
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



br

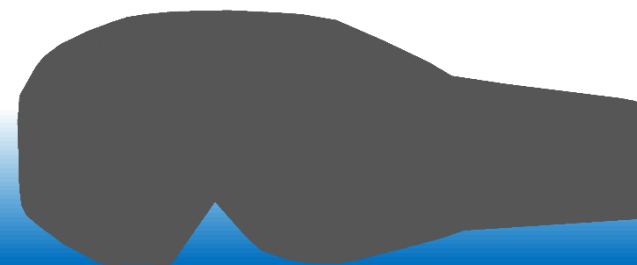
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci

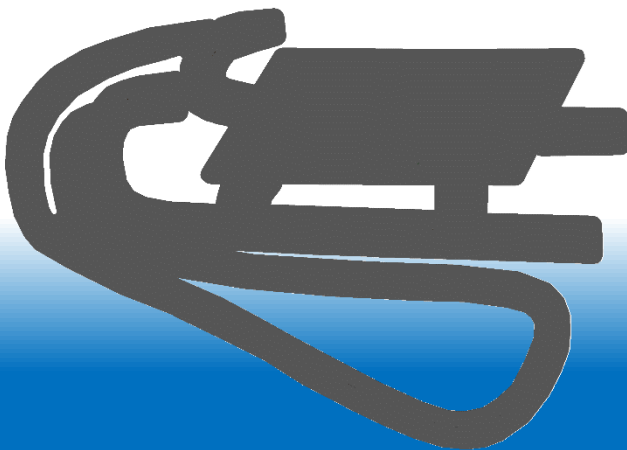




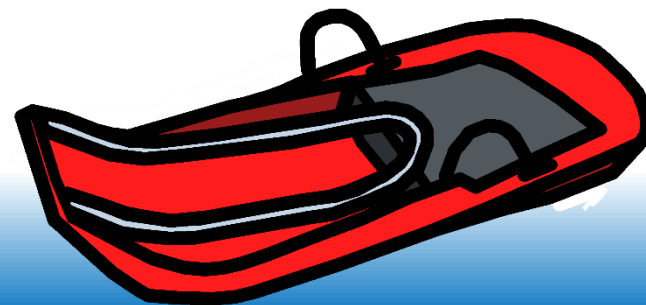
 E-předškoláci



 E-předškoláci



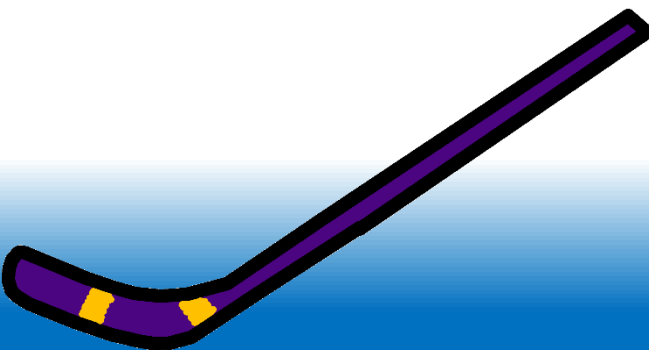
 E-předškoláci



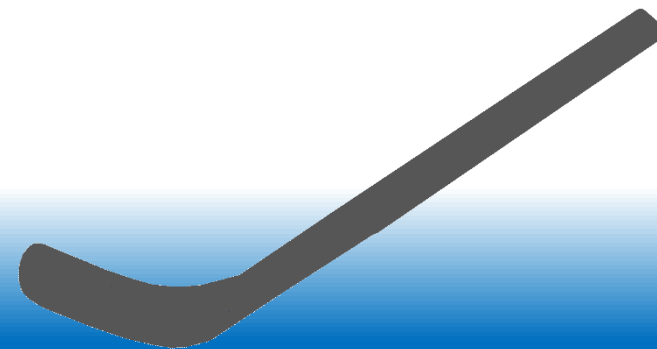
 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



Zimní krajina

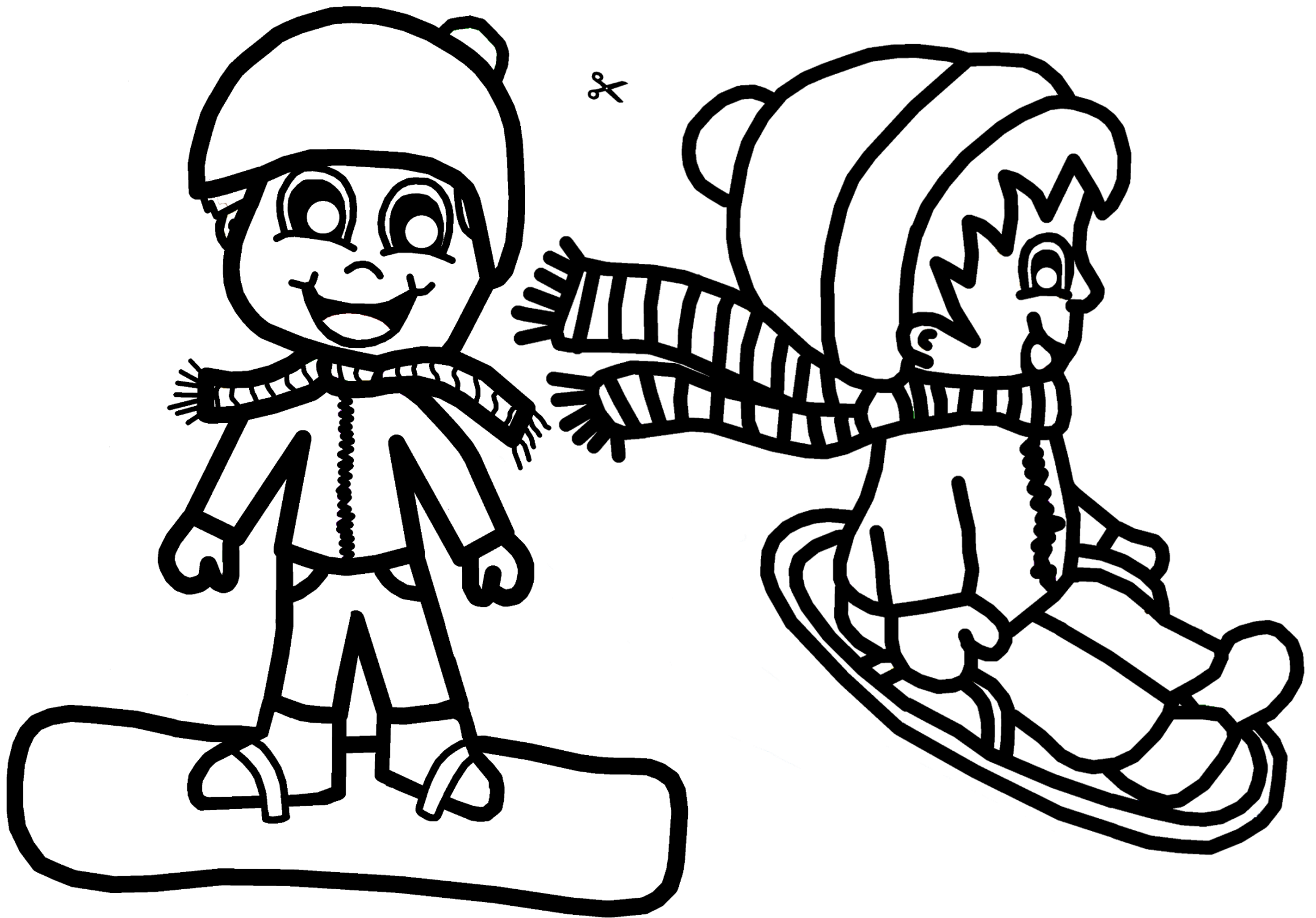


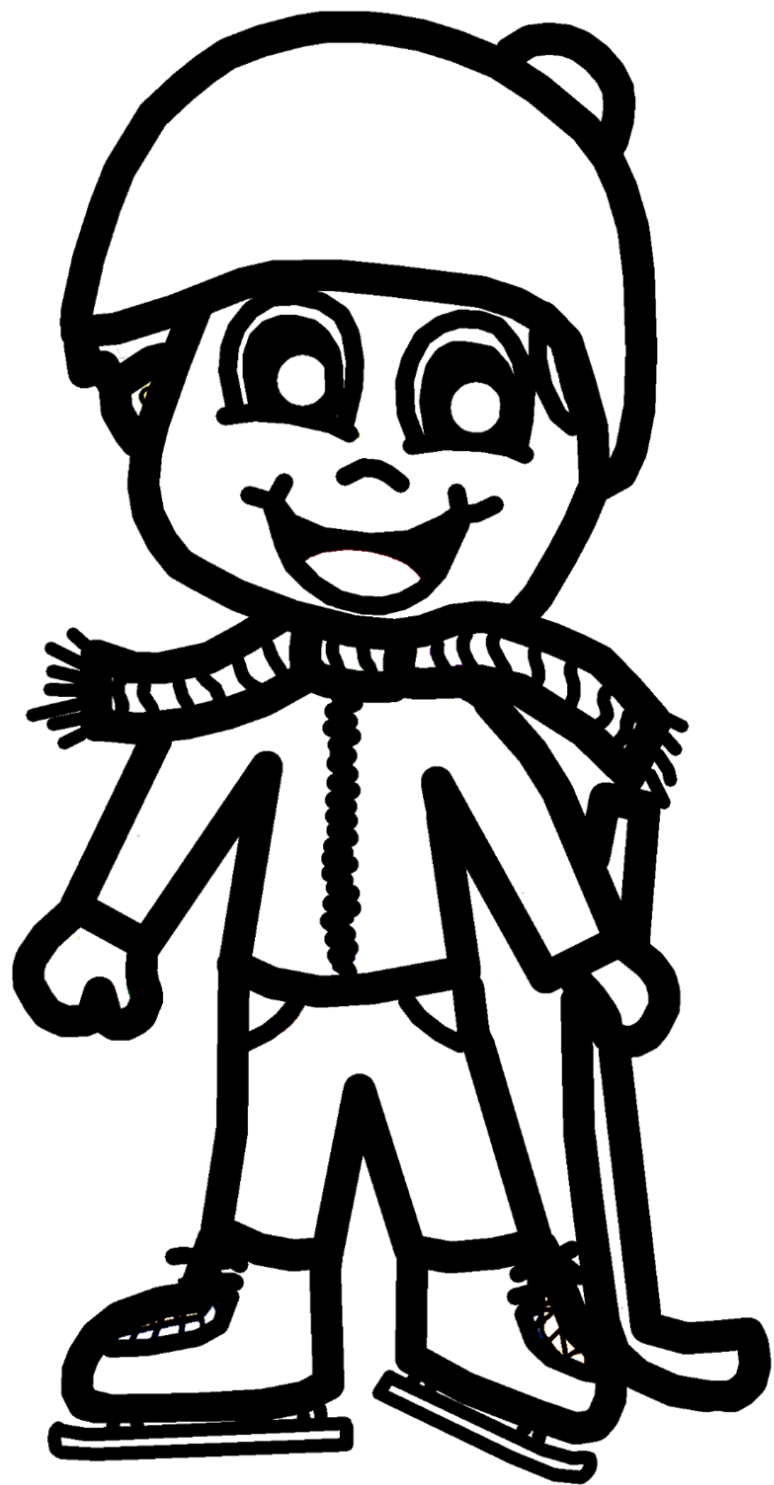
Věková skupina: 3 - 7 let.

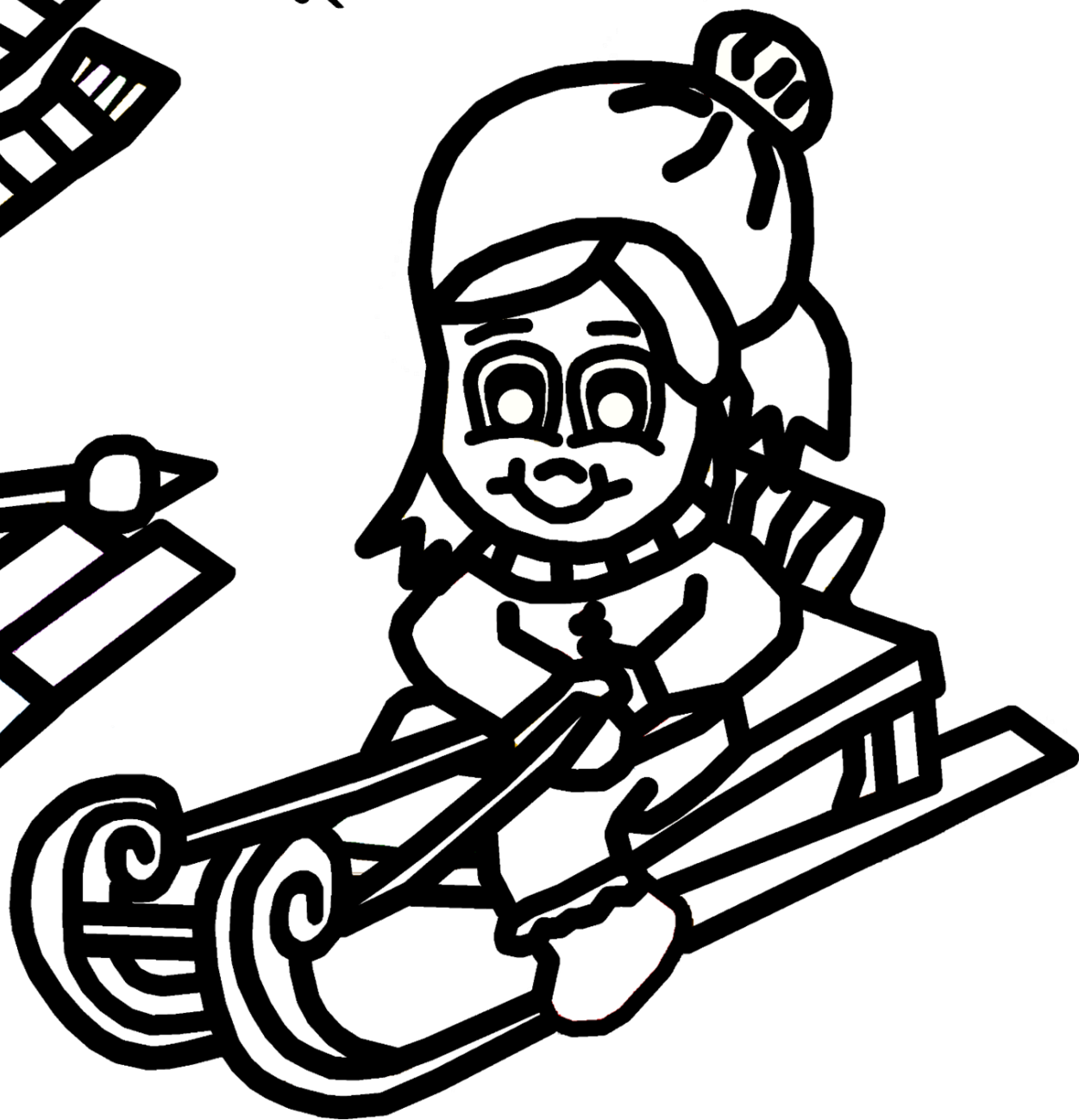
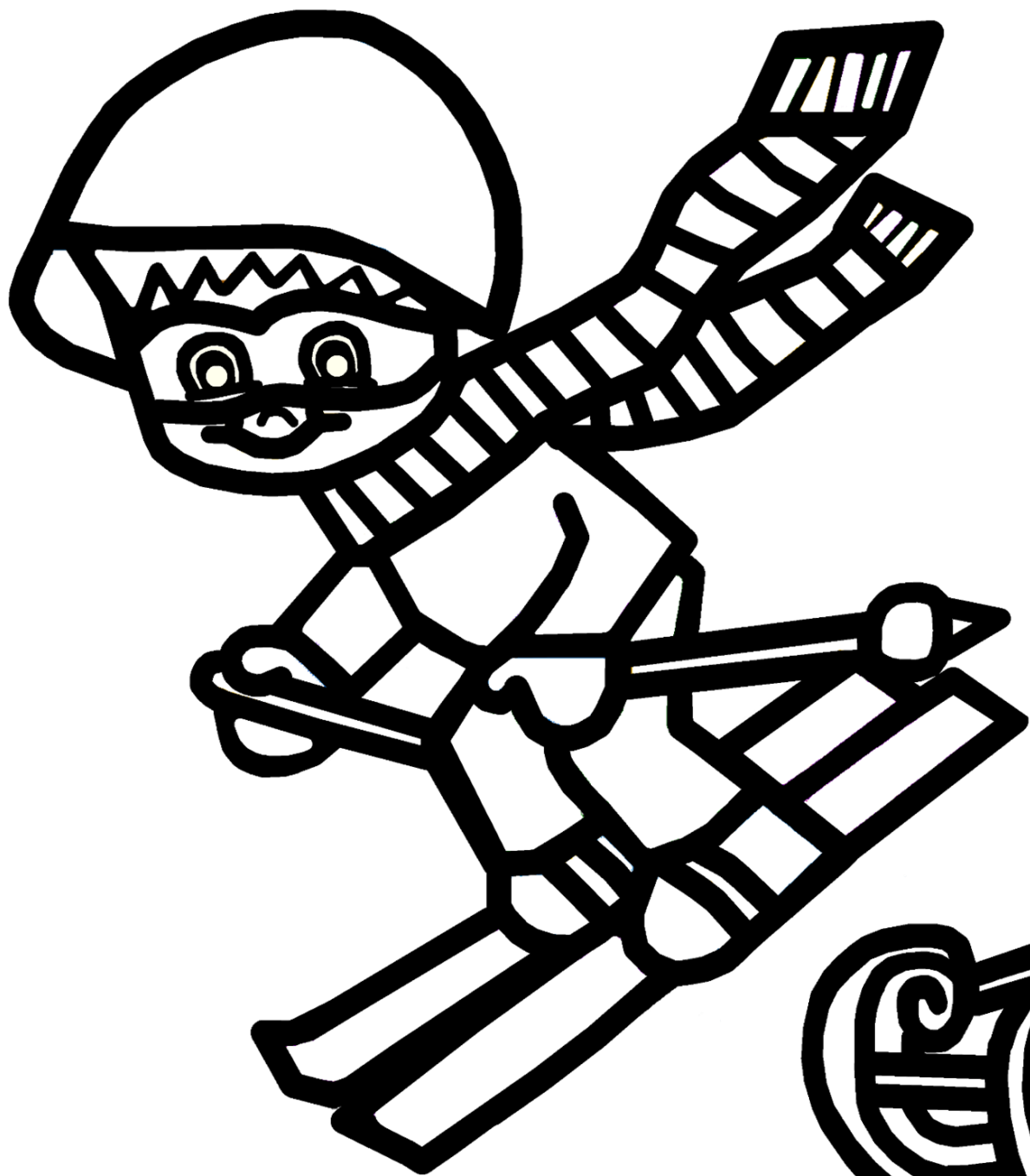
Pomůcky: Obrázky (viz níže), tiskárna, nůžky, progresso, velký arch papíru, temperové barvy, lepidlo, igelitový ubrus, další výtvarné potřeby dle fantazie dětí a paní učitelky (vata, obrázky z raznic, barevná tuš apod.).

Postup: Paní učitelka vytiskne a vystříhá (starší děti samy) jednotlivé sportovce. Děti si je vybarví. Děti následně na velkých arch pomocí temperových barev nakreslí zimní krajinu. Po zaschnutí děti sportovce nalepí do krajinky.









Bruslaři

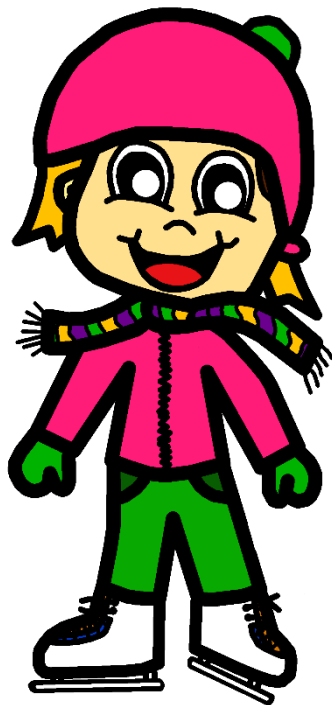
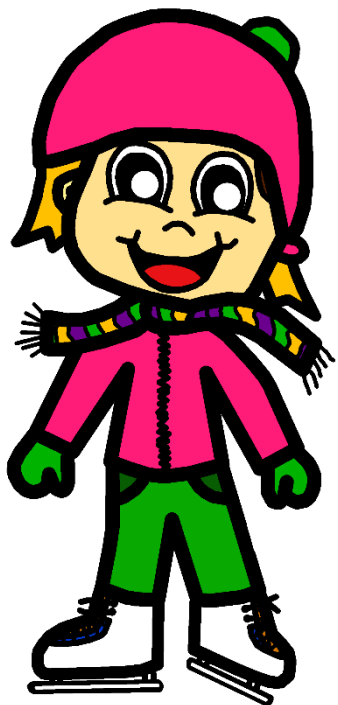


Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Kelímek, sníh, led, filtrační papír, chladnička.

Postup: Paní učitelka vytiskne bruslaře a karty (viz níže) a připraví do misky umělý sníh/krupici/hrubou mouku. Paní učitelka připevní bruslaře na brčko a děti zkouší stejný grafomotorický prvek nakreslit do sněhu/krupice/mouky.

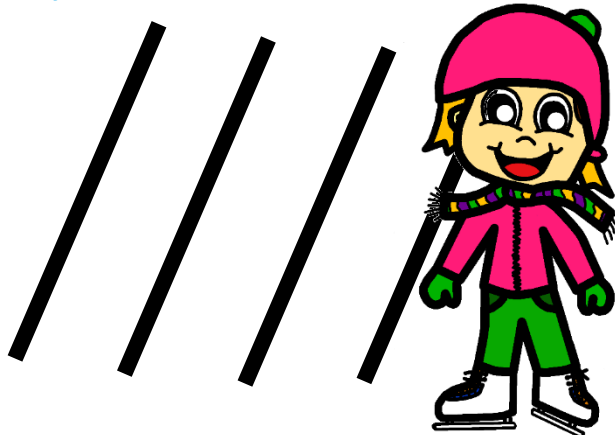




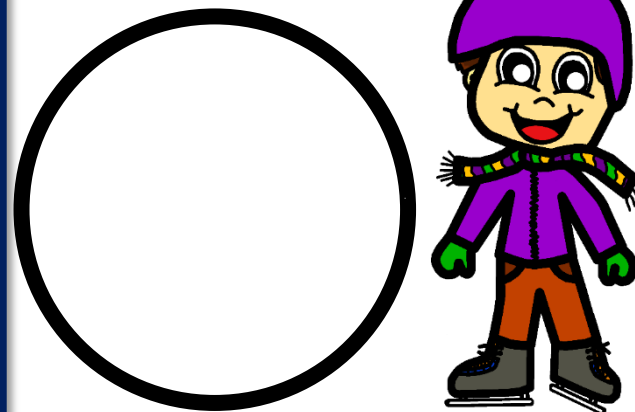
E-předškoláci



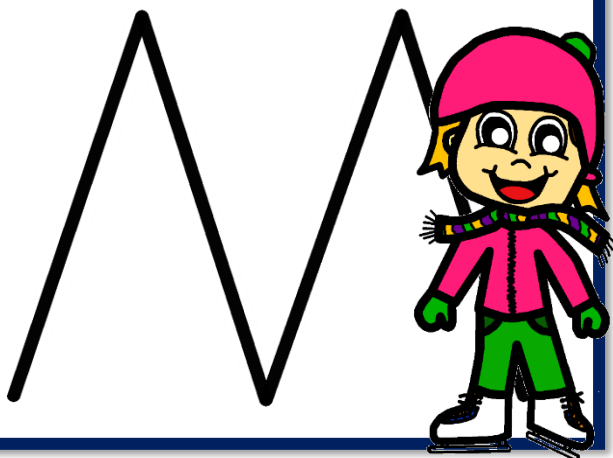
E-předškoláci



E-předškoláci



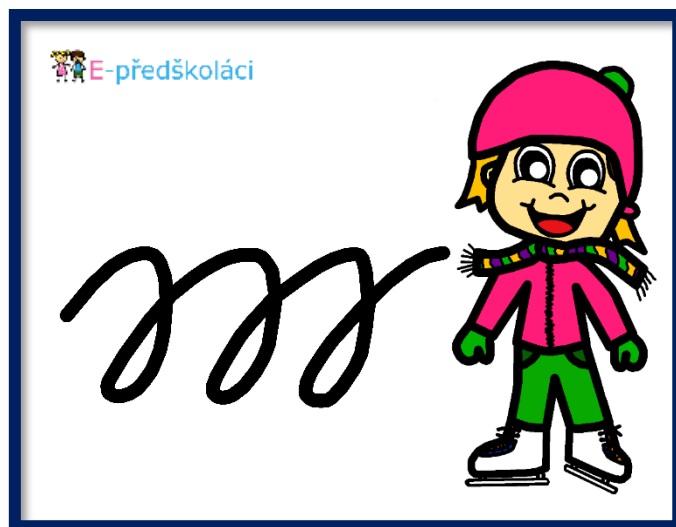
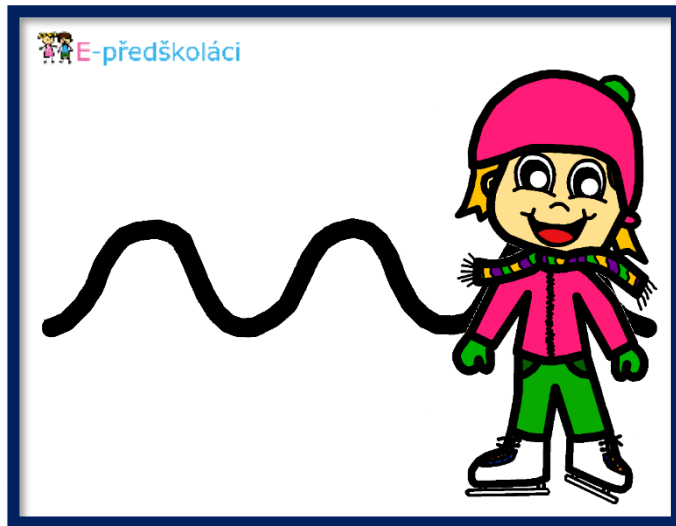
E-předškoláci



E-předškoláci

E-předškoláci





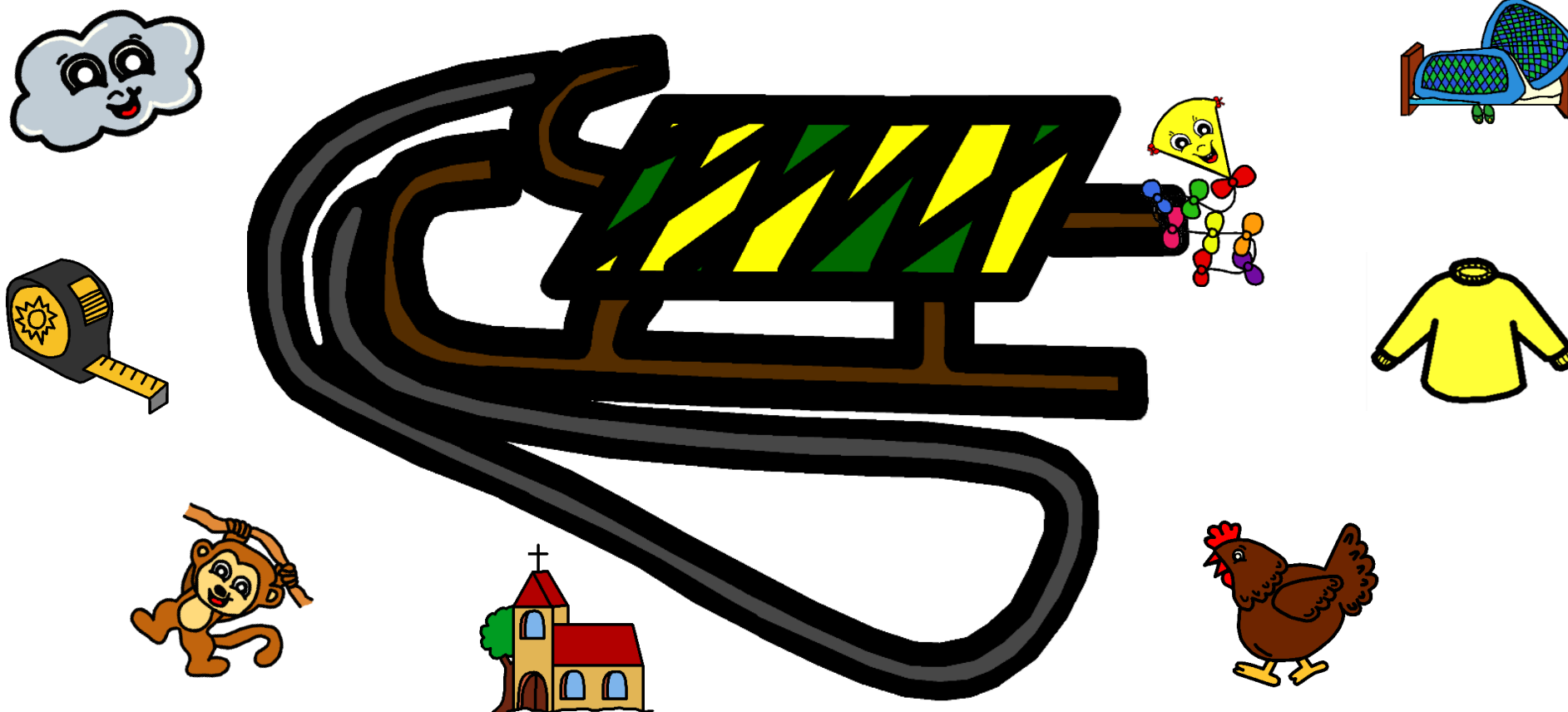
Sánky



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé sánky. Děti skládají sánky dle obrázků – rýmů.

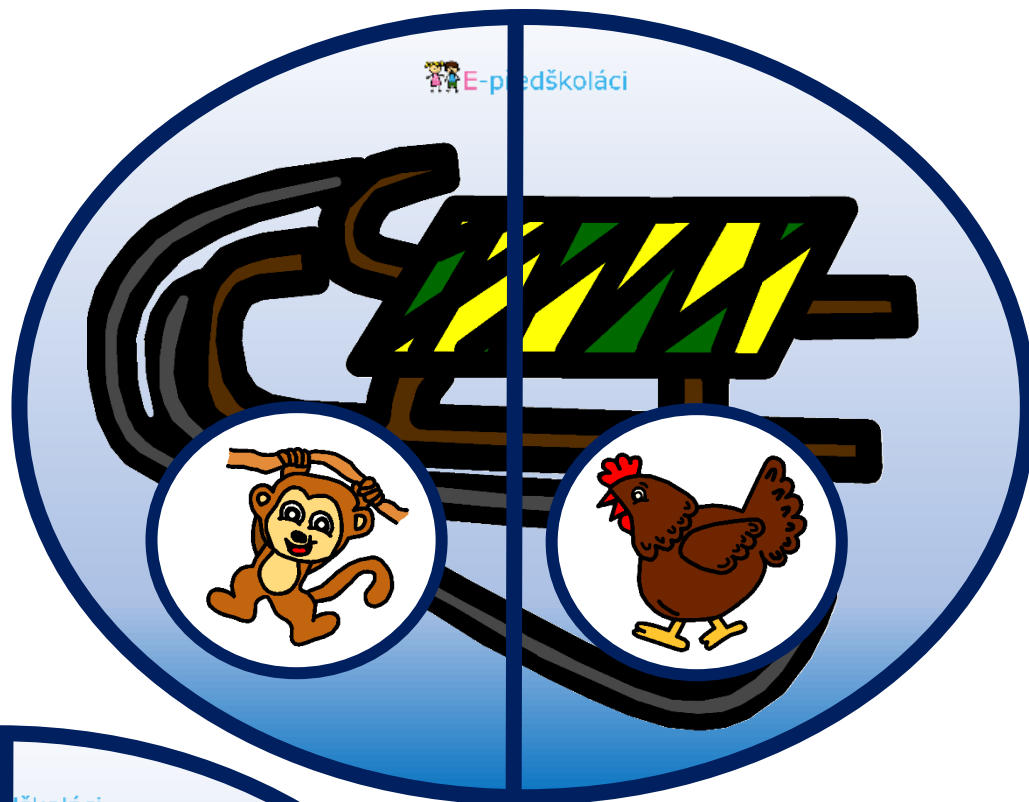




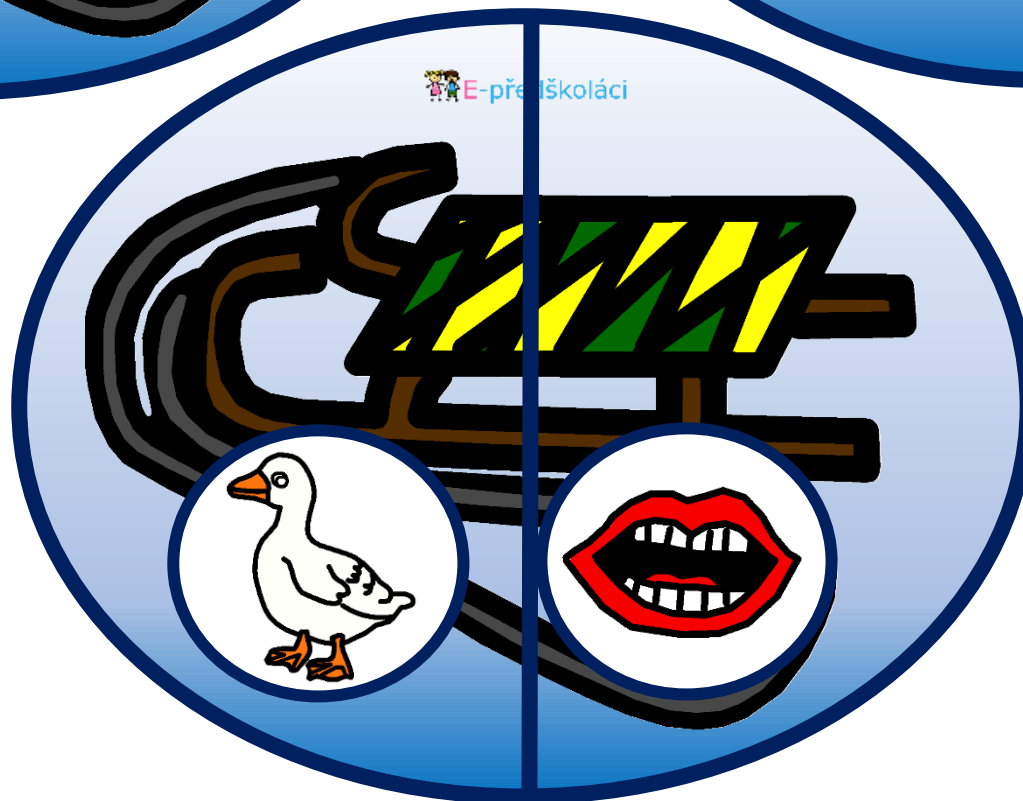
E-předškoláci



E-předškoláci



E-předškoláci

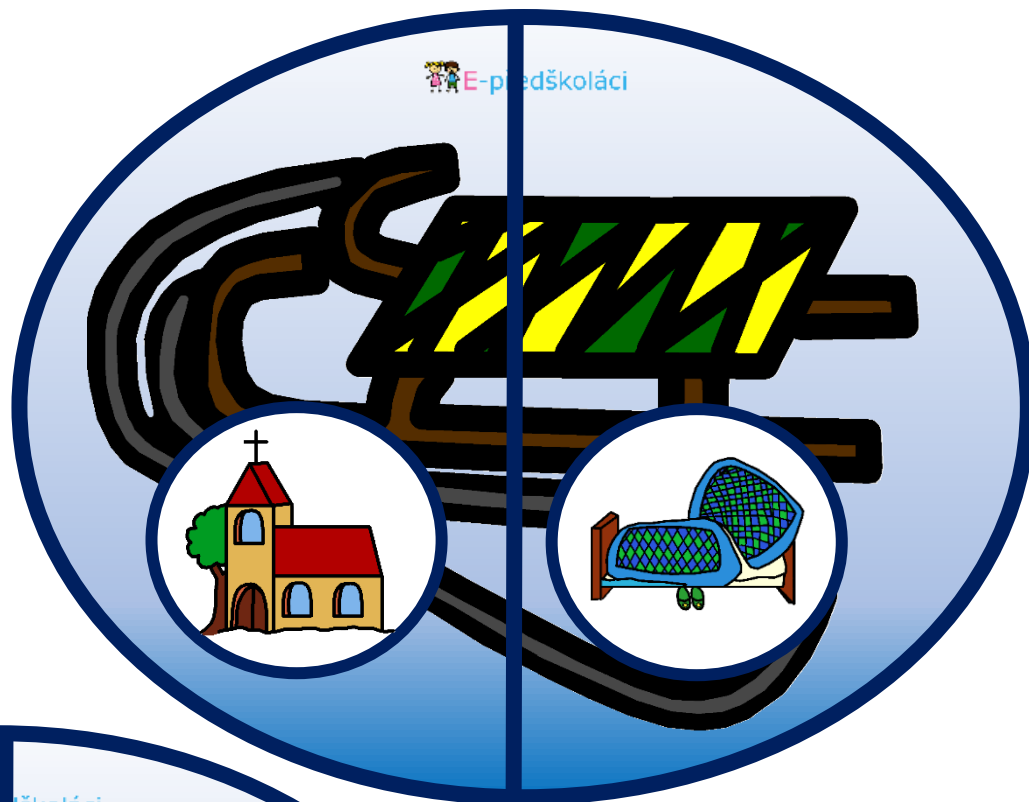




E-předškoláci



E-předškoláci



E-předškoláci

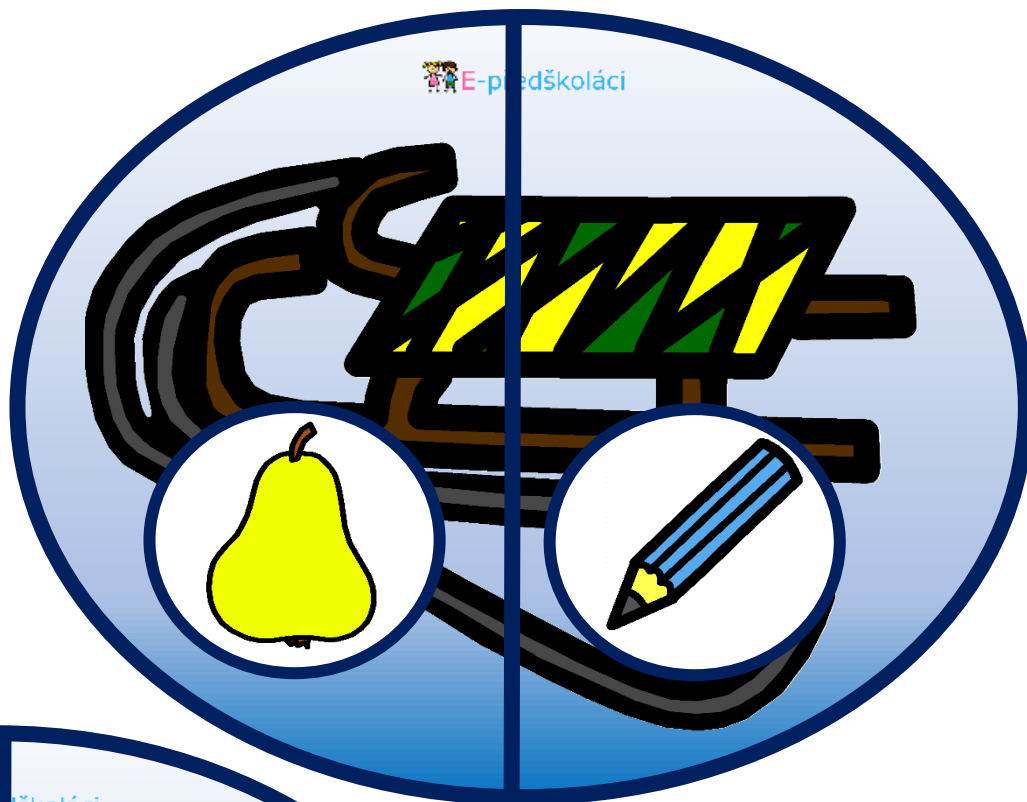




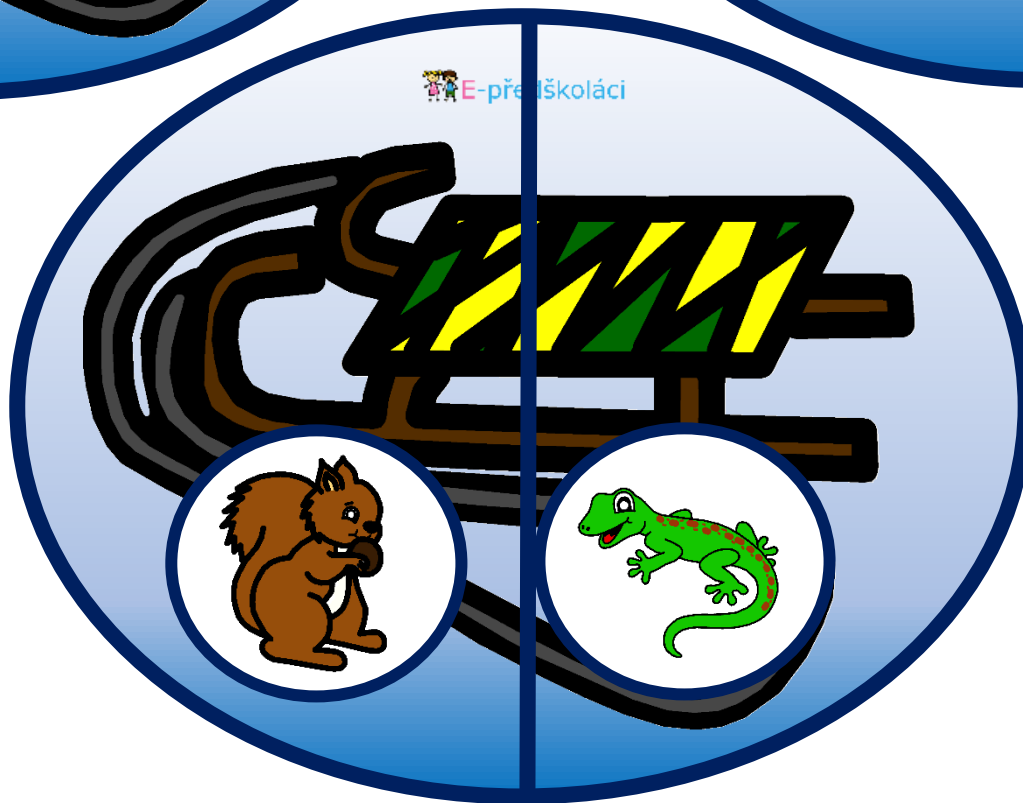
E-předškoláci



E-předškoláci



E-předškoláci



Počítaná

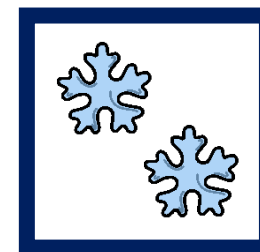
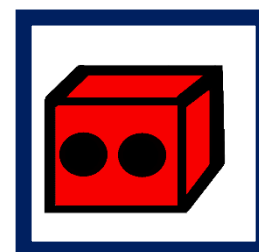
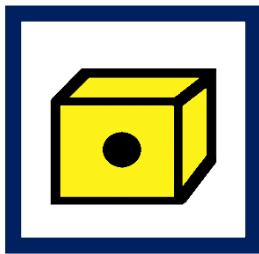
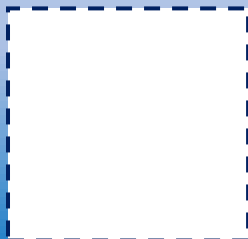
1 2 3

Věková skupina: 5 - 7 let.

Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

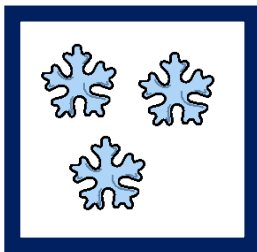
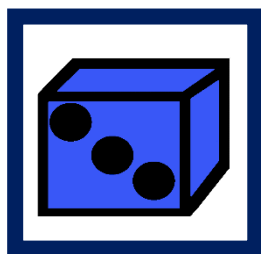
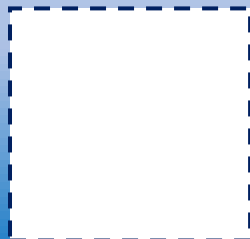
Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty. Děti přikládají k velké kartě ruku se stejným počtem zdvižených prstů a kartu s puntíky.



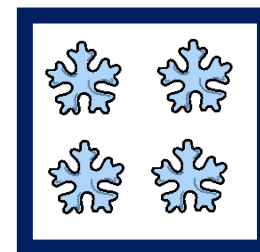
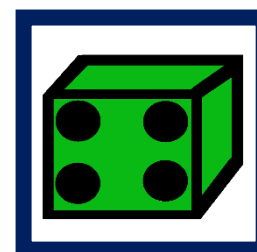


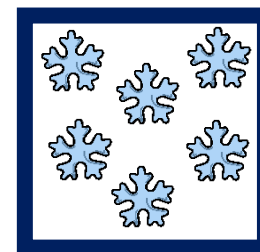
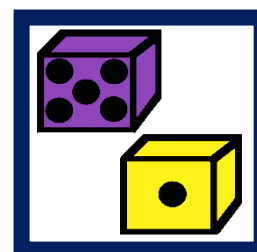
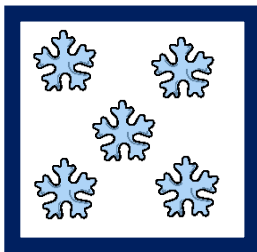
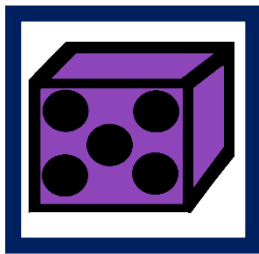
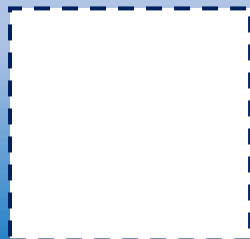


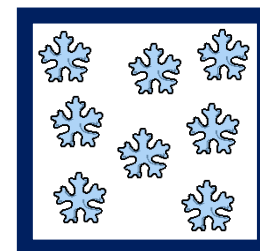
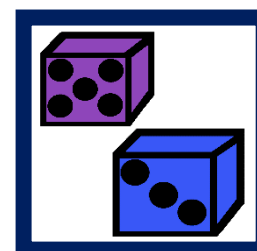
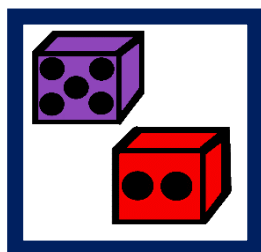
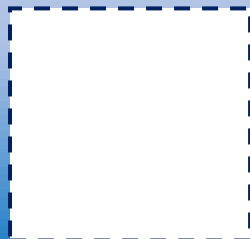
E-předškoláci

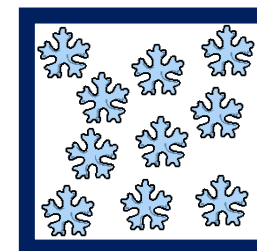
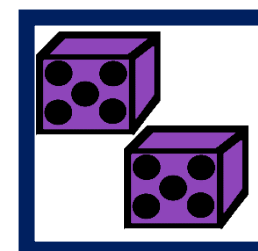
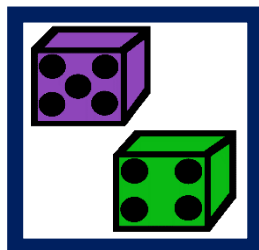
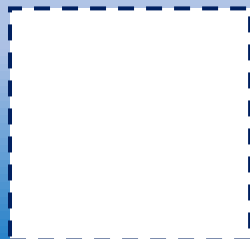


E-předškoláci

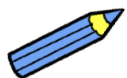








Slalom na lyžích



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Papír A3, malé kostičky/hrací kostky/kamínky, fix/pastelky.

Postup: Děti si na papír formátu A3 položí do řady drobné kostičky/hrací kostky/kamínky, které představují slalomové branky. Poté zkouší prstem „projíždět“ mezi brankami. Děti stejný pohyb zkouší i pomocí fixi (pastelky).

Lyže a snowboard



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Karton, nůžky, guma, temperové barvy, krabičky od papírových kapesníků, lepidlo, igelitový ubrus.

Postup: Děti si z kartonu vystříhnou „tvar lyží“, paní učitelka jim pomůže k lyžím připevnit gumu tak, aby mohly děti pod gumu vložit nohy a vzniklé lyže jim tak budou držet na nohou. Děti si mohou lyže pokreslit. Děti si z kartonu a dvou krabiček od papírových kapesníků mohou vyrobit snowboard – děti vystříhnou opět snowboard z kartonu, pokreslí ho a přilepí prázdné krabičky. Děti do krabiček vloží nohy. Děti mohou „na lyžích“ zkusit dojet do předem stanoveného cíle.



Co začíná stejně?

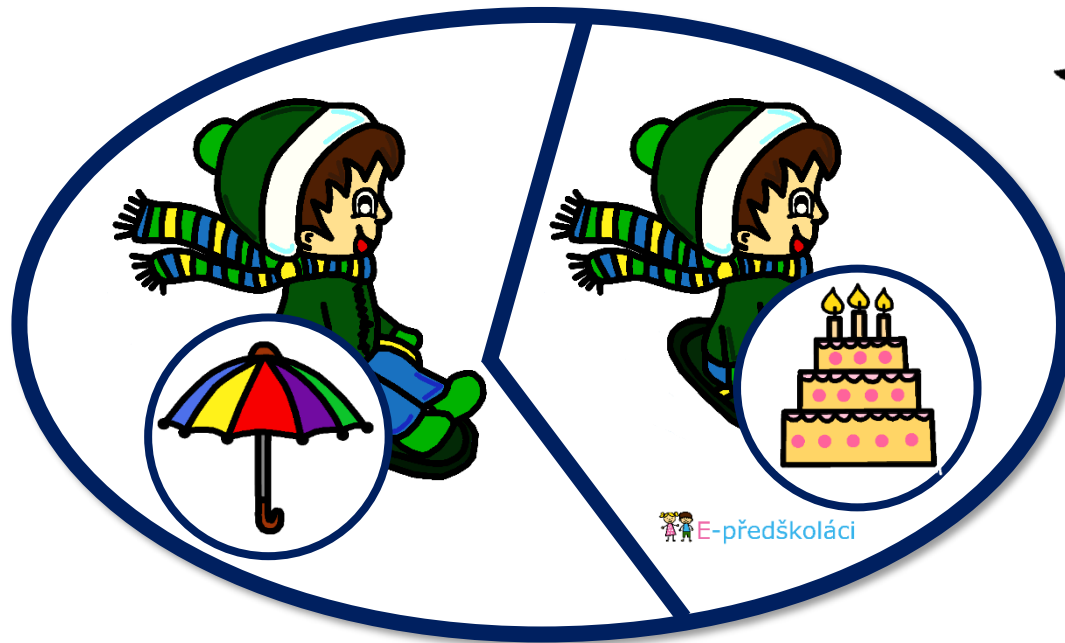
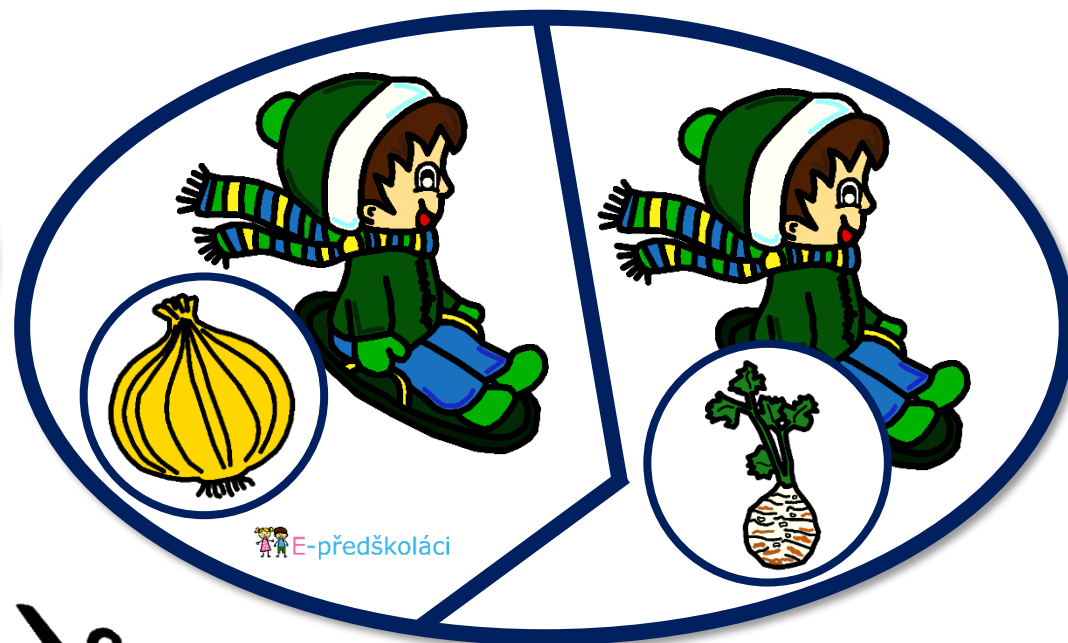
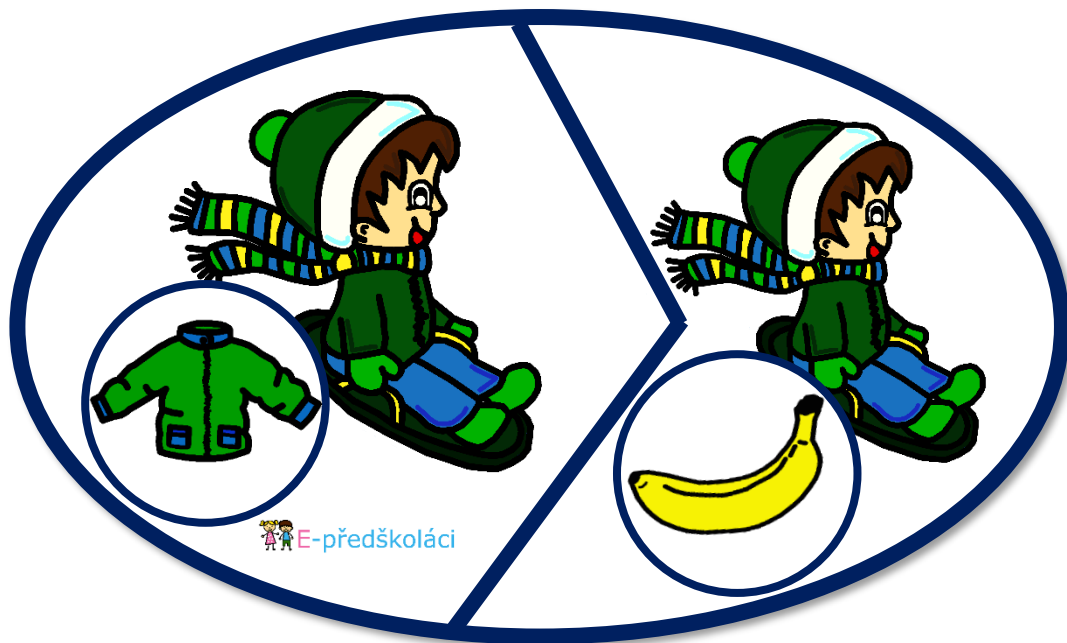


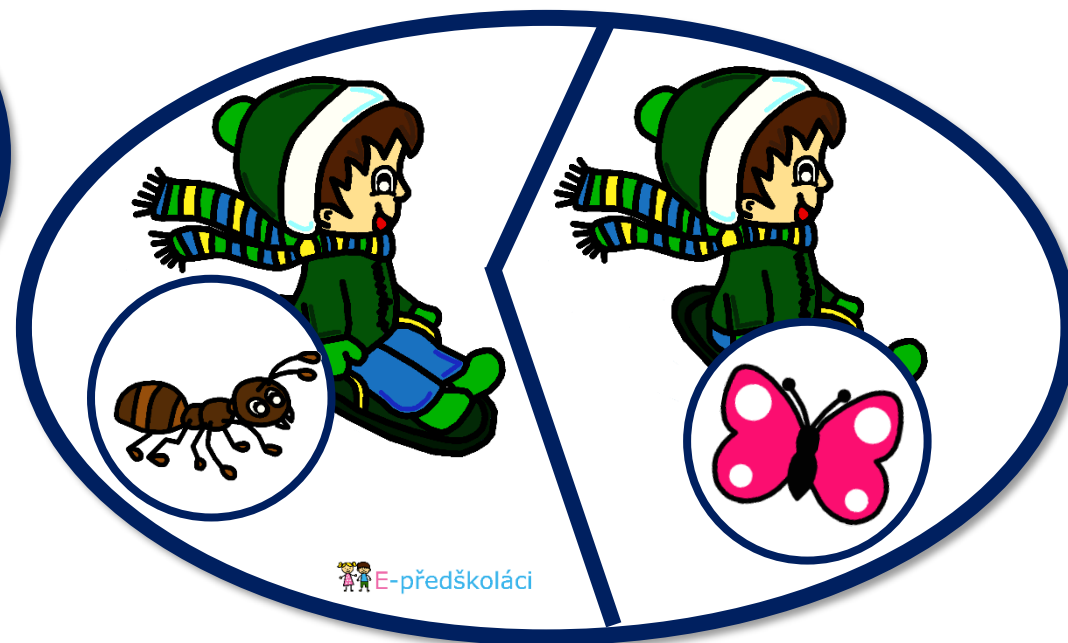
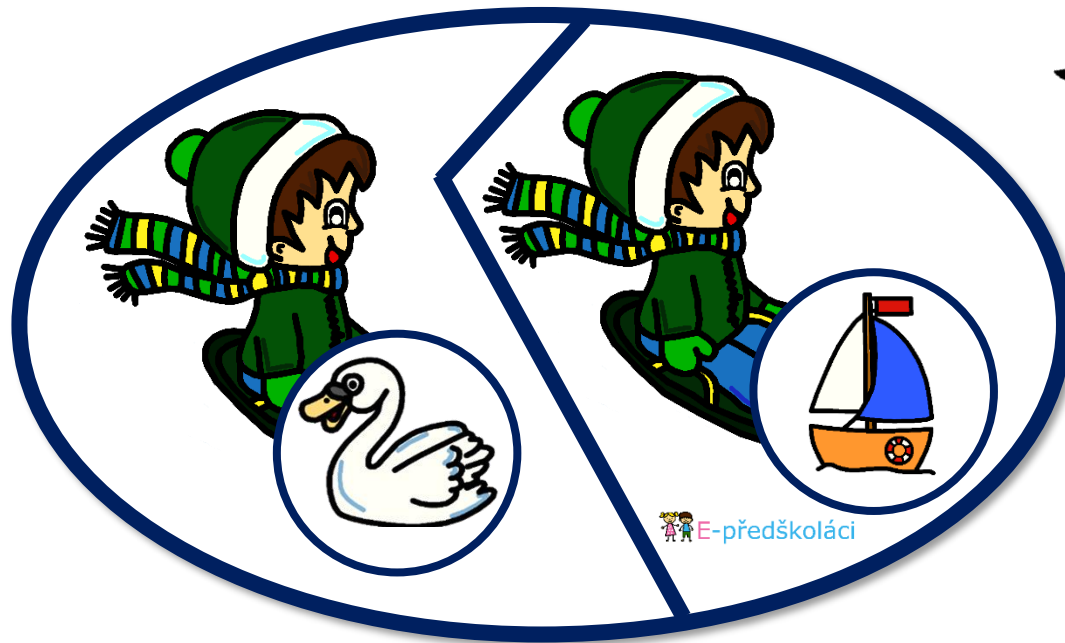
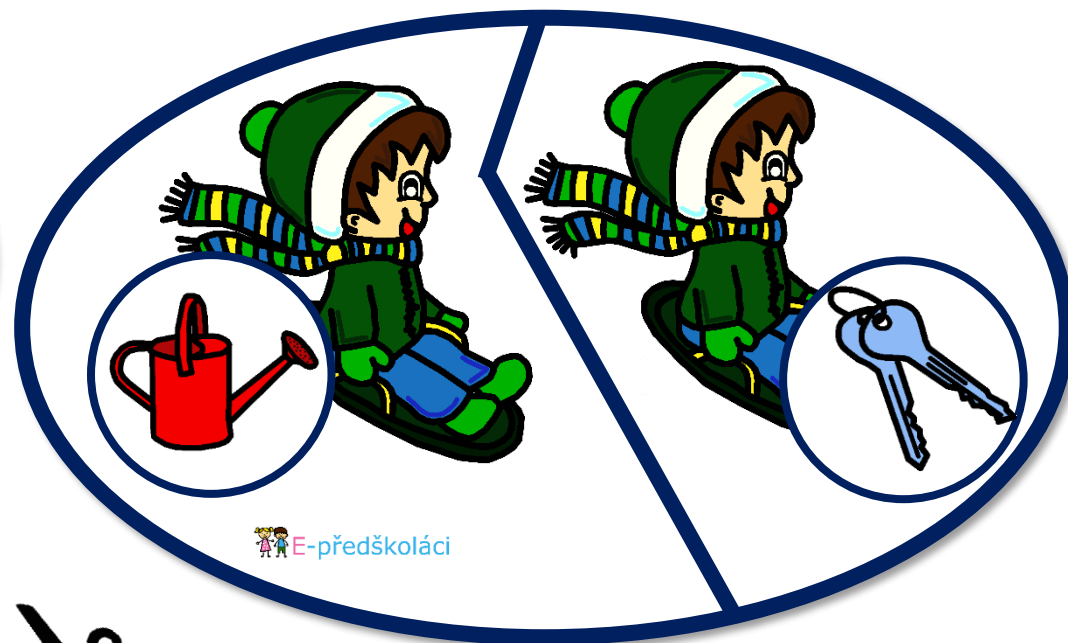
Věková skupina: 5 – 7 let.

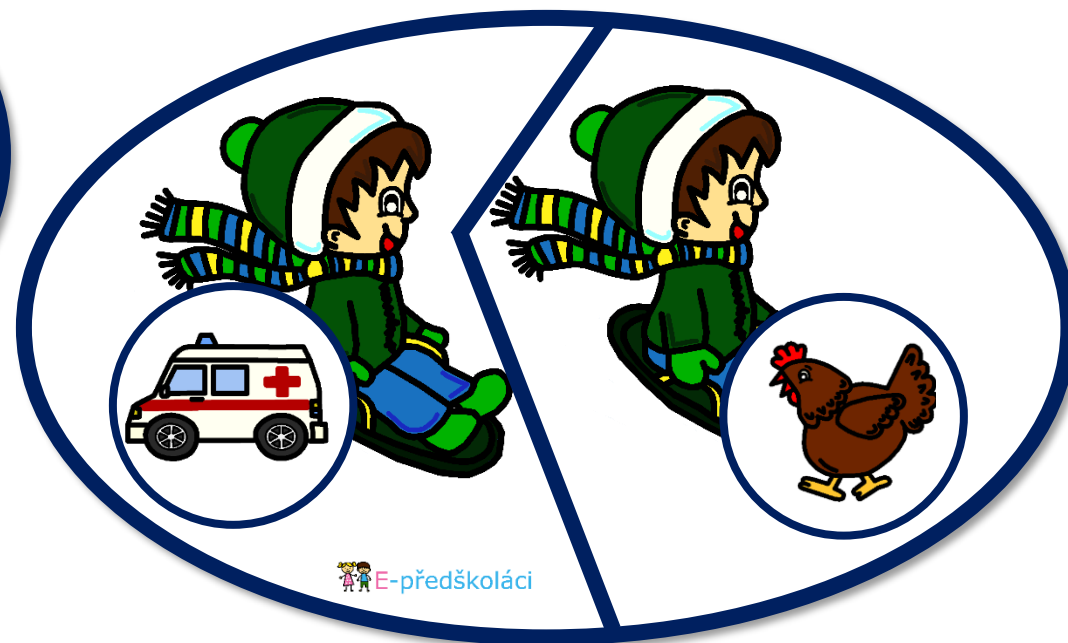
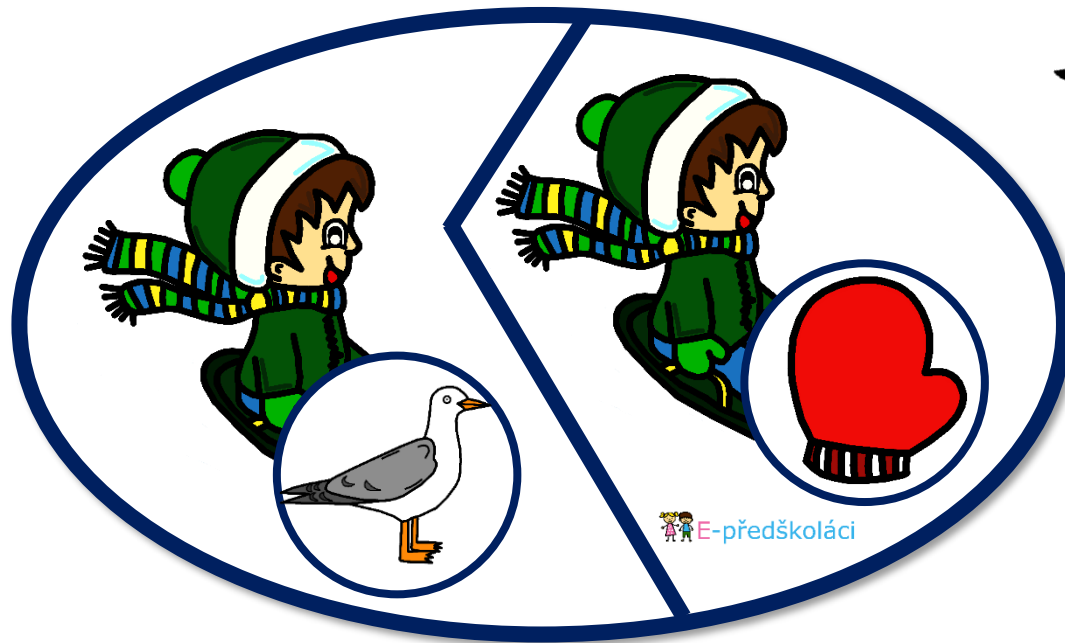
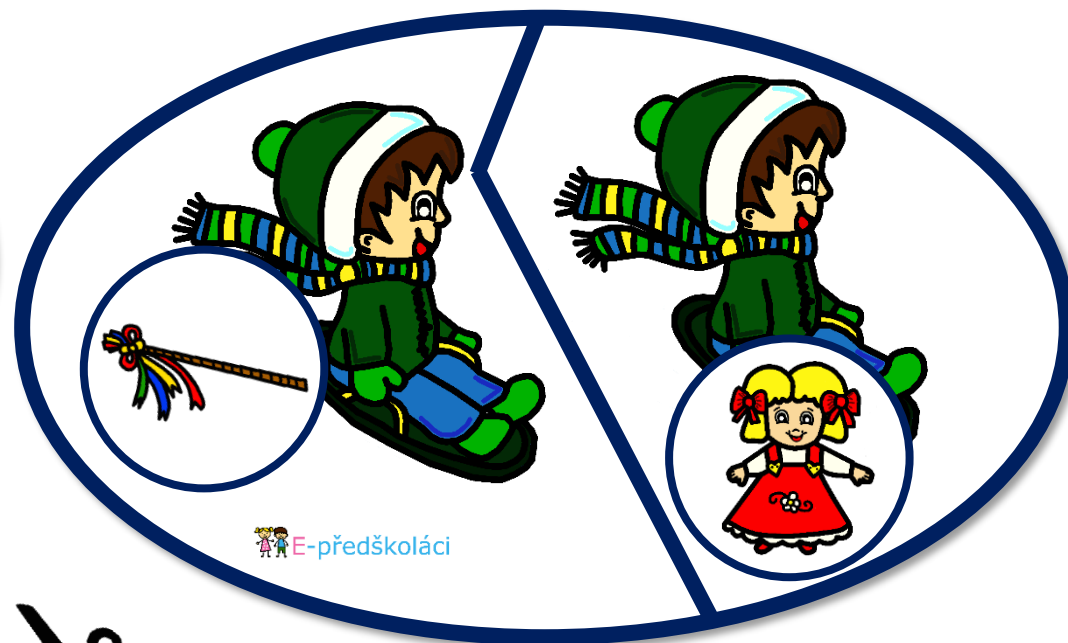
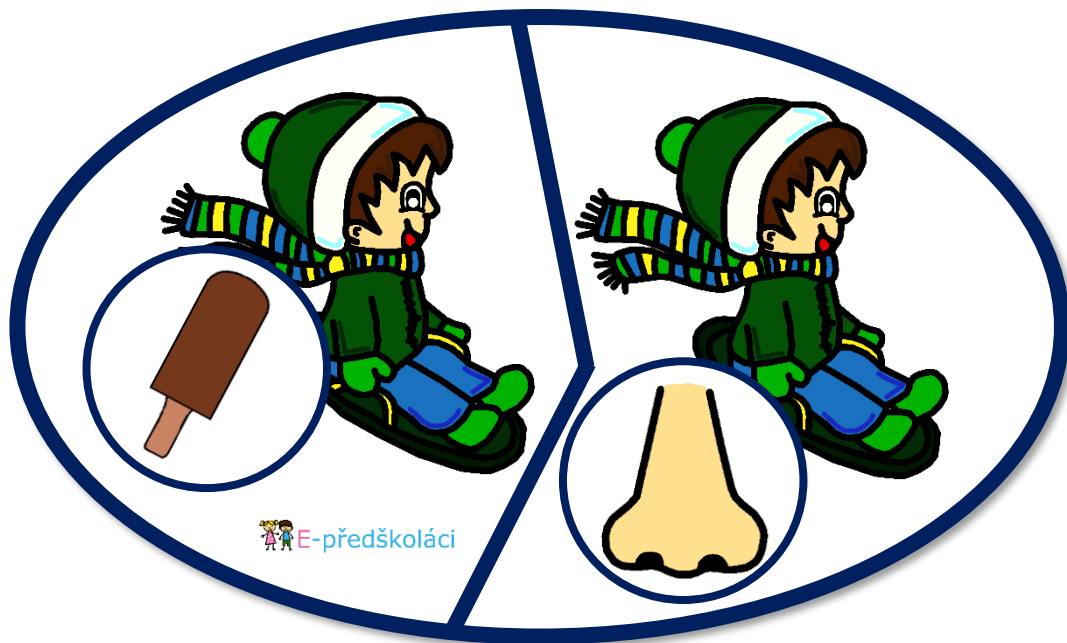
Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

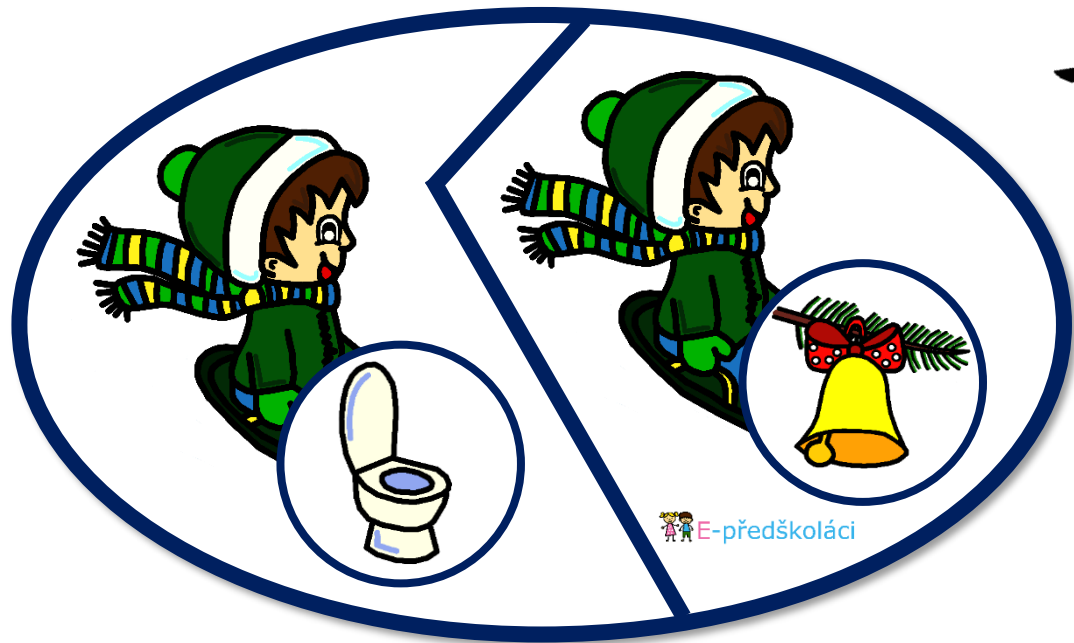
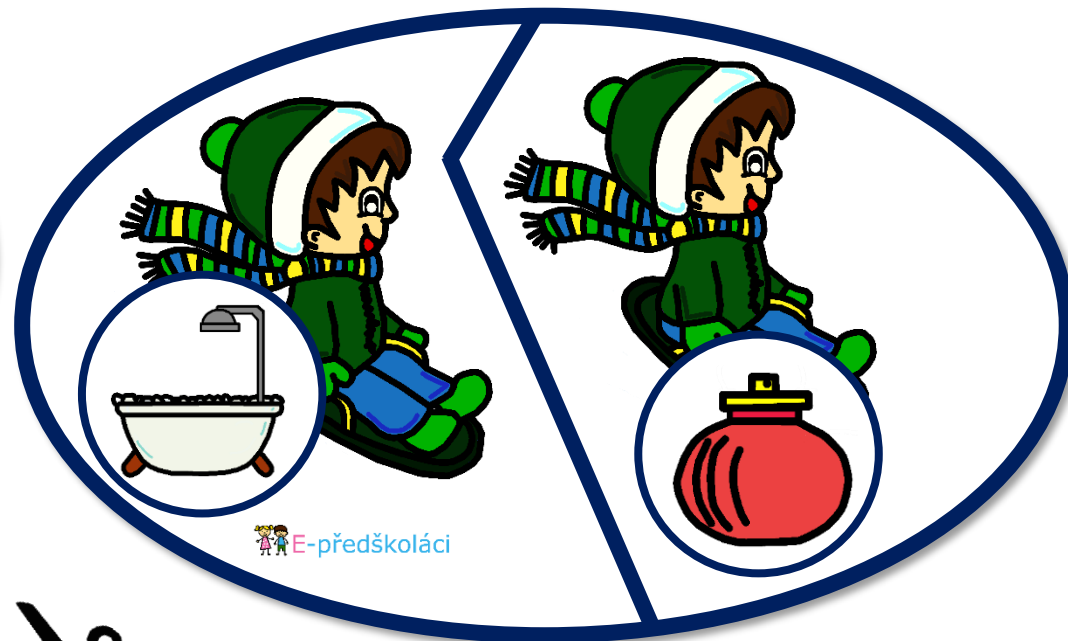
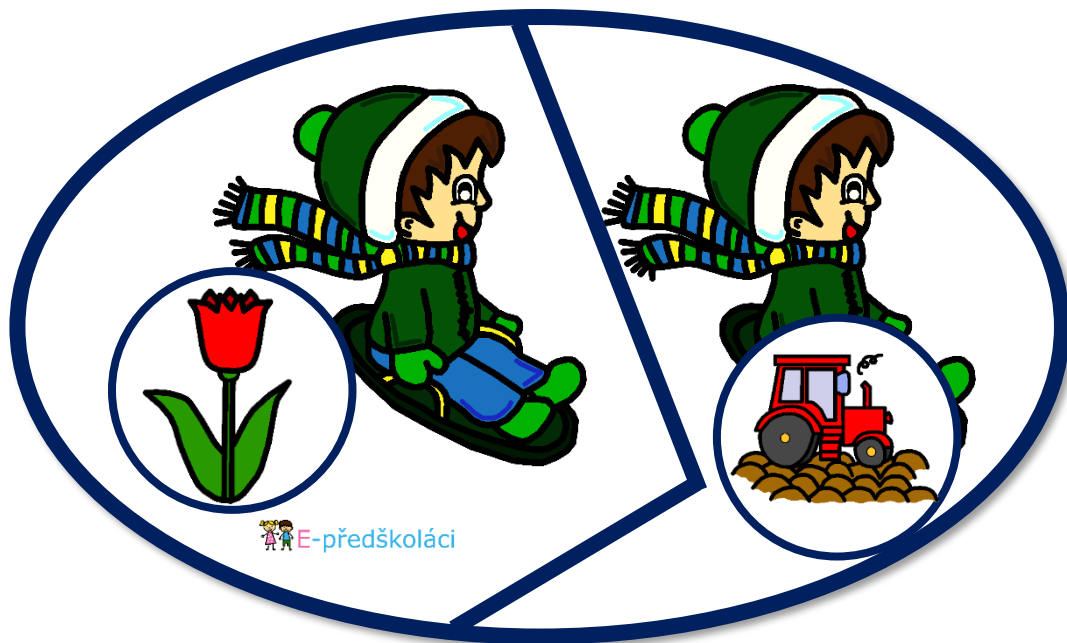
Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty. Děti zkusí přiřadit vždy dva bobisty, u kterých je obrázek s totožnou počáteční hláskou.











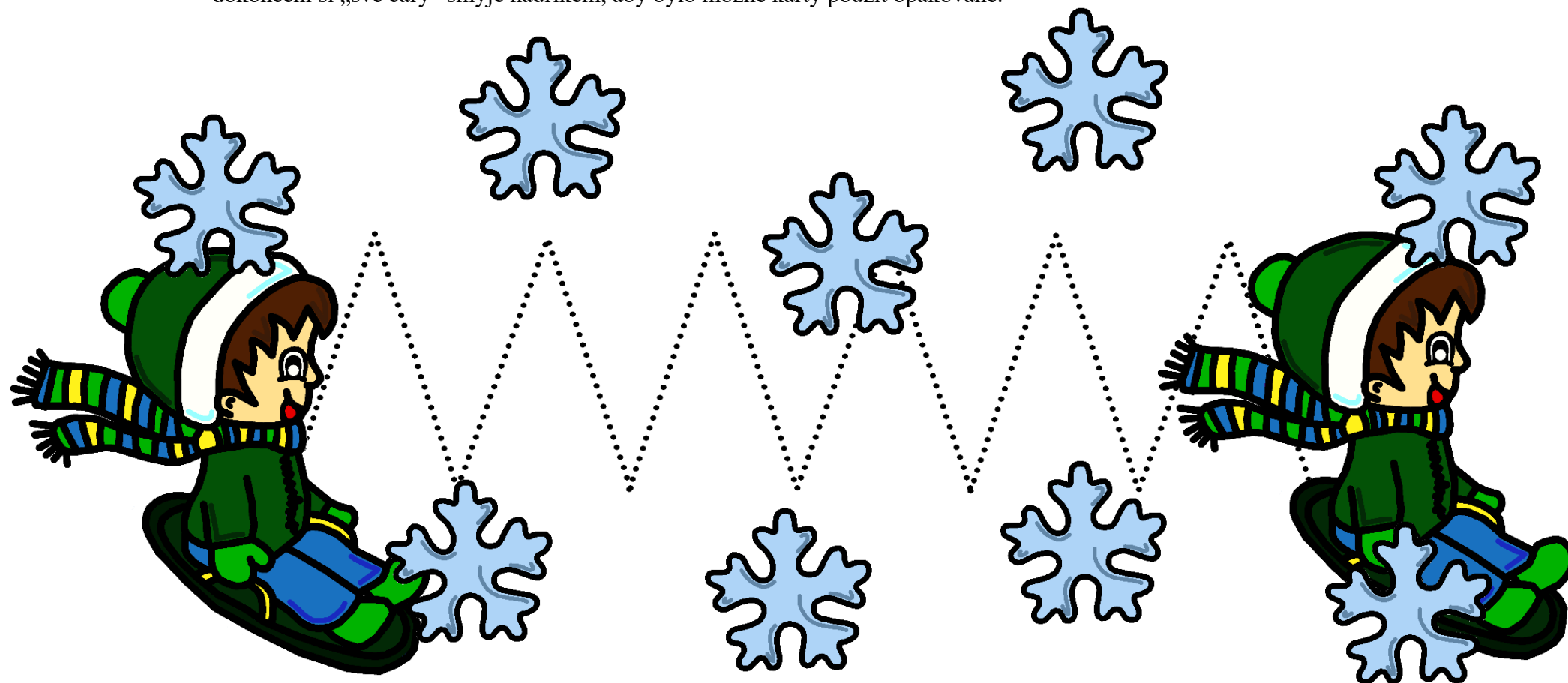
Sportovní grafomotorika

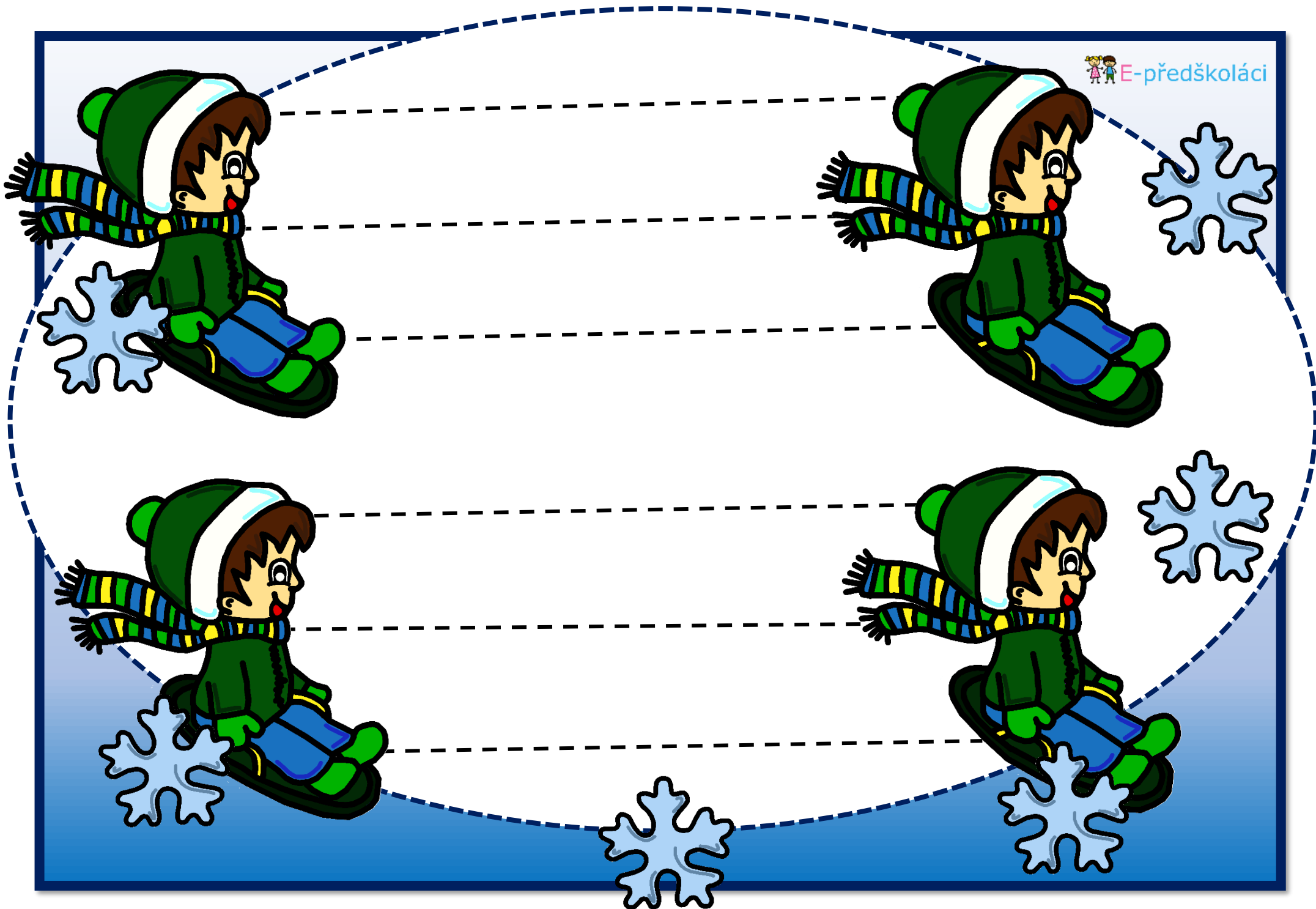


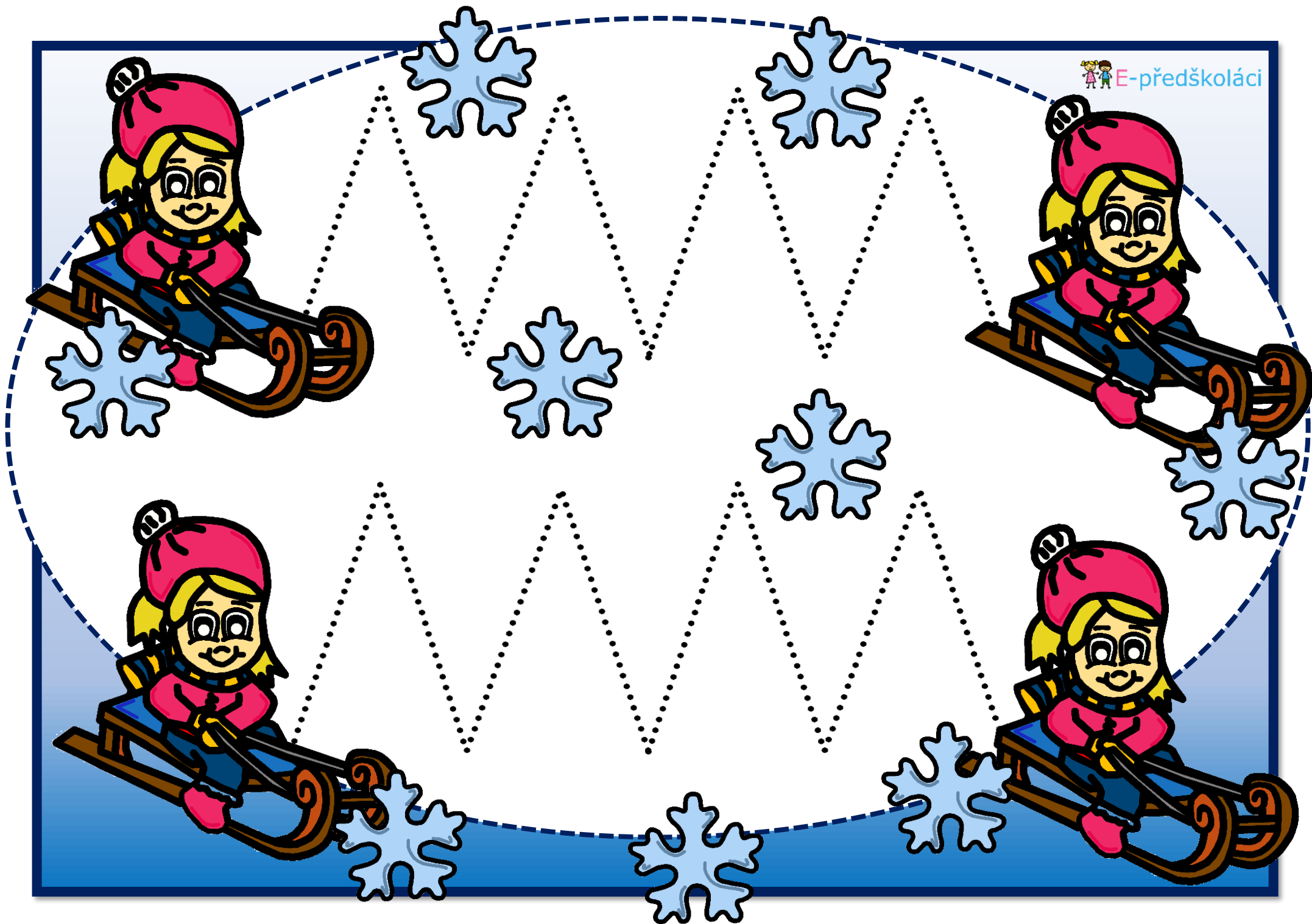
Věková skupina: 4 – 7 let.

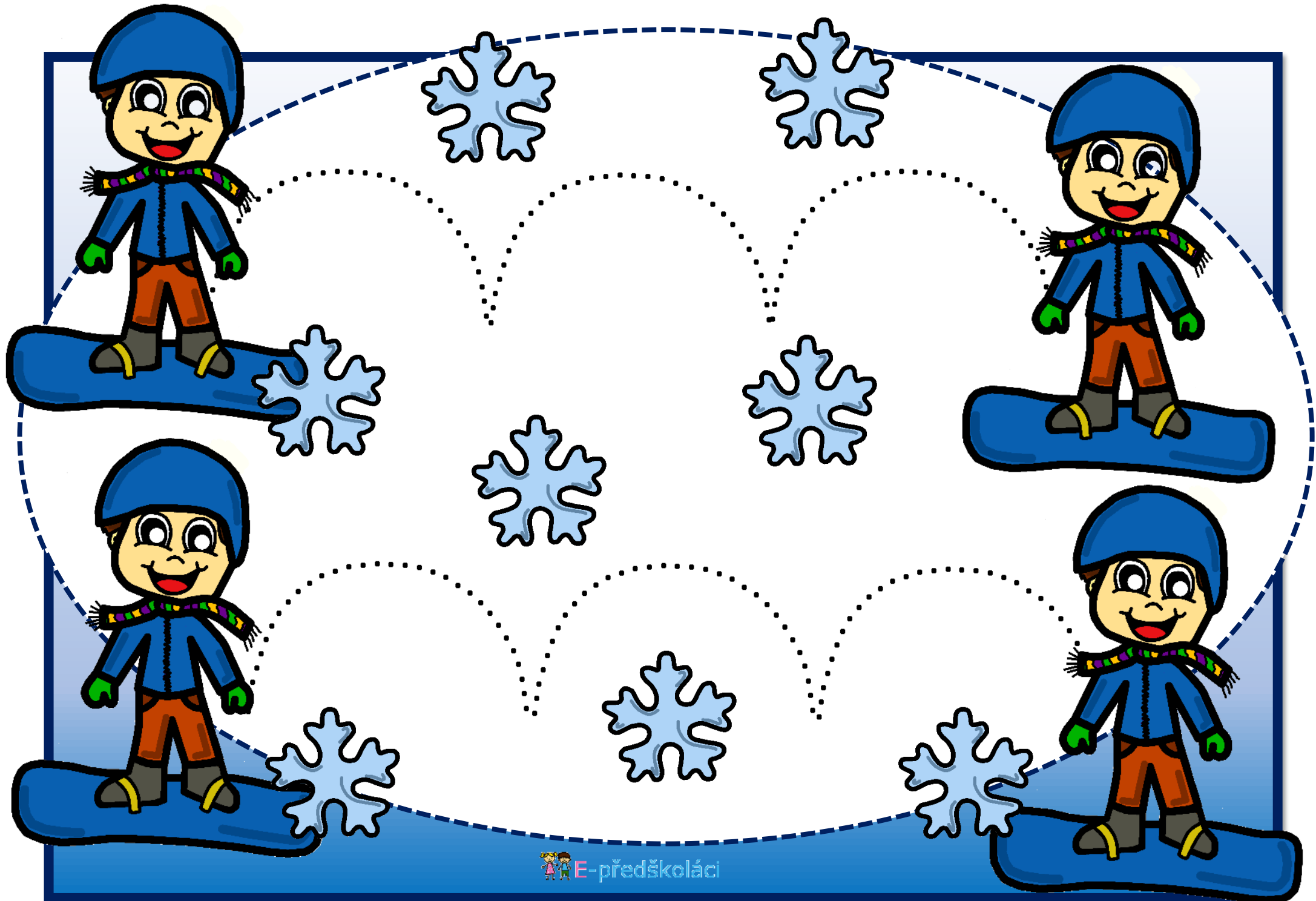
Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, černý fix, hadřík.

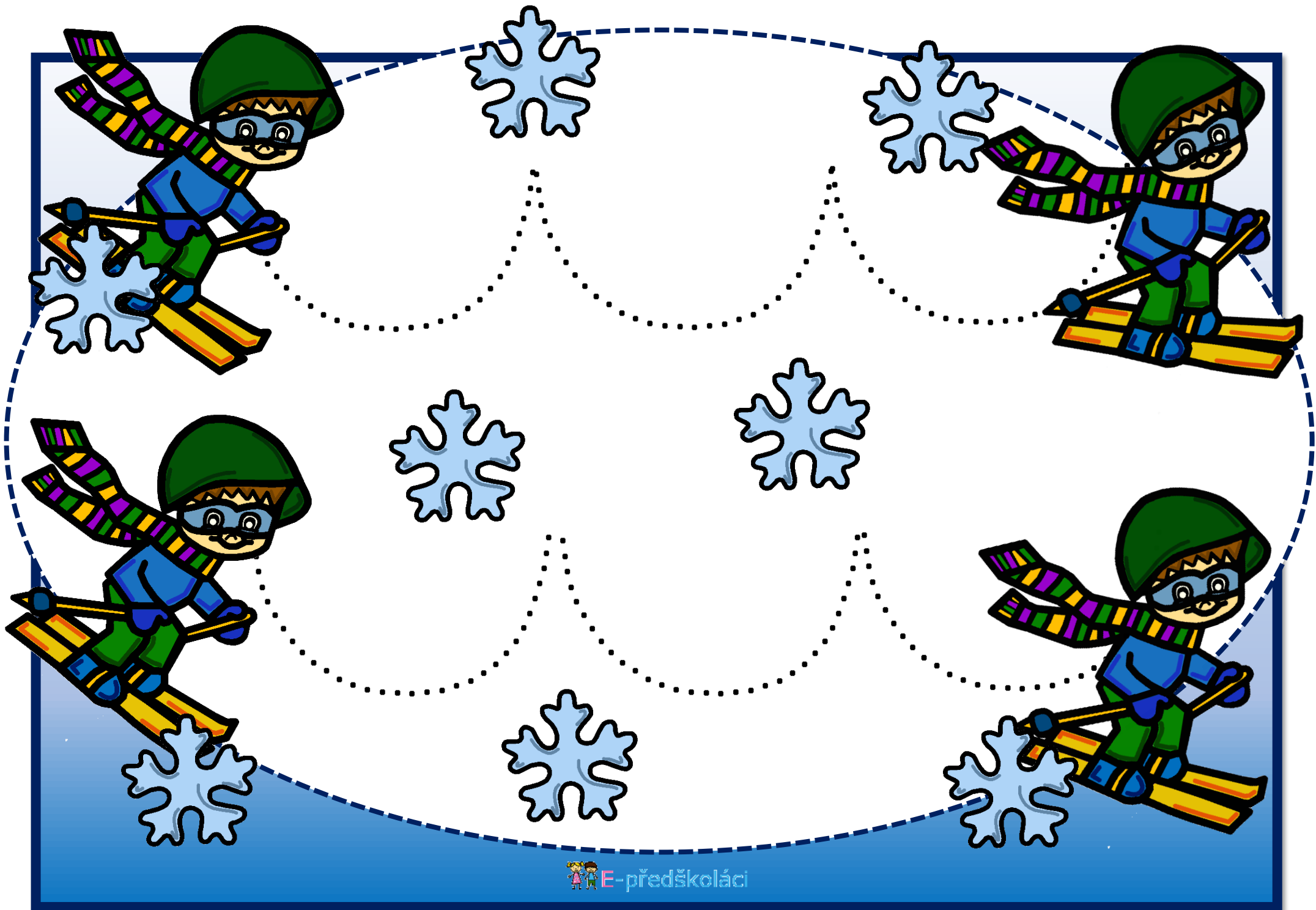
Postup: Paní učitelka vytiskne, vystřihá a zalaminuje jednotlivé karty. Dítě si vezme černý fix a zkusí jednotlivé prvky nakreslit. Po dokončení si „své čáry“ smyje hadříkem, aby bylo možné karty použít opakovaně.

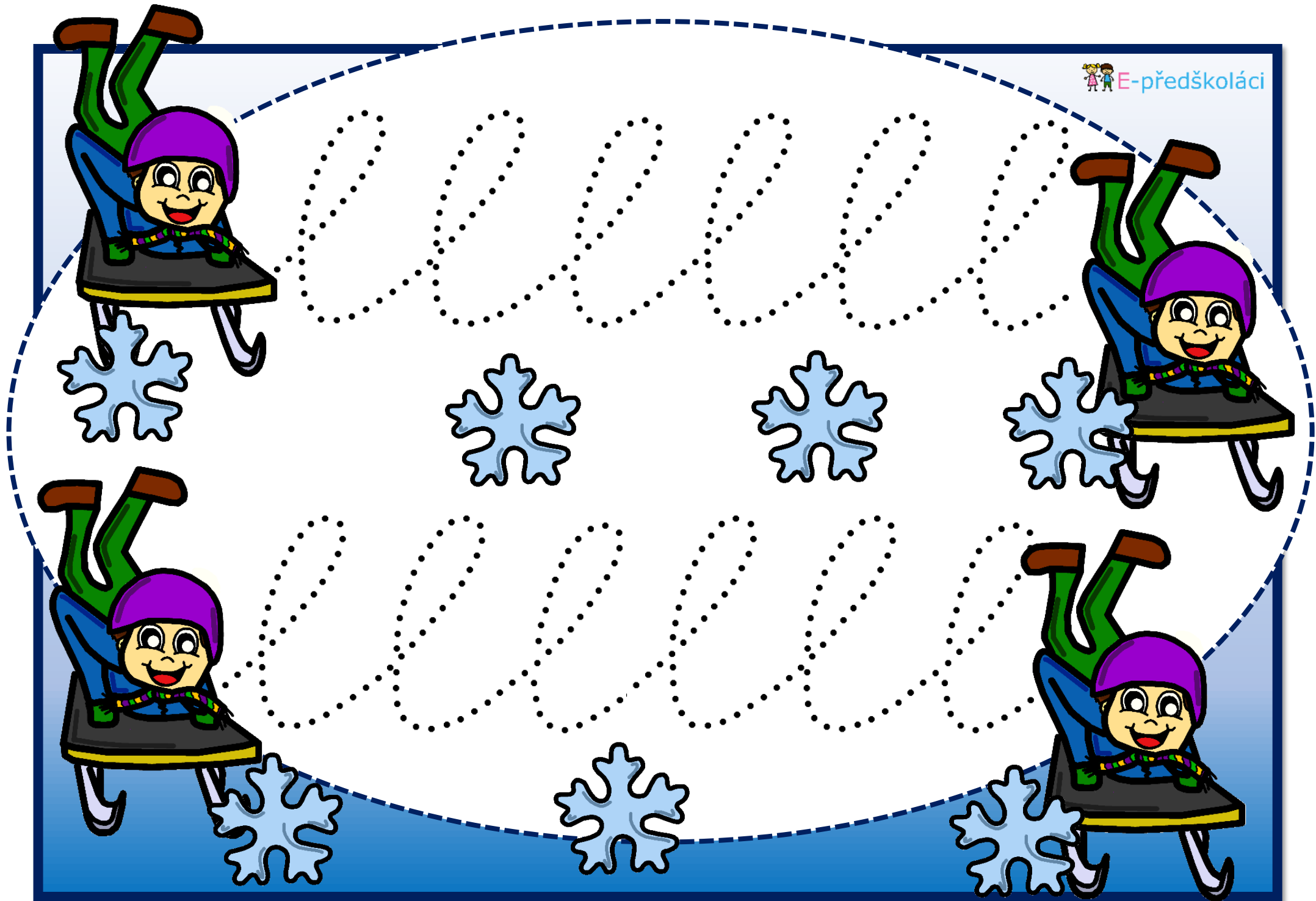


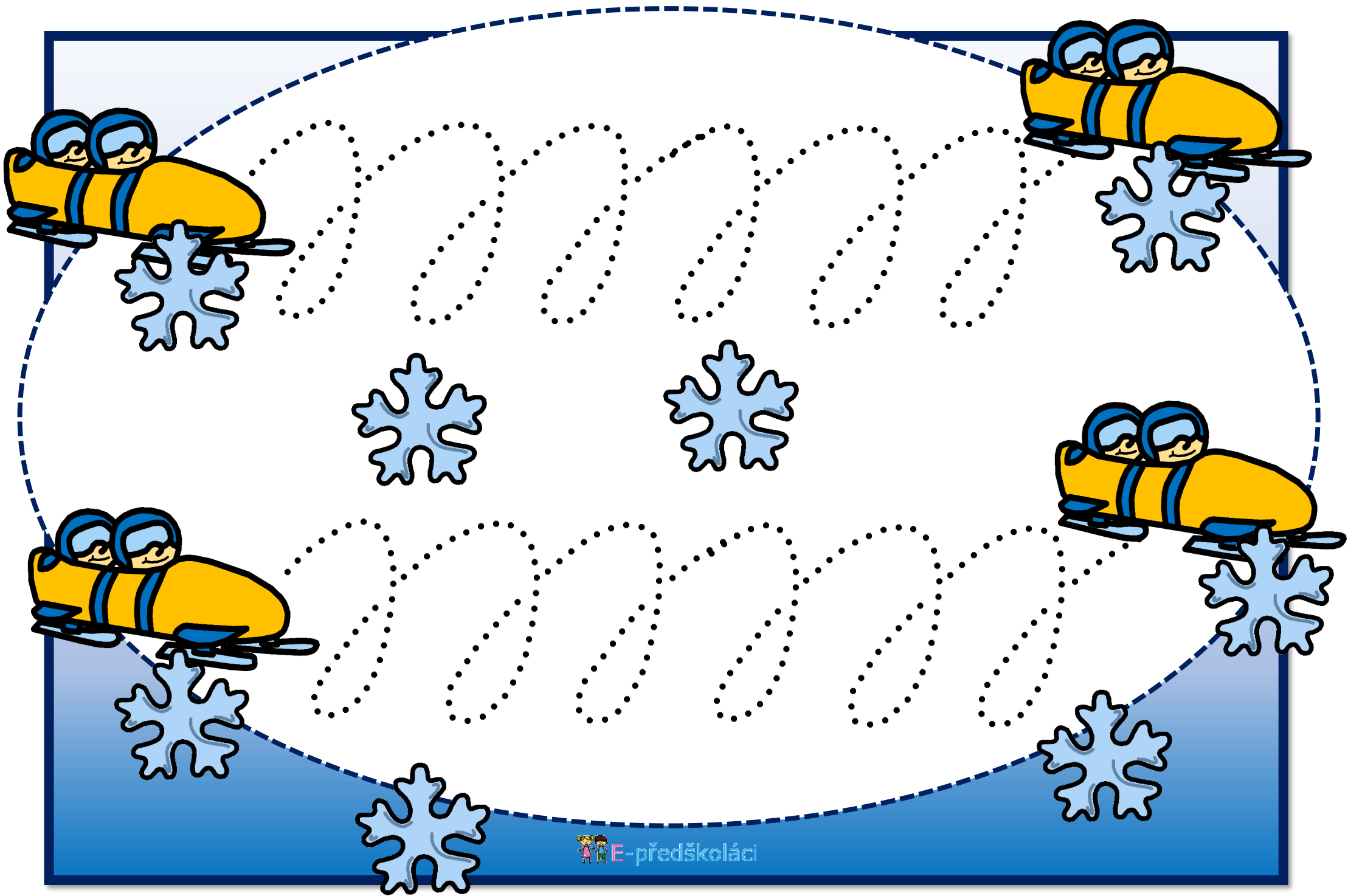












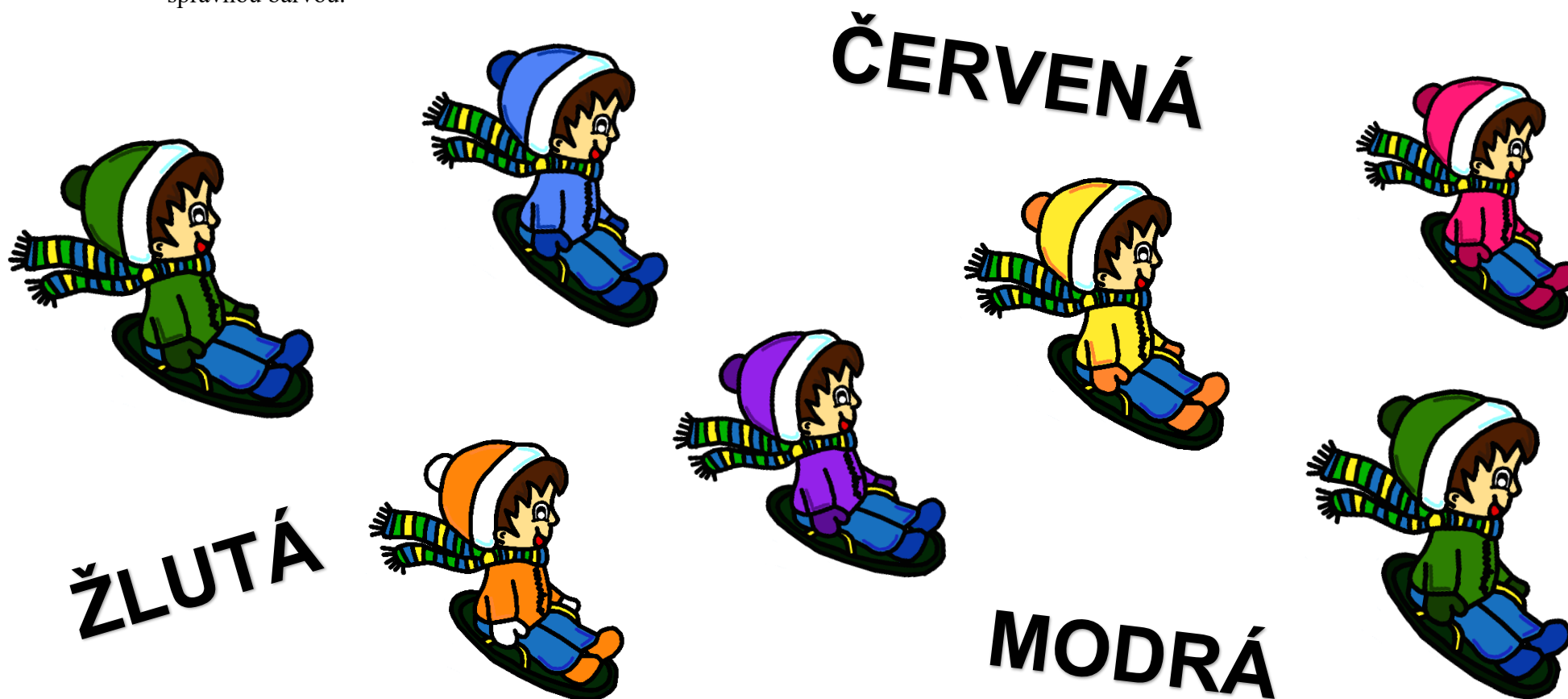
Jakou mám barvu?



Věková skupina: 4 – 7 let.

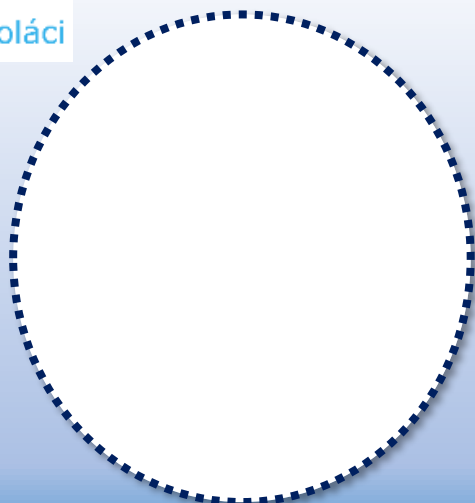
Pomůcky: Karty (viz níže), tiskárna, laminovací fólie, laminovačka, nůžky.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty a bobistu. Děti na základě nápisu, přikládají na kartu bobistu se správnou barvou.



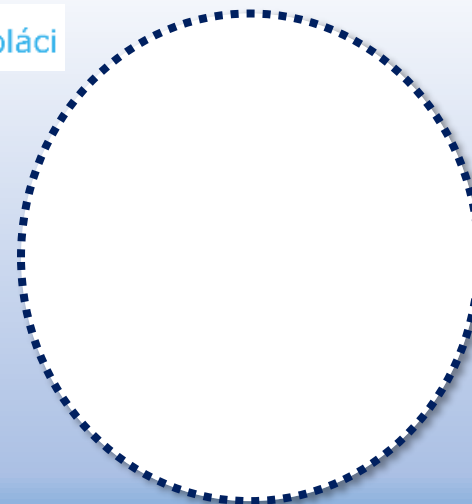


 E-předškoláci



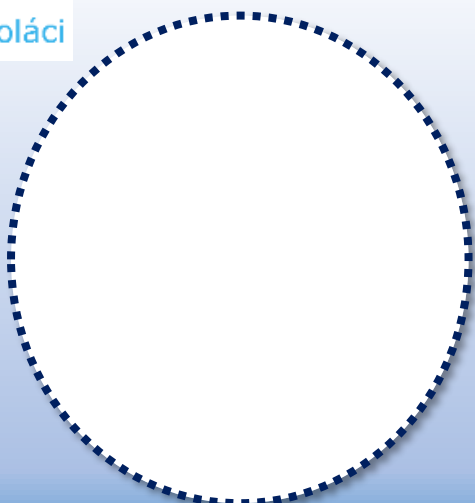
BÍLÁ

 E-předškoláci



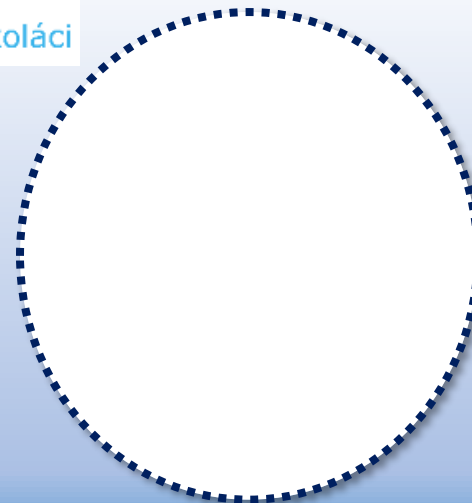
ŽLUTÁ

 E-předškoláci



ORANŽOVÁ

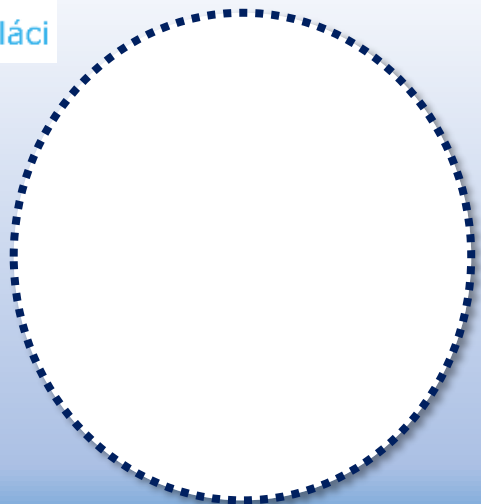
 E-předškoláci



RŮŽOVÁ

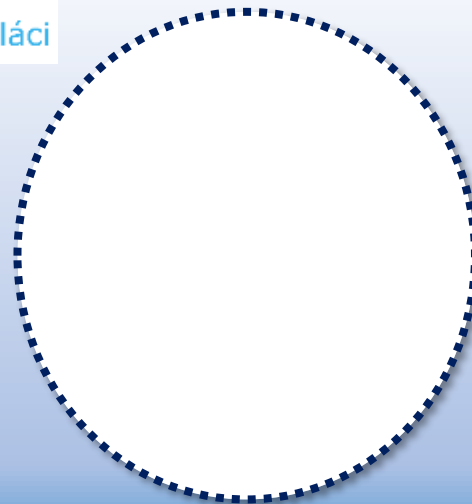


 E-předškoláci



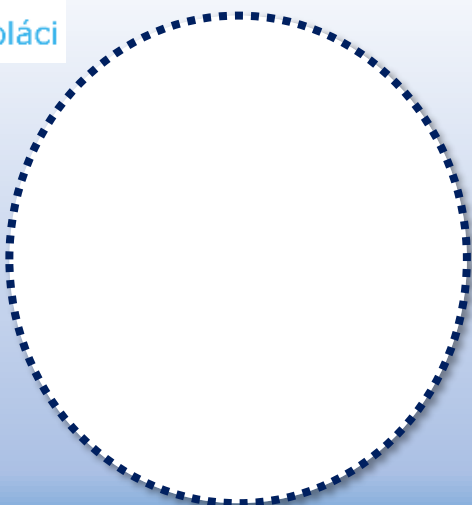
ČERVENÁ

 E-předškoláci



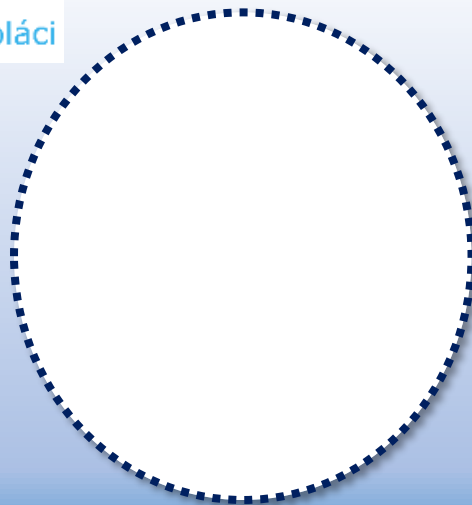
MODRÁ

 E-předškoláci



FIALOVÁ

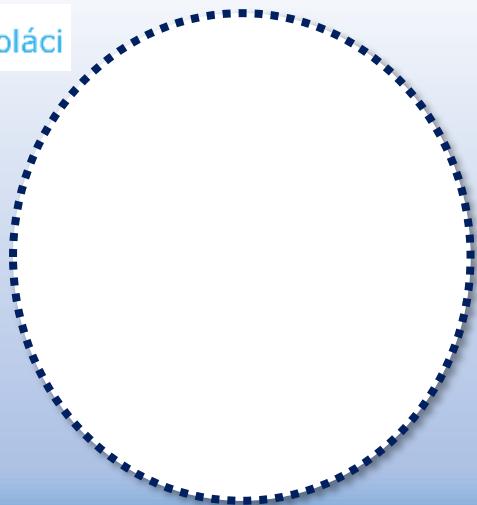
 E-předškoláci



ZELENÁ

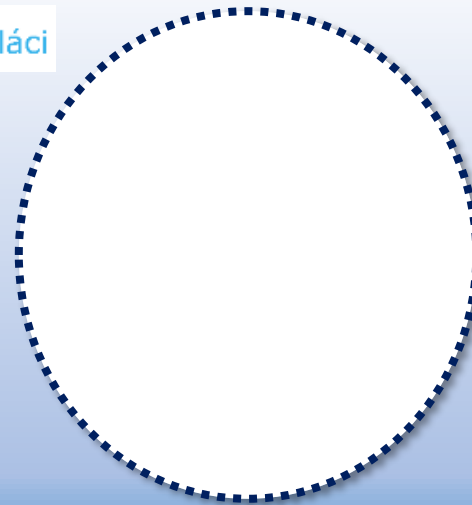


 E-předškoláci



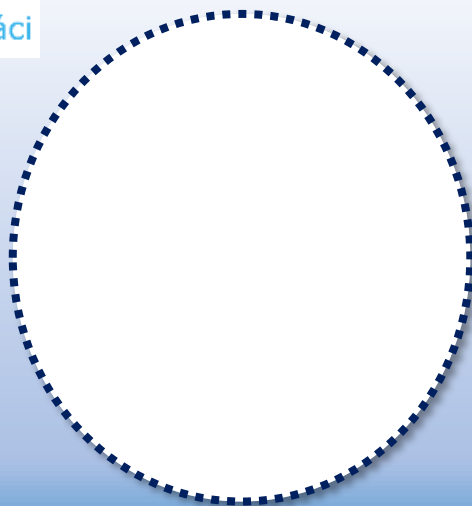
HNĚDÁ

 E-předškoláci



ŠEDÁ

 E-předškoláci



ČERNÁ



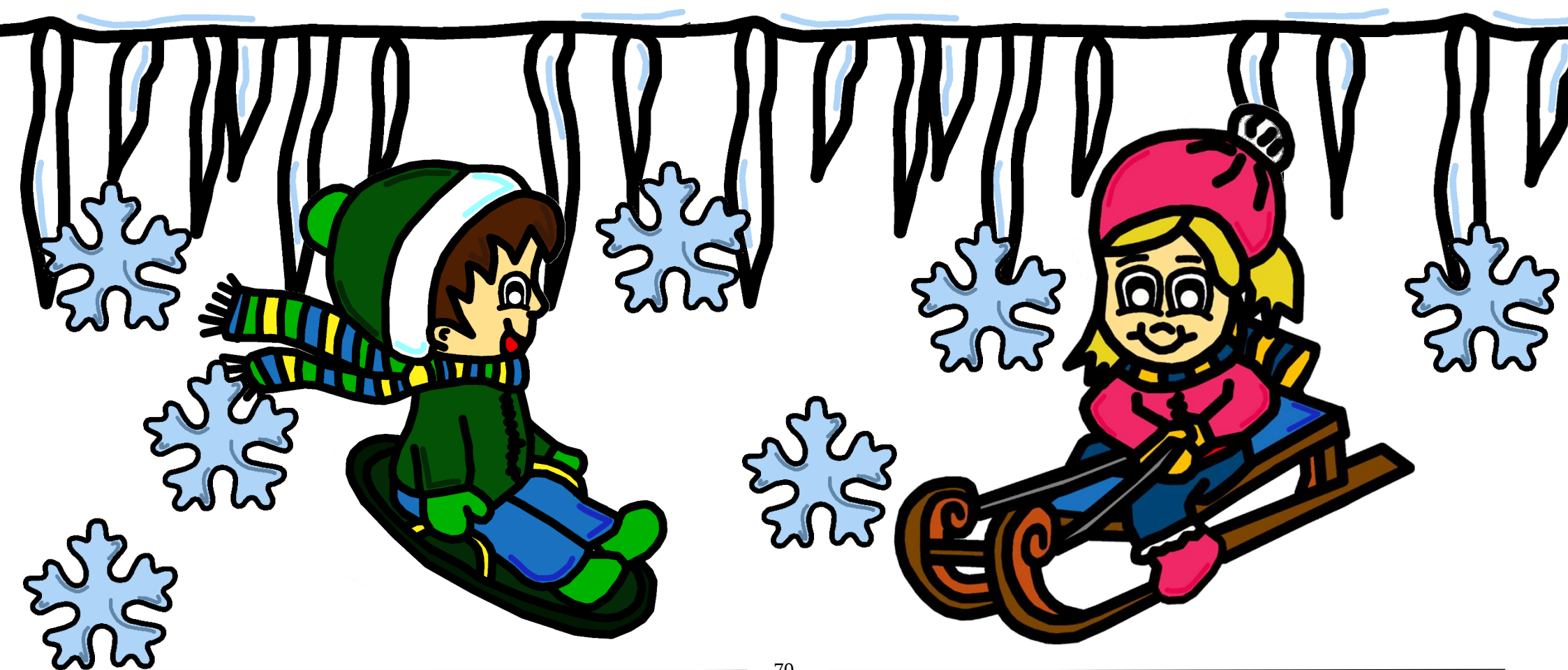
Sportovní puzzle

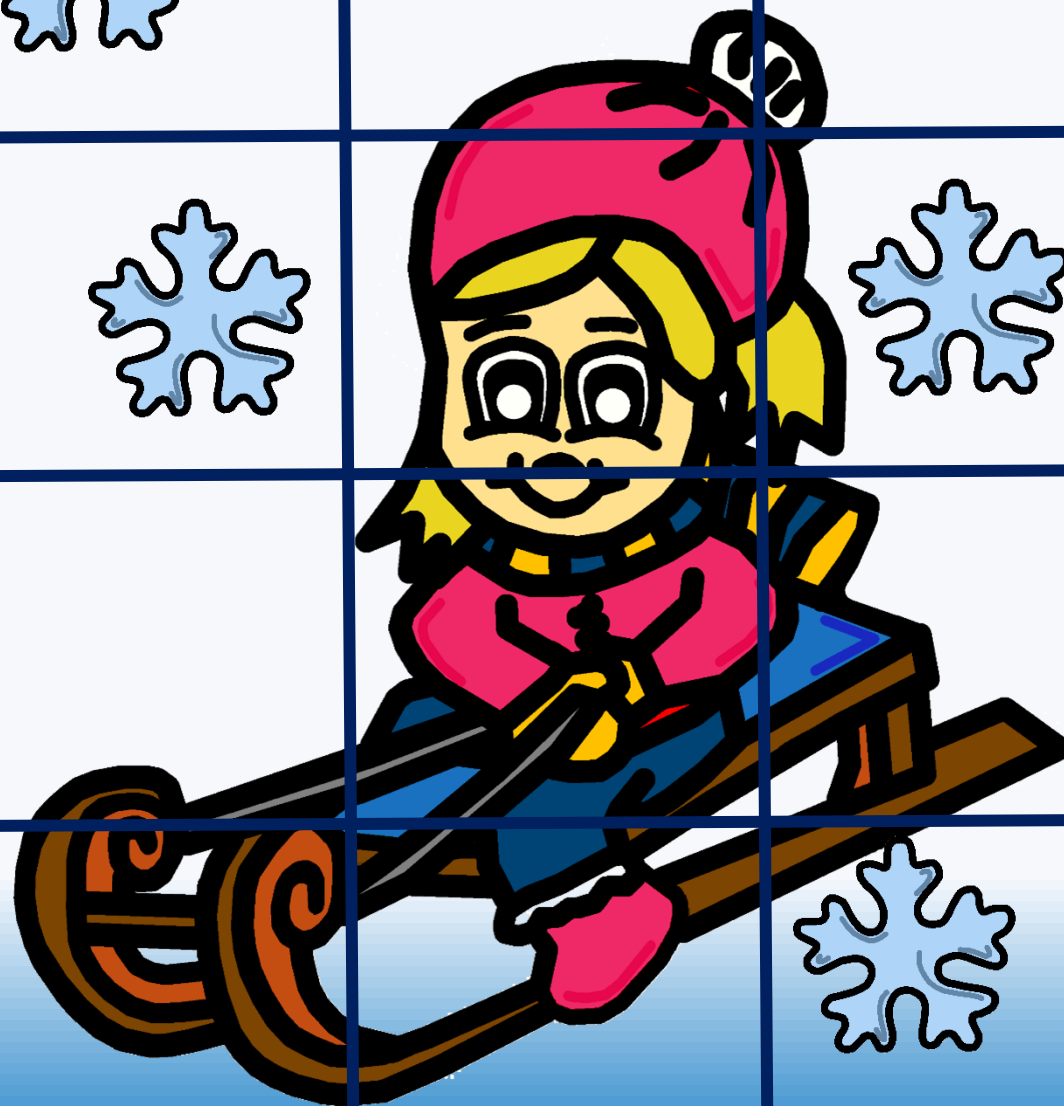
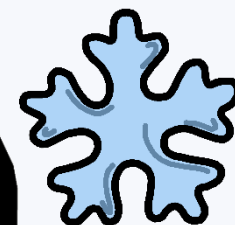


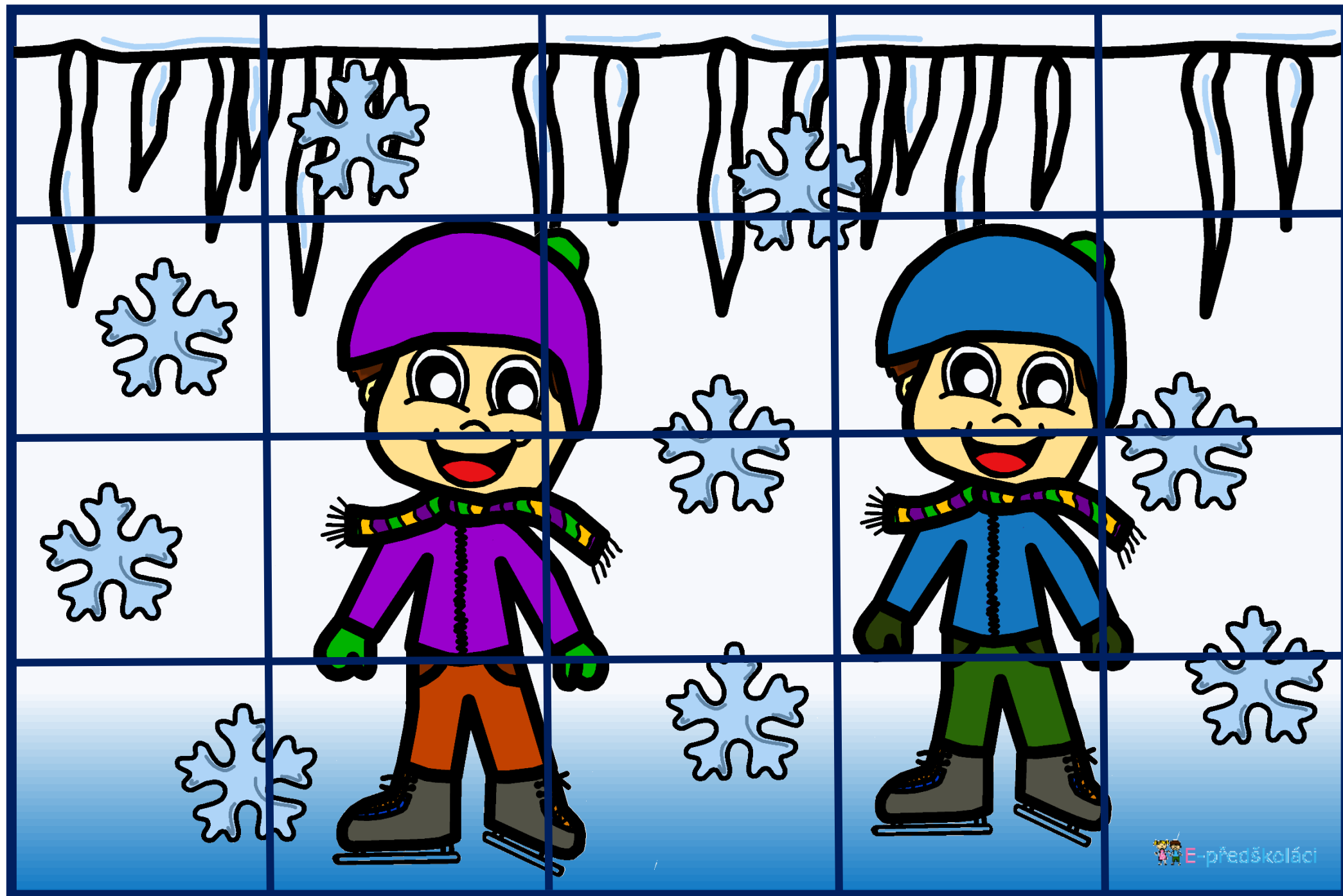
Věková skupina: 4 – 7 let.

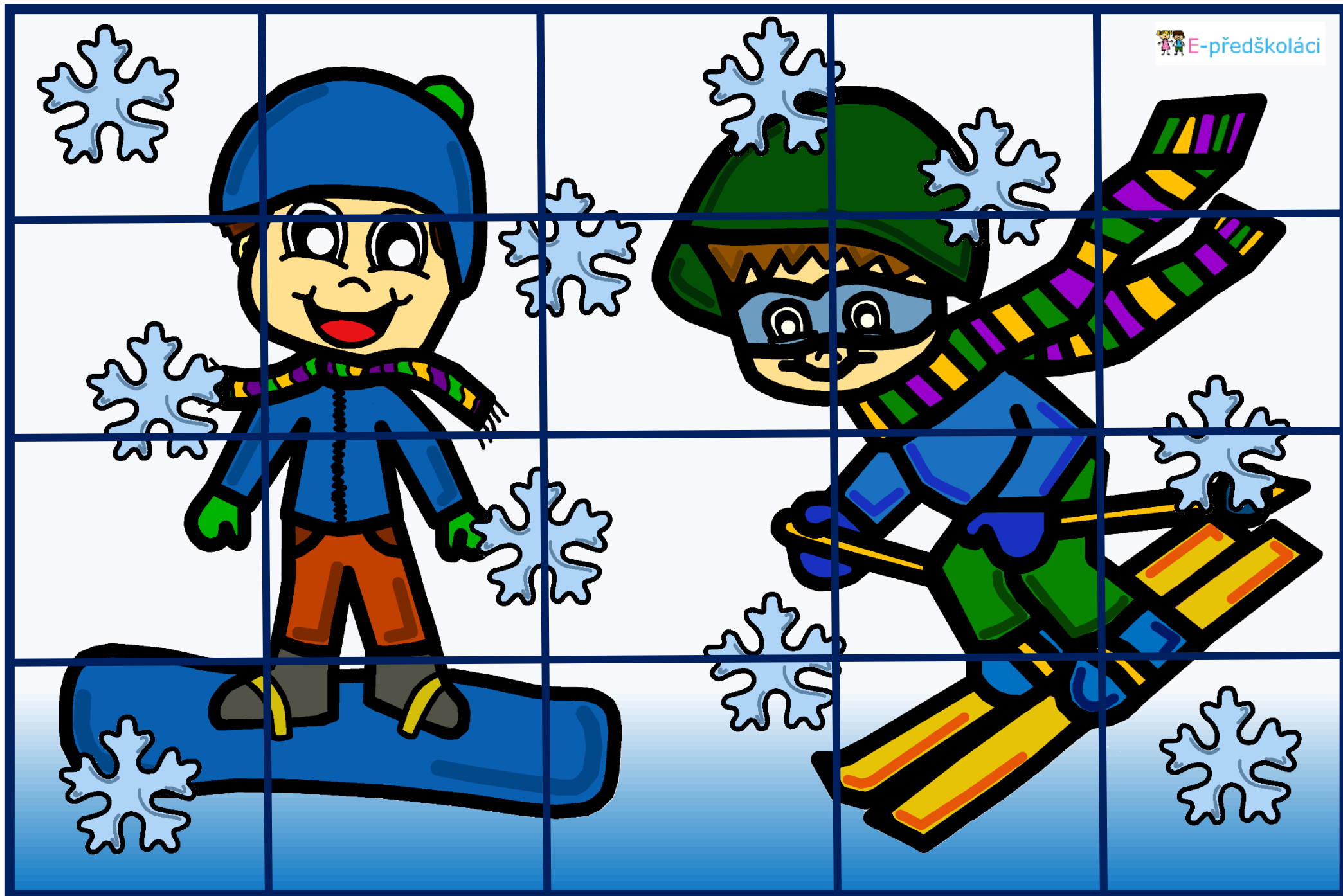
Pomůcky: Puzzle (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

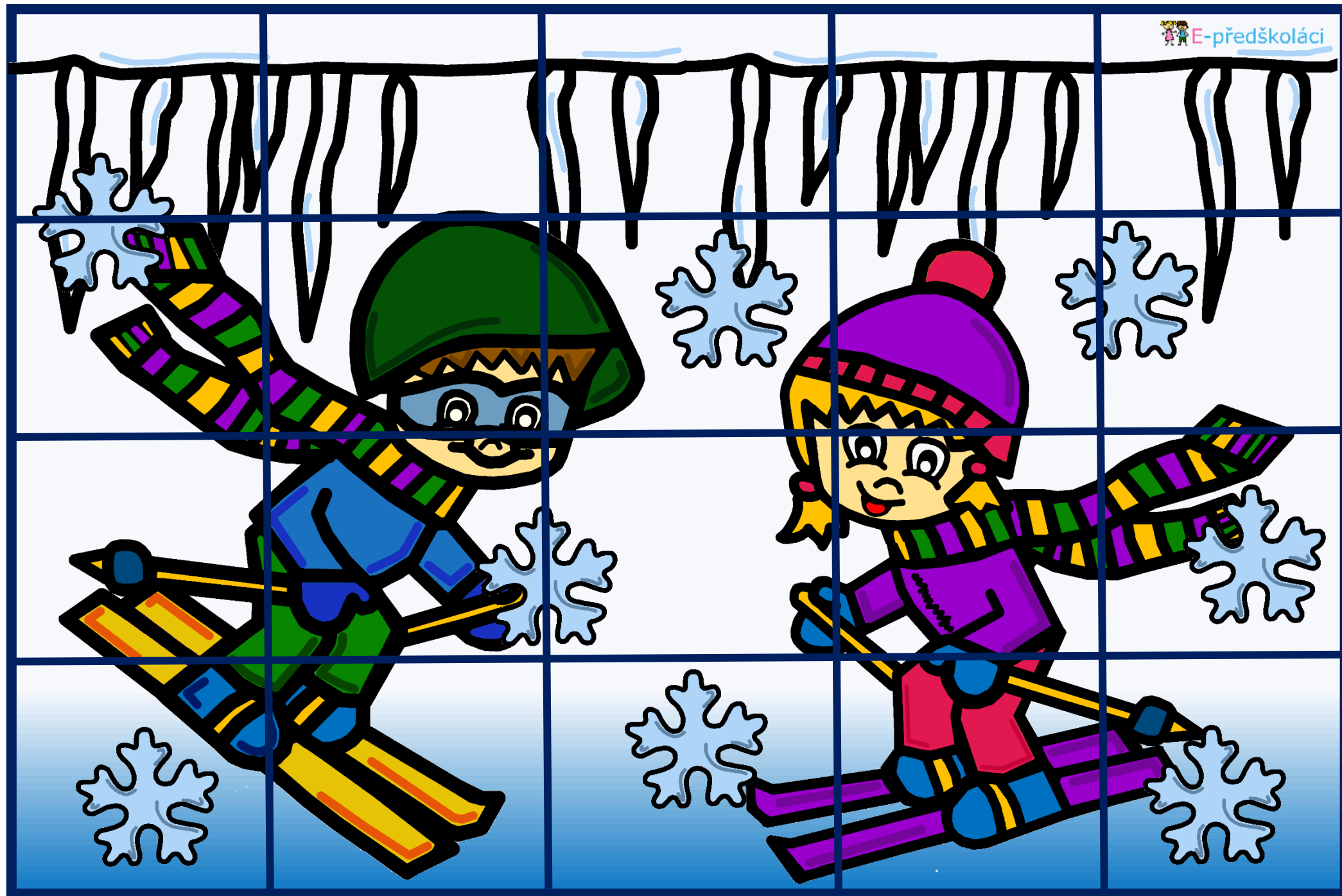
Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé puzzle. Děti zkusí puzzle poskládat.











Malý, větší, největší



Věková skupina: 4 – 7 let.

Pomůcky: Puzzle (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje jednotlivé karty. Děti řadí obrázky dle velikosti.



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



 E-předškoláci



3 Náměty pro ranní kruh

Zimní sporty

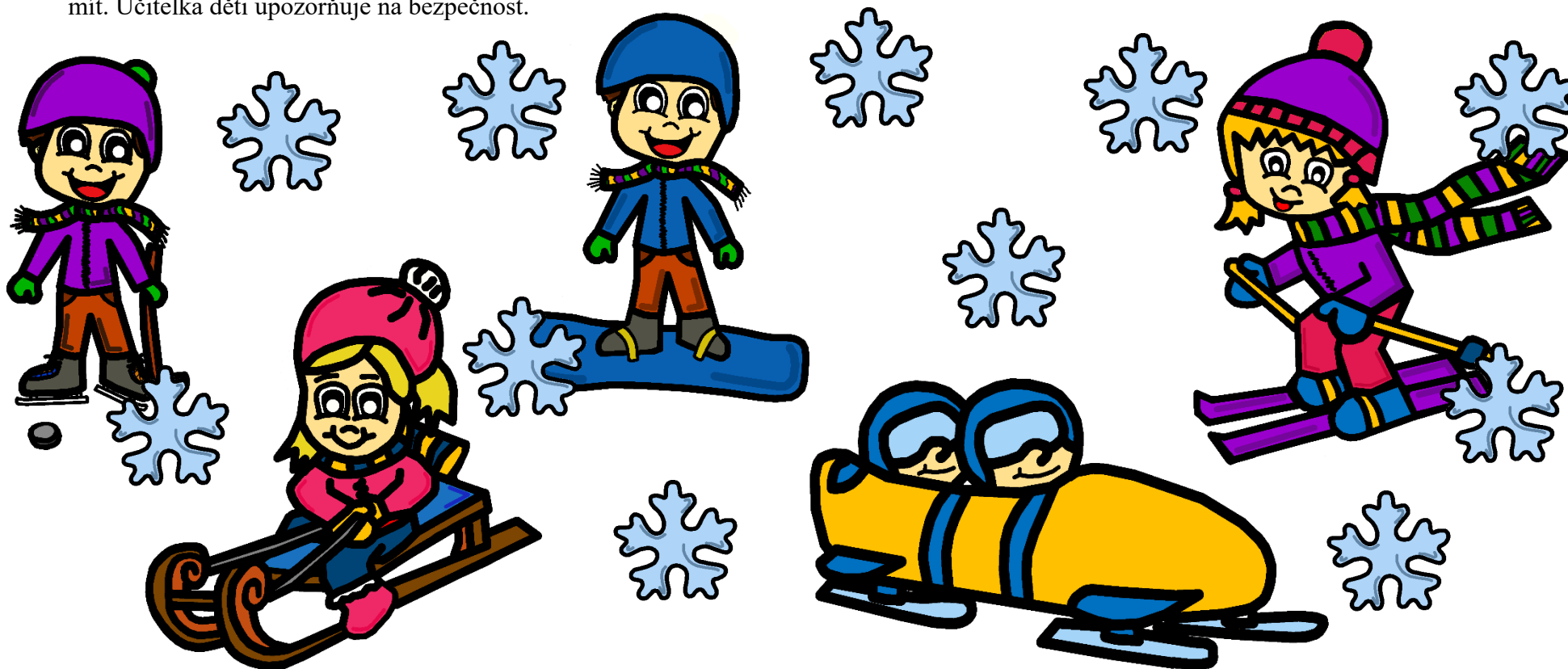


Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Obrázky (viz níže), tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky, miska, námraza z chladničky, rukavice.

Postup: Paní učitelka vytiskne, vystříhá a zalaminuje obrázky (viz níže). Poté obrázky vloží do misky se sněhem (s námrazou z chladničky).

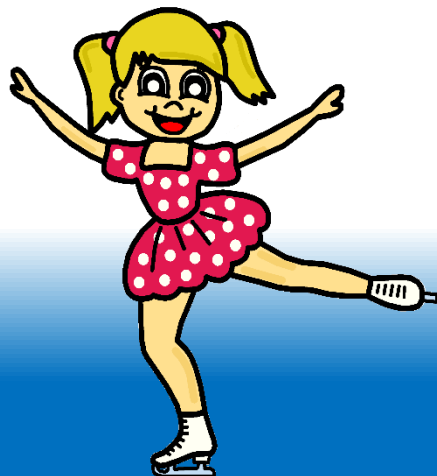
Děti si vezmou rukavice a postupně obrázky ve sněhu hledají. Děti určují, o jaký sport se jedná a jaké vybavení k danému sportu děti musí mít. Učitelka děti upozorňuje na bezpečnost.





 E-předškoláci

KRASOBRUSLENÍ



 E-předškoláci



BOBOVÁNÍ

 E-předškoláci



SÁŇKOVÁNÍ

 E-předškoláci



SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

 E-předškoláci

LEDNÍ HOKEJ



 E-předškoláci

BĚH NA LYŽÍCH





 E-předškoláci

JÍZDA NA SNOWBOARDU



 E-předškoláci

SKELETON



 E-předškoláci

CURLING



br

 E-předškoláci

SKOKY NA LYŽÍCH



 E-předškoláci

JÍZDA NA BOBU



 E-předškoláci

RYCHLOBRUSLENÍ



Sportuješ?



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Žádné (výstroj a výzbroj u dětí, které se věnují nějakému sportu).

Postup: Paní učitelka se dětí ptá, zda v zimě sportují a co k danému sportu všechno potřebují. Učitelka upozorňuje na bezpečnost (rozestupy, helma, chrániče). Paní učitelka se dětí dále ptá, zda se dívají na sport v televizi nebo byly na nějakém sportovním zápasu či závodech.

Děti si říkají, k čemu je sport důležitý a jak by se měl správný sportovec stravovat.

Děti, které se již v předškolním věku věnují některému sportu, mohou do školky přinést potřebné oblečení a ostatním dětem sport blíže představit.

Sportovní rýmování



Věková skupina: 5 - 7 let.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Paní učitelka dětem pokládá různá slova spojená se sportem a děti zkouší na slova vymyslet rýmy (bruslička, kopeček, čepice, šála, boty, sáně, kruhy, puk apod.).



4 Náměty pro ranní cvičení

Bruslíme



Věková skupina: 4 - 7 let.

Pomůcky: Papírové tácky, lino.

Postup: Každé dítě si vezme dva papírové tácky, sundá si bačkory a ponožky, stoupne si na tácky a na lino a zkouší po lino „bruslit“ (posouvání nohou).

Bobová dráha



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Lano.

Postup: Děti se promění v zimní bob a zkouší po vyznačené dráze (lano natažené do různých grafomotorických prvků) naboso chodit („jezdit po bobové dráze“).



Bobujeme



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Papíry, lino.

Postup: Děti si sednou na papír na lino, odráží se nohama a rukama a napodobují pohyb na bobech.

Koulovaná



Věková skupina: 3 - 7 let.

Pomůcky: Papíry/noviny, lano.

Postup: Každé z dětí si zmačká jeden papír/noviny. Paní učitelka rozdělí děti do dvou skupin, mezi skupinami je napnuté lano. Děti se snaží svoje „sněhové koule“ naházet protihráčům. Když koulovanou učitelka přeruší, děti porovnávají, která skupina má více/méně sněhových koulí.



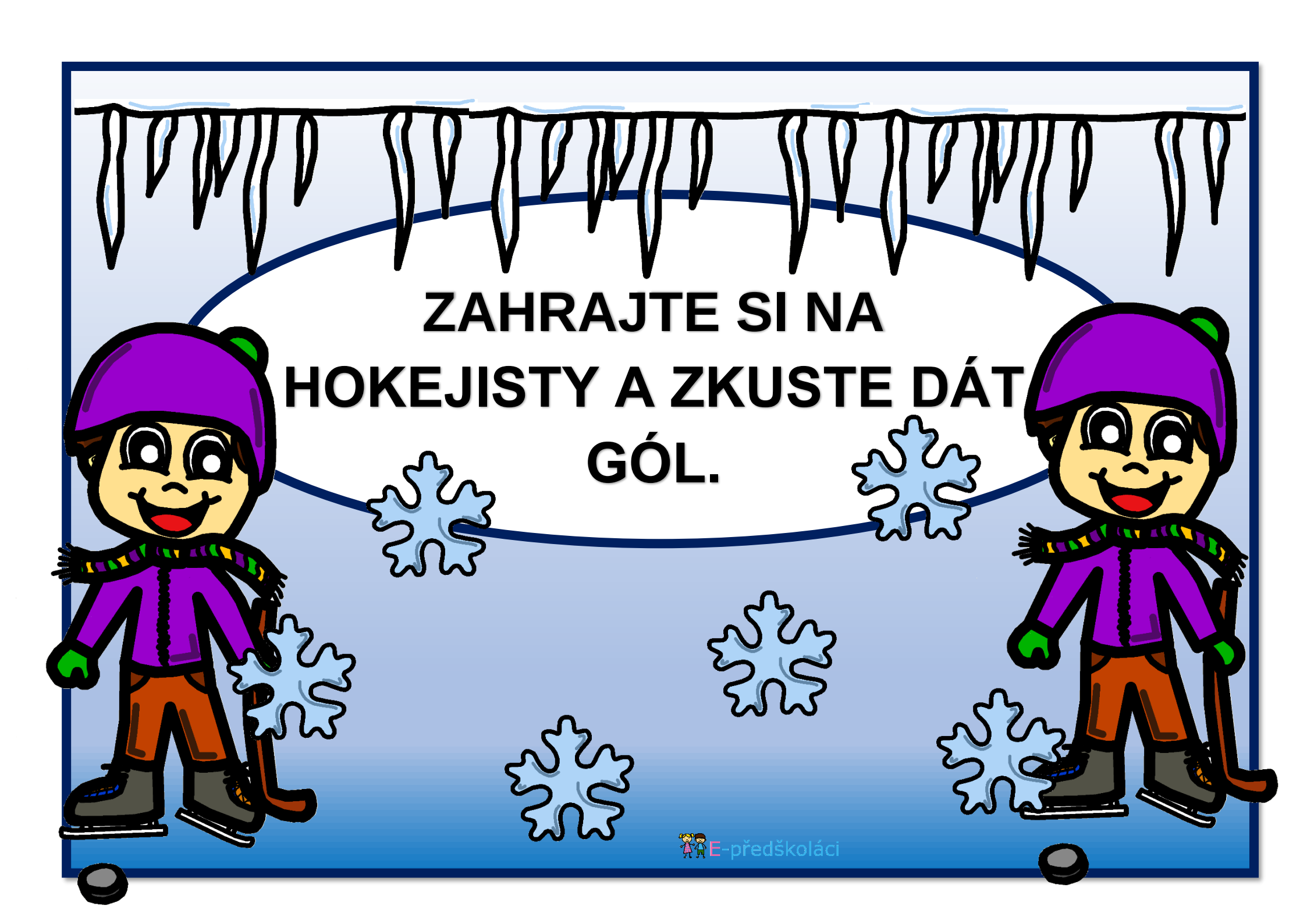
5 Náměty pro pobyt venku –Mini zimní olympiáda

Paní učitelky mohou využít některých aktivit níže pro malou zimní olympiádu na školní zahradě. K jednotlivým aktivitám mohou na tyčku připevnit cedule se zadáním jednotlivých disciplín (viz níže). Jednotlivé cedule je třeba vytisknout a zalaminovat.



**NEŽ ZAČNEŠ SPORTOVAT,
POŘÁDNĚ SE ROZCVIČ.**





**ZAHRÁJTE SI NA
HOKEJISTY A ZKUSTE DÁT
GÓL.**

**UDĚLEJ ZE SNĚHU KOULI
A ZKUS JI VHODIT NA CÍL.**



**ZKUSTE SI VE DVOJICI
ZAJEZDIT NA BOBECH.**



**ZKUSTE PROLÉZT
OLYMPIJSKÝM KRUHEM.**



ZATANČI JAKO KRASOBRULAŘ/KRASOBRUSLAŘKA.



A

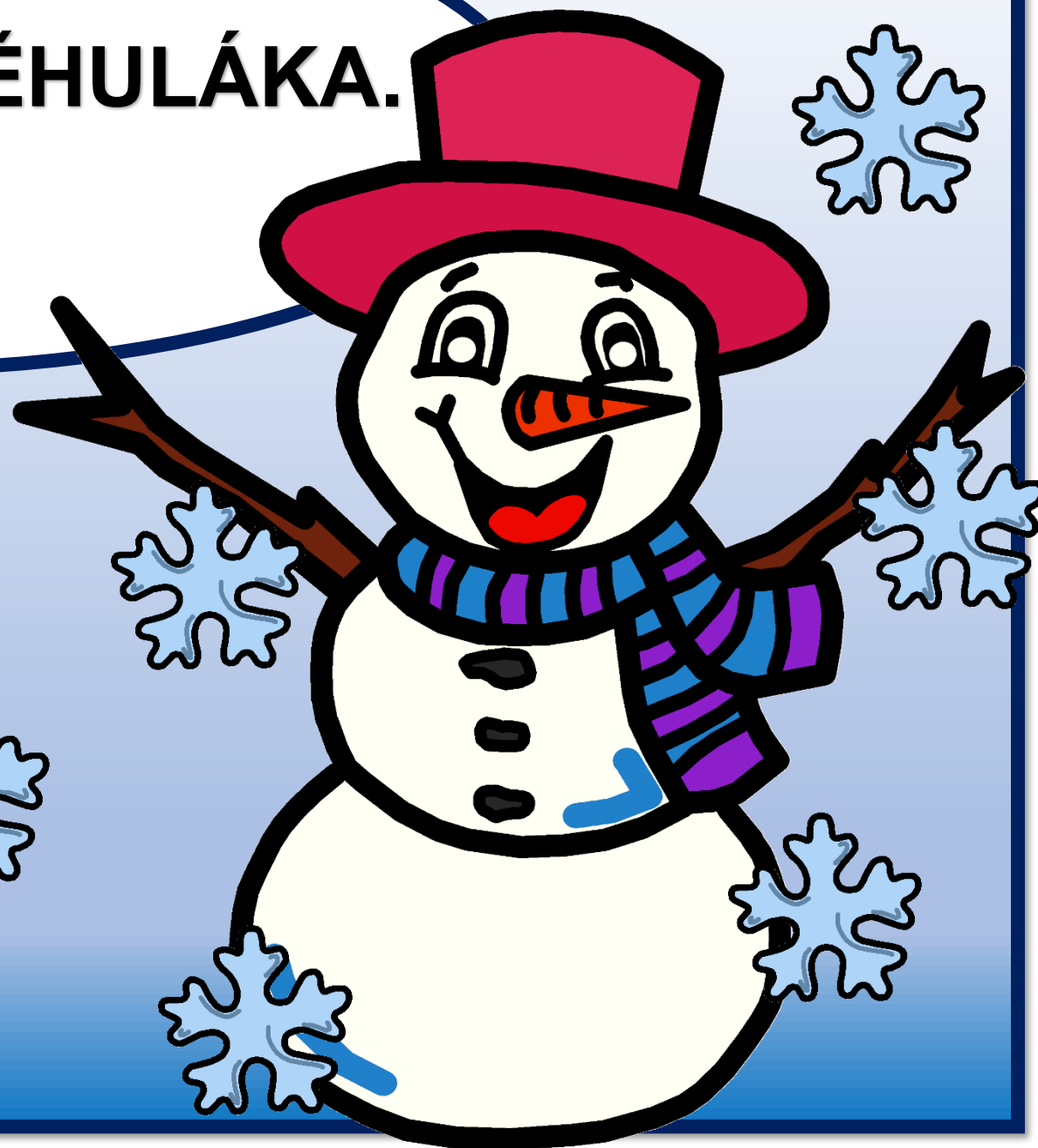
C

B

D

**NAKRESLETE NA TABULI
OLYMPIJSKÉ KRUHY.**

POSTAVTE SNĚHULÁKA.



**ZAHRÁJTE SI NA
LYŽAŘE A ZKUSTE SI
ZABĚHAT SLALOM.**







DIPLOM PRO MALÉHO SPORTOVCE



ZA SKVĚLÉ SPORTOVNÍ
VÝKONY

DIPLOM PRO MALOU SPORTOVKYNÍ



ZA SKVĚLÉ SPORTOVNÍ
VÝKONY

7 Společné zhodnocení projektu

Věková skupina: 3 - 7 let.

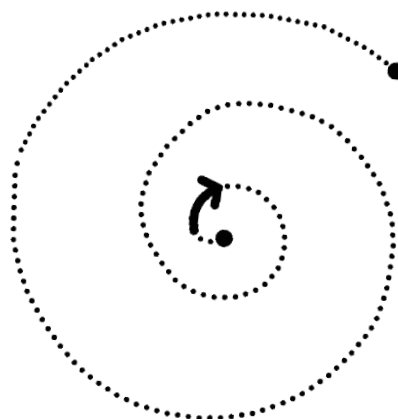
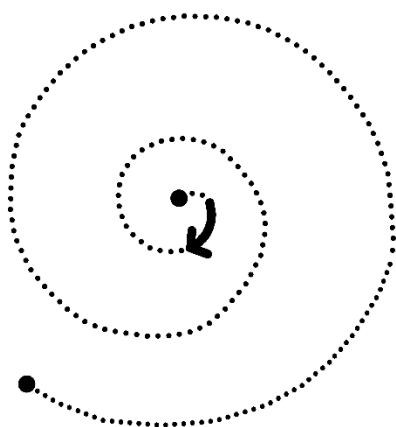
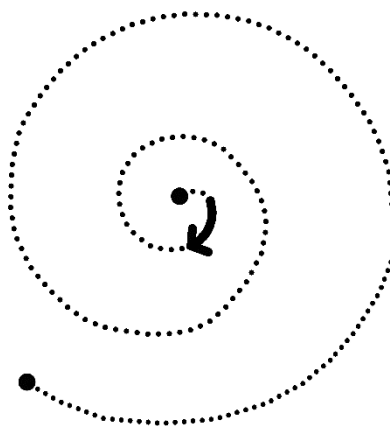
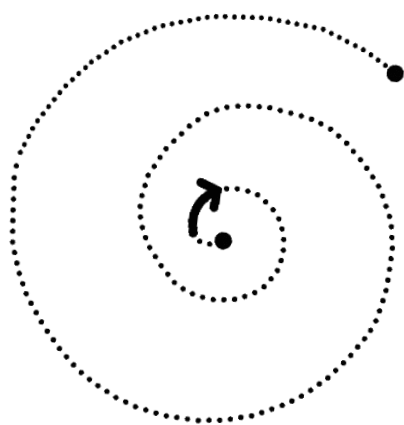
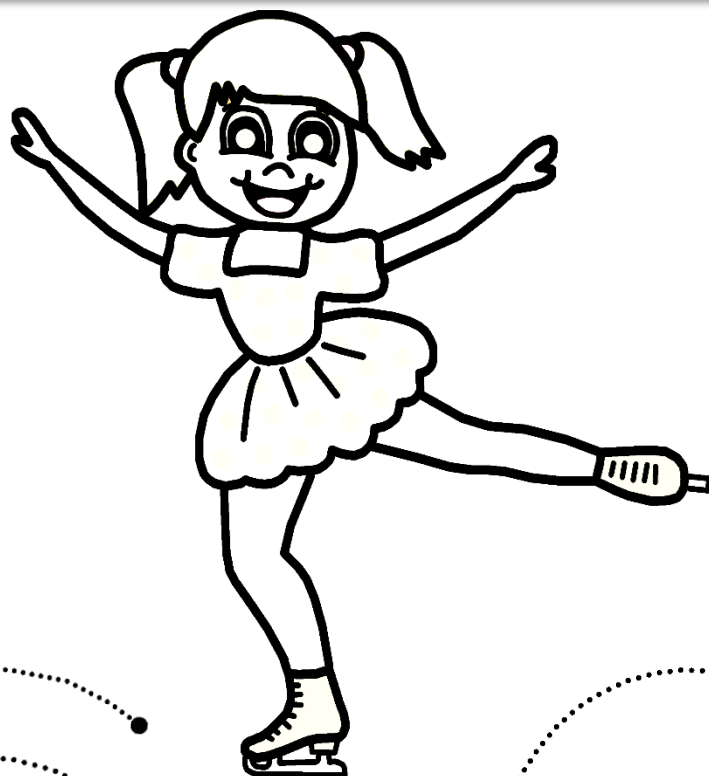
Pomůcky: Diplomy a medaile (viz níže) pro každé dítě, tiskárna, laminovačka, laminovací fólie, nůžky, stužka.

Postup: Děti si s paní učitelkou povídají o tom, co všechno v uplynulých dnech zažily. Paní učitelka se dětí ptá, jaký sport se jim nejvíce líbil a proč. Paní učitelka pasuje děti na malé sportovce (předání diplomu a medaile).

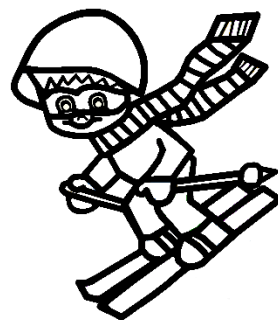
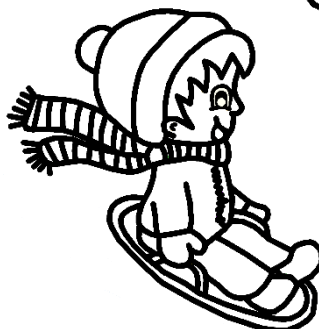
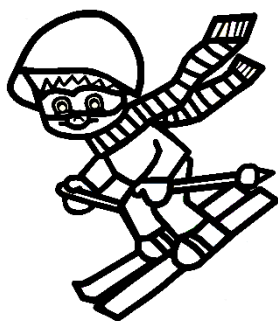
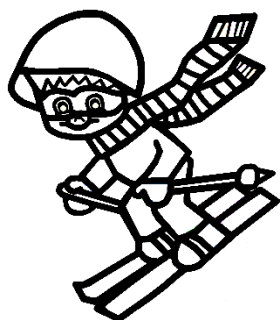
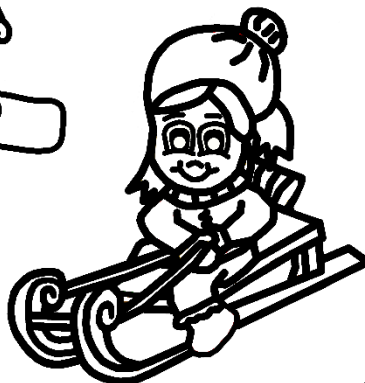
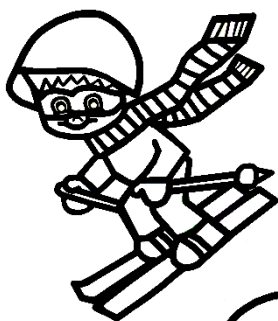
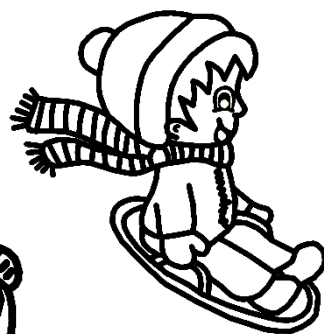
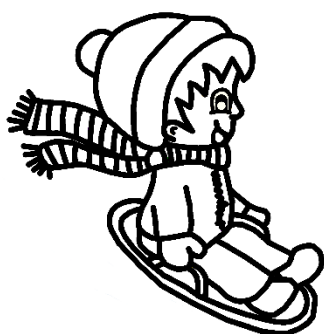


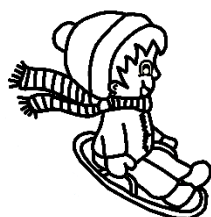
8 Pracovní listy k tématu

Paní učitelka si může vytisknout pracovní listy k tématu (viz níže). Děti při práci používají měkké tužky a pastelky. Děti si prostřednictvím listů procvičí grafomotorické dovednosti (šnekovnice), počet do pěti a zrkadlovou diferenciaci.

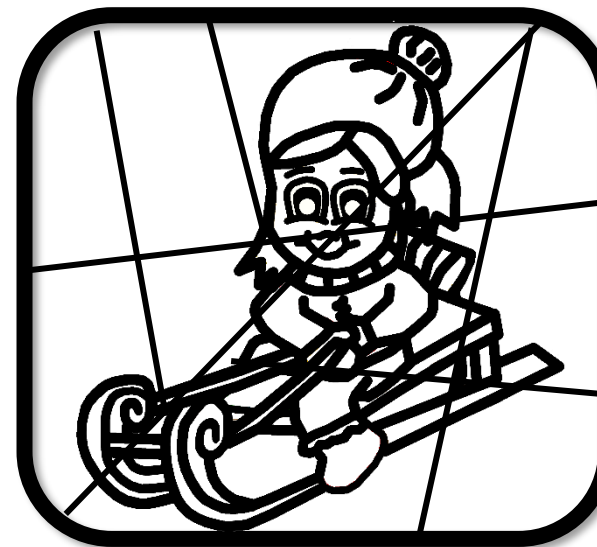
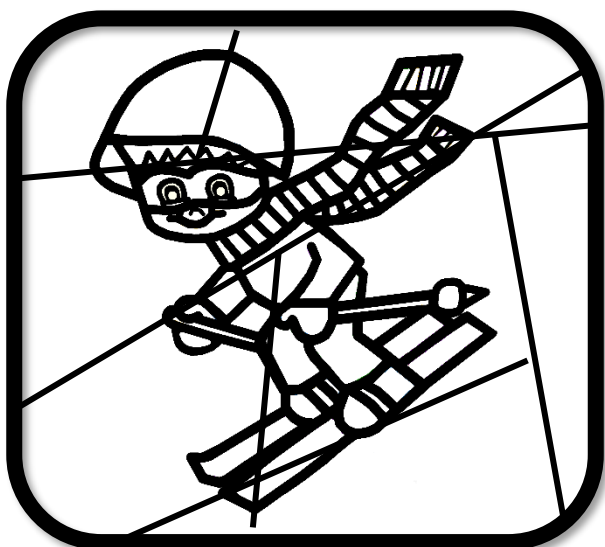
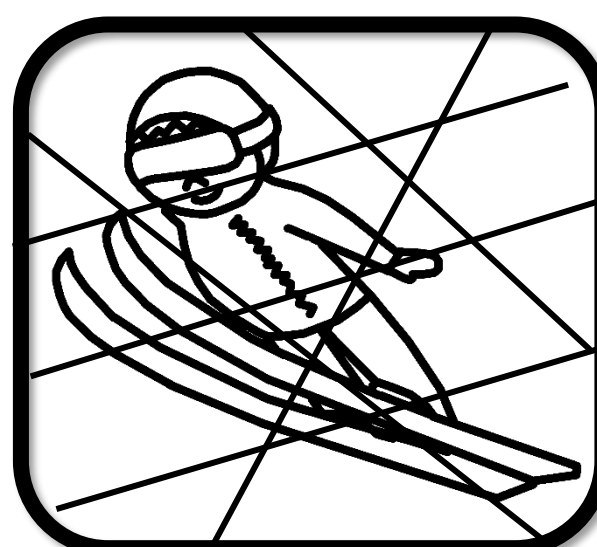
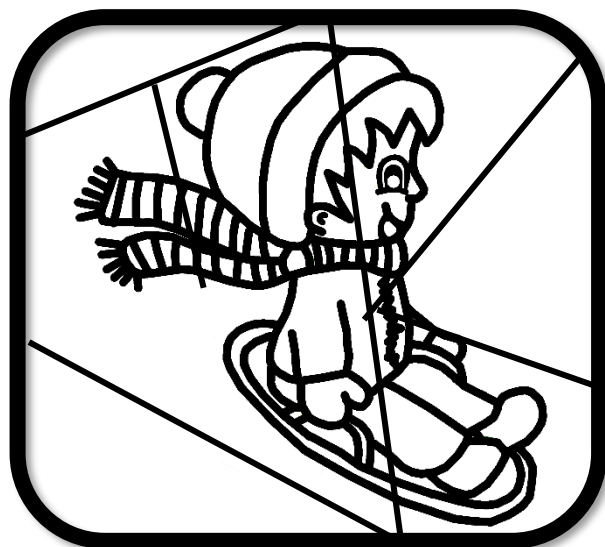
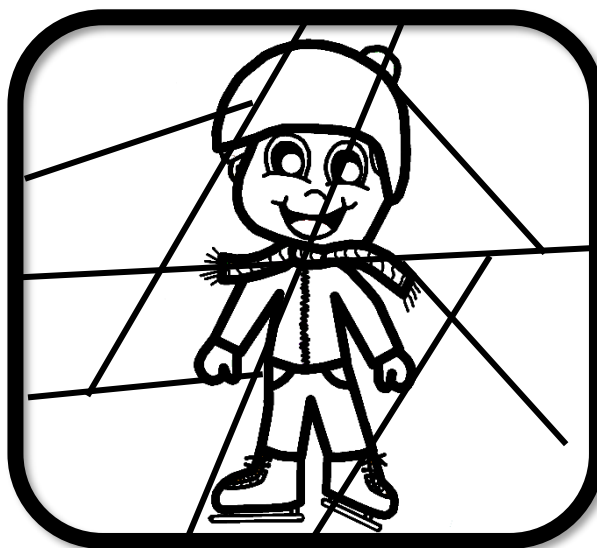
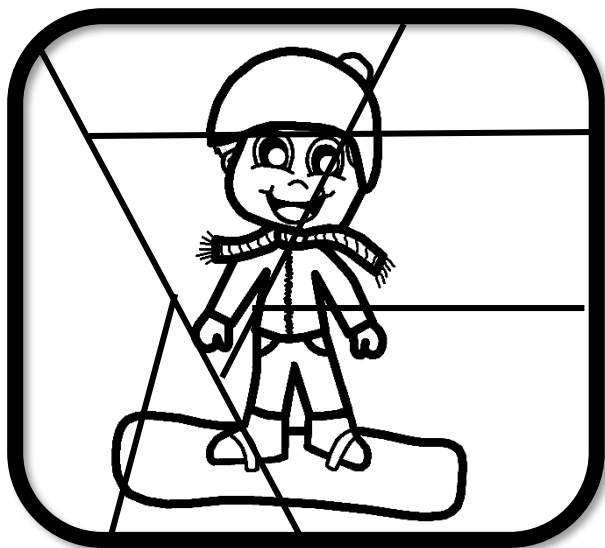


Vezmi si pastelky a nakresli, jak krasobruslařka bruslí na ledě.





Vezmi si pastelky, spočítej sportovce na svahu a vybarvi u jednotlivých dětí tolik čtverečků, kolik je na svahu malých sportovců.





Vážení čtenáři,

věřím, že jste v e-booku našli alespoň některé aktivity, které s dětmi vyzkoušíte. Pokud sháníte další, v praxi ověřenou, inspiraci bez toho, aniž byste dlouho museli hledat na internetu nebo v knížkách, sledujte naše webové stránky <http://www.e-predskolaci.cz/>, které se budou postupně plnit dalšími náměty.

Krásné mrazivé dny a hodně sportovního nadšení.

Mgr. Lenka Rybáčková

