

Můj režim dne

Ilustrační úloha je zaměřena na rozvoj dovedností podporujících zdravý životní styl. Ověřuje, do jaké míry jsou žáci schopni posuzovat chování svých vrstevníků v průběhu jednoho dne s ohledem na doporučené zásady zdravého životního stylu. Na základě osvojených poznatků o faktorech, které ovlivňují zdraví, a dosavadních zkušeností žáci zvažují možné úpravy vlastního denního režimu. Uvádí argumenty, proč je pro životní pohodu důležité promýšlet rozložení aktivit v průběhu dne, a projevují ochotu naplánovaný denní režim dodržovat.

Zadání pro žáka

1. Přečtěte si, co napsala Katka, žákyně 9. ročníku, o jednom ze svých běžných dnů. Rozvrh činností zhodnoťte s ohledem na dodržování zásad zdravého životního stylu. Rozhodněte, které činnosti mohou prospívat jejímu zdraví. Informace o chování, které by mohlo vyvolat zdravotní problémy, podtrhněte. Zdůvodněte, proč je toto chování rizikové.

Katka píše: Včera jsem vstala již před sedmou hodinou. Ihned jsem obsadila koupelnu – sprchovala jsem se a čistila si zuby. V koupelně jsem byla až do půl osmé, protože jsem si musela vyžehlit vlasy, upravit make-up a nalíčit se. Do školy jsem odešla ve spěchu bez snídaně. Přesto jsem cestou do školy stihla jednu cigaretu s kamarádkou. Ve škole jsme snědla svačinu, kterou mi připravila maminka (houska se šunkou, sušenky, banán, sladký čaj). Během výuky jsem byla on-line na mobilu, fotila jsem, abych si mohla novinky vyměňovat s kamarádkou z bēčka na facebooku. Tělocvik mě nebaví, proto jsem se z hodiny omluvila ze zdravotních důvodů. Oběd jsem měla zaplacený ve školní jídelně, ale nešla jsem tam. S kamarádkou jsme se vydaly na procházku do nákupního centra. Koupily jsme si nějaké sladkosti a zastavili jsme se ve fast-foodu na hamburger a kolu. Odpoledne jsem byla na výtvarném kroužku, kde mě to moc baví. Mezi pátou a šestou hodinou jsme byly s kamarádkou v kavárně, kde jsme měly kávu a dort. Po návratu domů jsem si napsala domácí úkol z matematiky. Pak jsem mamce pomohla s přípravou večeře. K večeři jsem měla zeleninový salát, jogurt, celozrnný rohlík a minerálku. Večer jsem strávila doma v pokojíku. Stahovala jsem videa a navázala komunikaci s několika novými známými na facebooku. Dívala jsem se na televizní seriály. Spát jsem šla kolem půlnoci.

2. Navrhněte denní rozvrh vlastních činností tak, abyste celý den dodržovali zásady zdravého životního stylu. Rozvrhněte hlavní činnosti do tabulky v časovém sledu od rána do večera. Uveďte také informace o stravování. Následně vysvětlíte, v čem mohou jednotlivé aktivity přispívat ke zdraví a bezpečí dospívajících.

Popis ověřování

Úloha ověřuje, do jaké míry jsou žáci schopni posuzovat chování svých vrstevníků v průběhu jednoho dne s ohledem na doporučené zásady zdravého životního stylu. Seznamují se s předloženým denním režimem dospívající dívky a vybírají, které činnosti v denním režimu jsou prospěšné pro zdraví a které činnosti mohou představovat riziko pro zdraví a bezpečí. Žáci rizika vyznačí do textu podtržením a následně svou odpověď zdůvodní.

Učitel pracuje s prekoncepty, citlivě poskytuje žákům prostor pro vyjádření jejich myšlenek a zkušeností, zvažuje, kdy je vhodné vyvolat polemiku a jak usměrňovat výstupy diskusí. Úloha má dvě části.

V první se žáci vyjadřují k dennímu režimu fiktivních žáků a posuzují jejich chování ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Vyhodnocení může probíhat jako součást společné rozpravy řízené učitelem. V rámci diskuse žáci zdůvodňují, v čem spatřují rizikovost podtržených činností.

Druhá část úlohy ověřuje schopnost žáků sestavit pro sebe denní rozvrh z aktivit, které odpovídají zdravému životnímu stylu. Její řešení (záznam do tabulky) se bude u jednotlivých žáků lišit. Pro posouzení správnosti je vhodné volit formu workshopu, v němž každý žák před spolužáky prezentuje a obhájí vlastní „zdravý“ denní režim. Správné vyřešení úlohy spočívá tedy nejen v záznamu činností, ale především v prezentaci a obhájení jejich významu pro podporu zdraví.