

Vzdělávací obor: **Člověk a jeho svět**

Očekávaný výsledek učení: CJS-CJS-005-ZV5-024

**Využívá poznatky o fungování lidského těla k podpoře vlastního  
zdravého způsobu života, rozlišuje jednotlivé etapy lidského života.**

#### Popis úrovně Splněno

- Charakterizuje jednotlivá období lidského života.
- Uvede a zdůvodní zásady zdravého způsobu života, které aktuálně dodržuje.
- Uvede a zdůvodní základní zásady zdravého způsobu života vzhledem k věkovým specifikům.
- Rozliší pozitivní a negativní vlivy způsobu života na činnost organismu.
- Uvede příklady, kdy se dlouhodobý nevhodný způsob života projeví v podobě nemoci až s časovým odstupem.

## Zdraví v každém věku

Autorka materiálu: Eva Marádová

### Anotace

Ilustrace podporuje pozitivní vztah žáků k ochraně vlastního zdraví i zdraví ostatních osob všech věkových kategorií. Jsou vedeni (adekvátně k vývojovým možnostem) k používání základní terminologie vztahující se k jednotlivým etapám lidského života. Lekce vytváří pro žáky prostor sledovat významné etapy a proměny ve vývoji dítěte od narození do dospělosti, zamýšlet se nad jednotlivými etapami v životě člověka v celostním bio-psycho-sociálním přístupu. Umožňuje žákům rozvíjet základní znalosti o činnosti lidského organismu z pohledu vývoje vybraných orgánových soustav od narození do dospělosti a vyvozovat doporučení, jak je vhodné podporovat zdraví a jaká rizika hrozí s ohledem na věk. Žáci rozlišují, které činnosti v jednotlivých věkových obdobích organismu prospívají, a co může jejich zdravotní stav ohrožovat. Informace získávají vlastní badatelskou činností v terénu. Realizují drobnou anketu v terénu mezi osobami, které spadají do různých věkových kategorií. Sledují specifické potřeby, projevy chování, požadavky na péči a podporu zdraví. Lekce využívá vzdělávací strategie, které umožňují žákům aktivně spolupracovat při učení a při dosahování učebních cílů. Při přípravě, realizaci ankety s vybranými osobami i při jejím vyhodnocování nejsou žáci jen pasivními příjemci informací, ale aktivními účastníky učení.

### Popis realizace / Zadání pro žáky

#### Úvod – Motivace

Společné naladění – Zdravý životní styl

Co to znamená žít „zdravým životem“? Znáte někoho, kdo o sobě říká, že žije zdravě? Jak to poznáte?

Brainstorming:

Jmenujte projevy chování charakteristické pro člověka, který věnuje pozornost podpoře svého zdraví, a pište je na tabuli.

*Ve výčtu faktorů by se měly objevit klíčové součásti zdravého životního stylu (např. vyvážená strava, pitný režim, pravidelný pohyb, relaxace, dostatek spánku, omezení škodlivých látek, zvládání stresu, udržování dobrých vztahů s okolím, aktivity přinášející pohodu apod.).*  
*Orientace žáků v hlavních aspektech zdravého životního stylu je základním předpokladem pro další realizaci lekce.*

## Hlavní část

Lidský věk – období od narození do stáří. Život ve zdraví přejeme právě narozenému miminku, dívce k 18. narozeninám i dědečkovi k významnému jubileu. Potřeby organismu vzhledem ke zdraví se v průběhu života mění.

Aktivita: Sociologický výzkum – zdraví v každém věku

### Příprava:

Učitel připraví kartičky s názvy jednotlivých období lidského života pro rozdělení žáků do výzkumných týmů.

1. novorozenecký věk do 1 roku věku
2. kojenecký věk
3. batolecí věk
4. mladší školní věk
5. starší školní věk
6. dospívání
7. dospělost
8. stáří

Učitel připraví základní návrh anketních otázek, např.:

- Kolik je vám let? Jaký je věk vašeho dítěte?
- Čím se zabýváte nebo co je teď hlavní náplní vašeho dne? Jaké potřeby má dítě?
- Co vám v životě dělá největší radost? Co dělá dítěti radost?
- Jak pečujete o pohodu dítěte?
- Co je pro vás v současnosti nejtěžší?
- Co rádi děláte ve volném čase?
- Jaké představy o svém budoucím životě jste měl/a v dětství?
- Co je podle vás důležité pro spokojený život?
- Změnil se v průběhu let váš přístup ke zdraví?
- Jak vedete své dítě ke zdravému životnímu stylu?
- Kdy jste se cítil/a nejšťastnější?
- Máte nějaký sen nebo přání, které byste si chtěl/a splnit?
- Hodnotíte váš způsob života jako zdravý?

### Realizace:

Diskuse: Jaká období v lidském životě rozlišujeme?

Rozdělení do skupin. Žáci – dobrovolníci – si vylosují kartičku s etapou lidského života a vytvoří řadu podle věku. Stávají se vedoucími výzkumných týmů, které se budou následně daným obdobím podrobněji zabývat. Ostatní žáci se rozřadí k vedoucím tak, aby byly vytvořeny přibližně stejné početné týmy (2–3 žáci v týmu). Je třeba se rozdělit do 8 týmů.

Práce v týmech – příprava anketních otázek. Každý tým vybere a upraví nejméně 5 anketních otázek, které použije v rozhovoru s vybranou osobou. Případně doplní svoje otázky. Otázky sestaví do záznamového listu.

Každý tým oslovuje jednu osobu.

1. Maminka dítěte ve věku do 1 roku věku
2. Maminka dítěte ve věku od 1 do 3 let
3. Rodič dítěte předškolního věku od 3 do 6 let
4. Žák mladšího školního věku – 1. stupeň ZŠ
5. Žák staršího školního věku – 2. stupeň ZŠ
6. Dospívající ve věku 16–19 let
7. Dospělý
8. Senior ve věku nad 70 let

Práce v terénu – sběr dat probíhá v době mimo vyučování jako projektový úkol. Týmy vyhledají osobu, která odpovídá jejich zadání, poprosí ji o spolupráci. Svůj výběr konzultují s učitelem. Dle dohody učitele s vybranými osobami mohou rozhovory proběhnout ve škole, případně v jiném pro žáky bezpečném prostředí. Žáci kladou otázky a zaznamenávají odpovědi, případně mohou se souhlasem dotazovaných pořídit audionahrávku.

Vyhodnocení dat v týmech. Týmy připraví stručnou charakteristiku daného období na základě zjištěných informací. Text doplní obrázky, které nakreslí nebo vyhledají ve zdrojích doporučených učitelem (volná licence), případně vlastními fotografiemi. Je vhodné zmínit problematiku autorských práv.

## Reflexe

- Týmy postupně představují jednotlivá období lidského života.
- Diskuse je zaměřena na měnící se potřeby člověka v průběhu jeho věku.
- Jaké zdravotní problémy mají starší osoby?
- Jaké výsledky ankety vás překvapily?
- Jak jste se cítili při práci v týmu?

## Vazba na klíčové kompetence

| Název KK<br>Složka KK<br>Kód OVU                                                        | Znění OVU                                                                    | Vzdělávací strategie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KK osobnostní a sociální</b><br>Vlastní wellbeing<br><b>KOS-WEL-000-ZV5-001</b>      | <b>Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci čas</li> <li>- vytvářím situace pro týmovou spolupráci a diskutuji se žáky o týmové spolupráci, sdílení pozitivních zážitků a vzájemné pomoci</li> <li>- v návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu</li> </ul> |
| <b>KK k učení</b><br>Smysl a cíl učení, celoživotní učení<br><b>KKU-SMU-000-ZV5-001</b> | <b>Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků</li> <li>- podporuji žáky v tom, aby projevovali své názory a potřeby a nebáli se při svém učení chybovat, o chybách přemýšleli a dále se z nich učili, odkrývám žákům vlastní chyby jako příležitosti k učení</li> </ul>                                                                                                                           |

## Metodický komentář pro učitele

Připravte kartičky s názvy jednotlivých období života.

Motivujte žáky k zájmu o podporu zdraví osob všech věkových kategorií v celostním (holistickém) přístupu. Propojujte vzdělávací obsah s OVU průřezového tématu zaměřeného na wellbeing.

Pracujte s prekoncepty – umožněte žákům uplatňovat znalosti o stavbě a činnosti vlastního těla při diskusích o faktorech, které ovlivňují vývoj organismu v různém věku.

Využijte výpovědi konkrétních osob jako podklad pro charakteristiku života v daném věku.

Vytvořte prostor pro uplatnění vlastních námětů žáků, které vyplynou z jejich osobních zkušeností. Umožněte tak žákům být aktivními účastníky jejich učení.

Vedte žáky v týmech ke spolupráci a vzájemné pomoci při plnění zadaného výzkumného šetření v terénu.

Věnujte se rozvoji komunikačních dovedností žáků při přípravě na terénní šetření.

Poskytněte žákům bezpečné prostředí pro sdílení svých pocitů a dostatečný čas na týmové zpracování výsledků.

Umožněte žákům sdílet pozitivní pocity a prožitky při kooperaci v týmech, vedte žáky k vzájemnému respektu a toleranci při formulování výsledků.

Po dokončení prezentací a diskuse proběhne krátká reflexní část, ve které každý žák:

- pojmenuje alespoň jednu věc, kterou se při projektu nově dozvěděl,
- vysvětlí, proč je pro něj tato informace důležitá nebo jak ji může využít ve svém životě,
- určí, jak by mohl tyto poznatky uplatnit pro podporu vlastního zdraví nebo zdraví druhých.

#### NÁMĚTY:

Individuální reflexní lístek (3–4 otázky, formát A5, jednoduchý jazyk, možnost odpovídat kresbou nebo klíčovými slovy).

Sdílená reflexe v kruhu – každý žák řekne jednu větu začínající „Uvědomil/a jsem si, že...“ nebo „Pro mě je důležité, že jsem se dozvěděl/a...“.

Sebehodnocení na škále – žáci označí na vizuální škále, jak moc si myslí, že jim nově získané informace pomohou v běžném životě.

Příklad otázek pro reflexní list:

*Co nového jsem se dnes dozvěděl/a o zdraví v různých věkových obdobích?*

*Proč je podle mě tato informace důležitá?*

*Jak ji můžu využít ve svém životě nebo pro pomoc jiným lidem?*

## Popis ověřování

### Pozorování a diskuse

Učitel

- v úvodní motivaci sleduje, zda žáci uvádějí všechny klíčové součásti zdravého životního stylu;
- pozoruje práci žáků ve skupinách při sběru a vyhodnocování dat z rozhovorů;
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci propojují modelové případy s vlastním prožíváním wellbeingu;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému předávání poznatků získaných vlastním dotazováním vybraných osob;
- sleduje, zda žáci dokážou argumentovat, jaké potřeby vzhledem k ochraně zdraví má člověk v jednotlivých obdobích svého života;
- ověřuje v diskusi, zda žáci vnímají zdraví v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální)
- sleduje, zda se žáci zajímají o problematiku zdraví a jak hodnotí svůj vztah ke zdraví (co dělám pro své zdraví a co bych mohl zlepšit);
- dává prostor pro diskusi o specifických potřebách, projevech chování, požadavcích na péči a podporu zdraví ve vztahu k věku člověka.

## Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Jak se mi pracovalo v týmu?*
- *Které odpovědi mě překvapily?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Co pro mě znamená pečovat o tělesné a duševní zdraví?*
- *Jak se mění vztah ke zdraví v průběhu života člověka?*
- *Jak můžeme osobám různého věku pomáhat chránit zdraví?*
- *Chtěl/a bych o potřebách některé věkové skupiny ve vztahu ke zdraví vědět víc?*