

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-001-ZV9-001

Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých s využitím příkladů přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím.

Popis úrovně Splněno

- Uvede faktory, které ovlivňují lidské zdraví (životní styl, prostředí, zdravotnická péče, genetické faktory), ve vzájemných souvislostech.
- Uvede příklady, jak závisí celková životní pohoda na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka, na kvalitě jeho sociálních vztahů.
- Vysvětlí na konkrétních příkladech zdraví jako stav úplné tělesné, psychické, sociální pohody.
- Rozliší pozitivní a negativní vlivy na jednotlivé složky zdraví, které doloží konkrétními příklady.

Zaostřeno na zdraví

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrace vede žáky k pochopení přímé souvislosti mezi uspokojováním základních lidských potřeb a kvalitou zdraví. Rozvíjí komunikativní dovednosti žáků, schopnost vyjádřit výstižně své názory. Sledování faktorů, které pozitivně či negativně ovlivňují lidské zdraví, umožňuje žákům objektivně přistupovat k posuzování projevů chování vzhledem k podpoře zdravého životního stylu. Žáci mají možnost sdílet své pocity a zkušenosti, poznávat sami sebe, diskutovat o konkrétních možných následcích určitého jednání ve vztahu ke zdraví, a to s cílem umět vysvětlit a na příkladech doložit pozitivní či negativní vlivy na zdraví. Dokládají svou připravenost aplikovat znalosti týkající se základních i vyšších lidských potřeb do vlastního praktického života v dlouhodobé perspektivě.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace/evokace

Společné uvedení do tématu:

Rozhodněte, které aktivity více či méně podporují zdraví, a své odpovědi zdůvodněte. Uvažujte souvislosti mezi

tělesným, duševním a sociálním zdravím.

1. pravidelné stravování
2. pohybová aktivita ve znečištěném životním prostředí
3. dodržování pitného režimu
4. intenzivní pohybová aktivita alespoň 3krát v týdnu
5. časté zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku
6. večerní sledování videí na mobilu spojené se zkracováním doby spánku
7. časté přejídání
8. sledování doby uchovatelnosti potravinářských výrobků
9. sportovní činnost maximálně hodinu jednou za týden
10. pravidelné pití slazených nápojů

Vyučující promítne popis aktivit. Žáci se k jednotlivým aktivitám vyjadřují a rozdělují je podle toho, jak více či méně podporují zdraví.

Sebereflexe – Podpora zdraví a já

- Učitel připraví soubor kartiček, jejichž počet odpovídá počtu žáků ve třídě. Na každé kartičce je popsána vždy jedna výše uvedená aktivita. Podle počtu žáků se kartičky se stejným textem opakují v souboru dvakrát až třikrát.

- Každý žák si vylosuje jednu kartičku a na uvedenou aktivitu se dále zaměří. To znamená, že většinou se budou ve třídě 2 až 3 žáci zabývat stejnou aktivitou. Úkolem žáka je individuálně se zamyslet, do jaké míry je daná aktivita/chování součástí jeho životního stylu, a napsat technikou volného psaní sebereflexi, která se bude týkat vlastního chování.

Příklad – Aktivita 10: Pravidelné pití slazených nápojů

Nejprve si žák zformuluje základní otázky, např. Konzumuji slazené nápoje? Jak často? Jaké následky to pro mě může mít? Využije své osobní zkušenosti, přemýšlí o svém životním stylu a faktorech, které mají vliv na zdraví ihned či v dlouhodobé perspektivě. Zda dané chování bude dál rozvíjet nebo omezovat.

- Po ukončení individuální sebereflexe vytvoří žáci, kteří se zabývali stejnou aktivitou, dvojice či trojice. Následuje vzájemné sdílení textů, diskuse ve skupinkách o pocitech při sebereflexi. „Jsem spokojen/a s tím, jak podporuji své zdraví?“.

- Společná reflexe v celé třídě směřuje ke zdůvodnění potřeby dodržovat základní zásady zdravého životního stylu a návrhu vhodných postupů vedoucích k podpoře zdraví.

Hlavní část – Podpora zdraví

Rozhodněte, zda uvedené pojmy označují základní či vyšší lidské potřeby, a запиšte je do správného pole:

dýchání, sebedůvěra, pohyb, naplňování zájmů, jistota, příjem potravy, přátelství, pochvala, spánek

ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY:	
VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY:	

Vysvětlete na konkrétních příkladech, k jakým zdravotním problémům může dojít, pokud nejsou tyto potřeby uspokojovány.

Diskuse se týká významu uspokojování lidských potřeb pro zdraví. **Otázky:**

- *Jak se projeví na zdraví člověka, pokud nejsou uspokojovány fyziologické potřeby (dýchání, pohyb, příjem potravy, spánek)?*
- *Projeví se na kvalitě zdraví, pokud člověk nemá přátele, pokud ho nikdo nepochválí apod.?*
- *Doložte na dalších konkrétních příkladech oprávněnost celostního pojetí zdraví (uspokojování jednotlivých potřeb vztahovat ke složce tělesné, psychické, sociální).*

Úloha pro práci ve skupinách.

V prvním sloupci tabulky jsou uvedeny pocity, které můžeme mít v důsledku neuspokojení určitých potřeb. Do druhého sloupce napište, které potřeby nebyly uspokojeny. Do třetího sloupce uveďte zásadu zdravého životního stylu, kterou je třeba dodržovat, aby bylo uspokojení potřeby dosaženo.

Pocity	Nebyla uspokojena potřeba	Způsob uspokojení potřeby
<i>žízeň</i>		
<i>hlad</i>		
<i>bolest zad</i>		
<i>únava</i>		
<i>chlad</i>		
<i>strach</i>		
<i>samota</i>		
<i>zklamání</i>		

Společná reflexe

Skupiny mají možnost vyjadřovat se postupně ke každému pocitu. Diskuse se týká hierarchie lidských potřeb a vlivu uspokojování lidských potřeb na zdravotní stav. Žáci rozlišují, které potřeby patří k základním (biologickým) a které k tzv. vyšším lidským potřebám. Úloha aplikuje znalosti žáků o lidských potřebách a možnostech jejich uspokojování (vychází ze schématu třídění lidských potřeb podle pyramidy A. H. Maslowa.).

Shrnutí

- *Co nového jsem se naučil/a?*

- Cítil/a jsem se při plnění jednotlivých úkolů bezpečně?
- Jaké osobní zkušenosti jsem využil/a při diskusi o vlivu uspokojování životních potřeb na zdraví?
- Jaký vliv mohou mít neuspokojené základní lidské potřeby na zdraví člověka?
- Jak včasným uspokojováním životních potřeb mohu zvýšit kvalitu života?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV9-001	Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	-vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas -vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.) -vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování -vytvářím situace pro týmovou spolupráci a diskutuji se žáky o týmové spolupráci, sdílení pozitivních zážitků a vzájemnou pomoc -nastavím jasná pravidla i v rámci digitální komunikace o výuce, úkolech, důležitých organizačních informacích, hodnocení -v návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu
KK k učení Smysl a cíl učení, celoživotní učení KKU-SMU-000-ZV9-001	Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	-propojuji výuku se zkušeností žáků a zprostředkovávám jim smysl vyučovaného obsahu (proč se konkrétní obsah či kompetenci učí) -podporuji žáky k dalšímu učení tím, že oceňuji jejich silné stránky, jejich snahu, pokrok a úspěchy -zprostředkovávám žákům konkrétní příklady výstupů úspěšného učení ve vztahu ke škole i celkovému rozvoji osobnosti -podporuji u žáků postoje (nastavení mysli), které jim pomáhají rozvinout a udržet motivaci (např. Mé schopnosti nejsou fixní, ale mohu je rozvinout a rostou s mým úsilím; Mohu uspět a už jsem v minulosti mnohokrát uspěl; Překonávám překážky a to mě posiluje) -umožním žákům vidět celkový rámec učiva a porozumět, jak jednotlivé lekce přispívají k jejich celkovému rozvoji osobnosti -vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků

Metodický komentář pro učitele

- Poskytujte žákům příležitost zamýšlet se nad kvalitou vlastního zdraví, uvažovat o pocitu životní pohody po stránce fyzické, duševní a sociální.
- Uvádějte příklady, jak závisí celková životní pohoda na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka, na kvalitě jeho sociálních vztahů.
- Vytvářejte prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a nebojí se sdílet své pocity a zkušenosti, mají na vlastní sebereflexi adekvátní čas.
- Motivujte žáky k aktivitám, které mají pozitivní vliv na zdraví.
- Vytvářejte situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění zamýšlet se nad svým chováním a svými postoji ke zdraví.

- Oceňujte žáky za výsledky sebereflexe a podpořte je k pozitivním změnám v jejich přístupu ke zdraví.
- Úloha vyžaduje velmi citlivý přístup ze strany učitelů, neboť žáci právě procházejí obdobím dospívání, jejich osobní život bývá plný konfliktů, hledání i neustálých názorů podléhajících řadě různých vlivů.
- Propojujte výuku se zkušenostmi žáků a zprostředkovávejte jim smysl vyučovaného obsahu (jak v každodenním životě uplatní dovednosti podporující zdravý životní styl).
- Dejte žáků dostatečný prostor pro společnou diskusi k tabulce uspokojování životních potřeb.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskuse při sdílení osobní sebereflexe ve skupině;
- sleduje, zda mají žáci dostatečné znalosti a dovednosti k tomu, aby dokázali o zdravotním stavu člověka uvažovat v celostním přístupu;
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci dokáží vysvětlit význam základních (biologických) a tzv. vyšších lidských potřeb a uvádět příklady jejich uspokojování;
- sleduje, zda žáci uvádějí konkrétní příklady, jak mohou mít neuspokojené základní lidské potřeby vliv na zdraví člověka;
- formativně hodnotí obsahovou správnost vyplnění tabulek (ve skupinách) a zda jejich komentáře svědčí o orientaci v problematice podpory zdraví;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému předávání pozitivních zkušeností, jak podporovat zdraví ve všech jeho složkách;
- 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).

K řešení úloh

ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY:	<i>dýchání, pohyb, příjem potravy, spánek</i>
VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY:	<i>sebedůvěra, naplňování zájmů, jistota, přátelství, pochvala</i>

Pocity	Nebyla uspokojena potřeba	Způsob uspokojení potřeby
<i>žízeň</i>	příjmu tekutin	doplňovat pravidelně tekutiny
<i>hlad</i>	příjmu potravy	pravidelná strava
<i>bolest zad</i>	tělesné pohody	najít příčinu bolesti, odstraňovat ji cvičením, léčbou
<i>únava</i>	spánku, odpočinku	dopřát si kvalitní spánek, odpočinek
<i>chlad</i>	tělesné teploty	zahřát se oblečením, přechodem do teplé místnosti
<i>strach</i>	bezpečí	svěřit se s obavami, zajistit bezpečné chování, postupy, odstranit příčiny
<i>samota</i>	přátelství	usilovat o navázání dobrých vztahů
<i>zklamání</i>	jistoty	upravit vztahy v rodině, mezi přáteli

- pracuje s prekoncepty – orientací žáků v hierarchii lidských potřeb podle A. H. Maslowa (*potřeby: fyziologické, jistoty a bezpečí, lásky a sounáležitosti, uznání a sebeúcty, seberealizace*).
- ověřuje, zda si je žák vědom vlivu uspokojování lidských potřeb na kvalitu zdraví a zda se orientuje v jejich hierarchii. Paleta příkladů může být široká, vhodné je o příkladech a zdůvodnění potřeb ve vztahu ke zdraví se žáky diskutovat.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Co pro mě znamená souvislost mezi uspokojováním životních potřeb a zdravotním stavem člověka?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Jak se pracovalo v týmu, přiznal/a jsem sobě a v reflexi i ostatním, do jaké míry dodržuji zásady zdravého životního stylu?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Jak mohu rozvíjet svůj wellbeing?*