

Vzdělávací obor: **Člověk a jeho svět**

Očekávaný výsledek učení: CJS-CJS-005-ZV5-032

Navrhne celodenní stravu pro sebe a zhodnotí ji z hlediska základních výživových doporučení.

Popis úrovně Splněno

- Vysvětlí souvislost mezi konzumací některých potravin a prevencí zubního kazu.
- Vysvětlí zásady a význam stravovacího a pitného režimu, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození.

Záhada bolavého zubu

Autor: Eva Marádová, Dominika Slunečko

Anotace

Ilustrace upevňuje a rozvíjí znalosti a dovednosti žáků podporující zdravý životní styl. Vychází z aktuální orientace žáků v působení faktorů, které ovlivňují zdraví člověka. Ověřuje, do jaké míry žáci dokážou rozlišit, které každodenní činnosti, zejm. hygienické návyky a způsob stravování, podporují zubní zdraví, a co představuje riziko vzniku zubních kazů. Poskytuje příležitost propojovat poznatky o zubním zdraví s problematikou výživy a stravování. Umožňuje žákům hledat souvislosti mezi konzumací konkrétních potravin a prevencí zubního kazu. Vznik zubního kazu je pro žáky aktuálním příkladem dopadu životního stylu (způsobu stravování a ne/dodržování hygienických zásad) na zubní zdraví. Důsledky rizikového chování mohou pocítit velmi brzy i sami na sobě. Ilustrace využitím konkrétního vzdělávacího obsahu rozvíjí kompetenci k učení (stimuluje aktivní účast žáků na jejich vlastním učení). Zároveň nabízí žákům situace, ve kterých mají možnost poznávat sami sebe, své potřeby a osvojovat si způsoby chování, jimiž podporují wellbeing.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – motivace

Brainstorming k tématu: Vliv životního stylu na zdraví

- *Co děláme pro své zdraví?*
- *Které činnosti našemu organismu prospívají a které mohou vést k poškození zdraví?*
- *Co znamená dodržovat zásady zdravého životního stylu?*

Individuální zamyšlení:

Zavřete oči a přemýšlejte: Jak se cítíte, když jste v pohodě, když jste zdraví, nic vás nebolí. Své pocity můžete nahlas sdílet.

Už vás někdy něco bolelo? Co to bylo? Jak jste se cítili?

Už jste zažili bolest zubu? Podělte se s ostatními o své zkušenosti.

Jak je to s nemocnými zuby, odhalíme v následující aktivitě.

Hlavní část

Aktivita: Hra na zubní detektivy

Ve škole se začaly objevovat časté případy vzniku zubních kazů. Staňte se „zubními detektivy“ a objasněte záhadu bolavého zubu. Zjistěte, proč ke vzniku zubního kazu dochází, a navrhněte možné řešení této situace.

Příprava

Pro aktivitu připravte zadání úkolů pro skupinovou práci žáků – pracovní listy. Na jednotlivých listech jsou popsány různé „případy“ dětí, které mají problémy se zuby. Připojeny jsou otázky, na které týmy zubních detektivů hledají odpovědi, a připravují se tak na aktivní účast na konferenci k zubnímu zdraví.

Případy:

1. Petr si skoro každý den dává sladké cereálie ke snídani, někdy je nahradí rohlíkem s marmeládou. Svačí sušené ovoce, pije džus. Večer si občas zapomene vyčistit zuby. Teď ho bolí zub.
(Co jste zjistili o vlivu konkrétních potravin na zubní zdraví? Jaké je vaše doporučení pro Petra? Krátce vysvětlíte, proč je důležité dodržovat ústní hygienu a pitný režim.)
 2. Karolína miluje sladkosti. Každý den si kupuje lízátko nebo žvýkačky s cukrem. Po obědě si dá jablko nebo čokoládovou sušenku a večer často mlsá u televize. Často zapomíná pít vodu a místo toho popíjí limonádu. Teď jí zubař našel několik kazů.
(Které potraviny nebo nápoje způsobily její zubní problémy? Co by jí pomohlo zlepšit zdraví zubů? Jak by mohla uspokojit chuť na sladké?)
 3. Adam sportuje každý den. Po tréninku pije ovocné iontové nápoje a konzumuje energetické tyčinky. Myslí si, že jsou zdravé, protože to viděl v reklamě. Zuby si čistí ráno i večer, ale poslední dobou ho pobolívá stolička. Nechápe proč, když přece nejí bonbony.
(Proč by i sportovní nápoje a energetické tyčinky mohly škodit zubům? Jsou vhodné energetické tyčinky pro děti? Co dělá Adam správně? Co by mohl Adam zlepšit a jak, aby ochránil zuby i při sportu?)
 4. Lenka miluje ovoce. Každý den ho sní opravdu hodně. Nejraději má mandarinky, jablka a hroznové víno. Také dost často pije 100% džus. Nikdy nejí sušenky, čokoládu ani bonbony, ale i tak jí zubař řekl, že má oslabenou sklovinu.
(Může být hodně ovoce problém pro zuby a případně proč? Co je to čas mezi jídly? Jak by mohla Lenka upravit stravování, aby zuby tolik netrpěly?)
 5. Filip dodržuje vyvážený způsob stravování. Snídá, obědvá i večerí, nepřehání to se sladkostmi. Ale skoro nikdy si nečistí zuby večer, je unavený a zapomíná. Vodu pije málo, má rád různé ledové čaje. Má pocit, že mu zuby šednou a občas ho bolí.
(Co Filip dělá dobře a co špatně? Proč je večerní čištění zubů tak důležité? Co by mohl změnit na pitném režimu?)
-

Rozdělte žáky do skupin „zubních detektivů“. Každá skupina zkoumá jeden případ a hledá odpovědi na připojené otázky.

Týmy detektivů zahájí vyšetřování. V popisech případů označí „podezřelé potraviny“ vyskytující se ve stravě dětí.

Rozdělí si úkoly. S pomocí dostupných informačních zdrojů (doporučených odborných textů) zjišťují, jaký je jejich vliv na kvalitu zubů. Porovnávají informace a argumentují, proč určité potraviny prospívají nebo škodí

zdraví zubů. Zvažují dodržování zásad zubní hygieny. Tvoří společně odpovědi na zadané otázky. Navrhují možné řešení.

Každý tým zpracuje plakát nebo prezentaci shrnující výsledky svého pátrání.

Připravte třídní konferenci k zubnímu zdraví, na které týmy představí ostatním svůj vyřešený případ bolavého zubu. Ostatní mohou pokládat otázky a případně navrhnout alternativní řešení.

Doplňující aktivitou může být společné vytvoření semaforu potravin ovlivňujících zubní zdraví:

(zelená = přátelské potraviny, např. voda, sýr, zelenina; oranžová = pozor např. na ovocné džusy, sušené ovoce; červená = rizikové sladkosti, sladké limonády, bonbony) s připojeným zdůvodněním jejich zařazení k jednotlivým barvám.

Reflexe

- Co mě překvapilo? Co bych se chtěl/a ještě dovědět?
- Jak se starám o svoje zubní zdraví? Jak bych mohl/a zlepšit péči o svůj chrup?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV5-001	Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	- vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci čas - vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflexivní aktivity)
KK k učení Smysl a cíl učení, celoživotní učení KKU-SMU-000-ZV5-001	Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	- vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků - propojuji výuku se zkušeností žáků a zprostředkovávám jim smysl vyučovaného obsahu (proč se konkrétní obsah či kompetenci učí) - vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování

Metodický komentář pro učitele

Motivujte žáky, aby uplatňovali své dosavadní znalosti, dovednosti i osobní zkušenosti při řešení zadaného společného úkolu.

Podporujte týmovou práci žáků, vytvořte prostředí, kde se žáci cítí bezpečně, jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti s péčí o zubní zdraví. Umožněte žákům zažít, jak pomáhá rozdělení úkolů v týmu vést ke kvalitním výsledkům společné práce.

Připravte pro aktivitu žáků výběr odborných informačních zdrojů, ve kterých budou týmy hledat relevantní informace k vyřešení svého případu.

Zařazením formy výuky – třídní konference – umožněte žákům bezpečně prezentovat výsledky skupinové práce. Podporujte rozvíjení komunikačních/prezentačních dovedností před skupinou.

Analýzu předložených případů bolavých zubů školáků směřujte k porovnávání s osobními zkušenostmi

a k zamýšlení žáků nad vlastním chováním.

Podpořte žáky v aplikaci získaných dovedností do vlastního každodenního života. Zajištění zubního zdraví je součástí jejich osobního wellbeingu.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje žáky ve skupinách zubních detektivů při práci s příběhem, sleduje vzájemnou kooperaci při sběru informací, doplňování pracovního listu a při přípravě prezentace úkolu;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému předávání zkušeností, jak pečovat o zubní zdraví, sleduje aktivitu žáků;
- ověřuje v diskusi, zda žáci vnímají zdraví v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- formativně hodnotí prezentaci skupin, klade otázky a sleduje, do jaké míry žáci při prezentaci dokážou zdůvodňovat výsledky svého pátrání;
- ověřuje, jak žáci dokážou reflektovat doporučení k péči o zubní zdraví s vlastním chováním a argumentovat potřebu získávání nových poznatků;
- v „třídní konferenci“ k zubnímu zdraví formativně hodnotí správnost řešení a zdůvodnění chování z hlediska podpory zdraví
- sleduje, zda žáci v diskusích považují celoživotní péči o zubní zdraví za nezbytný předpoklad všestranné pohody.

Zpracování posteru: Učitel hodnotí, zda poster „Semafor potravin“ je vytvořen v souladu s odbornými poznatky.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Co bylo v pátrání nejnáročnější?*
- *Které informace mě překvapily?*
- *Pečuji správně o své zubní zdraví?*
- *Co bych mohl/a zlepšit?*