

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 Na cestě

- Diskutuje s využitím konkrétních příkladů o zdraví jako celkové životní pohodě (tělesné, psychické, sociální).
- Využívá v diskusích nabízené příležitosti odhalovat a hlouběji poznávat vztahy mezi jednotlivými složkami zdraví a uvažuje o způsobech, jak zdraví aktivně podporovat a chránit.
- Posuzuje na příkladech různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých lidí.
- Sleduje konkrétní faktory, které ovlivňují lidské zdraví, a zdůvodňuje, jak souvisí uspokojování lidských potřeb s kvalitou zdravotního stavu.
- Popisuje vliv životního stylu a životního prostředí na činnost nejdůležitějších orgánů a soustav lidského těla a zdůvodňuje zásady zdravého životního stylu.

Aktivní podpora a ochrana zdraví

Autorka materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrace rozvíjí problematiku zdraví v celostním pojetí. Vede žáky, aby při posuzování zdravotního stavu člověka sledovali všechny vzájemně se ovlivňující složky lidské bytosti (tělesnou, duševní, citovou, sociální, duchovní) a jejich interakci s prostředím. Vytváří příležitosti k hlubšímu poznávání vztahů mezi jednotlivými složkami zdraví. Žáci na konkrétních příkladech vysvětlují souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím a navrhuje způsoby, jak zdraví aktivně podporovat a chránit. Žáci mají možnost v bezpečném prostředí poznávat sami sebe, zvyšovat vlastní wellbeing. Ilustrace odhaluje, v jakých souvislostech jsou žáci schopni o zdraví uvažovat a jak propojují pocit pohody s kvalitou zdraví.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace/evokace

Učitel promítne na tabuli výroky o zdraví. Otázka pro žáky:

Která z nabízených definic nejlépe vystihuje pojem zdraví?

- A. Zdraví je opak nemoci.
- B. Zdraví je stav úplné tělesné, psychické, sociální pohody.
- C. Zdraví znamená být tělesně (fyzicky) bez jakýchkoli problémů.

Žáci hlasují a svou odpověď zdůvodňují.

Hlavní část

1. Kdy se cítím zdravý/á?

Popište, za jakých okolností se cítíte zdravě / v pohodě po stránce:

a) tělesné (fyzické)	
b) duševní (psychické)	
c) sociální	

Do jednotlivých řádků tabulky uvádějte příklady stavů a situací, kdy se cítíte zdraví (v pohodě) po stránce fyzické (např. nemám žádné zranění, nemám zubní kaz, nemám kašel, nebolí mě v krku, nemám horečku), duševní (např. jsem optimistický, úspěšný, prožívám radost), sociální (např. mám dobrého kamaráda, doma mě mají rádi, ve škole se cítím dobře, cítím podporu trenéra).

Společná reflexe

Úlohu je vhodné zadat žákům k individuálnímu vyjádření. Každý žák popisuje osobní vnímání pocitu životní pohody v oblasti tělesné, duševní a sociální a tyto pocity pohody dává do souvislosti s kvalitou vlastního zdraví. Volné odpovědi žáků ukazují, v jakých souvislostech jsou schopni o zdraví uvažovat.

2. Příběh Moniky

Monika chodí do 7. ročníku základní školy. Jejím hlavním zájmem je sport. Již od čtyř let se věnuje moderní gymnastice. Vzhledem k pohybovému nadání a značné pili se postupně vypracovala mezi nejlepší gymnastky jejího věku v kraji. Jako členka sportovního klubu je nominována na závody v zahraničí. Nejvíc ji baví skupinové skladby. Jsou skvělá parta. Připravují hromadnou skladbu na mistrovství republiky. Na začátku školního roku si Monika bohužel vážně zranila kotník. Byla operována a stále leží v nemocnici. Podle vyjádření lékaře bude léčba vyžadovat dlouhou rehabilitaci. Monika se dovídá, že v průběhu příštích měsíců se plánovaných závodů nemůže zúčastnit. Monika je velmi smutná...

Do života Moniky zasáhl úraz.

- Přečtěte si příběh Moniky a individuálně запиšte změny v jejím zdravotním stavu, a to po stránce fyzické, duševní i sociální. Uveďte, co Moniku trápí, zvažujte všechny dopady této události na její zdravotní stav.
- Vytvořte skupiny a sdílejte vlastní postřehy o souvislostech mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím a možné podpoře wellbeingu. Na příběhu Moniky vysvětlíte vzájemné souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Výstupy ze skupinově připravených odpovědí prezentujte ostatním skupinám.
- Napište ve skupinách Monice dopis, ve kterém ji poradíte, jak může podpořit své zdraví, zvyšovat

osobní wellbeing, aby se co nejdříve vrátila mezi své kamarádky do tělocvičny. Dopisy přečtěte a zapište si klíčová doporučení pro podporu wellbeingu.

Shrnutí:

- Jak jste se cítili při práci v týmu?
- Co vás překvapilo?
- Proč je důležité uvažovat o zdraví celostně?
- Lišila se doporučení pro Moniku?
- Která konkrétní doporučení na podporu wellbeingu považujete za nejdůležitější?

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	<i>Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).</i>	– vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni 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

Metodický komentář pro učitele

- Motivujte žáky k zájmu o problematiku zdraví v celostním (holistickém) přístupu. Propojte vzdělávací obsah s OVU průřezového tématu zaměřeného na wellbeing.
- Vytvářejte prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas.
- Motivační část ilustrace otevírá diskusi k vnímání pojmu zdraví. Ověřuje, zda je žák schopen dát do souvislosti pojem zdraví s vnímáním pocitu životní pohody v oblasti tělesné, duševní i sociální. Podkladem pro výběr správné odpovědi je obecně přijímaná definice zdraví (WHO, 1946), která je východiskem pro holistické pojetí zdraví. Výuka výchovy ke zdraví se opírá o celostní vnímání člověka a jeho zdraví. Vzhledem k tomu, že je tento přístup uplatňován v celém obsahu výuky, tj. postupně dokládán příklady z praktického života, lze předpokládat, že výběr odpovědi nebude jen pouhým reprodukováním naučené definice.
- Vedte žáky v týmech ke vzájemné výměně názorů a spolupráci při plnění zadaného úkolu (práci s příběhem).
- Tabulku „Kdy se cítím zdravý/á?“ zadejte žákům nejprve k individuálnímu vyplnění, následně rozdělte žáky do skupin, aby mohli žáci v týmech sdílet vlastní názory s ostatními.
- Otevřením rozpravy nad definicí pojmu zdraví poskytněte žákům příležitost volně vyjádřit své názory. Získáte tak informace o tom, zda jednotliví žáci pojmu zdraví rozumějí a do jaké míry jsou schopni znalost definice zdraví aplikovat v běžném životě.

- Na podkladě příběhu Moniky vedte žáky k zamyšlení, jak může úraz (fyzické poškození organismu) vyvolat změny zdravotního stavu v duševní i sociální složce. V diskusi žáci uvádějí konkrétní příklady, jak závisí celková životní pohoda na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka, na kvalitě jeho sociálních vztahů. Smyslem aktivity je (s podporou argumentů uvedených jednotlivými žáky) doložit, že o zdraví nelze uvažovat jen jako o opaku nemoci.
- Dopis pro Moniku mohou skupiny prezentovat i v digitální podobě (formou podcastu).

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskuse při sdílení individuálních reakcí žáků na příběh;
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci propojují modelový případ s vlastním prožíváním wellbeingu;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému předávání pozitivních zkušeností, jak podporovat zdraví ve všech jeho složkách;
- ověřuje v diskusi, zda žáci vnímají zdraví v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- ověřuje, jak žáci dokáží v diskusích obhajovat zásady podpory zdraví;
- formativně hodnotí obsahové řešení i prezentaci doporučení/dopisu pro Moniku;
- 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 práci s tabulkou

Učitel sleduje, zda žák do jednotlivých řádků tabulky uvádí příklady stavů a situací, kdy se cítí zdrav (v pohodě) po stránce fyzické (např. nemám žádné zranění, nemám zubní kaz, nemám kašel, nebolí mě v krku, nemám horečku), duševní (např. jsem optimistický, úspěšný, prožívám radost), sociální (např. mám dobrého kamaráda, doma mě mají rádi, ve škole se cítím dobře, cítím podporu trenéra). Z odpovědí lze usoudit, zda žáci mají konkrétní představu o jednotlivých složkách zdraví.

Příběh Moniky

Učitel sleduje, zda žáci vyjmenují všechny zdravotní potíže, které mohou být s úrazem spojeny (např. bolest kotníku, omezení v pohybu, pobyt v nemocnici, obavy z budoucnosti, ztráta kontaktu s kamarády). Jmenované problémy by se měly týkat všech složek zdraví (tělesného, duševního i sociálního). Diskuse je zaměřena na celkové prožívání a osobní pohodu, jak zranění provázené bolestí ovlivňuje duševní zdraví Moniky, jaký vliv na pocit pohody má momentální ztráta kontaktu s kamarádkami, případný nezájem trenérky apod.

Zpracování Dopisu pro Moniku: Učitel hodnotí, zda žáci zvažují zdraví v celostním pojetí.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Co pro mě znamená pečovat o tělesné a duševní zdraví?*
- *Jak mohu rozvíjet svůj wellbeing?*
- *Co si z diskuse nad příběhem Moniky odnáším?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*