

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

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-001-ZV9-004

Analyzuje a hodnotí tělesné a psychosociální změny v období dospívání a adekvátně na ně reaguje, rozezná nevhodné i nekonsenzuální chování související se sexualitou ve fyzickém i digitálním prostředí.

Popis úrovně Na cestě

- Využívá znalosti o stavbě a funkcích reprodukční soustavy k ochraně sexuálního a reprodukčního zdraví.
- Popíše s užitím vhodné terminologie morfologické a fyziologické změny v období dospívání.
- Uvádí příklady, jak vhodně reagovat na změny v psychosociální oblasti v období dospívání (sebeuvědomění, sebeprosazování, abstraktní myšlení, výkyvy nálad, nabývání vlastních postojů a odpovědnosti, osobních životních hodnot, rozlišování vlastních silných a slabých stránek, zájem o sexualitu, genderová a sexuální identita, navazování vztahů ve skupině vrstevníků, odpoutávání se od rodičů aj.).
- Diskutuje otázky partnerských vztahů, genderové identity, odpovědného, respektujícího a konsenzuálního sexuálního a partnerského chování i problémy nevhodného i nekonsenzuálního chování souvisejícího se sexualitou, ohrožení domácím a sexuálním násilím,

Móda a zdraví

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Výuková lekce rozvíjí znalosti, dovednosti a způsoby chování žáka v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví. Vede žáky k dodržování základních hygienických pravidel spojených s oblékáním a s působením vlivů vnějšího prostředí, které mohou narušit zdravý vývoj dospívajících. Rozvíjí souvislosti mezi dočasně omezenou oblibou určitého stylu oblékání a následky na zdraví jedince. Poskytuje žákům prostor pro poznávání sebe sama, pro reflexi vlastního chování ve vztahu k zásadám hygieny odívání a pro diskusi významu oděvu při utváření genderové identity.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Motivace / evokace

Brainstorming:

- Proč se člověk začal oblékat? Jaké funkce má oděv? (ochrana před vlivy vnějšího prostředí, udržení tělesné teploty, estetická, symbolická)

- Uvádějte příklady nevhodného stylu oblékání z historie módy, který měl dopad na lidské zdraví.
- Vyhledejte např. s použitím aplikace Google Arts obrazy, fotografie dobového stylu oblékání. ([1900: Příběh změn v ženské módě — Google Arts & Culture](#)) Diskutujte vybrané příklady.

Hlavní část

Práce s textem: **Móda a zdraví**

Přečtěte si následující text a diskutujte v textu uvedená tvrzení.

- *Nevhodné oblékání může mít významný vliv na naše zdraví, zejména na reprodukční zdraví, zdraví pohlavních orgánů a možnosti počít a pro ženy i donosit a porodit zdravé dítě. Už od dávných dob se lidé potýkali s problémy spojenými s tím, co nosili na sobě.*
- *V minulosti například ženy nosily těsné korzety. Tyto korzety silně stlačovaly břicho a hrudník, což mohlo způsobit problémy s dýcháním, krevním oběhem a také přivodit poškození vnitřních orgánů, včetně reprodukčních. Ženy si tak často stěžovaly na bolesti a v některých případech byly ohroženy i na plodnosti.*
- *V 19. století byly populární velmi úzké kalhoty a spodní prádlo, které mohlo vést ke špatnému prokrvení nebo podráždění pokožky. Muži i ženy nosili těsné šaty, které omezovaly pohyb, což mohlo přispět k problémům s páteří a nervovým systémem, ale i k problémům s pohlavními orgány kvůli nedostatečnému větrání a hygieně.*
- *V moderní době je riziko nevhodného oblékání spojeno například s příliš těsnými džínami, umělými materiály, které jsou neprodyšné, nebo nošením mokrého oblečení dlouhou dobu (například plavek či sportovního oblečení). To může vést k podráždění pokožky, zánětům a infekcím genitálií, což ovlivňuje reprodukční zdraví.*
- *Proto je důležité volit oblečení, které je pohodlné, dobře prodyšné a nezpůsobuje žádné zdravotní problémy. Historie nás učí, že i móda může mít velký vliv na naše zdraví, a proto by se neměla podceňovat.*

Seznamte se s následujícími zajímavostmi:

Věděli jste, že:

- Těsné oblečení u dospívajících může zvýšit teplotu v oblasti genitálií, což může u chlapců snížit tvorbu spermií, protože mužská varlata vyžadují mírně nižší teplotu než ostatní části těla.
- Studie ukazují, že nošení těsného spodního prádla vede k nižší produkci spermií oproti volnějšímu oblečení.
- Těsné oblečení v oblasti rozkroku a genitálií může vést ke zvýšené vlhkosti a tím zvýšenému riziku kožních a kvasinkových infekcí, zejména u dívek, protože omezuje ventilaci a přirozený stav kůže v oblasti genitálií.
- Stahování a nepřírozené držení v těsném oblečení může zhoršit krevní oběh, což může vést k nepříjemnostem a potenciálním zdravotním problémům v genitální oblasti.
- Nevhodné těsné oblečení u dívek (například džínů nebo tanga) mohou přispět k podráždění nebo otlakům zevních částí pohlavních orgánů.

Společná reflexe

Diskuse směřuje k doporučení: Je vhodné, aby dospívající nosili pohodlné, prodyšné, a ne příliš těsné oblečení, které umožní správnou ventilaci a neovlivňuje nepřírozeně teplotu či krevní oběh v oblasti reprodukčních orgánů.

Úkol pro skupinovou práci

Navrhněte informační postery (případně natočte informační videa) na téma móda a zdraví. Problematiku můžete v případě zájmu rozšířit i o vliv obuvi, módních doplňků, tašek, účesů na zdraví. Potřebné informace vyhledejte v digitálních zdrojích, pro zpracování využijte adekvátní digitální technologie (zpracování obrazového materiálu).

Prezentace připravených posterů ve třídě

Skupiny prezentují postery (videa) před třídou. Komentáře skupin jsou zaměřeny na funkci oděvu vzhledem ke **zdraví v celostním pojetí**: žáci uvádějí příklady, do jaké míry lze oděvem ochránit tělo před vnějšími vlivy, argumentují, jak může nevhodný oděv ohrozit reprodukční zdraví. Aktivita umožňuje žákům zamýšlet se nad vlastním oděvem i v psychosociálních souvislostech a reflektovat, jak prostřednictvím oděvu vyjadřují svou identitu. Diskuse vychází především ze zájmu žáků o problematiku odívání v historickém a geografickém kontextu a o aktuální trendy v odívání dospívajících.

Shrnutí

Oděv plní řadu funkcí. **Pro fyzické zdraví** je důležitá především funkce ochranná. **Pro psychické zdraví** je důležitá i symbolická funkce oděvu, především v utváření genderové identity. Oděv slouží jako výrazový prostředek, kterým jedinec komunikuje své genderové sebeurčení a vnitřní pocit příslušnosti k určité genderové identitě. Oblečení funguje jako znak, který odráží a vytváří **genderové významy** nejen tradičně vnímané maskulinity a feminity, ale také identity lidí mimo binární rozdělení pohlaví, dalších genderově rozmanitých osob. Tímto způsobem módní volby umožňují nejen potvrzovat genderovou identitu, ale také ji vyjadřovat a zviditelňovat ve společnosti. Oděv tak hraje klíčovou roli ve vizuální stylizaci a performativitě genderu, a je součástí procesu, kdy jedinci formují i obnovují svou genderovou identitu a sociální obraz dle osobních hodnot a preferencí, přičemž respektují i překračují společenské normy.

Reflexe

- *Co jsem se nového naučil/a?*
- *Co jsem se o sobě dověděl/a?*
- *Jak mohu uplatnit již v příštích dnech to, co jsem se naučil/a?*
- *Jak se mi pracovalo v týmu, cítil/a jsem se bezpečně?*
- *Jak vnímám význam svého podílu na tvorbě posteru?*

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Identita KOS-SEB-000- ZV9-001	<i>Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.</i>	-poskytují pravidelnou zpětnou vazbu a podporu při dosahování cílů a upřesňování jejich sebezvojevých plánů -poskytují žákům prostor pro poznávání sebe sama (kým jsou, kým by chtěli být, kam se mohou posunout, kým by být nechtěli, kam patří, jak působí na ostatní lidi a prostředí) -vedu žáky k tomu, aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe, ostatní lidi i přírodu -poskytují uznání a pozitivní zpětnou vazbu, aby žáci pocítili svou hodnotu a úspěchy -pracují se žáky tak, aby chápali, že jejich schopnosti, dovednosti

		a zájmy spolu souvisejí
--	--	-------------------------

Metodický komentář pro učitele

- Zdůrazněte význam vlastní odpovědnosti při rozhodování v oblasti oblékání.
- Neuvádějte příklady nevhodného oblečení u konkrétních žáků, které mohou být ovlivněny například omezenými finančními prostředky, neznalostí nebo být volbou rodiče.
- Budte věcní, předkládejte argumenty.
- Používejte popisný jazyk, např. „kalhoty, které omezují v pohybu“, ne pouze obecné hodnocení (nevhodné oblečení).
- Podporujte žáky v zamyšlení, jak lze do výběru oděvu promítat vlastní jedinečnost.
- Vyzvěte žáky k diskusi o vlivu oděvu na sebevědomí dospívajících.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje práci skupin při tvorbě posterů (videí);
- sleduje diskuse při sdílení vytvořených posterů (jak žáci vnímají provázanost způsobu odívání s genderovou identitou);
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci dokážou zdůvodnit vliv oblečení na zdraví v celostním pojetí;
- ověřuje, jak žáci dokážou v diskusích obhajovat zásady správné volby oděvu vzhledem k ochraně reprodukčního zdraví;
- formativně hodnotí obsahové řešení i prezentaci dílčích úkolů.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zapojil/a jsem se dostatečně aktivně do práce v týmu?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Přemýšlím nad vlastním oděvem s ohledem na ochranu reprodukčního zdraví?*
- *Vyjadřuji svou jedinečnost oděvem?*