

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 Na cestě

- Popisuje na konkrétních příkladech, jak může ovlivnit zdraví člověka dodržování stravovacího a pitného režimu, dostatečný spánek, pravidelná pohybová aktivita aj.

Na cestě ke zdraví

Autorky materiálu: Eva Marádová, Dominika Slunečko

Anotace

Výuková lekce podporuje pozitivní vztah žáků k ochraně vlastního zdraví i zdraví ostatních. Umožňuje žákům aplikovat znalosti o činnosti organismu při vyvozování doporučení pro podporu zdraví. Žáci rozlišují, které činnosti v dětském věku organismu prospívají, a co může jejich zdravotní stav ohrožovat. Pojmenují, zda a za jakých okolností se cítí dobře, a kdy ne, popisují, které aspekty mají na jejich pocity (wellbeing) vliv. Vlastními projevy chování vyjadřují svůj zájem o problematiku zdraví. Ilustrace využívá vzdělávací strategie, které umožňují žákům aktivně spolupracovat při učení a při dosahování učebních cílů. Při tvorbě doporučení, jak v průběhu dne podporovat zdraví své, přispívat k pohodě spolužáků, nejsou jen pasivními příjemci informací, ale aktivními účastníky učení.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace

- Společné naladění – Jak se dneska cítíte?
(žáci se vyjadřují pomocí smajlíků). Především ti, kteří vyjádřili pozitivní pocity, jsou vyzváni, aby se o ně, pokud chtějí, podělili s ostatními. (Co je příčinou toho, že se cítíš dobře? Poradte kamarádům, jak si mohou zlepšit náladu.) I ti, kteří mají dneska nějaké starosti, mohou v případě zájmu sdílet své pocity s ostatními.
- Shrnutí aktivity směřuje k definici zdraví jako stavu pohody (fyzické, psychické a sociální).
Co děláte pro své zdraví?
Kdy se většinou cítíte v pohodě?
Které činnosti podporují vaši tělesnou kondici?
Jaké sportovní/pohybové aktivity vás baví?
Jak rádi odpočíváte?

Hlavní část

Společná tvorba plakátu „Pravidla pro zdravý den v naší třídě“.

Příprava:

Učitel připraví karty s příběhy. Na každé kartě je stručně popsáno, co o svém obvyklém „školním dnu“ vyprávěli

žáci 3. B. Příběhy obsahují informace o tom, jaký je jejich režim dne, a popisují činnosti, jimiž se jednotliví školáci zabývají.

Příběhy

Eliška: Vstávám každý den v 6:30. Sama si připravím oblečení a nasnídám se, nejčastěji jím jogurt s ovocem. Do školy chodím pěšky s kamarádkou. Ve škole mám hodně kamarádek, o přestávce se často ani nestačím najíst a napít. Po obědě mám taneční kroužek, který mě moc baví. Domů přicházím v půl páté, a ještě si stihnu před večerí udělat úkoly. Večer trávím dlouho na tabletu, pak ani nemůžu usnout.

Tonda: Ráno nerad vstávám, často pospíchám a stihnu jen sladkou tyčinku. Do školy mě vozí rodiče autem. Ve škole se někdy nedokážu soustředit, bývám unavený a ospalý. Po škole mám počítačový kroužek a pak většinou zůstávám sám doma u her. Je to zábava, zapomínám sníst odpolední svačinu i pít vodu. Večer chodím pozdě spát. Píšeme si s kamarádem, tak si často zapomenou vyčistit zuby.

Klára: Vstávám brzy a poctivě dodržuji ranní hygienu. Snídám s maminkou doma. Do školy jedu autobusem, i když to je jen jedna zastávka. Ve škole mě to baví, mám dobré výsledky. Po vyučování chodím jednou týdně do výtvarného kroužku, jinak pomáhám doma s mladším sourozencem. Někdy jsem z toho docela unavená. Maminka se často zlobí, že přinesu domů láhev s pitím skoro plnou. Nemám prostě na pití čas. Večer si čtu pohádky a chodím brzy spát.

Matěj: Ráno vstávám svižně, ale často se nestihnu nasnídat. Do školy běžím, protože skoro vždycky jdu na poslední chvíli. Po škole mám několikrát týdně fotbal, kde se pořádně zapotím. Když přijdu domů, bývám unavený, někdy se mi ani nechce osprchovat. Úkoly dělám pozdě večer a spím málo, protože ještě koukám na videa.

Anička: Mám hodně přesný režim, vstávám v 6:30, čistím si zuby, nasnídám se a do školy jedu s tatínkem. Ve škole jsem pečlivá, pořád mám starost, jestli jsem udělala všechno správně. O přestávce jsem sama, spolužačky se mi smějí, že nosím brýle, jsem moc pomalá, hlavně v tělocviku. Po škole mám třikrát týdně kroužky, klavír, šachy a kroužek čtení. Na hraní mi moc nezbyvá čas. Večer mě často bolí břicho nebo hlava, ale raději to mamince neříkám, protože je unavená. Chodím spát až po osmé.

Adam: Chodím do 3. třídy. Ráno vstávám v 6:45, ale často si ještě chvíli hraji na mobilu. Kvůli tomu nestíhám pořádně snídani, tak si vezmu jen sušenku. Do školy chodím pěšky, což je fajn, ale bývám unavený, protože večer chodím spát pozdě. Ve škole piju sladké limonády a na svačinu mám brambůrky nebo sladké pečivo. Po škole si hraju na počítači a ven chodím jen výjimečně. Zeleninu nemám rád, ale sním, co maminka uvaří. Když se necítím dobře, dospělým to neřeknu, protože se bojím, že si nebudu moct hrát. Před spaním nepoužívám mobil, protože maminka říká, že se bez mobilu lépe spí.

Aktivita:

Vytvořte ve třídě pracovní stanoviště/koutky, na každé pracoviště umístěte jednu kartu s příběhem. Žáky rozdělte do tolika pracovních týmů, kolik je stanovišť (šest stanovišť – šest týmů).

Týmy se rozejdou na jednotlivá pracoviště, kde se seznámí s příběhem. Diskutují a zhodnotí chování školáků z hlediska podpory zdraví. Vyberou činnosti, které zdraví prospívají. Získají tak inspiraci pro doporučení, kterými by se i žáci jejich třídy měli řídit. Pokusí se jedno až dvě „Pravidla“ formulovat, např. *Snídej, ať máš energii na celé dopoledne!* Poté se týmy na stanovištích vymění. V jiném příběhu opět hledají příklady chování

podporujícího zdraví a formulují další „Pravidla“. Každý tým by měl postupně zavítat alespoň na tři stanoviště, aby získal dostatek podkladů pro tvorbu společného doporučení.

Shrnutí – Společná tvorba pravidel

Při společné reflexi týmy představují své formulace „Pravidel“ a zapisují je na tabuli. Probíhá diskuse, úprava pravidel dle návrhů jednotlivých týmů směřující k podobě, která bude respektována všemi žáky.

Výsledný soupis „Pravidel“ žáci graficky zpracují (doplní obrázky) do podoby plakátu, který bude umístěn ve třídě a může sloužit k dalším rozpravám v hodinách věnovaných podpoře zdraví a ochraně bezpečí.

Reflexe v kruhu

- Jak ses cítil/a při práci v týmu?
- Co tě v příbězích překvapilo?
- Prožíval některý autor příběhu podobný „školní den“ jako ty?
- Které zásady podpory zdraví („Pravidla“) jsou přirozenou součástí tvého dne?
- Co bys chtěl/a na program svých školních dnů změnit?

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 schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas - vytvářím situace pro týmovou spolupráci a diskutuji se žáky o týmové spolupráci, sdílení pozitivních zážitků a vzájemné pomoci - 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-ZV5-001	Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	- vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků - 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, odkryvám žákům vlastní chyby jako příležitosti k učení

Metodický komentář pro učitele

Motivujte žáky k zájmu o problematiku zdraví v komplexním (holistickém) přístupu. Propojte 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 organismus ovlivňují, a při vyvozování zásad zdravého životního stylu.

Využijte modelové příběhy jako inspiraci pro společnou tvorbu „Pravidel pro zdravý den v naší třídě“. Zároveň 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 úkolu na stanovištích.

Poskytněte žákům bezpečné prostředí pro sdílení svých pocitů a dodatečný čas na týmovou práci.

Umožněte žákům sdílet pozitivní pocity a prožitky při kooperaci v týmech, ved'te žáky k vzájemnému respektu a toleranci při formulování „Pravidel“.

Ve finálním návrhu „Pravidel“ respektujte osobní/rodinné odlišnosti a specifické potřeby žáků v přístupu k otázkám zdraví a životního stylu.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse:

Učitel

- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskuse po přečtení příběhu na jednotlivých stanovištích a vzájemnou kooperaci při formulování „Pravidel“;
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci propojují modelové případy s vlastním prožíváním wellbeingu;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému předávání pozitivních zkušeností, jak chránit své zdraví a bezpečí, sleduje, zda žáci dokážou argumentovat, co by ve svém „školním dni“ chtěli změnit;
- ověřuje v diskusích, zda žáci vnímají zdraví v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- klade otázky a sleduje, do jaké míry žáci dokážou při prezentaci pravidla obhajovat a zdůvodňovat;
- ověřuje, jak žáci dokážou v diskusích obhajovat zásady podpory zdraví;
- formativně hodnotí obsahové i grafické řešení plakátu;
- 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).

Zpracování posteru: Učitel hodnotí, zda poster „Pravidla bezpečného chování“ zahrnuje všechna důležitá pravidla.

Reflexe:

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Které pravidlo je snadné dodržovat?*
- *Co pro mě znamená pečovat o tělesné a duševní zdraví?*
- *Co bych chtěl/a na svém školním dnu změnit?*
- *Budu potřebovat pomoc, abych vždy dodržel/a všechna pravidla?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Co mi udělalo radost během aktivity?*