

Vzdělávací obor: **Člověk a jeho svět**

Očekávaný výsledek učení: CJS-CJS-005-ZV5-031

Plánuje vlastní denní režim a uplatňuje v něm základní zdravotně preventivní návyky.

Popis úrovně Splněno

- Zhodnotí v modelových situacích, jak může dodržování/nedodržování denního režimu ovlivňovat lidské zdraví.

Můj den plný pohody

Autorka materiálu: Eva Marádová

Anotace

Ilustrace rozvíjí dovednosti žáků podporující zdravý způsob života a zároveň poskytuje žákům prostor pro poznávání sebe sama. Žáci mají příležitost zamýšlet se nad faktory, které pozitivně ovlivňují zdravotní stav člověka (zdravé stravování, dostatečný pohyb, dodržování hygienických návyků, střídání práce a odpočinku). Zároveň se žáci přesvědčují o tom, jak je pro nás výhodné, pokud máme jednotlivé činnosti vhodně rozvrženy v průběhu dne. Denní režim je představen jako cesta k celkové tělesné i duševní pohodě, k získání pocitu jistoty a bezpečí. V průběhu aktivity sledují zařazování jednotlivých činností v průběhu svého školního dne (čas pro učení, zájmové aktivity, odpočinek, spánek, na konzumaci stravy a pohybové aktivity i osobní hygienu), zvažují možnosti změn směřujících k osobní pohodě. Tím rozvíjejí pro život velmi cennou dovednost – organizovat svůj čas.

Zadání pro žáky

Motivace

Brainstorming – Co děláme pro své zdraví?

- Jmenujte základní činnosti, které jsou součástí vašeho školního dne.
- Postupujte v řetězu: Jeden žák uvede činnost a její přibližné časové zařazení. Na výzvu učitele ostatní žáci pomocí semaforu ukazují, zda se jedná o činnost jednoznačně podporující zdraví (zelená), činnost, která je riziková, případně nevhodně v průběhu dne zařazená (červená). Oranžovým terčem se vyjádří žáci, kteří mají pochybnosti, nejsou si jistí.
- Dobrovolníci hlasující jednotlivými barvami se vyjádří a zdůvodní svou volbu.
- Na základě další diskuse a doplnění informací se mohou výsledky hodnocení žáků měnit.

Hlavní část – Zkoumáme sami sebe

Režim dne je přesně určený rozvrh odlišných činností a relaxace v rozmezí dvaceti čtyř hodin. Vše by mělo být rozvrženo tak, aby byla zajištěna celková pohoda člověka (tělesná, psychická i sociální).

Staňte se výzkumníky, kteří budou sledovat/zkoumat sami sebe.

Připravte si tabulku, do které budete v průběhu jednoho školního dne podrobně zaznamenávat, co jste dělali.

Pracujte v digitálním prostředí s využitím vhodného nástroje nebo aplikace.

Tabulka výzkumníka

Činnost	Přibližný čas, délka trvání	Popis činnosti, pocity, prožitky spojené s touto činností	POHODA
Vstával jsem			
Ranní činnost			
Snídaně			
Cesta do školy			
Dopolední činnost			
Oběd			
Odpolední činnost			
Příprava do školy			
Večeře			
Večerní činnost			
Ukládání ke spánku			

Výzkumnou činnost provádějte samostatně v průběhu jednoho pracovního dne. Výsledky svého bádání pečlivě zaznamenejte. Zapisujte i pocity spojené s prožíváním jednotlivých aktivit. Do posledního sloupce zhodnoťte aktivitu (osobní spokojenost), např. pomocí ikony (smajlíku).

Postup při vyhodnocení aktivity: Svůj režim dne sdílejte nejprve se spolužákem ve dvojici. Společně se domluvte, které zapsané aktivity považujeme za prospívající zdraví a které zdraví příliš nepodporují. Označte barevně. Porovnejte své smajlíky.

Ve třídě při společné reflexi diskutujte časové rozvržení činností, střídání pracovních aktivit a odpočinku, dodržování pohybového, stravovacího a pitného režimu.

V návaznosti na proběhlou reflexi se zamyslete, zde byste chtěli a mohli něco v rozvržení svého školního dne změnit. Co můžete dělat pro pohodu svého dne?

Reflexe

- Jak jsem se cítil/a v roli výzkumníka, který sleduje sám sebe?
- Byl úkol snadný, nebo náročný? Co bylo pro mě nejsložitější?
- Byl vybraný den svým režimem obvyklý, nebo výjimečný?
- Co jsem prožíval při sdílení vlastního režimu se spolužákem?
- Kterými aktivitami jsem v tento den podpořil/a své zdraví?
- Co mě při reflexi překvapilo?
- Které aktivity bych rád/a do svého režimu zařadil/a?

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 čas - vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování - pravidelně měním aktivity a činnosti v návaznosti na potřeby žáků - 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 osobnostní a sociální Identita KOS-SEB-000-ZV5-001	Poznává jedinečnost vlastní osobnosti.	- začleňuji pravidelné aktivity na sebereflexi, kde si žáci mohou uvědomovat své úspěchy, výzvy a osobní růst - poskytuji žákům prostor pro poznávání sebe sama (kým jsou, kým by chtěli být - pomáhám žákům poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty

Metodický komentář pro učitele

Úvodní aktivita umožňuje zopakovat poznatky související se zásadami zdravého životního stylu a zároveň umožňuje žákům zvažovat možnosti a rozhodovat se v situacích souvisejících se zdravím.

Žáci se stávají součástí procesu učení. Pomocí semaforu ukazují, zda se jedná o činnost jednoznačně podporující zdraví (zelená), činnost, která je riziková, případně nevhodně v průběhu dne zařazená (červená). Oranžovým terčem se vyjádří žáci, kteří mají pochybnosti, nejsou si jistí. Je zcela přirozené, že nebude v názorech shoda. S touto situací je vhodné pracovat – ukázat žákům, že k tomu, aby jejich rozhodování bylo správné, potřebují dostatek informací, je třeba zvažovat individuální specifika každého člověka.

Aktivita realizovaná pomocí „zkoumání sebe sama“ je zadána individuálně. Žáci jsou vedeni k soustavné dlouhodobé činnosti, což může být pro ně náročné. Vhodné je prodiskutovat společně s žáky například doporučení – Jak nezapomenout na záznam.

Žáci vedou záznamy do tabulky dle možnosti s využitím digitálních technologií.

Pro sdílení výsledků vytvořte prostředí, kde se budou žáci cítit bezpečně, budou schopni sdílet své pocity a zkušenosti. Vyčleňte na reflexi dostatečný čas.

Při vyhodnocení zdůrazňujte význam celostní péče o zdraví (wellbeing).

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje projevy žáků při motivační aktivitě, sleduje výběr činností i rychlost a správnost reakcí žáků;
- sleduje průběh individuální práce žáků, podporuje žáky k vedení záznamu o vlastních činnostech;
- sleduje sdílení individuálních úkolů ve dvojicích a poskytuje žákům pro vzájemnou výměnu zkušeností potřebný čas;
- formativně hodnotí zapojení žáků do diskusí o denním režimu;
- v diskusích ověřuje, zda žáci vnímají zdraví celistvě, v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- klade otázky a ověřuje, jak žáci propojují rozvržení svého denní režimu s vlastní osobní pohodou.

Reflexe

- Co jsem se dnes naučil/a?

- *Co mě na sledování vlastního denního režimu nejvíc zaujalo?*
- *Cítil/a jsem se při sdílení vlastního denního režimu ve dvojici bezpečně?*
- *Posoudili jsme některé aktivity různě?*
- *Co mě překvapilo?*
- *Co bych měl/a na svém denním režimu změnit?*