

Aktivní podpora zdraví

Zadání pro žáka

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

tělesné (fyzické)	
duševní (psychické)	
sociální	

2. Přečtěte si příběh Tomáše.

Tomáš chodí do 8. ročníku základní školy. Jeho hlavním zájmem je sport. Již v pěti letech začal s hokejem a v současné době je v hokejovém týmu považován za velmi talentovaného hráče. Na začátku této sezony si bohužel vážně zranil koleno. Byl operován a stále leží v nemocnici. Podle vyjádření lékaře letos s týmem na led nevyjede. Tomáš je velmi smutný...

Uvedte, které zdravotní problémy Tomáše trápí. Na jeho příběhu vysvětlete vzájemné souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím.

Popis ověřování

Úloha ověřuje, do jaké míry je žák schopen posuzovat zdravotní stav člověka v celostním přístupu, tj. na praktických příkladech objasnit vzájemnou propojenost jednotlivých složek zdraví. Zjišťuje, jestli žák v návaznosti na znalost definice zdraví dokáže vysvětlit na příkladech přímé souvislosti mezi jeho tělesnou, duševní a sociální složkou. V první části úlohy žák popisuje osobní vnímání pocitu životní pohody v oblasti tělesné, duševní a sociální a tyto pocity pohody dává do souvislosti s kvalitou vlastního zdraví. Jeho volné odpovědi ukazují, v jakých souvislostech je žák schopen o zdraví uvažovat. Druhá část úlohy nabízí příběh Tomáše, který je pro žáky námětem k zamyšlení, jak může úraz (fyzické poškození organismu) vyvolat změny zdravotního stavu v duševní i sociální složce. Odpovědi na otázky dokládají, že žák dokáže posuzovat zdraví v celostním pojetí.

Metodické poznámky

V první části úlohy každý 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 žáka lze usoudit, zda má konkrétní představu o jednotlivých složkách zdraví.

Ve druhé části úlohy se žáci seznámí s příběhem Tomáše a následně postupně odpovídají na zadané otázky. Především vyjmenují všechny zdravotní potíže, které mohou být s úrazem spojeny (např. bolest kolene, 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). Následně se pokusí popsat, jak zranění provázené bolestí ovlivňuje duševní zdraví Tomáše, jaký vliv na pocit pohody má momentální ztráta kontaktu s kamarády apod.

První část úlohy je vhodné zadat žákům k individuálnímu vyjádření. Žák zapisuje, jak osobně vnímá pocit životní pohody v tělesné, duševní a sociální oblasti a tyto pocity pohody dává do souvislosti s kvalitou vlastního zdraví. Úkolem žáků ve druhé části je zvážit všechny dopady této události na zdravotní stav Tomáše. Žáci vytvoří skupiny, v nichž diskutují o vzájemných souvislostech mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Výstupy ze skupinově připravených odpovědí prezentují ostatním skupinám.

Otevření rozpravy nad definicí pojmu zdraví poskytne žákovi příležitost volně vyjádřit svůj názor a zároveň umožní učiteli získat informace o tom, do jaké míry je žák schopný znalosti o zdraví aplikovat v běžném životě.