

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

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-002-ZV9-006

**Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti.**

**Popis úrovně Na cestě**

- Popisuje jednotlivé činnosti, které tvoří náplň jeho pracovního a víkendového dne, tyto aktivity posuzuje z hlediska vlivu na jeho zdravotní stav v oblasti tělesné, psychické a sociální.
- Zamýšlí se nad vlastním denním režimem, konfrontuje vlastní zdravotně preventivní chování s názory odborníků (zásadami zdravého životního stylu) a dalšími informacemi, které jsou prezentovány v médiích.
- Uvádí a zdůvodňuje zásady zdravého životního stylu.
- Zdůvodňuje potřebu střídání jednotlivých aktivit (učení, práce, pohyb, zábava, odpočinek, spánek) v každodenním režimu pro podporu zdraví.
- Na konkrétních příkladech ilustruje význam pravidelného stravovacího, pitného, pohybového a spánkového režimu pro zdraví.
- Vyvozuje v diskusích, jaké důsledky může mít nevhodný denní režim (rizikové chování) na zdraví člověka (ovlivňovat jeho fyzické zdraví, psychickou i sociální pohodu).
- Vyhodnotí, že mnoho aktivit denního režimu nelze striktně zařadit do kategorie vhodných či nevhodných (např. používání digitálních zařízení), že vždy záleží na intenzitě, frekvenci a dalších doprovodných fenoménech.

## Učení a zdraví

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

### Anotace

Ilustrace rozvíjí znalosti, dovednosti a způsoby chování podporující zdravý životní styl tak, aby se postupně staly každodenní součástí života žáka. Výuka poskytuje žákovi příležitosti zamýšlet se nad činnostmi, které jsou zdraví prospěšné, a způsoby chování, které zdraví poškozují, vlastní názory argumentovat a obhájit v diskusi s vrstevníky. Odhaluje, do jaké míry jsou žáci schopni posuzovat své vlastní chování vzhledem k zásadám zdravého životního stylu a režimovým doporučením odborníků (stravovací a pitný režim, učení, zařazování pohybových aktivit a odpočinku, duševní hygiena aj.) a co jsou ochotni pro aktivní podporu svého zdraví udělat. Pozornost je věnována vlastnímu procesu učení a rozvíjení kompetencí žáků k jeho řízení v dané oblasti. Ilustrace umožňuje žákům odhadovat své vlastní síly a možnosti, zamýšlet se nad překážkami v učení a významem vytvářet vhodné podmínky pro učení. Motivuje žáky k zamýšlení nad potřebou dodržování zásad zdravého životního stylu v celoživotní perspektivě.

## Popis realizace / Zadání pro žáky

### Úvod – Motivace / evokace

#### Co je prospěšné pro naše zdraví a co zdraví poškozuje?

a) Pracujte samostatně s pracovním listem:

U následujících příkladů chování označte křížkem ty, které mohou podpořit zdraví, a ty, které je mohou ohrozit či poškodit.

| Možné chování a jednání                           | Možná podpora zdraví | Možné ohrožení či poškození zdraví | Zdůvodnění |
|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------|
| kouření cigaret 5× denně                          |                      |                                    |            |
| intenzivní pohybová aktivita 30 min./den          |                      |                                    |            |
| jízda na kole bez přilby                          |                      |                                    |            |
| konzumace ovoce a zeleniny 5×/den                 |                      |                                    |            |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem               |                      |                                    |            |
| asertivní odmítnutí alkoholického nápoje          |                      |                                    |            |
| každodenní sezení u PC více než 1 hod./den        |                      |                                    |            |
| vhodné střídání práce a odpočinku                 |                      |                                    |            |
| poskytnutí své fotografie ke sdílení na Facebooku |                      |                                    |            |
| pití energetických nápojů                         |                      |                                    |            |
| přejídání se sladkostmi                           |                      |                                    |            |
| hlazení neznámého psa                             |                      |                                    |            |
| pravidelné otužování                              |                      |                                    |            |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím)              |                      |                                    |            |
| nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci        |                      |                                    |            |
| preventivní zubní prohlídka 1× ročně              |                      |                                    |            |

b) Vytvořte náhodně skupinky po 4–5 žácích. Porovnejte své odpovědi. Označte barevně políčka způsobu chování, kde jste se ve skupince na odpovědi shodli. U políček, kde není ve skupině shoda, sdílejte zdůvodnění odpovědí jednotlivými spolužáky. Podařilo se někomu argumentovat tak, že ostatní přesvědčil a došlo ke shodě?

c) Otevřete ve třídě společnou diskusi k jednotlivým způsobům chování. Věnujte se zejména těm, kde jsou pochybnosti o jejich možném vlivu na zdraví a bezpečí. Na čem jejich působení závisí?

### Reflexe

- Co mě v aktivitě zaujalo?
- Shodli jsme se v posouzení jednotlivých faktorů?
- Jak snadné/obtížné bylo posuzování faktorů ve vztahu ke zdraví?

- *Vnímali jsme vždy zdraví v celostním pojetí, zvažovali vliv na zdraví fyzické, psychické, sociální?*

## Hlavní část

### 1. Zdravý životní styl a já

Do tabulky uveď, které zásady zdravého životního stylu uplatňuješ ve svém životě v těchto oblastech (u každé oblasti uveď alespoň dvě zásady), a doplň, které zásady bys chtěl/a ještě dodržovat a co bys byl/a ochoten/ochotna pro to udělat.

| Oblast životního stylu                | Uplatňované zásady | Zásady, které bych chtěl/a uplatňovat | Co jsem pro to ochoten/a udělat |
|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM              |                    |                                       |                                 |
| POHYBOVÁ AKTIVITA A AKTIVNÍ ODPOČINEK |                    |                                       |                                 |
| DENNÍ REŽIM                           |                    |                                       |                                 |
| DUŠEVNÍ HYGIENA                       |                    |                                       |                                 |

Ve společné diskusi sdílejte se spolužáky zásady uplatňované v každodenním životě i své představy, jak se dodržování těchto zásad může promítnout do vašeho budoucího života. Všímejte si významu pravidelnosti střídání určitých činností v průběhu dne. Zhodnoťte potřebu dodržování denního režimu pro vaši osobní pohodu.

### 2. Učení jako součást každého dne

Součástí pracovního dne školáka je čas strávený ve škole spojený se vzděláváním. Učíme se ale i jindy, jinde a jinak. Vzdělávání, poznávání nových věcí, proces učení nám přináší spoustu zážitků i příležitostí k zamyšlení. Podporuje zvědavost. Proč se učíme a kdy nám učení přináší uspokojení a pohodu?

#### A. Moje učení, můj dům

*Proces učení můžeme přirovnat ke stavbě svého vysněného domu, ve kterém se nám bude dobře a bezpečně bydlet.*

Nakreslete obrys vašeho domu a vepište do jednotlivých částí domu odpověď na následující otázky. Porovnejte svůj dům s domy spolužáků.

Do základu domu:

- *Co tvoří pevné základy mého domu?*
- *Bez čeho se učení neobejde?*

Do střechy domu:

- *Co mě chrání, pomáhá mi při učení?*

Do oken domu:

- *Jak a kdy se mi dobře učí?*
- *Co se mi daří?*

Do dveří domu:

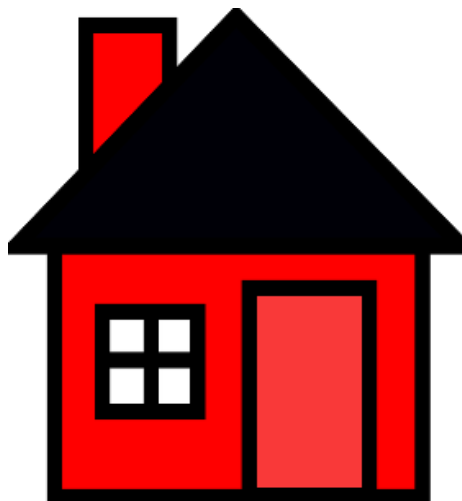
- *Co bych se chtěl naučit?*

Do sklepa domu:

- *Co chci ve sklepě schovat?*

Do komína domu:

- *Čeho bych se rád při učení zbavil?*



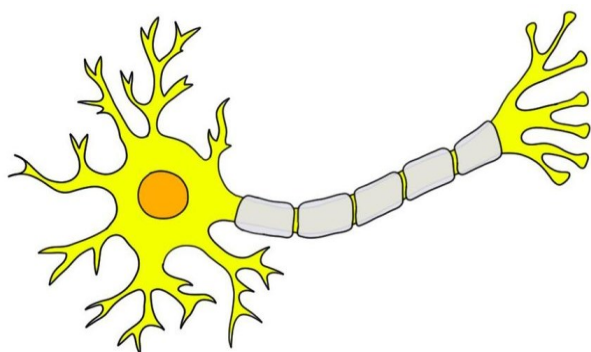
## Reflexe

- *Co mě na aktivitě zaujalo?*
- *Co nového jsem se o sobě dověděl/a?*
- *Co pro mě bylo obtížné?*
- *Zapojil/a jsem se do diskusí k problematice učení?*
- *Mají domy spolužáků něco společného?*
- *V čem se domy spolužáků nejvíce liší?*
- *Cítil/a jsem se při sdílení domů se spolužáky bezpečně?*

## B. Co na to náš mozek?

*Učení je umožněno činností mozku, konkrétně propojováním mozkových buněk, neuronů.*

Prohlédněte si obrázek neuronu. Popište stavbu neuronu. Jaká je funkce krátkých výběžků a jednoho dlouhého výběžku. Dokreslete k výběžkům šipky ve správném směru podle toho, jak je informace nervovou buňkou přijímána a odesílána k dalším neuronům.



Vyhledejte v odborných zdrojích některé zajímavé informace o činnosti mozku ve vztahu k učení.

*Např.: Do krychle, která by měla hranu dlouhou 1 milimetr, by se vešlo více než milión neuronů! Neurony se mezi sebou mohou spojovat pomocí výběžků, a vytvářet tak rozsáhlé sítě, které nám dávají obrovský předpoklad k myšlení. Ve skutečnosti však použijeme méně než 1 % z 1 % kapacity mozku.*

### C. Proč se učíme?

Člověk se celý život učí. Od nejútlejšího věku získáváme nové informace a dovednosti, učíme se prožívat naše city, ale učíme se společnému soužití s ostatními lidmi. Bez schopnosti učení se neobejde žádný člověk.

**Učení** je přirozená součást lidského života, která nám přináší osobní růst a tím i radost. K tomu, aby učení přineslo očekávané výsledky, přispívá vnitřní postoj člověka k učení a také pohoda místa, kde se učíme.

Přečtěte si následující text:

*Kryštof a Ema jsou spolužáci. Chodí do sedmé třídy. Ema si cestou ze školy povzdychne, že se dnes musí učit matematiku na plánovanou písemku. Kryštof odpoví, že se také bude učit matematiku, protože chce být programátorem jako táta.*

Odpovězte na otázky:

- Jaký je rozdíl v odpovědích obou spolužáků?
- Zamyslete se nad otázkou, proč se učíte.
- Svou odpověď si zaznamenejte.
- Porovnejte svoji odpověď s odpověďmi spolužáků.

### Shrnutí

V rámci aktivity si žáci ověřují, zda dokážou zhodnotit hlavní faktory ovlivňující jejich zdraví a zdravý vývoj. Soustřeďují se i na proces učení, který by měl být podporován v rámci každodenního režimu školáka. Výstupem může být volné tvůrčí psaní na téma „Kdy, kde a s kým se mi nejlíp učí?“, „Pohodové učení“, které otevírá problematiku vhodných podmínek pro učení v celostním pojetí.

## Vazba na klíčové kompetence

| Název KK<br>Složka KK<br>Kód OVU                                          | Znění OVU                                 | Vzdělávací strategie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KK k učení</b><br>Umění se učit<br><br><b>KKU-USU-000-<br/>ZV9-001</b> | <b><i>Řídí vlastní procesy učení.</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- před započítím práce mapuji se žáky osvojení prozatímních postupů práce, učení</li> <li>- nastavuji přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků</li> <li>- provázím žáky diskusí o tom, které postupy mohou využít v následující práci</li> <li>- navozuji takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení apod.</li> <li>- podporuji odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytvářím příležitosti aktivně využívat to, co se naučili</li> <li>- dávám prostor žákům učit se mezi sebou navzájem</li> <li>- učím žáky shromažďovat důkazy o jejich posunu v učení, aktivitu žáků podporuji prostorem pro dotazy žáků, odpovídání na otázky, podporuji zvědavost žáků a vytvářím prostor pro bádání a zjišťování nových poznatků (o sobě i o světě)</li> <li>- průběžně se žáky reflektuji, co zvládli, co mají a nemají upevněno</li> <li>- dávám žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli (metakognitivní stránka učení)</li> <li>- vedu žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení</li> </ul> |

## Metodický komentář pro učitele

- Pracujte s prekoncepty, citlivě poskytněte žákům prostor pro vyjádření jejich myšlenek a zkušeností, zvažujte, kdy je vhodné vyvolat polemiku a jak usměrňovat výstupy diskusí. Lze předpokládat, že žáci budou hovořit o svých vlastních zkušenostech a prožitcích.
- V motivační aktivitě nechte žáky nejprve pracovat samostatně, poté sdílet své názory ve skupinách. Klíčová je argumentace dokládající znalostí žáků o zdravém životním stylu.
- Aktivitu *Životní styl a já* směřujte přímo ke každému žákovi, dejte mu prostor pro zamyšlení nad vlastním zařazováním určitých činností do denního režimu.
- Vytvořte příležitosti k bezpečnému zamyšlení nad procesem vlastního učení a k formování vztahu žáků k vlastnímu učení.
- Citlivě reagujte na projevy žáků a vytvářejte pozitivní klima ve třídě.
- Úlohou *Proč se učíme?* Motivujte žáky k vlastnímu zamyšlení. Vhodné je následná volná diskuse – co žáky baví, co se žáci rádi učí a proč aj.
- Podporujte naplňování výsledků učení žáků dalšími příklady ze života. Zásadní význam při prosazování podpory zdraví má váš osobní příklad.
- Vedte žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení, podpořte je v řízení procesů svého učení.
- V závěru lze žáky vyzvat k volnému tvůrčímu psaní na téma „*Kdy, kde a s kým se mi nejlíp učí?*“, „*Pohodové učení*“, které otevírá problematiku vhodných podmínek pro učení v celostním pojetí. Výpověď mohou žáci realizovat i formou podcastu (monolog, dialog nebo moderovaná diskuse v mikroskupině na dané téma).

**Možné řešení motivační úlohy (příklady jednotlivých zdůvodnění):**

| Možné chování a jednání                           | Možná podpora zdraví | Možné ohrožení či poškození zdraví | Zdůvodnění                                               |
|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| kouření cigaret 5× denně                          |                      | x                                  | riziko vzniku závislosti                                 |
| intenzivní pohybová aktivita 30 min./den          | x                    |                                    | prevence obezity; zvyšování kondice                      |
| jízda na kole bez přilby                          |                      | x                                  | riziko úrazu hlavy                                       |
| konzumace ovoce a zeleniny 5×/den                 | x                    |                                    | obsah vitamínu C                                         |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem/přítelkyní    |                      | x                                  | riziko přenosu infekčních chorob                         |
| asertivní odmítnutí alkoholického nápoje          | x                    |                                    | snížení rizika vzniku závislosti na alkoholu             |
| každodenní sezení u PC více než 1 hod./den        |                      | x                                  | riziko snižování fyzické kondice; riziko nárůstu obezity |
| vhodné střídání práce a odpočinku                 | x                    |                                    | prospívá tělesné i duševní pohodě (zdraví)               |
| poskytnutí své fotografie ke sdílení na Facebooku |                      | x                                  | riziko zneužití informací; riziko vydírání               |
| pití energetických nápojů                         |                      | x                                  | obsah látek neprospívajících organismu                   |
| přejídání se sladkostmi                           |                      | x                                  | riziko obezity; riziko cukrovky                          |
| hlazení neznámého psa                             |                      | x                                  | riziko útoku psa (pokousání)                             |
| pravidelné otužování                              | x                    |                                    | posilování obranyschopnosti organismu                    |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím)              |                      | x                                  | riziko úrazů                                             |
| nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci        | x                    |                                    | ochrana proti přehřátí organismu                         |
| preventivní zubní prohlídka 1× ročně              | x                    |                                    | včasné ošetření možných zubních kazů                     |

### Komentář

Řešení úlohy vyžaduje orientaci žáků v tom, co je zdraví prospěšné a co zdraví poškozuje. Potřebné znalosti k tomu, aby mohli rozhodnout o rizikovosti daného způsobu chování vzhledem ke zdraví, žáci získávají postupně, osvojováním vzdělávacího obsahu několika OVU. Úlohu řeší na základě znalostí o zdravém životním stylu, správné výživě, ochraně před úrazu či možném ohrožení v důsledku zneužívání návykových látek.

Aktivita vybízí žáka, aby zdůvodnil svou volbu, tj. stručně popsal, proč určitý způsob chování může zdraví podporovat nebo jaké zdravotní problémy může způsobit rizikové chování. Vzhledem k širokému spektru možných vlivů na zdraví se argumenty uvedené jednotlivými žáky mohou lišit. O míře rizik je možné diskutovat vzhledem k bezprostřednímu ohrožení zdraví nebo dlouhodobým následkům.

## Popis ověřování

### Pozorování a diskuse

Učitel

- sleduje a formativně hodnotí individuální práci žáků v pracovním listu;

- pozoruje projevy žáků při motivační aktivitě (sdílení odpovědí v pracovním listu, argumentace odpovědí);
- ověřuje, zda žáci dokážou specifikovat, které zásady podporující zdraví aktuálně uplatňují v jednotlivých oblastech svého životního stylu;
- sleduje, do jaké míry žáci dokážou objektivně uvažovat o vlastním chování, které při řešení úlohy musí se zásadami zdravého životního stylu konfrontovat;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému učení, předávání zkušeností s procesem učení;
- ověřuje, zda žáci vnímají zdraví celistvě, v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- klade otázky a sleduje, zda žáci uvažují o vlastním učení v provázanosti s celostní podporou zdraví (wellbeing a proces učení);
- formativně hodnotí vytvořené psané texty či podcasty (výstižnost, soulad se zadáním).

## Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zaujalo mě samostatné přemýšlení o vlivu různých způsobů chování na zdraví a bezpečí?*
- *Posoudili jsme některé aktivity různě?*
- *Shodli jsme se v diskusi ve skupině na zhodnocení chování ve vztahu ke zdraví?*
- *Bylo náročné zabývat se vlastními každodenními činnostmi s ohledem na podporu zdraví?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Zamýšlel/a jsem se již dřív nad procesem učení?*
- *Co mě zaujalo/překvapilo?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *O jakých změnách ve svém denním režimu bych měl/a přemýšlet?*