

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 Splněno

- Využívá znalosti a dovednosti o fungování organismu a vlivech působících na lidské zdraví při zdůvodňování zásad zdravého životního stylu.
- Uvádí argumenty, jimiž dokládá potřebu dodržovat pravidelný stravovací, pitný, pohybový a spánkový režim.
- Sestavuje denní režim pro pracovní a víkendový den, plánuje čas pro učení, práci, pohyb, zábavu, odpočinek a spánek podle vlastních potřeb i s ohledem na oprávněné nároky jiných osob a s dodržením platných doporučení.
- Hodnotí adekvátní denní režim jako pozitivní opatření podpory zdraví.
- Dává do souvislosti rizika nevhodného denního režimu a jeho dílčích aspektů s rozvojem nemocí.
- Aplikuje zásady zdravého životního stylu při úpravách vlastního denního režimu.

Můj pracovní den

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrace rozvíjí znalosti, dovednosti a způsoby chování žáků v oblasti podpory zdraví. Poskytuje jim příležitost přemýšlet o zdraví v souvislostech, osvojené znalosti a dovednosti aplikovat a prakticky používat v každodenním životě. Odhaluje, do jaké míry jsou žáci schopni posuzovat chování svých vrstevníků v průběhu jednoho dne s ohledem na doporučené zásady zdravého životního stylu. Identifikují možná zdravotní rizika a v rámci vzájemného učení navrhuji doporučení ve smyslu podpory zdraví. Formou třídního kolokvia dostávají žáci příležitosti aktivně využívat to, co se naučili, a učit se mezi sebou navzájem. Na základě provedené analýzy předloženého denního režimu reflektují výsledky svého učení a své vlastní chování. Ilustrace umožňuje žákům odhadovat své vlastní síly a možnosti, zamýšlet se nad překážkami v učení. Ověřuje schopnosti žáků sestavit pro sebe denní rozvrh z aktivit, které odpovídají zdravému životnímu stylu, a řídit tak vlastní proces učení v dané oblasti.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace/evokace

Níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince запиšte na kartičky, příp. vystříhnete lístečky – políčka tabulky. Můžete pracovat i s dalšími faktory, které sami doplníte a rozšíříte počet kartiček.

Losujte jednotlivé lístky s pojmy. Zamyslete se nad každým pojmem uvedeným v tabulce a rozhodněte, jestli se jedná o faktor podporující zdraví člověka nebo faktor, který může zdraví a vývoj člověka ohrozit.

Jednotlivé faktory jsou vyjádřeny konkrétním způsobem běžného chování (např. kouření), odbornými pojmy, jejichž obsah jste si ve výchově ke zdraví osvojili (např. prevence), ale i vlastnostmi osobnosti, které se promítají do vztahu člověka ke zdraví a jeho ochraně (radost, lhostejnost aj.).

Své názory objasněte, doložte konkrétními argumenty. Zvažujte, za jakých okolností může být zdraví ohroženo více či méně.

Agresivní chování	Aktivní život	Alergie	Drogy	Dlouhodobý stres
Dopravní nehoda	Duševní hygiena	Intimní hygiena	Kouření	Kvalitní potraviny
Láska	Lékařská péče	Lhostejnost	Očkování	Ochranné pomůcky
Pitný režim	Podvýživa	Prevence	Přejídání	Radost
Rodinná pohoda	Relaxace	Sexuální zdrženlivost	Smog	Sport
Šikana	Virus HIV	Vůle	Závislost	Zodpovědnost

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 jsme vliv na zdraví fyzické, psychické, sociální?

Hlavní část

A. Denní režim pod lupou

Přečtěte si, co napsal Jakub, žák 9. ročníku, o jednom ze svých běžných dnů. Rozvrh činností zhodnoťte s ohledem na dodržování zásad zdravého životního stylu. Rozhodněte, které činnosti mohou prospívat jeho zdraví. Informace o chování, které by mohlo vyvolat zdravotní problémy, podtrhněte. Proč je toto chování rizikové?

Jakub píše:

Včera mi zazvonil budík v 7 hodin. Vůbec se mi nechtělo vstávat. Ještě chvíli jsem ležel, když mamka zavolala, že snídane je na stole. Zběžně jsem si opláchl obličej, na čištění zubů mi nezbyl čas. K snídani jsem měl rohlík se sýrem a kakao. Cestou do školy jsem potkal v parku kamaráda Petra, tak jsme dali společně cigaretu. Koupili jsme si svačinu – čokoládovou tyčinku a kolu. Během dopolední výuky jsem byl stále on-line na mobilu. Fotil jsem, co se dělo ve třídě, a fotky sdílel s kamarády na Facebooku. Super byla hodina tělocviku. Pořádně jsem se protáhl. Obědval jsem ve školní jídelně – rybí filé s bramborovou kaší a mrkvovým salátem. Odpoledne jsem byl na tréninku basketbalu. To mě moc baví. Navečer jsme se sešli s klukama na cigaretu v blízkém parku. Přišel jsem domů kolem sedmé. K večeři jsem měl párky s hořčicí a housky. Večer jsem strávil doma u počítače. Díval jsem se na film, vypil energy drink a komunikoval na sítích. Dal jsem sprchu a šel spát asi v půl dvanácté.

Pracujte nejprve jednotlivě. Označte si v textu, které činnosti Jakuba považujete za rizikové z hlediska podpory zdraví. Potom vytvořte čtyřčlenné skupiny a sdílejte výsledky své analýzy Jakubova chování. Diskutujte ve

skupinách o tom, jak popsany denní režim Jakuba splňuje zásady zdravého životního stylu. Připravte si zdůvodnění, proč je některé chování rizikové, které činnosti nemusí znamenat zdravotní problém, pokud se v denním režimu vyskytnou jen ojediněle. Vysvětlete, čím Jakub upevňuje své zdraví. Zvažte podporu zdraví v oblasti fyzické, psychické i sociální.

Společná reflexe – odborné kolokvium k dennímu režimu Jakuba

Uspořádejte třídní kolokvium, na kterém bude podroben denní režim Jakuba odbornému posouzení celou třídou. Určete v každé skupině mluvčího, který bude názory skupiny prezentovat. Skupiny se mohou při kolokviu radit. Klíčové jsou otázky:

- *Které činnosti odpovídají zásadám zdravého životního stylu?*
- *Které činnosti v denním režimu mohou negativně ovlivňovat zdraví?*
- *Jak zásadám zdravého životního stylu odpovídá časové rozvržení jednotlivých činností?*
- *Kde jsou problémy, které by měl Jakub ihned řešit?*
- *Čím Jakub podporuje své zdraví v oblasti fyzické, psychické sociální?*
- *Jaké změny lze doporučit?*

Výsledkem kolokvia může být příběh Jakuba doplněný o návrh změn, kterými by mohl podpořit své zdraví.

B. Můj režim dne – individuální úkol

Připrav si tabulku (elektronicky). Počet řádků doplň dle potřeby. Do tabulky navrhni denní rozvrh vlastních činností tak, abych celý den dodržoval/a zásady zdravého životního stylu.

Rozvrhni hlavní činnosti do tabulky v časovém sledu od rána do večera. Uveď také informace o stravování. Následně vysvětli, v čem mohou jednotlivé aktivity přispívat ke zdraví a bezpečí dospívajících.

Čas	Činnost
	Probouzím se
	Jdu spát

Společná reflexe

Řešení úkolu (záznamy do tabulky) se budou u jednotlivých žáků lišit. Pro posouzení správnosti je vhodné volit formu workshopu, v němž každý žák před spolužáky prezentuje a obhájí vlastní „zdravý“ denní režim. Správné vyřešení úlohy spočívá tedy nejen v záznamu činností, ale především v prezentaci a obhájení jejich významu pro podporu zdraví.

- *Zahrnuje ukázka mého denního režimu vhodné střídání učení, pohybových aktivit, odpočinku?*
- *Je dodržen stravovací a pitný režim?*
- *Může být můj každý den z hlediska režimu stejný? Proč?*
- *Jak se liší návrh mého „zdravého“ režimu dne od méj každodenní reality?*
- *Co bych měl/a změnit?*

Shrnutí

V rámci workshopu si žáci ověřují, zda dokáží zhodnotit hlavní faktory ovlivňující jejich zdraví a zdravý vývoj a zdůvodnit, proč je období dospívání, které se právě nyní promítá do jejich chování a prožívání, zásadní pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví, k životnímu stylu a životním hodnotám.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k učení Umění se učit KKU-USU-000- ZV9-001	<i>Řídí vlastní procesy učení.</i>	- před započatím práce mapují se žáky osvojení prozatímních postupů práce, učení - nastavují přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků - provázejí žáky diskusí o tom, které postupy mohou využít v následující práci - navozují takové situace, při nichž si žák zkouší odhadování vlastních sil a možností, definování překážek v učení apod. - podporují odpovědnost žáků za jejich učení tím, že jim vytváří příležitosti aktivně využívat to, co se naučili - dávám prostor žákům učit se mezi sebou navzájem - 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) - vytvářím bezpečný prostor pro práci s chybou (za chybu žáky netrestám, společně hledáme cestu, jak chybu příště eliminovat a jak ji využít k dalšímu rozvoji) - průběžně se žáky reflektuji, co zvládli, co mají a nemají upevněno - dávám žákům prostor pro reflexi toho, co se naučili a jak k tomu došli (metakognitivní stránka učení) - vedu žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení

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 schopni ve svém osobním každodenním životě zvažovat, které faktory mohou ohrožovat zdraví a život, jaké možnosti ochrany existují, jaké dovednosti, návyky a způsoby chování jim mohou pomoci ochránit zdraví.
- Pro motivační aktivitu využijte nabídku „faktorů“ v tabulce nebo prostřednictvím brainstormingu je možné s žáky návrhy faktorů interaktivně získat (Jaké faktory ovlivňují zdraví člověka?) a případně je doplnit z nabídky v tabulce.
- Při práci s výpovědí Jakuba nejprve poskytněte žákům prostor pro individuální posouzení denního režimu a vyhledání problémů. Následná diskuse ve skupinách umožní výměnu názorů, vzájemné učení, hledání správného zdůvodnění, domluvu na společném stanovisku.
- Uspořádejte třídní odborné kolokvium k posouzení popsaného režimu dne. Poskytněte žákům prostor pro kladení otázek, ověřování si správnosti argumentů a pro dohodu na návrhu doporučení.
- Při tvorbě návrhu vlastního režimu dne vytvářejte pro žáky bezpečné prostředí, prostor pro dotazy, poskytněte jim průběžnou reflexi.
- Zohledňujte potřeby a zájmy žáků vzhledem k individuálním problémům jejich osobního dospívání, kterým právě procházejí. Žáci jsou ve věku, kdy jsou relativně bez dlouhodobějších zdravotních komplikací, některé negativní vlivy na zdraví si neuvědomují (nepřipouštějí si je či je podceňují).

- V rámci workshopu vedte žáky ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení, podpořte je v řízení procesů svého učení.
- Podporujte naplňování výsledků učení žáků dalšími příklady ze života. Zásadní význam při prosazování podpory zdraví má váš osobní příklad.
- Na úlohu lze navázat zadáním projektu, ve kterém žáci budou aplikovat znalosti o zdravém životním stylu při tvorbě návrhu denního režimu víkendových dnů.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje projevy žáků při motivační aktivitě, zapojení do pracovních skupin;
- ověřuje, zda žáci ve skupině diskutovali a připravili výsledky analýzy předloženého textu (režimu dne) pro vstup do odborného kolokvia;
- sleduje participaci žáků na společných závěrech kolokvia – doporučeních;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému učení, předávání zkušeností, co dělat, aby náš den odpovídal zásadám zdravého životního stylu, aby byl plný pohody;
- ověřuje, zda žáci vnímají zdraví celistvě, v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- klade otázky a sleduje, zda žáci správně posuzují jednotlivé činnosti z hlediska podpory zdraví a zda promýšlejí i délku a četnost jejich střídání během dne;
- formativně hodnotí vytvořené psané texty (výstižnost, soulad se zadáním).

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zaujalo mě samostatné přemýšlení o dodržování zásad životního stylu v dospívání?*
- *Bylo náročné zabývat se každodenními činnostmi s ohledem na podporu zdraví?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Shodli jsme se ve skupině na zařazování činností do denního režimu?*
- *Posoudili jsme některé aktivity různě?*
- *Co mě překvapilo?*
- *Lišil se návrh mého režimu od každodenní reality?*
- *O jakých změnách ve mém denním režimu bych měla přemýšlet?*
- *Proč musí být každý den trochu jiný?*