

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 Na cestě

- Žák diskutuje, které aktivity je vhodné zařazovat do denního režimu, a které činnosti v denním režimu mohou představovat zdravotní problémy.

Rozhodni se pro zdraví

Autorky materiálu: Eva Marádová, Dominika Slunečko

Anotace

Ilustrace ověřuje, do jaké míry se žáci orientují v zásadách správné životosprávy, jejímž základem je dodržování pravidelného denního režimu (stravovacího, pitného, spánkového, pohybového), střídání pracovních činností a odpočinku. Úloha dává příležitost zamýšlet se nad vlastním denním režimem, a případně zvažovat jeho úpravu. Rozvíjí u žáků zároveň komunikační kompetenci verbální (slovem i písmem) a neverbální (vyjádření pohybem). Umožňuje jim identifikovat potřeby ve vztahu ke zdraví a hledat cesty k dosažení všestranné pohody (wellbeingu).

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – motivace

Co děláme během dne?

Žáci se spontánně rozdělí do čtyř skupin. Skupiny mají za úkol, zamyslet se, co zpravidla dělají v jednotlivých částech dne. Každá skupina se soustředí na jednu část dne (ráno, dopoledne, odpoledne, večer).

Učitel vyzve postupně skupiny k prezentaci. Žáci vyjadřují pouze pohybem jednotlivé činnosti, které provádějí většinou v danou denní dobu. Ostatní určují, o které činnosti se jedná, a zapisují je do tabulky (na tabuli, poster nebo pracovní list).

Příklady aktivit

Ráno – protahování, zívání, čištění zubů, cesta do školy, stlaní postele...

Dopoledne – psaní, sezení, skákání, počítání...

Odpoledne – běhání, sportování, činnosti z kroužků, hraní na počítači...

Večer – sledování televize, ležení, koupání, večeření...

Společná reflexe

Žáci shrnují, které aktivity probíhají v jednotlivých částech dne.

Které činnosti děláme v určitou dobu všichni, které jen někdo? Diskutujte o tom, jak jednotlivé činnosti prospívají zdraví. Proč je důležité zařazovat určitou činnost právě v doporučenou denní dobu (hygienické návyky) a proč je důležitá pravidelnost (stravovací a pitný režim).

Hlavní část

Aktivita: Rozhodni se pro zdraví

1. Rozhodni, co patří do správné životosprávy

Orientační text. Učitel čte pojmy a žáci jednotlivě reagují/hlasují (kartičky ano × ne, souhlas zelený terč, nesouhlas červený terč). *Pokud jsou odpovědi většinou správné, není nutno zdůvodňovat. Vysvětlení jednotlivých složek životosprávy bude probíhat až po dokončení tvořivé skupinové práce žáků v následující části aktivity.*

-
- Dostatek pohybu
 - Kouření
 - Málo spánku
 - Konzumace ovoce a zeleniny
 - Pobyt na čerstvém vzduchu
 - Vynechávání snídaně
 - Časté přejídání
 - Dodržování režimu dne
 - Kvalitní spánek
-

Abychom všechny složky správné životosprávy zahrnuli do svého dne, je nezbytné naučit se vhodně si organizovat činnosti během dne. Čas si účelně plánovat, mít režim dne.

2. Rozdělte se do skupin – týmů zdravotních poradců

Ve skupině nejprve pracujte s textem. Popsané činnosti, které je možné dělat během dne, rozlište podle toho, jak mohou ovlivňovat naše zdraví – jestli jejich zařazení do denního režimu spíše zdraví podporují, nebo mohou znamenat určité riziko.

Snídaně (chléb se sýrem), pití čisté vody, pobyt venku s kamarády, hraní si s hračkami, odpočinek po obědě, večeře (zeleninová polévka), čištění zubů ráno a večer, ukládání ke spánku před 21. hodinou, svačina (jablko), cesta do školy pěšky, pomoc rodičům doma, dívání se na televizi celé odpoledne, sladkosti před spaním, pití sladké limonády, hraní na mobilu před spaním, vynechání snídaně, celý den bez pohybu, nepořádek v pokojíčku, křičení na sourozence, čtení knihy před spaním, procházka se psem, pití čaje bez cukru, oběd (kuře s bramborem a zeleninou), večerní sprchování, psaní úkolů, dlouhé ponocování, skákání přes švihadlo, hraní deskových her s rodinou.

Vymyslete společně ve skupině a napište dvě odlišná vyprávění o dni, který prožily dvě děti vašeho věku. Děti si pojmenujte. Jedno ve svém denním režimu dodržovalo zásady podpory zdraví a druhé o své zdraví příliš nedbalo. Psaný text můžete doplnit obrázky.

Vyprávění představte ostatním a zdůvodněte, čím jsou jednotlivé činnosti dětí zdraví prospěšné a co může představovat rizika. Diskutujte přínos pravidelného rozvržení činností během dne (dodržování denního režimu, střídání pracovních činností a odpočinku) pro zdraví.

Reflexe

- Co mě na aktivitě zaujalo?
- Co mě překvapilo?
- Co bych na práci ve skupině vyzdvihl/a?
- Co by se dalo zlepšit?
- Který příběh se nám tvořil snadněji?
- Jaký je můj denní režim? Chtěl/a bych na něm něco změnit?
- Které činnosti prospívající zdraví dělám rád/a?
- Do kterých se musím nutit? Jak je udělat zábavnější?

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

Využijte motivační aktivitu k pocitovému naladění žáků na sledování aktivit během dne (procvičování znalostí pomocí nonverbální komunikace – pohybového ztvárnění činností).

Aktivita – hlasování o tom, co patří, či nepatří do zdravé životosprávy, je prekonceptem a vodítkem pro následné samostatné psaní příběhů, ponechte ji bez shrnujícího vysvětlování.

Vytvořte prostředí, kde se žáci budou cítit bezpečně a budou schopní sdílet své pocity a zkušenosti.

Ponechte žákům dostatečný prostor pro psaní příběhů. Rozvíjejte tak dovednost tvůrčího psaní. Vyzvěte je, aby do příběhu (dle svých zkušeností) zakomponovali i další aktivity, které mohou probíhat v průběhu dne školáka.

V případě, že ve třídě je žák, který musí dodržovat bezlepkovou dietu, zadejte úkol tak, aby v návrhu stravy žáci uvedli i možnou alternativu vhodnou pro bezlepkovou dietu.

V návaznosti na prezentaci příběhů vyzvěte žáky k sebereflexi, umožněte jim identifikovat své zájmy a schopnosti.

Zdůrazněte význam péče o duševní zdraví.

Vedte žáky ke sledování podpory všech složek zdraví v denním režimu (fyzické, psychické, sociální), které

mohou vést k dosažení celkové pohody (wellbeingu).

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje projevy žáků při motivační pohybové aktivitě;
- ověřuje, zda žáci ve skupině pročtli text s porozuměním a ujasnili si společně význam jednotlivých pojmů, které použili při tvořivém psaní;
- sleduje participaci jednotlivých žáků na společném projektu – tvorbě „denních“ příběhů dětí – rozdělení rolí a vzájemnou kooperaci při plnění úkolů;
- vytváří příležitosti ke vzájemnému předávání zkušeností, co dělat, aby náš den 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;
- otevře diskusi nad vytvořenými příběhy, sleduje, do jaké míry žáci dokážou znalosti o vhodném denním režimu aplikovat;
- formativně hodnotí vytvořené psané texty (výstižnost, soulad se zadáním).

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Bylo náročné určit vliv činnosti na zdraví?*
- *Co mě překvapilo?*
- *Shodli jsme se ve skupině na zařazování činností do denního režimu?*
- *Posoudili jsme některé aktivity různě?*
- *Proč by se měly aktivity během dne střídat?*