

1. příprava na hodinu RV

Téma: Každý člověk je něčím krásný

Ročník: jakýkoli **Časová dotace:** 45 min **Pomůcky:** linkované listy A4, propisky

Místo realizace: třída

Plán výuky: 15 min. diskuze + otázky, 30 min. seznam spolužáků + jejich přednosti

- !!Neseznámím žáky s tématem dnešní hodiny – uvědomění si důležitosti krásy člověka, a to vnitřní psychické krásy a čistoty na úkor vnější – pomíjivé, pro lidský život mnohem méně významné.

- Rozpoutám s žáky diskuzi o tom, co je to, krása, jak vypadá krásný a jak šeredný člověk.

Pokládám otázky typu:

„Co je to krása? Jak poznáte, že je člověk krásný? Kdo je pro tebe nejkrásnější? Co je toto za druh krásy? Jak může být člověk jinak krásný?“

- Postupně se dostaneme k tomu, že mnohem důležitější je vnitřní krása. Děti odpovídají na mé otázky a diskutují.

„Může být krásný člověk šeredný? A naopak, může být škaredý člověk krásný? Co je to za druh krásy? Jaká krása je důležitější? V jakých profesích je kladen rozdílný důraz na vnější a vnitřní krásu? Co je pro tebe u druhého člověka nejdůležitější? Čeho si ceníš na svých rodičích, kamarádce...? Kdo je pro tebe nejkrásnější?“

- Postupně jsme se dopracovali k významu dobrých vlastností člověka, které jej činí krásným. Děti si uvědomují, že je třeba pečovat nejen o svůj vzhled, ale hlavně o svou duši, že nejmodernější oblečení, nejskvělejší účes ani make-up je neuciní tak šťastnými jako pocit, že je má někdo rád, že pro někoho hodně znamenají.

- 30 minut před koncem hodiny rozdám žákům papíry a řeknu jim, ať si na něj do sloupečku pod sebe napíší jména (u dětí se jmény, která se ve třídě opakují, i příjmení) všech svých spolužáků. Řeknu jim, že se jedná o samostatnou práci, nikdo se nebaví, každý odpovídá jen za sebe, anonymně, že je moc důležité zachovat ve třídě naprosté ticho, aby se mohli nerušeně soustředit. Nyní mají asi 25 min. na to, aby o každém spolužákovi napsali něco pěkného, například co na něm mají rádi, proč je pro ně důležitý, co pro ně znamená, proč je pro ně krásný. O každém 1 pěknou větu.

- Nechám děti dopsat, na konci hodiny jim papíry seberu a poděkuji za jejich příspěvky.

- Doma si připravím listy papíru, na horní okraj každého napíšu jednotlivá jména žáků. Poté na tyto pojmenované papíry napíšu všechny krásné věci, co o jednotlivých dětech ostatní žáci sdělili.

2. příprava na hodinu RV

Téma: Zdravá výživa

Ročník: jakýkoli, nejlépe 7.

Časová dotace: 45 min

Pomůcky: obyčejné tužky, pracovní list 2/1 (JÍDELNÍČEK) a křížovka 2/4 (nebo pracovní sešit **Marádová, E.** *Výchova ke zdraví, zdravý životní styl.* Fortuna : Praha, 2004. ISBN 80-7168-914-9.

Místo realizace: třída

Plán výuky: 15 min. diskuze, 20 min. pracovní list, 10 min. křížovka

Rozpoutám s dětmi diskusi o tom, co si představují pod pojmy racionální, zdravá výživa.

- Zeptám se jich, kdo si o sobě myslí, že se stravuje zdravě, jak to realizují, jak vypadá jejich jídelníček, jak si ho upravují, aby byl kvalitní a zdravý.
- Ptám se, kdo naopak přizná, že ve stravování velmi hřeší. Jak? Proč? Šlo by s tím něco udělat?
- Proč se tak moc klade důraz na zdravé stravování?
- Jak dopadnou lidé, kteří na kvalitu svého jídelníčku nedbají?
- Bavíme se o tom, kdo z dětí si určuje, co bude jíst, sám, komu naopak všechno servírují, chystají, nakupují rodiče.
- Jak děti vidí stravování svých rodičů? Co dělají dobře a v čem naopak chybují?
- Jak by navrhli svým rodičům, aby se jejich rodina začala stravovat zdravě?

Po 15 minutách konverzace rozdám dětem pracovní list 2/1 (JÍDELNÍČEK) z pracovního sešitu E. Marádové (str. 13). Dám jim 5 min. na vyplnění. Děti pracují samostatně.

- Poté začnu vyvolávat jednotlivé děti, které pak čtou otázky a odpovídají na ně. Já se každou jejich odpověď zkusím upřesnit, dál se jich ptám, proč tomu tak je, aby jim bylo vše jasné a chápali, proč je správné takto to dělat.

10 min. před koncem hodiny žáci ode mě dostanou křížovku 2/4 (Marádová, str. 16). Mají 5 min. na vyluštění, opět samostatná práce. První 3 děti se správně vyplněnou celou křížovkou dostanou malé jedničky, za 3 tyto jedničky je jedna velká.

S ostatními si postupně zodpovíme správné odpovědi.

Nakonec jim poděkuji za jejich pracovitost a aktivitu.

Způsob, jakým se stravujeme, je nedílnou součástí našeho životního stylu. Pokud chceme být zdraví, svěží a spokojení, měli bychom znát zásady zdravé výživy a řídit se jimi i při sestavování jídelníčku.

1 K uvedeným charakteristikám přiřaď správný pojem z nabídky: jídelníček, strava, jídelní lístek, jídlo, pokrm.

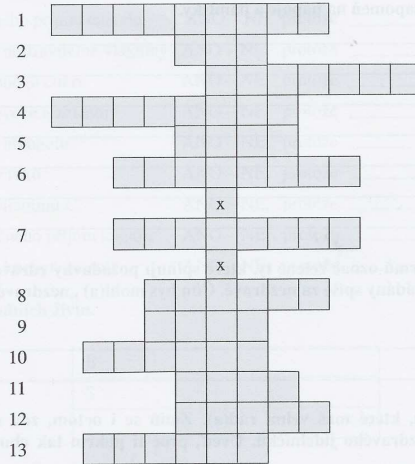
- a) sestava pokrmů podávaná v určitou dobu _____
- b) seznam připravených pokrmů (v restauraci) _____
- c) množství, skladba a rozvržení potravy během dne _____
- d) potraviny kuchařsky upravené k přímému požívání _____
- e) plán stravy pro určité časové období _____

2 Která tvrzení pro sestavování jídelníčku v rodině jsou správná (škrtni nehodící se ANO nebo NE)? Svě odpovědi zdůvodni.

- a) Jídelníček sestavujeme na delší časové období.
ANO – NE, protože _____
- b) Do jídelníčku zařazujeme jen takové pokrmy, které nám nejvíc chutnají.
ANO – NE, protože _____
- c) Využíváme sezónní druhy potravin.
ANO – NE, protože _____
- d) Pokrmy připravujeme do zásoby a pak je jen ohřejeme.
ANO – NE, protože _____
- e) Přihlížíme k věku strávníků.
ANO – NE, protože _____
- f) Vycházíme z finančních možností rodiny.
ANO – NE, protože _____
- g) Pokrmy jednoho jídla by se měly odlišovat chutí, barvou, konzistencí.
ANO – NE, protože _____
- h) Ke každému jídlu zařadíme sladký moučník.
ANO – NE, protože _____
- i) Součástí každého jídla by měla být zelenina nebo ovoce.
ANO – NE, protože _____
- j) Ryby zařazujeme maximálně jednou za měsíc a o Vánocích.
ANO – NE, protože _____

Předpokladem správné orientace v informacích o výživě jsou znalosti o tom, jak způsob stravování ovlivňuje naše zdraví.

1 Doplně správné výrazy a tajenku vyznač barevně.



- | | |
|--|--|
| 1 základní živiny důležité pro růst | 8 luštěnina |
| 2 mléčný výrobek | 9 látka obsažená ve všech tkáních |
| 3 část vejce | 10 zakysaný mléčný výrobek |
| 4 potravina bohatá na vitaminy a vlákninu | 11 potravina živočišného původu |
| 5 obilovina, která se zpracovává na vločky | 12 zdroj vitamínu C |
| 6 živiny, nejdůležitější zdroj energie | 13 minerální látka důležitá pro tvorbu kostí |
| 7 látky nezbytné pro činnost organismu | |

2 Uveď nezdravé stravovací návyky, které se podílejí na vzniku civilizačních chorob.

- a) obezita _____
- b) choroby srdce a cév _____
- c) cukrovka _____
- d) zubní kaz _____
- e) nádorová onemocnění _____

3. příprava na hodinu RV

Téma: Osobnost

Tento návrh vyučovací hodiny je nejlepší použít jako nástroj seznámení se učitele s dětmi nebo dětmi mezi sebou (nově příchozí učitel, nový žák, čerstvě vytvořená třída). Jinak je vhodný do jakéhokoli ročníku jakékoli ZŠ.

Ročník: jakýkoli

Časová dotace: 45 min

Pomůcky: v prostoru před tabulí židle uspořádané do kruhu nebo kobereček ve třídě, tabule a křída, obyčejné tužky, pastelky,

pracovní list 4/1 (ERB) (nebo pracovní sešit **Marádová, E.** *Výchova ke zdraví. Zdravý životní styl.* Fortuna : Praha, 2004. ISBN 80-7168-914-9.

Místo realizace: třída

Plán výuky: 10 min. did. hra, 15 min. diskuze + definice osobnosti, 20 min. pracovní list

Představím se dětem a sdělím jim, že bych je chtěla poznat, že bych si chtěla pamatovala jejich jména a že na to mám toto speciální cvičení:

- Znáte hru strýček přijel z Ameriky a dovezl mi kaktus? Na podobném principu funguje i tato hra, která nejen procvičuje paměť, ale pomáhá uvědomit si kouzlo osobnosti každého z nás.
- Sesedneme se do kruhu a já určím pravidla hry. Každý si promyslí nějakou svou DOBROU vlastnost, která začíná písmenem stejným jako je jeho jméno. Postupně, jak sedí, žáci přidávají do řetězce k zapamatování svoje jméno a onu dobrou vlastnost. Kdo si na něco (a něčí jméno) nemůže vzpomenout, dává fant. Když hra objede celý kruh, nekončí se, ale provinilec zapomnětlivec musí, aby mu byl fant navrácen, splnit úkol, který mu stanovil „poškozený“ (jehož jméno či vlastnost bylo zapomenuto).

Po skončení této hry (počítám s 10 minutami) sedíme stále v kruhu. Otázkou, co je pro děti osobnost, zahájím volnou diskuzi. Ptám se: (diskuze s otázkami a definicí osobnosti +- 15 min)

- „Čím se osobnost zaslouží o to, že se stane osobností? Kdo je pro tebe osobnost? Proč? Je někdo z vás osobnost?“

Nasměřuji hovor tak, aby žáci pochopili, případně jim to přímo sdělím, že osobnost neznamena jen to být viděna často v televizi, dočítat se o ní v novinách, být uznávána masami...

Vysvětlím jim, že osobnost je každý z nás, neboť každý pro někoho něco znamená.

Dále vysvětlím definici, že osobnost je souhrn biologických, psychologických a sociálních aspektů, které se vytvářejí ve vztazích mezi lidmi a také se mezi nimi projevují:

Na tabuli napíšu biologické -psychologické-sociální aspekty, nechám děti přemýšlet, co by byly příklady k těmto typům vlastností osobnosti. Poté je chodí na tabuli dopisovat.

- Biologických: (barva očí, postava...)
- Psychologických: (myšlení, paměť, záliby, styly učení, poznávání...)
- Sociálních: vlastnosti projevující se v mezilidských vztazích – (intro x extrovert, nafoukanost, spolehlivost, přátelskost, obětavost...)

Asi 20 min před koncem hodiny rozdám dětem pracovní list 4/1 (ERB). Vyvolám někoho, ať přečte, co je úkolem. Nechám děti asi 5 minut samostatně pracovat.

Když mají hotovo, zeptám se jich, kdo se mi pochlubí se svým výtvozem. Aktivní děti vyvolám a nechám je, ať mi vysvětlí, co do erbu nakreslily.

Ve zbytku času nechám dobrovolníky, ať mi sdělí, jaké svoje dobré vlastnosti o sobě napsali.

Nakonec dětem poděkuji za skvělou spolupráci.

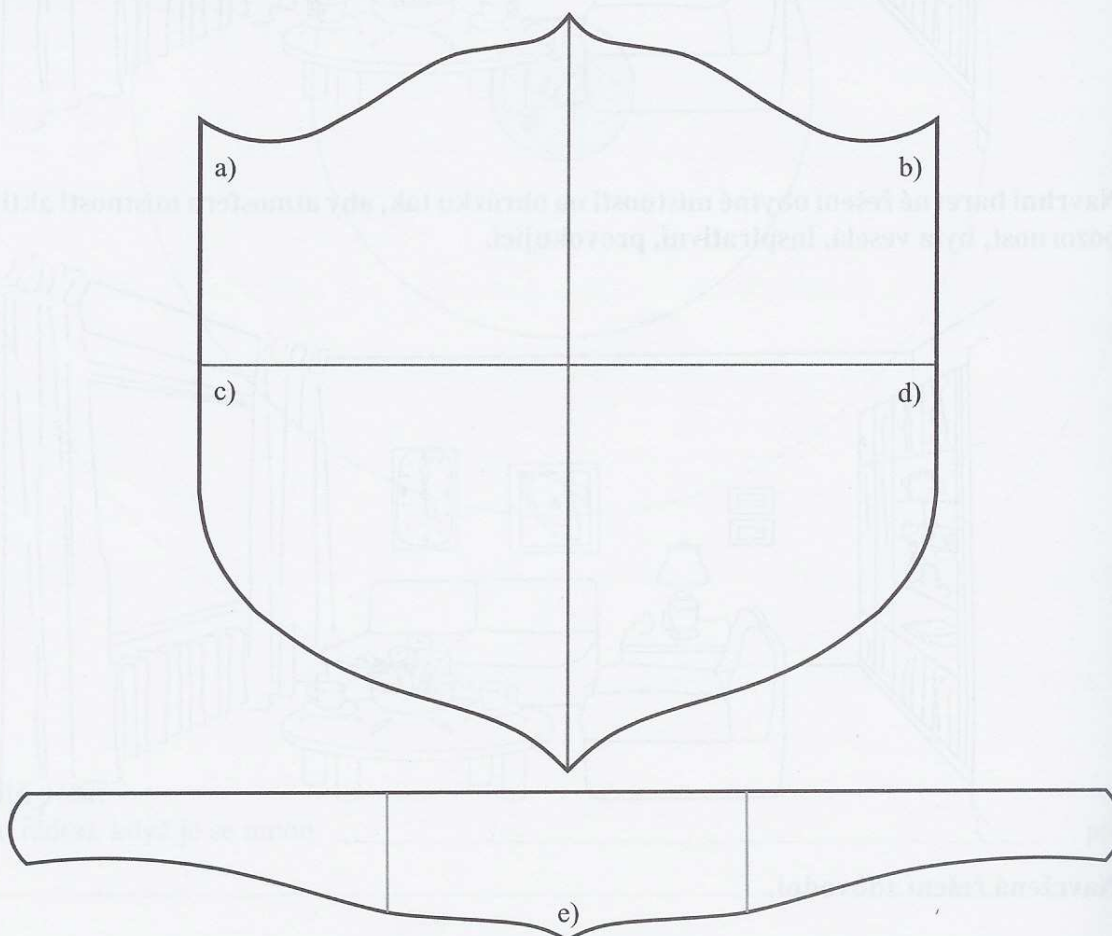
Sebepoznávání je dlouhý a pro život důležitý proces. Je cestou, jak se naučit sebevládat, rozhodovat o sobě a mít rád sám sebe. Když dobře znáte sami sebe, můžete lépe plánovat svou budoucnost.

- 1** Napiš na kratší linky písmena, která tvoří tvé jméno. K jednotlivým písmenům připiš své charakteristické vlastnosti, které tímto písmenem začínají.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 2** Do erbu znázorni:

- | | |
|---|---------------------------------|
| a) nejdůležitější událost svého života, | d) v čem vynikáš, |
| b) svůj největší úspěch za poslední rok, | e) tři slova, kterými vyjádříš, |
| c) svůj nejšťastnější okamžik v posledním roce, | jak tě hodnotí tvoji nejbližší. |



- 3** Představ se ostatním spolužákům prostřednictvím svého erbu.

4. příprava na hodinu RV

Téma: Lidé kolem mě (pokračování 1. přípravy)

Tato vyučovací hodina navazuje na cvičení, při němž žáci na papír ke jménům všech svých spolužáků přepisovali, co na nich mají rádi. Hodina se odvíjí dle toho, jak žáci reagují na to, když jim každému rozdám papír s poznámkami, co o nich ti druzí napsali.

Ročník: jakýkoli

Časová dotace: 45 min

Pomůcky: seznamy dobrých vlastností pro každého žáka, tabule a křída, provaz, obyčejné tužky, pracovní list 4/3 (SPOLUŽÁCI) (nebo pracovní sešit **Marádová, E.** *Výchova ke zdraví, zdravý životní styl.* Fortuna : Praha, 2004. ISBN 80-7168-914-9.

Místo realizace: třída

Plán výuky: 10 min. did. hra, 15 min. diskuze + definice osobnosti, 20 min. pracovní list

- Doma si připravím listy papíru, na horní okraj každého napíšu jednotlivá jména žáků. Poté na tyto pojmenované papíry napíšu všechny krásné věci, co o jednotlivých dětech ostatní žáci sdělili.
- Na začátku hodiny všem dětem rozdám papír s jeho pěknými vlastnostmi. Řeknu jim, ať s ním naloží, jak chtějí, ale určitě nevyhazují.
- Dle atmosféry, jakou jsem tím vyvolala, pokračuji buď novým tématem (pokud nezám, nejapně poznámky, nelichotivý komentář) anebo, pokud vidím z jejich strany zájem, jim přečtu tento slovenský e-mail.

Jedného dňa požiadala učiteľka svojich študentov, aby spravili menný zoznam svojich spolužiakov v triede na dva čisté háčky papiera a medzi jednotlivými menami nechali priestor.

Potom ich požiadala rozmyslieť si tú najkrajšiu vec, ktorú môžu jeden o druhom povedať a zapísať ju k danému menu. Zamyslenie im zobralo zvyšok hodiny a pri odchode z triedy každý študent odovzdal svoje zapísané papiere.

V najbližšiu sobotu učiteľka spísala zoznam vecí, ktoré študenti napísali jeden o druhom na individuálny hárok papiera každému jednotlivo.

V pondelok odovzdala každému jeho alebo jej zoznam. Krátko nato sa celá trieda usmievala. „To naozaj?“ počula šepkať z tej či onej strany. „Nikdy som si nemyslel, že niečo pre niekoho znamenám..“ boli časté komentáre.

Nik z triedy viac nespomenul tieto zoznamy vzájomných charakteristík a názorov. Učiteľka sa nikdy nedozvedela, či to ešte medzi sebou preberali, alebo či sa o tom rozprávali so svojimi rodičmi... Ale na tom nezáležalo. Toto cvičenie splnilo svoj účel. Študenti boli šťastní sami zo seba a tiež jeden z druhého. A život každého jedného plynul ďalej.

Niekoľko rokov neskôr bol jeden z týchto študentov zabitý vo Vietname a na pohrebe tohto výnimočného človeka, kedysi študenta sa zúčastnila aj jeho vtedajšia učiteľka. Ešte nikdy predtým nevidela vojaka v armádnej rakve. Svojho študenta dlhé roky nevidela, bol z neho krásny dospelý muž.

Kostol bol preplnený jeho priateľmi a známymi. Všetci tí, ktorí ho milovali, jeden za druhým posledný krát kráčali k jeho truhle. Pani učiteľka bola posledná, aby zomrelému vzdala úctu.

Ako tam tak stála, jeden z vojakov, ktorí niesli truhlu, pristúpil k nej a opýtal sa: „Boli ste Markovou učiteľkou matematiky?“ Pani učiteľka prikývla „áno“. Nato vojak reagoval: „Mark o vás veľa rozprával.“

Po pohrebe, sa väčšina Markových bývalých spolužiakov zišla na kare. Markovi rodičia tam boli tiež a čakali na príležitosť

porozprávateľ sa s jeho bývalou učiteľkou.

„Chceli sme vám niečo ukázať“, povedal Markov otec vytáhajúc z vrečka svoju peňaženku. „Toto našli u Marka, keď bol zabitý. Mysleli sme, že by ste to mohla spoznať.“

Z priehradky opatrne vytiahol dva ošúchané kusy kancelárskeho papiera. Na prvý pohľad bolo zrejmé, že boli skladané a otvárané nespočetne veľa krát. Pani učiteľka, bez toho, že by sa potrebovala bližšie pozrieť, vedela, že sú to papiere, na ktoré ona spísala všetky dobré veci a vlastnosti, ktoré o ňom jeho spolužiaci napísali.

„Nesmierne vám ďakujeme za to, že ste toto urobili“, povedala trasúcim sa hlasom Markova mama. „Ako vidíte, Mark si to veľmi vážil.“

Ostatní prítomní spolužiaci sa pomaly zhromaždili okolo. Charlie sa hanblivo usmieval, a potom bojzlivito povedal: „Ja mám svoj zoznam stále odložený doma vo vrchnom šuplíku pracovného stola.“

Chuckova manželka sa pridala: „Chuck ma požiadal, aby som jeho zoznam vložila do nášho svadobného albumu.“

„Ja mám môj tiež odložený!“, vykrikla Marilyn, „Vo svojom diári.“

Potom Vicki, ďalšia spolužiačka, siahla do svojho vrečka, vybrala peňaženku a vytiahla svoj ošúchaný zoznam. „Nosím ho so sebou vždy a všade.“, povedala a bez mihnutia oka a najmenšieho zaváhania pokračovala: „Myslím, že každý jeden z nás si svoj zoznam starostlivo uchoval.“

Nato si už pani učiteľka musela v slzách sadnúť. Plakala pre Marka. Plakala pre všetkých jeho priateľov, ktorí už nikdy nebudú mať možnosť ho vidieť.

- Po prečtení nechám deťom buď minútku na zamyšlení se, na dotazovaní se nebo na diskuzi, záleží, jak vypadá aktuální situace.
- Když je předchozí téma skončeno, rozdám jim pracovní listy 4/3 (SPOLUŽÁCI). Vyzvu dobrovolníka, ať přečte zadání. Dál deťem vysvětlím, že jde o samostatnou práci, každý píše sám, snaží se vzpomenout si, na jakého spolužáka jednotlivý bod sedí. Mají na to asi 5 min.
- Já mezitím napíši na tabuli 9 čísel, tolik je bodů 1. cvičení, ke každému nechám prostor, žáci sem budou chodit zapisovat jména.
- Když vidím, že jsou hotovi, postupně po lavicích chodí na tabuli zapisovat jména, jaká je napadla v souvislosti s jednotlivými vlastnostmi.
- Když všichni napsali vše, tzn. každý žák ke každému bodu 1 spolužáka, můžeme se společně pokusit tento úkol vyhodnotit (kdo je zde napsán nejčastěji, proč, myslíte, že toho o sobě víte dost?...)
- Společně ústně si zodpovíme (buď hlásící se dobrovolníci či vyvolávám tiché děti) i 2. a 3. cvičení.
- Pokud zbyde čas, zahrajeme si didaktickou hru „Ptáčata na drátě“. Do volného prostoru ve třídě (před tabulí) natáhnu a položím provázek. Řeknu deťem, ať se na něj postaví do řady, jako by byla ptáčata na drátu elektrického vedení a bála se, že spadnou. Nyní se musí seřadit dle abecedního pořadí jejich jmen, a to tak, aniž by spadla dolů na silnici, kde je přejede auto. Tak se stane, pokud šlápnou mimo drát=provaz. Seřadit se mají potíše, kdo promluví, je sežrán kánětem.
- Když jsou seřazeni, společně zkontrolujeme, zda se jim to povedlo správně.
- Nakonec jim poděkuji za báječnou spolupráci.

Prostřednictvím komunikace můžeme získat důležité informace o jiných lidech, a tak si s nimi lépe porozumět.

1 Najdi mezi spolužáky někoho, kdo splňuje následující předpoklady.

1. Má narozeniny ve stejný měsíc jako ty:	2. Dočetl zajímavou knihu:	3. Vstává o víkendu před osmou hodinou ranní:
O který měsíc se jedná?	Kterou?	V kolik hodin?
4. Umí hrát na hudební nástroj:	5. Rád sportuje:	6. Má stejnou barvu očí jako ty:
Na který?	Kterým sportem se zabývá?	Jakou?
7. Je stejně vysoký jako ty:	8. Má doma nějaké zvíře:	9. Sbírá nějaké předměty:
Kolik měří?	Které a jak se jmenuje?	Které?

Poznámka: Hledej tak, abys získal co nejvíce informací a ke každé položce mohl zapsat někoho jiného.

2 Napiš, co nového a zajímavého ses o svých spolužácích dověděl.

3 Jakých vlastností si nejvíce ceníš na svém (své) kamarádovi (kamarádce) a proč?

5. příprava na hodinu RV

Téma: Reklama na zdraví (pokračování 2. přípravy)

Ročník: jakýkoli, nejlépe 7. **Časová dotace:** 45 min **Místo realizace:** třída

Pomůcky: barevné fixy a tužky, 5x bílý papír A2, pracovní list 2/11 (PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY) (nebo pracovní sešit **Marádová, E.** *Výchova ke zdraví, zdravý životní styl.* Fortuna : Praha, 2004. ISBN 80-7168-914-9.

Plán výuky: 20 min. návrhy plakátů, 15 min. pracovní list, 10 min. diskuze + rozbor PPP

Nejprve se budeme věnovat skupinové práci, cílem je krom uvědomění si vztahu mezi životním stylem a jeho vlivem na zdraví také rozvoj kooperace v mnou zvolených skupinách:

- Rozdělím žáky do skupinek po 4, nejlépe dle lavic, jak jdou za sebou. Nechám je spojit vždy 2 lavice, aby se vytvořila velká pracovní plocha pro tvorbu plakátů na papír A2.
- Zadám dětem úkol, kterým je vytvořit co nejoriginálnější, nejkrásnější a nejvlivnější plakát, kterým by propagovali zdraví a zdravou výživu.
- Naznačím jim, že by bylo vhodné, aby plakát ukazoval pozitiva zdravého životního stylu i negativa konzumního života.
- Na kreslení, psaní, tvoření mají 10 min., poté přejdeme k reprezentování a obhajování návrhů přede mnou, jakožto referentkou EU pro zdraví. Představování děl zabere +- 10 min., na každou skupinku se zaměřím asi 2 min.

Po vyhodnocení plakátů a poděkování dětem za jejich báječné nápady (20 min. od zač. hodiny) děti vrátí lavice na svá místa.

Pak si děti rozdají pracovní list. Dám jim 5 min., ať si ho přečtou a zamyslí se nad ním, pak se mu dál věnujeme:

- Přistoupím k vyvolávání žáků. Nechám je číst nahlas jednotlivé příběhy. Po přečtení každého se nad ním pozastavíme, společně si odpovíme, nechávám děti mluvit, co si o tom myslí, zda už se s tím někde setkaly, coby navrhovaly dívce z příběhu za radu, aby nesklouzla k PPP...
- 2. cvičení prac. listu je přechodem k diskuzi . Nejprve žáky nechám, ať řeknou, o jaké PPP se jedná a čím se projevují. Co neví, upřesním. Dám jim čas pro jejich otázky a jejich vlastní zkušenosti.

Posledních 10 min. se věnujeme debatě, každý/každá může říct svůj názor, zeptat se...

Nakonec jim poděkuji za výbornou spolupráci.

Určitě znáš reklamy na lákavě vyhlížející pokrmy, nad kterými se sklánějí usměvaví a spokojení lidé. Většinou zde spatříš krásné štíhlé modelky v přiléhavých tričkách. Jde to vůbec skloubit – dopřát si dobré jídlo a přitom být ideálem štíhlosti?

1 Přečti si následující příběhy. Napiš, proč je ohroženo zdraví dívek, a porad', co dělat.

a) Jana nikdy nebyla příliš štíhlá. Nyní je jí čtrnáct let a její postava se mění v souvislosti s dospíváním. Dívá se do zrcadla a má pocit, že už by ji doma neměli považovat za malou holčičku. Pokud se své názory snaží prosadit, často se dostává do sporu s rodiči, a to ji velmi mrzí. Dochází k závěru, že to jediné, co jí přináší potěšení, je jídlo. Cestou do školy si kupuje čokoládu, schovává ji ve škole ve skřínce i doma ve svém pokoji. Tajně ji potom rozbaluje a jí...

b) Petra chce být tanečnicí. Od předškolního věku pilně trénuje, chtěla by studovat balet na konzervatoři. Její úsilí podporuje i matka, která už ji vidí na divadelním jevišti jako splnění vlastního snu. Petru tanec moc baví. Je ochotná oželeť zábavu s přáteli. Ví, že musí pilně trénovat, aby se její sen splnil. V poslední době má však starosti. Její postava se v souvislosti s dospíváním začala měnit. Při nácviu na školní představení se jí příliš nedařilo a navíc zjistila, že přibrala celý kilogram. Rozhodla se držet dietu. Začala si myslet, že čím bude hubenější, tím lepší výkon bude podávat. Podařilo se jí snížit svou hmotnost, ale...

c) Katka se vždycky dobře učila a měla spoustu zájmů. Její maminka se však v důsledku úrazu nemůže už starat o ni a o mladšího brášku jako dřív. Katka musí pomáhat, chodí pozdě spát, nemá čas na učení. Její vysvědčení už nepatří k nejlepším. A to se ještě kluk, který se jí líbí, vyjádřil, že s tlustou holkou chodit nebude. Katka se vyděsila a začala s dietami. V té době jí prozradila kamarádka zaručený recept: najíst se a potom všechno vyzvracet. Katka je nadšená. Tak určitě zhubne. Bude moci všechno jíst a ještě zhubne...

2 Napiš, o které poruchy příjmu potravy se v příbězích pravděpodobně jedná a jaké projevy jsou pro ně charakteristické.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

6. příprava na hodinu RV

Téma: Jednou jsi dole, jednou nahoře

Ročník: jakýkoli

Časová dotace: 45 min

Pomůcky: tabule a křída, obyčejné tužky, pastelky, provaz

pracovní listy 4/8 (BALÓN ŽIVOTA) A 4/11 (AUKCE HODNOT) (nebo pracovní sešit **Marádová, E.** *Výchova ke zdraví. Zdravý životní styl.* Fortuna : Praha, 2004. ISBN 80-7168-914-9.

Místo realizace: třída

Plán výuky: 20 min. pracovní list 4/8, 20 min. diskuze + definice stresu, 5 min. did. hra

Rozdám dětem pracovní list „Balón mého života“. Vyvolám dobrovolníka, ať přečte zadání a dám jim 10 min. na vyplnění balónu jejich individuálními kladnými a zápornými hodnotami. Když mají hotovo:

- Kdo ukáže ostatním svůj balón života? Vysvětlí, co tvůj balón táhne ke slunci a co naopak dolů a proč? Takto vyvolám co nejvíce žáků.
- Těch, co odpovídali, se dále ptám co by mohli udělat proto, aby se svých břemen zbavili, nechám i ostatní děti, ať jim zkusí poradit, případně sama něco vhodného pro vyřešení jejich problémů navrhnou.

Jestliže má někdo jako zátěž přímo slovo stres, navážu přímo, v případě, že mají napsané konkrétní problémy, pak se zeptám, co může dlouhodobější působení negativních vlivů na člověka způsobit, nasměruji je tam, aby mi odpověděli slovem stres. Pojmeme stres se zabýváme dalších 15 min.

- Otázkou, co je to vlastně stres, zahajuji debatu. Děti odpovídají, zkoušejí vytvářet definice. Ptám se, jak stres vzniká, čím, co může způsobit, kam až člověka může dohnat, jaké jsou možnosti k překonání, vyřešení a odstranění stresu.
- Dál se jich ptám, zda už někdy ve stresu byly, jak se to vyřešilo, kdo z jejich okolí je vážně stresován, jestli vědí o někom, u něhož stres přinesl doživotní následky, když mě napadne další otázka, která se stresu týká, která by navazovala na jejich postřehy, ptám se dál.
- Nakonec udělám jednoduchý zápis na tabuli, kde děti navrhnou vysvětlení pojmů stres, stresor, a možné realizace odstranění stresoru.

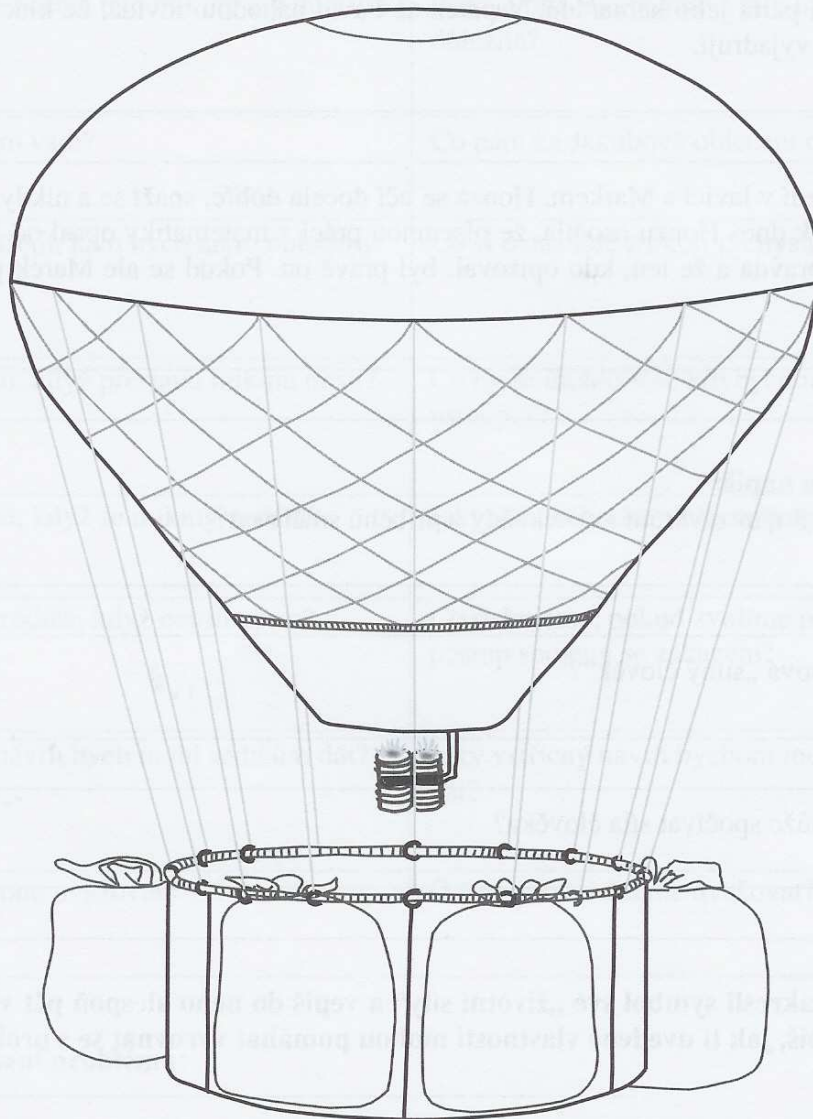
Na konci hodiny si zahrajeme didaktickou hru „Ptáčata na drátě“:

- Do volného prostoru ve třídě (před tabulí) natáhnu a položím provázek. Řeknu dětem, ať se na něj postaví do řady, jako by byla ptáčata na drátu elektrického vedení a bála se, že spadnou. Nyní se musí seřadit dle dat svého narození, a to tak, aniž by spadla dolů na silnici, kde je přejede auto. Tak se stane, pokud šlápnu mimo drát=provaz. Seřadit se mají potichu, kdo promluví, je sežrán kánětem.
- Když jsou seřazeni, společně zkontrolujeme, zda se jim to povedlo správně.
- Nakonec jim poděkuji za báječnou spolupráci.

Každý z nás někdy zažívá chvíle štěstí a pohody, těší se z dosažených úspěchů. Někdy však přijde i období méně šťastné, kdy se musíme vyrovnávat s problémy, překonávat překážky.

- 1 Přemýšlej o sobě a zaznamej do obrázku, co tě v životě povznáší, co činí tvůj život šťastným a spokojeným, jakým životním hodnotám dáváš přednost. K zátěžím na obrázku připiš, co „tvůj balón života táhne dolů“, to znamená, co tě znepokojuje, co ti přináší problémy a komplikuje cestu ke štěstí a úspěchu.

Balón mého života



- 2 Co bys mohl(a) udělat, aby ses alespoň některých zátěží zbavil(a)? Může být to zlé v životě také pro něco dobré? Uveď příklady.
