

Struktura přípravy na vyučovací hodinu

<u>Tematický okruh-téma:</u> Zdraví	<u>Ročník:</u> 7.
<u>Průřezová témata:</u> Osobnostní a sociální výchova	<u>Časová dotace:</u> 45 minut
<p><u>Cíle vyučovací hodiny:</u> <u>vědomosti:</u> vysvětlení a zapamatování pojmů: zdraví, životní styl, prevence. Porozumění spojení mezi zdravím a nemocí. <u>dovednosti:</u> komunikace v otázkách zdraví a nemoci, vytváření pozitivních postojů k zásadám zdravého životního stylu. <u>postoje:</u> umět zdůraznit pozitiva i negativa životního stylu lidí <u>očekávané výstupy:</u> vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, popíše faktory ovlivňující zdraví jednotlivce, vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí <u>klíčové kompetence:</u> k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální</p>	
<p><u>Obsah:</u> učivo zdraví, faktory ovlivňující zdraví, životní styl, zásady zdravého životního stylu, prevence pojmy opěrné (žák je zná, měl by je znát) - pojmy – duševní, tělesné, sociální, hygiena pojmy nové (souvisí s obsahem učiva) - zdraví, životní styl</p>	
<u>Výuková metoda:</u> Diskuse, výklad, brainstorming, rozhovor	
<u>Organizační forma výuky:</u> Hromadné vyučování	
<u>Učební pomůcky, didaktická technika:</u> Tabule	
<u>Scénář hodiny</u>	
<p><u>I. Úvod</u> (organizace, opakování, zkoušení, motivace, seznámení s cílem hodiny) - po organizačních záležitostech motivace:</p> <p>Na tabuli nakreslit 3 smajlíky vyjadřující: dobrou, špatnou a „neutrální“ náladu. Žáci si prohlédnou výrazy obličejů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Který vyjadřuje tvou momentální náladu? Proč? <p>Seznámení s cílem hodiny</p>	
<p><u>II. Hlavní část</u> (expozice, fixace, aplikace)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskuse: Co tě napadne, když se řekne <i>zdraví</i>? Co znamená cítit se <i>zdravý</i>? Co tě napadne, když se řekne <i>životní styl</i>? • Výklad: Definice pojmu zdraví, životního stylu, spojitost mezi zdravím a životním stylem. 	

- Samostatná práce: Nakreslit do sešitu postavu člověka a do prostoru kolem ní napsat vlivy, které ovlivňují zdraví člověka.
 - následuje skupinová diskuse
 - žáci si do sešitu dopisují chybějící vlivy
- Samostatná práce: Sepsat 6 zásad zdravého životního stylu – několik žáků přečte svůj seznam, doplníme chybějící zásady
 - Diskuse: Lze některou z uvedených zásad označit za nejdůležitější? Pokud ano, kterou?
- Brainstorming: Zásady osobní hygieny
- Rozhovor: Jak ty sám pečuješ o své zdraví?

III. Závěr (zápis, zadání domácího úkolu, zhodnocení hodiny)

Zápis: dělá se průběžně během celé hodiny (pojmy zdraví, faktory ovlivňující zdraví, životní styl, zásady zdravého životního stylu, hygiena)

Vlastní zhodnocení vyučovací hodiny:

Pracovalo se mi dobře, žáci byli ukázněni, plnili úkoly, spolupracovali.

Struktura přípravy na vyučovací hodinu

<u>Tematický okruh-téma:</u> Zdravý způsob života	<u>Ročník:</u> 7.
<u>Průřezová témata:</u> Osobnostní a sociální výchova	<u>Časová dotace:</u> 45minut
<u>Cíle vyučovací hodiny:</u> <u>vědomosti:</u> porozumění negativním důsledkům užívání drog (tabáku) <u>dovednosti:</u> zhodnotit možné důsledky kouření na vznik nemocí <u>postoje:</u> umět zdůraznit negativa drogových závislostí, hledat možná řešení <u>očekávané výstupy:</u> žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu <u>klíčové kompetence:</u> k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální	
<u>Obsah:</u> učivo Kouření (tabakismus), pasivní kouření pojmy opěrné (žák je zná, měl by je znát) - zdraví, životní styl pojmy nové (souvisí s obsahem učiva) - tabakismus, pasivní kouření	
<u>Výuková metoda:</u> Diskuse, výklad	

Organizační forma výuky: Hromadné vyučování

Učební pomůcky, didaktická technika: Tabule, pracovní list

Scénář hodiny

I. Úvod (organizace, opakování, zkoušení, motivace, seznámení s cílem hodiny)

- po organizačních záležitostech motivace:

- Úkol: Najdi minimálně 2 spolužáky, kteří se chovají tak, jak je uvedeno v pracovním listu:

ČINNOSTI

JMÉNO SPOLUŽÁKA

Pravidelně cvičí
Má dobré přátele
Pravidelně se stravuje
Je v dobré fyzické kondici
Umí se vyrovnat se stresem
Nekouří
Dostatečně dlouho spí
Pečlivě se stará o svůj vzhled
Rád se setkává s lidmi
Nedávno někomu pomohl
Cítí se sám sebou
Zabývá se nějakým koníčkem

- zeptat se žáka uvedeného např. u položky „Umí se vyrovnat se stresem“, jak se s ním umí vyrovnat...

II. Hlavní část (expozice, fixace, aplikace)

- Úkol: Zamyslete se nad tím, proč lidé kouří?
- na tabuli napsat začátek věty: „Lidé kouří, protože...“, žáci chodí k tabuli zapisovat jednotlivé důvody)
- Diskuse: Navrhněte způsoby, jak by se daly dané situace řešit, aniž by lidé ohrožovali své zdraví kouřením.

??? Věděli byste, která látka vyvolává závislost na tabáku?

- Referát: 4 žáci si měli připravit krátký referát o jednotlivých složkách cigaretového kouře (dehet, oxid uhličitý, čpavek) a o účincích tabáku na lidské tělo.
- Výklad: Pasivní kouření
- Diskuse: Co může vést kuřáka k tomu, že přestane kouřit?

III. Závěr (zápis, zadání domácího úkolu, zhodnocení hodiny)

Zápis: dělá se průběžně během celé hodiny

D.Ú.: Vypočítejte, kolik peněz ročně by mohl ušetřit člověk, který denně vykouří 1 krabičku cigaret za 50Kč?

Vlastní zhodnocení vyučovací hodiny:
Žáci spolupracovali, byli ukázněni s výjimkou začátku, kdy vyplňovali pracovní list.

Struktura přípravy na vyučovací hodinu

Tematický okruh-téma: Zdraví a pohyb	Ročník: 6.
Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova	Časová dotace: 45 minut
Cíle vyučovací hodiny: vědomosti: obhájit význam pohybových aktivit pro zdraví člověka dovednosti: zhodnotit nezastupitelné místo pohybových aktivit postoje: zaujmout pozitivní postoj k významu pohybových aktivit v životě člověka očekávané výstupy: žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví klíčové kompetence: k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální	
Obsah: Učivo: pohybová aktivita a její význam pro zdraví člověka pojmy opěrné (žák je zná, měl by je znát) - zdraví, životní styl pojmy nové (souvisí s obsahem učiva)	
Výuková metoda: Výklad, rozhovor, diskuse	
Organizační forma výuky: Hromadné vyučování	
Učební pomůcky, didaktická technika: Tabule, Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník ZŠ a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0 + Metodická příručka	
Scénář hodiny	
I. Úvod (organizace, opakování, zkoušení, motivace, seznámení s cílem hodiny) - po organizačních záležitostech motivace: Test: Staráš se dobře o své zdraví? - žáci si do sešitu zapisují odpovědi na otázky, které jim přečte vyučující (Test v: Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník ZŠ a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0, s. 107) - společné vyhodnocení – za každou správně zodpovězenou otázku si žák připíše 1 bod, celkem 15 bodů (vyvolat několik žáků, aby přečetli své odpovědi) - návrh na hodnocení v Metodické příručce, s. 105	
II. Hlavní část (expozice, fixace, aplikace) • Výklad: o důležitosti pohybu a aktivního využívání volného času pro naše zdraví	

- **Rozhovor:**
 - Zvedne ruku ten, kdo pravidelně sportuje. Jaký sport děláš?
 - Existují nějaké pohybové aktivity, kterým se věnuje celá vaše rodina? Jaké?
 - Jaké druhy sportu máš nejraději?
 - Myslíš si, že existují nějaké sporty, které jsou výhradně pro ženy nebo pro muže? Jaké?
 - Co si myslíš o vrcholovém sportu? Co přináší pozitivního? Co negativního?
- **Samostatná práce:** Napsat do sešitu alespoň 6 pohybových aktivit vhodných pro mládež
 - diskuse

Pohyb je pro naše zdraví důležitý, musíme ale dodržovat určitou míru. Po sportu, stejně jako po jakékoli jiné aktivitě, se dostavuje únava:

- Jak se projevuje?
- Víš, jak odstraňovat, příp. zmírňovat únavu?

Při každé sportovní činnosti musíme dbát o svou bezpečnost.

- diskuse – jak se chrání: A cyklista, B jezdec na kolečkových bruslích....

III. Závěr (zápis, zadání domácího úkolu, zhodnocení hodiny)

Zápis: dělá se průběžně během celé hodiny

Vlastní zhodnocení vyučovací hodiny:

Žáci byli aktivní, ale neukázněni – RV byla 6. vyučovací hodinu. Největším problémem bylo vyhodnocení testu na začátku hodiny.