

## Písemná příprava k předmětu Výuková praxe 3 z rodinné výchovy

Praxe z rodinné výchovy probíhala na Základní škole Nábřeží 938, 768 24 Hulín 17.9 – 5.10. 2007.

Vedoucí praxe byla Mgr. Jaromíra Sokolová.

### Hodina č. 1, 18.9. 2007, 9. B

1. **úvod:** pozdrav, představení se, moje představa – v první části úvodní hodiny jsem se představila a seznámila jsem žáky s mou představou následujících hodin – stanovila jsem pravidla, která budu v dalších hodinách od žáků vyžadovat – především se jednalo o pravidla chování jako vypnuté mobilní telefony, nesesedět ke mně zády atd., ale také o způsobu vedení sešitu, o tématech nadcházejících hodin a dnešní hodiny –  
**Lidé nevhodní pro manželství.**

*časová dotace: 10 minut*

2. hra **se jmény:** abych si rychleji zapamatovala jména žáků a zaktivizovala je, hráli jsme hru se jmény – napsala jsem na tabuli svoje jméno a vyzvala žáky, aby chodili k tabuli a připojovali k mému jménu svoje systémem kris-krosu – žáci mohli místo jména použít přezdívku nebo jméno – podle toho, jak si přáli, abych je oslovovala.

*časová dotace: 10 minut*

3. **Téma** naší hodiny bylo Lidé nevhodní pro manželství. Na tabuli jsem tedy napsala tento nadpis a zakroužkovala jsem jej. Krátce jsem dětem vysvětlila metodu brainstormingu (metoda pojmové mapy) s tím, že mají chodit bez hlášení k tabuli a připojovat k nadpisu co si myslí, že k němu patří. Poté jsme prodiskutovali co děti napsaly na tabuli. Současně si děti dělaly pouze bodový zápis.

*časová dotace: 20 minut*

4. **závěr:** protože jsme nestihli probírat všechny body napsané na tabuli, domluvili jsme se, že zbytek doděláme v příští hodině. Pochvala a poděkování za spolupráci.

*časová dotace: 5 minut*

### Hodina č. 2, 18.9. 2007, 8. C

1. **úvod:** pozdrav, představení se, moje představa – v první části úvodní hodiny jsem se představila a seznámila jsem žáky s mojí představou následujících hodin – stanovila jsem pravidla, která budu v dalších hodinách od žáků vyžadovat – především se jednalo o pravidla chování jako vypnuté mobilní telefony, nesesedět ke mně zády atd., ale také o způsobu vedení sešitu, o tématech nadcházejících hodin a dnešní hodiny –  
**Denní řád, biorytmy**

*časová dotace: 5 minut*

2. **aktivizující hra** s číslicemi: protože se v tomto dni jednalo o poslední hodinu této třídy, připravila jsem si pro děti hru s číslicemi. Každý žák dostal kopii listu A4 s číslicemi od 1 do 60, tyto číslice byly napsány různými druhy písem a rozmístěny po papíře. Děti měly za úkol pospojovat číslice pastelkou.

*časová dotace: 10 minut*

3. **téma hodiny** bylo Denní řád a biorytmy. Z minulé hodiny měly děti za úkol zaměřit se na jeden svůj den a zapsat si jakýsi denní řád svých aktivit. Nechala jsem tedy některé žáky, aby nás seznámili s jejich denním řádem. Pak jsem pokládala dětem otázky tak, abych je nasměrovala k denní křivce výkonnosti. Systém rozmístění jednotlivých aktivit odpovídající denní křivce jsem jim přiblížila na jejich rozvrhu hodin – „proč máte ráno předměty náročné a odpoledne méně náročné“. Následovaly otázky, jestli jsou biorytmy jen krátkodobé nebo i dlouhodobější – týdenní křivka výkonnosti, roční křivka výkonnosti. Jaké jsou druhy biorytmů (vrozené – geneticky zakódované; ovlivněny vnějším prostředím – slunce, měsíc, uměle vytvořené + příklady)

*časová dotace: 25 minut*

4. **závěr:** do příští hodiny dostaly děti za úkol znázornit graficky na křivce výkonnosti režim toho dne, který měly přinést na dnešní hodinu. V příští hodině se zamyslíme nad tím, jestli je jejich denní režim vhodný či nevhodný v rámci doporučené křivky výkonnosti. Pochvala a poděkování za hezkou hodinu.

*časová dotace: 5 minut*

### **Hodina č. 3, 19.9. 2007, 7. B**

1. **úvod:** pozdrav, představení se, moje představa – v první části úvodní hodiny jsem se představila a seznámila jsem žáky s mojí představou následujících hodin – stanovila jsem pravidla, která budu v dalších hodinách od žáků vyžadovat – především se jednalo o pravidla chování jako vypnuté mobilní telefony, nesedět ke mně zády atd., ale také o způsobu vedení sešitu, o tématech nadcházejících hodin a dnešní hodiny – **Úvod ke zdravému životnímu stylu.**

*časová dotace: 5 minut*

2. **aktivizující hra** s kolíčky na prádlo: po úvodní části hodiny jsem potřebovala tuto kázeňsky problémovou třídu jednak psychicky zaktivizovat a jednak fyzicky uklidnit. Přichystala jsem pro ně tedy hru s kolíčky – hra spočívá v tom, že jsem dětem rozdala dřevěné kolíčky: kolíček na prádlo se stiskne palcem a ukazováčkem tak, aby kolíček směřoval kolmo vzhůru a stisknutá část byla dole. Palce a ukazováčku zvolené ruky se nesmí dotýkat žádné další prsty. Pro kontrolu správného stisknutí jsme vložili mezi sevřená ramínka kolíčku pásek papíru – při sebemenším povolení stisknu papírek spadne na zem. Děti s kolíčky stály v lavicích, komu papírek spadl, musel si sednout. Tato hra velice dobře splnila svůj účel – děti se v lavicích uklidnily, ale zároveň se naladily na nadcházející část hodiny.

*časová dotace: 10 minut*

3. **téma hodiny** bylo **Úvod ke zdravému životnímu stylu**. Na tabuli jsem napsala tento nadpis a zakroužkovala jsem jej. Krátce jsem dětem vysvětlila metodu brainstormingu (metoda pojmové mapy) s tím, že mají chodit bez hlášení k tabuli a připojovat k nadpisu co si myslí, že k němu patří. Poté, co děti vyčerpaly svoje nápady jsme se vyjadřovaly a diskutovali jsme o každém nadpisu zvlášť, zařazovali jsme je do skupin a tyto skupiny zapisovali jako jednotlivé složky zdravého životního stylu do sešitu – např. na tabuli byl nadpis

„fotbal“ – zařadili jsme jej pod bod „dostatečná pohybová aktivita“ a tento bod zapsali do sešitu.

*časová dotace: 25 minut*

**4. závěr:** kontrola zápisu v sešitech žáků. Poděkování za spolupráci v hodině.

*časová dotace: 5 minut*

vypracovala: Iva Hlobilová, 5. ročník, Bi/ Rv  
UČO 104368