

Struktura přípravy na vyučovací hodinu

<b><u>Tematický okruh-téma:</u></b> Zdraví	<b><u>Ročník:</u></b> 7.
<b><u>Průřezová témata:</u></b> Osobnostní a sociální výchova	<b><u>Časová dotace:</u></b> 45 minut
<p><b><u>Cíle vyučovací hodiny:</u></b>  <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><b><u>Obsah:</u></b>  <b>učivo</b>          zdraví, faktory ovlivňující zdraví, životní styl, zásady zdravého životního stylu, prevence  <b>pojmy opěrné</b> (žák je zná, měl by je znát)          - pojmy – duševní, tělesné, sociální, hygiena  <b>pojmy nové</b> (souvisí s obsahem učiva)          - zdraví, životní styl</p>	
<b><u>Výuková metoda:</u></b> Diskuse, výklad, brainstorming, rozhovor	
<b><u>Organizační forma výuky:</u></b> Hromadné vyučování	
<b><u>Učební pomůcky, didaktická technika:</u></b> Tabule	
<b><u>Scénář hodiny</u></b>	
<p><b><u>I. Úvod</u></b> (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"> <li>• Který vyjadřuje tvou momentální náladu? Proč?</li> </ul> <p>Seznámení s cílem hodiny</p>	
<p><b><u>II. Hlavní část</u></b> (expozice, fixace, aplikace)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>?</li> <li>• Výklad: Definice pojmu zdraví, životního stylu, spojitost mezi zdravím a životním stylem.</li> </ul>	

- 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**

<b><u>Tematický okruh-téma:</u></b> Zdravý způsob života	<b><u>Ročník:</u></b> 7.
<b><u>Průřezová témata:</u></b> Osobnostní a sociální výchova	<b><u>Časová dotace:</u></b> 45minut
<b><u>Cíle vyučovací hodiny:</u></b> <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	
<b><u>Obsah:</u></b> <b>učivo</b> Kouření (tabakismus), pasivní kouření <b>pojmy opěrné</b> (žák je zná, měl by je znát) - zdraví, životní styl <b>pojmy nové</b> (souvisí s obsahem učiva) - tabakismus, pasivní kouření	
<b><u>Výuková metoda:</u></b> 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

<b>Tematický okruh-téma:</b> Zdraví a pohyb	<b>Ročník:</b> 6.
<b>Průřezová témata:</b> Osobnostní a sociální výchova	<b>Časová dotace:</b> 45 minut
<b>Cíle vyučovací hodiny:</b> <b>vědomosti:</b> obhájit význam pohybových aktivit pro zdraví člověka <b>dovednosti:</b> zhodnotit nezastupitelné místo pohybových aktivit <b>postoje:</b> zaujmout pozitivní postoj k významu pohybových aktivit v životě člověka <b>očekávané výstupy:</b> žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví <b>klíčové kompetence:</b> k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální	
<b>Obsah:</b> <b>Učivo:</b> pohybová aktivita a její význam pro zdraví člověka <b>pojmy opěrné</b> (žák je zná, měl by je znát) - zdraví, životní styl <b>pojmy nové</b> (souvisí s obsahem učiva)	
<b>Výuková metoda:</b> Výklad, rozhovor, diskuse	
<b>Organizační forma výuky:</b> Hromadné vyučování	
<b>Učební pomůcky, didaktická technika:</b> Tabule, Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník ZŠ a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-393-0 + Metodická příručka	
<b>Scénář hodiny</b>	
I. <b>Úvod</b> (organizace, opakování, zkoušení, motivace, seznámení s cílem hodiny) - po organizačních záležitostech motivace:  <b>Test: Staráš se dobře o své zdraví?</b>  - 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. <b>Hlavní část</b> (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.