

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně

# Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

## Projekt

### Den jódu

Monika Janošcová, Hana Tomšíková  
Učitelství pro 1. st. ZŠ  
5. ročník, skupina B2, KS

## Návrh projektu

Název:	<b>Den jódu</b>
Autoři:	Monika Janošcová, Hana Tomšíková
Realizace:	3. - 5. ročník
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none"><li>● Podle délky: <b>střednědobý (2 – 3 dny max.)</b></li><li>● Podle prostředí: <b>školní</b></li><li>● Podle počtu zúčastněných: <b>společný – třídní, školní</b></li><li>● Podle organizace: <b>vícepředmětový</b></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Podle navrhovatele: <b>uměle připravený</b></li> <li>● Podle informačních zdrojů: <b>volný i vázaný – kombinace obou typů</b></li> <li>● Podle účelu: <b>směřující k výchově ke zdraví</b></li> </ul>
Smysl projektu:	Seznámení se základními podněty pro ovlivňování zdraví, využívání a aplikování ve svém životě. Aktivní rozvíjení ochrany zdraví a zodpovědnosti. Upevňování hygienických, stravovacích, pracovních, zdravotně preventivních návyků.
Výstup:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prezentace pro ostatní žáky.</li> <li>● Leporelo z fotografií.</li> </ul>
Předpokládané cíle:	<p><b>Kognitivní:</b> aktivní seznámení s vyhledáváním informací na internetu, aplikace dovedností z oblasti výtvarné, dramatické, pracovní výchovy, seznámení se základními prvky přípravy projektu</p> <p><b>Afektivní:</b> rozvoj organizačních schopností a týmové spolupráce, podpora samostatnosti a kreativity žáků, vysvětlení spolužákům potřeby jódu pro zdraví, hodnocení snahy, přístupu k práci</p> <p><b>Psychomotorické:</b> příprava zdravých pokrmů, nástěnky, informací, prezentace</p> <p><b>Sociální:</b> rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci</p>
Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Motivace</li> <li>● Motivační rozhovor</li> <li>● Záznam informací</li> <li>● Rozdělení činností</li> <li>● Brainstorming</li> <li>● Příprava pokrmů</li> <li>● Vyhledávání informací na internetu</li> <li>● Výtvarné činnosti</li> <li>● Dramatické činnosti</li> </ul>
Organizace výuky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Práce ve skupinách</li> <li>● Individuální práce</li> </ul>
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Metody slovní</b> – rozhovor, diskuze, brainstorming, práce s textem</li> <li>● <b>Metody názorně demonstrační</b> – předvádění činností</li> <li>● <b>Metody praktické</b> – výtvarné činnosti, nácvik pracovních dovedností</li> <li>● <b>Metody řešení problémů</b></li> <li>● <b>Brainstorming</b></li> </ul>
Předpokládané pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papíry, psací potřeby, potraviny, výtvarné pomůcky, knihy, počítače se zavedeným internetem apod.</li> </ul>
Způsob prezentace projektu:	Ve vyzdobené jídelně k tématu – prezentace získaných vědomostí, dovedností.
Způsob hodnocení:	Učitelé hodnotí ústně průběžně při práci a na závěr zhodnotí výstup a prezentaci dětí. Žáci si sami také zhodnotí výstup a prezentaci pro spolužáky.

## Možnost realizace projektu

### 1. Průběh projektu

#### 1. setkání

##### Motivace:

- ◆ Do třídy bychom přinesly zvětšenou část fotografie těla rozstříhanou jako puzzle a poprosila jsem děti, aby mi ji pomohly poskládat.

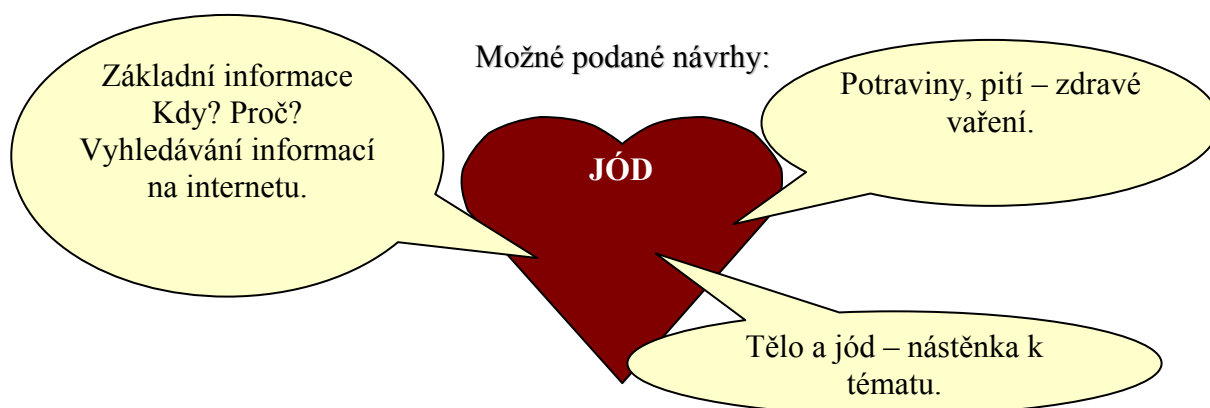
##### Motivační rozhovor:

- ◆ Kdo ví, co je na fotografii? Proč vám fotografii ukazují? Rozhovor. Diskuze. (O zdraví, navození tématu JÓD.)

#### 2. setkání

##### Záznam informací:

- ◆ Pojmová mapa: děti zapisují své návrhy pro realizaci projektu.



### **3. setkání**

#### **Brainstorming:**

- ◆ Děti dávají dohromady své nápady.
- ◆ Zapisují, co všechno musí zajistit, připravit, co nesmí chybět, jak vše udělají, jak se rozdělí.

### **4.setkání**

- ◆ Rozdělení činností
- 3. ročník – příprava jídelny – nástěnka
- 4. ročník – zdravá svačina
- 5. ročník – příprava prezentace pro ostatní děti, vyhledávání informací na internetu

### **5. setkání**

- ◆ **Vlastní práce dětí**

### **6. setkání**

- ◆ **Hodnocení**

Řešení jodového deficitu a jeho následků je jednou z celosvětových aktivit UNICEF v oblasti péče o zdraví, podporovanou v zemích s nedostatkem jódu v přirozené stravě, tedy i v ČR. Spolupracuje při ní zejména se Světovou zdravotnickou organizací (SZO, WHO – World Health Organization) a s Mezinárodní radou pro kontrolu poruch způsobených jodovou nedostatečností (ICCIDD - International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders).

Nedostatek jódu v organismu, jemuž je celosvětově vystaveno přibližně 30 % populace (1,6 miliardy lidí), minimálně způsobuje u stovek milionů dětí menší opoždění jejich tělesného a duševního vývoje, desítky milionů dětí jsou odsouzeny k mentální retardaci a každoročně se dosud narodí 100 000 dětí, postižených endemickým kretenismem (z uvedené 1,6 miliardy lidí je 655 milionů postiženo strumou z nedostatku jódu, 26 milionů má již poškozené funkce mozku a 5,6 milionů lidí je postiženo kretenismem). Nejvíce je postiženo obyvatelstvo vnitrozemských a horských oblastí - zejména v Jižní Americe, centrální Africe a Asii.

Také Česká republika se z důvodu své geografické polohy vyznačuje nízkým přívodem jódu z přirozené stravy, který v minulosti vedl k velmi těžkým poruchám vývoje (až ke kretenismu). Jodací jedlé soli v padesátých letech 20. století se situace výrazně zlepšila, avšak v průběhu osmdesátých let začala incidence strumy znovu stoupat, a to i u dětí. Řešení bylo třeba hledat v interdisciplinární spolupráci řady resortů: od roku 1995 v České republice působí pod záštitou Státního zdravotního ústavu Meziresortní skupina pro řešení jodového deficitu, která se problematikou nedostatku jódu v potravě soustavně zabývá a jejímiž členy jsou přední odborníci v oblasti endokrinologie, pediatrie, výživy, hygieny, farmacie, veterinárního lékařství, zástupci výrobních, obchodních i dalších společností, firem a organizací, včetně Českého výboru pro UNICEF.

### **Koncem roku 2002 se Česká republika přiřadila k zemím, v nichž byl podle kritérií ICCIDD/WHO problém jodového deficitu eliminován.**

Mezi nejvýznamnější aktivity, jimiž se Český výbor pro UNICEF od poloviny devadesátých let 20. století podílel na odstraňování jodové nedostatečnosti v ČR, patří:

- informování široké odborné i laické veřejnosti o důležitosti a konkrétních formách přívodu jódu do organismu (formou pořádání symposií a odborných seminářů, vydáváním a distribucí informačních letáků o důležitosti jódu, spoluprací s médii, atd.),
- soustavná spolupráce s organizacemi a institucemi, které mohou stav přívodu jódu ovlivnit,
- podpora soustavného sledování stavu přívodu jódu do organismu, nebo? vyřešení jodové nedostatečnosti nemusí být v ČR z důvodu geografické polohy stavem trvalým,
- Český výbor pro UNICEF stál u zrodu **Dne jódu v ČR**, když jej v roce 1999 poprvé vyhlásil. Jako Den jódu je v ČR každoročně vyhlášován 6. březen.

### **JÓD – NEPOSTRADATELNÁ SLOŽKA VÝŽIVY**

*(Informační leták pro širokou veřejnost)*

Jód je stopovým prvkem naprosto nezbytným pro tvorbu hormonů štítné žlázy, a tím i pro normální vývoj mozku, zejména v období nitroděložního vývoje plodu a prvního roku života dítěte. Při závažnějším nedostatku jódu u plodu a kojence dochází k poškození vývoje centrální nervové soustavy a k významnému celoživotnímu postižení duševních schopností člověka. Ale i mírnější stupeň jodového nedostatku u lidského plodu může nepříznivě ovlivnit kvalitu duševního a tělesného vývoje člověka. U dospívajících dětí a u dospělých se nedostatek jódu projevuje např. zvětšením štítné žlázy (strumou), zvýšenou únavností, ale i poruchami sexuálního vývoje, poruchou plodnosti a vyšší potratovostí u žen. Nedostatek jódu

u žen také může být příčinou vzniku nádorového bujení prsu a štítné žlázy.

**Rizikovými skupinami populace, které jsou nedostatkem jódu nejvíce ohroženy, jsou těhotné ženy a nenarozené lidské plody, kojící ženy a kojenci do jednoho roku života, dospívající mládež, zejména dívky.**

Přirozeným zdrojem jódu je potrava. Přirozená strava v našich geografických podmínkách se však vyznačuje nedostatkem jódu. Nejvíce jódu je obsaženo v mořských rybách a jiných produktech moře. **Potřebnou dávku jódu pro organismus by měly zajistit dva pokrmy z mořských produktů týdně.** Výše uvedené rizikové skupiny populace však potřebují ještě další přísun jódu. Jedním ze způsobů, jak nedostatku jódu v našich geografických podmínkách čelit, je jodidace kuchyňské soli.

**Mělo by být samozřejmostí používat při přípravě potravy výlučně jodidovanou sůl** (každé balení kuchyňské soli by mělo udávat množství jódu 20 – 34 mg v 1 kg ve formě jodidu nebo jodičnanu). Kuchyňská sůl se však dětem do jednoho roku nemá podávat a nadměrné solení se nedoporučuje ani ostatním věkovým kategoriím. Proto těhotným a kojícím ženám a dospívající mládeži můžeme zvýšený přísun jódu zajistit podáváním jodidových tablet. Tablety se podávají denně a jejich užívání a dávkování určí vždy lékař, protože nadměrné množství jódu v organismu také není zdravé. Zvýšenou dodávku jódu můžeme zajistit i obohacenými multivitaminovými přípravky. Jódem jsou dnes již obohaceny ovocné přesnídávky pro děti a některé nápoje, ale také mléčné, moučné a masné výrobky.

**Shrnutí:** Prevence nedostatku jódu v organismu je velice jednoduchá, a proto není v podstatě důvod, aby obyvatelé ČR trpěli poruchami štítné žlázy z důvodu jodové nedostatečnosti. **Stačí zařazovat do jídelníčku alespoň 2x týdně mořské ryby a jiné produkty moře a solit jodidovanou sůl.**

© Český výbor pro UNICEF - MUDr. Josef Nováček a kol.

### 3. Práce dětí, fotografie - ilustrativní



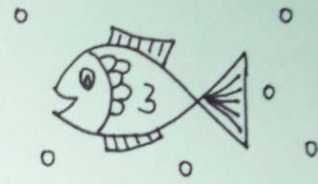








ČTVRŤÁCI SI POCHUTNAJÍ  
NA RYBÍ  
POMAZÁNCE



TŘETĚÁCI BUDOU  
ZDOBIT JÍDELNU

