

MASARYKOVA UNIVERZITA  
Pedagogická fakulta

*Katedra výchovy ke zdraví*



*Didaktika výchovy ke zdraví*

**Osobní bezpečí**  
Přípravy na vyučování

Pernicová Veronika, učo 237482  
Kostihová Barbora, učo 237242  
Studijní kombinace: PR/VZ  
PS 2009

## Didaktika výchovy ke zdraví – příprava učiva pro 7. ročník

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Obor:** Výchova ke zdraví

**Téma:** Osobní bezpečí

**Učivo:**

- Nebezpečné situace
- Skupina vrstevníků a násilí
- Každý chce dosáhnout úspěchu
- Bezpečné sportování, Bezpečnost silničního provozu
- Násilí v sexualitě
- Nacvičujeme první pomoc

**Počet hodin celkově:** 5 hodin

**Kompetence:** pracovní, komunikativní, sociální a personální, občanské, k řešení problémů, k učení

**Mezipředmětové vztahy:** biologie, výtvarná výchova, dramatická výchova

---

**Učivo:** Nebezpečné situace, Bezpečné sportování, Bezpečnost silničního provozu

**Počet hodin:** 1 vyučovací hodina

**Úvod:** S nebezpečnými situacemi se setkáváme dnes a denně, a proto je důležité vědět, jak se v takových situacích zachovat a jak jim předcházet.

**Cíl:** Seznámení se s nebezpečnými situacemi a vědět, jak se v nich zachovat.

**Motivace:** Být schopen umět se správně zachovat v nebezpečné situaci svoji nebo ostatních.

**Expozice:** Diskuze na téma: „Co to jsou nebezpečné situace?“ , „Kde se s nimi můžeme setkat?“ , „Jaké nebezpečné situace nám hrozí?“ ... Příklady zapisujeme na tabuli. Měly by tam být zmíněny hlavně: dopravní situace, sport, drogy a alkohol, násilí (+ostatní).

**Fixace:** Zaměříme se na vybrané příklady napsané na tabuli.

1. dopravní situace + sport – pracovní list, diskuze
2. drogy a alkohol + násilí – dramatizace - (párty) role určíme pomocí vylosovaných lístečků : barman, kupující alkoholu, dealer drog, člověk, kterému je nabízena droga, policista, ostatní účastníci párty, kteří žijí zdravým životním stylem. Na každém lístečku bude přesně popsána role a to, jak se má zachovat. Žáci nesmí vědět role ostatních, jen svoji! Po odehraní dramatu diskuze.

**Závěr:** Po této hodině žáci vědí, jak se chovat v nebezpečných situacích, které na nás všechny číhají v našem každodenním životě.

*Pracovní list by obsahoval otázky typu:*

- Co bychom měli při sportu dodržovat?
- Napsat, co znamenají vyobrazené dopravní značky. (Vložili bychom nějaké obrázky dopravních značek).
- Vložili bychom obrázky chybujících lidí a děti by psaly, co obrázky znamenají. Např. sáňkař proti vleku, cyklista bez helmy, skákání do neznámé vody, kánoistika bez záchranné vesty atd.
- Vložili bychom křižovatku jen s obrysy dopravních značek a děti by je měly barevně dokreslit.
- Platí pro cyklisty stejné značení jako pro automobily?? ANO – NE
- Jaká je povinná výbava kola?
- Jsou barevně odlišeny přední a zadní odrazky na kole? Jestli ano, jak?
- Jakým způsobem značí cyklista změnu směru jízdy?
- Atd. ...

### **Učivo: Skupina vrstevníků a násilí**

**Počet hodin:** 1 vyučovací hodina

**Úvod:** Ve škole se čím dál častěji můžeme setkat s násilím – šikanou. Je to velmi závažná problematika dnešního školství, o které je potřeba vědět a řešit ji.

**Cíl:** Seznámení se s problematikou šikany, základními pojmy, možnostmi řešení.

**Motivace:** Tato problematika je v dnešním světě velmi častá. Pokud se s ní žáci nesečkali doposud, mohou se setkat na SŠ či v zaměstnání. Může se týkat našich blízkých, ale také naší osobnosti. Proto je důležité vědět, jak ji rozpoznat a řešit.

**Expozice:** Dětem nakopírujeme článek, ve kterém je zmíněn konkrétní příběh šikany. Po přečtení jej s dětmi detailně rozebereme. Např.: „Kdo byli hlavní aktéři?“ – naučí se pojmy, kdo agresor, kdo oběť. „Co se stalo?“, „V jakém prostředí?“, „Jak by se měla oběť“

zachovat?“, „Jak by se mělo zachovat okolí?“, „Jaké jsou možnosti řešení?“ (svěřit s někomu – kamarád, rodina, učitel,..., linka důvěry), Zjistit jaký typ šikany byl v příběhu popsán, na základě toho vyvodíme další druhy šikany (psychická x fyzická)

**Fixace:** Text se čte nahlas, učitel během toho napíše na tabuli otázky vztahující se k textu.

Poté se žáci rozdělí do skupin a odpovídají si na otázky. Ty pak rozebereme všichni společně pomocí diskuze.

Poté ve skupinkách vytvoří plakát proti šikaně. Po krátké konferenci, kde každá skupina svůj plakát krátce představí si je mohou vystavit ve třídě.

Pozn.: Na konci hodiny žákům rozdáme letáčky se základními informacemi a dalšími zdroji s touto problematikou.

**Závěr:** V hodině rozebrány základní pojmy šikany, možnosti řešení této problematiky a sděleny zdroje, kde se mohou dozvědět více.

Příloha: letáček

**ŠIKANA** je, když jeden nebo více žáků **ÚMYSLNĚ**, většinou opakovaně **UBLIŽUJE DRUHÝM!**

**ZNAMENÁ TO**, že někdo komu se nemůžeš ubránit, ti **UBLIŽUJE A PONIŽUJE TĚ!**

Co dělat, když jsem svědkem šikany? **VŽDYCKY BYS MĚL OBĚTI ŠIKANY POMOCI**, a to tak, že si **SVÉ SVĚDECTVÍ NENECHÁŠ PRO SEBE**, ale někomu o tom, cos viděl, povíš!

**POKUD TĚ NĚKDO ŠIKANUJE ...** měj na paměti, že není pravda, že to nikdo z dospělých nepochopí. **POŽÁDEJ JE O POMOC ...** je to totiž **TO NEJLEPŠÍ, CO MŮŽEŠ UDĚLAT!**... Pokud se stydíš, požádej kamarády nebo sourozence, kteří o tvém trápení dospělým řeknou.

**KOMU SE MŮŽEŠ SVĚŘIT?.....** můžeš zajít za svými **KAMARÁDY, RODIČI NEBO UČITELI**, ale také se můžeš obrátit na různé organizace, které vědí nejlépe jak ti pomoci!...**PŘEKONEJ STRACH** a zavolej nebo napiš těm, kteří mohou, chtějí a dovedou pomoci...Např.: linka bezpečí **800 155 555**, [www.sikana.org](http://www.sikana.org), [www.sikana.wz.cz](http://www.sikana.wz.cz)

**VŽDY SE BRAŇTE. NIKDY ŠIKANU NEPODCEŇUJTE. NEDOVOLTE, ABY SE ROZVINULA.**

## **Učivo: Nacvičujeme první pomoc**

**Počet hodin:** 1 vyučovací hodina

**Úvod:** Během života se nebezpečným situacím nevyhneme. Je lepší jim předcházet, ale pokud nastanou, musíme je řešit včas a efektivně

**Cíl:** Umět poskytnout alespoň základní první pomoc. Seznámení se s telefonními čísly první pomoci a vybavením lékárničky.

**Motivace:** Každý z nás se může dostat do situace, kdy bude potřebovat první pomoc nebo kdy ji bude muset poskytnout druhému. Včasným a správným poskytnutím první pomoci můžeme zachránit život. Člověk je ze zákona povinen první pomoc poskytnout.

**Expozice:** Zopakování telefonních čísel pro zavolání první pomoci + vysvětlení mnemotechnických pomůcek. (150, 155, 158, 112).

Poskytovali jste někomu první pomoc? Co se stalo? Jak jste postupovali? ...

Privolání první pomoci + rychlé sdělení důležitých informací.

1. jméno+příjmení
2. Kde
3. Co se stalo
4. Jaká je situace
5. Zůstat na telefonu

Pustit video s první pomocí.

**Fixace:** - *drobná poranění* – můžeme se setkat i ve škole, výletě, exkurzi... - naučíme se zavázat ruku obvazem

- *stabilizovaná poloha* – vyzkouší si ve dvojicích navzájem
- *masáž srdce + umělé dýchání* – vyzkouší si na figuríně, správná poloha rukou, počet stlačení

!!! u novorozence dýcháme současně do úst i nosu, 3:1, jen malý objem vzduchu, masírujeme jen 2 prsty, děti nad 1 rok-jako u dospělých

**Závěr:** Každý člověk by měl umět poskytnout alespoň základní první pomoc. Neposkytnutí první pomoci je trestné!

## **Učivo: Každý chce dosáhnout úspěchu**

**Počet hodin:** 1 vyučovací hodina

**Úvod:** Cílem každého člověka je být úspěšný. Proto je nutné rozvíjet zdravé sebevědomí, které nám může pomoci v cestě za úspěchem.

**Cíl:** Snaha o budování zdravého sebevědomí každého žáka.

**Motivace:** Každý člověk potřebuje mít sebevědomí, aby se necítil před ostatními i sebou samým méněcenný.

**Expozice:** Proč se člověk může cítit méněcenný? Žáci pracují ve skupinách. Popřemýšlí a zapíší své důvody. Poté je napíší na tabuli. Společně je všichni porovnáme a prodiskutujeme.

(Důvody: např. nezájem rodičů, šikana, nedostatek přátel, špatný prospěch ve škole,...)

Jak mohu zlepšit své sebevědomí? - úspěch, sport, škola, pochvala rodičů, dobrý skutek...

**Fixace:** „Karta chvály“

Žáci si napíší na svou kartu chvály alespoň 5 věcí, co dobře umí, co dokážou, co na nich mohou druzí oceňovat. Následně na další kartu napíší, čeho si váží na svém sousedovi, v čem si myslí, že je dobrý, v čem vyniká... Poté ji předá sousedovi, aby si přečetl, co o něm napsal. Hromadná diskuze, na kolik dobrých věcí přišli u sebe samých, u sousedů, jestli souseda překvapilo něco, co o něm napsal kamarád, jestli čekal něco, co kamarád vůbec nenapsal apod. „Tak můžeme poznat, že něco co se nám osobně zdá běžné, jiný si nás kvůli tomu může víc vážit.“

**Závěr:** Člověk by se neměl podceňovat a měl by znát své silné stránky. Díky nim by si měl vážit sebe sama.

## **Učivo: Násilí v sexualitě**

**Počet hodin:** 1 vyučovací hodina

**Úvod:** Násilí v sexualitě je v dnešní společnosti tabuizované a proto je potřeba o něm více mluvit a v aktuálním případě ho ihned řešit.

**Cíl:** Seznámení s problematikou násilí v sexualitě a vědět jak tuto situaci řešit, kam se obrátit.

**Motivace:** Každý se může dostat do této situace, obzvláště dívky, a proto je důležité o tomto vědět, znát následky a vědět, jak to řešit.

**Expozice:** Diskuze: Co si představíte pod slovním spojením „násilí v sexualitě“? (znásilnění, sexuální týrání, obchod s bílým masem...)

Pohlavní zneužívání = v terminologii trestního práva trestný čin, jehož skutková podstata spočívá ve vykonání soulože s osobou ve věku **pod stanovenou hranicí** (u nás 15 let) nebo v jiném způsobu pohlavního zneužití takové osoby.

Pohlavní zneužívání ve zdravotním nebo psychologickém významu může být pojmem s odlišným, zpravidla širším významem, který může zahrnovat i takové formy chování, které nesplňují kritéria trestného činu podle trestního zákona, například i bezdotykové chování nebo nevhodné chování, které je svou formou nebo intenzitou se souloží nesrovnatelné.

Formy sex. násilí: a) *bezdotykové* – setkání s exhibicionisty, působení pornografických materiálů, telefonní rozhovor

b) *kontaktní* – pohl. kontakt, laskání těla, pohl. orgánů, pedofilie, sexuální útok

c) *komerční* – dětská pornografie, prostituce, zneužití dítěte k prostituci

Dětem řekneme tyto tři druhy a oni říkají, co konkrétně by do každého mohlo patřit.

Situaci je nutno řešit. Jak?? – svěřit se kamarádovi, nějakému dospělému

- zavolat policii
- zavolat linku bezpečí : 800 155555
- zavolat linku důvěry: 241 484 149

Musíme umět: Říci „ne“! Utéci! Někomu se svěřit. Zavolat policii.

Jaké může mít sexuální násilí následky??? – psychické i fyzické

**Fixace:** Práce ve skupinách – vyhledávání pojmů ve slovníku související s tímto tématem.

Např. syndrom CAN, deviant, exhibicionista, pedofil, domácí násilí, incest...

Poté o těchto pojmech rozvedeme diskuzi.

**Závěr:** Průběh hodiny by měl být zaměřen na základní informace z oblasti sexuálního násilí, jeho prevenci a možnostech řešení.



### ***Použitá literatura:***

- Janošková, D. a kol. *Občanská výchova 7 Rodinná výchova 7 - učebnice pro ZŠ a víceletá gymnázia*. Plzeň: Fraus, 2004
- Kelnarová, J., a kol. *První pomoc I – pro studenty zdravotnických oborů*. Grada Publishing, 2007.
- Kelnarová, J., a kol. *První pomoc II – pro studenty zdravotnických oborů*. Grada Publishing, 2007.
- <http://www.wikipedie.cz>
- <http://www.mestokaplice.cz>
- [www.sikana.wz.cz](http://www.sikana.wz.cz)

