

MASARYKOVA UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA



Tři přípravy na vyučovací jednotku na téma:

ROZVOJ OSOBNOSTI - DUŠEVNÍ A TĚLESNÉ ZDRAVÍ
- VYROVNÁNÍ SE S PROBLÉMY

Předmět: Didaktika rodinné výchovy a výchovy ke zdraví 1

Jméno: Daniela Daňková (učo 152876)

Ročník: 1., semestr 1., podzim 2009

Téma: **ROZVOJ OSOBNOSTI:**

- DUŠEVNÍ A TĚLESNÉ ZDRAVÍ
- VYROVNÁNÍ SE S PROBLÉMY

ZAŘAZENÍ TÉMATU V RVP:

Zařazení tématu do **vzdělávací oblasti**: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Klíčové kompetence: Vybrané téma by mělo u žáků rozvinout celý soubor kompetencí, především kompetence:

- KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ
- KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ
- KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

Kompetence sociální a personální přispívají u žáka k účinné spolupráci ve skupině, kvalitní společné práci, podílení se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi, přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby žák poskytne pomoc, nebo o ni požádá. Přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí myslí, říkají a dělají. V neposlední řadě si vytváří pozitivní představy o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj.

Kompetence k řešení problémů přispívají u žáka k samostatnosti řešit problémy, volit vhodné způsoby řešení problémů. Žák dokáže vyhledat informace k řešení problému, využívat získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí.

Kompetence komunikativní znamenají, že žák dokáže formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory v logickém sledu, dokáže naslouchat a promlouvat k druhým lidem, využívá informačních a komunikačních prostředků, aktivně se zapojuje do společenského dění.

Průřezová témata:

- **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:** Osobnostní, sociální, morální rozvoj osobnosti
- **ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA** (zaměřená na poskytnutí příležitostí k dosažení znalostí, dovedností, postojů a návyků k ochraně a zlepšování životního prostředí, k utváření hierarchie životních hodnot slučitelných s udržitelným rozvojem, k smysluplnému jednání a tvořivosti ve prospěch životního prostředí, k udržitelnému způsobu života a k udržitelným vzorcům chování jednotlivců, skupin i společnosti jako celku)
- **MEDIÁLNÍ VÝCHOVA** (zaměřená na porozumění hodnotám, dovednosti komunikace a kooperace, praktické činnosti denního života a výchovu k samostatnému jednání a myšlení)

Mezipředmětové vztahy:

Téma se může prolínat i do jiných vzdělávacích oblastí, např.:

- Člověk a společnost (především Občanská výuka)
- Člověk a příroda (především Přírodopis)
- Umění a kultura

Téma **Rozvoj osobnosti** a s ním související tělesné, sociální a duševní zdraví, stejně jako řešení a vyrovnávání se s problémy, bych zařadila do oblasti PSYCHOHYGIENA do předmětu VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. Této oblasti bych se věnoval v 7. třídě po dobu 3-4 vyučovacích hodin.

Motivace: jakému tématu se budeme v budoucích hodinách věnovat, proč je téma relevantní. Bližší poznání sebe sama a svých spolužáků.

Cílem výuky je uvědomění si odpovědnosti každého za své zdraví a řešení problémů. Naučit se chránit své zdraví, umět si odpočinout a zamyslet nad smyslem své práce a nejlepším způsobem, jak se do ní pustit.

1. Vyučovací hodina: OSOBNOST

Úvod: Přivítání se s žáky, zápis do třídní knihy a představení tématu (5min.)

Expozice: diskuze, výklad a zápis na tabuli a do pracovních sešitů, samostatná práce žáků

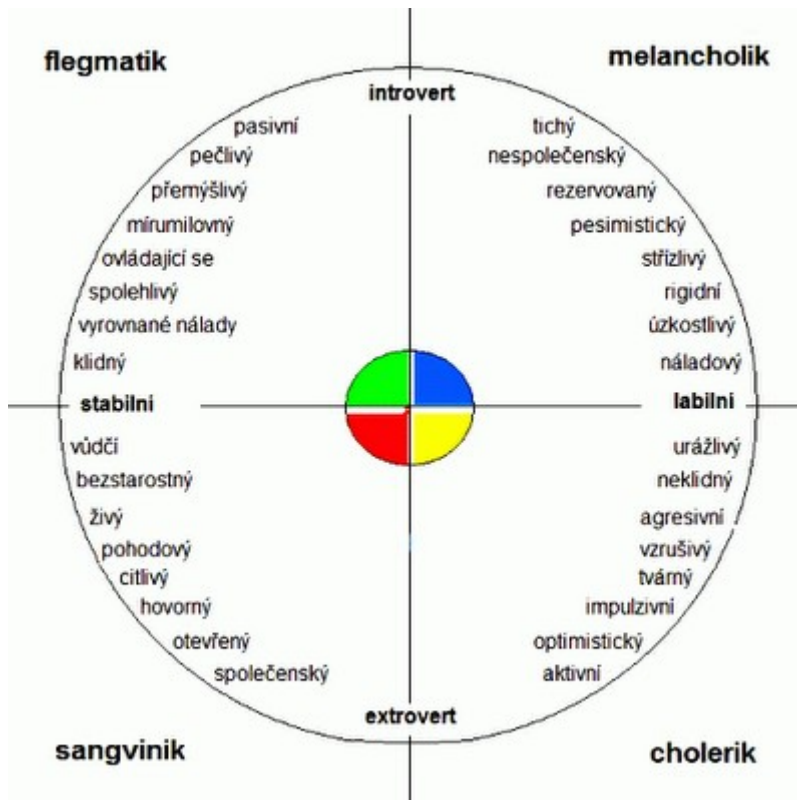
Celková doba pro tato témata, včetně zápisu: 20 min.

1. Osobnost jako společenská bytost (vyzdvižení jedinečnosti osobnosti)
2. Hippokratovo dělení temperamentů (melancholik, choleric, flegmatik a sangvinik)
3. Dělení podle Junga (extroverze- extrovert, introverze- introvert)

Fixace: Znáš sám sebe? Samostatně vypracované odpovědi na otázky:

- Máš někoho, komu se můžeš s důvěrou svěřit?
- Co si myslíš, že mladý člověk v tvém věku nejvíc potřebuje?
- Co ti nejvíc schází?
- Co ti udělá největší radost? (10min.)

Závěr: zhodnocení odpovědí, diskuze (10min.)



4 klasické temperamenty

"životní šťávy": Sangvinik-krev, choleric-žluč, flegmatik-sliz a melancholik-černá žluč.

2. Vyučovací hodina: PÉČE O TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ – odpovědnost jedince za své zdraví

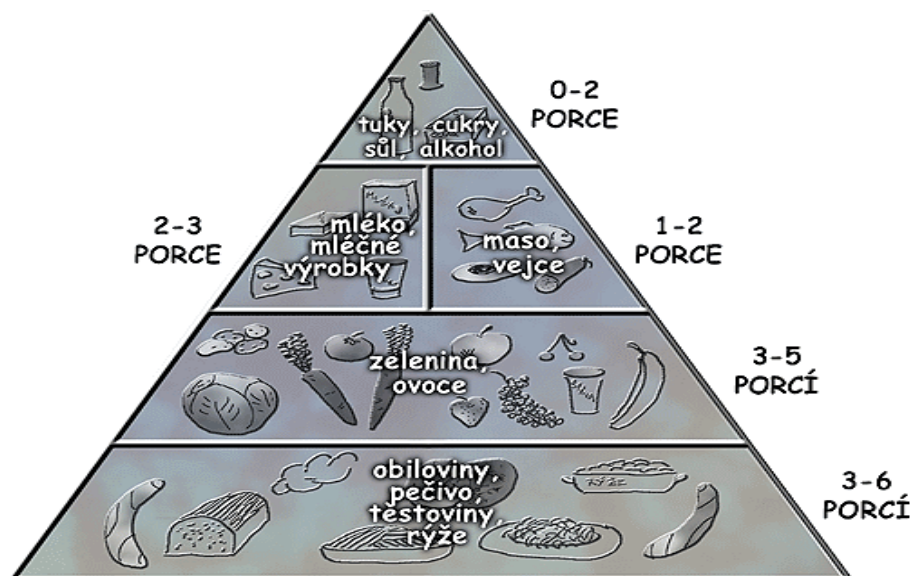
Úvod: Přivítání se s žáky, zápis do třídní knihy a představení tématu (5min.)

Expozice: vysvětlení pojmu ZDRAVÍ, diskuze k tématu ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA, skupinová výuka

Celková doba pro tato témata: 20 min.

- prostředí a zdraví člověka (vymezení životního prostředí, z hlediska fyzikálního a duchovního (hodnoty, postoje)
- vliv ekologických podmínek na zdraví (VZDUCH-nedostatek kyslíku, VODA- nedostatek pitné vody, PŮDA- znečištění/eroze)
- civilizační choroby (nejčastější v ČR)
- význam výživy v preventivní medicíně (stravovací návyky)

Fixace: Výživová pyramida (opakování), práce ve skupinkách (nákres pyramidy a potravin) (15min.)



Závěr: zkontrolování správně vypracované pyramidy, zhodnocení hodiny (5min.)

3.Vyučovací hodina: NARUŠENÍ DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY, PROBLÉM A JEHO ŘEŠENÍ

Úvod: Přivítání se s žáky, zápis do třídní knihy a představení tématu (5min.)

Expozice: Brainstorming, diskuze, vysvětlení, skupinová výuka, poslech relaxační hudby

1. STRES (stresové faktory biologické-nemoc, zranění a psychické-úzkost, strach, smutek, zlost apod.)
2. Vysvětlení pojmů frustrace a deprivace (celkem 10min.)

Fixace:

- Práce ve skupinkách: žáci přiřazují co je příčinou, následkem a jak se můžeme vyrovnávat se stresem (10min.)
- Relaxační techniky, jóga, technika Ho'oponopono aj. (5min.)
- Poslech relaxační hudby (10min.)

Závěr: zhodnocení hodiny, pocitů z výletu do jiné dimenze pomocí hudby (5min.)

Skupinová práce (3-4 žáci) přiřazují vystřižené kartičky s nápisy k danému nadpisu:

- PŘÍČINY VZNIKU STRESU: strach-stres ze školy, učitele, apatie a deprese, ztráta zvířátka, ztráta někoho blízkého, rozvod rodičů...
- REAKCE NA STRES: snížená pozornost, společenská izolace, vztek a agrese, zdravotní problémy, úzkost, bezmocnost...
- VYROVNÁNÍ SE STRESEM: kompenzací (náhradou), rozumové zdůvodnění, techniky zvládnání těžkostí, popření...

Poslech relaxační hudby od Rollanda Santého za doprovodu učitelova vyprávění:

Výlet do jiné dimenze slouží jako prostředek, který nám pomáhá uvolnit veškeré zbytky stresů a nepříjemných zážitků. Můžeme se naučit vnímat nejjemnější odstíny hudby a čerpat z ní energii.

Učitelův monolog s krátkými přestávkami:

Sedíte na židlích a zhluboka se nadechnete. Tak, abyste cítili, že plíce jsou úplně plné, zvedá se nám hrudník a břicho se tlačí ven. Zadržte v tomto stavu co nejdéle dech. Když už to nejde vydržet, vydechněte a znovu se nadechnete.

Každým zastavením dechu cítíte, jak je vám tepleji, tváře červenají, ruce i nohy jsou teplé a prokrvené. Po pár zadrženích dechu jste celí rozežhřátí, a tu najednou ucítíte zvláštní věc – ve vašem břiše vyskočila jiskřička a rozhořel se malý ohníček. Přestaňte zadržovat dech, zavřete oči a soustřeďte se na to, co se děje.

Ohníček hoří a hoří, celé vás zevnitř rozežhřívá jako malá kamínka. Jste celí najednou strašně těžcí, ruce vám bezvládně leží v klíně a vidíme přes zavřené oči, jak plameny ohníčku hoří a rozežhřívají celé vaše tělo, sami se měníte v jeden velký plamen, je vám horko, ruce i čelo máte od ohně úplně rozpálené.

A teď si představte, že zafoukal příjemný vánek. Ocitáte se v lese v horách. Nad vámi jsou vysoké borovice, které voní jarem a jehličím. Mají sytě zelenou a jasnou barvu a vrhají osvěžující stín. Jdete bosýma nohama po hebkém a vlhém mechu. Kousek od vás ze země zurčí studánka. Dojděte až k ní.

Mech studí do nohou, voda je průzračná, ledová a třpytí se jak křišťál.

Zkuste ji ochutnat, omyjte si s ní čelo. Krásně chladí.

Vyzkoušejte to znovu. Vaše čelo je teď svěží a odpočaté, cítíte na něm ledovou vodu.

Odvolání relaxačních sugescí je velmi důležitou součástí cvičení a neměli bychom na něj nikdy zapomenout. Může mít například tuto podobu:

Nic netrvá věčně, a tak je třeba ukončit i to příjemné odpočívání. Zhluboka se nadýchněte toho krásného svěžího vzduchu. Zkuste to ještě několikrát, abyste si s ním do těla načerpali zásobu jeho svěžesti. Protáhněte si pořádně ruce a nohy a zahýbejte všemi svaly, abyste se přesvědčili, jak se probudily. Promněte si oči a otevřete je. To je světla! Je krásný den, vy jste si nádherně odpočinuli a nyní jste již zcela probuzeni a čilí.