

## Zdraví duševní, tělesné, sociální

Cíl: Seznámit žáky s pojmy – zdraví, zdravý životní styl, prevence, výchova ke zdraví, zdraví duševní, tělesné a sociální.

Vést je k dovednosti dokázat komunikovat v otázkách zdraví a nemoci.

Učit je poznat sám sebe a poznat, co vše se dá dělat pro své zdraví a zdravý životní styl.

Úvod: Pohádka o zdraví

V jednom království se ztratilo zdraví. Místo něj přiletěl zlý drak Nemoc a začal trápit lidi. Drak měl tři hlavy, a když létal nad královstvím, hlavy se rozhlížely, komu by mohly ublížit. Když se na někoho podívala první hlava, tak si hned zlomil nohu, nebo rozbil koleno, nebo mu něco v těle přestalo správně pracovat. Když se podívala druhá hlava, tak ten člověk byl strašně smutný, nic ho netěšilo a nic se mu nechtělo dělat. A když se podívala ta třetí hlava, tak se člověk začal hádat s ostatními lidmi, nesnášel se s nimi, přišel o práci, jeho studna vyschla a úroda uschla.

Zkrátka, v království bylo zle, lidé byli nemocní a nikdo si nevěděl rady, jak se zlého draka Nemoci zbavit. Pan král a paní královna byli nešťastní a nešťastná byla také jejich princátka, dvojčata Robert a Julie. Byly to sice ještě děti, ale brzy je napadlo, že musí království zachránit. A tak Robert s Julií podnikali výpravy do všech koutů země a hledali odvážného hrdinu, který by království pomohl zahnat draka Nemoc. Zkoušeli to u věhlasných lékařů, ale ti všichni kroutili hlavami: „Kdepak, na takové nemoci jsem krátký.“

Jiný zase říkal: „Na draka Nemoc mé léky nestačí.“

Další se právě chystal odjet: „Já odcházím, s drakem bojovat nemůžu. Ještě bych mohl onemocnět i já.“

Robert a Julie byli smutní. A když nepochodili ani u rádců, učenců a vyhlášených siláků, vraceli se domů a báli se, že budou také nemocní. Jak tak šli lesem, uslyšeli z nedaleké jeskyně nějaké nařikání a kňourání. Hned se tam šli podívat.

„Kdo tady pláče?“ Ptal se Robert. V jeskyni se krčil malý dráček. A měl tři hlavičky! Julie se k němu naklonila: „Kdopak jsi? Takhle malého dráčka jsme nikdy neviděli. Že ty jsi také nemocný kvůli tomu drakovi?“ „No právě“, kňoural dráček. „Vždyť já jsem drak Zdraví a po celé roky hlídám ve vašem království, aby lidé moc nestonali, Já býval silák, ale drak Nemoc mě zahnal a takhle jsem dopadl. Jsem čím dál tím menší a slabší. A jestli umřu, tak už vás nikdo nezachrání.“

„Co budeme dělat?“ Bědovala Julie. „Jak se to stalo, že jsi tak slabý? Co s tebou uděláme?“ Byl zvědavý Robert.

Dráček přestal fňukat a začal se zlobit. „Ale vždyť za to můžete vy všichni v království.“

Přestali jste se o mně starat, a proto vás mohl drak Nemoc přemoci.“

„Jak přestali starat? A proč máš tři hlavy jako drak Nemoc?“ Divili se Robert s Julií.

„To já vám hned řeknu. A také vám povím, co můžete udělat, aby drak Nemoc zase odletěl.“

„Tak honem povídej, dokud je čas. V království už jsou skoro všichni nemocní.“ Skočil mu do řeči Robert.

„Tak poslouchejte,“ řekl dráček:

„Já začal slábnout, protože se lidé přestali o své zdraví starat. No a protože já jsem zdraví, tak jste se přestali starat o mě. Tak třeba lidé v království se přejídají a navíc se vyhýbají jídlům, která jsou zdravá. A také nikdo necvičí a nesportuje a také se nikomu nechce pracovat.“

„No ale vždyť jsou všichni nemocní, tak nemohou“, začala království omlouvat Julie.

„Právě, když někdo nežije zdravě, chytne všechny možné nemoci. A také jste se přestali mýt! Víte, co nemocí se přenáší špinavýma rukama?“ Pokračoval dráček. „A je toho ještě víc, co je důležité: spánek, dobrá nálada a to, že se lidé mají rádi a pomáhají si. A protože ve vašem

království je všechno špatně, tak já slábnu a lidé jsou nemocní. A ještě něco je špatně. Mnoho lidí kouří, pijí moc alkoholu nebo berou drogy!! A to dělá zle všem mým hlavám!!“ Dokončil dráček řeč.

„A co ty tři hlavy?“ Ptala se Julie.

„Jedna má na starosti všechno, co se týká těla, druhá to, jak se cítíme – náladu a třetí všechno ostatní, co potřebují lidé k životu a také vztahy mezi lidmi. A jak to není třeba jen u jedné hlavy v pořádku, tak začnou slábnout, protože to už zdraví není tak, jak má být.“ Vysvětlil dráček a pak zavzdychal, protože se zase zmenšil.

„Tak já už asi vím, co ti pomůže a co pomůže i našemu království!“ Vykřikla Julie. „Roberte, pobež, dokud je čas!“

Robert se sice trochu divil, ale pak mu to také došlo. Děti pospíchaly do království a všem lidem vyprávěly o dráčkovi Zdraví i o tom, proč je čím dál tím menší a slabší. Vysvětlovaly všem, že musí jíst zdravě, dodržovat čistotu, spát a odpočívat, ale také cvičit a pracovat, a že nemají kouřit a pít moc alkoholu ani brát jiné drogy.

Protože lidé v království cítili, že je opravdu zle a také proto, že Robert a Julie byli princátka a jejich rodiče, král s královnou také lidem domlouvali, začali dělat všechno správně, aby dráčka Zdraví zachránili.

A opravdu, dráček začal sílit a růst a čím byl zdatnější, tím víc slábnul drak Nemoc.

Zanedlouho se z dráčka stal drak Zdraví a ten zesláblého draka Nemoc přemohl. Spolu s lidmi z království ho zavřeli do pevné klece, aby už nemohl lidem škodit.

To víte, klec je sice pevná, ocelová, ale kdyby se lidé přestali o zdraví starat, tak by mohl drak Nemoc zesílit, klec rozbít a zase dělat neplechu. A proto drak Zdraví často létá nad království, aby lidé nezapomněli, co mají pro něj i pro sebe dělat.

Robert a Julie se také starají o zdraví. Ale napadlo je, že jsou i jiná království a jiné země a že i tam se může přihodit lidem to, co se přihodilo u nich. A tak se ten příběh dostává i k vám.

Úkol:

Skupiny po čtyřech žácích

1. sk. – namalujte draka Zdraví a pojmenujte jeho hlavy (Zdraví psych, fyz.,sociální)
2. sk. – namalujte draka Nemoc a kolem něj vypište, kdy dostává sílu – (co lidé nedodrží)
3. sk. – na plakát vyjádřete – Na naše zdraví kladně působí:(pomůže ti uč. Fraus str. 106)
4. sk. - vyhledej ve Slovníku cizích slov pojem prevence a vytvoř plakát – upoutávku.
5. sk. – vytvořte plakát s názvem Zdravý životní styl – použijte výstřižky z novin, časopisů....

Závěr: Komunitní kruh: Zamyšlení nad vlastním dodržováním zdravého životního stylu.  
Shrnutí a zhodnocení hodiny.