

MASARYKOVA UNIVERZITA
Pedagogická fakulta

PdF:RV2MP_3DR2 Didaktika rodinné výchovy a výchovy ke zdraví 2

PŘÍPRAVY NA VÝUKU VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Vypracovala: Kamila Synková (UČO: 160353)

Obor: VZ/PR

Ročník: pátý

Semestr: podzim 2009

PŘÍPRAVY NA VÝUKU VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Téma: PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Počet hodin: 6

Třída: 9.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Vzdělávací celek: Péče o duševní zdraví

VVC tématu: Žáci pochopí důležitost péče o zdraví, pochopí souvislost mezi zdravím a kvalitou života.

Znají definici zdraví podle WHO.

Hledají vzájemné souvislosti mezi tělesnou a duševní aktivitou a udržením zdraví jedince.

Pochopí vztah mezi stresovými situacemi a z nich plynoucím ohrožením zdraví; dokážou aplikovat preventivní opatření proti zátěži, zdolávání překážek.

Žáci zvládají aplikovat různé postupy a techniky v péči o duševní zdraví a v prevenci psychosomatických onemocnění.

Analyzují vlastní „Já“ prostřednictvím technik sebepoznání.

Porozumí vztahu mezi hygienou těla, pohybem a prevencí onemocnění, uvědomí si důležitost preventivních prohlídek.

Dozví se více o životě člověka s psychickým onemocněním.

Žáci aplikují aktivní péči o zdraví.

(mezipředmětové vztahy, kompetence, dovednosti, pomůcky – viz dále)

Výstup: poster

Použitá literatura:

- 1) JANOŠKOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 8072385283
- 2) JANOŠKOVÁ, Dagmar; ONDRÁČKOVÁ, Monika; ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9: příručka učitele pro základní školy a víceletá gymnázia*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2007. 334 s. ISBN 9788072385294

Příprava na výuku výchovy ke zdraví na ZŠ - 9. třída

1. + 2. hodina (blok)

Téma: JAK SE STARÁME O SVOJI DUŠI A TĚLO, ABY SE NÁM DOBŘE ŽILO?

Třída: 9.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Péče o duševní zdraví

Mezipředmětové vztahy: výtvarná výchova

Kompetence: k učení, k řešení problémů, ke komunikaci a spolupráci, sociální a personální, pracovní

Dovednosti: komunikační, výtvarné

Pomůcky: papíry formátu A5, pastelky, fixy

V těchto dvou hodinách bude probána problematika péče o duševní zdraví. Jsou využity praktické úkoly, vycházející z učebnice. Žáci shromažďují materiály na poster. Pracují aktivně, samostatně nebo ve skupinách. Nejčastěji jsou používány metody diskuse a rozhovoru. Forma práce je frontální – všichni pracují na stejných úkolech. Předpokládá se dobré řízení učitelem a co nejpřesnější dodržování vymezeného času na jednotlivé úkoly. Pokud by se nepodařilo úkoly splnit, dokončení na začátku další hodiny, případně přidána 1 hodina – v tom případě by byla výroba posteru za domácí úkol.

(Pozn. Metody praktické práce – zaznamenávání myšlenek na papír, výroby „letáčků“ jsem do scénáře hodiny nezaznamenala, žáci pracují tímto způsobem celou dobu.)

Rozpracování scénáře hodiny: (1. vyuč. hodina)

FÁZE HODINY	ČINNOSTI VEDOUcí K NAPLNĚNÍ VÝUKOVÝCH CÍLŮ	METODA	FORMA	ČAS	POMŮCKY, POZNÁMKY
ÚVOD	<p>Seznámení s tématem hodiny – péče o duševní zdraví. Motivace: Následujících několik hodin se budeme zabývat velmi zajímavým tématem, a to tím, jak udržovat naši duševní rovnováhu, jak čerpat sílu na aktivní způsob života. Čeká vás setkání s člověkem, který vám má hodně co říct k tomu, jaké to je, když nám duševní zdraví nefunguje tak, jak má. Také budete mít možnost předat svoje nové znalosti dál. Zápis do třídní knihy.</p>			3 min	
HLAVNÍ ČÁST	<p>Expozice a fixace:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zamyšlení nad citátem z učebnice „Život neznámá jen být živ, ale žít v pohodě.“ Vyvození definice zdraví -> definice podle WHO. Shrnutí významu duševního a tělesného zdraví pro plnohodnotný život. Zápis do sešitu. 2) Rozdělení do 4 členných skupin. Ve skupinách diskuse o tom, co pozitivně a negativně ovlivňuje naše zdraví. Výsledky zaznamenat na papír – zpracování např. do dvou sloupců +, -. Skupiny představí své nápady, učitel shrne podstatné faktory pozitivně x negativně působící na zdraví. Zápis do sešitu. 3) Skupinová diskuse k fotografiím a karikatuře v učebnici str. 90 (relaxace v sauně, při hudbě, při pohybu). Žáci doplňují další příklady. Četba textu – upozornění na poruchy duševní rovnováhy, které mohou vést ke vzniku chorob. Jak vysvětlíš význam slova motivace? Co všechno tě motivuje ke zdolávání potíží a překážek? 4) Samostatná práce – jak bys vysvětlil/a význam slova krize? Napiš 3 situace, které u tebe mohou vyvolat krizi, zhoršení psychické kondice. Jak bys je řešil/a? Žáci nejdříve napíší a poté hromadná diskuse. 	<p>vyvozovací rozhovor</p> <p>diskuse</p> <p>diskuse, rozhovor, práce s textem</p>	<p>frontální výuka</p>	<p>8 min</p> <p>12 min</p> <p>12 min</p> <p>10 min</p>	<p>učebnice</p> <p>papíry formátu A5,</p> <p>pastelky,</p> <p>fixy</p>
	Přestávka			10 min	

Rozpracování scénáře hodiny: (2. vyuč. hodina)

FÁZE HODINY	ČINNOSTI VEDOUcí K NAPLNĚNÍ VÝUKOVÝCH CÍLŮ	METODA	FORMA	ČAS	POMŮCKY, POZNÁMKY
ÚVOD	Seznámení s tématem hodiny: Před přestávkou jsme skončili tématem krize a nyní se podíváme na to, co vůbec znamená pojem „duševní hygiena“.			1 min	
HLAVNÍ ČÁST	<p>Expozice a fixace:</p> <p>5) Učitel vysvětlí pojem duševní hygiena. Otázka pro žáky: Jakým způsobem se zbavujete psychického napětí? Žáci vytváří „letáček“ se souborem rad ke zvládnání napětí + Každý zapřemýšlí nad svým režimem dne a zkusí spočítat, kolik času tráví denně u počítače/televize a kolik aktivním pohybem. Poté hromadná diskuse.</p> <p>6) Hra na sebepoznání: Žák napíše do sloupce pod sebe písmena svého křestního jména a doplní podle vzoru v učebnici na str. 95 kladné a záporné vlastnosti, které ho ke každému písmenu napadnou. Zakroužkuje, co se k němu hodí a napíše v bodech krátkou charakteristiku své osoby. Poté ostatní hodnotí, jak se mu jeho popis podařil.</p> <p>7) Plán prevence civilizačních chorob. Úkol: Popište svůj současný životní styl a navrhnete změny, které by vám mohly pomoci v prevenci civilizačních a dalších onemocnění. K plánu se za 2 měsíce vrátíme a pobavíme se o tom, jestli se vám podařilo uplatňovat některé návrhy v praxi.</p> <p>8) Učitel provede krátký výklad o důležitosti preventivních prohlídek.</p>	diskuse, rozhovor, výklad	frontální výuka	15 min 12 min 10 min 2 min	učebnice, papíry formátu A5, pastelky, fixy
ZÁVĚR	<p>Opakování: Shrnutí tématu, opakovací otázky.</p> <p>Motivace na příště: Beseda s odborníkem.</p>	opakovací rozhovor		5 min	

Teoretická příprava na hodinu:

K úkolům:

- 1) - zdraví dle WHO: stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady
- 2) - pozitivní faktory: např. tělesná aktivita, zdravá výživa, duševní hygiena, relaxace, sociální opora a pomoc druhému, zájmy a záliby, uspokojování potřeb člověka, pozitivní myšlení, pozitivní vztah k životu, odbourávání psychického napětí a prevence stresu, očkování, preventivní prohlídky apod.
X negativní faktory: např. kouření, konzumace alkoholu, konzumace drog, stres, nevhodné sexuální chování, dále obměna pozitivních – nízká pohybová aktivita, energeticky nepřiměřená a nevhodně složená výživa atd.
- 3) - k udržování zdraví nestačí jen dodržovat hygienu a chránit se před nemocemi a úrazy, ale je k tomu třeba i přiměřená tělesná a duševní aktivita a přiměřený odpočinek
 - motivace – psychický proces, který usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle
 - cíl úkolu: motivace k tématu a hledání souvislostí mezi vznikem onemocnění a tělesnou a duševní rovnováhou
- 4) - krize – těžká, rozhodující chvíle, obtížná situace
- 5) - duševní hygiena – zaměřuje se na oblasti výchovy týkající se našeho životního stylu, např. poznání sebe sama, usměrňování myšlení, ovládnutí citů, mít smysl života, způsoby uvolnění psychického napětí, např. relaxace; důležitá je také péče o duševní klid, mezilidské vztahy, úprava životního, pracovního a školního prostředí a životosprávy
- 6) - cílem úkolu je, aby se žák pokusil analyzovat své „Já“; učitel shrne důležitost co nejlepšího poznání sama sebe proto, aby člověk věděl, jak je odolný vůči psychické zátěži
- 7) - plán prevence civilizačních a jiných onemocnění může zahrnovat: správnou výživu, pohyb, pitný režim, pobyt na čerstvém vzduchu a na slunci, ne kouření, ne alkohol, dostatečný odpočinek a spánek, bezstresové prostředí, péče o duševní zdraví, zvyšování důvěry v sebe a druhé, mít smysl života, kvalitní sociální vztahy

Příprava na výuku výchovy ke zdraví na ZŠ - 9. třída

3. + 4. hodina (blok)

Téma: BESEDA S ODBORNÍKEM – ŽIVOT S DUŠEVNÍ CHOROUBOU

Třída: 9.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Péče o duševní zdraví

Kompetence: k učení, k řešení problémů, ke komunikaci a spolupráci, sociální a personální, pracovní

Dovednosti: komunikační

Tyto dvě hodiny jsou věnovány besedě s odborníkem

1. možnost – psycholog, psychiatr nebo jiný odborný lékař – péče o duševní a tělesné zdraví a snižování rizik vzniku např. psychosomatických onemocnění
2. možnost - odborník (+ ideálně nemocný člověk), který žákům poskytne základní informace o psychických chorobách, o lidech, kteří trpí duševní chorobou. Přiblíží jim, jak tito lidé běžně žijí, jakým způsobem je jim pomáháno při zařazení do běžného života, s jakými problémy se potýkají apod. (sociální rehabilitace). Téma besedy se proměňuje a odvíjí podle zájmu žáků.

Odborník např. z občanského sdružení: Baobab (Praha): <http://www.osbaobab.cz/>

Bona (Brno): <http://www.bona-ops.cz/>

Fixace a opakování proběhne formou frontální, metodou brainstormingu.

Příprava na výuku výchovy ke zdraví na ZŠ - 9. třída

5. + 6. hodina

Téma: PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ – TVORBA POSTERU, PREZENTACE

Třída: 9.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Péče o duševní zdraví

Mezipředmětové vztahy: Výtvarná výchova: výroba posteru.

Kompetence: k učení, k řešení problémů, ke komunikaci a spolupráci, sociální a personální, pracovní

Dovednosti: komunikační, výtvarné – tvorba posteru

Pomůcky: poznámky žáků z minulých hodin, papíry formátu A1, lepidla, pastelky, fixy

V první hodině si žáci zopakují, co se dozvěděli o problematice péče o duševní zdraví. Opakování proběhne formou frontální metodou opakovacího rozhovoru, a to tak, že si žáci sednou do kruhu, jeden vždy položí otázku, druhý odpoví a ptá se dalšího. Následuje výroba posteru (ve 4 členných skupinách). Poster obsahuje poznámky, nákresy a měl by sloužit jako soubor rad a postupů, jak o duševní zdraví pečovat.

V druhé hodině proběhne prezentace posterů mladším spolužákům (6. třída). Předpokládá se srozumitelný popis a vysvětlení jednotlivých částí a informací, které byli do posteru zařazeny.

Po uzavření tématu budou postery vyvěšeny na chodbě.

Rozpracování scénáře hodiny: (2 vyuč. hodiny)

FÁZE HODINY	ČINNOSTI VEDOUcí K NAPLNĚNÍ VÝUKOVÝCH CÍLŮ	METODA	FORMA	ČAS	POMŮCKY, POZNÁMKY
ÚVOD	<p>Seznámení s tématem a průběhem hodiny – opakování, výroba posterů – vysvětlení smyslu a cíle. Zápis do třídní knihy.</p> <p>Motivace: V minulých hodinách jste se dozvěděli spoustu zajímavých informací, které dnes budete mít možnost předat mladším spolužákům.</p>			2 min	
HLAVNÍ ČÁST	<p>Procvičování a opakování známého: Opakování učiva z minulých hodin. Žáci sedí v kruhu – jeden položí otázku, druhý odpoví a ptá se dál. Kladení otázek končí ve chvíli, kdy se všichni vystřídají nebo už je (ani učitele) nenapadají další otázky.</p> <p>Fixace: Výroba posteru – skupiny po 4 – shrnutí poznatků a výtvarné zpracování. Učitel je zde pouze ve funkci konzultanta a dozoru, žáci pracují samostatně. Příprava prezentace.</p> <p>Přestávka</p> <p>Prezentace – Dopředu domluvena třída, které se téma prezentuje – nejlépe 6. třída – návaznost na tématický celek: Zdravý způsob života a péče o zdraví. Skupiny chodí po 1 před tabulí a postupně představují svoje postery, mladší spolužáci kladou doplňující otázky. Podle počtu skupin čas na 1 prezentaci 5 – 10 min.</p>	<p>opakovací rozhovor</p> <p>metoda praktické práce – výroba posteru</p> <p>prezentace výsledků práce</p>	frontální výuka	<p>8 min</p> <p>35 min</p> <p>10 min</p> <p>40 min</p>	<p>poznámky žáků, papíry formátu A1, lepidla, pastelky, fixy</p>
SHRNUTÍ	<p>Zhodnocení hodiny: Potlesk. Pochvala za dobrou práci žáků.</p> <p>Motivace na příště: Od příští hodiny se budeme věnovat výživě a je možné, že i něco ochutnáme. (o přestávce výlep posterů na chodbu)</p>			5 min	