**Příprava číslo 1** Linhartová Kateřina, 252844

**Datum**: 02. 11. 2010

**Téma:** Zdravý životní styl

**Ročník:** 7. Třída

**Hodinová dotace:**  2 vyučovací hodiny (2x45 min)

**Místo realizace:** učebna

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Mezipředmětové vztahy:** Chemie, Přírodopis, Multikulturní výchova.

**Výchovně vzdělávací cíle:**  Žák umí rozlišit zdravé sebevědomí, namyšlenost, podceňování se.

Žák ví, jak sám sebe pochválit (dodat si sebevědomí) a jak pochválit i druhé.

Žák umí ze získaných znalostí vyhodnotit situaci a vhodně na ni reagovat.

Žák používá získané znalosti v běžném životě ne nuceně, ale intuitivně.

**Klíčové kompetence:** Kompetence k učení -> vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení

Kompetence komunikativní -> formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu

Kompetence sociální a personální -> účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce.

**Pojmy opěrné:** Zdraví, výživa, hladovění, látky, doporučení

**Pojmy nové:** Člověk a zdraví, Výchova ke zdraví, zdravá výživa, poruchy příjmu potravy, cizorodé látky, potravní řetězec, výživové směry, výživová doporučení

**Metody:** výklad a diskuze, pozorování, cvičení/hra.

**Formy:** frontální, skupinová, individuální.

**Použité prostředky:** Psací potřeby, papíry, internet

**Teoretická příprava na hodinu:**

Co je to vlastně zdraví? Těžká otázka a bylo by zajímavé ji položit zdravému a zároveň nemocnému člověku. Který z nich by si cenil zdraví více?

„Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží vám po celý život." (George Coevoet)

Všichni se tváříme, že je to samozřejmé, ale když onemocníme, běžíme v prvé řadě k lékaři, místo toho, abychom se zamysleli, kde jsme udělali chybu.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti". Tato definice byla schválena již roku 1946 a má mnoho kritiků. Pokud bychom ji brali doslova, bylo by mezi lidmi jen velmi malé procento tzv. „zdravých". Někteří lidé argumentují tím, že zdraví nemůže být definováno vůbec jako stav, ale musí být viděno jako proces nepřetržitého přizpůsobování měnícím se požadavkům života a měnícímu se významu, který dáváme životu. Definice WHO je z těchto důvodů často považována za jakýsi idealistický model nevystihující realitu skutečného života.

Téma zdraví a zdravého životního stylu je v RVP ZV součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a je především obsaženo ve vzdělávacím obsahu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

K utváření zdravého životního stylu člověka přispívá řada faktorů, např. životní prostředí, rodinné zázemí, zdravé bydlení, dostatek pohybu, společenské chování, vyhýbání se závislostem. Jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdravý životní styl člověka, je výživa. Strava, jejíž složení neodpovídá fyziologickým nárokům organismu, může být příčinou celé řady závažných chorob.

Zdravá výživa je v posledních letech v popředí zájmu převážné části populace vyspělých zemí. Dnes více než kdy jindy investujeme do výrobků z ekologického zemědělství, počítáme kalorie, sledujeme kvalitní složení potravin, avšak na druhé straně se chodíme stravovat do fast foodu, příliš sladíme, nedodržujeme pitný režim atd. Vliv médií v tomto směru je velký. Pravidelně se objevují pořady o zdravém stravování, vaření bez kalorií, reklamy na stoprocentně účinkující hubnoucí tablety, koktejly a krémy. Trh je přesycen nepřeberným množstvím různých „zaručeně zdravých výrobků". Když dnes ukážete dítěti na jednom obrázku Ježíše a na druhém klauna z McDonaldu, pozná „bohužel" svou oblíbenou veselou postavičku, se kterou se denně potkává na televizní obrazovce (z filmu Super Size Me).

Pro žáky základních škol musí být dosti těžké udělat si vlastní názor na to, co je vlastně správné a jakým způsobem se zdravě stravovat. V období dospívání jsou dosti citliví a mohou si zafixovat špatné stravovací návyky, které pak v pozdějším věku mohou mít za následek řadu problémů. Hledáním vhodných intervenčních metod se zabývá např. organizace IDEFICS, která zveřejnila celoevropskou epidemiologickou studii zaměřenou na děti ve věku 2 - 10 let a zabývá se příčinami dětské nadváhy a obezity, prevencí a vyplývajícími potížemi.

Primární vliv na utváření stravovacích návyků má samozřejmě rodina. Přesto bychom při vyučování měli tomuto tématu věnovat co nejvíce času a snažit se o upevnění správných zásad stravování.

Průběh vyučovací jednotky na téma Zdravou výživou ke zdravému životnímu stylu

Evokace aneb Několik možností, jak dobře začít

1) Brainstorming

Individuálně

Učitel položí žákům otázku: Jaké faktory ovlivňují zdravý životní styl člověka? Pomocí brainstormingu společně vytvoří přehled pojmů, které je napadají v souvislosti s uvedeným tématem. Z těchto pojmů pod vedením učitele vytvoří myšlenkovou mapu. Po ukončení činnosti mají žáci za úkol samostatně vybrat tři pojmy, které považují za nejdůležitější, tedy kterým ve svém životě přiřazují největší důležitost. Své rozhodnutí by měli být schopni rozumným způsobem před ostatními zdůvodnit.

2) Citáty a přísloví

Ve skupinkách po 4

Učitel rozdá žákům na papírech vytištěné citáty nebo přísloví, které se týkají zdraví (viz přílohy Citáty, Přísloví). Žáci mají za úkol vyjádřit na ně svůj názor a diskutovat po určitou dobu ve skupinách. Po ukončení časového limitu prezentují své názory na citáty (přísloví) před ostatními skupinami.

3) Řekni mi co jíš a já ti povím...

Ve skupinkách po 4

Žáci si ve skupinkách udělají malou anketu o výživě (inspirace v příloze Minianketa). Snaží se zjistit, jakým pokrmům dávají přednost a čím je zpravidla tvořen jejich jídelníček. Po uplynutí časového limitu anketu vyhodnotí a o výsledky malého výzkumu se podělí s ostatními skupinami. Výsledky můžeme využít později v diskuzi o doporučovaných opatřeních k ozdravění naší stravy.

Uvědomění si významu informací - skládankové učení

Učitel seznámí žáky s organizací skládankového učení (nákres v příloze Návod SU) a rozdělí je do domovských skupin (DS) po třech žácích. Každý žák v domovské skupině dostane jeden text (můžete použít texty z přílohy Skládankové učení, k dispozici je 5 textů), žáci si text samostatně čtou po dobu 10 minut.

Žáci se z domovských skupin přesunou do skupin expertních (ES). V rámci jedné ES mají všichni žáci stejný text, který společně studují, a domluví se na tom, jak informace z textu naučí spolužáky po návratu zpět do DS. Jejich úkolem je vymyslet konkrétní strategii či metodu učení. Každý žák v ES si tedy připraví jakýsi záznam či výtah z textu, který by měl sloužit k jeho působení v roli učitele, až se vrátí zpět do DS. (Časový limit 10 minut.)

Reflexe

Práce v domovských skupinách - vzájemné učení

Žáci se přesunou zpět do DS a každý z nich učí spolužáky informace ze svého textu (postupně od textu č. 1 až k textu poslednímu). Žáci si během toho zapisují nejdůležitější poznatky do sešitu. (Časový limit pro každého žáka je 8 minut - celkem pro učení se třem textům v DS tedy 24 min.)

Tipy na zakončení vyučovacího bloku

Učitel by měl vhodně zvoleným způsobem zhodnotit průběh vyučovacího bloku, práci žáků ve skupině, jejich komunikaci a schopnost samostatně si organizovat učební proces (viz skládankové učení).

Na úplný závěr hodiny doporučuji zadat žákům domácí úkoly na zajímavá témata, která by jim umožnila využít v praxi nově nabyté vědomosti a dávat je do souvislostí s vyhledáváním dalších informací na internetu.

Příklady témat spojených se zdravou výživou:

•Strava napříč etniky (V čem se odlišuje naše strava od stravy příslušníků jiných etnik? S čím tyto rozdíly souvisí?)

•Školní jídelna (Je strava v naší školní jídelně vyvážená - jak to zjistit?)

•Reklamní taháky (Jaký vliv má mediální masáž na to, co jíme?)

**Literatura, zdroje:**

http://www.spondea.cz/odborna-verejnost/index.php?url=prednasky-pro-skoly

www.rvp.cz

JANOŠKOVÁ D. a kol., 2003, Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. Ročník základních školy a primu víceletého gymnázia, Fraus.

www.google.cz