

1. příprava k předmětu DIDAKTIKA VZ

Téma: **Péče o duševní zdraví (9. ročník)**

Časová dotace: 3 vyučovací hodiny

Podtéma: **Péče o duševní zdraví obohacuje náš život**

Časová dotace: 1 vyučovací hodina (45min.)

ZAŘAZENÍ TÉMATU V RVP:

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ a předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy:

- žák si je vědom odpovědnosti za své zdraví, rozumí pojmu zdraví z hlediska fyzického, duševního i sociálního

Učivo:

- prostředí a zdraví člověka, význam duševního zdraví, psychohygiena, relaxační techniky

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 OBČANSKÉ

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.

Kompetence občanské znamenají v tomto případě, že člověk dokáže respektovat přesvědčení a názory druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí

Průřezová témata:

1. **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:** osobnostní, sociální, morální rozvoj osobnosti
2. **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
3. **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
- Člověk a příroda
- Člověk a zdraví (tělesná výchova)

Pomůcky: tabule, křída, sešity, propiska, CD- přehrávač, CD

Cílem výuky je uvědomění si odpovědnosti každého za své nejen tělesné, ale i duševní a sociální zdraví. Co naše zdraví ovlivňuje z vnějšího prostředí. Naučit se chránit své zdraví, umět si odpočinout a zamyslet nad smyslem své práce a nejlepším způsobem, jak se do ní pustit.

Motivace: jakému tématu se budeme věnovat, proč je téma relevantní. Bližší poznání sebe sama a svých spolužáků a především relaxační cvičení na závěr hodiny

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

Expozice: Brainstorming, diskuze a společná práce, vysvětlení, poslech relaxační hudby

a) prostředí a zdraví člověka, vymezení životního prostředí z hlediska fyzického a duševního (10 min.)

b) zopakování výživové pyramidy (10min.)

c) relaxační techniky, jóga, technika Ho'oponopono, humor, náboženství, sport-pohybová aktivita aj. (5min.)

d) poslech relaxační hudby za doprovodu učitelova vyprávění (10min.)

Fixace: nákres výživové pyramidy, osvojení si pasivního odpočinku při poslechu meditační hudby

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

Aktivita:

Poslech relaxační hudby a učitelův monolog s krátkými přestávkami:

Sedíte na židlích, zavřete oči a zhluboka se nadechněte. 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 nadechněte. Každým zastavením dechu cítíte, jak je Vám tepleji, tváře červenají, ruce i nohy jsou teplé a prokrvené. Po pár zadržích dechu jste celí rozežhátí, a tu najednou ucítíte zvláštní věc – ve vašem břiše vyskočila jiskřička a rozhořel se malý ohníček. Přestaňte zadržovat dech a soustředte se na to, co se děje.

Ohníček hoří a hoří, celé Vás zevnitř rozežhívá jako malá kamínka. Jste najednou celí těžcí, ruce Vám bezvládně leží v klíně a vidíme přes zavřené oči, jak plameny ohníčku hoří a rozežhívají 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 nadechněte 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.

2. příprava k předmětu DIDAKTIKA VZ

Téma: **Zátěžové, ohrožující a krizové situace (8. ročník)**

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny

Podtéma: **Narušení duševní rovnováhy, stres**

Časová dotace: 1 vyučovací hodina (45min.)

ZAŘAZENÍ TÉMATU V RVP:

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ a předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy:

- žák zná příčiny, reakce a vyrovnávání se stresem. Zná pojmy frustrace a deprese a civilizační choroby způsobené stresem

Učivo:

-psychohygiena, stres, deprese, frustrace, nejčastější onemocnění (kardiovaskulární, nádorové...)

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 PRACOVNÍ

KOMPETENCE OBČANSKÉ

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.

Kompetence občanské znamenají v tomto případě, že člověk dokáže respektovat přesvědčení a názory druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí

Kompetence pracovní představují plnění povinností, dodržování pravidel. Žák používá bezpečně a účinně materiály ve vyučovací hodině

Průřezová témata:

1. **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA:** osobnostní, sociální, morální rozvoj osobnosti
2. **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
3. **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
- Člověk a příroda
- Člověk a zdraví (tělesná výchova)

Pomůcky: tabule, křída, sešity, papír A4, propisky, barevné pastelky, učitelem připravené kartičky s nápisy k přiřazování příčin, následků a vyrovnávání se stresem

Cílem výuky je uvědomění si odpovědnosti každého za své zdraví a řešení problémů. Strategie zvládání zátěžových situací. Poznání nových pojmů a některých onemocnění

Motivace: jakému tématu se budeme věnovat, proč je téma relevantní. Seznámení s technikami zvládání zátěžových situací. Jak ze sebe dostat stres a problémy, které nás tíží

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

Expozice: Brainstorming, diskuze, vysvětlení (12min.), skupinová práce (10min.), individuální práce (10min.)

1. STRES (stresové faktory biologické-nemoc, zranění a psychické-úzkost, strach, smutek, zlost apod.), EUSTRES, DISTRES (8min.)
2. Vysvětlení pojmů frustrace a deprivace (4min.)

Fixace: skupinová práce (přiřazení pojmů), individuální práce (pročištění sebe sama pomocí automatické kresby)

Aktivita:

Skupinová práce: žáci přiřazují co je příčinou, následkem a jak se můžeme vyrovnávat se stresem: Skupinová práce (3-4 žáci) přiřazují vystřižené kartičky s nápisy k danému nadpisu:

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

• **PŘÍČINY VZNIKU STRESU:**

• **REAKCE NA STRES:**

• **VYROVNÁNÍ SE STRESEM:**

• **strach ze školy, či učitele**

• **ztráta přítele**

- **ztráta zvířátka**
- **ztráta někoho blízkého**
- **rozvod rodičů**
- **snížená pozornost**
- **vztek a agrese**
- **úzkost**
- **bezmocnost**
- **apatie a deprese**
- **kompensací (náhradou)**
- **rozumové zdůvodnění**
- **únik**
- **popření**
- **společenská izolace**

Aktivita:

Individuální práce: žák se na papír formátu A4 pomocí barevných pastelek vykreslí ze svých bolestí, trápení a vzteků za doprovodu meditační hudby (automatická kresba)

Závěr: zhodnocení hodiny, zhodnocení kreseb žáky i učitelem (8min.)

Téma: **Člověk v sociálních vztazích (8. ročník)**

Časová dotace: 3 vyučovací hodiny

Podtéma: **Etiketa společenského chování a oblékání**

Časová dotace: 1 vyučovací hodina (45min.)

ZAŘAZENÍ TÉMATU V RVP:

Vzdělávací oblast: ČLOVĚK A ZDRAVÍ a předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ, OBČANSKÁ VÝUKA

Očekávané výstupy:

- seznámit se s pravidly společenské etikety, být si vědom správného chování a vhodnosti oblékání, naučit se řešit společenské situace

Učivo:

- společenská významnost, různé situace ve společnosti (seznamování, představování, podání ruky apod.), jak se chovat a oblékat v různých situacích

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 PRACOVNÍ

KOMPETENCE OBČANSKÉ

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 upevňování 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.

Kompetence občanské znamenají v tomto případě, že člověk dokáže respektovat přesvědčení a názory druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí

Kompetence pracovní představují plnění povinností, dodržování pravidel. Žák používá bezpečně a účinně materiály ve vyučovací hodině

Průřezová témata:

1. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA A VÝCHOVA K SOCIÁLNÍM DOVEDNOSTEM: osobnostní, sociální, morální rozvoj osobnosti
2. MEDIÁLNÍ VÝCHOVA: zaměřená na porozumění hodnotám, dovednosti komunikace a kooperace, praktické činnosti denního života a výchovu k samostatnému jednání a myšlení
3. VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA

Mezipředmětové vztahy:

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

- Člověk a společnost
- Člověk a zdraví
- Člověk a svět práce

Pomůcky: tabule, křída, sešity, propisky, učitelem připravená témata scének a fotografie s modely odívání

Cílem výuky: seznámit se s pravidly společenského chování a odívání, být si vědom správného chování a vhodnosti oblékání, naučit se řešit společenské situace

Motivace: jakému tématu se budeme věnovat, proč je téma relevantní. Jak se chovat ve společnosti a jak se oblékat do různých druhů společností (do zaměstnání, na rande, do divadla, kina, restaurace apod.)

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

Expozice: Frontální výuka, diskuze (12min.), skupinová práce (praktický nácvik společenských situací), individuální práce (popis modelu)

- Pojem etiketa a její historie
- Etiketa aneb společenské chování
- Kultura oblékání a vystupování

Fixace: skupinová práce, sehrání společenských situací, podle návodu na papíře, který si dvojice vybrala (11 min.), individuální práce, vyjádření svého názoru před ostatními spolužáky (12 min.)

Aktivita:

Skupinová práce: Zahrání scénky ve dvojicích. Každá dvojice žáků si vytáhne určitou společenskou situaci (pracovní pohovor, obchodní schůzka, návštěva divadla apod.), kterou si nacvičí a poté předvedou spolužákům.

Aktivita:

Individuální práce: Každý žák má za úkol zhodnotit model na obrázku podle vlastního názoru. Jak oděv působí s ohledem na věk, tvar postavy, pohlaví a určit k jaké příležitosti by se daný oděv hodil. Seznámit model ostatním žákům.

Závěr: zhodnocení hodiny (5 min.)

Aktivita ke dni proti HIV/AIDS a HOMOFOBII

Žáci si vyberou část rozstříhaného textu s pravdivým příběhem jednoho z HIV pozitivních mužů, či mužů s diagnostikou AIDS. Skloubení tématu, připomenutí si významných osobností, které zemřeli na onemocnění AIDS a osobností homosexuálně orientované. Na závěr poslech písně Freddieho Mercury (We are the champions).

Příklad z vybraných textů k aktivitě:

Martin Mareš, 35 let, HIV pozitivní od roku 2002

„Můj bratr se dozvěděl, že je HIV pozitivní, o něco dříve než já – na jaře 2002. Do té doby mě nenapadlo, že by mohlo být něco v nepořádku, na drogách jsem se cítil super. Oba jsme si píchali pervitin a půjčovali si jehly a stříkačky. Když bratrovi oznámili, že je HIV pozitivní, byl jsem si celkem jistý, že jsem se musel rovněž nakazit. Výsledek testu mou obavu potvrdil.

Myslím si, že jsem byl pozitivní přibližně od roku 1999, tedy od chvíle, kdy jsme si s bratrem začali píchat drogy. Předtím jsem sice vedl promiskuitní život a jeden čas se dokonce spolu s bratrem živil jako prostitut v Německu, ale na testy jsem chodil pravidelně každý rok. Bohužel mi nezjistili jen HIV, ale i žloutenku typu B a C. V době, kdy mě diagnostikovali jako HIV pozitivního, jsem měl virovou nálož 2 000 000 a počet CD4 78.

Díky drogám jsem to nijak zvlášť neprožíval. Léky, které mi lékaři okamžitě nasadili, jsem užíval dost nepravidelně. Pak se ale stalo něco, co naprosto změnilo můj život. Bratrovi zjistili rakovinu plic a krátce nato zemřel. To mě donutilo změnit své hodnoty a životní styl. Nastoupil jsem tříměsíční protidrogovou léčbu v Bohnicích a začal pravidelně užívat léky na HIV infekci. Zpočátku užívání léků mi bylo často zle - zvracel jsem, silně jsem se potil, cítil se slabý a trpěl nesnesitelným svěděním pokožky po celém těle.

Protidrogovou léčbu jsem však zdárně dokončil a již čtvrtý rok drogy neberu. Vedlejší účinky léků ustaly, v současné době mám virovou nálož na nule a počet CD-4 má vzrůstající tendenci.“