

## **TÉMA**

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

## **CÍLOVÁ SKUPINA**

9. ročník

## **POČET HODIN**

3 - 5

## **ZAŘAZENÍ K TÉMATU V RVP**

Člověk a jeho svět

Člověk a společnost

Člověk a zdraví

## **KOMPETENCE**

Kompetence občanské

Kompetence k řešení problémů

Kompetence komunikativní

Kompetence sociální a personální

## **MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY**

Občanská výchova

Český jazyk (slohové útvary)

Dramatická výchova – volitelný předmět

Výtvarná výchova

Přírodopis

Tělesná výchova

## **PRŮŘEZOVÁ TÉMATA**

Osobnostní a sociální výchova

Výchova demokratického občana

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Multikulturní výchova

## **1. HODINA**

### **ÚVOD**

přivítání žáků

zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Péče o duševní zdraví**

### **CÍL**

Žák vysvětlí pojmy zdraví, psychohygiena.

Žák si utvoří vlastní názor k dané problematice.

### **MOTIVACE**

Brainstorming - žáci napíší na papír co nejvíce pojmů k tématu zdraví.

Následná diskuze s žáky, jak se můžeme starat o své zdraví, také o duševní zdraví, kdo co dělá, žáci se hlásí.

## **EXPOZICE**

výklad + zápis do sešitu:

**Definice zdraví podle WHO:** Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (WHO 1948).

**Podpora zdraví** neznamena pouze zodpovědnost za zdravotnictví, ale vyjadřuje individuální ovlivnitelnost zdraví a zodpovědnost za něj prostřednictvím životního stylu a jeho reflexe v osobní pohodě (Kebza, 2005).

Podpora zdraví ve škole by měla spočívat v rozvíjení životních kompetencí každého žáka tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority (Havlínová, 2006).

**Psychohygienu = Duševní hygiena** neboli **psychohygienu** je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

Přínos psychohygieny spočívá

- v prevenci somatických a psychických nemocí,
- v dobré pracovní výkonnosti - vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek,
- ve fungujících sociálních vztazích - člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí,
- v subjektivní spokojenosti - vyrovnaný člověk neprožívá citová vypětí.

## **FIXACE**

Žáci si na papír do sloupce napíší, co je během posledních dnů, popř. týdnů nejvíce rozčílilo (např. neúspěch ve škole, hádka s kamarádem, ..). Do dalšího sloupce napíší, proč (co je hlavní příčinou, že je to tak rozčílilo). Ke každému nezdaru následně žáci napíší, jestli se rozčílení dalo zabránit. Když žáci poznají, co je ve skutečnosti naštvalo, mohou se příště takovému kroku vyvarovat. Mohou se také podívat na událost s odstupem, takže vidí konflikt z jiného úhlu.

Úvaha na téma, co dělám, abych se cítil/a lépe.

Na tuto aktivitu potřebujeme místo, kde si všichni mohou lehnout. Žák si lehne, ale hlavu položí druhému na břicho, další si lehne zrovna tak atd. Někdo řekne něco veselého, aby se všichni začali smát. Jakmile se začne hýbat břicho, není o smích nouze.

## **ZÁVĚR**

Shrnutí informací a nových poznatků.

## 2. HODINA

### ÚVOD

přivítání žáků

zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Hry na sebepoznání**

### CÍL

Žák pozná své slabiny a přednosti, spolupracuje s ostatními, respektuje přání ostatních, učí se komunikovat.

Žák vysvětlí pojem sebepoznání.

### MOTIVACE

Každý žák si podle prvního písmene ze svého křestního jména vymyslí kladné adjektivum, které ho vystihuje (Šikovná Šárka)

Žáci si vezmou papír a napíší na něj pod sebe tato zvířata: kráva, tygr, ovce, kuň, prase. Pak zvířata seřadí podle oblíbenosti (jak má jaké rád - 1 = oblíbené, 5= nejneoblíbenější).

Zvířata ukazují, jaké jsou naše priority v životě: kráva = kariéra, tygr = hrdost, ovce = láska, kuň = rodina, prase = peníze

Dále si pod sebe napíší žáci tyto pojmy: pes, kočka, potkan, káva, moře. Ke každému napíší jedno adjektivum, které podle žáka daný pojem nejvíce vystihuje.

Popis psa zahrnuje Tvou vlastní osobnost. Popis kočky zahrnuje osobnost partnera. Popis potkana osobnost Tvých nepřátel. Popis kávy je to, jak si vysvětluješ sex. Popis moře zahrnuje, jak vidíš Tvůj život.

### EXPOZICE

výklad a zápis do sešitu:

Sebepoznání = poznání sebe sama

Je nutné vědět, v čem jsem dobrý, co mi dělá potíže, co nesnáším. Pokud dobře známe vlastní já, dokážeme snadněji zdolávat překážky, lépe se uplatnit v zaměstnání, lépe zvládnout krizovou situaci.

### FIXACE

Test barevné typologie. Žáci si udělají test, podle odpovědí pak mohou poznat, jaká barva je nejvíce vystihuje. Často se stane, že člověka nevystihne úplně jedna barva, ale kombinace dalších. Testy jsou však pouze orientační.

# TEST: Najděte si svoji barvu

Skutečný a podrobný barevný profil si můžete sestavit za pomoci odborníků na seminářích, pořádaných autorizovanými školiteli. Ale pro orientaci vám jistě pomůže i následující test.

## 1. Pozvání na party

- A) Máte radost, těšíte se, že poznáte nové lidi a užijete si.
- B) Využijete společenské setkání ke své prezentaci, budete se chtít seznámit s VIP hosty.
- C) Nechce se vám, ledaže si zdůvodníte, že party vás někam posune a přinese užitek.

## 2. Role v pracovním týmu

- A) Jste vůdci, kteří své kolegy vedou za výkonem a rozhodují.
- B) Straníte se, nejste v centru dění, ale jste výbornými pozorovateli.
- C) Jste týmovými hráči, pomáháte stmelit kolegy, organizujete i mimopracovní setkávání.

## 3. Řešení konfliktů

- A) Moc se v nich neorientujete, takže je ani nevyvoláváte, chcete být se všemi zadobře.
- B) Bojujete, vyvoláváte konfliktní situace a umíte se v nich pohybovat.
- C) Spory nevyvoláváte, umíte ale argumentovat, takže jste zdatnými odpůrci.

## 4. Nákup pračky

- A) Pečlivě prostudujete prospekty týkající se výrobku, dlouho se rozhodujete.
- B) Velkou roli hraje exkluzivita výrobku, láká vás poslední model. Jste soutěživí, potřebujete mít všechno super.
- C) Koupíte model, který vám někdo doporučí. Aniž byste přečetli návod, hned pračku

otestujete. Necháte se ovlivnit reklamou.

## 5. Způsob rozhodování

- A) Racionální
- B) Intuitivní
- C) Emocionální

## 6. Styl vašich gest

- A) Při setkání se rozzáříte, máte rádi doteky.
- B) Máte sekaná, tvrdá gesta, vaše mimika není výrazná.
- C) Vaše mimika i gesta jsou v podstatě nulové.

## Rozluštění:

**Zelení:** 1a, 2c, 3a, 4c, 5b, 6a

**Červení:** 1b, 2a, 3b, 4b, 5c, 6b

**Modří:** 1c, 2b, 3c, 4a, 5a, 6c

### ZELENÍ LIDÉ

- přátelští
- kontaktní
- konzervativní
- 

### ČERVENÍ LIDÉ

- rozhodní
- iniciativní
- ochotní riskovat
- vůdčí

### MODŘÍ LIDÉ

- intelektuálně silní
- skvělí pozorovatelé
- analytici
- samotáři

Žáci zkusí ve skupinách vymyslet desetipoložkové seznamy na určité téma

Např. **Deset příkladů velmi dlouhé chvíle** (1. čekání ve frontě na toaletu...)

**Deset běžných lží** (1. promiňte, že jdu pozdě, byl jsem u lékaře = zaspal jsem...)

**Deset věcí, které bych si vzal na...** (třeba opuštěný ostrov :-)

**Deset věcí, které nám běžně dělají problémy** (1. díry na ponožkách)

**Deset způsobů, jak příjemně strávit volnou 1/2 hodinu...**

## ZÁVĚR

Shrnutí nových poznatků a postojů.

### 3. HODINA

#### ÚVOD

přivítání žáků

zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Hygiena všedního života**

#### CÍL

Žák vysvětlí pojmy hygiena, preventivní prohlídka, civilizační choroby, prevence.

#### MOTIVACE

Diskuze s žáky co jsou civilizační choroby, jak vznikají. Proč jsou důležité preventivní prohlídky u lékaře.

#### EXPOZICE

výklad a zápis do sešitu

**Civilizační choroby** jsou skupiny onemocnění, která se vymezují spíše než popisem, svým výčtem. Jedná se o nemoci spojené s životním stylem a to především moderní doby a větších měst.

Mezi civilizační choroby patří

- Cévní onemocnění
- Infarkt myokardu
- Cévní mozkové příhody
- Obezita
- Cukrovka
- Hypertenze
- Předčasná ateroskleróza
- Chronický únavový syndrom
- Předčasné porody a potraty
- Nádory
- Deprese
- Některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců
- Zánětlivá revmatická onemocnění kloubů
- Předčasné stárnutí
- Demence včetně Alzheimerovy choroby

Prevence civilizačních chorob se týká úpravy životosprávy každého jednotlivce, ale i zlepšení životního prostředí společnosti. Jde o správný styl života - dostatek pohybu, zdravý jídelníček, pravidelný spánek, proporce mezi prací a aktivním odpočinkem, omezení spotřeby alkoholu a cigaret, stejně i pití více než 3 šálků černé kávy za den.

Na preventivní prohlídku má právo **kterýkoliv občan České republiky:**

- **u praktického lékaře** a to každých 730 dní, tj. jednou za 2 roky.
- na **gynekologickou** prohlídku každá žena nad 15 let a to co 365 dní (jednou ročně).
- na **stomatologickou** kontrolu každý občan do 18 let právo každého půl roku (183 dní), těhotná žena 2× v průběhu gravidity a běžný dospělý občan jednou za rok.

- na **pediatrickou preventivní kontrolu** mají pak právo novorozenci, kojenci, nemluvňata, batolata a děti v těchto obdobích: první rok života 9×, dále v 18 měsících, ve 3 letech a dále pak jednou za dva roky.

Tyto prohlídky **jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou**, nehradí si je tedy pojištěnec sám.

## **FIXACE**

Diskuze s žáky.

Žáci si přinesou do školy očkovací průkazy, popř. řeknou, kdy byli naposledy na preventivní prohlídce, kdy se naposledy nechali očkovat, proti čemu jsou již očkovaní. Co se děje na preventivních prohlídkách apod.

Žáci si vytvoří skupiny a na papír napíší dotazy ohledně probírané problematiky, popř. co je zajímavé. Pak se dotazy vyberou a společně si o nich třída vykládá. Některé dotazy mohou vysvětlit jiní žáci, učitel jen doplní.

## **ZÁVĚR**

Shrnutí poznatků.