

Téma: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Ročník: 8. třída

Počet hodin: 2 h

Zařazení v RVP: vzdělávací oblast Člověk a zdraví – vzdělávací obor Výchova ke zdraví. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova.

Kompetence:

kompetence k učení

- žák vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě
- operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy
- samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti

kompetence k řešení problémů

- žák vyhledá informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému

kompetence komunikativní

- žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje, rozumí různým typům textů a obrazových materiálů, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění

kompetence sociálně personální

- žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu

kompetence pracovní

- žák používá bezpečně a účinně materiály, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti

VVC: Žák vysvětlí pojem zdravý životní styl, ví co k němu všechno patří. Zhodnotí svůj životní styl, jestli je zdravý a vhodný, popřemýšlí nad tím, co by mohl zlepšit.

Mezipředmětové vztahy: Občanská výchova, přírodopis, výtvarná výchova

1hodina

Úvod: 5 minut

Úkol 1: 5 minut

Úkol 2: 22 minut

Diskuze: 10 minut

Závěr: 3 minuty zadání DÚ

2 hodina

Úvod: 5 minut

Úkol 1: 5 minut

Úkol 2: 14 minut

Úkol 3: 20 minut

Závěr: 1 minuta

1)

Úvod: Seznámení s tématem.

Úkol 1: Žáci dostanou různé obrázky, či kartičky s nápisy a jejich úkolem je, rozřadit jednotlivé kartičky, co patří ke zdravému životnímu stylu.

Kartičky: obrázky se sportovci, kuřáky, ovoce, zelenina, cereálie, máslo, sádlo, alkohol, drogy, obézní člověk, anorektička, pobyt v zakouřeném prostředí, sladkosti, chipsy, tmavé pečivo, světlé pečivo, zabijačka, voda, čaj, káva, sauna, relaxování, smích, potraviny od Macdonalda, sezení u TV a počítače, spánek, léky, stres, nepoutání se v autě, přecházení na červenou, sůl, přátelé a rodina

Výsledek ZŽS: sportovci, ovoce, zelenina, cereálie, tmavé pečivo, voda, čaj, sauna, relaxování, smích, spánek, přátelé a rodina

Expozice

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nejvíce svoje zdraví ovlivňujete svým vlastním životním stylem. Celkově určuje naše zdraví životní styl (dlouhodobě a v průměru) z **80 %!** Pouze těch zbývajících 20 % je dáno všemi ostatními vlivy – zejména dědičností a zdravotnickou péčí. Životní styl je sice mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije – ale vzhledem k efektu na zdraví jsou některé body podstatné, jiné méně. Nejdůležitější je pouze několik hlavních bodů – oblastí:

1) Nekouření

2) Zdravá výživa (= přiměřená, pestrá a vyvážená)

3) Vysoká pohybová aktivita

4) Pouze limitovaná konzumace alkoholu

Pokud tyto 4 hlavní zásady budete dodržovat, uděláte pro své zdraví neuvěřitelně dobrou službu!

A dále:

· **Dostatek spánku**

- **Optimismus a dobrá nálada, radost ze života**
- **Vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů**

Důsledky – jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví

- Přiměřená hmotnost
- Normální krevní tlak
- Nízká hladina cholesterolu v krvi
- Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- Svěží a zdravý vzhled
- Dobrá psychická pohoda
- Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí

Ve vlastním zájmu nevěřte tomu, že to nejdůležitější pro vaše zdraví může či dokonce musí udělat někdo za vás, že za většinu nemocí může životní prostředí, které nemůžete ovlivnit, že to nejdůležitější jsou vitamínové preparáty a kvalitní léky, že nejsilnější vliv má dědičnost kterou nemůžete ovlivnit... (<http://www.vyziva.estranky.cz/>)

Úkol 2: Každý žák si udělá test na zdravý životní styl a uvidí v jaké oblasti by se měl zlepšit, aby zlepšil zdraví svého těla i ducha ☺

Cíl: Žáci si uvědomí, co všechno patří do zdravého životního stylu. Vědí, že ho ovlivňují především oni sami, jen malou část mají danou dědičností. Díky testu znají svojí slabou stránku a mohou se na ní zaměřit a zlepšit jí.

Závěr: Zhodnocení práce žáků.

Motivace: Zdravý životní styl je pro nás a celé obyvatelstvo velmi důležitý. Můžeme ho z 80% ovlivnit především my sami, proto se dnes zaměříme i sami na sebe, abychom zjistili, jakou oblast můžeme zlepšit, abychom byli zdraví a nic nás neohrožovalo.

TEST – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Přečtete si jednotlivá tvrzení v uvedených oddílech testu a zaznamenejte si bodové ohodnocení za jednotlivé oddíly.

Potvrzujete-li uvedené tvrzení téměř vždy = 2 ,někdy = 1, téměř nikdy = 0 (pozor! někdy je pro zdůraznění důležitosti použito vyšší bodové hodnocení v položce)
Body jsou vždy uvedeny před položkou testu.

Kouření

Pokud jste nikdy nekouřili, uveďte 10 bodů pro tuto část a pokračujte druhou částí.

0 1 3 Vyhýbám se kouření cigaret.

0 1 2 Kouřím jen nízkonikotinové cigarety nebo fajfku.

Body za kouření:

Alkohol a drogy

0 1 4 Vyhýbám se alkoholickým nápojům nebo nevypiji víc než jednu nebo dvě skleničky nápoje s nižším obsahem alkoholu denně.

0 1 2 Vyhýbám se požívání alkoholických nápojů a zakázaných drog, jako způsobu kompenzace stresových a jiných životních problémů.

0 1 2 Nepiji alkohol, když beru léky nebo jiné drogy (prášky na spaní, proti bolestem, nachlazení či alergiím)

0 1 2 Pozorně si prostuduji a sleduji instrukce na nálepkách a předpisech předepsaných i volně koupených léků a jiných drog.

Body za alkohol a drogy:

Výživa

0 1 4 Jím každý den různorodé potraviny, jako ovoce, zeleninu, celozrnný chléb, nízkotučné maso, mléčné výrobky, semena, vlákniny

0 1 2 V jídle omezují množství tuků, hlavně nasycených s vysokým obsahem cholesterolu (tučné maso, vejce, máslo, smetana, sádlo, vnitřnosti)

0 1 2 Omezují příjem soli tím, že při vaření používám minimální množství, nepřisoluji hotová jídla a vyhýbám se slaných mezijidel

0 1 2 Vyhýbám se potravinám a nápojům a sladkostem, které obsahují velmi hodně cukru

Body za výživu:

Cvičení a fitness

0 1 3 Udržuji si požadovanou ideální tělesnou hmotnost, vyhýbám se tělesné nadváze i podváze

0 1 3 Věnuji se cvičení s aerobním efektem nejméně 3x týdně po 15 - 30 minutách (chůze, běh, plavání, aerobik)

0 1 2 Věnuji se cvičení, které zlepšuje sílu a pružnost svalstva nejméně 3x týdně po 15 - 30 minutách (kulturistika, posilování, jóga, gymnastika apod.)

0 1 2 Svůj volný čas trávím většinou účastí na rekreačních individuálních nebo kolektivních či rodinných aktivitách (zahradkaření, houbaření, vycházky do přírody, turistika, fotbal, tenis, jiné míčové hry apod.)

Body za cvičení a fitness:

Kontrola stresu

0 1 2 Mám zaměstnání, práci či jinou činnost ze které mám radost.

0 1 2 Nemám problém odpočívat, relaxovat a volně vyjadřovat své pocity.

0 1 2 Umím rychle rozpoznat a připravit se na situace, které mohou být pro mne stresové

0 1 2 Mám blízké přátele, rodinu nebo známé, se kterými mohu hovořit o osobních záležitostech nebo se na ně obrátit o pomoc.

0 1 2 Zúčastňuji se společenských aktivit (taneční, literární večírky, církevní aj. veřejné aktivity), mám koníčka, který mě baví (zálibu, která mě zajímá)

Body za kontrolu stresu:

Bezpečnost

0 1 2 Když cestuji autem, vždy se připoutám bezpečnostním pásem

0 1 2 Neřídím pod vlivem alkoholu nebo drog

0 1 2 Dodržuji pravidla dopravy, hlavně rychlostní limity, nechodím na červenou

0 1 2 Jsem velmi opatrný, když používám potencionálně nebezpečné produkty (čistící prostředky, chemikálie, jedy, elektrická zařízení)

0 1 2 Vyhýbám se kouření v posteli.

Body za bezpečnost:

Výsledek vašeho životního stylu

Po spočítání bodů za každou část si prostudujte hodnocení podle získaných bodů v každé části. Dotazník úmyslně nehodnotí velmi odlišné součásti životního stylu, ale upozorňuje na směr zlepšení v dané oblasti.

9 - 10 Bodů. Výborně. Vaše odpovědi dokazují, že si uvědomujete důležitost této oblasti pro vaše zdraví a dobro. Když budete takhle pokračovat, nebude pro vás potencionálním zdravotním rizikem. Dá se předpokládat, že v této oblasti jste příkladem rodině a přátelům.

6 - 8 bodů. Dobře. Vaše zdravotní návyky jsou dobré, ukazuje se však prostor pro zlepšení. Podívejte se ještě jednou na otázky, na které jste odpověděli " někdy " nebo " téměř nikdy ". Co můžete udělat pro vylepšení bodování? Někdy i malé změny mohou pomoci zlepšit zdraví.

3 - 5 bodů. Pozor. Zdravotní riziko vašeho životního stylu se začíná ukazovat. Začněte tím, že si seženete více informací o této oblasti (přečetl jste si tuto publikaci ?), popřípadě požádejte o radu odborníka a udělejte v zájmu vlastního zdraví krok ke zlepšení. Hodně úspěchu!

0 - 2 Body. Zle. Zřejmě se vystavujete zbytečnému zdravotnímu riziku. Možná si vůbec neuvědomujete co a jak děláte. Získejte potřebné informace a snažte se zlepšit své bodové hodnocení svým jednáním a tím i své zdraví.

Závěr - shrnutí:

Musíme si uvědomit, že kardiovaskulární, chronická a degenerativní onemocnění mají více než jeden důvod. Málokdy je to jen jedna příčina či způsob nezdravého jednání, které zapříčiní onemocnění. Genetické dispozice též sehrávají důležitou roli. Jednotlivci s výbornými zdravotními návyky však můžou překonat i dědičné dispozice, podobně jako člověk s vynikající genetikou může špatnými návyky poškodit své zdraví a zkrátit si tak svůj život. Pro zvýšení šancí na delší život by však každý měl mít zdravý životní styl!

2)

Úvod: Zadání úkolu žákům

Expozice

Úkol 1: Každý žák si napíše, co dělá pro své zdraví a pokusí se zhodnotit „stav“ svého zdravého životního stylu – využije k tomu svůj týdenní plán (+prázdniny).

Př. Nekouřím, nepiji alkohol, mám hodně kamarádů, sportuji 2x týdně – hraji fotbal, ve volném čase chodím běhat, hraji na klavír, rád zpívám, když mě něco trápí – svěřím se někomu, během roku jsem ještě nebyl nemocný, jím pestrou stravu, hodně ovoce a zeleniny, nerad se hádám, žiji v klidu a dokážu odpočívat, mám dostatek spánku. Rád dělám výlety s rodinou, raději jsem venku než u TV či PC.

Úkol 2: Každý přečte, co vytvořil a jak by se zhodnotil. Ostatní mu mohou pomoci – kamarádi, kteří ho znají mu můžou oponovat.

Uděláme celkové zhodnocení – kolik žáků si myslí, že žije zdravě? Můžeme porovnat s lidmi ve svém okolí (rodiči, kamarády atd.), s ČR či se světem – myšleno, hodně lidí kouří a umírá na rakovinu plic, kdyby se nekouřilo rakovina plic by byla vzácným onemocněním, hodně lidí je obézní kvůli špatné stravě a nedostatku pohybu – umírají na KVCH – nejčastější příčina úmrtí, hodně mladých lidí tráví většinu svého času u PC – patříš také mezi ně?, Umíš předcházet stresu? – tím, že se pečlivě chystám do školy, učím se, dělám DÚ, co děláš když jsi ve stresu? Dnešní svět je hodně hektický a lidi mají na vše málo času, dokážeš vypnout a relaxovat, odpočinout si? Kolik hodin denně spíš? Kolik hodin věnuješ sportu? Kolik času trávíš s kamarády a rodinou? Jíš pravidelně? – tyto otázky a porovnání se můžou využít v hodině.

Cíl: Uvědomit si, zda žiji zdravě, porovnat svůj životní styl s ostatními. Jak se vidím, co bych chtěl na sobě zlepšit a jak bych to mohl udělat.

Závěr: Zhodnocení práce žáků.

Motivace: Dnes budete každý poznávat sám sebe – zamyslíte se nad svým životním stylem a porovnáte ho s ostatními.