

## **Téma: Mezinárodní den hlasu a mez.den boje proti hluku**

**Třída: 9.**

**Časová dotace: 45 min.**

**Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví**

**Tematický celek: Duševní zdraví**

**Výchovně vzdělávací cíle:** žáci ví, které dny se kdy slaví. Proč jsou pro nás tak důležité a jaké opatření můžeme udělat pro naše zdraví.

**Kompetence:**

**Komunikativní** – žáci diskutují o rizicích, které nám škodí a jak se před nimi chránit.

**Sociální a personální** – pracují ve skupinách, diskutují.

**Dovednosti:** komunikační, sociální, personální.

### **1. Teoretická příprava:**

**Pojmy opěrné:** hluk, zvuk, hlas, hlasivky, hrtan

**Výklad k doplnění žákovské práce:**

#### **Mezinárodní den boje proti hluku**

Mezinárodní den boje proti hluku (symbolicky vždy na Zelený čtvrtek, kdy podle lidové katolické tradice - zvony utichají a "odlétají do Říma") byl vyhlášen v roce 2004 z iniciativy Hudebně ekologického sdružení (HUDEKOS) při České hudební společnosti. K této začínající tradici se připojily i obdobné společnosti v Rakousku, Německu a Polsku. Do té doby byl v Evropě přejímán Mezinárodní den uvědomění si hluku, vyhlašovaný Americkou ligou neslyšících od roku 1996.

Pod pojmem hluk si každý vybaví hluk na ulici, na pracovišti nebo doma u sousedů. Definice hluku však je výstižnější: hlukem se stane každý zvuk, který nás obtěžuje. V této definici je obsažen nejen veškerý hluk jak jej tradičně vnímáme vyjádřený v dB, ale i jiné zvuky těžko definovatelné, v poslední době dokonce i část hudby, kterou slyšíme, ale slyšet nechceme. Na rozdíl od ostatních smyslů člověka sluch vypnout nelze. Doposud jsme byli zvyklí hodnotit hluk intenzitou, což vedlo automaticky k nebezpečí ohluchnutí, odborně k posunu sluchového prahu. Jak ovšem plyne z

definice, působení hluku je převážně v oblasti psychologické a tady se uplatňuje nebezpečný vliv poslechu hudby na nevhodném místě, v nevhodnou dobu a také v nevhodné intenzitě. Nejnovější druh hluku, je tzv. hudební hluk. Způsob jak si pomoci i v nejnáročnějších hlukových situacích - hluk si uvědomit.

Na rozdíl od zraku, který v noci člověk vypne, sluch je stále v činnosti. Sluchový aparát si nikdy neodpočine. Měli bychom mu dopřát relaxaci, občasný pobyt v klidném prostředí. Na sluch příznivě působí příroda a les. Tam jsou fyziologické zvuky uchu příjemné.

### **Co je Světový den hlasu?**

Světový den hlasu je osvětová iniciativa, jejímž cílem je zvýšit informovanost veřejnosti a zlepšit prevenci poruch hlasu.

### **Proč Světový den hlasu?**

Hlas je základním prostředkem mezilidské komunikace. Pro milióny lidí po celém světě je hlas pracovním nástrojem.

### **Kdy je Světový den hlasu?**

Každoročně 16. dubna.

### **Jak se zrodil Světový den hlasu?**

Světový den hlasu má svůj počátek v Brazílii, kde byl v roce 1999 vyhlášen Národní den hlasu jako reakce na zvýšený výskyt rakoviny hrtanu u tamního obyvatelstva. Z původně pouze brazilské akce se během několika let stala akce světová. První Světový den hlasu se konal v roce 2003. Česká republika se k oslavám Světového dne hlasu připojuje v roce 2009 poprvé.

### **Jak slavit Světový den hlasu?**

Uvědomte si, jaký by byl váš život bez hlasu nebo s trvalou chraptivostí. Byli byste schopni kvalitně pracovat? Byli byste schopni vyjádřit své emoce či náklonnost k lidem, které máte rádi?

Věnujte péči svému hlasu – pijte hodně vody, abyste neměli sucho v krku, omezte kouření a pobyt v zakouřeném prostředí, omezte pití tvrdého alkoholu, který vysušuje sliznice. Nepřetěžujte svůj hlas přílišným či příliš hlasitým mluvením.

## **RADY PRO VÁŠ HLAS:**

**Nepodceňujte chrapot!** Chrapot je signálem, že hlasivky nejsou v pořádku a potřebují léčit.

**Sucho v krku škodí hlasu.** Chraňte svůj hlas dostatečným přísunem tekutin, zejména vody. Alkohol a kofein ale vysušují sliznice a nebezpečí poškození hlasivek zvyšují.

**Nepřemáhejte hlas.** Přemáháním hlasu můžete své hlasivky poškodit. (Pozor na konverzace v barech a klubech s hlasitou hudbou!)

**Poranění hlasivek se musí zahojit.** Náhle vzniklý chrapot a bolest v krku signalizují poranění hlasivek. Šetřete svůj hlas, dokud bolest a chrapot neustoupí.

**Chrapot běžně přejde do tří týdnů.** Déle trvající chraptivost znamená, že se hlasivky nehojí.

**Při déle trvajícím chrapotu navštivte lékaře,** který je schopen hlasivky vyšetřit. Včasně odhalená příčina chraptivosti, kterou může být i rakovina hlasivek, se tak lépe léčí s minimálním dopadem pro organismus.

**Nekuřte.** Kouření zvyšuje riziko rakoviny hlasivek a hrtanu

## **2. Rozpracování scénáře hodiny:**

### **Úvod**

**Seznámení s cílem hodiny** – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny.

### **Hlavní část**

**Motivace:** zkuste ve dvojicích vypsát zvuky, které denně slyšíme, ale nevnímáme je jako podstatné.

**Expozice:** výklad učiva, diskuze s žáky.

## Fixace: tajenka

1. Kouření zvyšuje riziko rakoviny hlasivek a .....
2. Přemáháním hlasu můžete poškodit své .....
3. Signálem, že hlasivky nejsou v pořádku a potřebují léčit je ....
4. Základním prostředkem mezilidské komunikace je .....
5. Chraňte svůj hlas dostatečným přísunem .....
6. Nepřetěžujte svůj hlas přílišným či příliš hlasitým .....
7. Národní den hlasu je reakce na zvýšený výskyt .....
8. Omezte kouření a pobyt v zakouřeném prostředí, omezte pití tvrdého alkoholu, který sliznice .....

				H	R	T	A	N	U		
			H	L	A	S	I	V	K	Y	
		CH	R	A	P	O	T				
	H	L	A	S							
T	E	K	U	T	I	N					
	M	L	U	V	E	N	Í	M			
		R	A	K	O	V	I	N	Y		
			V	Y	S	U	Š	U	J	Í	

## Závěr

**Zhodnocení hodiny:** Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

**Použité metody:** diskuze, výklad

**Použité formy:** frontální výuka, skupinová výuka.