**Člověk ve zdraví a nemoci**

**Třída: 8.**

**Časová dotace:** 3 vyučovací hodiny

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

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Průřezové téma:** Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova

**Mezipředmětové vztahy:** s přírodopisem, s chemií, s tělesnou výchovou, IVT

**Výchovně vzdělávací cíle:** Žák zná zásady zdravé životosprávy a řídí se jimi. Vlastními slovy definuje a vyjmenuje rozdíly mezi zdravím a nemocí. Aplikuje své poznatky v běžném životě a zná důvody pravidelné preventivní návštěvy lékaře. Zná základní léky a důvody jejich užívání. Posoudí, v jakých případech je vhodná samoléčba nebo návštěva lékaře. Uvědomí si hrozbu civilizačních chorob. Objasní jejich příčiny a dokáže jim předcházet.

**Kompetence komunikativní:** Žák se srozumitelně vyjadřuje a umí vést dialog se svými spolužáky i s učitelkou, rozumí textům v učebnici a umí s mini pracovat, při skupinové práci umí vyjádřit a obhájit svůj názor.

**Kompetence sociální a personální:** Žák při skupinové prácirespektuje pravidla skupinové práce a svými pracovními činnostmi ovlivňuje kvalitu skupinové práce, respektuje spolužáky a snaží se upevňovat dobré vztahy ve třídě.

**K řešení problémů:** Žák vyhledává informace vhodné k řešení problémů, využívá získané vědomosti a dovednosti, samostatně řeší problémy.

**Kompetence občanské:** Žáksi uvědomuje význam zdravého životního stylu.

**Sociální a personální:** Žák účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, přispívá k diskuzi, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, respektuje názory ostatních.

**Kompetence pracovní**: Žák reálně posoudí výsledek své práce. Vyhledá informace na internetu nebo v odborné literatuře.

**Dovednosti:** komunikační, práce s textem

**Pomůcky:** sešit, psací potřeby, papíry na kreslení a pastelky, kartičky s textem a obrázky, internet

1. **Hodina: Člověk ve zdraví a nemoci. Rozumět a pomáhat nemocným aneb Jak o ně pečovat.**

**Úvod**

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

**Hlavní část**

**Motivace:** Na začátku hodiny žáky navedeme na diskuzi o tom, jak je zdraví důležité a že bychom si měli vážit toho, že jsme zdraví.

**Expozice:**

1. Diskuze na téma: Co je to zdraví? Co je to nemoc? Navedeme žáky na správnou odpověď a nadiktujeme zápis do sešitu.
2. Diskuze na téma: Kdy může nemoc vzniknout? Příčiny nemoci? Co jsou to rizikové faktory zvyšující citlivost na chorobu?
3. Vyjmenování a objasnění stádií chování nemocného člověka. Ve dvojicích žáci uvedou příklady stádií na konkrétní nemoci. Zdůrazníme slovní spojení léčebný režim, aby mu žáci rozuměli a uměli ho používat.
4. Ve dvojicích žáci vypíší, jak oni konkrétně prožívají nemoc a své chování a návyky srovnají se spolužákem ve dvojici.
5. Diskuze na téma: Co je to prevence? Žáky navedeme pomocí diskuze také na to, kam a jak často se chodí na preventivní prohlídky.

**Fixace:**

Grafické vyjádření pocitu nemoci, úzkosti a smutku. Každý žák dostane čistý papír a jeho úkolem je graficky jakýmkoliv způsobem vyjádřit jeden z těchto daných pocitů.

**Závěr**

**Zopakování probrané látky:**

Shrnutí probraného učiva. Zhodnocení kreseb žáků.

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

**Použité metody:** výklad, diskuze, práce s textem.

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

1. **Hodina: Podávání léků. Stravování nemocných. Sami sobě lékařem.**

**Úvod**

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

**Hlavní část**

**Motivace:** Na začátku hodiny se žáky zopakujeme téma minulé hodiny a plynule navážeme na dnešní téma. Zjistíme dosavadní vědomosti žáků a lécích a léčebném procesu.

**Expozice:**

1. Vyjmenujeme žákům formy léků a žáci vždy doplní, jak se tyto léky užívají. Např.: Kapky můžeme zapíjet vodou nebo je kapat na kostku cukru. Tablety můžeme polykat nebo je nechat rozpustit v nápoji. Zdůrazníme, že každý lék má své dávkování a neměli bychom jej užívat bez rady lékaře nebo lékárníka. Upozorníme žáky na pojem expirační doba.
2. Hra na lékárníky: Žáci do dvojic dostanou kartičky s názvy léků a s názvy nemocí a snaží se tyto léky a nemoci správně spojit (viz. příloha č. 1) Potom si jeden z dvojice hraje na pacienta, který si přijde pro lék na danou nemoc a druhý je lékárník. Zkontrolujeme práci žáků a ke každému léku řekneme základní informace, které by měli žáci o těchto lécích vědět.
3. Ve dvojích žáci zapisují rozdíly mezi stravou nemocného a zdravého člověka. Každá dvojice pak své názory představí ostatním.
4. Přejdeme k tématu domácího léčení. Objasníme pojmy homeopatika, fototerapie, akupunktura, akupresura. Seznámíme žáky s pojmem alternativní medicína.

**Fixace:**

Hra na babku kořenářku: Žáci dostanou kartičky s názvy léčivek a mají ke každé léčivce přiřadit nemoc nebo obtíže, při kterých se léčivka používá (viz. příloha č. 2)

**Závěr**

**Zopakování probrané látky:**

Shrnutí probraného učiva. Zhodnocení kreseb žáků.

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

**Použité metody:** výklad, diskuze, práce s textem.

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

1. **Hodina: Hrozba civilizačních chorob**

**Úvod**

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

**Hlavní část**

**Motivace:** Na začátku hodiny položíme žákům otázku: Co jsou to civilizační choroby? Pokud neví, vyjmenujeme tyto choroby (rakovina, infarkt, vysoký krevní tlak, obezita, alergie….) a snažíme se je navést na správnou definici těchto chorob.

**Expozice:**

1. Vyjmenování civilizačních chorob. Žáci mají za úkol vyplnit tabulku (viz. příloha č. 3). V hodině s žáky jednotlivé nemoci projdeme a doplníme s nimi alespoň první kolonku. Projevy nemoci a příčiny nemoci, které žáci nevědí, najdou za domácí úkol na internetu nebo v literatuře.
2. Žáci ve dvojicích mají za úkol vypsat, jak předcházet civilizačním chorobám. Každá dvojice potom na tabuli napíše jeden způsob, jak civilizačním nemocem předcházet.
3. Zdůraznění obezity jako jedné z civ. chorob. Co způsobuje, že je stále více lidí obézních? *(Vysvětlení pojmu BMI index. Každý žák si zkusí vypočítat BMI index. POZOR! Hlavně u dívek zdůraznit, že jsou v pubertě a že se jejich tělo mění, proto aby tomuto výsledku nepřikládaly velkou míru.)*
4. Diskuze na téma: stravování ve fastfoodech. Proč se lidé stravují tímto způsobem a jaké jsou výhody a hlavně nevýhody.
5. Ukázka obrázků (viz. příloha č. 4) a srovnání kolik která potravina obsahu cukru.

**Fixace:**

Žáci se zkusí zamyslet, které civilizační choroby se vyskytují u nich v rodině.Diskuze na toto téma.

**Závěr**

**Zopakování probrané látky:**

Shrnutí probraného učiva. Zhodnocení kreseb žáků.

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

**Použité metody:** výklad, diskuze, práce s textem.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **mucosolvan** | **lék při onemocnění dýchacích cest** |
| **paralen** | **lék snižující horečku** |
| **ibalgin** | **lék proti bolesti** |
| **zyrtec** | **lék proti alergiím** |
| **endiaron** | **lék proti střevním potížím** |
| **fenistil** | **gel proti svědění** |
| **otrivin** | **kapky do nosu** |
| **visin** | **kapky do očí** |
| **lexaurin** | **lék** |
| **septonex** | **dezinfekce** |

Příloha číslo 1:

Příloha číslo 2:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **brusinka** | 1. **hojí rány, snižuje bolest** |
| 1. **černý bez** | 1. **močové cesty** |
| 1. **česnek** | 1. **na špatně se hojící rány** |
| 1. **heřmánek** | 1. **onemocnění plic, průdušek** |
| 1. **hluchavka** | 1. **plicní onemocnění** |
| 1. **jitrocel** | 1. **proti kašli, při nemocech kloubů** |
| 1. **kmín** | 1. **proti nadýmání, proti nechutenství** |
| 1. **kopřiva** | 1. **proti zánětům horních cest dýchacích** |
| 1. **kostival** | 1. **při chudokrevnosti, proti revma** |
| 1. **levandule** | 1. **při nachlazení, onemocnění průdušek** |
| 1. **meduňka** | 1. **při nachlazení, onemocnění průdušek** |
| 1. **měsíček** | 1. **při nechutenství, žlučníkových onemocnění** |
| 1. **pelyněk** | 1. **při střevních potížích, uklidňuje nervy** |
| 1. **plicník** | 1. **snížení horečky, tlumení křečí** |
| 1. **podběl** | 1. **snižuje vysoký krevní tlak** |
| 1. **šalvěj** | 1. **uklidňuje nervy, do koupelí** |
| 1. **vlčí mák** | 1. **ulehčuje vykašlávání, při poruchách trávení** |

1.b, 2.n, 3.o, 4.a, 5.h, 6.q, 7.g, 8.i, 9.f, 10.p, 11.m, 12.c, 13.l, 14.d, 15.j, 16.e, 17.k

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Název choroby** | **Orgány** | **Projevy nemoci** | **Příčiny nemoci** |
| rakovina |  |  |  |
| srdeční infarkt |  |  |  |
| cukrovka |  |  |  |
| vysoký krevní tlak |  |  |  |
| obezita |  |  |  |
| křečové žíly |  |  |  |
| žaludeční vředy |  |  |  |
| alergie |  |  |  |
| *ateroskleróza* |  |  |  |
| *hypertenze* |  |  |  |
| *trombóza* |  |  |  |

Příloha číslo 3:

Pozn.: Nemoci označené kurzívou jsou pouze doplňkové.

Příloha číslo 4:







