

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÉ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

HYGIENA

Příprava vyučovací hodiny

Plán hodiny do předmětu Výchova ke zdraví

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Zdraví způsob života a péče o zdraví

Téma hodiny: Hygiena

Ročník: 8.

Časová dotace: 45 minut za týden (v 8. a 9. ročníku ZŠ)

Mezipředmětové vztahy: Přírodopis – smysly (zrak, čich, pokožka)
Občanská výchova – vztahy s okolím

Pojmy opěrné: hygiena, péče, lupy, vši, bradavice, ekzémy, alergie, zubní kaz

Pojmy nové: šilhavost, tupozrakost, krátkozrakost

Klíčové kompetence:

- Kompetence sociální a personální
 - o Žák spolupracuje ve skupině.
 - o Žák se podílí na příjemné atmosféře v týmu na základě ohleduplnosti při jednání s druhými lidmi.
 - o Žák přispívá k diskuzi v malé skupině.
- Kompetence komunikativní
 - o Žák formuje své myšlenky v souvislém a logickém sledu, vyjadřuje se kultivovaně v písemném i ústním projevu.
 - o Žák naslouchá druhým a vhodně na ně reaguje.
- Kompetence k učení
 - o Žák operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí.
- Kompetence k řešení problémů
 - o Žák samostatně řeší problémy.
 - o Žák kriticky myslí a je schopen své tvrzení obhájit.
- Kompetence občanské
 - o Žák respektuje přesvědčení druhých lidí
- Kompetence pracovní
 - o Žák využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost

Výchovně vzdělávací cíle:

- Žák vysvětlí důležitost péče o jednotlivé části svého těla.
- Žák vyjmenuje základní typy kůže probrané ve vyučování.
- Žák navrhne způsoby správné péče o chrup, pleť, zrak, ruce a nohy.

Podklad pro učitele:

PÉČE O PLEŤ

Jak často se o pleť staráme?

- Každý den

Jakým způsobem se o pleť staráme?

- Omývání čistou vodou a mýdlem
- Natírání krémem
- Užití speciálních přípravků proti akné

Hrozí nám nějaká onemocnění/poškození pleti?

- Vysušená pokožka při nedostatku užívání krémů
- Rakovina kůže při nedostatečném natírání se krémem s UV filtrem
- Výraznější vrásky při špatné životosprávě

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o pleť staráme?

- Dětství:
 - o Pravidelné mytí čistou vodou a mýdlem
 - o Natírání krémem s UV filtrem při slunění
 - o Natírání krémem při vysušené pokožce
- Dospívání:
 - o Stejně jako v dětství + další
 - o Užívání speciálních přípravků proti akné, případná návštěva kožního lékaře
- Dospělost:
 - o Stejně jako v dětství + další
 - o Natírání speciálních krémů proti vráskám
- Stáří:
 - o Stejně jako v dětství a dospělosti

PÉČE O VLASY

Jak často se o vlasy staráme?

- Každý den

Jakým způsobem se o vlasy staráme?

- Umývání čistou vodou a šampónem (případně i kondicionérem)
- Česání vlasů hřebenem
- Návštěva kadeřnického salónu

Hrozí nám nějaké poškození vlasů?

- Roztřepené konečky
- Vši
- Lupy – důsledkem používání nešetrných přípravků na vlasy, nebo jejich špatným opláchnutím, nedostatkem vitamínů, ale i kvůli častému mytí vlasů, nebo změnami teplot
- Vypadávání vlasů při stresových situacích, důsledkem stáří, špatné životosprávy nebo nemoci

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o vlasy staráme?

- Dětství:
 - o Mytí vlasů alespoň 2x za týden
 - o Užívání kondicionéru proti suchání vlasů
 - o Každý den česat vlasy
 - o Alespoň 1x za rok zastřihávat konečky
- Dospívání:
 - o Mytí vlasů alespoň 2x za týden – záleží na tom, jak často se vlasy mastí
 - o Při problému s lupy změnit šampón, používat šampón proti lupům
 - o Každý den česat vlasy
 - o Alespoň 1x za rok zastřihávat konečky
 - o Při barvení vlasů používat výživové šampóny nebo kondicionéry
- Dospělost + stáří:
 - o Stejně jako v dospívání + další
 - o Užívat přípravky proti nadměrnému vypadávání vlasů (pokud se nás tento problém týká a vadí nám to)

PÉČE O RUCE A NOHY

Jak často se o ruce a nohy staráme?

- Každý den

Jakým způsobem se o ruce a nohy staráme?

- Umývání čistou vodou a mýdlem
- Natírání krémem
- Zastřihování nehtů
- Odstraňování ztvrdlé kůže z nohou

Hrozí nám nějaké poškození rukou a nohou?

- Roztřepené a lámavé nehty při nedostatku některých vitamínů a minerálů
- Suchá kůže při častém mytí
- Ekzémy
- Bradavice kvůli vlhku nebo nesprávné obuvi
- Otoky nohou kvůli sedavému zaměstnání
- Zežloutlé nehty důsledkem kouření

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o ruce a nohy staráme?

- Dětství + dospívání:
 - o Umývání rukou vodou a mýdlem po každém příchodu domů z venku, před jídlem, po práci atd.
 - o Umývání nohou podle potřeby
 - o Stříhání nehtů 1x za jeden až dva týdny
 - o Natírání rukou krémem proti vysušení
- Dospělost + stáří:
 - o Stejně jako v dětství a dospívání + další
 - o Natírání krémem proti vráskám na rukou
 - o Odstranění suché kůže z nohou

PÉČE O CHRUP

Jak často se o chrup staráme?

- Každý den

Jakým způsobem se o chrup staráme?

- Čištění pomocí zubní pasty a kartáčku, vyplachování úst ústní vodou, používání zubní nitě
- Návštěva zubního lékaře
- Vyvarovat se špatné životosprávy – nekouřit, nepít a nejíst přemíru sladkého atd.

Hrozí nám nějaké poškození chrupu?

- Zubní kaz, poškození skloviny
- Vypadnutí zubu v důsledku špatné životosprávy, nedostatku některých vitamínů a minerálů
- Obnažené zubní krčky
- Žloutnutí zubů v důsledku kouření

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o chrup staráme?

- Dětství:
 - o Čištění zubů ráno a večer
 - o Návštěva zubního lékaře 1x za půl roku
 - o Nejíst a nepít příliš sladkého
 - o V dětství se nám mění mléčný chrup za stálý
- Dospívání a dospělost
 - o Čištění zubů ráno a večer (někteří lidé i mezi jídly)
 - o Používání mezizubní nitě nebo mezizubního kartáčku, vyplachování ústní vodou
 - o Návštěva zubního lékaře alespoň 1x za půl roku
 - o Nejíst a nepít příliš sladkého, vyvarovat se kouření
- Stáří:
 - o Stejně jako v dospívání a dospělosti + další
 - o Individuální problémy, zubní náhrady

PÉČE O ZRAK

Jak často se o zrak staráme?

- Každý den

Jakým způsobem se o zrak staráme?

- Vybíráme si vhodné osvětlení místností
- Netrávíme příliš mnoho času u počítače nebo televize
- Používání očních kapek při suchých, podrážděných nebo únavě očí
- Návštěva očního lékaře při podezření
- Odpočinek očí
- Ochrana zraku proti slunečnímu svitu pomocí slunečních brýlí
- Ochrana zraku při práci

Hrozí nám nějaké poškození zraku?

- Oteklé oči důsledkem alergie, únavy atd.
- Cizí těleso v oku
- Vrozené vady – šilhavost, barvoslepost, tupozrakost, krátkozrakost, neschopnost vidět atd.
- Ztráta zraku důsledkem přímého a silného ozáření
- Zhoršení zraku důsledkem stárnutí

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o zrak staráme?

- Dětství, dospívání, dospělost a stáří:
- V každém věku jsou způsoby starání se o zrak velice podobné, vždy to ale výrazně záleží na individualitě jedince, na jeho vrozených předpokladech
 - o Všímat si očních vad – barvoslepost, šilhavost, tupozrakost, krátkozrakost, dalekozrakost, šeroslepost atd.
 - o Při zjištění vady chodit pravidelně za očním lékařem
 - o Omezení času tráveného u televize nebo počítače
 - o Číst, psát, kreslit atd. s dostatečným osvětlením
 - o Nosit sluneční brýle
 - o Individuální řešení situací – alergie, nedostatečná funkce slzných kanálků atd.

Osnova výuky:

ÚVOD HODINY			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Administrativa	Zápis do třídní knihy	2 min.	
MOTIVACE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Myšlenková mapa	Učitel napíše pojem hygiena. Žáci říkají pojmy, které souvisí s hygienou.	3 min.	Hromadná, frontální
EXPOZICE			
Aktivita	Stručný popis aktivity	Čas	Metoda
Skupinová práce první část	Žáci se rozdělí do skupin po 4 lidech. Vyplňují otázky ve svých pracovních listech, každá skupina má jiné téma.	15 min.	Skupinová a kooperativní výuka
Skupinová práce druhá část	Skupiny si vzájemně představí důležité poznatky ze svého tématu.	20 min.	Skupinová a kooperativní výuka
FIXACE			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zopakování	Učitel se ptá žáků na otázky týkající se péče o chrup, vlasy, zrak, pleť, ruce a nohy.	5 min.	Frontální, hromadná, dotazování, fixační
ZAKONČENÍ HODINY			
Aktivita	Popis aktivity	Čas	Metoda
Zakončení hodiny	Rozloučení se, poděkování	1 min.	

Rozepsaná příprava hodiny:

1) Úvod hodiny

V úvodu hodiny učitel udělá administrativní činnosti. Zapiše do třídní knihy, zapiše případné zapomenutí pomůcek, chybějící žáky atd.

2) Motivace

Ve fázi motivace učitel zaktivizuje žáky. Pomocí myšlenkové mapy docílí toho, aby všichni žáci přemýšleli nad tématem hodiny. Učitel na tabuli napíše slovo hygiena, úkolem žáků je vymyslet co nejvíce pojmů, které mají souvislost se slovem na tabuli. Učitel motivuje žáky, aby vymysleli i jednoduché a základní pojmy. Až bude na tabuli dostatek slov, učitel řekne třídě, aby se každý zamyslel nad definicí pojmu hygiena. Postupně vyvolá několik žáků a společně si pojem definují.

„Hygiena je dodržování zásad pro uchování zdraví.“

3) Expozice

Hlavní část hodiny je rozdělena za dvě aktivity. Obě probíhají ve skupinách, žáci pracují samostatně, bez pomoci učebnic.

V první aktivitě pracují žáci po skupinách velkých asi 4-5 lidí. Učitel rozdává do každé skupiny 1-2 témata týkající se péče. Každá skupinka má před sebou papír s názvem tématu, například péče o zrak a k němu se vážícími otázkami. Úkolem žáků je odpovědět na otázky a vyplnit správně celý list.

Tato aktivita trvá asi 15 minut. Učitel během toho chodí mezi skupinami a ujišťuje žáky o tom, aby v otázkách nehledali příliš velké složitosti. Případně žáky lehce navádí ke správnému řešení.

Druhá aktivita je více o komunikaci a spolupráci všech žáků ve třídě. Úkolem každé skupiny je představení tématu ostatním skupinám a vysvětlení zásadních informací, na kterých se předtím shodli. V každé skupině tedy musí být zvolen jeden, maximálně dva mluvčí. Ostatní skupiny poslouchají a po ukončení projevu dané skupiny případně doplňují další informace. Tato aktivita by měla trvat asi 20 minut.

Podklady pro skupinovou práci jsou v příloze 1.

4) Fixace

Pro fixační část hodiny je dobré nechat žáky posadit na svá místa, aby dávali pozor. Učitel se ptá žáků na různé otázky týkající se hygieny a péče o vlasy, chrup, zrak, pleť, ruce a nohy, žáci se hlásí a na dotazy odpovídají. Příklady otázek:

Jak často navštěvujeme zubního lékaře?

Jak často si čistíme zuby?

Proč je důležité natírat se krémy s UV filtrem?

Vyjmenujte onemocnění kůže.

Jaký je rozdíl v péči o pleť mezi dospívajícím a starým člověkem?

Kolikrát týdně si myjeme vlasy?

Co všechno poškozuje náš chrup?

atd.

5) Zakončení hodiny

Učitel se rozloučí se žáky, pokud dobře pracovali tak jim poděkuje za spolupráci. V případě opaku sdělí žákům své připomínky. Učitel dále poprosí službu o smazání tabule a případně zadá domácí úkol.

Přílohy:

Příloha 1: Podklad pro žáky při skupinové práci

Péče o pleť

Jak často se o pleť staráme?

Jakým způsobem se o pleť staráme?

Hrozí nám nějaká onemocnění/poškození pleti?

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o pleť staráme?

- Dětství:

- Dospívání:

- Dospělost:

- Stáří:

Péče o vlasy

Jak často se o vlasy staráme?

Jakým způsobem se o vlasy staráme?

Hrozí nám nějaké poškození vlasů?

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o vlasy staráme?

- Dětství:

- Dospívání:

- Dospělost + stáří:

Péče o ruce a nohy

Jak často se o ruce a nohy staráme?

Jakým způsobem se o ruce a nohy staráme?

Hrozí nám nějaké poškození rukou a nohou?

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o ruce a nohy staráme?

- Dětství + dospívání:

- Dospělost + stáří:

Péče o chrup

Jak často se o chrup staráme?

Jakým způsobem se o chrup staráme?

Hrozí nám nějaké poškození chrupu?

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o chrup staráme?

- Dětství:

- Dospívání a dospělost

- Stáří:

Péče o zrak

Jak často se o zrak staráme?

Jakým způsobem se o zrak staráme?

Hrozí nám nějaké poškození zraku?

Jaký je rozdíl ve věku, kdy se o zrak staráme?

- Dětství, dospívání, dospělost a stáří: