

Péče o zdraví

zdravý životní styl, denní režim, osobní, intimní
a duševní hygiena, prevence nemocí a úrazů

Podle RVP žák....

- poznává, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny
- získává základní poučení o zdraví a nemocech i o zdravotní prevenci
- postupně si uvědomuje, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí
- poznává podstatu zdraví i příčin jeho ohrožení, vzniku nemocí a úrazů a jejich předcházení

Očekávané výstupy a učivo pro 1. období

.Lidé a čas

- využívá časové údaje při řešení různých situací v běžném denním životě (*učivo: denní režim*)

.Člověk a jeho zdraví

- uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
- (*učivo: denní režim, prevence nemocí a úrazů, osobní duševní a intimní hygiena*)
- využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času; uplatňuje základní pravidla bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných
- (*učivo: prevence nemocí a úrazů*)
- odmítne konverzaci, která je mu nepříjemná, umí požádat o pomoc, chová se obezřetně

Očekávané výstupy a učivo pro 2. období

.Člověk a jeho zdraví

- využívá poznatků o lidském těle k podpoře vlastního zdravého způsobu života
- *(učivo: zdravý životní styl, osobní, intimní a duševní hygiena)*
- účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob
(učivo: denní režim, osobní, intimní a duševní hygiena)
- uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události
- *(učivo: prevence nemocí a úrazů)*

Navrhovaná časová dotace

- .1. ročník: 4 hodiny (stěžejní denní režim, hygiena, péče o zuby)
- .2. ročník: 3-4 hodiny (stěžejní prevence úrazů, pohyb)
- .3. ročník: 4-5 hodiny (stěžejní prevence úrazů a duševní hygiena, ucelení poznatků z 1. období)
- .4. ročník: 1 hodina (stěžejní prevence rizikového chování, zdravý životní styl)
- .5. ročník: 3 hodiny (stěžejní intimní hygiena, prevence poruch příjmu potravy, péče o zuby)

1. ročník

.Denní režim

- učivo: fáze dne, denní režim
- pojmy: ráno, dopoledne, odpoledne, večer, noc, hodiny (analogové) – čtvrt, půl, tři čtvrtě

.Zdravý životní styl + duševní hygiena

- učivo: trávení volného času
- pojmy: sport, hra, domácí příprava, odpočinek, spánek
- přidružené učivo: zdravá strava (správný jídelníček, ovoce, zelenina)

1. ročník

Osobní hygiena + prevence nemocí a úrazů

- učivo: hygienické návyky (jako součást prevence nemocí), základní hygienické potřeby a zásady péče o ně, prevence zubního kazu a vadného držení těla, prevence úrazů
- pojmy: *sprchování, mytí rukou, čištění zubů, zakrývání úst při kašli, kapesník, kartáček, pasta, hřeben, šampón, mýdlo, ručník, zubní kaz, správné držení těla, helma, chrániče*
- přidružené učivo: bezpečnost v dopravních situacích (především jako chodec), nemoc, u lékaře
- hygiena přípravy jídla

Cíle

- Žák přiřazuje aktivity ke správným částem dne (ráno, dopoledne, odpoledne, večer). Následně sám sestaví jednoduchý modelový denní režim tak, aby vyhovoval zásadám zdravého životního stylu (nezapomíná na základní osobní i duševní hygienu).
- Žák vyjmenuje základní hygienické návyky a přiřadí k nim příslušné hygienické pomůcky.
- Žák popíše, jak se správně stará o chrup (kolikrát denně, jak čistí, jak dlouho, kdy mění kartáček).
- Žák navrhne 3 pravidla, podle kterých by se měl řídit, aby se vyhnul nemoci (pro prevenci nemocí) a porovná je s pravidly spolužáků.

•Možné pomůcky: plakát denního režimu, karty jednotlivých činností, papírové hodiny, plakáty se správným držením těla



•<http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu/zivotosprava/vnitri-pohoda/ustaleny-rezim-aktivniho-dne>

2. ročník

.denní režim

- učivo: denní režim, digitální hodiny, převod digitálních hodin na analogové a naopak
- pojmy: *ráno, dopoledne, odpoledne, večer, noc, hodiny*), poledne, půlnoc, digitální hodiny

• prevence nemocí a úrazů

- učivo: *hygienické návyky, správné držení těla, přiměřené oblékání a obutí, chování v potenciálně nebezpečných situacích, přivolání pomoci*
- pojmy: větrání, úklid, čistota, preventivní prohlídky, očkování, hasiči (150), policie (158), záchranka (155), tísňová linka (112), Linka bezpečí (116 111)
- přidružené učivo: zdravá strava, bezpečnost v dopravních situacích, kouření a alkohol

.zdravý životní styl + duševní hygiena

- Učivo: *trávení volného času*, stupně zatížení při sportu
- Pojmy: (*hra, odpočinek, spánek*), volný čas, koníčky (sport, kultura), pohyb, pohybová pyramida

Cíle

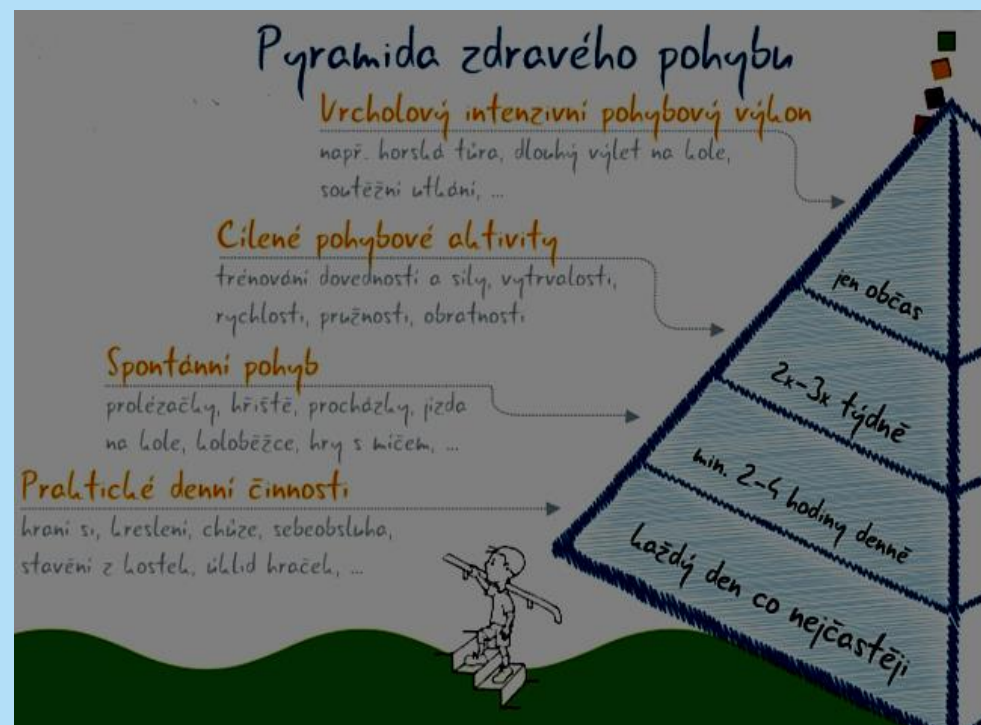
.Žák si sám sepíše vlastní (ideální) režim dne, který odpovídá zásadám zdravého životního stylu. Při jeho sestavení nezapomíná na osobní a intimní hygienu, ani na hygienu duševní. Zařadí vhodné volnočasové aktivity.

.Žák je schopen vysvětlit princip pohybové pyramidy a uvést příklady pohybu z dané kategorie.

.Žák je schopen pohotově a adekvátně reagovat při dramatizaci situací “Co by si dělal, kdyby...” (modelové situace dle ŠVP, situace ve třídě – cizí osoba u dvěří, cizinec nabízí bonbony, hoří, kamarád jde na tenký led...)

•Možné pomůcky: pyramida pohybu, plakáty se správným držení těla, plakát pro fixaci tíšňových čísel

•www.yesneyes.cz (především o výživě, ale i pohyb a trávení volného času)



•Obrázky z : www.zdrava-abeceda.cz

3. ročník

.denní režim

- učivo: volnočasové aktivity - letní a zimní aktivity – správné vybavení a péče o něj
- pojmy: *helma, chrániče, vázání*
- přidružené učivo: dopravní výchova

.prevence nemocí a úrazů

- učivo: nebezpečí v domácnosti
- pojmy: (*Linka bezpečí, hygienické návyky, pohyb, preventivní prohlídky*), jed, chemikálie (hnojivo, sava etc.), symboly, značky, elektřina, oheň, jedovaté rostliny
- přidružené učivo: zdraví a nemoc, skladování potravin, zdravá strava, pitný režim, bezpečnost silničního provozu, první pomoc

.Zdravý životní styl

- učivo: pohyb jako základní životní potřeba člověka
- pojmy: obezita
- přidružená témata: zdravá strava, pitný režim

.Duševní hygiena

- učivo: zdraví (není pouze absence nemoci)
- pojmy: (*Linka bezpečí*), strach, problém, pomoc, pocity, nedorozumění, omluva, relaxace, dechové cvičení, šikana, obtěžování, přátelství

Cíle

.Žák sestaví denní režim “dne zdraví”. Zároveň si zaznamenává aktivity v jeden svůj běžný den. Následně oba denní režimy porovná. Diskutuje se spolužáky nad tím, které body z “dne zdraví” by se daly zařadit do běžného denního režimu.

.Žák zaznamená a podle pohybové pyramidy vyhodnotí vlastní pohybovou aktivitu. Diskutuje se spolužáky nad možnými změnami pohybového režimu, společně vytvoří: “Manuál pro začátečníka v pohybu”, kde uvedou modelové příklady pohybových aktivit pro školní týden.

.Žáci ve dvojicích dramatizují scénky, kdy jeden z nich je ve stresové situaci a druhý mu radí, jak ji zvládnout.

.Žák aktivně zná pojem linka bezpečí.

.Žáci vytvoří plakát: Co je zdraví a co je pro něj potřebné? Na něm zužitkují předchozí informace ze “dne zdraví”. Zdraví popíše jako absenci nemoci, ale zároveň i jako duševní pohodu (absenci stresu etc.).

.Žák navrhne pět primárně zdravých a pět primárně nezdravých činností.

.Žák popíše, jak se správně manipuluje a jak se ukládají potenciálně nebezpečné látky, jako jsou čisticí prostředky. Rozpozná symboly značící nebezpečí (není nutné, aby znal jejich přesný význam).

.Možné pomůcky: pohybová pyramida, relaxační hudba

.knihy:

- Relaxační cvičení na 1. stupni ZŠ (Simona Kratochvílová, Jan Zachrla)
- Lali cvičí jógu (Hana Luhanová) – pozn. dobrá alespoň základní znalost jógy učitelem

.Existují i kurzy masáží, které si děti provádí navzájem etc.

4. ročník

prevence úrazů a nemocí + osobní a intimní hygiena

- učivo: prevence úrazů, obsah lékárníčky, hygiena (které potřeby by neměl člověk sdílet), hygiena odívání (+ hygiena v minulosti a v rozvojovém světě)
- pojmy: riziko, prevence, obvaz, škrtidlo, rouška, desinfekce, sterilní, hygiena, (očkování), bakterie, viry, plíseň, imunita, otužování, vitamín, alergie
- přidružená témata: dopravní výchova (zaměření na cyklisty), infekční nemoci (toxoplazmóza, vzteklna, parazité)

duševní hygiena

- učivo: zdraví jako holistický celek
- pojmy: (pocity, relaxace, šikana, pomoc, Linka bezpečí), Lina důvěry (Modrá linka), stres, napětí, duševní hygiena, optimismus, plánování,
- přidružené téma: zdravotní postižení a omezení, onemocnění (diabetes, celiakie, epilepsie)

•Zdravý životní styl

- učivo: zdravý životní styl, prevence nezdravého životního stylu, závislostí a zlozvyků
- pojmy: spánkový režim, fyzická aktivita, otužování
- přidružená témata: návykové látky: závislost, cigarety (*kouření*), alkohol, technika)
- zdravá strava: bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerální látky

Cíle

- .Žák popíše zdraví jako fyzickou i duševní pohodu.
- .Žák dokáže vysvětlit pojem stres, přiřadit k němu několik modelových situací a navrhnout několik zvládajících metod.

5. ročník

.prevence úrazů a nemocí + osobní a intimní hygiena

- učivo: osobní a intimní hygiena, *správné čištění zubů*
- pojmy: osobní hygiena, menstruace (dívky samostatně?), zánět, obtěžování, zneužívání (*Linka důvěry*)
- dentální nit, mezizubní kartáček, ústní voda
- přidružená témata: první pomoc, stavba zubu

.denní režim + duševní hygiena

- učivo: aktivní plánování jako prostředek k minimalizaci stresu

.Zdravý životní styl

- učivo: *prevence nezdravého životního stylu, závislostí a zlovyků, umění říci ne, poruchy příjmu potravy, ochabování a zkracování svalů, batoh a jeho správné nošení*
- Pojmy: anorexie, bulimie (? možná se spíše zaměřit na nespecifickou prevenci), držení těla
- *šikana, aktivní odpočinek, pohyb správné sezení u práce i u PC*
- Přidružená témata: návykové látky: závislost, (*kouření, alkohol, technika*), drogy, dealer
- svalová soustava, stavba těla člověka

Cíle

- Žák vysvětlí, jak správně péčovat o chrup (podrobněji než v první třídě, udává důvody, proč se o chrup staráme a zná význam dočišťovacích pomůcek).
- Žák je schopen prakticky převést a teoreticky zdůvodnit zásady správného sezení, nošení zátěže (především školního batohu).
- ? Žák je schopen popsat projevy poruch příjmu potravy a podat návrh, na koho se obrátit v případě, že je u někoho zpozoruje.

•Možné pomůcky, podpůrný materiál:

•<http://www.zdravezuby.cz/homepage/>

•Test poruch příjmu potravy - není pro 1. stupeň (a asi se dá i lehce obelhat), info k poruchám příjmu potravy (také spíše pro 2. stupeň):

<http://www.idealni.cz/ppptest-2/>

Zajímavé úkoly

.Proč si musíme mýt ruce? aneb Zviditelnění neviditelných bakterií (“bacilů”).

- Pomůcky: vyvařené (nebo alespoň pořádně vymyté) sklenice od přesnídávek, provázky, potravinářská želatina (agar), cukr, hrnec
- učitel připraví želatinu (je průhledná + výživná půda pro bakterie), děti mezi tím navlhčí provázek a přejedou po běžném povrchu ve třídě (lavice, židle, penál, podlaha)
- provázek vloží do skleničky, zalijí trochou želatiny, zavřou a nechají stát
- po 3 dnech až týdnu můžeme vyhodnotit výsledek pokusu – narostli nám velké kolonie bakterií

.Proč bych si měl dávat ruku před pusou?

- **Pomůcky:** rozprašovač (od tělového spreje, na květiny) – do skupinek o cca 5-6 dětech, voda
- Děti si stoupnou do půlkruhu kolem jednoho spolužáka, který drží rozprašovač. Po stisknutí děti cítí dopad kapek vody - “bacilů”.
- Po vystřídání dětí proběhne diskuse – proč si tedy zakrýváme ústa při kašlání, pšíkání?
(+Nabízí se téma: Co to je ohleduplnost?)

Mezipředmětové vztahy

- Český jazyk: vyprávění (souvislé, logické), čtení článků s diskutovanou tématikou.
- Matematika: ve 2.období se nabízejí úlohy na příjem a výdej energie (zjišťování hodnot a následné počítání “jak dlouho musím běhat/plavat/chodit, abych vydal energii získanou z tabulky čokolády/jablka/rohlíku/mrkve”)
- Tělesná výchova: zásady správného pohybu
- Pracovní a výtvarná výchova: vytváření vlastních pyramid a schémat (koláž, kreslení, malování...)
- Anglický jazyk (popř. jiný cizí jazyk): denní režim a potřebné hygienické pomůcky (daily routine)
- Dramatická výchova – dramatizace různých situací

Daily Routines



wake up



wash your face



take a shower



dry your hair



brush your hair



eat breakfast



brush your teeth



get dressed



go to the bathroom



make your bed



go to school



study



have lunch



come home / get home



do your homework



have dinner



take a bath



go to sleep

.Staženo z: <http://tx.english-ch.com>

Hra

- Pomocí pantomimy najděte svého partnera (zkontrolujte, že jste se našli správně)
- Převeďte nám svou činnost
- Odpovězte na otázky
 - Jak často/jak dlouho byste měli tuto činnost dělat?
 - Co k této činnosti potřebujete? Musíte se o to nějak starat?
 - Proč byste tuto činnost měli vykonávat?

Zajímavosti

- Existuje Světový den mytí rukou (15. října).
- Odkazy na videa (anglická)
 - <http://www.katrin.com/sk/solutions-products/washroom/Pages/katrin-tips-to-avoid-bacteria.aspx> (zajímavosti o šíření bakterií, spíše zábavné) + pracovní listy a manuál pro učitele i s hrou “na šíření bakterií”.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=JN5tIHjxwml> (popis “cesty” bakterií, spíše popisné)
- Byl jednou jeden člověk (imunita)

Děkuji za pozornost

Vytvořila: Petra Plášilová