

Jen na ukázkou pro Vaši potřebu. Děkuji.

Kurikulární zpracování tematického celku (viz tabulka k formální struktuře portfoliového úkolu).

1. **Vyberte** si jeden **tematický celek** z vybraného aprobačního předmětu a jednoho ročníku, a zmapujte jeho pozici v ŠVP dané školy.

K vypracování tohoto úkolu jsem si vybrala tematický celek s názvem **KLÍČE KE ZDRAVÍ** předmětu Výchova ke zdraví, který je vyučován na 2. stupni ZŠ, konkrétně v 7. ročníku a to 1 hodinu týdně. Je rozdělen na 8 témat, mezi něž patří Duševní a tělesné zdraví, Člověk ve zdraví a nemoci, Infekční choroby, Postižení mezi námi, Zdravá výživa, Látky tvořící naše tělo, Alternativní výživa a poruchy výživy a Abeceda zdravé výživy. Vyučovací předmět Výchova ke zdraví je předmětem, jehož cíle, zaměření a vzdělávací obsah vychází ze vzdělávacího oboru RVP Člověk a zdraví.

2. Naplánujte výuku daného tematického celku do několika vyučovacích jednotek (cca 3-4 vyučovacích hodin):

1. vyučovací hodina: Člověk ve zdraví a nemoci a jeho životní styl
2. vyučovací hodina: Zdravá výživa
3. vyučovací hodina: Látky tvořící naše tělo
4. vyučovací hodina: Abeceda zdravé výživy ve světě

a) Proveďte **didaktickou analýzu učiva** ze zvoleného tematického celku (pojmy, učební úlohy, mezipředmětové vztahy).

c) Formulujte **obecnější cíle** pro vybraný tematický celek. Následně daný tematický celek rozvrhněte do několika vyučovacích hodin, z nichž pro každou odvozené Z obecnějších cílů pro daný tematický celek odvodte dílčí cíle pro vyučovací hodinu.

d) V souladu s tím navrhnete **činnosti (učební úlohy)**, které byste v dané hodině použili.

Formální struktura portfoliového úkolu

Předmět – vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví – Člověk a zdraví

Ročník: 7.

Tematický celek: Klíče ke zdraví

Cílové zaměření vzdělávací oblasti vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody, získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

Klíčové kompetence

Kompetence k učení

- podporujeme samostatnost a tvořivost
- podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle
- učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti

- učíme žáky vyhledávat, zpracovávat a používat potřebné informace v literatuře a na internetu
- motivujeme k učení – snažíme se cíleně vytvářet takové situace, v nichž má žák radost z učení

Kompetence k řešení problémů

- vytvářením praktických problémových úloh a situací učíme žáky prakticky problémy řešit
- podporujeme samostatnost, tvořivost a logické myšlení
- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů
- v rámci svých předmětů učíme, jak některým problémům předcházet

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky k pozitivnímu vnímání své školy, své obce, sebe a ostatních lidí
- vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti
- učíme žáky naslouchat druhým, jako nezbytný prvek účinné mezilidské komunikace
- učíme žáky „asertivnímu chování“ a „nonverbální komunikaci“

Kompetence sociální a interpersonální

- učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce
- rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role
- učíme žáky kriticky hodnotit práci (význam) týmu, svoji práci (význam) v týmu i práci ostatních členů týmu
- upevňujeme v žácích vědomí, že ve spolupráci lze lépe naplňovat osobní i společné cíle

Kompetence občanské

- vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví

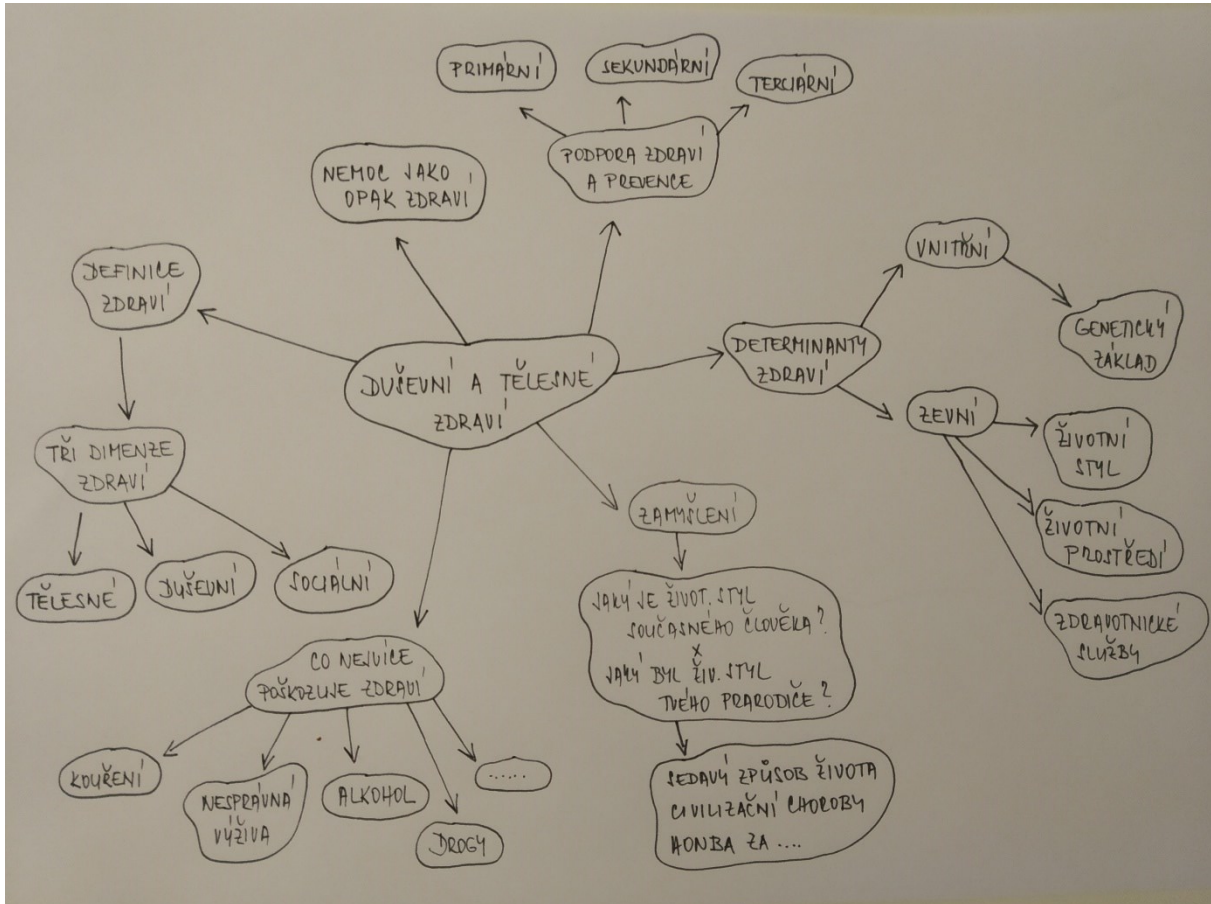
Kompetence pracovní

- vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky
- důsledně žáky vedeme k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a k plnění svých povinností

Očekávané výstupy RVP:

- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu;
- dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky

Téma 1. vyučovací jednotky: DUŠEVNÍ A TĚLESNÉ ZDRAVÍ a životní styl



Myšlenková mapa:

Výukové cíle:

Žák

- vysvětlí vztah mezi duševním a tělesným zdravím (kognitivní)
 - o zcela – neúplně - vůbec
- specifikuje faktory, které poškozují naše zdraví (kognitivní)
 - o zcela (5 a více faktorů) – neúplně (3 faktory) – vůbec (0 faktorů)
- diskutuje o současném životním stylu (kognitivní)
 - o zcela – neúplně (pouze souhlasí s tím, co řekl někdo jiný) – vůbec (nezapojí se)
- hodnotí žádoucí a nežádoucí determinanty ovlivňující naše zdraví (afektivní)

- vybere si jednu determinantu ovlivňující naše zdraví, popíše, ji a následně zhodnotí, jaký je její přínos nebo naopak nežádoucí účinek na naše zdraví
- zcela – neúplně se vyjádří – vůbec
- získání bodu možné pouze za správnou odpověď nebo s minimálními odchylkami v rozsahu daného učiva

Jak budete hodnotit splnění uvedených cílů, které se stávají kritériem pro hodnocení, a Vy zvolíte indikátory, tzn. např. :

Pojmy:

- zdraví, nemoc, prevence zdraví, životní styl

Fakta:

- Mezi zevní faktory ovlivňující zdraví patří životní styl, kontrola životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby.
- Prevence je zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet.
- Prevence se podle času dělí na primární, sekundární a terciární.
- Zdraví nejvíce poškozuje kouření, nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování.

Generalizace:

- Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.
- Zdraví má hodnotu osobní i sociální.
- Nemoc je porucha adaptace člověka, nedostatečnost nebo selhání adaptivních mechanismů na podněty prostředí.
- Životní styl zahrnuje souhrn dobrovolného chování a životní situace.

Učební úlohy:

- Vyjádří vlastními slovy, co je zdraví.
- Uved' příklady nemoci.
- Roztříd' uvedené ukázky do primární, sekundární nebo terciární prevence.

- Vyjmenuj, co podle tebe může souviset s životním stylem.
- Posuď svůj vlastní životní styl? Myslíš si, že je zdravý?

DÚ:

- Zeptej se svých prarodičů, jaký byl jejich životní styl? Jak žili, když jim bylo tolik, jako tobě.....ve 20, 30.... a porovnej to se svým životním stylem nebo životním stylem svých rodičů.

Výuková strategie:

- Induktivní výuka

Evaluační nástroje:

- **Průběžné hodnocení** za interakci ve výuce, (odpovídání, hlášení se, aktivní přístup) – za aktivitu bod – za tři body „malá 1“ zapsána u učitele – za 5 „malých 1“ – jednička do ŽK za aktivní přístup ve vyučování
- Hodnocení **za plnění malých úkolů**, které nejsou povinné, jsou dobrovolnou aktivitou žáků. V případě splnění úkolu – „malá 1“
- Možnost **ústního zkoušení** na začátku vyučovací hodiny
- V závěru hodiny bych s žáky zopakovala probrané učivo, zaměřila bych se na otázky související s výukovými cíli.
- Snažila bych se spíše o to žáky navést otázkou, přičemž dosažení odpovědí by bylo na nich, snažila bych se, aby měl **každý prostor odpovědět, vyjádřit se,**
- jak si **učivo zapamatoval, pochopil, jak to vnímá on, sám, o to, aby se naučili nebát se vyjádřit, dokázali respektovat druhé, vyslechnout a doplnit třeba neúplnou informaci.**
- Myslím si, že výchova ke zdraví by měla být interaktivně pojatá, se snahou praktických příkladů, ukázek. Jde o **informace ze života a pro život**, základ určitých témat, se kterými se již děti denně setkávají a měli by mít určité povědomí. Na konci hodiny bych se tedy snažila vést žáky k jisté rozpravě o tom, co jsme si říkali a dělali v dané hodině a sama bych asi jako učitelka byla tím, kdo by **rozpravu držel v určité linii a otázky** ověřující dosažení cíle bych podávala do společného hovoru, ne formou striktních otázek, na které musí odpovídat konkrétní žák, kterého si sama vyberu. Nebo: možná bych měla otázky připravené a napsané předem (na konci prezentace nebo v zavřené části tabule dle možností třídy, možná bych je nazvala: „Otázky

k zamyšlení pro všechny a Co si myslíš?“) Každý by tak měl možnost si najít tu svou otázku a promyslet si odpověď, vyjádřit se k tomu, co si zapamatoval a co chce předat ostatním a ne to, co chci striktně já se snahou někoho nachytat nebo dokázat, že neví). Ač se může zdát, že se jedná o snadný předmět, mohou být témata jako rodina, alkohol, drogy, šikana, pohlavní nemoci pro mnohé děti náročné např. z nějaké prožité zkušenosti a je důležité, aby měli o těchto tématech povědomí a věděli, co dělat v určitých situacích nebo na koho se obrátit. Součástí předmětu je také téma jako etika, morálka, uvědomění si sebe nebo druhých, komunikace, spolupráce a to jsou témata, která by se podle mě měla tímto předmětem prolínat v každé jeho vyučovací hodině.

- Tento záměr bych používala v závěru každé hodiny.

Okruhy otázek:

- Co je to tělesné zdraví?
- Jak si představuješ duševní zdraví?
- Jaký je vztah mezi tělesným a duševním zdravím?
- Kromě tělesného a duševního zdraví, jsme si definovali ještě jednu dimenzi zdraví? Vzpomeň si, jak se tato 3. dimenze nazývá?
- Co nejvíce poškozuje naše zdraví? Kterými faktory si nejvíce poškozujeme své zdraví?
- Jaký konkrétní vliv má tento negativní faktor na naše tělo? Co nám může způsobit?
- Jaký je tvůj životní styl?
- Jaký je životní styl obecně v současné době u nás, ve světě?
- Do jakých dvou skupin se dělí determinanty zdraví?
- Co konkrétně patří mezi vnější determinanty?
- Co konkrétně patří mezi vnitřní determinanty?
- Které z těchto determinant můžeme sami ovlivnit a které ovlivnit nedokážeme?
- Jak způsobem můžeme ovlivnit náš životní styl, životní prostředí, zdravotnické služby?