

1. SYSTÉM ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ V ČR. a) Kurikulární dokumenty. Analýza Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání - cíle vzdělávání a klíčové kompetence. Vzdělávací oblasti a vzdělávací obory. Výchova ke zdraví ve všech kurikulárních dokumentech (horizontální a transversální přesahy výchovy ke zdraví - RVP PV, RVP ZV, RVP GV aj.)

KD: Kurikulum- dle Walterové - proces prostředí, prostředky, jimiž se dosahuje stanoveného cíle

Národní program vzdělávání = kurikulární dokument, neexistuje fyzicky, existuje pouze název, program nikdy nevznikl.

Národní program ROZVOJE vzdělávání (BÍLÁ K., 2001) = dokument vzdělávací politiky – existuje, modrobílý s červeným nápisem, * myšlenka – jak by mělo do budoucna vypadat školství, když se nám změní společnost. RVP nevznikly z bílé knihy!!!

Školský zákon: 561/2004 Sb. o předšk.,zákl.,stř.,vyšším odb. a jiném vzdělávání

Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na 2 úrovních: (**DVOUSTUPŇOVÉ KURIKULUM**) – pro vzdělávání žáků od 3-19 let

- **STÁTNÍ ÚROVEŇ:** RVP – tvoří závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy vývoje

– předškolní, základní, střední, ostatní
– RVP PV RVP ZV RVP G RVP ZUV
ZŠ SOV JŠ

Vydávány MŠMT!

- **ŠKOLNÍ ÚROVEŇ:** ŠVP – dle nich se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách
– vytváří každá škola sama na základě RVP, konkretizace učiva

CÍLE VZDĚLÁVÁNÍ: základní vzdělávání na 2. st. pomáhá žákům získat **VĚDOMOSTI, DOVEDNOSTI A NÁVYKY!!!**

Hlavní cíl: utvářet a postupně rozvíjet KK a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání (orientace na situace blízké životu a na praktické jednání).

Dílčí cíle: osvojení strategie učení a motivace pro celoživotní učení; tvořivé myšlení, logické uvažování, řešení problémů; komunikace, spolupráce, respektovat práci a úspěchy (i druhých); svobodné a zodpovědné jednání, práva povinnost; empatie; chránit fyz.,duš. a soc.zdraví a být za ně odpovědný; tolerance a ohleduplnost.

KK = soubor **VĚDOMOSTÍ, DOVEDNOSTI, SCHOPNOSTÍ, POSTOJŮ A HODNOT** pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena ve společnosti. **Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.**

- k učení – žák vyhledává a třídí info o infekčních onemocněních
 - k řešení problémů – žák volí vhodné způsoby, jak předcházet infekčním onemocněním
 - komunikativní – žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory k tématu v písemném i ústním projevu
 - sociální a personální – žák přispívá k diskusi a účinně spolupracuje
 - občanské – žák respektuje přesvědčení druhých lidí
 - pracovní – žák dodržuje vymezená pravidla při aktivizační metodě/používá bezpečně materiály, nástroje,....
- Digitální (NOVĚ OD R. 2021) – žák dokáže vyhledat relevantní informační zdroje, zhodnotit jejich kvalitu a využitelnost

V.OBLASTI – učivo je v RVP ZV rozděleno do 9 V.OBLASTÍ, které jsou tvořeny vzdělávacím oborem/obory

+
V.OBORY

1. JAZYK A JAZYKOVÁ KOMUNIKACE (ČJ a lit., Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
2. MAT A JEJÍ APLIKACE (-----''-----)
3. INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE (---''---) – **NOVĚ JEN INFORMATIKA (INFORMATIKA)** - DATA, INFORMACE A MODELOVÁNÍ; ALGORITMIZACE A PROGRAMOVÁNÍ; NFORMAČNÍ SYSTÉMY; DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE
4. ČLOVĚK A JEHO SVĚT (-----''-----) →
5. ČLOVĚK A SPOLEČNOST (D, Výchova k občanství)
6. ČLOVĚK A PŘÍRODA (F, CH, PŘ, Z)
7. UMĚNÍ A KULTURA (Hv, Vv)
8. **ČLOVĚK A ZDRAVÍ (VKZ, Tv)**
9. ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE (-----''-----)

V tematickém OKRUHU: Člověk a jeho zdraví:
-poznávání podstaty zdraví i příčin jeho ohrožení, * nemoci a úrazů a jejich předcházení
-poznávání a upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých, včetně chování při mimořádných událostech.

VZDĚLÁVACÍ OBSAH VZDĚLÁVACÍCH OBORŮ: tvořen očekávanými výstupy (OV) a učivem

OV = výukové cíle, vymezují úroveň, které mají všichni žáci prostřednictvím učiva dosáhnout

- OV: na konci 3.roč (nezávazné – orientační) a na konci 5. a 9.roč jako **ZÁVAZNÉ!!!!**

UČIVO = strukturováno do jednotlivých tematických okruhů, chápáno jako **PROSTŘEDEK** k dosažení **OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ**.

- Učivo v RVP – doporučené; na úrovni ŠVP se stává závazné.

VKZ VE VŠECH KUR.DOK.

1. RVP PV
 - Dítě a jeho svět
 - Dítě a jeho psychika
 - Dítě a ten druhý
 - Dítě a společnost
 - Dítě a svět
2. RVP ZV
 - Člověk a jeho svět
 - Člověk a zdraví
 - + PT
3. RVP G
 - Člověk a zdraví
 - +PT (mimo vých.demok.občana)

RVP ZV: např. problematika sex.výchovy ☺

– promítá se do více tematických OKRUHŮ (VKZ 6 OKRUHŮ)

1. VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ
 - Partnerské vztahy
2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE
 - Reprodukční zdraví
3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ
 - Ochrana před PPN
4. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE
 - Sex.zneužívání
5. HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ
 - Prevence, odpovědnost jedince za zdraví
6. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ
 - Psychohygienu, hledání pomoci při problémech

2. Analýza vzdělávacího rámce ČLOVĚK A ZDRAVÍ. a) Detailní zaměření na vzdělávací oblast Výchova ke zdraví (VKZ) – očekávané výstupy, nabídka učiva, hodinová dotace atp. Možné mezipředmětové vztahy s bezprostřední vazbou na VKZ (příklady).

Vzdělávací oblast ČLOVĚK A ZDRAVÍ = přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě.

- Nutno klást důraz na: **PRAKTICKÉ DOVEDNOSTI A JEJICH APLIKACE V MODELOVÝCH SITUACÍCH I V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ ŠKOLY.**

- Jde o to, aby žáci poznali sami sebe, pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany,....
- Seznamují se s riziky, která ohrožují zdraví. Důležitá je motivace a zvýšený zájem o zdraví ☺
- Jde tedy z velké části o poznávání životních hodnot a o postupné vytváření postojů k nim.

Vzdělávací OBOR VKZ = vede žáky k aktivnímu rozvoji a OCR zdraví v propojení všech jeho složek (soc.,psy.,fyz.) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím OBSAHEM navazuje na obsah vzdělávací OBLASTI Člověk a jeho svět a prolíná se do ostatních vzdělávacích OBLASTÍ.

- *Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování*
- *Žáci si osvojují účelné chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimoř. událostech*
- *Obsahuje výchovu k mezilidským vztahům*
- *Je velmi úzce propojen s průřezovým tématem (PT) – Osobnosti a sociální výchova*
- *Žáci si prohlubují poznatky o sobě, o druhých, vztahy – partner, manžel, rodina, vrstevník,...*

PT – předmětem VKZ se prolíná šestice PT, která jsou důležitým prvkem pro **formování osobnosti žáka**. PTmata reprezentují v RVP ZV **okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí zákl.vzdělávání.**

Vytvářejí příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají rozvíjet osobnost žáka **především v oblasti postojů a hodnot**. PTmata **tvorí povinnou součást základního vzdělávání**. Škola musí do vzdělávání na 1. i 2.stupni zařadit všechna PTmata uvedená v RVP ZV. Nicméně všechna PTmata nemusejí být zastoupena v každém ročníku.

Existují 3 základní způsoby výuky: integrace do výuky, zavedení samostatného předmětu nebo jako projektové vyučování.

1. Osobnostní a sociální výchova – *řešení problémů a situací*
2. Výchova demokratického občana – *slušnost, tolerance, odpovědné chování*
3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech – *kritické myšlení, morálka*
4. Mediální výchova – *analýza a vyhodnocení info přijímané prostřednictvím médií*
5. Environmentální výchova – *vliv prostředí na vlastní zdraví (i ostatních)*
6. Multikulturní výchova – *vnímání a pochopení kulturních odlišností a spojitostí ve světě*

VZDĚLÁVACÍ OBSAH VZDĚLÁVACÍCH OBORŮ: tvořen očekávanými výstupy a učivem

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY – **16** (VZ-9-1-01, VZ-9-1-02 atd.)

*Obor, roč., pořadí tém.okruhu, číslo OV
VZ – 9 – 1 – 01*

OV = výukové cíle, vymezují úroveň, které mají všichni žáci prostřednictvím učiva dosáhnout

- OV: na konci 3.roč (nezávazné – orientační) a na konci 5.a 9.roč jako **ZÁVAZNÉ!!!!**

UČIVO = strukturováno do jednot.tematických okruhů, chápáno jako **PROSTŘEDEK** k dosažení **OČEKÁVANÝCH VÝSTUPŮ**.

- Učivo v RVP – doporučené; na úrovni ŠVP se stává závazné.

Učivo je strukturováno do 6ti tematických OKRUHŮ (TO)!!!!:

1. VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

- o Vztahy ve 2
- o Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity

2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

- o Dětství, puberta, dospívání
- o Sexuální dospívání a reprodukční zdraví

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

- o Výživa a zdraví
- o Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví
- o Tělesná a duševní hygiena, denní režim
- o OCR před PPN
- o OCR před chronickými nepřenos. ch. a před úrazy

4. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

- o Stres a jeho vztah ke zdraví
- o Autodestruktivní závislosti
- o Skryté formy a stupně indiv.násilí a zneužívání, sex.kriminalita
- o Bezpečné chování a komunikace
- o Dodržování pravidel bezpečnosti a OCR zdraví
- o Manipulativní reklama a informace
- o OCR člověka za mimořádných událostí

5. HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

- o Celostní pojetí ve zdraví a nemoci
- o Podpora zdraví a její formy

MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY + PŘÍKLADY

ČJ – četba článků k problematice VKZ
CIZÍ JAZYK – cizí názvy, anglická videa
MAT – cena potravin, výpočet BMI
ICT – videa, online hry
DĚJ – historie antikoncepce
OBČANKA – příbuzenské vztahy
F – rizik.chování – srážka dvou aut, jaká síla působí
CH – složení NL, antikoncepce
PŘ – orgánové soustavy
Z – zdroje potravin, dovoz
Hv – písně o zdraví
Vv – tvorba posterů
Tv – svaly protažení, dých.soustava

ČASOVÁ DOTACE

RUP (rámcový učební plán) – 1.st. 0

-2.st. **10** – dohromady s Tv za týden

2 hod.na 4 vyuč.hodiny (6. - 9.roč)

6. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena
- Mezilidské vztahy, komunita a kooperace

Analýza 3 škol:

ZŠ V.Pavlovice – v 8. a 9.roč. 1hod/týdně

ZŠ Husova Brno – 6.,7.,8.roč 1hod/týdně

ZŠ Slovacká Břeclav – v 7. a 9.roč 1hod/týdně

3. STANDARDY PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – VKZ a) Význam vzdělávacích standardů, charakteristika indikátorů a ilustrat. úloh. Práce se vzdělávacími standardy ve VkZ. Konkrétní příklady. Doprovodný dokument Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro zákl.vzdělávání –VKZ–využití v edukační realitě vzdělávacího oboru VKZ v rámci nižšího sekun.vzdělávání.

VÝZNAM VZDĚLÁVACÍCH STANDARDŮ, CHARAKTERISTIKA INDIKÁTORŮ A ILUSTRATIVNÍCH ÚLOH:

STANDARDY=standard, kterého je třeba dosáhnout (**Smyslem S** je účinně napomáhat především školám a učitelům při plánování cílů stanovených v RVP ZV).

S → pro ZV představují MINIMÁLNÍ cílové požadavky na vzdělávání. Obsahují rozepsané cíle, co má žák ke konkr.tématu umět vycházet z OV vzdělávacích OBORŮ stanovených v RVP – tyto výstupy dále pomocí INDIKÁTORŮ konkretizují a doplňují o ukázky ilustrativních úloh. OV vymezují předpokládanou způsobilost využívat osvojené učivo na konci 3., 5. a 9.roč.

standardy 3 kategorie:

- Standardy MAT, ČJ, CIZÍCH JAZYKŮ (Aj, Nj, Fj)
- S pro ostatní vzděl.OBORY (zde i VKZ....dále PŘ, Tv, CH atd.....)
- S pro doplňující jazykové standardy (španělština, italština, ruština)

IND = stanovují MINIMÁLNÍ úroveň jejich zvládnutí, kterou je třeba dosahovat se všemi žáky na konci 5. a 9.roč.

CHARAKTERISTIKA: INDIKÁTORY A ILUSTRATIVNÍ ÚLOHY MUSÍ: platí pro oboje

- Být zaměřeny na kognitivní, psychomotorické a afektivní cíle (využití aktivních sloves)
- Zahrnovat stanovené učivo v RVP ZV
- Akceptovat vědecké a aktuální poznatky
- Jasné, srozumitelné a jednoznačné (od jednoduššího ke složitějšímu, od vědomostí k postojům a dovednostem)
- Zachytit všechny složky osobnosti: bio-psycho-sociální pohled (ve Vkz velmi významné)

U indikátorů: musí navíc

- Pokrývat celý OV
- Zajistit nedublování indikátorů mezi jednotlivými OV (např. OV 3-6 + 9)

Hřivnová PPT:

- VKZ = 16 OV
- 1 OV = cca 5 INDIKÁTORŮ
- 1 OV = cca 1 – 2 ILUSTRATIVNÍ ÚLOHY
- Limit pro 1 OV = 1 A4

PRÁCE SE VZDĚLÁVACÍMI STANDARDY:

1. Seznamte se se standardy pro jednotlivé vzdělávací OBORY
2. Porovnejte standardy s dílčími výstupy učebních osnov popsanými ve vašem ŠVP – Pokud nesedí standardy s dílčím výstupem v učebních osnovách v ŠVP doporučujeme výstupy upravit na minimální úroveň standardů
3. Doporučujeme standardy využít i jiným způsobem (např. při plánování výukových aktivit)

METODICKÉ KOMENTÁŘE (M.K.) A ÚLOHY KE STANDARDŮM PRO ZV – VKZ = je doprovodný materiál ke standardům!

- Umožňují orientačně posoudit úroveň zvládnutí dané problematiky jednotlivými žáky i celou třídou
- Materiál M.K. ke S. je doporučeným metodickým textem (cca 140 stran), který komentuje ilustrativní úlohy na 3 úrovních obtížnosti a který by měl pomoci učitelům ve výuce k dosažení OV.

minimální (mělo by zvládat 80-90 % žáků) - *zvládnutí zákl. znalostí a dovedností*

optimální - *zvládnutí náročnějších myšlenkových operací a aplikačních dovedností*

excelentní (zvládne 40-50 % žáků) - *hluboké porozumění poznatkům v širších souvislostech*

Standardy by měly být na tzv.minimální úrovni, tzn. že se předpokládá, že zcela správné splnění I.Ú. zvládne min. 80 % žáků 9.tř.

- M.K obsahují správná řešení ilustrativních úloh a především popisují vhodné postupy.

M.K. k ilustrativním úlohám obsahují:

- Základní charakteristiku tématu
- Očekávaný výstup z RVP ZV
- Indikátory (žák charakterizuje.....žák rozliší.....žák popíše.....žák rozhodne.....)
- Ilustrativní úlohy na 3 úrovních obtížnosti
- Správná řešení ilustrativních úloh
- Metodický komentář k dané úloze

Dle mých slov:

OV = To, co si žák má odnést, zapamatovat,....

INDIKÁTOR = jakoby cíle, kroky, jak k tomu očekávanému výstupu dojít

ILUSTRATIVNÍ ÚLOHA = příklad, jak k tomu dojít, úkol, aktivita

3.12 Téma: význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli

Témata vztahující se k sexuální reprodukčnímu zdraví a lidské sexualitě jsou jedněmi ze stěžejních oblastí vzdělávacího oboru VěZ. Důvodem pro implementaci této problematiky do systému výchovy a vzdělávání je řada skutečností vyplývajících z výsledků mnoha výzkumných studií i statistických faktů vztahujících se k dílčím aspektům lidské sexuality (zejména jde o problematiku výskytu pohlavně přenosných nemocí, využívání antikoncepčních metod, rizikového sexuálního chování, sexuální patologie, sexuální kriminality, rozvodovosti, počtu dětí narozených mimo manželství apod.).

Jak je z OV 12 a jeho indikátorů patrné, tematika výchovy k sexuální reprodukčnímu zdraví je ve VěZ pojímána komplexně s přesahem bio-psycho-sociálních aspektů a se zacílením na dosažení kognitivní, afektivní i psychomotorické úrovně získaných schopností, což je ve shodě s přístupem doporučovaným řadou odborníků.

Zároveň jde často o tematiku, která bývá v prostředí edukační reality z různých důvodů nedostatečně rozvíjena až opomíjena. Příčinou může být multidimenzionální přesah tematiky (zahrnující biologicko-medicínské, psychologické, sociologické, spirituální, demografické aj. aspekty) a relativně obtížná didaktická transformace odborného obsahu. Navíc bývá daná problematika v řadě společenských vrstev a rodin stále ještě tabu a otevřená diskuse o ní je často vnímána jako „nevhodná“ pro žáky ZŠ.

Více než kde jinde je žádoucí, aby pedagog vycházel z aktuálních a vědecky ověřených faktů prezentovaných v relevantních zdrojích a literatuře. Při realizaci tohoto tematického zaměření v rámci edukačního procesu doporučujeme využití širokého spektra vhodných aktivizačních výukových metod vedoucích k rozvoji kritického myšlení. Ve spojení s kritickou zdravotní gramotností může být u žáka formována kompetence zodpovědného přístupu a relevantního rozhodování ve vztahu k jeho vlastní sexualitě.

Očekávaný výstup RVP VV	VZ-9-1-12 Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
Indikátory	1. žák charakterizuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyziologické a psychosociální složky osobnosti (uveďte význam vůle, rozumu, citu a pudu v sexualitě) 2. žák rozliší, které chování odpovídá sexuální normě a které ji překračuje (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, sociokulturního prostředí aj.) 3. žák popíše rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví (např. riziko pohlavně přenosných infekcí, možné vedlejší účinky antikoncepce, riziko předčasného otěhotnění), pro psychické zdraví (např. nesprávná motivace k sexu), pro sociální rozměr zdraví (např. nedostatečné rozvinutí sexuality) 4. žák rozhodne na modelových příkladech o vhodném řešení vzniklých rizikových situací v oblasti reprodukčního zdraví a lidské sexuality 5. žák popíše souvislost mezi reprodukčním chováním (věrným vztahem, manželstvím, partnerstvím) a možnou životní perspektivou

Ilustrativní úloha 9-1-12-02	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Rozhodni, která z nabízených antikoncepčních metod (metod snižujících pravděpodobnost otěhotnění při pohlavním styku) zároveň snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou nemocí (např. infekcí HIV, kapavkou). Vybranou metodu označ křížkem: a) Kondom/prezervativ b) Hormonální tablety / pilulky c) Antikoncepční náplasti d) Metoda výpočtu plodných a neplodných dnů				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Ilustrativní úloha je zaměřena na dílčí naplnění 3. indikátoru. Řešení: Varianta A – kondom/prezervativ				

Řešení:

Variant A – kondom/prezervativ

Komentář:

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni určit, která ze širokého spektra antikoncepčních metod současně snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou nemocí (STD – sexually transmitted diseases).

Zdůrazňujeme, že záměrně nebyla volena formulace „...která zabráňuje/brání nákaze pohlavně přenosnou nemocí“. Důvodem je skutečnost, že významnou roli při spolehlivosti antikoncepčních metod (jak z hlediska účinnosti zabránění otěhotnění, tak z hlediska zabránění nákazy pohlavně přenosnou nemocí) hraje lidský faktor. Tzn. i při striktním nedodržení doporučeného postupu použití a manipulace s antikoncepční metodou – kondomem/prezervativem je přenos infekčního agens obsahujícího původce STD možný. Nicméně pouze vybrané druhy bariérové antikoncepce, tedy konkrétně mužský, event. ženský kondom/prezervativ minimalizují riziko nákazy STD při pohlavním styku. Žádné další bariérové, ale ani chemické nebo hormonální preparáty nefungují jako prevence před STD. To znamená, že vykazují antikoncepční efekt, v žádném případě však nechrání proti STD.

Dále doporučujeme, aby bylo v této souvislosti upozorňováno na možné cesty přenosu STD, kdy se v odborné literatuře setkáváme se skutečností, že dospívající se domnívají, že STD se nelze nakazit např. při nekoitálních sexuálních aktivitách (orální sex aj.).

Mimo jiné i z těchto důvodů je vhodné řadu dílčích témat výchovy k sexuálně reprodukčnímu zdraví propojovat do podoby komplexních souvislostí s akcentem na rovinu bio-psycho-sociálních rozměrů lidské sexuality.

Ilustrativní úloha 9-1-12-03	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Z následujících faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a zapiš je do připravených volných polí (1 = nejdůležitější; 5 = nejméně důležitý z vybraných pěti důležitých faktorů). Svoji volbu zdůvodni.				

Ilustrativní úloha 9-1-12-04	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Označ následující tvrzení vztahující se k tematice pohlavně přenosných nemocí křížkem buď ve sloupci ANO, či ve sloupci NE, podle toho jak se domníváš, že je tvrzení pravdivé či nepravdivé:				
	Tvrzení	ano	ne	
1.	Před pohlavně přenosnými nemocemi mě chrání hormonální antikoncepce.			
2.	Nakazit se pohlavně přenosnou nemocí můžu i při orálním sexu.			
3.	Proti žádné pohlavně přenosné nemoci neexistuje očkování.			
4.	Když je někdo HIV pozitivní, podáním ruky se od něj můžu nakazit.			
5.	Kapavka a syfilis se u nás (v ČR) již nevyskytují.			
6.	Infekce HIV postihuje jen homosexuály.			
7.	Kondom mě 100% ochrání před těmito nemocemi.			
8.	Na přítomnost viru HIV se v ČR testují všechny těhotné ženy.			
9.	Přemýšlím, že se nechám naočkovat proti viru HPV (lidskému papilomaviru, který může způsobit např. rakovinu děložního čípku, hrtanu).			
10.	Onemocnění AIDS se projeví až po několika letech infekce HIV.			
11.	Pohlavním stykem lze přenést také žloutenku typu B (event. C).			
12.	Každý poševní výtok znamená, že jde o kapavku.			
Možné řešení s metodickým komentářem				
Ilustrativní úloha je formulována pro 3. indikátor.				
Žák má prokázat znalost tematiky a schopnost kritického přístupu k problematice pohlavně přenosných nemocí na úrovni jejich prevence, možného šíření (nákazy) či příznaků.				
Řešení:				
1 – ne; 2 – ano; 3 – ne; 4 – ne; 5 – ne; 6 – ne; 7 – ne; 8 – ano; 9 – individuální; 10 – ano; 11 – ano; 12 – ne				

Komentář:

Problematika pohlavně přenosných nemocí (STD) je velmi významným tematickým subcelkem výchovy k ochraně a podpoře sexuálně reprodukčního zdraví. Důvodem jsou mimo jiné reálné skutečnosti vyplývající z dlouhodobé, ovšem aktuální situace z hlediska jejich výskytu jak v ČR, tak celosvětově, např.: k srpnu roku 2017 žilo v České republice 3 087 jedinců s diagnózou HIV+, když jen v srpnu 2017 se nově nakazilo 29 osob; v roce 2000 bylo v ČR evidováno 500 jedinců HIV+ (v roce 2010 to bylo 1 522 osob žijících v ČR).

(http://www.szu.cz/uploads/documents/CeM/HIV_AIDS/rocni_zpravy/2017/HIV_AIDS_08_2017.pdf)

Vzestupná tendence se projevuje u výskytu dalších pohlavně přenosných chorob, jako jsou kapavka,

syfilis či lymfogranuloma venereum, což svědčí o promiskuitním chování (*Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014, s. 8, 75–76).

Ze zprávy HBSC studie mapující zdraví a životní styl školáků v roce 2015 vyplývá, že české dívky mají častější zkušenost s pohlavním stykem oproti průměru HBSC studie (průměrné procento zkušenosti s pohlavním stykem ve věku 15 let ve všech zainteresovaných zemích HBSC studie činí u dívek 17 % a u chlapců 24 % – zkušenost s pohlavním stykem u českých dívek je 24 % a u chlapců 23 %. Češi (dívky 66 % a chlapci 74 %) zároveň častěji používají kondom ve srovnání s průměrem studie (dívky 62 %, chlapci 68 %).

Hormonální antikoncepci při posledním pohlavním styku použilo 30 % dívek a 29 % chlapců (MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. – DANKULINCOVÁ, Z. – SIGMUNDOVÁ, D. – KALMAN, M. (eds.). *Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě výzkumu studie Health Behaviour in School-Aged Children realizované v roce 2014, Česká republika, Slovenská republika, Maďarsko, Ukrajina a Polsko*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016).

Cílené zvýšení úrovně zdravotní gramotnosti i v oblasti sexuálně reprodukčního zdraví tak podporuje i *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*.

Z didaktického aspektu lze využít ilustrativní úlohu jak ve fázi evokační (zjištění vstupních informací žáků) u tématu problematiky STD, tak ve fázi reflexe (zjištění výstupních znalostí, resp. dosažených vzdělávacích výsledků žáků).

Pozn.: Pedagog může jednotlivou nabídku tvrzení uvedených v tabulce inovovat podle potřeb dané skupiny žáků.

Ilustrativní úloha 9-1-12-06	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
ROZHODOVÁNÍ NANEČISTO Vyber si jednu z nabízených možností uvedených příběhů. Na základě příběhu definuj „problém“, který z něj vyplývá, a navrhní tři možná řešení dané situace. Pak se po zvážení všech „pro“ a „proti“ rozhodni pro definitivní řešení, které ti v této situaci přijde jako nejvhodnější. Příběh 1 <i>Hance je 16 let. O rok staršího Petra pozvala k sobě domů. Nejprve si několik měsíců jen psali a vyměnili si spoustu fotek. Také si často posílají SMS. Petr občas navrhl setkání, komplikací však bylo, že každý bydlel v jiném městě. Jednou v sobotu Hanka prozradila, že rodiče odjíždí na chalupu ke známým. Petr navrhl, že by přijel Hanku navštívit. Hanka nejdříve váhala, ale po Petrově naléhání a přemlouvání souhlasila a napsala mu svou adresu. Domluvili se, že se sejdou u ní doma kolem 18. hodiny. A opravdu, přesně v 18 hodin zařinčel zvonek a u dveří bytu Hančiných rodičů stál Petr. Těšila se na něj. Byl ještě hezčí než na fotkách. Na přivítanou se políbili. Chvilu si povídali a pak se začali mazlit. Na Hanku to ale bylo příliš rychlé ...</i> Příběh 2 <i>Simona (15 let) prožila svůj první pohlavní styk s Vaškem (17 let) v opilosti, takže druhý den si vůbec nic nepamatovala. Protože měla „černé“ svědomí, raději absolvovala gynekologickou prohlídku, a to i se záměrem, že si nechá předepsat hormonální antikoncepci. Lékař jí však „tabletky“ nepředepsal, pro vysokou hladinu bilirubinu v krvi... Nežbylo než jako antikoncepci používat kondom. Jenže inkriminovanou noc se Vašek zapomněl „zásobit“... „Ale lásko, já si dám pozor, mně můžeš věřit,“ zněla Vaškova slova. „Když já mám strach!“ reagovala Simona. „Neboj, bude to krásný, máš mě přece ráda, ne?“ Měla ho ráda, nejvíce ze všech. Noc byla nádherná. Tentokrát už Simona prožívala vše naplno. Vašek byl něžný, předehra trvala dlouho ... a opravdu si „dal pozor“. Po necelých třech týdnech začala být Simona nervózní. Měsíčky se zpozdily už o pět dní. Nikdy se jí to nestalo, vždy menstruovala spíš dřív než později...</i>				



Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat schopnost kritického myšlení a kritické zdravotní gramotnosti v celém spektru témat výchovy k sexuální reprodukčnímu zdraví. Ilustrativní úloha je formulována v podstatě ve shodě se všemi pěti indikátory tohoto OV, signifikantně však s indikátory 3–5.

Řešení:

Individuální rozhodovací model podložený adekvátní argumentační složkou.

Komentář:

Mezi nejvyšší stupně dosažené úrovně vzdělávacích výsledků se řadí schopnost kritického myšlení, založeného na relevantních, odborných informacích s adekvátním postoječným (hodnotovým) systémem a s praktikováním žádoucího chování (až na úrovni stereotypů či návyků). V souvislosti s úrovní zdravotní gramotnosti jde o schopnost kritické zdravotní gramotnosti, kdy jedinec informace nejen „má“, ale také jim „rozumí“ a podle nich se „chová“.

Předložená ilustrativní úloha tak představuje excelentní úroveň obtížnosti z toho důvodu, že žák má nejdříve identifikovat možný problém na základě informací, které získal (nejen ve výchovně vzdělávacím procesu ve škole, ale třeba také v rodině) v oblasti sexuální reprodukčního zdraví (antikoncepce, pohlavně přenosné nemoci, neplánované těhotenství, partnerské a manželské vztahy, sexuální zneužívání a týrání, sexuální deviace, sexuální kriminalita atp.), má navrhnout možná řešení vzniklé situace a poté se rozhodnout pro definitivní (nejlepší) řešení.

Nabízená aktivita by měla žáky také stimulovat k úvahám o tom, že každé rozhodnutí, které udělají (v jakékoli oblasti, pro sexuální reprodukční zdraví to platí obzvláště), může ovlivnit celý jejich další život (event. život posuzované osoby v předloženém příběhu). Žák (žáci) si vyzkouší „nanečisto“ důsledky (svého) rozhodnutí, např. v otázkách volby „prvního pohlavního styku“. Přemýšlením nad možnými variantami, např. pokud se rozhodnu pro variantu „ano“, mám na výběr další možnosti: Použiji nějakou antikoncepční metodu? Která z možných metod bude nejvhodnější? Kdo zajistí antikoncepci (já, nebo partner)? Co když metoda selže? Na koho se obrátím o pomoc? Pokud metoda selže a já otěhotním, jsem připravena mít dítě? Takto lze pokračovat dále.

Principem je to, že pokud žáci zjistí, že jejich rozhodnutí nebylo správné, nic se neděje, na papíře se to dá změnit ještě bez následků. Rozhodovací mapu s výběrem „nesprávného“ rozhodnutí lze roztrhat a vyhodit, ve skutečném životě se některá rozhodnutí napravují s většími či menšími obtížemi, některá jsou již nezvratná!

Námět na didaktickou obměnu zadání:

Je možné, aby žáci přímo formulovali „svůj“ příběh (či příběh ze svého okolí), tzn., řešili reálnou situaci ze svého života, event. ze života lidí, které osobně znají.

Další variantou je využití kazuistiky podle aktuálnosti – z televize, internetu, časopisů pro dospívající atp.

Doporučujeme nejdříve individuální a poté skupinovou formu práce, kdy žáci budou muset dospět k rozhodnutí za celou skupinu (v této fázi jsou rozvíjeny další kompetence a schopnosti – kooperační, komunikační, osobnostní aj.). Na závěr je žádoucí prezentace skupinového rozhodnutí, diskuse podpořená argumentací k danému rozhodnutí před dalšími skupinami, které mohou vyjádřit buď souhlasnou, nebo protichůdnou reakci. Na základě toho pak může skupina prezentující své definitivní rozhodnutí potvrdit, event. „zatratit“ vytvořenou rozhodovací mapu (lze roztrhat).

Pozn. 1:

Tento model pro tzv. „rozhodování nanečisto / na zkoušku“ lze využít i u dalších očekávaných výstupů vzdělávacího oboru VčZ (např. u témat vztahujících se k závislostnímu chování).

Pozn. 2:

Idea ilustrativní úlohy převzata a upravena podle metodických materiálů „Úvod do sexuality“, Zdravý životní styl Nový Jičín, 1997, s. 13-18 (Carol Flaherty – Zonis, Věra a Ivan Janíkovi).

4. PEDAGOGICKÉ DOKUMENTY

a) RVP ZV, ŠVP (jejich význam a charakteristika, pojetí VkJ v ŠVP), tematické plány dlouhodobé a krátkodobé, třídní kniha, třídní výkaz, žákovská knížka, školní řád,... a jejich význam pro VkJ.

PEDAGOGICKÉ DOKUMENTY – materiály, které vymezují a určují práci ve škole učitelům, ředitelům a žákům
Teoretické PD: RVP, ŠVP, standardy, osnovy, učební plány, učebnice, metodické příručky, časově tematické plány
Praktické DP: třídní kniha, třídní výkaz, žákovská knížka, školní řád, vnitřní řád

RVP ZV (1.9.2005) upravená verze 1.9. 2013, 1.9. 2017.

V roce 2021 vydalo MŠMT revidovaný RVP ZV. Cílem revize bylo modernizovat obsah vzdělávání tak, aby odpovídalo dynamice a potřebám 21. století. Nový RVP ZV zavádí vzdělávací oblast Informatika a rozvoj digitální gramotnosti žáků zařazuje na úroveň klíčové kompetence.

Školy mohou začít vyučovat podle ŠVP upraveného v souladu s revidovaným RVP ZV od 1. září 2021. Nejpozději musí zahájit tuto výuku 1. září 2023 ve všech ročnících 1. stupně a 1. září 2024 ve všech ročnících 2. stupně.

- ❖ Vycházejí z nové strategie vzdělávání, zdůrazňují KK + jejich provázanost a uplatnění v praktickém životě.
- ❖ RVP ZV je otevřený dokument, který bude v určitých časových etapách INOVOVÁN podle měnících se potřeb společnosti, zkušenosti učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů žáka.
- ❖ Navazuje na RVP PV a je východiskem pro RVP SŠ.
- ❖ Specifikuje úroveň KK, kterou by žáci měli dosáhnout na konci ZŠ!
- ❖ Vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo
- ❖ Stanovuje standardy pro ZV
- ❖ Podporuje komplexní přístup k realizaci vzděl.obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků.

ŠVP

- ✓ Každá škola si jej zpracovává sama na základě RVP ZV
- ✓ Vychází z konkrétních vzdělávacích záměrů školy, zohledňuje potřeby a možnosti žáků, reálné podmínky a možnosti školy i oprávněné požadavky zákonných zástupců
- ✓ Ředitel školy odpovídá za zpracování ŠVP, také jej vydává a k návrhu ŠVP se vyjadřuje školská rada (zřizovatel – zastupitelé z obce; dále učitelé a zástupci rodičů)
- ✓ Je součástí povinné dokumentace školy a musí být zpřístupněna veřejnosti
- ✓ Je vytvářen jako relativně stálý dokument a změny vydává opět ředitel
- ✓ ŠVP se archivuje dle zákona č.499/2004 Sb. o archivnictví a spisové službě
- ✓ Pro tvorbu ŠVP je připraven od MŠMT dokument – Manuál pro tvorbu ŠVP – popisuje, jak by měl program vypadat, co obsahovat a jak ho tvořit ☺

Struktura RVP ZV: (12)

- | | |
|---|---|
| A | - Vymezení RVP ZV v systému kurikulárních dokumentů |
| B | - Charakteristika ZV |
| C | - Pojetí a cíle ZV |
| | - KK, VO, PT, RUP (klíč.kompetence, vzděl.oblasti, průřez.témata, rámc.učební plán) |
| D | - Vzdělávání žáků se spec.vzděl.potřebami |
| | - Vzdělávání žáků nadaných a mimořádně nadaných |
| | - Podmínky pro vzdělávání (materiální, personální, hygienické, organizační) |
| | - Zásady pro tvorbu ŠVP |
| | - Slovníček použitých výrazů (příloha, standardy pro ZV) |

Struktura ŠVP: (6)

- **Identifikační údaje školy** (údaje o škole – adresa, název, ředitel, zřizovatel, platnost od)
- **Charakteristika školy** (velikost a vybavení, charakteristika pedagog.sboru, dlouhodobé projekty, umístění školy)
- **Charakteristika ŠVP** (zaměření školy, výchovné a vzdělávací strategie, výuka žáků se spec.vzděl.potřebami a žáků mimořádně nadaných, začlenění PT)
- **Učební plán** (celkový a ročníkový – tabulace, poznámky k učebnímu plánu)
- **Učební osnovy** (název vyučovacího předmětu, charakteristika VP, vzdělávací obsah VP)
- **Hodnocení žáků a autoevaluace školy** (pravidla pro hodnocení)

Je to uvedeno v RVP, že každá škola má mít toto uvedeno v ŠVP (takže RVP překlápíme do ŠVP)!

Pojetí VKZ v ŠVP Rakvice:

- Předmět neposkytuje žákům kvanta informací, ale dává jim možnost utvářet zdravé životní postoje, nezbytné dovednosti a návyky. Dotace v každém ročníku po 1 hod, z toho 2 hodiny z DD! (dispon.dotace)

TÉMATICKÉ PLÁNY – část ŠVP vymezující na základě RVP organizaci výuky na konkrétní škole (povinné a nepov.předměty + jejich časová dotace)

= organizační pomůcka učitele, díky ní sestavuje čas.plán výuky daného předmětu

- Témat.plán obsahuje: NÁZEV PŘEDMĚTU, JMÉNO UČITELE, HODINOVOU DOTACI, ČAS.ROZVRH VÝUKY NA POLOLETÍ ČI ŠKOLNÍ ROK, PRAVIDLA HODNOCENÍ, POŽADOVANÉ UČEBNICE ČI JINÉ UČEBNÍ POMŮCKY
- Pro konkrét.hodiny je sestaveno učivo vycházející z nadřaz.učebních dokumentů (např. z ŠVP)
 - o DLOUHODOBÉ – s výhledem na 4-10 let – strategie školy
 - o KRÁTKODOBÉ – v horizontu dnů až měsíců – operativa

TŘÍDNÍ KNIHA

- školní tiskopis (formulář) pro zápis seznamu žáků v dané třídě, počty omluv.a neomluvených hodin, probírané učivo, atd.
- Povinnost zapisovat info do třídnice má každý učitel v dané třídě
- Do elektronické třídní knihy se zapisuje stejně jako do tiskopisu (= stabilita, bezpečnost, jednoduchost a přehlednost = špička českého trhu)
- **Části:**
 - Seznam povinných a nepovinných předmětů
 - Hospitace a inspekce ve třídě
 - Seznam Ž
 - Denní záznamy o výuce
 - List se zasedacím pořádkem + rozvrhem

TŘÍDNÍ VÝKAZ

- Zaměřuje se na třídu jako celek; obsahuje jmenný seznam všech žáků, celkový prospěch žáků, výchovná opatření, povinné a povinně volitelné předměty, zájmové kroužky, učební dokumenty, pojištění žáků
- Musí být na konci roku uzavřený, podepsaný a opatřený datem

ŽÁKOVSKÁ KNÍŽKA

- ❖ k předání info mezi školou a rodiči; k hodnocení prospěchu a chování žáků; informování o školních a třídních akcích, omlouvání absence žáků
- ❖ elektronická ŽK – možné podepisování online

ŠKOLNÍ ŘÁD (viz také poslední otázka z psychologie, zde dopodrobna)

- každá škola si vytváří svůj školní řád (jednotný celostátní model neexistuje), s kterým jsou žáci i rodiče seznámeni
- škola má možnost zohlednit svou situaci, místní podmínky, zaměření a jiná specifika, ale musí vycházet ze školsk.zákona
- v rámci VKZ – využít v rámci tématu PRAVIDLA = upravuje práva a povinnosti dětí a jejich zákon.zástupců, provoz a vnitřní režim školy, podmínky zajištění bezpečnosti a OCR zdraví dětí, zacházení s majetkem a nárok na info o průběhu vzdělávání

STANDARDY

STANDARDY=standard, kterého je třeba dosáhnout (pomoc školské praxi-napomáhat při dosahování cílů stanovených v RVP ZV

- V RVP jsou jako příloha 1
- Jsou tvořeny indikátory, které konkretizují OV

KATALOGOVÉ LISTY – týkají se jednotlivých žáků a jejich prospěchu v jednotlivých předmětech (vysvědčení, přihlášky, výsledky soutěží, výsledky z vyšetření z PPP, kázeňská opatření)

VÝZNAM PED.DOKUMENTŮ PRO VKZ

- Ped.dokumenty uvádí rámec předmětu VKZ, jsou zde uvedeny CÍLE předmětů, UČIVO, které má být žákům předáno
- Učební plány slouží k rozložení učiva v rámci celého školního roku
- V třídní knize jsou uvedeny absence a omluvené hodiny, probírané učivo,...
- Katalogové listy slouží učiteli k získání info o žákovi pro spolupráci při hodině.

5. VÝCHOVNĚ – VZDĚLÁVACÍ CÍLE VE VÝUCE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Způsob formulace výukových cílů, jejich význam, příklady kognitivních, afektivních a psychomotorických cílů. Cíle pro žáky, cíle pro učitele. Konkrétní příklady s využitím aktivních sloves.

VÝUKOVÝ CÍL = ideální výsledek, kterého má být ve výchově dosaženo. Cíle dávají výuce řád!

- Cíle výchovy se mění s vývojem společnosti, aktualizují se. Nutné srovnávat stále s realitou!
- Z výukových cílů vyplývají: **OBSAH, PROSTŘEDKY, PRINCIPY, METODY A FORMY VÝCHOVY**
- Cíle krátkodobé (hodiny, tematického celku) x dlouhodobé (celého předmětu, ročníku)

ZPŮSOB FORMULACE VÝUKOVÝCH CÍLŮ, JEJICH VÝZNAM, PŘÍKLADY:

1) KOGNITIVNÍ (poznávací) – osvojení poznatků a intelekt. dovedností (zapamatování, pochopení, aplikace, analýza, hodnocení a syntéza)

→ Žák vysvětlí funkci kosterní soustavy (kognitivní složka, ověřím rozhovorem, zkoušením)

2) PSYCHOMOTORICKÁ (výcvikové) – osvojení psychom.dovedn. (řeč, psaní, manipulace, imitace, zpřesňování, koordinace, automatizace)

→ Žák ukáže a popíše základní kosti na modelu KS (psychomotorická složka, ověřím pozorováním)

3) AFEKTIVNÍ (postojová) – osvojování postojů, tvoření hodnotové orientace (vnímání, reagování, oceňování hodnoty, integrování hodnot)

→ Žák se chová ukázněně k modelům KS (postojová složka, ověřím pozorováním)

Nemusí být 3 věty, ty složky mohou být skryty, nemusí tedy být v těch předcházejících cílech uvedeny! Př. Žák je ochoten diskutovat o možnostech prevence PPN. (Jsou zde všechny složky, mluví, je ochoten diskutovat, klade se zde důraz i na jednotliv. nemoci).

POŽADAVKY NA VÝUK. CÍL: (VC)

- KOMPLEXNOST** – ve formulaci cíle musím najít 3 složky!!! Viz výše ☺ (kog., psychomot., afekt.)
- KONZISTENTNOST** – cíle musí být vzájemně provázané, od obecnějších ke konkrétnějším, dosažení vyšších cílů je závislé na dosažení nižších ☺
- KONTROLOVATELNOST...** – jasně formulovat, co má žák kdy umět, používat aktiv. slovesa pokud lze cíl zkontrolovat, je to v pořádku.....Lze zabezpečit, že formulace VC obsahují 3 složky - **požadovaný výkon** (činnosti - žák dokáže nakreslit), **podmínky výkonu** (samostatně, ve dvojici) a **normu výkonu** (vyjadřuje kvalitu výkonu ve vztahu k určenému cíli).
- PŘIMĚŘENOST** – cíle by měli být splnitelné (nenáročné), ani lehké ani těžké; příliš jednoduché či složité mohou demotivovat – přiměřené věku, jednotlivci. Stanovuje učitel – pouze on zná momentální situaci třídy.

Formulovat cíle můžeme 2 způsoby:

- Na konci hodiny bude žák schopen
- Žák + aktivizační sloveso (vysvětlí,...)

Chyby učitelů při vymezování VC:

- Stanoví cíl příliš obecně
- Nahrazují cíl tématem
- Na místo cíle popisují svoji činnost

Dimenze **KOGNITIVNÍHO** procesu:

➔ **BLOOMOVA TAXONOMIE:** původní 1956 (předposlední syntéza, na konci hodnocení); revidovaná 2001 - od nejnižší úrovně.

- ZAPAMATOVAT** - znovupoznání, znovuvybavení poznatků, zopakování co už žák slyšel, nejnižší úroveň kognitivních cílů
...žák popíše stavbu KS, základní postup 1. pomoci při zlomenině
- POCHOPIT** - žák učivo pochopil a je schopen vysvětlit ho vlastními slovy, stejný význam, ale jiná formulace
...žák vysvětlí funkci KS
- APLIKOVAT** – transfer osvojených informací do nových situací
...žák demonstruje své znalosti v praktickém poznání kostí na modelu KS
- ANALYZOVAT** - žák nejprve rozebere komplexní informace na prvky a části, formuluje vlastní závěry
...žák rozdělí rozdíly mezi dětskou a dospělou lebkou
- HODNOTIT** – ž. hodnotí na základě kritérií a norem, rozhodne co je nejlepší, nejpřesnější, své rozhodnutí zdůvodní a obhájí
...žák argumentuje význam vazivových lupínků
- TVOŘIT** – schopnost skládat prvky a části v celek, vytvoří se struktura, která před tím neexistovala
... žák navrhne vhodná preventivní opatření před vznikem úrazu pohybového aparátu

ZA
PO
APLI
ANA
HOD
SYN

Dimenze **PSYCHOMOTORICKÉHO** procesu:

➔ **TAXONOMIE DLE DAVEHO** – pohybové dovednosti od plné vědomé kontroly až po jejich plnou automatizaci

- IMITACE – pozoruje a napodobuje
- MANUPILACE – vykonává činnost dle učitele, návodu
- ZPŘESŇOVÁNÍ – vykonává činnost s větší přesností
- KOORDINACE – několik různých činností za sebou
- AUTOMATIZACE – vysoký výkon s využitím mála ENERGIE

VC: Žák na cvičné panně správně provede resuscitaci člověka. Rozvíjí k. pracovní.

IMI
MAN
ZPŘES
KOO
AUTO

Samostatné
zahájení určitého
druhu činnosti

Dimenze **AFEKTIVNÍHO** procesu:

➔ **TAXONOMIE NIEMIÉRKOVA**

Úl přiletěl na svatbu. :D, ÚČA POD NALIJ SYSTÉM :D

Ú – účast na činnosti – žák se přizpůsobuje situaci, nevyhýbá se, ani se nepodjímá

P – podjímání se činnosti – už se pouze nepřizpůsobuje, ale situaci organizuje, ale málo upevněné jednání

N – naladění na činnost – žák je nakloněn k této činnosti a přitahuje k ní druhé

S – systém činnosti – chování je možno považovat za rysy osobnosti, druh činnosti dle uspořádaného souboru zásad, ve složitých situacích nezklame

VC: Žák je ochoten diskutovat o zdravé a nezdravé výživě. Rozvíjí se hlavně k. soc. a personální.

CÍLE PRO ŽÁKY, CÍLE PRO UČITELE. KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY S VYUŽITÍM AKTIVNÍCH SLOVES:

Krátkodobé viz výše a dlouhodobé např.: Žáci budou respektovat základní pravidla slušného chování.

Cíle pro žáky

- žák **definuje** pojem orthorexie
- žák **analyzuje** složení potravinového výrobku podle obalu (cukr)

Cíle pro učitele

- učitel **vysvětlí** žákům, co znamená slovo orthorexie
- Učitel **rozdá** žákům potravinové výrobky a papíry s textem

U: Krátko/dlouhodobé, znovu si uvědomit, čeho má být ve výuce dosaženo. Rozhodně o učivu, způsobu výuky a uspořádání.

Je užitečné si v jednotlivých etapách své praxe znovu uvědomit a písemně formulovat, jaké základní cíle v profesi máme a co je podstatou našeho pojetí výuky. Lze začít vytvořením myšlenkové mapy a určením klíčových slov, která naše pojetí výuky tvoří.

Naše cíle a pojetí výuky je dobré konfrontovat s cíli školy, ve které učíme nebo ve které se ucházíme o pracovní pozici. Cenná je nejen úvaha, ale i materiály, kterými můžeme dokladovat své skutečné směřování, způsoby výuky a profesní dovednosti.

6. PŘÍPRAVA UČITELE NA VYUČOVACÍ HODINU VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Plánování výuky, příprava učitele na vyučování. Druhy příprav na vyučovací hodinu.

PLÁNOVÁNÍ VÝUKY – je individuální činnost; patří mezi základní kompetence učitele

Kroky

- studium kurikulárních dokumentů
- studium učebnic
- zajištění potřeb žáků
- tvorba časově-tematického plánu – stanoví temat.celky učiva + počty hodin!

PŘÍPRAVA U:

ŽÁDNÁ
BLESKOVÁ
PÍSEMNÁ

Krátkodobá (na 1 vyuč.hod)
Střednědobá (na 1 vyuč.celek)
Dlouhodobá

**PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU
JE „MAJETKEM“ UČITELE!!!!**

V pracovním řádu pro učitele je zakotvena **povinnost učitele připravovat** se na hodinu.

Není stanovena forma učitelovy přípravy. Není dáno, že by učitel měl psát písemnou přípravu! Učitelé si dělají například poznámky na okraj učebnice, vkládají si listy do učebnic.

Učitel se **může připravit**: písemně, myšlenkově, psychicky, s využitím techniky, bez ní, podobně/stručně, důkladně/zběžně,...

Příprava začínajícího učitele:

- Měla by být písemná (nemusí, pokud se nejedná o příkaz ředitele)
- Měla by obsahovat časový harmonogram, uváděný formou konkrétního času. Tedy nikoli 2 minuty, ale např.: 8:35-8:37, a to z důvodu možnosti průběžné kontroly času během hodiny. Časové údaje by si měl začínající učitel viditelně uvádět.
- Měla by být konkretizovaná na třídu (klíma třídy, prospěch, atd.)
- Měla by zahrnovat alespoň základní otázky ke zkoušení a jména žáků, které chce učitel zkoušet (popř. náhradníky)
- Použití pomůcek, v přírodních vědách také pomůcek (předem vyzkoušených). Např. budu chtít žákům něco ukázat v mikroskopu – erytrocyty, leukocyty, trombocyty; osteocyty apod...☺
- Měla by obsahovat shrnutí učiva – základní otázky a formy shrnutí učiva
- Případně zadání DÚ

☺ Výhody písemné přípravy:

- Učitel si lépe uvědomí, čeho chce dosáhnout (stanoví si cíle)
- Může se soustředit na dění ve třídě
- Může lépe sledovat časový průběh
- „OPORA“ při nervozitě
- Dá se použít vícekrát (v paralelních třídách)
- Základ pro přípravu další výuky

Příprava zahrnuje několik KROKŮ (Marádová):

1. promyslet a stanovit VC – vycházíme přitom z **prekonceptu**, tedy ze znalostí, dovedností i postojů žáků, které získali při předchozí výuce nebo o kterých předpokládáme, že je znají ze své zkušenosti nebo z DÚ. Bez znalostí prekonceptů se lehce může stát, že námi navržená výuka bude buď příliš jednoduchá (a nebude tudíž nikoho zajímat, protože tyto poznatky již mají) nebo naopak příliš složitá (žáci budou také reagovat nepozorností, protože se nebudou v tématu plného neznámých pojmů orientovat).
2. promyslet vhodnou motivaci
3. výběr metod, pořadí a čas.rozvržení činností, výběr pomůcek
4. promyslet uspořádání učebny k formám výuky (frontální, skupinová práce)
5. připravit pomůcky, materiály, učebnice, techniku
6. rozhodnout o způsobu sledování pokroku žáka a hodnocení výsledků v průběhu hodiny/po hodině

DRUHY PŘÍPRAV NA VYUČOVACÍ HODINU:

✓ 3 TYPY PŘÍPRAVY DLE SLAVOMÍRA RYSE + struktura:

1. TYP PŘÍPRAVY: BLESKOVÁ (Co? Jak?)

- I pečlivý učitelé z nedostatku času někdy tohoto typu užijí
- Učitel vymezí obsah, promyslí metody a prostředky

2. TYP PŘÍPRAVY: (Co již bylo? Čeho chci dosáhnout? Jak a čím toho dosáhnout? Jaké bude mít tato hodina pokračování?)

- Např. opakování učiva z minulé hodiny, zadání DÚ na příště. Nejčastější typ.

3. TYP PŘÍPRAVY: POŽADOVANÝ, NEJPROPRACOVANĚJŠÍ!

- 1. CÍL: **Čeho mají žáci dosáhnout?**
- 2. CÍL: **Jakými prostředky mohou cíle dosáhnout?**
 - Obsah učiva (stručný nástin), volba vyuč.metod, did.pomůcek a technik
- 3. CÍL: **Zvláštní didaktická hlediska:**
 - Co z učiva bude pro žáky nejobtížnější? Jak je budu AKTIVIZOVAT? Vypracování systému úkolu k FIXACI (vč. DÚ)
- 4. CÍL: **Výchovné možnosti:**
 - Jak mohu učiva i průběh výuky výchovně využít (se zřetelem k celku třídy i jednotlivcům)?

- 5. Cíl: **Organizace vyuč.hodiny (VH):**
 - Které pracovní podmínky si musím zabezpečit? Jaký organiz.typ výuky bude mé koncepci nejlépe odpovídat?
- 6. Cíl: **Časový projekt VH:**
 - Kolik času věnovat jednotlivým fázím? Kolik času si vyžádá DÚ žáků na další hodinu?
- 7. Cíl: **K realizaci přípravy:**
 - Jak budu zajišťovat pracovní součinnost žáků? Jak budu zajišťovat pracovní výsledky žáků?

Podstata přípravy na výuku spočívá v **promyšlenosti** budoucího postupu ☺

!!!! Dobrý učitel se nepřipravuje z hodiny na hodinu, ale plánuje i více hodin do předu, aby přibližně věděl, jak dlouho se tématu věnovat, co žáky čeká, kdy bude písemka, zkoušení,....

Můj názor – příprava na hodiny VKZ je ve srovnání s PŘ velmi náročná, především časově!

7. VYUČOVACÍ HODINA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Struktura vyučovací hodiny, klasická struktura, moderní vyučování podporující kritické myšlení (pětifázový model x třífázový model). Příklad struktury vyučovací hodiny na vybrané téma.

STRUKTURA VYUČOVACÍ HODINY:

- Musí vycházet ze stanovených cílů výuky (jak pro učitele, tak pro žáky)
- Měla by podporovat kritické myšlení žáků (zejména volbou výukových – aktivizačních metod)
 - Mezinárodní program RWCT (*Reading and Writing Critical Thinking*) = Čtením a psaním ke kritickému myšlení
- Měla by zahrnovat základní strukturální prvky, které musí být vyvážené

KLASICKÁ STRUKTURA VH:

- 1) Úvod – organizace, zápis do TK, sdělení cíle a tématu hodiny, motivace
- 2) Opakování probraného učiva – kontrola a hodnocení vědomostí, kontrola DÚ
- 3) Výklad nového učiva
- 4) Opakování a procvičování nového učiva
- 5) Zadání a vysvětlení DÚ
- 6) Závěr – zhodnocení průběhu hodiny, práce Ž., dosažených výsledků

MODERNÍ VYUČOVÁNÍ PODPORUJÍCÍ KRITICKÉ MYŠLENÍ (5-FÁZOVÝ MODEL X 3-FÁZOVÝ MODEL):

✓ **5-FÁZOVÝ MODEL:** Jedná se o klasické pojetí vyuč. procesu a jeho fází. Proti němu stojí konstruktivistické pojetí (E-U-R).

Dle MOJŽIŠKA: MOTIVACE, EXPOZICE, FIXACE, VERIFIKACE, DIAGNÓZA
DIAGNÓZA, APLIKACE

VD } Klasické pojetí
MEFDA } (TRADIČNÍ)

Posloupnost MEFVD eventualita MEFDA (stejně + diagnóza a aplikace)

MOTIVACE – příprava k učení, naladění na činnost, vzbuzení zájmu žáků; důležité je žáky namotivovat

- Nejúčinnější etapa v odborných předmětech
- **M:** Motivační rozhovor, motivační vyprávění

EXPOZICE – prezentace, zprostředkování učiva žákům, vytváření a osvojování vědomostí a dovedností

- Nejnáročnější etapa a stěžejní!
- **M:** Monol. – vyprávění
- **M:** Demonstrace – obrazová demonstrace

FIXACE – upevňování nových informací v poznatkové struktuře pomocí OPAKOVÁNÍ

- Nezbytná fáze
- Hlavní prostředek = OPAKOVÁNÍ
- **M:** Opakovací rozhovor, exkurze jako opakovací metoda

VERIFIKACE – prohloubení a rozšíření vědomostí aplikací nových poznatků na praxi!

- **M:** Situační metody (řešení konfliktních situací), inscenační metody (modelové situace – hraní rolí)
- **M:** Laboratorní práce, pokusy (klasické metody – dovednostně-praktické) – např. pokus s kostí (BOVČKO)

DIAGNÓZA – ověření, z5 vazba

- D.průběhu a výsledků učebních činností žáka i vlastní úspěšnosti učitele ☺
- **M:** diagnostické: zkoušení, slovní hodnocení, sebereflexe

Toto pojetí fází je považováno za nejjednodušší a nejpřehlednější – pozor, tyto fáze mohou probíhat v libovolném pořadí a současně se mohou prolínat!!!

Ve vyučovací hodině mohou být všechny fáze či jen jedna fáze (motivační, nového učiva, opakovací, verifikační – projekt, diagnóza – písemky).

✓ 3-FÁZOVÝ MODEL: E-U-R

1. fáze: **EVOKACE:**

- V ní si žák uvědomuje, co všechno vlastně o daném učivu již ví, aktivizuje své dřívější poznatky, dovednosti, zkušenosti
- Vyvolává svůj vlastní prekoncept daného tématu, tedy svou vlastní současnou vědomostní strukturu
- Kromě toho se i na probírané téma naladí a tento vnitřní zájem ho vede k dalšímu aktivnímu učení (motivuje)
- Tuto fázi charakterizují tyto pojmy: vyvolání představy, naladění, motivace, aktivizace
- **Ve VKZ velmi významná pasáž vyučovací hodiny, hojně využívaná (př. problematika závislostí, dětských práv, asertivního chování, ...)**
- (metody např. brainstorming, myšlenková mapa, dialog,...)

2. fáze: **UVĚDOMĚNÍ SI VÝZNAMU:**

- Zde dochází k setkání žáka s novými informacemi a myšlenkami!
- Je efektivní pouze tehdy, jsou-li žáci při učení opravdu aktivní
- Tuto fázi charakterizují tyto pojmy: udržení zájmu, podnícení aktivity, příjem informací
- **VkZ – různorodost zdrojů informací – odbornost, validita, přiměřenost, učitel funguje jako „filtr“ informací – výživa, sexuální výchova.**
- **VkZ – vhodná kombinace informačních zdrojů a prezentace informací (video, text – brožury, internet, odborník – gynekolog,...)**

3. fáze: **REFLEXE:** velmi důležitá fáze!

- Bez její realizace nedojde u žáků k přetváření původních vědomostních schémat ve schémata nová, kvalitně vyšší
- Učitel by měl umožnit žákům, aby vyjadřovali nově získané informace vlastními slovy, aby měli možnost vnímat a posoudit i nově vzniklé struktury pochopené u svých spolužáků
- Tuto fázi charakter. tyto pojmy: systematizace a upevňování poznatků, přetváření původních vědomostních schémat
- **Vyjadřují nové poznatky vlastními slovy (př. výživová doporučení)**
- **Vyměňují si názory se spolužáky (př. na bezpečnější sexuální chování), umí argumentovat**
- **Měli by si uvědomovat i to, jak se učili (nejen co) – učení se do života – princip VkZ**

TRADIČNÍ PŘÍSTUP: transmisivní = převládající

VÝUKA – přenos hotových poznatků od těch, kteří vědí, k těm, kteří vědí méně, ne tak dokonale

UČENÍ – pasivní přijímání informací

STRUKTURA TRADIČNÍ V.H.:

- Opakování a (vnější) motivace
- Nové učivo
- Procvičování
- Vyhodnocení

ORIENTACE na fakta a výsledky.

PŘÍSPÍVÁ k rozvoji paměti.

VYPLÝVÁ:

- Pasivita žáků
- Učitel garantem pravdy
- Převládá frontální vyučování
- Kompetitivní struktura – překonej ostatní žáky, své kolegy
- Neosobní vztahy (mezi aktéry učeb.procesu)
- Škola rozřídovací instituce

KONSTRUKTIVISTICKÝ PŘÍSTUP

VÝUKA – konstruování poznatků na základě porovnávání nových informací získaných z různých zdrojů s původními představami (prekoncepty) žáka

UČENÍ – aktivní zmocňování se informací

STRUKTURA E-U-R V.H.:

- EVOKACE (aktivace dosavadních znalostí)
- UVĚDOMĚNÍ SI VÝZNAMU
- Procvičování a aplikace nových poznatků
- REFLEXE

ORIENTACE na porozumění učivu a jeho „uchopení“.

PŘÍSPÍVÁ k rozvoji myšlení a tvořivosti.

VYPLÝVÁ:

- Aktivita žáků
- Učitel garantem metody
- Převládá skupinové vyučování a individ.práce
- Kooperativní struktura – důvěra vrstevnickým vztahům v procesech učení
- Učební komunita
- Cílem školy je rozvoj kompetencí a talentu všech žáků

PŘÍKLAD STRUKTURY VH NA VYBRANÉ TÉMA: Prevence nákaz – Boj proti mikrobům!

Průběh vyučovací hodiny:

FÁZE HODINY	POPIS ČINNOSTI	METODA	ČAS	POMŮCKY
Úvod	Uvítání žáků, zápis do třídní knihy, zápis na tabuli a do sešitu (datum, téma), nástin hodiny	Rozhovor, sdělení	2 min	Třídní kniha, sešit, psací potřeby, tabule, fixy/křídly

Motivace	<u>Motivační otázky – mytí rukou:</u> -Kdo si dnes umýval ruce? -Proč jste si je umývaly? (odstranění mikrobů). -Co by se mohlo stát, kdybychom si ruce neumývali? (mohli bychom onemocnět) -Kdy bychom si měli mýt ruce?	Brainstorming <i>(případně opakování minulé látky formou křížovky,...)</i>	4 min	Projektor, prezentace
Expozice	Výklad + předtištěný zápis	Vysvětlování, výklad, samostatná práce	10 min	Projektor, prezentace, tabule, ukazovátko, fixy/křída, doplňovací zápis
Fixace	Aktivizační metoda: Boj proti mikrobům + pracovní list	Vysvětlení úkolu, skupinová práce, skupinová a společná diskuze	25 min	Sešit, psací pomůcky, pracovní list, lepidlo, nálepky na tričko, tabule, fixy/křída, nálepky na tričko, olej, kádinka, lžička, mletá skořice/třpytky, mýdlo, voda, ručník
Aplikace (verifikace)	DÚ: mytí rukou (ukázka rodičům)	Vysvětlení, demonstrace	1 min	-
Diagnóza	Ústní reflexe, dotazování žáků, co si odnáší z dnešní hodiny, příp.dotazy	Diskuze	2 min	-
Závěr	Poděkování, rozloučení	Sdělovací	1 min	-

8. ORGANIZAČNÍ FORMY VÝUKY a) Nejčastější a nejvhodnější formy výuky ve Výchově ke zdraví. Pozitiva a negativa jednotlivých výukových forem.

ORGANIZAČNÍ FORMA VÝUKY = záměrné uspořádání jednotlivých prvků výuky (cíle, obsahu, metod výuky, materiálních prostředků, činnosti učitele, činnosti žáků) V PROSTORU A ČASE!

KDE - Podle prostředí:

- ve třídě
- specializovaných prostorech (laboratoře)
- přirozené prostředí

S KÝM A JAK:

- Podle uspořádání žáků (individuální, frontální, skupinové)
- Podle rozdělení rolí žáků (individualizované, kooperativní)
- **Základní organizační forma – vyučovací hodina**

Dle Kauhouse a Obsta (2002): TYPY

1) INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA

2) **HROMADNÁ A FRONTÁLNÍ**

3) INDIVIDUALIZOVANÁ

4) DIFERENCOVANÁ

5) **PROJEKTOVÁ**

6) **SKUPINOVÁ A KOOPERATIVNÍ**

7) TÝMOVÁ

8) OTEVŘENÉ VYUČOVÁNÍ

9) EXKURZE, STÁŽE, BESEDY

1) INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA

- Trvalejší kontakt jednoho učitele a jednoho žáka (např. v umělecké škole, doučovatel)
- Žáci jsou různého věku, pohlaví, různého stupně vědomostí, počet je různý...
- Učivo je stanoveno individuálně, nejsou společné učebnice
- Doba vyučování je volná, není stanovena časová jednotka na den, týden, rok...

2) **HROMADNÁ A FRONTÁLNÍ**

- Nejběžnější forma výuky, třída pracuje jako celek, typické uspořádání učebny
- Nejběžnější výuková metoda – VÝKLAD
- Dle Průchy, 2003: Tradiční způsob vyučování, v němž učitel pracuje hromadně se všemi žáky stejněho věku NAJEDNOU, jednou společnou formou, se stejným obsahem činnosti!

- Učitel musí zvládnout mnoho úkolů = podmínky pro UČENÍ, seznámení s NOVÝM učivem, upevnění a prohloubení učiva, z5 vazbu)
- S tím souvisí i typ jednotlivých vyuč. hodin (hodiny přípravy, osvojování, opakování a upevňování, použití, ověřování)
- Z toho vychází nejčastější typ KOMBINOVANÁ VYUČOVACÍ HODINA, která má své **základní části** (úvod, opakování, výklad,...) a z nich je pak zkomponovaná **struktura vyučovací hodiny** (zahájení hodiny, sdělení tématu, cílů, zopakování, stanovení úkolů a pokynů k práci,...)
- *Dobrému učiteli stačí tabule a křída, špatnému nepomohou ani ty nejnákladnější výukové prostředky.*

3) INDIVIDUALIZOVANÁ

- Důraz na vlastní aktivitu žáka, žáci mohou pracovat svým tempem (svobodný rozvoj žáka)
- Důraz kladen na individuální odlišnosti jednotlivých žáků stejného věku – potřeby, zvláštnosti a zájmy
- Žák má více času na splnění úkolu, dostane zápisek, diktát doplňuje, natištěný text (místo diktování otázek)
- Požadavky na tento typ přichází zejména od psychologů
- Daltonský laboratorní plán (na poč. 20. stol. v USA H. Parkhurstová)
- Žáci pracují na pokusech a experimentech, mají svobodu v tom, jak na úkolu budou pracovat. Předepsané učivo však musí být zvládnuto.

4) DIFERENCOVANÁ

- Rozdělení (diferenciace) žáků podle $\Rightarrow$ intelektu, zájmů, nadání, místa bydliště
- Vnější diferenciace - nadanější žáci jsou **oddělováni** od ostatních
 - o Školy s rozšířenou výukou jazyků, MAT, Hv, Tv
 - o Přejchod žáků ZŠ na G
 - o Rozdělování žáků na třídy A, B, dle školního prospěchu
- Vnitřní diferenciace – v podstatě jde o to, aby žáci různého nadání **ve výuce (v jedné třídě)** pracovali spolu, ale byli přitom odpovídajícím způsobem rozvíjeni
 - o Práce ve skupinách – skupiny nadanějších žáků mohou řešit náročnější úlohy (v případě heterogenních skupin) nebo jako organizátoři a vedoucí skup.práce či pomocníci učitele (rozdělím třídu na 2 skupiny: nadaní x slabší)
 - o Domácí úkoly – nadanější žáci náročnější zadání

5) PROJEKTOVÁ

- Žáci řeší úkol komplex.charakteru (projekt), který je buď přímo prakticky zaměřený, nebo v těsném spojení s praxí
- Souvisí s mimoškolní činností, zainteresovaností žáků, vlastním zájmem a BEZ vnější motivace, práce je baví ☺
- Délka projektu – jednodenní, týdenní, roční
- Realizace projektu:
 - o Cíl (zpracování záměru)
 - o Plán (čas.plán, účast žáků, pomůcky)
 - o Provedení
 - o Vyhodnocení
- Projekty – individuální, skupinové, třídní, školní
- **Projektová výuka ve VKZ:**
 - o Návrh projektu
 - o Téma: Mám volných.....korun
 - o Žáci se rozdělí do skupin po 5
 - o Postup: Žáci vypočítají, kolik peněz vydá kuřák při kouření jedné kravičky cigaret denně za rok (cca 25 tis)
 - o Pomůcky: tvrdé papíry A3, doprostřed žáci napíší „ Mám volných.....korun. Okolo nápisu nakreslí, nalepí obrázky, jak jinak by bylo možné finanční prostředky vynaložit.
 - o Prezentace projektů ve výuce, výstava v rámci školy, ve veřejných zařízeních (kino,....)
 - o Návrh projektu (výživa ve vztahu k mému zdraví, bavím se i bez drog, od litrů až po kapku,...)
 - o Další příklady:
 - projekt na téma „Voda“ - práce ve skupinách – příklady plýtvání s vodou v domácnosti/škole, jinde a příklady šetření vodou – výroba plakátů s formami šetření vody
 - projekt na téma „Šetrné nakupování“ - práce individuální – po exkurzi obchodu „NO SÁČEK“ tvorba projektu, environmentální závazek)

6) SKUPINOVÁ A KOOPERATIVNÍ

- Žák nemusí jen pasivně přijímat výklad učitele, ale je zde podpora týmové spolupráce – důležité pro praxi
- Třída rozdělena do menších skupin
- Možnost přizpůsobit výuku individ.potřebám žáků
- Skupina nutí nejenom k plnění úkolů, ale i ke spolupráci
- Cílem je systematicky rozvíjet existující sociální vztahy ve třídě
- Rozvíjí schopnosti komunikaci, spolupráce, myšlení, osobní nasazení, aktivnímu naslouchání
- V průběhu má učitel funkci hlavního organizátora, poradce, usměrňovatele činnosti žáků

- Pro učitele organizačně složitější, práce musí být promyšlená, musí být jasně formulované cíle a úkoly práce, náročnější časová dotace
- Důležité je uspořádat prostor, tak aby se Ž pracovalo pohodlně, nemuseli se naklánět, otáčet nebo nahýbat ke skupině
- Zařazení ve výuce – expoziční, fixační
- **Role učitele:**
 - Připravuje zadání pro jednotlivé skupiny
 - Organizuje práci skupin
 - Může také vést některou pracovní skupinu, příp. být jejím členem
 - Pozoruje práci skupin, ale nezasahuje do jejich činnosti
 - Podává dle potřeby info
 - Shrnuje a hodnotí práci skupin
- **Jak vést činnost ve skupinách: ZÁSADY PRO PRÁCI VE SKUPINĚ!**
 - Určit mluvčího a zapisovatele
 - Z5 vazba, zda žáci pochopili zadání
 - Kontrolovat, zda skupina opravdu pracuje
 - Pokud to není nutné, nemluvit během skupinové práce k celé třídě
 - Při obcházení nezůstávat u žádné skupiny příliš dlouho
 - Sklonit hlavu, tak abychom ji měli ve stejné úrovni jako žáci, navodit pozitivní atmosféru – úsměv, příp. nechat si volnou židli
 - Komentovat výsledky práce všech skupin – shrnout poznatky
 - Nejčastější chyby:
 - Chybí vedoucí/koordinátor skupiny
 - Jsou nepracující členové
 - Špatně rozložený čas
- **Hodnocení skupinové práce:**
 - ✓ Průběžné hodnocení učitelem
 - ✓ Žáci hodnotí na závěr sami sebe
 - ✓ Závěrečné hodnocení učitelem
- **Samostatná práce:**
 - ❖ Zvolte si téma z učebních osnov
 - ❖ Navrhněte uplatnění skupinové práce při objasňování učiva či při jeho opakování
 - ❖ Navrhněte způsob rozdělení žáků do skupin (30 žáků ve třídě)
 - ❖ Navrhněte učební úlohy pro práci ve skupině
 - ❖ Navrhněte způsob hodnocení práce žáků ve skupinách

! MOŽNOSTI UTVÁŘENÍ SKUPIN: vychází ze vzájemné spolupráce a aktivity žáků

- **SKUPINOVÁ:** žáci pracují ve skupinách (2 žáci = párové vyučování; optimální velikost 3-5, max.7), ideálka po 4 žácích!!!
 - Členění do skupin: dobrovolné, náhodné, dle schopností a zkušeností
 - ✚ **Náhodným losováním** – lístečky se stejnou barvou, obrázkem,...
 - ✚ **Cíleně** – dle potřeb složení skupiny, dle záměrů učitele. Proč? Aby byly skupiny vyrovnané!
 - ✚ **Dále:**
 - Dle sezení v lavicích
 - Rozpočítání – ABCD, 1234, dle témat (zájem o zadaná témata)
 - Dle volby žáků - ☹: zbudou žáci, které nikdo nechce a hlavně nevyrovnanost skupin
 - Dle učitele – vyrovnaný poměr nadaných X pomalejších
 - Zvolení vedoucích – ti si vybírají další členy
 - Dle pohlaví, abecedy, ročního období, výšky (zde můžeme třídu aktivizovat k pohybu, protažení - provázanost s Tv)
 - **Druhy skupin:**
 - skupiny sourodé (homogenní) – např. z hlediska schopností, výkonu, prospěchu, zájmu, pohlaví apod.
 - skupiny nesourodé (heterogenní) – jednotliví žáci mají různé role
 - trvalé skupiny X proměnlivé skupiny
 - trvalé – ☺: navyklost, předvídání jednání druhých, vyšší souhra a výkony, efektivnější práce
 - trvalé – ☹: stálost, stereotyp
 - Je lepší žáky naučit pracovat pokaždé s jiným týmem, spolupracovat s různými lidmi!!!
 - **Organizace skupinové výuky:**
 - homogenní (všichni stejný úkol)
 - diferencovaná (stejně úkoly, ale na různých objektech jako je např. zjišťování cukru v coca-cole, ledové kávě, džusu, minerálce,...),
 - heterogenní (různé úkoly na stejném objektu)

Skupiny by měly být smíšené, co nejvíce heterogenní!

- výrazně rozvíjí KK
- negativa: někteří Ž nedělají nic, prostě se jen vezou a jiní jsou zklamaní, že práci udělali sami a hodnocení jsou jako ti druzí!
- **KOOPERATIVNÍ:** má jisté „pojistky“ proti jevům, jako je nic nedělání a pouhé vezení se s ostatními
 - Podporuje aktivitu a vlastní iniciativu žáků, jejich **vzájemnou komunikaci a spolupráci!**
 - Je to **vazba** jednoho na druhého, ze kterého mají **prospěch všichni**, plní daný úkol. Je to prostě **pozitivní vzájemná závislost**, například:
 - Abyste uspěli v tomto úkolu, každý ve skupině musí říct nejméně 3 nápady
 - Pokud každý žák ve skupině uspěje, získáte navíc body do testu
 - Každý žák ve skupině zaujímá svoji roli, která je nezbytná pro dokončení úkolu (jeden čte, druhý píše, třetí předvádí, čtvrtý je mluvčí)
 - V labině – jeden donese materiál, druhá připravuje pod mikroskop, třetí zaznamenává výsledky

7) TÝMOVÁ

- Spolupráce více učitelů, týmy učitelů pracují s různě velkými skupinami žáků
- Oborový tým (učitelé stejného předmětu)
- Všeoborový tým (učitelé různých oborů)
- Příležitostné týmy
- Horizontální tým (6a, 6b, 6c)
- Vertikální tým (6a, 7a, 8a, 9a)
- *Z PŘ: učitel s nejvyšší kvalifikací provádí výklad nového učiva (tzn. velká třída – 250 žáků), upevňování probíhá v malých třídách (15 žáků) pod vedením ostatních učitelů.*

8) OTEVŘENÉ VYUČOVÁNÍ

- Organizační opatření ve vyučování - týdenní plán, volná práce (prostor pro samostatnou či skupinovou práci) – větší zodpovědnost za plánování a průběh. Úkoly základní a doplňkové.
- Otevírání školy navenek – vytváření kontaktů s mimoškolním prostředím, jde o propojení školy **s praxí a realitou!** (rodiče, obec, podnikatelé, občanská sdružení). Aplikace do projektové výuky, exkurzí, stáží, besed,...

9) EXKURZE, STÁŽE, BESEDY

- **Exkurze:**
 - Cílem je seznámit žáky s jevy nebo přírodními, které nelze ve třídě předvést
 - Například: exkurze obchodu „NO SÁČEK“ nebo Anatomické muzeum Profesora Karla Žlábků, MUNI
 - a) Přípravná fáze:
 - a. Příprava učitele – vymezí cíl a úkoly exkurze, zvolí místo a objekty pozorování, sám se předem s místem seznámí, pohovoří s odborníky
 - b. Příprava žáků – žáci vědí, jaké budou výukové cíle exkurze
 - b) Realizační fáze:
 - a. Učitel/odborník provede úvodní výklad exkurze
 - b. Výklad během exkurze by měl být stručný, výstižný, srozumitelný, dobře slyšitelný
 - c. Žáci plní v průběhu zadané úkoly
 - d. Učitel může v průběhu klást otázky
 - e. Doba trvání by neměla být delší než 2 hodiny (doba, po kterou jsou žáci schopni vnímat bez únavy)
 - c) Fáze zhodnocení a využití exkurze:
 - a. Probíhá ve třídě, provedení závěrů z exkurze a zápis do sešitu
 - b. Výstupy z exkurze využít v další výuce – výstavy, postery
 - Učitel mimo jiné, musí také zajistit i administrativní a organizační úkoly:
 - Zajistit povolení od vedení školy
 - Zajistit dopravu, odhadnout
 - Zdůraznit bezpečnost a pravidla během exkurze
 - Rozdělit studenty do skupin (pokud bude práce probíhat skupinově)
 - Připravit pracovní listy
 - Zajistit povolení od rodičů, vybrat případné zálohy na dopravu
- **Beseda:**
 - s odborníky v urč. oblastech či nějakou zajímavou osobností, neformální rozhovory se žáky, rozšiřuje a doplňuje zákl. učivo, beseda **NENÍ** přednáška! Může navazovat na exkurzi, návštěvu muzea,...
 - jde vždy o komunikaci ve skupině o určitý problém, účastníci si navzájem vyměňují názory na dané téma, uvádějí argumenty, a tím společně nacházejí řešení daného problému

POZITIVA A NEGATIVA JEDNOTLIVÝCH VÝUKOVÝCH FOREM: (U = učitel, Ž = žák)

OFV	+	-
1) INDIVIDUÁLNÍ	Respektování individuality každého Ž	Ž je ve svém učení osamocen a nerozvíjí ani své komunikační dovednosti
2) HROMADNÁ A FRONTÁLNÍ	- Šetří čas - zaměřuje se na klíčové části učiva, - žák naslouchá výkladu, příp. je aktivizován otázkami při výkladu učitele	- Kompenzace nevýhod frontálního vyučování aktivizujícími metodami do fáze fixace, kreativními učiteli i do fáze expozice. - PASIVITA Ž., nepodporuje aktivitu, - Nedostatek individuálního přístupu, - Zahlcení informací, - Nerozvíjí k.k učení
3) INDIVIDUALIZOVANÁ	▪ Žáci mohou pracovat svým tempem ▪ Respektování potřeb, zvláštností a zájmů ▪ Vede žáky k tomu, aby byli aktivní. ▪ Žák má více času na splnění úkolu, dostane zápisek, diktát doplňuje, natištěný text (místo diktování otázek)	▪ Náročnost na přípravu ▪ Nerozvíjí komunikační schopnosti
4) DIFERENCOVANÁ	○ Nadaní jsou přiměřeně zatíženi a neruší hodinu, nezlenivějí. ○ Pomalí žáci nemusí spěchat, propadá méně žáků, soutěžení žáků je kvalitnější, lze lépe rozvíjet jejich iniciativu – zkrátka mají dostatek času na práci	○ Rodiče neradi vidí zařazení žáků do slabší skupiny; ○ ztráta zájmu, pocit méněcennosti u Ž ○ U neradi pracují s méně nadanými, ○ Nejsou vypracované učebnice přiměřené jednotlivým skupinám ○ U některých přepínání pracovní síly
5) PROJEKTOVÁ	❖ Největší efektivnost a aktivizace Ž! ❖ Obohacuje běžnou výuku ❖ Přináší Ž přímou životní zkušenost ❖ Posiluje ochotu a schopnost spolupracovat a radit se s jinými ❖ Rozvoj komunikativních schopností, sociálních kompetencí ❖ Propojení mezipředmětových vztahů	❖ Pro začínajícího U náročné na koordinaci, časově náročné, složitost ❖ Vezení se některých žáků mimo individuální typ projektu. ❖ nedává možnost systematizace poznatků, uvádění do souvislostí
6) SKUPINOVÁ A KOOPERATIVNÍ	Z POHLEDU UČITELE: ▪ Může se věnovat slabší skupině ▪ Má čas na přípravu na další činnosti ▪ Obrana proti stereotypu	Z POHLEDU UČITELE: ▪ Náročná příprava + čas.náročnost ▪ Neprobere se moc učiva ▪ Hodnocení učební činnosti je obtížné
	Z POHLEDU ŽÁKA: ▪ zvýšení aktivity Ž při učení ▪ zapojí se více Ž vč. pomalejších ▪ přirozenější komunikace ▪ větší zájem Ž o úkoly ▪ učení se organizaci práce ▪ samostatnost, zvýšení sebevědomí ▪ přebírání odpovědnosti za učení vč. chyb, ▪ do jisté míry si mohou volit vlastní tempo ▪ Ž před spolužáky snadněji přizná, co neví	Z POHLEDU ŽÁKA: ▪ Tahouni X vezouni ▪ Ž. si nedovedou organizovat práci ▪ Hlučnost ▪ Ti talentovanější se trumfují a přestávají se starat o zbytek skupiny ▪ V učení mohou * chyby, které se hned neopravují,
	K = pracují všichni, <u>vazba</u> , aktivizace, rozvoj komunikačních a sociálních schopností	
7) TÝMOVÁ	Upevňování a procvičování se děje v malých třídách	Náročnost na čas a prostor
8) OTEVŘENÉ VYUČOVÁNÍ	Propojení školy s praxí a realitou. Aplikace do projektové výuky, exkurzí, stáží, besed,...	Hlučnost, náročnost na přípravu, neprobere se moc učiva, nespolupráce
9) EXKURZE, STÁŽE, BESEDY	Propojení školy s praxí a realitou.	Hlučnost, náročnost na přípravu, neprobere se moc učiva, nespolupráce

9. SKUPINOVÉ VYUČOVÁNÍ VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ a) Možnosti utváření skupin, výhody a nevýhody skupinové práce z pohledu žáka a učitele. Zásady pro práci ve skupinách. Příklady vhodných skupinových aktivit na jednotlivá témata VKZ.

MOŽNOSTI UTVÁŘENÍ SKUPIN: viz předešlá otázka

VÝHODY A NEVÝHODY SKUPINOVÉ PRÁCE Z POHLEDU ŽÁKA A UČITELE: viz předešlá otázka

ZÁSADY PRO PRÁCI VE SKUPINÁCH: = Jak vést činnost ve skupině! Viz předešlá otázka

PŘÍKLADY VHODNÝCH SKUPINOVÝCH AKTIVIT NA JEDNOTLIVÁ TÉMATA VKZ:

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ:

- Vztahy ve dvojici:
 - o Pětiletý – můj kamarád; samostatná práce, poté diskuze ve dvojicích.
 - o Myšlenková mapa – co je pravé kamarádství, láska, manželství, poté společná diskuze.
 - o Citáty lásky – vyhledat, nalepit, vymyslet další + obrázky. K citátům budou muset mít zapsaného i autora.
- Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity:
 - o Spojovačka – obrázky rodiny dříve a dnes, poté společná diskuze nad rozdíly.
 - o Myšlenková mapa – „RODINA“
 - o Kartičky zašifrovaných citátů – např. Citát: „Rodina je jednou z nevyhnutelných podmínek štěstí.“ (Lev Nikolajevič Tolstoj nebo Citát: „Šťastný je ten, kdo našel štěstí v rodině.“ (Lev Nikolajevič Tolstoj)
 - o Přiřazovačka (vystřižená aktivita do dvojic) - funkčnost rodiny: Hádej, jaká jsem rodina (rodina funkční, rodina problémová, rodina disfunkční, rodina afunkční)
 - o Přesmyčky – v přesmyčkách se ukrývají funkce rodiny. Vyřeš přesmyčky a barevně zvýrazni slova, která označují funkci rodiny (emocionální, reprodukční, zábavná, rekreační, ekonomická)
 - o PL: Vymalování „stupnice“ intenzity mezilidských vztahů (manželé, sousedé, učitel a žák, spoluhráči,...)
 - o Správné dvojice (obálka s pojmy) – Dědeček = otec jednoho z rodičů, Teta = sestra jednoho z rodičů, Sestřenice = dcera tety a strýce, Tchýně = matka manžela/manželky,.....
 - o Doplnovačka: Otec mého otce je můj _____ **dědeček** _____ Sestra mé matky je moje _____ **teta** _____ atd.
 - o Hra Riskuj – opakování pojmů na vztahy
 - o Náčrt rodokmenu a za DÚ: Dokončení rodokmenu s rodiči, poté společná kontrola v násl.hodině
 - o Plakát - „Pravidla třídy“

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE:

- Referát – dospívání (1. skupina – fyzické změny, 2. skupina – psychické změny, 3. skupina – sociální vztahy)
- Interrupce – čtení příběhů, diskuze
- Řešení konfliktních situací v oblasti předčasné sexuální zkušenosti

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ:

- Projekt – způsob života v zahraničí a jejich národní jídlo
- Diskuze – jaký je váš způsob života
- Potravinová pyramida, hodnocení nezdravého jídelníčku, návrh vhodného
- MA – čtení příběhů + odpovídání na otázky
- Diety – ano/ne (1. skupina hájí ANO, druhá NE, poté diskuze)
- Pohybový režim – plakát
- Scénky – žáci předvádí jednotlivé sporty a pohybové aktivity, zbytek hádá

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE:

- Alkohol – příběh alkoholika, odpověď na otázky (příčiny, důsledky, prevence), 1. pomoc – příběh, scénky
- Inscenační metoda (hraní rolí) – příběhy, scénky, vhodné a nevhodné chování

HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ:

- Motivační video: YouTube - Pračlověk ☺
- Zpřeházená pyramida (žáci ve skupinách poskládají Maslowovu hierarchii potřeb)

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ:

- Čísla ve skupině (Jednotlivcům ve skupině jsou přidělena čísla. Učitel zadává otázku např. co je sebekognání, sebekognání apod., žáci se ve skupině ujistí, že všichni znají odpověď. Poté U vyvolává některé číslo, žák s daným číslem odpovídá.)
- Psychohygiena
 - o Eustres a distres: komiks, diskuze
 - o Prevence stresu ve skupinách: plakát ve skupině
 - o Můj osobní krizový plán:
 - Cítím, že je toho na mě moc, když....
 - Blízcí lidé, na které se můžu obrátit....
 - Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc....
 - Dobrým rozptýlením pro mě může být například...
 - Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře....
 - Místa, kde se cítím v bezpečí...
 - Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí....

10. DIDAKTICKÉ ZÁSADY VE VYUČOVÁNÍ VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Příklady didaktických zásad uplatňovaných ve VKZ, jejich praktické využití, aplikace na zvolené téma.

DIDAKTICKÉ ZÁSADY:

- Když se těmito zásadami bude učitel řídit, bude výuka efektivnější a zábavnější ☺
- Obecné požadavky na výuku (organizaci, průběh, účinnost)
- Souvisí s výchovně-vzdělávacími cíli (VVC), umožňují bezpečné dosažení stanoveného cíle
- Vztahují se na jak na učitelovu činnost, tak na poznávací činnosti žáka, dále na formu výuky, metody výuky, na materiálně-didaktické prostředky, na učivo,...
- Zásady se postupně mění (některé zanikají, nové přicházejí)

Zásady dle Komenského (analytická didaktika):

- Učitel nechť neučí, kolik sám může učit, nýbrž kolik může žák pochopit
- Vždy postupně, nikdy ne skokem
- Všemu, čemu se musíme učit, nechť se učíme vlastní prací
- Všemu se vyučuje a učí příklady, ukázkami a cvičeními
- Nechť se vyučuje a učí: krátkým před obšírnými; jednoduchým před složitými,...

Jednotlivé didaktické zásady:

1.	Z. KOMPLEXNÍHO ROZVOJE OSOBNOSTI ŽÁKA
2.	Z. VĚDECKOSTI
3.	Z. INDIVIDUÁLNÍHO PŘÍSTUPU K ŽÁKŮM
4.	Z. SPOJENÍ TEORIE S PRAXÍ
5.	Z. UVĚDOMĚLOSTI A AKTIVITY
6.	Z. NÁZORNOSTI
7.	Z. SOUSTAVNOSTI A PŘIMĚŘENOSTI

17.st. J.A.K. – DID.ZÁSADY:

Vyučovací zásady:

- učit se musí od mládí
- povinná školní docházka
- názorné vyučování
- přiměřenost látky k věku
- vše převádět do praxe
- od jednod.-ke složitému
- nutnost stálého opakování
- výuka zábavná
- vzdělávání ZDARMA

1. Z. KOMPLEXNÍHO ROZVOJE OSOBNOSTI ŽÁKA

- Působit na všechny 3 složky osobnosti – KOGNITIVNÍ, PSYCHOMOTORICKÁ, AFEKTIVNÍ
- VE VKZ: pro oblast výživy, prevence PPN, problematiku PP, odmítání NL
- VZTAH ke stanoveným cílům výuky, zvoleným metodám, způsobu řízení výuky,...

DID.TRANSFORMACE - Wolfgang Klafki,
rozvíjí se od 60.-70.lét 20.stol.

- Transformandum na transformát
(přenesení vědeckého obsahu na zjednodušený a srozumitelný)

2. Z. VĚDECKOSTI

a) pro učitele – celoživotní vzdělávání učitele

- vyhledávání aktuálních poznatků daného oboru
- využívání adekvátních zdrojů (odborné knihy, vědecké časopisy, semináře, školení, kurzy)

b) od učitele k žákům – zpracování vědeckých poznatků a faktů a vhodnými did.metodami je předat

- motivovat žáky k vyhledávání, zpracování a využívání vědec.poznatků
- (např. vyhledejte na internetu klasifikaci ilegálních NL – udělejte PPT – jaké využití to bude mít pro můj další život, rozhodování, zdraví → ZAPAMATOVÁNÍ, APLIKACE ZÍSKANÝCH VĚDOMOSTÍ

3. Z. INDIVIDUÁLNÍHO PŘÍSTUPU K ŽÁKŮM

- Žáci v jedné třídě nehomogenní v: úrovni myšlení, chápání, řeči, citových procesech, zájmech, charakteru, osobních zkušenostech, domácím prostředí,...
- Individuálně přizpůsobit výuku žákům tak, aby byla dosažena co **nejvyšší EFEKTIVITA**
- Aby každý žák mohl prožít úspěch v učební činnosti
 - VE VKZ: velká možnost rozptylu náročnosti zadaných úkolů, požadavků, individuální čas.dotace k plnění úkolů
 - Větší prostor pro komunikaci (pro autodiagnostiku)

4. Z. SPOJENÍ TEORIE S PRAXÍ

- Škola není uzavřený systém, je propojena s blízkým i širším okolím
- V rámci formulovaných výukových cílů by učitel měl najít pojitko pro **APLIKACI** podávaných **teoretických poznatků** do praktického **života** žáků (v současnosti i budoucnosti) – přesvědčit žáky o **SMYSLUPLNOSTI VÝUKY**
- VKZ by měla **zásadně** přinášet adekvátní teoretické poznatky a transformovat je do **postojů a návyků** (chování) žáků

5. Z. UVĚDOMĚLOSTI A AKTIVITY

UVĚDOMĚLOST – **postoj žáka k učení** i kvalita osvojovaných **poznatků**, které jsou **HLUBOCE POCHOPENÉ** a žák na jejich základě dokáže něco udělat (vysvětlit, jinak formulovat, aplikovat do praxe). Učitel formuluje cíle v oblasti porozumění a soustavně je hodnotí.

AKTIVITA – nejen myšlenková (ale i citová a volní). Podněcování aktivity zvolenými metodami: problémová výuka, projektové vyučování, vhodné otázky (učební úlohy), samostatná práce, rozhovor, soutěže.

6. Z. NÁZORNOSTI

- Působení na **více smyslů** ve výuce (sluch, zrak, hmat)
- Použití did.prostředků – pomůcek (video, nákresy, obrázky, předměty,...)

- Názný má být i výklad -demonstrace na příkladech ze života, příběhy, situace, používání výrazů, kterým žáci rozumějí
- VE VKZ: př. u antikoncepce, PPP, závislostí,... (modely prsu, PP – pana, simulace plící,...)
- Přecenění zásady může brzdit abstraktní myšlení

7. Z. SOUSTAVNOSTI A PŘIMĚŘENOSTI

- Dodržovat **logickou návaznost** získávaných (předávaných) poznatků, nepodávat „kusé“, izolované, z kontextu vytržené učivo
- Přizpůsobit věku a bio-psycho-soc. zralosti žáků
- Učitel na tomto systému pracuje i několik let, dobrý učitel neustále a průběžně
- Soustavnost v práci učitele má vliv na žáka (např. pravidelnost v domácí přípravě)
- VKZ: zejména v sex.výchově info přizpůsobit věku, kognitivním schopnostem – láska, menstruace, antikoncepce, plánovaná gravidita, interrupce,...)

11. VÝUKOVÉ METODY VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ a) Klasifikace jednotlivých výukových metod, jejich pozitiva a negativa. Nejvhodnější výukové metody pro VkZ. Aktivizační didaktické metody ve výuce Výchovy ke zdraví.

KLASIFIKACE JEDNOTLIVÝCH VÝUKOVÝCH METOD:

Výuková metoda = způsoby záměrně uspořádaných činností učitele i žáků, které směřují ke stanoveným cílům!

Dle Maňáka a Švece (2003):

KLASICKÉ METODY

- ▶ *slovní* (vyprávění, vysvětlování, přednáška, práce s textem, rozhovor)
- ▶ *názorně-demonstrační* (pozorování, předvádění, práce s obrazem, instruktáž)
- ▶ *dovednostně-praktické* (napodobování, manipulování, laborování, experimentování)

AKTIVIZUJÍCÍ METODY – diskusní, řešení problémů, situační, inscenační, didaktické hry

KOMPLEXNÍ METODY – frontální výuka, skupinová a kooperativní, partnerská, individuální a individualizovaná, samostatná práce Ž., kritické myšlení, brainstorming, projektová, výuka dramatem, otevřené učení, učení životních situací, televizní, výuka podporována PC, sugestopedie a superlearning, hypnopedie

KLASICKÉ METODY:

a) Slovní:

- Vyprávění** – konkrétní děje, události, zajímavosti
- Vysvětlování** – důraz na podstatu problému, nemluví souvisle
- Přednáška** – souvislý a logicky utvořený výklad
- Práce s textem** – s učebnicí, sešitem, PL, časopisy, (klíči, atlasy)
- Rozhovor** – základem otázka (učitel, žák) – neustálá interakce (aktivizace)

b) Názorně-demonstrační:

- Pozorování** – objekty v prostředí, přírodniny, obrazy, knihy
- Předvádění** – výklad učitele + pokus, demonstrace
- Práce s obrazem** – plakáty, popisy
- Instruktáž** – vysvětlení správného zacházení s technikou a pomůckami

c) Dovednostně-praktické:

- Vytváření dovedností**
- Napodobování**
- Manipulování, laborování, experimentování**

KLASICKÉ METODY: POZITIVA A NEGATIVA + eliminace

a) slovní – výklad

+	Výklad U jako podklad; žáci nemusejí nic dohledávat doma, vysvětlení složitějšího výkladu (např.princip potr.pyr.)
-	Pasivita žáků, pouze naslouchají, nepochopení toho, co učitel vykládá, nesoustředěnost, nebaví je to
E	Zpestřit výklad – názorné pomůcky, názory žáků, otázky v průběhu

a) slovní – vyprávění

+	Poutavé líčení příběhu, žáky namotivuje
-	Pasivita žáků, pouze naslouchají, monotónní hlas učitele může žáky uspávat,...
E	Zpestřit výklad – otázky v průběhu

a) slovní – práce s textem

+	Podporuje samostatnost žáka, učí se pracovat s textem (k. k učení)
-	Není to moc zábavná metoda, nechtějí moc pracovat s textem
E	Chvilková metoda, nutné vystřídat s jinou metodou

a) slovní – rozhovor

+	Rozvoj komunikačních schopností žáků, zapojení žáků do výuky, kontrola, zdali žáci rozumí tématu
-	Vykřikování, stydlivost mluvit, vyjadřovat se, neaktivní kolektiv
E	Jasná pravidla rozhovoru

b) názorně-demonstrační – **Předvádění** – výklad učitele + pokus, demonstrace (prostě demonstrační výklad)

+	Názorná ukázka, lepší zapamatování
-	Pasivita Ž
E	Žáci provedou samostatně, poté společná diskuze (kosterní soustava)

b) názorně-demonstrační – **instruktáž**

+	Zásada názornosti, př. výpočet BMI, pozorování plísňe na špatně uskladněných potravinách
-	Vykřikování, neaktivní kolektiv, nepochopení úkolu
E	Znovu se zeptat, zda všichni pochopili a všemu rozuměli

c) dovednostně-praktické – **laborování**

+	Aktivizace Ž, lepší zapamatování a pochopení (Úkol: pozorování plísňe na špatně uskladněných potravinách)
-	Potřebný malý počet Ž, málo mikroskopů, časová náročnost
E	Učitel připraví pomůcky a materiál před začátkem hodiny, pokus má vyzkoušený

AKTIVIZUJÍCÍ METODY: postupy, které vedou výuku tak, aby se VVC dosahovalo hlavně na základě vlastní učební práce žáků, klade se důraz na myšlení a řešení problémů!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- ☺ jsou přitažlivé a zajímavé, spolu vytvářejí příznivé školní klima a dobré výsledky vzdělávání
- ☹ náročnost na čas, na přípravu, na vyučování, také na kázeň

- Diskusní** – diskuze je konverzace (nikoliv monolog), nemusí se zapojit všichni (i když je to žádoucí), někteří totiž mohou být aktivní vnitřně tím, že naslouchají. Brainstorming, brainwritting, dále např. po I.N.S.E.R.T.U – fajfka (vím), + (nové), mínus (rozpor, slyšela jsem to jinak), ? (nerozumím/dozvědět více)
- Řešení problémů, heuristické** (SWOT analýza a BOV – žáci sami řeší problémové situace)

Silná stránka – koše na třídění, vlastní krabičky, sběr odpadu	Slabá str. – chybí koše ve třídách, obaly nejsou vratné
Příležitosti – dobrá info o třídění, řešení koupě košů do tříd	Ohrožení – netřídění, nevšímavost
- Situační** (řešení situací) – předvedení praktické ukázky, např. zastavení krvácení
- Inscenační** (modelové situace – hraní rolí, řešení fiktivní situace) – strukturované (se scénářem) a nestrukturované (bez)
- Didaktické hry** (hry s pravidly, manipulace s předměty)

1) diskusní

+	Aktivizace žáků, rozvoj komunikačních schopností, žáci si vytváří názor
-	Vykřikování, stydlivost mluvit, vyjadřovat se, neaktivní kolektiv
E	Pro někoho může být náročné korigovat diskuzi ve třídě, ruch, překřikování, proto jsou důležitá jasná pravidla

2) řešení problémů, heuristické

+	Aktivizace žáků, rozvoj komunikačních schopností a myšlení
-	Nespolupráce, vedení se druhých
E	Otázky v průběhu, rozdělení úkolů

3) situační

+	Aktivizace žáků, rozvoj komunikačních schopností a myšlení, žáci si vytváří názor + řešení náhlých situací, učení se rozhodování, aplikace teoretických poznatků
-	Potřebný malý počet Ž, použitelné pouze u některých témat
E	Nutná příznivá přátelská atmosféra jinak nevzniká diskuze, podnět k tvořivosti

4) inscenační

+	Aktivizace žáků, rozvoj komunikačních schopností a myšlení, ztotožňování se s rolí, rozvoj osobnosti, tvořivost, dramatická výchova, pozitivní vliv na vytváření sociálních vazeb ve třídě, rozvíjení kompetencí
-	Náročnost přípravy, moc žáků, stud, legrace, neznalost problému
E	Nutná příznivá přátelská atmosféra jinak nevzniká diskuze, podnět k tvořivosti

5) did.hry

+	Aktivizace žáků, rozvoj komunikačních schopností a myšlení, pozitivní vliv na vytváření sociálních vazeb ve třídě, soutěžení, spolupráce, motivace, žáky to baví
-	Náročná příprava, nerespektování pravidel, nefunguje technika (projektor), formou her si žáci neosvojují složitější látku, která je potřeba důkladně vysvětlit
E	Vybrat vhodné téma pro konkrétní hru = lehká příprava, mustř Riskuj, dopředu zjistit funkčnost techniky!

NEJVHODNĚJŠÍ VÝUKOVÉ METODY PRO VKZ:

Vysvětlování, práce s textem, rozhovor, demonstrační výklad, diskusní, řešení problémů (heuristické), situační, inscenační, did.hry, **dále** brainstorming, brainwritting, projektová výuka, skupinová výuka, badatelská metoda,...vkládání aktivit umožňující relaxaci a regeneraci sil, rozvíjení tvořivosti žáků, zážitkové učení,...

AKTIVIZAČNÍ DIDAKTICKÉ METODY VE VÝUCE VKZ:

- ✚ VKZ je vhodný předmět pro využití aktivizačních metod
- ✚ Ve VKZ bychom se měli snažit žáky zapojit, aby byli aktivní
- ✚ Aktivizující metody výuky jsou všechny metody, které vedou k aktivitě žáka v procesu výuky.
- ✚ Je ověřeno, že čím aktivněji je žák zapojen do výuky, tím získává více znalostí a dovedností ☺
- ✚ VKZ zahrnuje témata emočně náročná, je nezbytné tedy při výběrů výukových metod respektovat pojetí tohoto předmětu jako výchovy, jejich výsledky učení akcentuje především afektivní cíle. Je tedy založena na osvojování postojů a hodnot a bez aktivizačních metod, nelze dosáhnout cílů a očekávaných výstupů.
- ✚ Prosté naslouchání popisu jednotlivých dovedností, sledování přednášek nebo čtení knih dětem ke zvládnutí těchto dovedností stačit nemusí. **Učení je potřeba kombinovat s praktickým zkoušením dovedností.** Učitelé musí vést školní výuku takovým způsobem, aby děti měly příležitost **pozorovat využití dovedností v reálných životních situacích, a aby si je vzápětí mohly samy prakticky vyzkoušet.**

Příklady aktivizujících metod:

■ **BRAINSTORMING** „bouře mozků“

- Produkce velkého množství návrhů vhodně formulovaného problému v relativně velmi krátké době
- Dobrá motivace, aktivizace, vyjadřování nápadů, postojů a hodnot
- Zjistíme vědomosti žáků
- Mámě představu o dalším obsahu výuky
- Např. rizika v těhu, žáci říkají, co je na dané téma napadne, učitel zapíše na tabuli

■ **BRAINWRITTING**

■ **PĚTILÍSTEK** = pětiřádková „básnička“ týkající se konkrétního tématu. Samostatná práce/ ve dvojicích.

- Žák je nucen více přemýšlet a vybírat vhodná slova (slovní druhy)

- 1. Řádek = 1 podst.jm – téma (těhotenství)
- 2. Řádek = 2 přídav.jm – (brzké, neplánované)
- 3. Řádek = 3 slovesa – (ohrožuje, komplikuje, způsobuje)
- 4. Řádek = 4 slova (věta) – Předčasné zahájení pohlavního života.
- 5. Řádek = 1 slovo – shrnuje podstatu tématu (interrupce)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">■ 1. Řádek = DROGY■ 2. Řádek = NEBEZPEČNÉ, NÁVYKOVÉ■ 3. Řádek = OHROŽUJÍ, KOMPLIKUJÍ, ZPŮSOBUJÍ■ 4. Řádek = NÁVYKOVÉ LÁTKY POŠKOZUJÍ ZDRAVÍ.■ 5. Řádek = ZÁVISLOST |
|--|

■ **VOLNÉ PSANÍ**

- Během 5 minut žáci napíší vše, co vědí o daném tématu (např. virové onemocnění)
- *Pravidla:* psát celou dobu, souvislý text (ne body a hesla), nevracet se k napsanému, neopravovat, nevylepšovat, pokračovat v psaní, i když tě zrovna nic nenapadá, psát i pomocné věty (nic mě nenapadá), ale snažit se vrátit k tématu, nenechat se brzdit pravopisem

■ **I.N.S.E.R.T.** = je užitečný nástroj umožňující žákům aktivně sledovat čtený text. V průběhu četby vybrané pasáže dělají žáci příslušné značky tam, kde se jim to zdá důležité. Fajfka (vím), + (nové), mínus (rozpor, slyšela jsem to jinak), ? (nerozumím/ dozvědět více)

■ **MYŠLENKOVÁ MAPA** – učitel napíše na tabuli do kruhu slovo nebo tezi. Studenty poté vyzve, aby k ústřednímu slovu napsali všechny svoje myšlenky a znalosti. Nápady se zakroužkují a spojí čarou s ústředním slovem či tezí. Přínos této metody spočívá v tom, že u studentů dojde k uvědomění si vztahů a souvislostí mezi danými jevy.

■ **ZPŘEHÁZENÉ VĚTY**

■ **KŘÍŽOVKA**

■ **VZÁJEMNÉ ZKOUŠENÍ**

■ **ÚNIKOVÁ HRA**

■ U některých můžeme vytvořit prac.listy (doplňování slov do textu apod.), zjistíme tak, co si žáci zapamatovali...

12. UČEBNÍ ÚLOHY VE VÝUCE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Typy učebních úloh, vhodné typy pro hodiny VkZ. Problematika způsobu kladení otázek ve výuce VkZ. Možnosti vyhodnocení zadaných učebních úloh.

UÚ:

- ☐ V procesu učení cesta mezi U a Ž
- ☐ Platné ve všech fázích vyuč.procesu
- ☐ Jejich volba musí korespondovat s VC
- ☐ Definování UÚ v 60. letech 20. st
- ☐ Taxonomie dle Tollingerové

UÚ se rozumí každá pedagogická situace, která vede u žáka k dosažení výukového cíle.

ÚKOLY PŘEKLÁPÍM Z CÍLŮ DO POKYNŮ!!!! Např.:

CÍL: Žák uvede rozdíl mezi novorozeneckou a dospěl.lebkou

ÚLOHA: Uved' rozdíl mezi.....

UÚ = jsou všechna učební zadání od nejjednodušších úkolů vyžadující pamětní reprodukci poznatků až po složité úkoly vyžadující tvořivé myšlení!!!

ROLE UÚ:

- Využívá je každý učitel v každodenní činnosti
- Nejúčinnější prostředek k plnění stanovených cílů
- Slouží k ověření toho, zda žáci učivu rozumí
- Prostředek komunikace mezi pedagogem a žákem

ČLENĚNÍ U.Ú. DLE TOLLINGEROVÉ:

✓ **TYPY UČEBNÍCH ÚLOH + VHODNÉ TYPY PRO HODINY VKZ:**

1. Úlohy vyžadující pamětní reprodukci poznatků

- Na znovupoznání; na reprodukci faktů, pojmů; definic, pravidel...(AS: Definuj, reprodukuj, zopakuj,...)
- Odborné termíny – reprodukční systém, DDD; výživová doporučení, zásady PP)

2. Úlohy vyžadující jednoduché MO s poznatků

- Zjištění faktů - těl.výšky, hmotnost, hmotnost potravin (měření, vážení, jednoduché výpočty)
- Vyjmenování a popis – způsob vedení hovoru s krizovými linkami
- Porovnání a rozlišování
- Třídění (kategorizace a klasifikace) - NL
- Zjišťování – vztahy mezi fakty (příčina-následek, cíl-prostředek, vliv, funkce) – snížený nebo nadměrný příjem potravy a jeho dopad na zdravotní stav

AS: Vyjmenuj, popiš, porovnej...

3. Úlohy vyžadující složité MO s poznatků

- Překlad
- Výklad, vysvětlení významu - Práce s textem (příběh alkoholika)
- Vyvozování (indukce), odvozování (dedukce)
- Dokazování a ověřování (verifikace) - skrytý tuk a cukr v potravinách)
- Hodnocení

AS: Dokažte, vysvětlete, argumentuje,...

4. Úlohy vyžadující sdělení poznatků - využitelné ve všech oblastech VKZ ☺

- Vypracování výtahu, zprávy, referátu, samostatná písem.práce, projekty, výkresy
- Mluvený nebo psaný akt

5. Úlohy vyžadující tvořivé myšlení

- Vlastní pozorování, praktická aplikace, problémové úlohy (AS: Vymysli, navrhni, prozkoumej,...)
- Vlastní pozorování – rozbor jídelníčku při jeho zaznamenávání
- Praktická aplikace – použití kondomu, materiálů k PP
- Řešení problém.situací – rozhodovací mapy k volbě antikoncepční metody

POSUZOVÁNÍ UÚ: je nutné postupovat dle 4 zákl.kroků (Tollingerová, 1986)

1. Určit náročnost jednotlivých úloh
2. Zjistit pestrost úloh
3. Určit náročnost celého souboru úloh
4. Posoudit schopnost souboru úloh splnit výukový cíl

Formulace ÚLOH:

- jazyková správnost
- užití aktivních sloves k zadání úlohy v souladu s VC

a) **ÚLOHY NA KOGNITIVNÍ CÍLE** – co znamená, kde se vyskytuje, doplň, spoj, navrhni řešení, vypracuj, zdůvodni, co se stane, když

b) **ÚLOHY NA PSYCH.CÍLE** – nakresli schéma, vyjádři slova pohybem, předved' nasazování kondomu, manipuluj s pomůckami PP

c) ÚLOHY NA AFEKTIV.CÍLE – jaký cit je zde vyjádřen, popiš opačné pocity, jaký je názor, vyslov opačný, vyber kladné vlastnosti.

PROBLEMATIKA ZPŮSOBU KLADENÍ OTÁZEK VE VÝUCE VKZ:

- Představuje impulsy k činnosti, k přemýšlení, jsou podnětem k aktivizaci poznávacích, citových a volních procesů
 - **organizační** – věcný, citově neutrální charakter, tyto otázky klade většinou učitel, ale mohou je vznášet i žáci,
 - **edukační** – dle průběhu pedagogického procesu a dle užívaných vyučovacích metod, např. motivační, expoziční, fixační, diagnostické a klasifikační.

Význam otázek:

- ❖ povzbuzují žáky k přemýšlení a k usnadnění pochopení postupů, jevů, hodnot
- ❖ ověřují, jak žáci učivu porozuměli
- ❖ nasměrují pozornost žáků k zadanému úkolu
- ❖ pomáhají zopakovat a upevnit učivo
- ❖ jsou prostředkem řízení třídy (žáci se zklidní, udrží pozornost)
- ❖ žáci ve třídě se učí také z odpovědí svých spolužáků
- ❖ jsou povzbuzením, vtahují i méně aktivní žáky do diskuze
- ❖ umožňují žákům vyjádřit své pocity, názory, postoje

Kdy a jak se ptát?

- ▲ Formulovat otázky srozumitelně, logicky správně, s ohledem na schopnosti žáků
- ▲ Zapojit otázkami do aktivní činnosti celou třídu
- ▲ Pomáhat žákům hledat správné odpovědi
- ▲ Využívat odpovědi žáků (i nesprávných) pozitivním způsobem
- ▲ Správně načasovat otázky a pauzy mezi nimi
- ▲ Postupně zvyšovat náročnost kladených otázek
- ▲ Efektivně využívat písemní otázky
- ▲ Vytvořit pro žáky bezpečné prostředí, nezesměšňovat odpovědi
- ▲ Napřed klást otázku, potom vyvolat žáka
- ▲ Při potížích formulovat otázku jinak
- ▲ Dát najevo zájem o žákovu odpověď – dívat se do očí
- ▲ Zajistit, aby ostatní žáci naslouchali

Nejčastější chyby učitele při rozhovoru:

Špatně zvolený typ otázek:

- **Napovídající** – Kapiláry v pokožce se za teplého počasí roztahují a za chladného?
- **Nejednoznačné** – Jaké znáte nervy? (příliš široká otázka)
- **Sugestivní** – Myslíš si, že alkohol v těhotenství také škodí?

Otázky VKZ:

- ✓ Předem připravené, nepřípravené, vyplývající ze situace
- ✓ Otázky cílené, řečnické
- ✓ Otázky vyžadující jednoslovnou odpověď, celou větu, několika větné
- ✓ Otázky žáků na učitele, na ostatní žáky
- ✓ Otázky písemné
- ✓ Otázky se skrytým podtextem

MOŽNOSTI VYHODNOCENÍ ZADANÝCH UČEBNÍCH ÚLOH:

a) taxy = zjišťování kvality úloh tak, že zařadíme do kategorií 1.0, 2.0,.....5.0

b) výpočet indexu variability – vzoreček: počet různých/k celkovému počtu úloh. Nejlepší soubor úloh je takový, pokud se výsledek blíží k číslu 1.

Např.: VC – Žák popíše základní kosti na modelu kosterní soustavy a uvede rozdíly mezi lebkou novorozeneckou a dospělou.

1. Definuj, kolik kostí má lidská kostra.
2. Popiš, jaký je postup PP při zlomenině.
3. Vlastními slovy vysvětli význam novorozeneckých lupínků.
4. Uveď 3 rozdíly mezi novorozeneckou a dospělou lebkou.
5. Zakresli stavbu těla a popiš základní kosti.
6. Demonstruj základní kosti na modelu kosterní soustavy.
7. Navrhni možná preventivní opatření v daném příběhu.

1.0
2.0
3.0
2.0
4.0
2.0
5.0

Operační hodnota:

Kategorie úlohy	Pořadové číslo úlohy							Frekvence
	1	2	3	4	5	6	7	
1.0	x							1
2.0		x		x		x		3
3.0			x					1
4.0					x			1
5.0							x	1

Celkem 7

Další možnosti:

- Mezi žáky, žák hodnotí žáka
- Výstava prací
- Hodnocení práce v hodině
- Žáci postupně čtou své vypracování
- Dobrovolníci
- Vyhodnocení pomocí diskuse
- Kontrola se správným řešením
- Kontrola splnění kritérií při vypracování

13. MATERIÁLNÍ DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY VE VÝUCE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Jejich význam při výuce, členění dle různých kritérií, práce s materiálně didaktickými prostředky. Příklady pomůcek k jednotlivým tematickým celkům.

DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY

- Nemateriální – výuková metoda, forma, zásada, dílčí cíl aj.
- **Materiální** – tabule, učebnice, třída, PC technika aj.
- 80 % ZRAK, 12 % SLUCH, 5 % HMAT, 3 % OSTATNÍ SMYSLY
- Vidět znamená zapomenout, vidět a slyšet znamená znát,
➔ vidět, slyšet a dělat znamená UMĚT ☺

JEJICH VÝZNAM PŘI VÝUCE:

- ☺ zpestření výuky (video)
- ☺ názornost (mapa, nákres,...)
- ☺ realizace výuky (třída, tělocvična)
- ☺ informativní význam
- ☺ didaktický význam

FUNKCE TECHNICKÝCH PROSTŘEDKŮ:

1. ZÁKLADNÍ – informační, formativní, instrumentální
2. DIDAKTICKÁ – názornost, vnímání pomocí více smyslů, racionalizace, upevňování, opakování, kontrola i řízení
3. ERGONOMICKÁ a ŘÍDÍCÍ – snížení podílu neproduktivního času, regulace tempa učení,...

KLASIFIKACE DID.PROSTŘEDKŮ:

1. Originální předměty a reálné skutečnost

- přírodniny
- výtvary a výrobky (vzorky výrobků – potraviny, přístroje – váha, umělecká díla,...)
- jevy a děje (fyz.,chem.,biologické – měření krevního tlaku)

2. Zobrazení a znázornění předmětů a skutečností

- modely (statické, funkční, dynamické, stavebnice – př. pro PP)
- zobrazení – PŘÍMÉ (školní obrazy, fotografie, schémata – vývoj dítěte, antikoncepce, mapa výskytu HIV,...)
– PŘES TECHNIKU (statické, dynamické – PPT, video)
- zvukové záznamy (př. relaxaci)

3. Textové pomůcky

- učebnice – klasické, interaktivní
- pracovní materiály – prac.sešity, listy, studijní návody, tabulky – př. energetické
- doplňková a pomocná literatura – encyklopedie, brožury, časopisy

4. Pořady a programy prezentované didaktickou technikou

- a) př. televizní pořad, speciální výživový software

5. Speciální pomůcky – experimentální soustavy

TECHNICKÉ VÝUKOVÉ PROSTŘEDKY

- a) Auditivní technika – CD přehrávač, školní rozhlas, magnetofon
- b) Vizuální technika – zpětný projektor, dataprojektor, diaprojektor
- c) Audiovizuální tech. – TV, DVD, video
- d) Technika řídicí a hodnotící – výukové PC, osobní PC, trenažéry

Auditivní – CD přehrávač
Vizuální – dataprojektor
Audiovizuální – TV, DVD, video
Řídicí a hodnotící - PC

ORGANIZAČNÍ A REPROGRAFICKÁ TECHNIKA

- ➔ Laboratoře
- ➔ Kopírky
- ➔ PC učebny, počítačové sítě
- ➔ Databázové systémy (CD, DVD)

VÝUKOVÉ PROSTORY A JEJICH VYBEVENÍ

- Učebny se standardním vybavením – tabule (klasická, magnetická, interaktivní), nástěnky, skříně, knihy, nábytek,...
- Učebny pro audiovizuální techniku
- Odborné učebny
- Labiny
- Dílny, kuchyňka, školní pozemky
- Tělocvičny, hudební a dramatické sály

VYBAVENÍ UČITELE A ŽÁKA

- ▲ Psací potřeby, papíry, sešity, učebnice,...
- ▲ Kreslicí potřeby (i rýsovací)

- ▲ Kalkulátory, PC, NTB
- ▲ Učební úbor, pracovní oděv

PRÁCE S MATERIÁLNĚ DID.PROSTŘEDKY:

1. Mít přehled o dostupných prostředcích
2. Využívat je účelně, prostředek není cíl, ale napomáhá dosažení cíle
3. Vyzkoušet před výukou, znát funkčnost, manipulaci, obsah DVD,....
4. Žáci mohou při demonstraci asistovat nebo se zcela zapojit
5. Všichni žáci musí dobře vidět!!!
6. Aktivita všech žáků, př. zadat otázky na které budou odpovídat po shlédnutí videa
7. Materiální prostředky lze využít ve všech fázích (MEFDA)
8. Dodržovat předepsaná pravidla a bezpečnostní opatření

PRO RISKUJ!

Vizuální technika – dataprojektor
Technika řídicí a hodnotící - PC

PŘÍKLADY POMŮCEK K JEDNOTLIVÝM TEMATICKÝM CELKŮM:

1. VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ (vztahy ve 2, vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity)

- Koláž (kamarádství, přátelství), křížovka (manželství, láska), obrázky různých rodin (+ rodina v minulosti a dnes), ukázka svatebního oznámení,...
- Rodokmen, album (moje rodina), projekt - „Moje škola“ (fotografie)

2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE (dětství, puberta, dospívání; sex.dospívání a reprodukční zdraví)

- PPT, učebnice, obrázky, plakát reprodukčních soustav, obrázky dítěte, pubescenta a dospívajícího (rozdíly tělesné, společenské),...
- Antikoncepce, kondom, menstruační kalendář, menstruační kalíšek, tampón, vložka,...video/obrázky porodu,...

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

- potravinová pyramida, videa (o výživě), texty (o výživě), obaly od potravin (např. zjišťování cukru), druhy ovoce: poznávání dle chutí; další vzorky výrobků potravin; křížovka, tabulka (přehledu vit. a miner.látek), zdraví talíř
- příručky – hygiena,...
- PPT – PPN (= pohl.přenosné nemoci); mapa – výskyt HIV; lístečky s možností nákazy HIV/AIDS; manuál hrou proti AIDS, brožury o STD, Sexeso, kondom a ukázka další antikoncepce;
- PPT – respirační nemoc, OBRÁZKY nepřenosných chronických onemocnění

4. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

- CD s relaxační hudbou
- Video (dokument o šikaně, Katka), PPT (násilí, kriminalita a zneužívání dětí), láhev + cigareta (návykové látky), příběhy (závislých lidí), příručky – (drogy),
- audio i video, tělocvična – cvičení jógy a posilování + pomůcky,
- reklamy – písemné, internetové; letáky, noviny
- nahrávky varovných signálů, videa – první pomoc, pomůcky na první pomoc,....

5. HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

- dataprojektor (YouTube: Pračlověk - pyramida lidských potřeb), internet pro vyhledávání informací, falešná a pravá tvrzení o zdraví,....
- Brožury (o prevenci neinfekčních onemocnění),
- příručky programů podpory zdraví,

6. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- ukázka správné a nesprávné komunikace mezi lidmi; koláž se zvládáním problémových situací (co mi může pomoci),
- obrázek dítěte, které se k sobě chová hezky a které se sebepoškozuje (ž budou diskutovat na téma vztah k sobě samému);
- zvukové záznamy (př. relaxační hudba + karimatka)
- PPT (téma empatie)

14. PROSTOROVÉ A MATERIÁLNÍ PODMÍNKY PRO VÝUKU VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Vhodné uspořádání učebny pro výuku Vzk ve vztahu ke zvoleným výukovým formám a metodám. Vybavení učebny. Výuka mimo prostředí školy. Exkurze – význam, instituce a zařízení vhodná k exkurzím.

VHODNÉ USPOŘÁDÁNÍ UČEBNY PRO VÝUKU VKZ VE VZTAHU KE ZVOLENÝM VÝUKOVÝM FORMÁM A METODÁM:

- ❖ LAVICE ZA SEBOU (klasicky) – individuální práce, partnerská výuka (práce s textem)
- ❖ SPOJENÍ 4 LAVIC – skupinová práce, projektová výuka (projekt, plakát)
- ❖ ŽIDLÍČKY DO KRUHU (lavice pryč) – diskuze, did.hra s míčkem, vymění si místo ten,....
- ❖ ŽIDLÍČKY JAK V DIVADLE (lavice pryč) – inscenační metoda (dopravní nehoda + 1. pomoc)
- ❖ STANOVIŠTĚ – př. E-U-R metoda – v každém stanovišti plní nějaké úkoly
- ❖ PODKOVOVITÝ TVAR LAVIC (tvar U) – beseda
- ❖ SEZENÍ NA KOBERCI V KRUHU – diskuze, inscenační metoda

VYBAVENÍ UČEBNY:

- Standardní učebny (tabule – klasická, magnetická, interaktivní), nástěnky, skříně, knihy, nábytek,....dataprojektor, PC, umyvadlo, koše, židle, lavice,... reproduktory, modely, obrazy,...
- Učebny pro audiovizuální techniku, odborné učebny, labiny (pokus s plísní), dílny, kuchyňka (vaření zdravých pokrmů), školní pozemky, tělocvičny (relax.cvičení), hudební (relax.hudba) a dramatické sály

VÝUKA MIMO PROSTŘEDÍ ŠKOLY:

- Relaxační cviky u rybníka
- Na škol.pozemku
- Vycházka s úkoly
- Exkurze

EXKURZE:

- Zájezd, návštěva, výlet, obvykle za vzdělávací nebo poznávacím účelem
- Jedna z organizačních forem vyučování, které se realizuje MIMO škol.prostředí
- Výklad provádí odborník po předchozí konzultaci s pedagogem
- Žáci by měli předem znát CÍL exkurze
- Na závěr shrnout průběh, formulovat závěry (napsat písemnou zprávu)

VÝZNAM:

- Podporuje názornost vyučování
- Praktické vyučování a názorné seznámení žáků s praxí – umožňuje vytvořit podmínky pro pevné spojení abstraktního s konkrétním
- Navozuje vztah k praktic.životu
- CÍL – motivovat, procvičit a ověřit si některé teoreticky získané dovednosti (při počátku, průběhu či po probraném tematickém celku)

Příprava E. – část přípravná, realizační, závěrečná:

- o Cílem je seznámit žáky s jevy nebo přírodninami, které nelze ve třídě předvést
- o Například: exkurze obchodu „NO SÁČEK“ nebo Anatomické muzeum Profesora Karla Žlábka, MUNI
- d) Přípravná fáze:
 - a. Příprava učitele – vymezí cíl a úkoly exkurze, zvolí místo a objekty pozorování, sám se předem s místem seznámí, pohovoří s odborníky
 - b. Příprava žáků – žáci vědí, jaké budou výukové cíle exkurze
- e) Realizační fáze:
 - a. Učitel/odborník provede úvodní výklad exkurze
 - b. Výklad během exkurze by měl být stručný, výstižný, srozumitelný, dobře slyšitelný
 - c. Žáci plní v průběhu zadané úkoly
 - d. Učitel může v průběhu klást otázky
 - e. Doba trvání by neměla být delší než 2 hodiny (doba, po kterou jsou žáci schopni vnímat bez únavy)
- f) Fáze zhodnocení a využití exkurze:
 - a. Probíhá ve třídě, provedení závěrů z exkurze a zápis do sešitu
 - b. Výstupy z exkurze využít v další výuce – výstavy, poster
- o Učitel mimo jiné, musí také zajistit i administrativní a organizační úkoly:
 - Zajistit povolení od vedení školy
 - Zajistit dopravu, odhadnout
 - Zdůraznit bezpečnost a pravidla během exkurze
 - Rozdělit studenty do skupin (pokud bude práce probíhat skupinově)
 - Připravit pracovní listy
 - Zajistit povolení od rodičů, vybrat případné zálohy na dopravu

INSTITUTE A ZAŘÍZENÍ VHODNÉ K EXKURZÍM:

- PČR – bezpečnost, kriminalita mládeže, (dopravní výchova, dopravní hřiště)
- ZZS – PP
- HZS – evakuace, varovné signály, prevence vzniku mimoř.událostí
- Protidrogová centra - prevence drog, možnost diskuzí s bývalými závislými
- Nízkoprahová centra = snadno dostupná pro všechny klienty, zdarma
 - o Nízkoprahová denní centra – ambulantní a terénní služby pro osoby bez přístřeší
 - o Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (6–26 let)–ambul.a terén. služby, ohrožení společensky nežádouc.jevy
 - o Nízkoprahové terénní programy – pro osoby bez přístřeší a osoby závislé na NL
 - o Kontaktní centra – ambulantní a terénní služby pro osoby závislé na NL
- Výživový odborníci
- Bezobalový obchod „NO SÁČEK“

- Fyzioterapeuti – správné držení těla, sezení, protahování
- Besedy a přednášky o bezpečí.sex.chování, o HIV, antikoncepci, rakovině prsu, menstruaci, hygieně
- Gynekologicko-porodnická klinika
- Gynekolog a sexuolog
- Kojenecký ústav
- Dětský domov, domov pro matky s dětmi
- Nemocnice – darování krve
- Centrum pro léčbu PPP Anabell
- Specialisté na prevenci MA, MB
- Výrobní – např. mléčných výrobků – Olma, Nestlé
- Anatomické muzeum prof. Karla Žlábka MUNI Bohunice ☺
- Archeologické muzeum – Dolní Věstonice

Pravdou je, že reálně na to bohužel není tolik prostoru, na každou takovou exkurzi se zabije celý den a tím přijdou o výuku ostatních vyučovacích předmětů toho dne, kde pak musí ostatní učitelé dohánět. A bohužel VkZ je nejčastěji pouze 2x 45 min na celém 2. stupni..... ☹

15. METODY OVĚŘOVÁNÍ VĚDOMOSTÍ A DOVEDNOSTÍ VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ. a) Vhodné metody pro VkZ, metody ověřování s využitím aktivizačních **metod**. Metody ověřování formou individuální a skupinové práce.

METODY OVĚŘOVÁNÍ VĚDOMOSTÍ A DOVEDNOSTÍ:

■ PÍSEMNÝ TEST:

- ☺ možnost ověřovat úroveň znalostí a dovedností u všech žáků NAJEDNOU
- ☺ pro žáky schůdnější – né takový stres a psychický nátlak
- ☺ odpověď si mohou v klidu rozmyslet, opravit
- ☹ náročnost – správné sestavení, oprava
- ☹ taháky

JINAK SPÍŠE SLOVNÍ HODNOCENÍ

■ ÚSTNÍ ZKOUŠKA:

- ☺ učitel může žáka pomocnými otázkami směřovat ke správné či pro učitele dostačující odpovědi
- ☺ pokud žák nerozumí nějaké otázce či úkolu, má možnost se učitele doptat
- ☺ učitel má možnost zabrat širší spektrum zkoušené látky, jednou otázkou zjistí širší záběr vědomostí
- ☹ časové omezení
- ☹ stres
- ☹ není možno vyzkoušet celou třídu
- ☹ ostatní vyrušují, případně napovídají

■ DÁLE: did.test, praktická zkouška, hodnocení výsledků činnosti, pozorování, rozhovor, dotazník

VHODNÉ METODY PRO VKZ:

Metody ověřování znalostí a dovedností jsou ve VKZ složitý proces, jelikož je předmět VKZ zaměřený na hodnoty a postoje, učitel tudíž nemůže sledovat celý život žáka, zda se správné postoje vytvořily.

■ ŽÁKOVSKÉ PORTFOLIO:

- jako souhrn vykonané práce v předmětu
- žák do něj umísťuje vyplněné pracovní texty a další práce, které mohou sloužit jako podklad pro hodnocení.
- Součástí je i hodnocení po jednotlivých tematických celcích formou klíčů (klíč ke zdraví)
- Učitel rozdává klíče na začátku každého temat. celku naznačeným počtem částí (podle počtu hodin věnovaných celku)
- Žáci do klíče zapisují informace o probíhajících aktivitách sami, barevně lze vybarvovat jednotlivé části po ukončení hodiny jako kontrolu postupu učení
- Aktivitu lze vyhodnotit, udělovat hvězdičky, smajlíky
- Po ukončení tematického celku žák v klíči sám označí vlastní zvládnutí učiva písmeny (procenty), např. A – umím, B umím, ale mám drobné nedostatky, C potřebuji doplnit
- Postupná supervize portfolií poskytne učiteli z5 vazbu o zhodnocení zvolených aktivit a o pokrocích učení žáků

■ VLASTNÍ SEBEHODNOCENÍ ŽÁKA – buď pravidelně prováděné se stálými kritérii nebo vždy po ukončení konkrétní činnosti

- Například, co jsem se naučil? Co mě nejvíce bavilo/co ne a proč? Co mi dělá problémy? Co můžu vylepšit? Apod...

■ Vhodné jsou aktivizační či diskusní atd.... ne pouze znalostní testy

AKTIVIZAČNÍ DIDAKTICKÉ METODY VE VÝUCE VKZ:

- ✚ VKZ je vhodný předmět pro využití aktivizačních metod
- ✚ Ve VKZ bychom se měli snažit žáky zapojit, aby byli aktivní
- ✚ Aktivizující metody výuky jsou všechny metody, které vedou k aktivitě žáka v procesu výuky.
- ✚ Je ověřeno, že čím aktivněji je žák zapojen do výuky, tím získává více znalostí a dovedností ☺
- ✚ VKZ zahrnuje témata emočně náročná, je nezbytné tedy při výběru výukových metod respektovat pojetí tohoto předmětu jako výchovy, jejich výsledky učení akcentuje především afektivní cíle. Je tedy založena na osvojování postojů a hodnot a bez aktivizačních metod, nelze dosáhnout cílů a očekávaných výstupů.
- ✚ Prosté naslouchání popisu jednotlivých dovedností, sledování přednášek nebo čtení knih dětem ke zvládnutí těchto dovedností stačit nemusí. **Učení je potřeba kombinovat s praktickým zkoušením dovedností.** Učitelé musí vést školní výuku takovým způsobem, aby děti měly příležitost **pozorovat využití dovedností v reálných životních situacích, a aby si je vzápětí mohly samy prakticky vyzkoušet.**

METODY OVĚŘOVÁNÍ S VYUŽITÍM AKTIVIZAČNÍCH METOD:

AKTIVIZUJÍCÍ METODY: postupy, které vedou výuku tak, aby se VVC dosahovalo hlavně na základě vlastní učební práce žáků, klade se důraz na myšlení a řešení problémů!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- ☺ jsou přitažlivé a zajímavé, spolu vytvářejí příznivé školní klima a dobré výsledky vzdělávání
- ☹ náročnost na čas, na přípravu, na vyučování, také na kázeň

Dle Maňáka a Švece (2003), rozlišujeme tyto aktivizační metody: (viz ot.11)

Jako aktivizační metody do VKZ je možné uvést:

- Brainstorming
- Brainwritting
- Pětilístek
- Volné psaní,
- I.n.s.e.r.t.
- Myšlenková mapa
- Zpřeházené věty
- Křížovka
- Vzájemné zkoušení
- Úniková hra
- U některých můžeme vytvořit prac.listy (doplňování slov do textu apod.), zjistíme tak, co si žáci zapamatovali...

K osvědčeným metodám ve VKZ patří používání pracovních listů, které mohou být využity v motivační fázi výuky jako určitý „diagnostický“ nástroj ke zmapování aktuálních znalostí, dovedností a osobních zkušeností žáků. Pracovní listy mohou být připraveny jako „průvodci“ při osvojování nového učiva nebo sloužit jako nástroj hodnocení efektivit výuky. Konkrétní návrhy pracovních listů k zařazení do výuky výchovy ke zdraví byly publikovány formou pracovního sešitu (MARÁDOVÁ, E., 2006).

METODY OVĚŘOVÁNÍ FORMOU INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÉ PRÁCE:

Individuální

- Písemná práce - referát (DÚ nebo ve škole)
- Pracovní list
- Práce s obrázky a texty – popis, dopisování,...
- Řešení problému
- Situační metoda
- Projekt (např. nějaký závazek)
- Nedokončené věty
- Doplnění vynechaných slov do textu
- Věty ANO-NE
- Podtrhávání špatných slov + nahrazení správných řešení (strava, postup PP, antikoncepce, PPN,...)
- Návrh komiksu (např. HIV či rizikového chování,..)

Skupinové

- Diskuze – řetěžená
- Řešení problému
- Situační metoda
- Inscenační – hraní rolí
- Didaktické hry
- Skupinová práce
- Projekt ve skupině
- Návrh plakátu/doporučení/nahrání audio nahrávky/video
- Vzájemné zkoušení

16. HODNOCENÍ A ZNÁMKOVÁNÍ VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ. a) Specifika hodnocení výsledků vzdělávání žáka ve Výchově ke zdraví. Kombinace hodnocení předmětů naukového zaměření a výchovného zaměření.

HODNOCENÍ A ZNÁMKOVÁNÍ VE VKZ:

Hodnocení se provádí v *diagnostické fázi výuky např. dle MOJŽÍŠKA!*

Proč?

1. Důležitá z5 vazba o žácích, ale také o efektivitě vlastní práce
2. Pro motivaci žáků
3. Podklad pro plánování dalšího učení

z5 = zpětná

- hodnocení ve VKZ by mělo mít především **FORMATIVNÍ CHARAKTER**
- je orientované na podporu dalšího učení žáků, nabízí žákům rady a nová poučení, jak zlepšit výsledky své práce
- pomáhá učiteli rozhodnout o následném postupu výuky
- **mezi formy formativního hodnocení ve VKZ patří** – motivační testy a úkoly, které souží jako diagnostický nástroj ke zjištění vstupních znalostí, dovedností a názorů žáků. Tyto úkoly jsou většinou opravované společnou kontrolou.
- učitel sleduje tyto výsledky žáků a následně s nimi pracuje při přípravě dalšího programu výuky

• FORMATIVNÍ HODNOCENÍ:

- *Je průběžné, učitel se zaměřuje na dosahování cílů každého žáka*
- *Je důležité pro rozvoj žáka, pomocí rady, vedení a poučení pomáhá zlepšovat jeho výkon – odstranit chyby a nedostatky*
- *Poskytuje z5 vazbu pro učitele i žáka*
- umožňuje posuzovat i takové kvality, jako je skupinová práce žáků, schopnost komunikovat, vyjádřit svůj názor, identifikovat problémy, diskutovat, vyhledávat a třídit informace,...
- učitel komentuje samostatnou práci žáků, vede a podporuje žáky při řešení projektových úkolů
- jeho hodnocení by mělo směřovat k tomu, aby si žáci postupně osvojovali dovednost sebehodnocení
- žádná aktivita (zejm. didaktická hra) by neměla zůstat bez závěrečné reflexe!

❖ Sumativní hodnocení (*podklad žákova výkonu, žák obdrží známku a nic mu to neřekne*) se vzhledem k očekávaným výstupům jeví jako velmi obtížné a samoučelné, jelikož těžiště výstupů ve VKZ spočívá v připravenosti pro život, ve schopnosti přijímat správná rozhodnutí týkající se zdraví a bezpečnosti. Hodnocení pouze aktuálních znalostí žáků či posuzování pouze výpovědí žáků o jejich postojích nemusí zdaleka podat pravdivý obraz o skutečné úrovni zdravotní gramotnosti žáků.

➔ VKZ pracuje především s afektivní a psychomotorickou složkou!

➔ Zlatá střední cesta VKZ – disciplína využívá potřebné kognice (dobře lze ověřit testem, aktivizačními metodami), ale zároveň je dobré, když zohledňujeme aktivitu, samostatnost, zapojení do skupin.práce,...

➔ **ZAPAMATUJTE SI!** Pedag.hodnocení ve VKZ je **NÁROČNÁ A SLOŽITÁ ČINNOST**, kterou musí učitel vykonávat s max. objektivitou, citlivostí, ohleduplností a taktem. Výuka VKZ by měla být „prostorem“, kde může **KAŽDÝ ŽÁK** zažít pocit úspěchu! 😊😊😊😊😊

OBEČNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ:

- Nutné dodržovat principy: spravedlnost a objektivita
- Hodnocení není trestem, nemá demotivovat, vyvolávat strach
- Při neúspěchu musí žák vždy vědět, že je zde další šance, že chyba není koncovým výstupem hodnocení, ale důležitým bodem na cestě k úspěchu
- Za chyby se nejrozumnějším způsobem trestá, a to vede žáky k některým záchranným akcím, jako je napovídání, opisování, za které se opět, a teď již právem, trestá.

ZÁKONNÉ PODMÍNKY:

- Musí vždy respektovat ustanovené platné legislativy, konkrétně tedy zák.č. 561/2004 Sb. (školský z.) a školního řádu
- Hodnocení žáka musí vycházet z posouzení míry dosažení očekávaných výstupů formulovaných v učebních osnovách jednotlivých předmětů ŠVP, musí být dostatečně podložené, pedagogicky zdůvodněné a odborně správné.

SPECIFIKA HODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKA VE VKZ:

- Učitel by měl za pololetí nasbírat více než 2 známky
- ☹ každý výstup nelze hodnotit známkou (vždy je proto vhodné najít vhodnou formu hodnocení)
- 😊 **Využít například PORTFOLIO:**
 - jako souhrn vykonané práce
 - žák do něj umísťuje vyplněné pracovní texty a další práce, které mohou sloužit jako podklad pro hodnocení.

- **Konečná známka** v jakémkoliv předmětu nemusí být jen vypočítaným průměrem všech známek dle úrovně dosažení školních výstupů daného předmětu. Existují přístupy, které zohledňují individuální přístup žáka na cestě k dobrému výsledku. Předpokladem je, aby žák dopředu znal kritéria, podle kterých bude hodnocen jako úspěšný.
- Tento přístup je velmi motivační, předpokládá a umožňuje, že pokud žák nesplní výstup na výbornou, může tento nedostatek nahradit jinou aktivitou, která je také hodnocena.
- Navíc odpadá nepříjemný pocit z toho, že žák, který nepracuje a jen se dovede naučit na test, má na rozdíl od poctivého spolužáka, který nezvládá stres při testování z předmětu, na výbornou.
- ☺ 2 výstupy:
 - a) **5 KRITÉRIÍ** (žáci jsou s nimi seznámeni v úvodní hodině), na jejich základě se pak tvoří výsledná známka. Jsou to:
 1. nutné znalosti a dovednosti (výstupy)
 2. aktivita (ne hlášení se v hodinách, ale aktivní práce ve skupině)
 3. práce dle pokynů učitele
 4. postoj k předmětu (hodnotí jen žák)
 5. práce navíc
 - b) **BODOVÝ PŘÍSTUP** – předem nastavené cíle (výborné hodnocení) pomocí bodové hranice (např. 200 bodů)
 - seznámení žáků s body za každou aktivitu podobně jako v ad. a)
 - např. referát 20b., test 50b., aktivita v hodině 0-5 bodů atd.
- Kritérií může být více, ale musí být smysluplné a v kontextu předmětu. Aktivní a motivovaný žák má potom nárok na jedničku, i přesto, že v oblasti výstupů je průměrný, dokáže to však vykompenzovat jinou činností.
- Naopak žák, který spoléhá jen na naučení na test, nemusí hranice dosáhnout.

KOMBINACE HODNOCENÍ PŘEDMĚTŮ NAUKOVÉHO ZAMĚŘENÍ A VÝCHOVNÉHO ZAMĚŘENÍ:

- H. výsledků vzdělávání žáka v předmětech s převahou **naukového zaměření** (pozn. převaha vědomostní – *text kurzívou*)
- H. výsledků vzdělávání žáka v předmětech s převahou **výchovného a praktického zaměření** (pozn. výchovné – normální)

Stupeň 1 (výborný)

Žák **ovládá bezpečně** požadovaná fakta, pojmy, definice a poznatky, je pohotový, dobře **chápe souvislosti, myslí logicky správně**. Při poskytnutí dostatku času je schopen **samostatně studovat** vhodné učební materiály. Pracuje uvědoměle a **aktivně v týmu**, jeho působení je velmi přínosné. Je schopen **sebehodnocení a hodnocení práce členů**. Vyjadřuje se výstižně. Je schopen **pracovat samostatně**.

Žák je v činnostech velmi aktivní, má zájem o umění, estetiku, tělesnou zdatnost. Projevuje kladný vztah k práci a k praktickým činnostem. Pracuje velmi **tvořivě, samostatně**, plně využívá osobní předpoklady a velmi úspěšně se rozvíjí. Bezpečně ovládá postupy a způsoby práce. Jeho projev je **originální, procítěný**. Osvojené dovednosti, vědomosti a návyky aplikuje tvořivě. Účelně si **organizuje vlastní práci** a udržuje pracoviště v pořádku. Vědomě postupuje hospodárně. Na hodiny **bývá připraven**.

Stupeň 2 (chvalitebný)

Žák v podstatě uceleně ovládá požadovaná fakta, pojmy, definice a poznatky, myslí logicky správně. Je schopen **s menší pomocí** samostatně studovat vhodné učební materiály. Dokáže se zapojit do týmové práce. Je schopen **téměř vždy sebehodnocení a hodnocení ostatních členů**. Vyjadřuje se poměrně výstižně. Je schopen práce s učebními materiály při poskytnutí dostatku času.

Žák je v činnostech aktivní, převážně samostatný, úspěšně rozvíjí své osobní předpoklady. Jeho projev je působivý, má jen menší nedostatky. Osvojené dovednosti, vědomosti a návyky aplikuje samostatně, má zájem o umění. V postupech a způsobech práce se nevyskytují podstatné chyby. Na hodiny bývá většinou připraven. Dodržuje zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Pracoviště udržuje v pořádku.

Stupeň 3 (dobrý)

Žák má nepodstatné mezery v ucelenosti, přesnosti a úplnosti požadovaných faktů, pojmů, definic a poznatků. **Dokáže uvažovat správně, ale málo tvořivě**. Je schopen studovat vhodné učební materiály podle návodu učitele. Do práce v týmu se zapojuje **méně aktivně**. Snaží se o sebehodnocení s pomocí učitele, popř. spolužáků. **Vyjadřuje se obtížně a nepřesně. Nepřesnosti a chyby dovede za pomoci učitele korigovat**.

Žák je v činnostech **méně tvořivý a pohotový**, k praktickým činnostem přistupuje s výkyvy, **občas může být i pasivní**. Nevyužívá dostatečně své schopnosti v individuálním a kolektivním projevu. Jeho projev je málo působivý, práci odbývá. Na základě podnětů učitele je schopen hospodárně využívat suroviny, materiály, energii. Jeho dovednosti a vědomosti mají četnější mezery a při jejich aplikaci potřebuje pomoc učitele. Nemá aktivní zájem o umění, estetiku, tělesnou zdatnost, výsledky pracovních činností. Na hodiny bývá často nepřipraven.

Stupeň 4 (dostatečný)

Žák má **závažné mezery** v ucelenosti, přesnosti a úplnosti požadovaných faktů, pojmů, definic a poznatků. Je **nesamostatný** v práci s vhodnými učebními materiály. Do týmové práce se **zapojuje sporadicky**, je spíš pasivní. **Sebehodnocení** a hodnocení ostatních členů **není téměř schopen**. Jeho ústní a písemný projev má vážné nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. Má velké obtíže i při práci s upravenými učebními materiály. **Některé chyby dovede s pomocí učitele opravit.**

Žák je v činnostech **málo samostatný, často pasivní**. Neusiluje o rozvoj svých schopností a jeho projev je málo uspokojivý. **Pracuje s nechutí, bez zájmu** a vztahu k práci a praktickým činnostem a **s častými chybami**. Dovednosti a vědomosti aplikuje jen se značnou pomocí učitele. Méně dbá o pořádek na pracovišti. Dodržuje zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci pouze pod vedením učitele. Porušuje zásady hospodárnosti využívání surovin, materiálů a energie. Na hodiny bývá **velmi často nepřipraven**.

Stupeň 5 (Nedostatečný)

Žák si požadované poznatky neosvojil, samostatnost v myšlení neprojevuje. Je nesamostatný v práci s vhodnými učebními materiály. Ani s dopomocí učitele a upravenými učebními materiály nedovede pracovat. Nepracuje pro tým. Správného sebehodnocení a hodnocení ostatních členů není schopen. Jeho ústní a písemný projev má závažné nedostatky ve správnosti, přesnosti a výstižnosti. Chyby nedokáže opravit ani s pomocí učitele ☹

– Žák je v činnostech skoro **vždy pasivní**.
– Rozvoj schopností je **neuspokojivý**.
– **Nedokáže postupovat** při práci ani pod vedením učitele.
– Jeho projev je většinou **chybný a odbitý**, nemá estetickou hodnotu.
– Minimální osvojené dovednosti a vědomosti **nedovede aplikovat**.
– **Nedodržuje zásady** bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Na hodiny **není připraven** ☹

17. OSOBNOST UČITELE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Profesní a osobnostní předpoklady pro učitele Výchovy ke zdraví. Sebereflexe, sebehodnocení učitele. Specifika osobnosti učitele sexuální výchovy.

TYPOLOGIE osobnosti učitele – dle Caselmanna:

1. LOGOTROP – učitel zaměřený na UČIVO, předmět,...
2. PAIDOTROP – učitel zaměřený na ŽÁKY, na jejich vedení a formování ve výuce,...

Dle vztahu učitele k žákům:

- a) demokratický – navozuje + klima, žáky podporuje, respektuje
- b) autoritativní – přísný, vyžaduje pořádek, řád, vše chce řídit
- c) liberální – benevolentní, ve výuce chaos, bezvládní

PROFESNÍ A OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY PRO UČITELE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ:

PROFESNÍ PŘEDPOKLADY (kompetence) **UČITELE** = komplexní soubor znalostí, dovedností, schopností, postojů a zkušeností, které jsou nezbytné pro učitelovu praxi.

Dle Spilkové

- ➔ odborně-předmětové – vědecké základy
- ➔ psychodidaktické – práce s učivem
- ➔ komunikativní
- ➔ organizační a řídicí – plánování
- ➔ poradenská a konzultační – umět poradit
- ➔ diagnostická
- ➔ a sebereflexe

PROFESNÍ PŘEDPOKLADY!!!!!!!

- Vzdělání VKZ
- Průběžné vzdělávání ve VKZ
- Pedagogika + psychologie
- Didaktika VKZ
- ICT

OSOBNOSTÍ PŘEDPOKLADY

- fyzická a psychická vybavenost, **jedná se o jednu z nejnáročnějších profesí** (je to způsobeno trvale vysokou koncentrací pozornosti, hlučností prostředí, procesy rozhodování,...)
- Důležitá stabilita osobnosti, kladný vztah k mládeži i k předmětu, komunikativní schopnosti – mluví srozumitelně,...
- Důležitá je + motivace U
- dále: spravedlivý, má přirozený respekt, vzor pro studenty, empatický (naslouchá žákům), tvořivý (hledá nové výuk.metody, nápady,...), zábavný, cílevědomý, důsledný, slušný, laskavý,...

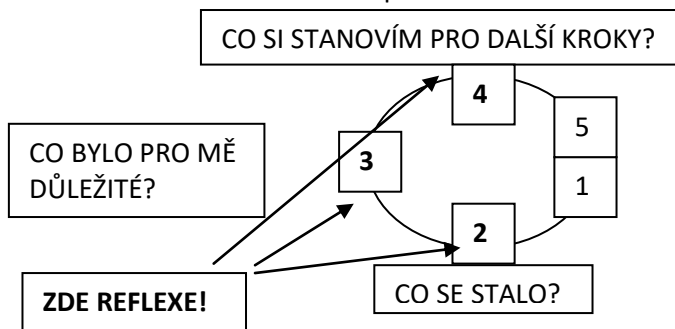
SEBEREFLEXE:

- ➔ Zamýšlení se nad sebou samým – osobností, činy, postoji, chováním. VNITŘNÍ DIALOG!
- ➔ Nástroj k rozvíjení a kompetence učitele
- ➔ Profesionální sebereflexe učitele, je nutnou podmínkou jeho ODBORNÉHO RŮSTU!

- ➔ Učitel si klade otázky, ptá se na příčiny, důvody, přemýšlí nad možnými variantami, změnami.
Neznamená to pouhé odhalování chyb, ale hlavně JEJICH NÁPRAVU, ale patří sem také i ocenění toho, co se ve výuce podařilo nebo bylo efektivní.

- **Model ALACT** – Fred KORTHAGEN, 2011.
 - Ideální proces reflexe! Reflexe zkušeností.

* = vznik



- | | |
|---|-------------------------------------|
| A | 1. jednání |
| L | 2. ZS pohled na jednání |
| A | 3. Uvědomění si podstatných aspektů |
| C | 4. * alternativních postupů |
| T | 5. vyzkoušení |

METODY A TECHNIKY SEBEREFLEXE: Když bude učitel reflektovat, zkvalitní se výuka ☺ ☺ ☺

1. sebereflekující otázky – Je moje příprava na výuku dostatečně důkladná?
2. videozáznam (analýza)
3. cizí videozáznam (komparace)
4. rozhovor se žáky – nejméně používaná
5. vzájemná hospitace
6. dotazníky – spíše na VŠ
7. pedagogický deník – píší se zde zkušenosti a poznatky

Řehulka, 1997: 5 kroků sebereflexe

- Sebechápání – vlastní tělo
- Sebehodnocení – hodnoty vs. já
- Sebepřijetí – já vs. minulé já
- Seberealizace – já vs. momentální já
- Sebevýchova – já vs. budoucí já

SEBEHODNOCENÍ – 2. KROK V SEBEREFLEXI!

- Část sebereflexe, hodnoty versus já
- Cílem je aktivizovat se v sebeřízení
- Přemýšlet o tom, kam a jakým způsobem se chceme dostat, co proto udělat,...
- Schopnost objektivního poznávání (jak dokážu být k sobě otevřený a pravdivý)
- Úskalím je podhodnocování se. Lidé jsou schopni se podceňovat/nadhodnocování (chce být považován za lepšího než je ☹)

SPECIFIKA OSOBNOSTI UČITELE SEX.VÝCHOVY:

- Kdo by měl sex.výchovu vyučovat = rodič, pedagog, psycholog, lékař

Vlastnosti:

- Odborní vzdělání (vědomosti z oblasti: biologie člověka, sexuality člověka a příbuzných disciplín)
- Pedagogika + psychologie (vzdělání)
- Ovládat metodiku v sex.výchově
- Smysl pro humor, ☺ úsměv na rtech
- Empatický
- Důvěryhodný, upřímný, otevřený,...

Učitel sex.vých. dle MŠMT:

1. **byl dostatečně odborně vzděláný** – zejména v oblasti did.sex.výchovy, v rámci DVPP se účastnil seminářů apod. na kterých se naučil efektivní techniky práce s citlivými tématy,...
2. **průběžně se vzdělával v tématech sex.v.** – doplňoval si aktuální info
3. **byl empatický, kreativní, kolegiální, respektovaný a uznávaný,...**
4. **byl si vědom svých povinností s dohledem na žáky** zejm. v případě získání podezření na spáchání sexuálně motivovaného trestního činu, mravního ohrožení mládeže apod. (v příp. podezření na spáchání trestného činu škola vyrozumí OSPOD a PČR (§ 367 a § 368 zákona č.40/2009, trestní zákoník, nepřekažení a neoznámení trestného činu)
5. **znal příslušnou legislativu** – související s jednotlivými tématy sexuální výchovy jako je např. pohl.styk, prostituce a kuplířství, obchodování s lidmi, pohl.nemoci, pornografie, rodič., manžel., registrované partnerství,...
6. **spolupracoval s vedením školy**, výcho.poradcem, školním metodikem prevence, škol. spec. psychologem či školním psychologem a s celým pedag.sborem, při tvorbě koncepce sex.výchovy ve škole, byl rádcem ostat.učitelů
7. **měl přehled o specializovaných pracovištích** v místě jeho působení a spolupracoval s nimi – hygienické stanice, zdravotní ústavy, gynekolog.a sexuologická pracoviště, PPP,....
8. **uměl spolupracovat s rodičovskou veřejností** - uměl vysvětlit potřebu a opodstatněnost sexuální výchovy, uměl poradit, případně doporučit odborníka,
9. **uměl efektivně zapojovat žáky do projektů a akcí** – např. Hrou proti AIDS, červená stužka (*symbol solidarity s lidmi HIV/AIDS, boj proti HIV/AIDS 1.12*), dále Labestra (*Láska bez strachu*), peer programy, besedy se zajímavými hosty apod., které mohou přispět k preventivním cílům sexuální výchovy,....
10. **byl otevřený k více možným náhledům na sexualitu** a respektovat individuální zvláštnosti žáků, příp. rodiny, ze které žák pochází.

18. UČEBNICE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ a) Aspekty výběru a funkce učebnic. Požadavky na moderní učebnice VKZ. Didaktická analýza učebnic Výchovy ke zdraví. Příklady dostupných učebnic. Příklady dalších vhodných zdrojů k výuce VkZ (pro U i Ž).

Učebnice aspekty:

- Knižní publikace
- Zdroj obsahu vzdělávání pro žáky
- Didaktický prostředek pro učitele
- Schvalovací doložka MŠMT – možno zakoupit z přidáných finančních prostředků
- Učebnice by měla být přizpůsobena vzdělávacímu programu, podle kterého se na škole učí (učební osnovy, ŠVP)

*Další aspekty: **obsah** (je vybírán s ohledem na cíle vzdělávání a měl by být propojen se životem); **srozumitelnost učebnic**; **prostor pro úkoly a cvičení**; **ilustrace** (dobré pro zapojení pravé hemisféry a následné představivosti); **otázky a problémové úlohy***

„Učebnice: Prostředek vyučování a učení v knižní formě, ve které jsou určitá odborná témata a okruhy daného předmětu metodicky uspořádány a didakticky ztvárněny tak, že umožňuje učení“.

NEBO „druh knižní publikace uzpůsobené k didaktické komunikaci svým obsahem a strukturou“

„Učebnice NENÍ pouze obsah – látka, ani pedagogika, ani literatura, ani informace, ani morálka, ani politika. Je to pirát ve veřejných informacích, operující v šedé zóně mezi komunitou a domovem, vědou a propagandou, specifickým předmětem a obecným vzděláváním, dospělým a dítětem.“

→ Produkt didaktické transformace ☺ ☺ ☺

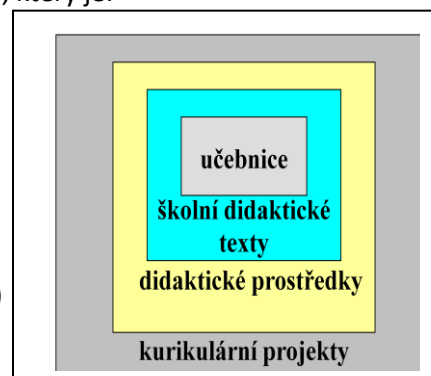
→ **Podpůrné kurikulum** (učebnice) (dle Walterové, 94) – patří sem ještě kurikulum **doporučené** (RVP), **předepsané** (ŠVP), **realizované** (to, co učitel realizuje ve třídě), **podpůrné** (mimo učebnice, ještě časové dotace, zaměstnanci, vybavení školy), **hodnotící** (testy, zkoušky), **osvojené** (to, co se žáci skutečně naučí).

■ Učebnice – edukační konstrukt, tj. **výtvor zkonstruovaný pro specifické účely edukace**, který je:

- Prvkem kurikulárních projektů
- Součástí souboru didaktických prostředků
- Druhem školních **didaktických textů**:
 - Učebnice – klasické tištěné, elektronické (interakt. tabule)
 - Cvičebnice – pracovní knihy, p.sešity, p. listy
 - příručky pro U (k jednotlivým učebnicím)
 - další texty (kopírované, články,...)

KURIKULUM = proces, prostředí i prostředky, jimiž se dosahuje stanoveného cíle (Wal,94)

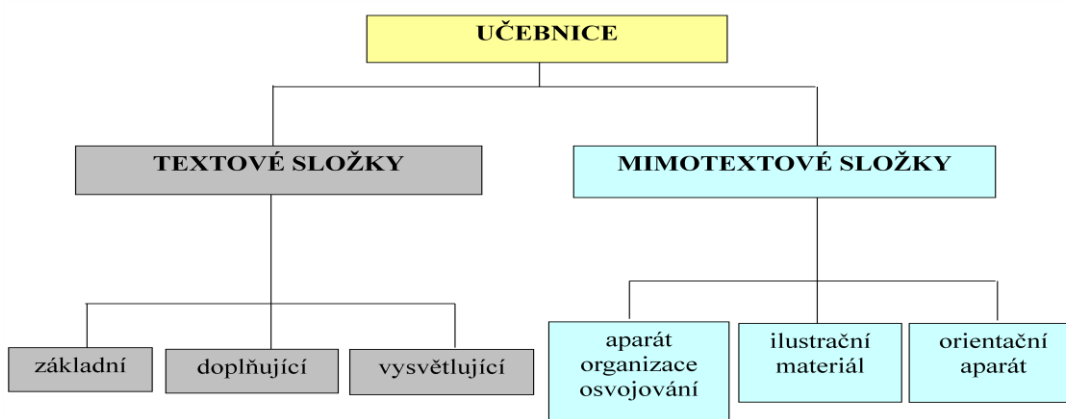
- zamýšlené – záměry, cíle
- POTENCIONÁLNĚ implementované – učebnice a jiné materiály
- implementované – strategie, postupy a činnosti
- dosažené – vědomosti, postoje, konstrukty, schémata



FUNKCE UČEBNIC:

- PRO ŽÁKY – pramen, z kterého se žáci **učí**: osvojují si určité poznatky, ale i dovednosti, hodnoty, normy, postoje
- PRO UČITELE – pramen, pomocí kterého **plánuje** obsah učiva, ale i přímou prezentaci tohoto obsahu ve výuce, hodnocení vzdělávacích výsledků žáků aj.
- PREZENTACE UČIVA – soubor info., které musí prezentovat (překládat, nabízet) uživatelům, a to různými formami (verbální, obrazovou, kombinovanou).
- ŘÍZENÍ UČENÍ A VYUČOVÁNÍ – je současně did.prostředkem, který řídí **jednak žákovu učení** (např. pomocí otázek, úkolů), **jednak učitelovo vyučování** (např. tím, že udává proporce učiva vhodné pro určitou časovou jednotku výuky).
- FUNKCE ORGANIZAČNÍ (orientační) – učebnice uživatele informuje o způsobech svého využívání (např. pomocí pokynů rejstříku či obsahu)
 - Učebnice je určitým scénářem vyučovacího procesu
 - Měla by vycházet z cílů výuky, didaktických zásad a měla by obsahovat i všechny etapy vyučovacího procesu

STRUKTURA UČEBNICE:

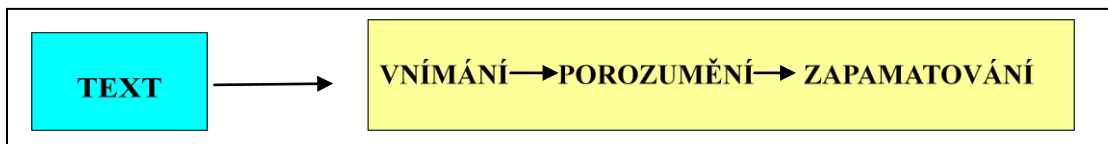


STRUKTURA: (8)

- obsah
- úvod
- kapitoly a podkapitoly
- řešení testů a hodnocení výsledků
- přehled použitých symbolů
- vybrané tabulky
- jmenný rejstřík
- literatura

ČTENÍ TEXTU V UČEBNICI:

- ☐ **Povrchový přístup** – žáci jsou pasivní a chtějí zvládnout celé téma, naučit se co nejvíce stran, najít správné odpovědi, vstřebat přesně dané vědomosti a naučit se látku doslova.
- ☐ **Hlubkový přístup** – žáci jsou duševně aktivní a chtějí znát hlavní myšlenky, téma jako celek, souvislosti, logiku argumentace, smysl určitých nejasných částí učiva, oprávněnost závěrů, na čem je argumentace postavena, co znamená obsah textu ve svých důsledcích.
- ☐ **Nulový přístup** – žáci pouze mechanicky pročítají text v domněnku, že jim automaticky naskáče do hlavy. Chtějí ho mít co nejrychleji za sebou.
- ☐ **Prohlídka** - Prolistujte danou kapitolu a povšimněte si, co obsahuje a jak je uspořádána.
- ☐ **Otázka** - než se pustíte do čtení odstavce (oddílu textu), vždy si položte otázku, o čem pojednává a co vás v něm zajímá.
- ☐ **Čtení** - přečtěte si text, přemýšlejte při tom o jeho obsahu a snažte se odpovídat si na otázky zmiňované v předch. bodě.
- ☐ **Hlavní body** - na konci každého odstavce (oddílu) čtení přerušte a řekněte si pro sebe jeho hlavní myšlenky.
- ☐ **Opakování** - po přečtení si celou kapitolu zopakujte a zvláštní pozornost věnujte tomu, jak autor látku uspořádal.
- ☐ **Recepce textu:**
 - ☐ Vlastní motivace
 - ☐ Vlastní aktivita



POŽADAVKY NA UČEBNICE VKZ:

1. **Jasná a přesná formulace poznatků** – poznatky aktuální a vědecky ověřené
2. **Srozumitelné vysvětlení pojmů** – na úrovni pro věkovou skupinu, které je určená
3. **Výrazné členění textu na tematické celky**
4. **Nejdůležitější termíny, vyznačené poznatky a shrnutí tištěné odlišně** – nejlépe tučně
5. **Obrázky, schémata, fotografie** – výrazné, přehledně popsané, dostatečně velké
6. **rejstřík pojmů**
7. **Úvahové otázky, navozovat problémové situace** – příklady z reálného života, modelové situace
8. **Úkoly a souhrny k procvičování a opakování učiva**
 - zaměření na všechny složky osobnosti
 - úkoly pro samostatnou i skupinovou práci
 - úkoly podporující správné logické myšlení a slovní projev
9. **mezipředmětové vztahy**

DIDAKTICKÁ ANALÝZA UČEBNIC VKZ:

- ❖ Struktura textu a rozsahu
- ❖ Did.vybavenost
- ❖ Obtížnost
- ❖ Grafická stránka
- ❖ Míra motivace

VÝZKUMNÉ METODY HODNOCENÍ UČEBNIC (Průcha, 1998)

- Aparát prezentace učiva (14 komponent)
 - Aparát řídicí učení (18 komponent)
 - Aparát orientační (4 komponenty)
- } 36 → E (koeficient did.vybavenosti)

DIDAKTICKÁ VYBAVENOST (Průcha, 1998)

- **Aparát prezentace učiva** – slovní a grafické prvky
 - Verbální komponenty – motivační úvod ke kapitole, výkladový text prostý, shrnutí k tématu, doplňující text
 - Grafické komponenty – fotografie, schematická kresba, náčrty, grafy, symboly, odlišné písmo či barvy
- **Aparát řídicí učení** – kniha jej nemá, v učebnici jde o **NÁVOD**, jak pracovat
 - Verbální komponenty – průběžné otázky k tématu, shrnující otázky a úkoly
 - Grafické komponenty – symboly (piktogramy), odlišné písmo či barvy
- **Aparát orientační**
 - Verbální komponenty – obsah, členění učebnice (kapitoly, tematické celky,...), rejstřík pojmů, marginálie (poznámky na okraji)

Koeficient did.vybavenosti učebnic (E) – 36 komponent: $E = n/36 \cdot 100 (\%)$

Příklad: učebnice Fraus – Občanská výchova s blokem Rodinná výchova (6.roč)

- Počet hledaných komponentů – 36
- Počet nalezených komponentů – 27
- FRAUS, 2018, šestka: $27/36 \cdot 100 = 75 \%$

OBTÍŽNOST TEXTU (Průcha, 1998)

Koeficient obtížnosti učebnice (**T**) = **čím vyšší** je hodnota koeficientu T, **tím náročnější je text učebnice!!!!**

VĚTY **1. syntaktický** faktor (Ts) – průměrná délka vět, syntaktická složitost vět (skladebná)

POJMY **2. sématický** faktor (Tp) – proporce běžných pojmů, proporce odborných pojmů, faktografických pojmů, numerických pojmů a opakovaných pojmů.

Příklad: Ts + Tp = T 10,7 + 22,6 = 33,3

- Můžeme říci, že se učebnice řadí mezi dobře vybavené v obou zkoumaných oblastech (E, T). Při zkoumání did.vybavenosti je možné narazit na mnoho míst, které lze vylepšit pro její další vydání. Pokud ji však porovnáme se zkoumáním učebnic z 80. let (např. *ABC rodinné výchovy – dítě školního věku či dítě v době dospívání, 1970+, SPN, Ferdinand Smrčka*), zjistíme, že hodnoty jsou zde nadprůměrné tehdejší učebnicím pro tento ročník. Můžeme zde sledovat výrazné zlepšení zejména komponentů grafických, který je ve zkoumané učebnici zastoupen na 100 %. Aparát, na kterém zjevně autoři českých učebnic velmi zapracovali, je aparát orientační, který je vyšší o téměř 40 %.
- Zlepšit by se dal aparát verbální – nenachází se zde příliš delších výkladových textů, které by bylo vhodné rozvinout a doplnit o celkové shrnutí učiva a specifikací cílů učení pro žáky. Samozřejmě lze specifikaci cílů provést v hodině samotným učitelem, bylo by však lepší, aby byly cíle uvedeny u jednotlivých kapitol knihy a pomohly tak žákům uspořádat si své vědomosti.
- Co tato kniha postrádá a v dnešní době je velmi propagováno, jsou nástroje pro sebehodnocení žáků, ty by mohly být zařazeny například za úkolem pro skupinovou práci. Celkově však můžeme říci, že učebnice naplnila všechny své zákl.funkce, tedy funkci prezentační, řídicí a orientační. (Bc. Lucie Kolaříková, Průcha, Jan, 1998)

PŘÍKLADY DOSTUPNÝCH UČEBNIC:

- Nejstarší učebnice **Rodinná výchova - Zdravý životní styl 1, 2** od Evy Marádové z nakladatelství FORTUNA, 1999.
 - Zdravý životní styl 1 (6.-7.třída) a Zdravý životní styl 2 (8.-9.třída) – modré učebnice se stromem
 - Učebnice nejsou určeny pro konkrétní ročníky, obsahují mnoho aktivizačních otázek, učebnice odkazuje na odbornou literaturu, snaží se aktivizovat tvorbou plakátů, otázkami k diskuzi, skup.pracím
 - a) základy rodinného života (5.-7.roč, 95)
 - b) zdravý životní styl (6.-9.roč, 99)
 - c) hygienické návyky Péče o zdraví (6.-9.roč, 99)
- + pracovní sešit (6.-9.roč.) FORTUNA, Praha, 2004: Eva Marádová – **Výchova ke zdraví - Zdravý životní styl** – jsou na něm nakreslená kolečka pomeranče, kiwi, rajčat
- Plzeňské nakladatelství a vydavatelství FRAUS (od r. 2003)
 - 6.-9.roč.
 - Učebnice Občanské výchovy s blokem Rodinná výchova
 - Tištěná i elektronická
 - Metodická příručka pro učitele

Nakladatelství Fraus: PŘEHLEDNĚ

a) Obč. v. s blokem Rod.v. (6. roč. ZŠ a vícel. g., 2003)

b) O.výchova R. výchova (7. roč. ZŠ a vícel. g., 2004)

c) O.výchova R. výchova (8. roč. ZŠ a vícel. g., 2005)

d) O. výchova R. výchova (9. roč. ZŠ a vícel. g., 2006)

e) Vých. ke zdr. živ.stylu (2011) - obsahově vychází z RVP/Člověk a zdraví.

FRAUS: +

- ☺ na první pohled upoutá grafikou
 - ☺ přehledné kapitoly
 - ☺ spousta úkolů, doporučení, zajímavých testů
 - ☺ odkazuje na www.stránky, na mezioborové návaznosti
 - ☺ příručka s rozpracovanými hodinami (obsahují cíle, problémové úkoly,...novější vydání mají rozpracovány i KK).
 - ☺ prac.listy na posl.stránkách příručky
- Kniha sice zhruba koresponduje s RVP, méně už však s ŠVP dané školy. Je nutné předem prostudovat ŠVP.

- Nakladatelství a vydavatelství FRAUS (od r. 2011) – učebnice **Výchova ke zdravému životnímu stylu** (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková) – obsahově vychází z RVP/Člověk a zdraví. + pracovní listy, příručka pro učitele Učebnice VKZ pro 6.-9.roč. z nakladatelství FRAUS jsou zastoupeny na školách nejvíce!
- Nakl. NOVÁ ŠKOLA, S.R.O., Plucková, Vičar, Milář, Sládek, Svoboda, Šmejkalová, Šibor. **Jak se zachovat, když..., 2017.**
- Nakladatelství MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ. Dana Hrnčířová, Eva Marádová –učebnice:Výživa ve VKZ, 6 a 7 tříd., 2018
- Další zdroje:
 - E-bezpečí
 - Drogy.cz
 - Jsns.cz (Člověk v tísni, vzdělávací program jsns) – promítání filmů zdarma + připravené aktivity, např. HIV (Bez dozoru), Rasismus (Černá ovce),....
 - DUMY.cz – digitální učební materiály
 - Výchovakezdraví.cz

- ČT EDU – Video na téma šikana, HIV, pohlavní identita,...
- Záchraný kruh – 1. Pomoc, požáry, bezpečná doprava, osobní bezpečí, mimořádné události
- Dopravní výchova – www.bezpecnecesty.cz
- BESIP (oddělení Ministerstva dopravy) – **bezpečnost silničního provozu**
- Diplom.práce – zaměření na aktivizační hry do VKZ
- Časopisy – hot topic (např. kyberšikana,...)

19. MOTIVACE ŽÁKŮ VE VÝUCE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ. a) Aktivizace žáků pro individuální i skupinovou práci. Využití aktivizačních metod ve výuce VvkZ. Význam vzdělávání žáků v oblasti VvkZ, jako motivační faktor spolupráce žáka na výuce.

Definice motivace = souhrn intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.

Obecně: MOTIVACE neboli POHNUTKA, je hybnou silou jakéhokoliv lidského konání.

Zdroje motivace:

- Vnější podněty – pobídky (zvýšené kapesné, koupě mobilu)
- Vnitřní mentální – nějaké potřeby, radost z činnosti samotné

AKTIVIZACE ŽÁKŮ PRO INDIVIDUÁLNÍ I SKUPINOVOU PRÁCI:

- ☼ Motivace je nezbytným předpokladem vyučování a výchovného procesu a může zvyšovat efektivitu výchovně vzdělávacího působení.
- ☼ Silně ovlivňuje školní úspěšnost žáků, jejich výkony, ale i rozvoj žákovy osobnosti.
- ☼ Motivace je nutnou podmínkou rozvoje schopností žáka – na její úrovni a kvalitě záleží, zda bude žák využívat či nevyužívat svého schopnostního potenciálu a bude-li své schopnosti dále rozvíjet.
- ☼ Aktivizační metody kladou důraz na samostatnou práci žáků a jejich spolupráci s učitelem, což vede k jejich vyšší participaci ve výuce.
- ☼ Primárním CÍLEM těchto metod je přeměna pasivních žáků (posluchačů) v účastníky učení, kteří se přímou zkušeností naučí mnohem více než při jednostranném použití tradičních frontálních výukových metod
- ☼ V dnešní době snad již nikdo nepochybuje o tom, že VKZ patří do škol stejně neodmyslitelně jako výuka jazyků, mat., dějin
- ☼ **VKZ je nedílnou součástí výchovy člověka a součástí jeho gramotnosti.**

- Ne všechny děti v rodinách mají to štěstí, že jsou k zodpovědnosti za své zdraví vedeny svými rodiči
- Ne všichni rodiče mají to štěstí umět dítěti správnou formou vysvětlit význam zdraví a další aspekty, které s ním souvisí
- Ve škole tráví dítě mnohdy více času než se svými rodiči
- Ve škole je pro dítě učitel často vzorem jeho chování
- Ve škole je dítě pod vlivem svých vrstevníků
- S problémy dnešní doby si mnohdy nevědí rady ani sami dospělí
- Je lépe problémům předcházet než je řešit
- Nebude-li dítě vědět, kdy byla bitva na Bílé hoře, nic se nestane, ale nebude-li znát význam svého zdraví – nepřežije
- VKZ ve školách nesupluje výchovu v rodině, ale vhodně a kvalifikovaně ji doplňuje s přihlédnutím k tomu, jaký vliv na osobnost člověka může mít kolektiv, v němž se jedinec pohybuje (a často proti své vůli)

VYUŽITÍ AKTIVIZAČNÍCH METOD VE VÝUCE VKZ: (viz ot.11)

AKTIVIZUJÍCÍ METODY: postupy, které vedou výuku tak, aby se VVC dosahovalo hlavně na základě vlastní učební práce žáků, klade se důraz na myšlení a řešení problémů!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- ☺ jsou přitažlivé a zajímavé, spolu vytvářejí příznivé školní klima a dobré výsledky vzdělávání
- ☹ náročnost na čas, na přípravu, na vyučování, také na kázeň

Aktivizační metody – dle Maňáka a Švece (2003) – diskusní, řešení problémů (heuristické), situační, inscenační, didakt.hry

NEJVHODNĚJŠÍ VÝUKOVÉ METODY PRO VKZ:

Diskusní, řešení problémů (heuristické), situační, inscenační, did.hry, **dále** rozhovor, práce s textem, brainstorming, brainwritting, projektová výuka, skupinová výuka, badatelská metoda,...vkládání aktivit umožňující relaxaci a regeneraci sil, rozvíjení tvořivosti žáků, zážitkové učení,...

AKTIVIZAČNÍ DIDAKTICKÉ METODY VE VÝUCE VKZ:

- ✚ VKZ je vhodný předmět pro využití aktivizačních metod
- ✚ Ve VKZ bychom se měli snažit žáky zapojit, aby byli aktivní
- ✚ Je ověřeno, že čím aktivněji je žák zapojen do výuky, tím získává více znalostí a dovedností ☺
- ✚ VKZ zahrnuje témata emočně náročná, je nezbytné tedy při výběru výukových metod respektovat pojetí tohoto předmětu jako výchovy, jejich výsledky učení akcentuje především afektivní cíle. Je tedy založena na osvojování postojů a hodnot a bez aktivizačních metod, nelze dosáhnout cílů a očekávaných výstupů.

- Prosté naslouchání popisu jednotlivých dovedností, sledování přednášek nebo čtení knih dětem ke zvládnutí těchto dovedností stačit nemusí. **Učení je potřeba kombinovat s praktickým zkoušením dovedností.** Učitelé musí vést školní výuku takovým způsobem, aby děti měly příležitost **pozorovat využití dovedností v reálných životních situacích, a aby si je vzápětí mohly samy prakticky vyzkoušet.**

VÝZNAM VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ V OBLASTI VKZ, JAKO MOTIVAČNÍ FAKTOR SPOLUPRÁCE ŽÁKA VE VÝUCE:

- Oček. výstupy ovlivňují smysluplnost výuky VKZ a jejich přijetí žáky má velký motivační význam (jak pro žáky, tak i pro samotného učitele).
- Při správném řízení výuky učitel s využitím výukových cílů podněcuje žáky k aktivnímu plánování vlastního učení a rozvíjí jejich schopnost sebekontroly a sebehodnocení (ŠIMONÍK, O., 2003).
- Motivující atmosféra v procesu učení a vyučování je výsledkem vzájemné interakce mezi osobnostmi učitele, žáky a učencem. Je to základní podmínka úspěšného dosahování cílů vyučování.
- Za motivační prostředky ve VKZ můžeme považovat vše, co slouží k dosažení základního cíle VKZ, tedy zachování a posílení zdraví, získání odpovědnosti za zdraví a bezpečí své i ostatních.
- Jednou z nejúčinnějších metod zvyšování motivace žáků k učení a učitelů k vyučování je uspokojování jejich potřeb. V procesu učení uspokojují žáci tři základní druhy potřeb: **poznávací, výkonové a sociální.**

Druhy potřeb	Motivace žáků k učení	Příklady učiva VKZ
Poznávací	Naučené mě zajímá	Vývojové změny v dospívání
	Naučené ihned využiji	Příprava pokrmů dle zásad správné výživy
	Naučené vzbuzuje zvědavost	Nelátkové závislosti
	Naučené se mě dotýká	Vztahy v rodině
Výkonové	Chci zažít úspěch	Já a ti druzí
	Chci se připravit na budoucí povolání	Moje silné stránky
Sociální	Chci rozvíjet přátelské vztahy	Já a moji vrstevníci

- Nicméně je nutné usilovat o to, aby žáci v rámci VKZ objevovali smysl a hodnotu pro vlastní život a dokázali postupně převzít zodpovědnost za svoje chování.
- Zásadní roli hraje **vnitřní motivace** učitele k výuce této vzdělávací oblasti.
- Lze rozlišit 3 fáze:
 - Na počátku výuky** – zpravidla sděluje učitel žákům cíl (pokud jeho utajení není součástí učitelovy strategie), a to motivačním způsobem. Žáci se dovídají, co se naučí, k čemu budou nové znalosti a dovednosti potřebovat, jaké možnosti se jim otevrou, za jakých podmínek budou pracovat, jak budou hodnoceni. Motivační působení cíle závisí na jeho přiměřenosti možnostem žáků, na srozumitelnosti a jednoznačné formulaci a na tom, do jaké míry bude učební činnosti pro žáky zajímavá.
 - V průběhu vyučování** – učitel společně se žáky sleduje, jak se k cíli přibližují. V případě potřeby přizpůsobuje cíl změněným podmínkám, které se aktuálně vyskytly.
 - V závěru výuky** – společně se žáky kontrolujeme, zda bylo cíle dosaženo, hodnotí výkony jednotlivých žáků i celé třídy, vede žáky k sebehodnocení. Znalost výsledků učení má pro žáky motivační význam!

Důležité je, aby v hodině i ten nejslabší žák zažil úspěch, např. formou odpovědi na lehkou otázku či pochválení úhlednosti zápisu. I dětem, které mají špatné známky, je důležité občas dát dobrou známku/bodík/Smolíka – za aktivitu v hodině či pěkný domácí úkol nebo obrázek = motivace.

ZAPAMATUJTE SI! Motivace ve výuce VKZ je klíčovou podmínkou pro plnění výukových cílů v oblasti kognitivní, psychomotorické i afektivní. Výrazně ovlivňuje úspěšnost žáků ve výuce, jejich aktivitu, samostatnost a tvořivost. Na motivaci záleží, do jaké míry žák bude využívat svůj osobní potenciál (ambice).

20. PEDAGOGICKÁ KOMUNIKACE V KONTEXTU VÝUKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ. a) Formy pedagogické komunikace. Interakce učitel – žák, žák – žák, učitel – rodič, aj. Specifika komunikace ve Výchově ke zdraví.

PEDAGOGICKÁ KOMUNIKACE = jde o specifický případ sociální komunikace. Probíhá nejen ve škole a ostatních výchovných zařízeních, ale i v hodině, v zájmových sdruženích, v pracovním prostředí

Účastníci komunikace – **edukátor** (učitel), **edukant** (žáci) = obousměrná komunikace

PED.KOM. od Křivohlavého a Mareše:

- Ω Umožňuje společnou činnost
- Ω Výměna informací, zkušeností, postojů, názorů či emocí
- Ω Zprostředkovává osobní i neosobní vztahy

- Ω Je prostředkem pro uskutečňování výchovy a vzdělávání ve slovní nebo mimoslovní podobě
- Ω Je jednou z hlavních složek výchovně-vzdělávacího systému

Zprostředkování PEDKOM → PŘÍMO – slova, gesta, pohledy, odstíny hlasu
 → SKRZE PROSTŘEDNÍKA – učebnice, prac.sešit, nahrávka,....

FORMY PED.KOM.:

- ➔ **VERBÁLNÍ** – slovem či písmem. Nutno dodržovat několik zásad:
 - mluví 1 osoba,
 - mluvíme logicky, srozumitelně,
 - mluvíme s přiměřenou rychlostí, hlasitostí i intonací
 - MONOLOG (výklad, vysvětlování, vyprávění)
 - DIALOG (rozhovor, diskuze)
 - Písemná komunikace, jednání, porady,....
- ➔ **NEVERBÁLNÍ** – řeč těla. Mimoslovní prostředky.
 - KINEZIKA (pohyby celého těla)
 - GESTIKA (pohyby hlavou, nohou, prsty, paží – GESTY)
 - MIMIKA (obličejový výraz – pohyby obličejových svalů)
 - VIZIKA (pohyby očí, víček, oční kontakt)
 - HAPTIKA (dotyky)
 - PROXEMIKA (vzdálenosti – přibližování a oddalování)
 - POSTUROLOGIE (postoje a pozice (držení) celého těla)

Pravidla komunikace: průběh PED.KOM. určují pravidla stanovená **ústně** (dohoda mezi U a Ž) nebo **písemně** (ve školním řádě)

Komun.pravidla platná pro frontální výuku:

Učitel má právo:	Žák má právo:
-Kdykoliv si vzít slovo, přerušit žáka	- Mluvit jen tehdy, když dostane slovo
-Mluvit s kým chce (jednotlivcem, skupinou, třídou)	- Mluvit jen s tím, kdo mu byl určen
-Mluvit o čem chce (s ohledem na RVP a ŠVP, na výuk.cíl)	- Mluvit jen o tom co mu bylo určeno
-Mluvit jak dlouho chce (s ohledem na vyuč.jednotku)	- Mluvit tak dlouho, jak mu bylo určeno
-Mluvit kde chce v rámci učebny	- Mluvit na místě, které mu bylo určeno
-V pozici, kt. považuje za vhodnou-vsedě, vestoje, v chůzi	Žák přitom většinu těchto pravidel dodržuje bez připomínek.

V případě jiných vyuč.forem (skup.práce, indiv.práce) musí učitel pečlivě promyslet a formulovat **pravidla**.

TY – maximalizují spolupráci a minimalizují rušivé chování žáků

- Zamezují rušení ostatních
- Udržují příjemnost pracovního klimatu
- Udržují přijatelnou úroveň slušnosti a zdvořilosti mezi žáky, zaměstnanci školy

Jak správně komunikovat s žáky?

- **Hlasitost (intenzita)** – přílišná, nedostatečná
- **Tónová výška hlasu** – lépe se poslouchá střední a hlubší hlas. Příliš vysoký hlas svědčí o nervozitě a spěchu, působí nepříjemně nebo komicky.
- **Délka slovního projevu** – pozor na mnohomluvnost
- **Tempo řeči** – pomalá unavuje, rychlá brání pochopení. Tempo střídat.
- **Přestávky, pauzy, frázování** – patří k nejdůležitějším principům srozumitelnosti. Pauzy dle interpunkce, ale hlavně dle důležitosti sdělovacích pojmů.
- **Přesnost řeči** – spisovně, správně, bez přeřeknutí, koktání, pozor na parazitická slova
- **Správná odborná terminologie**
- **Kladení otázek** – otevřené, zavřené (jediná správná odpověď), řečnické (k dramatizaci výkladu)
- **Otázka NESMÍ být sugestivní** – Taky si myslíš, že nejúčinnější je kondom?
- **Otázka musí být srozumitelná, jednoznačná** pro žáky i učitele, logicky správně formulovaná, záměrná (k čemu chceme dojít).

Účastníci ped.kom:

- Hlavními účastníky jsou učitel a žáci. Jejich vztah je asymetrický. Ten, kdo zpravidla určuje pravidla komunikace je učitel, žák se musí přizpůsobit.
- Ve školní třídě můžeme rozlišit 2 roviny vztahů:
 - Asymetrické – učitel má nadřazené postavení, určuje, jakým stylem bude komunikace probíhat, kdo s kým o čem bude komunikovat, jak dlouho, jakým způsobem
 - Symetrické – mezi rovnocennými partnery, tj. mezi žáky. Ale pokud učitel zadá skupinovou práci a určí vedoucího skupiny, tak už jde o asymetrický charakter.

INTERAKCE U – Ž: pozice aktérů není rovnocenná; učitel ví, co je cílem aktivity; učitel zná prekoncepty žáků; ze strany učitele komunikace směřuje k tomu, co chce, aby se žáci naučili, ale u žáků to tak být nemusí

A. **Jednostranná komunikace** – učitel žákům něco sděluje, vysvětluje – metoda vyprávění, vysvětlování, výkladu

B. **Oboustranná komunikace:**

- Ω ROZHOVOR SE ŽÁKY – otázky klade učitel, žák odpovídá (opačná posloupnost výjimečná)
- Ω ROZHOVOR S 1 ŽÁKEM (zkoušení, opakování) – komunikace mezi žáky se nepřipouští, učitel komunikuje delší dobu s jedním žákem, ostatní v roli diváků, někdy se objevuje napovídání
- Ω DIALOG (důležité si stanovit pravidla!) - nevykřikovat, nepřekřikovat se, mluví 1 žák, hlásíme se o slovo, necháme druhého domluvit, neskáčeme do řeči,...

INTERAKCE Ž – Ž: ovlivňují se vzájemně v průběhu celé školní docházky (pozitivně i negativně), záleží na klimatu třídy

I. **Oboustranná kom. mezi žáky ve dvojici = párové vyučování (2)**

- Př. práce s textem, pexeso, skládankové učení, nedokončené věty, příprava referátu

II. **Oboustranná žakovská kom. ve skupině**

- Př. práce ve skupině, heuristické metody, situační metody, did.hry, projektová výuka

INTERAKCE U – RODIČ:

- Rodičovské schůzky, písemná korespondence (email, školní systém), telefonická komunikace, žakovská knížka

Další vztahy: žák – třída, žák – skupina žáků, skupina žáků – třída, skupina žáků – skupina žáků, učitel – třída, učitel - skupina žáků

SPECIFIKA KOMUNIKACE VE VKZ:

- Důležitější než v naukově zaměřených předmětech!
- Důvěra mezi žáky, tak i k učiteli, otevřenost k učiteli, aby mohli komunikovat bez problémů, nestydět se, nebát se říct svůj názor
- Učitel musí být empatický a přátelský
- Komunikaci ovlivňují i vztahy mezi Ž, velikost třídy,...
- Učitel by neměl žákům podsouvat svoje názory, ale měl by nechat žáky vyjádřit svoje názory ☺

Autor: Mgr. Petra P.

1. NAVRHNĚTE VHODNÉ VÝUKOVÉ METODY A EVALUAČNÍ NÁSTROJE¹ PRO NAPLNĚNÍ Očekávaného výstupu 1: Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě).

Cíle: žák.....

1. vysvětlí pojmy jedinec, skupina, komunita, společnost
2. odůvodní, proč je nutné stanovovat pravidla ve společnosti (ve třídě, komunitě), a vysvětlí rozdíl mezi legislativními a etickými pravidly
3. se podílí se na tvorbě pravidel soužití ve třídě
4. respektuje přijatá pravidla a vyhodnocuje dopad vlastního jednání a jednání spolužáků na utváření mezilidských vztahů v komunitě
5. rozlišuje na základě reálných situací ve třídě, škole nebo jiné komunitě, které způsoby jednání mají pozitivní a které negativní vliv na vztahy v komunitě

Výukové metody:

1. **Přiřazování kartiček – 4 hlavní pojmy:** jedinec, skupina, komunita a společnost
2. **Diskuze** na téma pravidla třídy: Žáci společně s učitelem vytvoří na základě diskuze jistý třídní kodex (souhrn pravidel), podle kterého by se měli žáci řídit. Pravidla, na kterých se shodli, vypíší na tabuli.
3. **Výroba posteru:** Na základě pravidel, která si vytvořili žáci ve skupinkách, vytvoří poster.
4. **Vyhodnocení posteru:** skupina, která bude mít na základě předem stanovených kritérií (obsahová stránka, grafická stránka, atd.) nejlepší poster, bude oznámkována a jejich poster se vyvěsí ve třídě.
5. **Práce s videem:** na základě videa, ve kterém budou zobrazeny příklady negativního jednání (konflikt mezi spolužáky, řešení poškozené věci, která patří někomu jinému,...). Poté budou mít za úkol vymyslet scénáře, ve kterých dojde ke změně od negativního jednání směrem k pozitivnímu.

Ad 1) Řešení:

a) jedinec = Každý člověk jednající samostatně.

b) skupina = Útvar tvořený dvěma nebo více osobami, které spojují společně vykonávané činnosti, vzájemná komunikace, společná očekávání i společná pravidla.

c) komunita = Souhrn osob, které žijí v určitém vymezeném prostoru (obec, firma atd.), kde se setkávají a vykonávají každodenní aktivity.

d) společnost = Souhrn osob, které mají společné ekonomické a politické zájmy, mohou mít i svou vlastní kulturu a instituce. Dané osoby mohou pocházet z různých etnických skupin, mohou mít různý věk, pohlaví, náboženské vyznání atd.

Komentář: Úloha se vztahuje k 1. indikátoru. Nejde o znalosti definic, ale především o chápání rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi sociálního seskupení. Je vhodné, aby poznávání dané problematiky provázely především příklady ze života, které pomohou ujasnit rozdíly a shody mezi jednotlivými kategoriemi.

Ad 2) Pravidla: návrhy otázek:

Jaké pravidlo je pro vás nejtěžší dodržovat? Jaké naopak pořád dodržujete? Jak by to vypadalo ve vaší třídě, kdyby nikdo pravidla nedodržoval? Je mezi Vámi někdo, kdo často porušuje tato pravidla? Které pravidlo je nejdůležitější a proč? Chovám/chováš se tak, aby vaše vztahy ve třídě byly dobré? Jak bych mohl já nebo moji spolužáci změnit své chování, abychom se cítili v naší třídě lépe?

+ Pravidla etická/právní

Příklady různých pravidel – žáci rozdělují do 2 skupin – SPOLEČENSKY UZNÁVANÝ ZPŮSOB CHOVÁNÍ – DÁNO ZÁKONEM, poté vysvětlení – etické a právní pravidlo. Etické (morální): při jejich porušení nás zákony ani policie netrestá.

Evaluace:

Definice spojit s pojmem

Třídnická hodina – kdo za poslední týden dodržoval stanovená a pravidla a kdo ne? Jak byste řešili porušení těchto pravidel?

+ Návrhy

články z novin + vytištěné internetové – žáci píší, zda lidé porušili pravidlo právní či etické a jakým chováním

žák navrhne situaci, či způsob chování, které má pozitivní a které naopak negativní vliv na vztahy a klima třídy + vypíše 2 podle něj nejdůležitější třídní pravidla a vysvětlí proč

2. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO OČEKÁVANÝ VÝSTUP 2: Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního

a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.

Cíle: žák...

1. rozliší a vysvětlí na příkladech různé **role** v rodině, třídě, vrstevnické skupině a hierarchii vztahů v daných komunitách
2. uvede **příklady chování**, které přispívají k utváření dobrého sociálního klimatu (např. přátelství, vstřícnost, důvěra) nebo ho narušují (např. agresivní chování a šikana)
3. určí možný **dopad vlastního jednání a chování** na utváření klimatu ve třídě či jiné komunitě

Výukové metody:

1. **Skupinová práce:** práce s pracovním listem: Žáci se rozdělí do skupin. Ve skupinách dostanou za úkol vypracovat prac.list. Ve skupině si rozdělí role – někdo bude kontrolor, někdo bude později prezentovat výsledky, někdo bude zapisovatel,...). –
 - Žáci popisují role různých lidí a členů rodiny a popíší jejich hierarchii (kdo se musí doma poslouchat, kdo má ve škole větší slovo) – například do pyramidy.
 - Žáci popisují vhodné a nevhodné chování k sociálnímu klimatu.**Volné psaní** na téma: Jak se chovám ve třídě a ve společnosti – uvede příkl. vhodného a nevhodného jednání a chování
2. **Práce s textem:** přečtou si texty, popisující situace, které narušují dobré sociální klima. Tyto situace zinscenují a navrhnuou alternativní scénář, při kterém změní situace, na takové, které podporují soc. klima.
3. **Divadelní scénka** – rodinná situace – oslava narozenin, pozvání kamarádů na oslavu – správné a nevhodné chování dětí a rodičů. Ve skupinkách prezentují, zbytek třídy hodnotí + a –.
Video + myšlenková mapa: vyučující žákům pustí video o agresi a šikaně, např. příběh nějakého dítěte, žáci poté tvoří myšlenkovou mapu na téma šikana či agrese ve skupině

Diskutuj se spolužáky o vhodném chování mezi vrstevníky a o chování, které je nepřípustné. Na níže uvedených příkladech vysvětlí:

- a) zda se v těchto příbězích jedná o šikanu,
- b) jaké projevy zde šikana má a k jakým následkům vede,
- c) jaké jsou možné způsoby předcházení tohoto agresivního chování a šikany,
- d) zda dopadl příběh „dobře, či špatně“.

Evaluace:

Rozhovory nebo diskuse nad myšlenkovými mapami + **domácí projekt** – kreslená tvorba 2 komiksu (dohromady 1 a4), kde vytvoří situaci, která má pozitivní vliv na utváření sociálního prostředí a poté situaci, která má negativní vliv na utváření soc. prostředí.

3. Navrhnete vhodné V.M a E.N. pro naplnění očekávaného výstupu 3: Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.

Cíle: žák...

1. žák **interpretuje zdraví jako stav** úplné tělesné, psychické a sociální pohody (případně i spirituální) a nejen jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu.
2. žák objasní, které **vnitřní a vnější faktory** a do jaké míry ovlivňují (podmiňují) lidské zdraví (genetika, životní styl, prostředí a zdravotnická péče)
3. žák uvede možné **klady a zápory jednotlivých oblastí životního stylu** (výživa, pohybová aktivita, závislostní chování a zneužívání návykových látek, sexuální chování, režimová opatření, stres a duševní hygiena aj.)
4. žák vysvětlí **princip hierarchie lidských potřeb** a uvede příklady jejich uspokojování.
5. žák uvede **příklady vlivu neuspokojených** základních lidských potřeb na fyzické, psychické a sociální zdraví

Výukové metody:

1. Diskuze: + Různé obrázky nebo popisy o zdraví – je tento člověk zdravý? Po jaké stránce ano, po jaké ne?

Uved', která z nabízených definic nejlépe vystihuje pojem zdraví:

a) zdraví je opak nemoci

b) zdraví je stav úplné tělesné, psychické, sociální pohody

c) zdraví znamená být tělesně (fyzicky) bez jakýchkoli problémů

Otevření rozpravy nad definicí pojmu zdraví poskytne žákovi příležitost volně vyjádřit svůj názor a zároveň umožní učiteli získat informace o tom, zda jednotliví žáci pojmu zdraví rozumějí a do jaké míry jsou schopni znalost definice zdraví aplikovat v běžném životě. Učitel vede diskusi tak, aby žáci uváděli příklady, jak závisí celková životní pohoda na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka, na kvalitě jeho sociálních vztahů. Smyslem aktivity je (s podporou argumentů uvedených jednotlivými žáky) doložit, že o zdraví nelze uvažovat jen jako o opaku nemoci.

2. Práce s textem - vnitřní a vnější faktory působící na zdraví

3. diskuze klady a zápory – výživa, pohybová aktivita, závislosti a NL, sex.chování, stres apod..

- potravinová pyramida – rozbor

- PA: obezita a následky

- NL: příběh alkoholika, drogově závislého a jejich dopad na celkové zdraví atd.

- sex.chování – předčasné zahájení sexu a dopad na zdraví

- stres – eustres a distres

4. Tvorba pyramidy potřeb s videem - <https://www.youtube.com/watch?v=r6XqZQUmDmQ>

5. Příběh Tomáše. Uved', které zdravotní problémy Tomáše trápí. Na jeho příběhu vysvětlí vzájemné souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Tomáš chodí do 8. ročníku základní školy. Jeho hlavním zájmem je sport. Již v pěti letech začal s hokejem a v současné době je v hokejovém týmu považován za velmi talentovaného hráče. Na začátku této sezony si bohužel vážně zranil koleno. Byl operován a stále leží v nemocnici. Podle vyjádření lékaře letos s týmem na led nevyjede. Tomáš je velmi smutný...

Úloha vztahující se k indikátoru 4 + 5: ŽÁCI VYPLŇUJÍ TABULKU, ZDE JIŽ PŘEDVYPLNĚNA

Pocity	Nebyla uspokojena potřeba	Způsob uspokojení potřeby
žízeň	příjmu tekutin	doplňovat pravidelně tekutiny
hlad	příjmu potravy	pravidelná strava
bolest zad	tělesné pohody (integrity)	najít příčinu bolesti, odstraňovat ji cvičením, léčbou
únava	spánku, odpočinku	dopřát si kvalitní spánek, odpočinek
chlad	tělesné teploty	zahřát se oblečením, přechodem do teplé místnosti
strach	bezpečí	svěřit se s obavami, zajistit bezpečné chování, postupy, odstranit příčiny
samota	přátelství	usilovat o navázání dobrých vztahů
zklamání	jistoty	upravit vztahy v rodině, mezi přáteli

Evaluce:

Písemný test

Kvíz online – Kahoot

Did.hra – Riskuj!!!!!!!!!!!!

DÚ – potravinová pyramida

4. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO OČEK. VÝSTUP 4: Žák 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.

Indikátory:

1. žák vysvětlí pojem „rizikové chování“
2. žák **určí, které způsoby chování mohou ohrozit** jeho zdraví i zdraví ostatních lidí (např. zneužívání alkoholu a jiných drog; rizikové sexuální chování, vč. možnosti neplánovaného těhotenství či nákazy pohlavně přenosnou chorobou; rizikové chování v dopravě, při sportu, při manipulaci s nebezpečnými látkami a materiály; chování při riziku infekčních onemocnění i při možnosti vzniku neinfekčních epidemií)
3. žák uvede **příklady celospolečenské odpovědnosti za zdraví na úrovni státu, regionu, obce** (např. ochrana kvality vody, ovzduší, optimální hlukové a světelné pohody, zdravotnický systém)
4. žák rozhodne pomocí uvedených příkladů chování **mediálně známých postav (reálných i fiktivních), zda jednají ve prospěch svého zdraví, či nikoliv.**

Výukové metody:

1. **Volné psaní** nebo **brainstorming** na téma: rizikové chování
Tvorba plakátu – varování před různými důsledky různého rizikového chování – následná výstava, či nástěnka na chodbě školy
2. **Příběhy + diskuze:** alkoholika, drogově závislého, brzká sexuální zkušenost a její rizika – také neplánovaná gravidita, PPN atd.....
V rámci **peer vyučování** mohou žáci vyššího ročníku za podpory vedoucího učitele uspořádat besedu pro nižší ročník s **člověkem vyléčeným/závislým na alkoholu/drogách**. Žáci by besedu vedli pomocí předem nachystaných otázek, které by kladli hostovi.
3. **Skupinová inscenační práce:** Žáci mohou být rozděleni na 2 skupiny. Inscenace by byla zaměřena na **diskuzi městské rady na téma zlepšení životního prostředí**. Jedna skupina by zastávala určitý názor a druhá skupina by hájila opačný názor. Úkolem by mělo být nalezení společného kompromisu k vyřešení situace (například problematika černých skládek, znečištění místního potoka atd.)
Exkurze čistíčky vody/nemocnice – darování krve.... Z této exkurze by poté žáci měli zpracovat protokol, pojednávající o tom, co si z exkurze odnesli.
4. **Diskuze:** nad známými postavami a jejich jednáním: Méda Ted (video na YT), Amy Winehouse, dokument Katka,.

5. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO OČEKÁVANÝ VÝSTUP 5: Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.

Indikátory:

1. žák vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví (vlastní péče o zdraví)
2. žák určí oblasti životního stylu, ve kterých může aktivně podporovat své zdraví
3. žák charakterizuje pojem prevence a uvede význam prevence (zejména primární) při posilování zdraví a při minimalizaci negativních vlivů na zdraví
4. žák uvede a zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví, které aplikuje do svého běžného života

Metody:

1. **Domácí příprava ve skupinách + prezentace:** žáci si ve skupinkách připraví na základě informací z hodin jednotlivá témata související se zdravým životním stylem (**výživa, spánek, pohyb,...**). Téma budou prezentovat pomocí prezentace se zahrnutím praktické ukázky (např.: výživa – příklad zdravé vyvážené snídaně; spánek – dechová cvičení pro navození klidu před spaním; pohyb – příklad nenáročných pohybových aktivit pro každý den).
2. **Samostatná práce** ve skupinách přímo ve třídě (výzkumná metoda): žáci na internetu najdou formy prevence vůči určitým jevům ovlivňující životní styl (obezita, návykové látky, infekční nemoc, infarkt,...)
3. **Pětilístek** – hlavní pojem prevence, zdraví
4. **Zásady zdravého životního stylu** – jejich analýza a návrh vlastních
Nemoc – obrázky nemocných lidí (civilizační nemoci) – žák uvádí, co může dělat pro to, aby takto nedopadl

Evaluace:

- Seminární práce
- DÚ: projekt

6. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO OČEKÁVANÝ VÝSTUP Č. 6: Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.

Indikátory:

1. žák sestaví žebříček vlastních životních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii
2. žák odůvodní, proč patří zdraví mezi důležité hodnoty lidského života
3. žák diskutuje se svými vrstevníky o žebříčku životních hodnot a vhodně argumentuje pro nutnost podpory zdraví a aktivního přístupu ke zdraví
4. žák uvede příklady konkrétního chování lidí ze svého nejbližšího okolí (rodina, kamarádi), kterým pozitivně či negativně ovlivňují své zdraví

Metody:

1. **Samostatná práce a poté diskuze:** žáci si zkusí sestavit vlastní žebříček hodnot podle toho, jak jsou pro ně důležité. Svůj výběr poté obhajuje před svými spolužáky.
2. **Práce s kazuistikou/práce s textem:** Žáci vytvoří skupinky (podle papírků s příslušnými rodin) každá skupinka dostane jiný popis rodiny. Na základě popisu mají žáci určit hierarchii hodnot dané rodiny a vydedukovat výhody a nevýhody plynoucí z této hierarchie.
3. **Skupinová diskuze** – nad výběrem 5ti nejlepších hodnot.

Tabulka: Výběr z hodnot – 5 pro něj nejlepších, či sestavování hodnot ve skupině – kartičky + následná diskuse

Nabídka životních hodnot	Výběr životních hodnot a jejich zdůvodnění
láska	1.
peníze	
zdraví	
partner/partnerka	
rodina	2.
sport	
dobré známky	
vzhled	
víra	3.
děti	
značkové oblečení a doplňky	
kamarádi	
koníčky	4.
vzdělání	
povolání	
auto	
důvěra	5.
dům/byt	
zahraniční dovolená	

4. **Příběh:** „Dívka ve věku 15 let cestovala v autě, které řídil její 19letý kamarád. V zatáčce dostali smyk a narazili v rychlosti 110 km/h do stromu. Řidič na místě zemřel. Dívku s poraněnou hlavou a páteří, se zlomeninami žeber a horní končetiny a vnitřním zraněním převezli do nemocnice, kdy bylo zjištěno mimo jiné těžké poškození míchy s následným trvalým ochrnutím dolních končetin.“ Diskutujte se spolužáky o této situaci.

Uveďte:

- a) jaké změny pravděpodobně nastaly u dívky po nehodě v oblasti tělesného, psychického a sociálního vývoje,
- b) jaké změny mohou nastat v budoucnosti, až bude dospělá, bude chtít vlastní rodinu, práci, bydlení atp., ve srovnání se situací, kdyby se nehoda vůbec nestala.

Evaluace:

- DÚ: reflexe příběhu, dokončení příběhu

7. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO OČ. Výstup 7: Žák dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.

Indikátory:

1. žák **vysvětlí význam** základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vedlejších živin (vitaminů a minerálních látek) a vody pro organismus; uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě
2. žák rozpozná **správný stravovací a pitný režim**, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození; ve škole uplatňuje zásady správného stravování.
3. žák **vybere do (svého) jídelníčku** potraviny a potravinové skupiny na základě **aktuálních výživových doporučení** (omezuje příjem jednoduchých cukrů, nevhodných a skrytých tuků, několikrát denně volí zeleninu a ovoce, cereálie,...).
4. žák určí, které **faktory ovlivňují jeho výživu** (rodina, kultura, média, vč. reklamy, hlad, chuť, čas aj.), a z nich vyvozuje pozitivní a negativní vlivy na stravovací návyky.
5. žák uvede **vliv výživy jako jednoho z faktorů životního stylu na zdravotní stav a možný výskyt civilizačních**, tj. chronických neinfekčních nemocí (cukrovka II. typu, obezita, zubní kaz, srdečně-cévní choroby, nádorová onemocnění aj.)
6. žák **diskutuje o PPP** (mentální anorexie a mentální bulimie) v souvislosti s jejich vznikem a příznaky

Metody:

1. **Diskuse/rozhovor/brainstorming** – co jíme, proč jíme, co je špatně, co je správně.....
Výklad – s pomocí PPT – bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, voda, pitný režim...jejich význam atd.
Práce s textem – insert
Nebo puštění videa a následná diskuse či pracovní list
Beseda s cukrovkářem – host popíše každodenní život cukrovkáře. Studenti poté participují v diskuzi.
2. **Didaktická hra: RISKUJ**: Zkoušení pojmového aparátu z dané oblasti.
3. **Tvorba jídelníčku** s využitím potravinové pyramidy.
Výzkumná metoda: žáci budou **sledovat celý jeden den svoje stravování** (mohou zapisovat do mobilní aplikace kalorické tabulky). V hodině poté s učitelem provedou analýzu složení své stravy a učitel poskytne doporučení, jak jídelníček upravit tak, aby jejich strava byla vyrovnanější.
Čtení z etiket – sůl, kalorie, cukry, tuky..... a přepočít na celý den na osobu ---toto s dopomocí pracovního listu. Plus také i názorné ukázky, například plechovka coca-coly, kolik má v sobě kostek cukru apod (prostý přepočet z etikety) a následně vytvořit nástěnku s obaly od těchto potravin, které obsahují cukr a pod obaly naskládat kostky cukru.
4. **Diskuze**: faktory ovlivňující moji výživu – možné vlivy
5. **Video**: Civilizační nemoci tuk, cholesterol, ateroskleróza: **Animace aterosklerózy s komentářem + text s vynechanými slovy**: slova jsou pomíchaná na tabuli – žáci vyplňují a poté si lepí do sešitu + **věty ANO-NE** – žáci uvádí, zda jsou pravdivé nebo ne.
6. **PPP – video** – příběh holky s anorexií a bulimií a následná diskuze.

Evaluace

Test písemný

Trimino – strava, jídlo, makroživiny....

Kvíz online – kahoot

Did.hra – RISKUJ

Domácí úkol – pomoc s přípravou jídla o víkendu – vyfotit snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři – přidáné popisky, které makroživiny dané jídlo obsahuje a následné shrnutí – jedl jsem zdravě/nejedl jsem zdravě.

8. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO OČ. V. 8: Žák uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěř se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc.

Indikátory:

1. žák vysvětlí **pojem nemoc** a možné **příčiny** jejího vzniku (biologické, mechanické, chemické, fyzikální aj.)
2. žák uvede **cesty přenosu** infekčních chorob a **preventivní opatření** před jejich nákazou (respirační, alimentární, pohlavně přenosné nemoci a nemoci spojené s pobytem v přírodě);
3. žák uplatňuje **základní hygienická opatření** při prevenci nákazy i šíření přenosných nemocí
4. žák dává do souvislosti jednotlivé **faktory životního stylu se vznikem chronických** neinfekčních onem. (civiliz. chorob)
5. žák objasní **význam preventivních zdravotních prohlídek a povinného očkování**
6. žák vysvětlí, proč je nutné v případě vzniku nemoci či jiné poruchy zdraví **vyhledat zdravotnickou pomoc**; uvede možná odborná zařízení ve svém okolí, která lze v případě potřeby kontaktovat

Metody:

1. **Volné psaní** – nemoc a její vznik
2. **Kartičky** – rozdělení infekčních a neinfekčních nemocí
Kartičky přiřazovací s textem na přenos – respiračně, alimentárně, PPN, nemoci s pobytem venku

3. **Tvorba posteru:** Žáci společnými silami vytvoří poster, který bude propagovat ochranu před infekčními chorobami – správné hygienické zásady atd.
4. **Samostatná práce + prezentace:** Žáci dostanou za úkol ve skupinkách zpracovat prezentaci na vybranou civilizační nemoc a tuto prezentaci pak přestavit svým spolužákům. Povinnost využívat videa, obrázky atd.
5. **Seminář s lékařem** či členem hygienické stanice – indikátor 5 a 6
6. **Seminář s lékařem** či členem hygienické stanice – indikátor 5 a 6

Evaluace

- Rozhovor, Diskuse, Písemný test, Kvíz online – kahoot, Did.hra – Riskuj, DÚ: projekt, TRIMINO, Tvorba posteru

9. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M. a E.N. PRO oč. Výstup č. 9: Žák 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.

Indikátory:

1. žák formuluje **hlavní důvody odpovědnosti** každého jedince za své zdraví
2. žák vysvětlí, proč je **období dospívání** zásadní pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví, k životnímu stylu a životním hodnotám; zhodnotí hlavní faktory ovlivňující jeho zdraví a zdravý vývoj
3. žák navrhne (posoudí) **denní rozvrh činností** dospívajícího s ohledem na zásady zdravého životního stylu
4. žák vyhledá a porovná **nabídku programů podpory zdraví v rámci školy**, určí, které jsou vhodné pro jeho vlastní zapojení, a podílí se na organizaci programů pro mladší spolužáky

Metoda:

1. Diskuse

Zhodnoť níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V tabulce vybarvi zeleně políčka u pojmů, které vyjadřují pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, červeně vybarvi políčka u pojmů, které označují negativní vliv na zdraví nebo vývoj jedince.

Agresivní chování	Láska	Radost
Aktivní život	Lékařská péče	Rodinná pohoda
Alergie	Nedostatečný odpočinek	Sexuální zdrženlivost
Bezpečí	Očkování	Smog
Drogy	Ochranné pomůcky	Správná výživa
Dlouhodobý stres	Pitný režim	Šikana
Dopravní nehoda	Podvýživa	Úraz
Intimní hygiena	Povodeň	Vitaminy
Kouření	Prevence	Závislost
Nákaza virem HIV	Pravidelné cvičení	Zelenina

2. Příběh

1. Přečti si, co napsali spolužáci z 9. ročníku Jakub a Katka o jednom ze svých běžných dnů. Rozvrhy činností zhodnoť s ohledem na dodržování zásad zdravého životního stylu. Rozhodni, které činnosti mohou prospívat jejich zdraví. Informace o chování, které by mohlo vyvolat zdravotní problémy, podtrhni. Zdůvodni, proč je toto chování rizikové.

Jakub píše:

Včera mi zazvonil budík v 7 hodin. Vůbec se mi nechtělo vstávat. Ještě chvíli jsem ležel, když mamka zavolala, že snídanež je na stole. Zběžně jsem si opláchl obličej, na čištění zubů mi nezbyl čas. K snídani jsem měl rohlík se sýrem a kakao. Cestou do školy jsem potkal v parku kamaráda Petra, tak jsme dali společně cigaretu. Koupili jsme si svačinu – čokoládovou tyčinku a kolu. Během dopolední výuky jsem byl stále on-line na mobilu. Fotil jsem, co se dělo ve třídě, a fotky sdílel s kamarády na facebooku. Super byla hodina tělocviku. Pořádě jsem se protáhl. Obědval jsem ve školní jídelně – rybí filé s bramborovou kaší a mrkvovým salátem. Odpoledne jsem byl na tréninku basketbalu. To mě moc baví. Navečer jsme se sešli s klukama na cigaretu v blízkém parku. Přišel jsem domů kolem sedmé. K večeři jsem měl párky s hořčicí a housky. Večer jsem strávil doma u počítače. Díval jsem se na film, dal energy drink a komunikoval na sítích. Dal jsem sprchu a šel spát asi v půl dvanácté.

3. **Výzkumná metoda:** Žáci zkoumají svůj běžný den, který následně zhodnotí. Tento den pak zanalyzují, přičemž stanoví pozitiva i negativa svého sledování a navrhnu si úpravu denního harmonogramu, jehož dodržování poté zhodnotí.

Pracovní list - denní rozvrh činností:

- Navrhni denní rozvrh vlastních činností tak, abys celý den dodržoval/a zásady zdravého životního stylu. Rozvrhni hlavní činnosti do tabulky v časovém sledu od rána do večera. Uveď také informace o stravování. Následně vysvětli, v čem mohou jednotlivé aktivity přispívat ke zdraví a bezpečí dospívajících.

Co mohu dělat pro zdraví:

čas	Činnost
	Probouzím se
	Jdu spát

4. DISKUZE: Zjistí do jakých programů je zapojená jejich škola a co je podstatou těchto programů. Zjistí nabídku dalších dostupných programů a jejich možné pozitivní dopady na školní klima.

- *zdravé zuby, Ovoce do škol, Kouření a já, Normální je nekouřit, Program Spirála – OCR reprodukčního zdraví a prevence rakoviny děložního čípku, Hrou proti AIDS, Jak se nestát závislákem, Bezpečná cesta do školy, Hejbej se, nedej se.*

Evaluace

- **Můj denní rozvrh činnosti o víkendu** – zapisování (jeden den) a reflexe co je dobré a co špatné.

10. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO oč. Výstup 10: Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.

Indikátory:

1. žák charakterizuje **správné držení těla**; uplatňuje zásady správného sezení při práci
2. žák uplatňuje v režimu školy **vhodné relaxační cviky pro uvolnění, zklidnění, zvládnutí stresu**
3. žák jednoduchými pohybovými testy ohodnotí úroveň svých posturálních a fázických svalů (svalů s tendencí ke zkracování a ochabování)
4. žák předvede **jednoduchou sestavu cvičení, která obsahuje zahřátí, protahovací cviky, cviky pro posilování dolních a horních končetin, břicha a mezilopatkového svalstva, dýchací a relaxační cvičení**
5. žák v modelové situaci uplatní vhodnou sociální dovednost pro předcházení stresové situaci (např. **pozorování druhých, empatické naslouchání, vedení dialogu, přesvědčování, vyjednávání, omluvu, dovednost říci „nevím“, „neumím“, „potřebuji pomoci“, uznání prohry**)

Výukové metody:

1. **Brainwriting, Brainstorming/ Video** jak správně držet tělo
2. **Joga** – praktický nácvik v tělocvičně
Praktický nácvik – protahování různých svalů – žáci si sami zaznamenávají
Kruhový trénink – praktický nácvik – posilování všech skupin svalů – žáci si zaznamenávají
3. **Pracovní list**
4. **DÚ: připraví každý sestavu** (1 cvik na každou svalovou skupinu – protahování i posilování + rozcvičení a závěrečné relaxační cvičení) – v hodině rozlosování na skupiny a vylosování žáka, který povede cvičení
5. **Inscenační či situační metoda** - sociální dovednosti pro předcházení stresu

Vyberte jednu modelovou situaci a snažte se ji pomocí vhodných sociálních dovedností vyřešit.

1. Omluvte se kamarádce/kamarádovi, že jste nepřišli na domluvené setkání, a snažte se vyjednat náhradní setkání.
2. Odmítněte nabízenou cigaretu se zdůvodněním, proč ne.
3. Vyjednejte s kamarádem/kamarádkou pomoc, ale jen omezenou dobu – na 2 hodiny, dále si musí pomoci sám.
4. Vyslechněte kamaráda/kamarádku, který má problém s některým předmětem, povzbudte ho/ji a nabídněte mu/jí pomoc při učení.

Naslouchání - žáci utvoří dvojice a jejich úkolem je diskutovat o tom, zda by bylo lepší zkrátit letní prázdniny a dopřát si volný měsíc o zimních prázdninách – před tím než začne hovořit druhý žák, musí ten před tím zopakovat to co řekl, ten první... “Řekl jsi, že.....” a poté mluví on.....vymýšlí různá pro a proti.....žáci se učí pozorovat a vnímat pouze to, co mu druhý říká.

Předvedení jednoduchých cviků a sestavy

Rozhovor – vysvětlení využití meditace a jogy

Tvorba příběhu podle obrázku či dokončení příběhu

11. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N. PRO Očekávaný výstup 11: Žák respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.

Indikátory:

1. žák charakterizuje **jednotlivá období lidského života**
2. žák popíše s užitím vhodné terminologie **tělesné a fyziologické změny v období dospívání**
3. žák uvede příklady, **jak vhodně reagovat na změny v psychosociální oblasti v období dospívání** (sebeuvědomění, sebeprosazování, abstraktní myšlení, výkyvy nálad, nabývání vlastních postojů a odpovědnosti, osobních životních hodnot, rozlišování vlastních silných a slabých stránek, zájem o sexualitu, navazování vztahů ve skupině vrstevníků, odpoutávání od rodičů aj.)
4. žák charakterizuje **princip početí a období gravidity**
5. žák uplatňuje v praxi (ve třídě, škole) **respekt k opačnému i stejnému pohlaví** a základní pravidla etikety.

Metody: viz. výše. – inscenační scénka etikety v restauraci, jak ano, jak ne. Skupinová práce plakát na období lidského života.

1. **Kartičky** jednotlivých období a přiřazování **k textu** (kojenec, batole, atd.)
2. **Holčičí a klučičí skupiny** – dostanou obrázek kluka a holky – píší a zakroužkovávají, změny v období dospívání – poté **diskuse**

Tvorba plakátu – práce ve skupinách – žáci si z výčtu charakteristik vybírají ty, které jsou vhodné pro jejich zvolené období – lepí, dopisují, kreslí obrázky charakteristické pro ono období – něco jako myšlenková mapa či plakát
Poté práce s plakáty pomocí **pracovního listu** – výstava – žáci obchází a dle plakátu vyplňují pracovní list

Tvrzení ANO/NE

Urči, zda jsou následující tvrzení pravdivá: Tvrzení **ANO/NE**

1. **Mužský hormon testosteron ovlivňuje také růst vousů a svalové hmoty.**
2. **Mužská pohlavní buňka se označuje jako spermie.**
3. **U chlapců se v pubertě objevuje mutace hlasu způsobená růstem hrtanu.**
4. **Intimní hygiena se týká pouze žen.**
5. **Mezi druhotné pohlavní znaky u dívky patří ochlupení zevního genitálu, podpaží a růst prsou.**
6. **Jeden menstruační cyklus ženy trvá přibližně 28 dnů.**
7. **Ovulace znamená totéž co menstruační krvácení.**
8. **Před a po zavedení menstruačního tamponu je třeba si umýt ruce.**
9. **Největší pravděpodobnost otěhotnění je v době ovulace.**
10. **Konzumace alkoholu v těhotenství může vážně poškodit plod.**
11. **Těhotenství trvá přibližně 280 dnů, tedy 40 týdnů.**
12. **Žena je schopna otěhotnět od puberty do konce života.**

3. Individuální/skupinová práce:

Z nabízených komponent sebeúcty vyber ty, o kterých se domníváš, že tě charakterizují (event. vyber ty, které bys chtěl/a mít) a sestav z nich svůj deštník sebeúcty:

Mít dobrý pocit ze svého vzhledu; mít pocit, že mě ostatní respektují; nestydět se za svůj názor; respektovat názor druhého; mít pocit důvěry; mít pocit schopnosti ovlivnit druhé; mít odvahu riskovat; mít pocit významnosti; věřit si; uvědomovat si vlastní hodnoty; mít vlastní definované cíle; umět přijmout zodpovědnost; být schopný dávat a přijímat; být schopný přijmout pochvalu i kritiku; cítit se užitečný; mít pocit sounáležitosti s druhými; uvědomit si, že udělat chybu se může stát; mít pocit hrdosti; cítit se schopný dělat rozhodnutí; mít pocit úspěchu.



V rámci užití ilustrativní úlohy v pedagogickém procesu lze s úlohou pracovat individuálně či skupinově. Obrázek „deštník“ slouží jako prostor pro výběr jednotlivých vlastností (komponent) sebeúcty. Deštník si mohou žáci sami nakreslit, event. mohou pracovat s uvedenou šablonou. Po zapsání (výběru) jednotlivých komponent sebeúcty lze „deštník“ vybarvit (individuální a kreativní ztvárnění každým ze žáků pak může vytvořit prostor i pro následnou diskusi k tomu, jak může být každý z nás rozdílný – diskuse o jinakosti, event. jedinečnosti člověka). Symbol „deštník“ je zvolen v rámci asociace: „*tak jako člověka chrání deštník před nepohodou počasí, tak chrání člověka před různými podpásovkami, utahováním, vydíráním ... jeho sebeúcta*“.

Úlohu lze využít i s časovým odstupem, např. v 6. a poté v 9. ročníku, event. na začátku intervenčního období k danému tematickému celku (fáze evokace) a na jeho konci (fáze reflexe), a porovnat, zda se komponenty vytvářející sebeúctu změnily.

4. **Metoda práce s textem – INSERT** – průběh početí, rizika a gravidita nebo menstruační a ovulační cyklus, intimní hygiena
Video – početí + následná práce s videem a pracovním listem
5. **Metoda inscenační/situační** - Pravidla etikety (vhodného chování) – různé druhy + nácvik chování v různých komunitách

Evaluace

- Pozorování, Hodnocení práce v hodině, Diskuse
- + zbytek co již bylo řečeno a lze použít

12. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M. a E.N. PRO OČEKÁVANÝ VÝSTUP 12: Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sex.chování.

Indikátory:

1. žák **charakterizuje lidskou sexualitu** jako kombinaci fyziologické a psychosociální složky osobnosti (uvede význam vůle, rozumu, citu a pudu v sexualitě)
2. žák rozliší, **které chování odpovídá sexuální normě a které ji překračuje** (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, sociokulturního prostředí aj.)
3. žák popíše **rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví** (např. riziko pohlavně přenosných infekcí, možné vedlejší účinky antikoncepce, riziko předčasného otěhotnění), **pro psychické zdraví** (např. nesprávná motivace k sexu), pro sociální rozměr zdraví (např. nedostatečné rozvinutí sexuality).
4. žák rozhodne na **modelových příkladech** o vhodném řešení vzniklých rizikových situací v oblasti **reprodukčního zdraví a lidské sexuality**
5. žák popíše souvislost mezi reprodukčním chováním (**věrným vztahem, manželstvím, partnerstvím**) a možnou životní perspektivou

Změny v životě člověka a jejich reflexe

Témata:

- **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny
- **sexuální dospívání a reprodukční zdraví** – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

Výuková metoda k tématu „Sexuální dospívání a reprodukční zdraví - Prevence rizikového sexuálního chování, zejména neplánované gravidity“:

Časová dotace: 3 hodiny

Průběh:

- První vyučovací hodinu učitel uvede žáky k dané problematice prostřednictvím **výkladu i diskuse na téma pohlavního života mládeže v současné době (kontroverzní vztah k sexu, nahodilé vybírání partnerů, promiskuita, možné citové nebo vztahové problémy, zvýšené riziko přenosu sexuálních chorob i zvýšené riziko setkání s člověkem se sexuální úchylnou)**. Následně každý žák bude mít za úkol sestavit seznam rizik předčasné sexuální zkušenosti a těhotenství s následnou prezentací dobrovolníků.
- 2.VH: se zaměří na **neplánovanou graviditu, rizika vzniku i prevenci**. Zdravotní a psychické a sociální hledisko. Rizika pro matku i dítě. Prevence primární, sekundární a terciární. **Prostřednictvím prac. listu**.
- 3 VH: by se zaměřila na **sexuální úchylny – fetišismus, masochismus, sadismus, voyeurství aj. Žáci by utvořili 4 skupinky. Každá skupinka by měla za úkol napsat vysvětlení sexuálních úchyln, které dostanou na papíru od učitele**. Pak následnou diskusí zkontrolují správnost svých definic.

Výukové metody:

1. **Diskuse/Brainstorming** – sexualita z hlediska zdraví
2. **Situační metoda** – fiktivní příběhy postav – rozlišení sexuální normy
Doplňování příběhů – možná řešení různých situací – několik variant a návrhů

3. Skupinová práce (3 skupiny) na 3 oblasti (tělesné, psychické a sociální zdraví)

Antikoncepce – **žakovské referáty + výklad s prezentací + praktická ukázka + příručky**

Zpřeházené věty – Nasazování prezervativu

Příběhy – selhání, prasknutí, nevzala si prášek, riziko pohlavních infekcí, nedostala menstruaci- **metody řešení problémů**

Porovnávání nejčastějších druhů antikoncepce – kondom/ pilulky – popis obou + co je společné

4. Videá/příběhy a diskuze ve skupinách – dokončení příběhů a pod, referáty

5. Pracovní list – reprodukční chování a životní perspektiva

Z následujících faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a zapiš je do připravených volných polí (1 = nejdůležitější; 5 = nejméně důležitý z vybraných pěti důležitých faktorů).

Nabídka faktorů ovlivňujících výběr budoucího partnera	Výběr faktorů
odpovědnost	1.
finanční zajištění	
zdravotní stav	
etnikum	2.
fyzická atraktivita	
smysl pro humor	
víra a příslušnost k náboženské skupině	3.
spolehlivost	
sex	
vzdělání	4.
věrnost	
povolání a společenské postavení	
důvěra	5.
hmotné zajištění (dům/byt, auto...)	
vztah ke zvířatům	
kamarádi a přátelé, se kterými se stýká	

Indikátor 3

Ilustrativní úloha 9-1-12-02	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Rozhodni, která z nabízených antikoncepčních metod (metod snižujících pravděpodobnost otěhotnění při pohlavním styku) zároveň snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou nemocí (např. infekcí HIV, kapavkou). Vybranou metodu označ křížkem: a) Kondom/prezervativ b) Hormonální tablety / pilulky c) Antikoncepční náplasti d) Metoda výpočtu plodných a neplodných dnů				
Možné řešení s metodickým komentářem				
Ilustrativní úloha je zaměřena na dílčí naplnění 3. indikátoru. Řešení: Varianta A – kondom/prezervativ Komentář: Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni určit, která ze širokého spektra antikoncepčních metod současně snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou nemocí (STD – sexually transmitted diseases). Zdůrazňujeme, že záměrně nebyla volena formulace „...která zabráňuje/brání nákaze pohlavně přenosnou nemocí“. Důvodem je skutečnost, že významnou roli při spolehlivosti antikoncepčních metod (jak z hlediska účinnosti zabránění otěhotnění, tak z hlediska zabránění nákazy pohlavně přenosnou nemocí) hraje lidský faktor. Tzn. i při striktním nedodržení doporučeného postupu použití a manipulace s antikoncepční metodou – kondomem/prezervativem je přenos infekčního agens obsahujícího původce STD možný. Nicméně pouze vybrané druhy bariérové antikoncepce, tedy konkrétně mužský, event. ženský kondom/prezervativ minimalizují riziko nákazy STD při pohlavním styku. Žádné další bariérové, ale ani chemické nebo hormonální preparáty nefungují jako prevence před STD. To znamená, že vykazují antikoncepční efekt, v žádném případě však nechrání proti STD. Dále doporučujeme, aby bylo v této souvislosti upozorňováno na možné cesty přenosu STD, kdy se v odborné literatuře setkáváme se skutečností, že dospívající se domnívají, že STD se nelze nakazit např. při nekoitálních sexuálních aktivitách (orální sex aj.). Mimo jiné i z těchto důvodů je vhodné řadu dílčích témat výchovy k sexuální reprodukčnímu zdraví propojovat do podoby komplexních souvislostí s akcentem na rovinu bio-psycho-sociálních rozměrů lidské sexuality.				

Indikátor 3

Ilustrativní úloha 9-1-12-04	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
Označ následující tvrzení vztahující se k tematice pohlavně přenosných nemocí křížkem buď ve sloupci ANO, či ve sloupci NE, podle toho jak se domníváš, že je tvrzení pravdivé či nepravdivé:				
Tvrzení	ano	ne		
1. Před pohlavně přenosnými nemocemi mě chrání hormonální antikoncepce.				
2. Nakazit se pohlavně přenosnou nemocí můžu i při orálním sexu.				
3. Proti žádné pohlavně přenosné nemoci neexistuje očkování.				
4. Když je někdo HIV pozitivní, podáním ruky se od něj můžu nakazit.				
5. Kapavka a syfilis se u nás (v ČR) již nevyskytují.				
6. Infekce HIV postihuje jen homosexuály.				
7. Kondom mě 100% ochrání před těmito nemocemi.				
8. Na přítomnost viru HIV se v ČR testují všechny těhotné ženy.				
9. Přemýšlím, že se nechám naočkovat proti viru HPV (lidskému papilomaviru, který může způsobit např. rakovinu děložního čípku, hrtanu).				
10. Onemocnění AIDS se projeví až po několika letech infekce HIV.				
11. Pohlavním stykem lze přenést také žloutenku typu B (event. C).				
12. Každý poševní výtok znamená, že jde o kapavku.				

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha je formulována pro 3. indikátor.

Žák má prokázat znalost tematiky a schopnost kritického přístupu k problematice pohlavně přenosných nemocí na úrovni jejich prevence, možného šíření (nákazy) či příznaků.

Řešení:

1 – ne; 2 – ano; 3 – ne; 4 – ne; 5 – ne; 6 – ne; 7 – ne; 8 – ano; 9 – individuální; 10 – ano; 11 – ano; 12 – ne

Komentář:

Problematika pohlavně přenosných nemocí (STD) je velmi významným tematickým subcelkem výchovy k ochraně a podpoře sexuálně reprodukčního zdraví. Důvodem jsou mimo jiné reálné skutečnosti vyplývající z dlouhodobé, ovšem aktuální situace z hlediska jejich výskytu jak v ČR, tak celosvětově, např.: k srpnu roku 2017 žilo v České republice 3 087 jedinců s diagnózou HIV+, když jen v srpnu 2017 se nově nakazilo 29 osob; v roce 2000 bylo v ČR evidováno 500 jedinců HIV+ (v roce 2010 to bylo 1 522 osob žijících v ČR).

(http://www.szu.cz/uploads/documents/CeM/HIV_AIDS/rocní_zpravy/2017/HIV_AIDS_08_2017.pdf)

Vzestupná tendence se projevuje u výskytu dalších pohlavně přenosných chorob, jako jsou kapavka,

syfilis či lymfogranuloma venereum, což svědčí o promiskuitním chování (Zpráva o zdraví obyvatel České republiky. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014, s. 8, 75–76).

Ze zprávy HBSC studie mapující zdraví a životní styl školáků v roce 2015 vyplývá, že české dívky mají častější zkušenost s pohlavním stykem oproti průměru HBSC studie (průměrné procento zkušenosti s pohlavním stykem ve věku 15 let ve všech zainteresovaných zemích HBSC studie činí u dívek 17 % a u chlapců 24 % – zkušenost s pohlavním stykem u českých dívek je 24 % a u chlapců 23 %. Češi (dívky 66 % a chlapci 74 %) zároveň častěji používají kondom ve srovnání s průměrem studie (dívky 62 %, chlapci 68 %).

Hormonální antikoncepci při posledním pohlavním styku použilo 30 % dívek a 29 % chlapců (MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. – DANKULINCOVÁ, Z. – SIGMUNDOVÁ, D. – KALMAN, M. (eds.). Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě výzkumu studie Health Behaviour in School-Aged Children realizované v roce 2014, Česká republika, Slovenská republika, Maďarsko, Ukrajina a Polsko. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016).

Cílené zvýšení úrovně zdravotní gramotnosti i v oblasti sexuálně reprodukčního zdraví tak podporuje i Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí.

Z didaktického aspektu lze využít ilustrativní úlohu jak ve fázi evokační (zjištění vstupních informací žáků) u tématu problematiky STD, tak ve fázi reflexe (zjištění výstupních znalostí, resp. dosažených vzdělávacích výsledků žáků).

Pozn.: Pedagog může jednotlivou nabídku tvrzení uvedených v tabulce inovovat podle potřeb dané skupiny žáků.

Ilustrativní úloha 9-1-12-06	Obtížnost	minimální	optimální	excelentní
ROZHODOVÁNÍ NANEČISTO Vyber si jednu z nabízených možností uvedených příběhů. Na základě příběhu definuj „problém“, který z něj vyplývá, a navrhní tři možná řešení dané situace. Pak se po zvážení všech „pro“ a „proti“ rozhodni pro definitivní řešení, které ti v této situaci přijde jako nejvhodnější. Příběh 1 Hance je 16 let. O rok staršího Petra pozvala k sobě domů. Nejprve si několik měsíců jen psali a vyměnili si spoustu fotek. Také si často posílají SMS. Petr občas navrhl setkání, komplikací však bylo, že každý bydlel v jiném městě. Jednou v sobotu Hanka prozradila, že rodiče odjíždí na chalupu ke známým. Petr navrhl, že by přijel Hanku navštívit. Hanka nejdříve váhala, ale po Petrově naléhání a přemlouvání souhlasila a napsala mu svou adresu. Domluvili se, že se sejdou u ní doma kolem 18. hodiny. A opravdu, přesně v 18 hodin zařinčel zvonek a u dveří bytu Hančiných rodičů stál Petr. Těšila se na něj. Byl ještě hezčí než na fotkách. Na přivítanou se políbili. Chvilu si povídali a pak se začali mazlit. Na Hanku to ale bylo příliš rychlé ... Příběh 2 Simona (15 let) prožila svůj první pohlavní styk s Vaškem (17 let) v opilosti, takže druhý den si vůbec nic nepamatovala. Protože měla „černé“ svědomí, raději absolvovala gynekologickou prohlídku, a to i se záměrem, že si nechá předepsat hormonální antikoncepci. Lékař jí však „tabletky“ nepředepsal, pro vysokou hladinu bilirubinu v krvi... Nezbylo než jako antikoncepci používat kondom. Jenže inkriminovanou noc se Vašek zapomněl „zásobit“... „Ale lásko, já si dám pozor, mně můžeš věřit,“ zněla Vaškova slova. „Když já mám strach!“ reagovala Simona. „Neboj, bude to krásný, máš mě přece ráda, ne?“ Měla ho ráda, nejvíce ze všech. Noc byla nádherná. Tentokrát už Simona prožívala vše naplno. Vašek byl něžný, předešla trvala dlouho ... a opravdu si „dal pozor“. Po necelých třech týdnech začala být Simona nervózní. Měsíčky se zpozdily už o pět dní. Nikdy se jí to nestalo, vždy menstruovala spíš dřív než později...				
<pre> graph TD A[Definice problému] --> B[1. možnost řešení] A --> C[2. možnost řešení] A --> D[3. možnost řešení] B --> E[Definitivní rozhodnutí] C --> E D --> E </pre>				

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat schopnost kritického myšlení a kritické zdravotní gramotnosti v celém spektru témat výchovy k sexuální reprodukčnímu zdraví. Ilustrativní úloha je formulována v podstatě ve shodě se všemi pěti indikátory tohoto OV, signifikantně však s indikátory 3–5.

Řešení:

Individuální rozhodovací model podložený adekvátní argumentační složkou.

Komentář:

Mezi nejvyšší stupně dosažené úrovně vzdělávacích výsledků se řadí schopnost kritického myšlení, založeného na relevantních, odborných informacích s adekvátním postojoým (hodnotovým) systémem a s praktikováním žádoucího chování (až na úrovni stereotypů či návyků). V souvislosti s úrovní zdravotní gramotnosti jde o schopnost kritické zdravotní gramotnosti, kdy jedinec informace nejen „má“, ale také jim „rozumí“ a podle nich se „chová“.

Předložená ilustrativní úloha tak představuje excelentní úroveň obtížnosti z toho důvodu, že žák má nejdříve identifikovat možný problém na základě informací, které získal (nejen ve výchovně vzdělávacím procesu ve škole, ale třeba také v rodině) v oblasti sexuální reprodukčního zdraví (antikoncepce, pohlavně přenosné nemoci, neplánované těhotenství, partnerské a manželské vztahy, sexuální zneužívání a týrání, sexuální deviace, sexuální kriminalita atp.), má navrhnout možná řešení vzniklé situace a poté se rozhodnout pro definitivní (nejlepší) řešení.

Nabízená aktivita by měla žáky také stimulovat k úvahám o tom, že každé rozhodnutí, které udělají (v jakékoli oblasti, pro sexuální reprodukční zdraví to platí obzvláště), může ovlivnit celý jejich další život (event. život posuzované osoby v předloženém příběhu). Žák (žáci) si vyzkouší „nanečisto“ důsledky (svého) rozhodnutí, např. v otázkách volby „prvního pohlavního styku“. Přemýšlením nad možnými variantami, např. pokud se rozhodnu pro variantu „ano“, mám na výběr další možnosti: Použiji nějakou antikoncepční metodu? Která z možných metod bude nejvhodnější? Kdo zajistí antikoncepci (já, nebo partner)? Co když metoda selže? Na koho se obrátím o pomoc? Pokud metoda selže a já otěhotním, jsem připravena mít dítě? Takto lze pokračovat dále.

Principem je to, že pokud žáci zjistí, že jejich rozhodnutí nebylo správné, nic se neděje, na papíře se to dá změnit ještě bez následků. Rozhodovací mapu s výběrem „nesprávného“ rozhodnutí lze roztrhat a vyhodit, ve skutečném životě se některá rozhodnutí napravují s většími či menšími obtížemi, některá jsou již nezvratná!

Námět na didaktickou obměnu zadání:

Je možné, aby žáci přímo formulovali „svůj“ příběh (či příběh ze svého okolí), tzn., řešili reálnou situaci ze svého života, event. ze života lidí, které osobně znají.

Další variantou je využití kazuistiky podle aktuálnosti – z televize, internetu, časopisů pro dospívající atp.

Doporučujeme nejdříve individuální a poté skupinovou formu práce, kdy žáci budou muset dospět k rozhodnutí za celou skupinu (v této fázi jsou rozvíjeny další kompetence a schopnosti – kooperační, komunikační, osobnostní aj.). Na závěr je žádoucí prezentace skupinového rozhodnutí, diskuse podpořená argumentací k danému rozhodnutí před dalšími skupinami, které mohou vyjádřit buď souhlasnou, nebo protichůdnou reakci. Na základě toho pak může skupina prezentující své definitivní rozhodnutí potvrdit, event. „zatrždit“ vytvořenou rozhodovací mapu (lze roztrhat).

Pozn. 1:

Tento model pro tzv. „rozhodování nanečisto / na zkoušku“ lze využít i u dalších očekávaných výstupů vzdělávacího oboru VvkZ (např. u témat vztahujících se k závislostnímu chování).

Pozn. 2:

Idea ilustrativní úlohy převzata a upravena podle metodických materiálů „Úvod do sexuality“, Zdravý životní styl Nový Jičín, 1997, s. 13-18 (Carol Flaherty – Zonis, Věra a Ivan Janíkoví).

13. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M a E.N PRO OČEKÁVANÝ VÝSTUP 13: Žák uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.

Indikátory:

1. žák charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost
2. žák uvede důvody, proč jsou některé návykové látky společností tolerovány a jiné zákonem zakázány; vysvětlí, proč zákon zakazuje prodej alkoholu a tabákových výrobků do 18 let věku
3. žák vyjmenuje základní legální a nelegální návykové látky; uvede zdravotní a jiná rizika jejich zneužívání
4. žák v modelové situaci předvede vhodné způsoby odmítnutí nabízené návykové látky
5. žák diskutuje o nelátkových závislostech v souvislosti s jejich vlivem na zdraví a život jedince (o závislosti na práci, na osobě, na výherních automatech aj.).
6. žák vyhledá kontakty na specializovaná zařízení pro prevenci a léčbu závislostí ve svém regionu

Metody:

- brainwritting, řízený rozhovor, diskuze (pro osvětlení základních pojmů)
- beseda s drogově závislým/vyléčeným, exkurze v léčebně,...
- video drogy berou duši - diskuze o věcech, které ve videu viděli.
- +jakákoliv metoda použitá v předešlých otázkách, ušitá na míru této tematice.

Metody:

ROZHODOVÁNÍ – metoda: modelové situace

Časová dotace: 10 – 15 minut

Cíl: Cílem této metody je naučit žáky rozhodovat se v určitých situacích. Žák projeví schopnost přicházet na alternativní řešení k drogám a předvídat důsledky svých rozhodnutí.

Průběh: Vyučující nechá některé žáky vytáhnout si kartičku s modelovou situací (např. někdo ti nabízí marihuanu apod.).

Úkolem žáka bude zodpovědět, co by dělal, kdyby byl v té dané situaci. Ostatní žáci mají na jeho názor reagovat

Co si o tom myslíte?

Jednali byste stejně?

Co byste udělali jinak? A proč?

ZÁVISLOST – DROGA – metoda: Brainstorming

- Učitel požádá žáky, aby vyslovovali to, co je napadá v souvislosti se závislostí. Společně se tak pokusí vyvodit definici návykových drog

LEGÁLNÍ A ILEGÁLNÍ DROGY – metoda: INSERT

Časová dotace: 15 minut

Cíl: Žáci se učí koncentraci, vyhodnocení a třídění informací, systematizaci a zasazování

získaných informací do schématu vědomostí a zkušeností. Žáci se učí vyjádřit svůj odlišný názor, než jaký je v textu. Čtenáři se učí být k obsahu kritičtí.

Průběh:

- Vyučující rozdává každému žákovi odborný text, který si mají pozorně a s uvědoměním přečíst.
- V průběhu čtení si žáci označují informace v textu znaménky:
 - ✓ známé myšlenky
 - + neznámé, nové informace
 - myšlenka, se kterou nesouhlasí
 - ? údaje, kterým nerozumí nebo se o nich chce dozvědět něco víc.
- Když takto zpracují text, mohou mezi sebou diskutovat o tom, jaké informace jim byly známé, se kterými nesouhlasili, které byly nové a které např. natolik zajímavé, že by se rádi dozvěděli ještě něco dalšího. Poznatky mohou být zapisovány na tabuli.

Sloupečky (rozdělení drog) – napsat do dvou sloupečků různé drogy - žáci budou mít za úkol vybrat pouze ilegální

FAKTORY VZNIKU ZÁVISLOSTI – metoda: Skupinová práce

Časová dotace: 10 – 15 minut

Cíl: Cílem této metody je, aby se žáci zamysleli nad jednotlivými faktory vzniku závislosti a dokázali posoudit význam jednotlivých faktorů.

Průběh: Vyučující rozdělí žáky do 4 skupin. Úkolem skupin bude na velký arch napsat jednotlivé faktory ovlivňující vznik závislosti.

Skupiny: individuální faktory, společenské faktory, rodinné faktory, ochranné faktory

14. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M. a E.N. PRO oč. Výstup 14: Žák vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.

Indikátory:

1. žák vyjádří vlastními slovy, jak mohou některé sociální skupiny nebo jednotlivci **manipulovat ostatními lidmi**, a uvede možná rizika manipulace
2. žák **odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím**
3. žák **vyhodnotí informace na obalech výrobků a dalších dostupných informačních materiálech**; zhodnotí pravdivost tvrzení v konkrétních reklamách
4. žák uvede **pravidla asertivní komunikace**; asertivní a další komunikační dovednosti využije v modelových situacích na obranu proti manipulativním vlivům
5. žák diskutuje o manipulaci a agresivním chování; uvede příklady možného řešení pro oběť manipulace či agrese (např. kontakty na odbornou pomoc)
6. žák uvede **pravidla bezpečného chování na internetu a sociálních sítích**

Metody:

- **fiktivní či reálné chaty dětí nebo komiksy postav** – vydírání ohledně školy, sexuální nářázky, prodej drog či nucení ke kouření, jinak se nedostane do party
+ otázky – žáci ve skupinách odpovídají **písemně na otázky** + následná **diskuse** a **metoda rohy** – učitel řekne určité tvrzení a žáci se přesunují do rohu třídy podle zadaných kritérií
- Fakta vs. Manipulace – **zprávy** z idnes, emimino, atd.. a podobné zprávy z ověřených zdrojů – práce s těmito materiály, porovnávání a vyhledávání pravdivých informací na různá témata
- **Reklamy** – vyučující ve třídě pustí pár reklam a žáci si ve skupinách píší, které informace, jsou podle nich pravdivé a jaké manipulativní – **následná diskuse**
- **Návrh či tvorba – malování, psaní, nahrávky, video, divadlo....** – reklama na nějaký výrobek – manipulativní + reálná
- **Scénka** – karolina vyrušovala a dostala za mimořádný úkol zpracovat téma výkladu formou referátu, ale učivu nerozumí. Požádá tedy janu, která má ve škole vynikající výsledky a celou hodinu si pečlivě psala poznámky a snaží se ji přesvědčit, aby ji referát vypracovala. Volí věty typu: „Ty jsi jediný člověk, který mi může pomoci“ „Když mi nepomůžeš budu mít velké problémy“
- -poté otázky a možnosti dokončení příběhu

Evaluace

Rozhovor, pozorování, diskuse, práce v hodině

15. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M. a E.N. PRO očekávaný výstup 15: Žák projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.

Indikátory:

1. žák analyzuje konkrétní situaci v silničním provozu nebo v železniční dopravě; uvede nebezpečí (pro sebe i druhé) plynoucí z nevhodného chování v roli chodce, cyklisty, cestujícího v dopravních prostředcích
2. žák vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční a železniční dopravy
3. žák popíše prvky výbavy cyklisty a použití zádržných systémů v dopravních prostředcích a vysvětlí jejich smysl
4. žák předvede, jak v případě ohrožení zdraví či života přivolá zdravotní a technickou pomoc
5. žák v modelových situacích demonstrovuje postup poskytnutí první pomoci při úrazových stavech

Metoda:

- **Situační m.** – obrázky – důkladný popis, jak se chovat, vyvozování špatného chování z obrázků a popis rizik, co se může stát NEBO **praktická ukázka** venku
- **Analýza rozhovorů** mezi účastníky dopravy + inscenační metoda – oprava těchto rozhovorů, jak by měli probíhat + ostatní žáci radí, doporučují a vyhledávají chyby
- Cyklistická výbava – využití online aplikací či textů a videí z Besip, záchranný kruh...
- Nahrávky volání na tísňové linky + nácvik co říkat – **inscenace**
- **Praktický nácvik** různých druhů první pomoci

Evaluace

Dokončování příběhů – první pomoc – popis co dělat a jak se zachovat

Rozhovor – cyklistické pomůcky

Modelové situace

16. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M. a E.N. PRO očekávaný výstup 16: Žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.

Indikátory:

- 1) žák charakterizuje **možná nebezpečí vyplývající z konkrétních situací běžného života i z mimořádných událostí**; uvede **příčiny jejich vzniku i možné dopady na zdraví, životy lidí, majetek a životní prostředí**
- 2) žák vysvětlí **význam integrovaného záchranného systému** a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných a likvidačních pracích
- 3) žák volí **v modelových situacích ohrožení a mimořádných událostí vhodné způsoby jednání a chování**, které vedou k bezpečí a ochraně jeho zdraví (i zdraví jiných)
- 4) žák rozliší signály používané při vzniku mimořádných událostí

metody:

- inscenační scénka volání na záchrannou službu
- dopisování řešení příběhu
- vyprávění nebezpečných situací
- první pomoc popis, na modelové situaci na figuríně základy první pomoci..
- práce s textem + obrázky + videa o jednotlivých mimořádných událostech a nebezpečích a jejich analýza, pak diskuze
- práce s varovnými signály – zakreslení grafu signálu
- příprava divadla, videa či aktivit pro mladší žáky

Evaluace

- Pozorování
- Rozhovor
- Psaný text
- Rozlišení sirén
- Popis postupu reagování v situacích nebezpečí

17. NAVRHNĚTE VHODNÉ V.M. a E.N. PRO OBLAST: „Vztahy mezi lidmi a formy soužití“ a „Osobnostní a sociální rozvoj“.

- vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

Např.:

1. Příbuzenské vztahy – tvorba skupiny pomocí lístků, prac. listy
2. Role muže a ženy
3. Rodina dříve a dnes
4. Pomoc v domácnosti – prac. listy

5. Problémy rodiny
6. Výchovné styly – scénky
7. Strom života – rodokmen
8. Vrstevnické skupiny
9. Slavné liter. a historické dvojice
10. Komunikace – verbální, neverbální

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

- **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

Časová dotace: 3 hodiny

Předmět: Výchova ke zdraví

Průběh:

- První hodina
 - Tématem hodiny budou vztahy ve dvojici – manželství, partnerské vztahy, rodičovství aj. Učitel na bázi diskuse a pracovních listů vysvětlí žákům co je to manželství, rodičovství, roli muže a ženy.
- Druhá hodina
 - Žáci budou rozděleni do skupin prostřednictvím barevných papírků. Každá skupinka dostane obálku s pexesem, kdy budou muset prostřednictvím definice a slova poskládat příbuzenské vztahy. Následně učitel vysvětlí rozdíl mezi rodinou dříve a dnes + problémy rodiny. Žáci dostanou domácí úkol – sestavit strom života (rodokmen).
- Třetí hodina
 - Tématem budou výchovné styly rodiny – scénky. Dalším tématem budou vrstevnické skupiny – diskuse. Domácím úkolem bude pomoc v domácnosti – každý žák napíše, jak pomáhá doma.

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ (STRES A JEHO VZTAH KE ZDRAVÍ, PSYCHOHYGIENA, MORÁLNÍ ROZVOJ AJ.)

Opakování předešlého učiva (PĚTILÍSTEK)

psychohygiena

____prospěšná____ ____relaxační____ (2 přídavná jména, popis vlastností)

____uzdravuje____ ____regeneruje____ ____pomáhá____ (3 slovesa, popis činností)

_udržení____dobré_ ____psych. ____ _pohody____ (4 slova, tvořící větu)

____očista____ (shrnutí, synonymum)

Každý žák napíše na papír 10 vlastností „jaký jsem“ a vedle toho do druhého sloupce „jaký bych chtěl být“. Účelem úkolu je, aby si každý žák uvědomil, kde má rezervy a na čem je třeba zapracovat. Na tuto aktivitu může navázat „jak mě vidí ostatní“ - na papír napíšeme jméno žáka (1 papír = 1 žák), papír pošleme po třídě a každý napíše svůj názor na žáka (jeho vlastnosti) – píše odspodu, svou odpověď zahne, aby ostatní jeho názor neviděli. Až projdou všechny papíry celou třídou, odevzdáme žákovi, jehož jméno je nahoře napsáno. POZOR – ne všechny názory musí být pozitivní, proto zvážit, v jaké třídě (kolektivu) je možno tuto aktivitu použít.

Shrnutí základního učiva

- žáci mají za úkol ve skupinách vytvořit plakát na téma Zvládání stresu, který bude ohodnocen známkou.

18. Navrhněte vhodné V.M a E.N pro naplnění nabídky učiva pro tem. celek: „Změny v životě člověka a jejich reflexe“.

Změny v životě člověka a jejich reflexe

Témata:

- **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny
- **sexuální dospívání a reprodukční zdraví** – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

Výuková metoda k tématu „Sexuální dospívání a reprodukční zdraví - Prevence rizikového sexuálního chování, zejména neplánované gravidity“:

Časová dotace: 3 hodiny

Předmět: Výchova ke zdraví

Průběh:

- První vyučovací hodinu učitel uvede žáky k dané problematice prostřednictvím výkladu i diskuse na téma pohlavního života mládeže v současné době (kontroverzní vztah k sexu, nahodilé vybírání partnerů, promiskuita, možné citové nebo vztahové problémy, zvýšené riziko přenosu sexuálních chorob i zvýšené riziko setkání s člověkem se sexuální úchylnou). Následně každý žák bude mít za úkol sestavit seznam rizik předčasné sexuální zkušenosti a těhotenství s následnou prezentací dobrovolníků.
 - Druhá vyučovací hodina se zaměří na neplánovanou graviditu, rizika vzniku i prevenci. Zdravotní a psychické a sociální hledisko. Rizika pro matku i dítě. Prevence primární, sekundární a terciární. Prostřednictvím pracovního listu.
 - Třetí vyučovací hodina by se zaměřila na sexuální úchylny – fetišismus, masochismus, sadismus, voyeurství aj. Žáci by utvořili 4 skupinky. Každá skupinka by měla za úkol napsat vysvětlení sexuálních úchylek, které dostanou na papíru od učitele. Pak následnou diskusí zkontrolují správnost svých definic.
- Přiřazování kartiček k vývojovým obdobím
 - Práce s textem – menstruace, ovulace, poluce
 - Pětiletost – sex, puberta
 - Kartičky se situacemi + možná řešení situací (žáci mohou samozřejmě vymyslet jiná řešení) :

1. Jana (15 let) chodí s Petrem (18 let). Petr by chtěl mít s Janou pohlavní styk, ale Jana na to ještě není připravená. Petr říká, že když se s ním Jana nevyspí, rozejde se s ní. Jak se Jana rozhodne?

(možnosti – a) Jana souhlasí se sexuálním stykem. b) Jana se stykem nesouhlasí, Petr se s Janou rozejde. c) Jana si s Petrem promluví, sdělí mu své obavy a sex odloží.)

2. Marta (16 let) chodí s Karlem (19 let). Karel měl již několik sexuálních partnerek, ne vždy si však vzal kondom. Karel by chtěl mít s Martou pohlavní styk, ale ona se bojí možnosti přenosu pohlavně přenosné choroby. Co Marta udělá?

(možnosti – a) Marta se s Karlem vyspí i přes riziko přenosu pohlavně přenosné choroby. b) Marta odmítne mít s Karlem sexuální styk a rozejde se s ním. c) Marta přemluví Karla, aby šel na testy HIV a nechal se vyšetřit i na jiné pohlavně přenosné choroby.)

3. Radka (17 let) chce mít pohlavní styk s Jirkou (18 let). Jirka však odmítá použít kondom. Jak se Radka s Jirkou domluví? Jak budou situaci řešit?

(možnosti – a) Radka přemluví Jirku k použití kondomu. b) Radka svolí k nechráněnému sexuálnímu styku. c) Radka si nechá předepsat hormonální antikoncepci a poté svolí k sexuálnímu styku.) → otázka pro žáky: „Chrání hormonální antikoncepce před infikováním se pohlavně přenosnou chorobou?“

PLUS viz otázka 3 didaktika, ilustrativní úloha v metodice. Komentářích

19. NAVRHNĚTE VHODNÉ VÝUKOVÉ METODY PRO OBLAST UČIVA: „Zdravý způsob života a péče o zdraví“.

- **výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- **vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví** – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota
- **tělesná a duševní hygiena, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim
- **ochrana před přenosnými chorobami** – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, náказы respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
- **ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy** – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

Metody se vesměs opakují.

Příklad:

Časová dotace: 2 – 3 hodiny

INFORMAČNÍ STŮL

Zhruba doprostřed třídy je vhodné umístit tzv. informační stůl, s množstvím materiálů, letáků, doporučení a brožur vztahujících se k civilizačním nemocem. Žáci si poté mohou dle zájmu informační materiály vzít. Každý žák bude mít přidělenou nemoc a jeho úkolem bude vyhledat patřičné materiály, letáky, doporučení a brožury a prostudovat je pro následnou prezentaci nemoc

Druhá hodina:

Prezentace nastudovaných nemocí. Úkolem každého žáka bude zařadit nemoc do příslušné kategorie na tabuli – respirační, přenosné potravou, přenosné krví, přenosné sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu, přenosné stykem se zvířaty.

20. NAVRHNĚTE VHODNÉ VÝUKOVÉ METODY PRO OBLAST UČIVA: „Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence“ a „Hodnota a podpora zdraví“.

- **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti
- **autodestruktivní závislosti** – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu
- **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci
- **bezpečné chování a komunikace** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení
- **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)
- **manipulativní reklama a informace** – reklamní vlivy, působení sekt
- **ochrana člověka za mimořádných událostí** – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí
- **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie
- **podpora zdraví a její formy** – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví

NAVRHNĚTE VHODNÉ VÝUKOVÉ METODY PRO OBLAST UČIVA: RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE (ZÁVISLOSTI – ALKOHOL, KOUŘENÍ)

Argumenty

Rozdělíme žáky do 2 skupin – 1. zástupci tabákového průmyslu, 2. - nadace bojující proti rakovině (plic). Každá skupina má vymyslet co nejvíce argumentů (proč kouřit či nekouřit), které potom mluvčí skupiny přednese. Můžeme vytvořit i 3. skupinu = nezávislá komise, která posuzuje argumenty. - pozn. Stejnou metodu lze využít i u tématu porodnost a interrupce (hnutí pro život X hnutí pro volbu), popř. u tématu mladé maminky – ponechat si dítě X dát dítě k osvojení.

Tvorba plakátu

Rozdělíme děti do skupin. Jejich úkolem je vytvořit antikuřáckou reklamu – koláž, kresba, malba,.. (k tomuto účelu jim poskytneme výtvarné potřeby, nůžky, lepidla, obrázkové časopisy,...).

Lístičky

Každý anonymně napíše na lísteček co nejvíc důvodů, proč lidé pijí alkohol. Lístečky vybíráme, přečteme a zapíšeme na tabuli. Poté vybereme spolu se žáky ty, které jsou důležité pro dospívající (např. zapadnout do party, chuť to prostě zkusit, uvolnění zábavy,...).

Nedokončené věty – Když bereš drogy, riskuješ..... → uvědomění si následků braní drog

Brainstorming – proč člověk bere drogy

Přepočet ceny cigaret na týden, měsíc, rok a návrhy, co si lze koupit

Žáci doma připraví evakuační zavazadlo, vyfotí a fotku ve škole představí

NAVRHNĚTE VHODNÉ VÝUKOVÉ METODY PRO OBLAST UČIVA: HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ (CELOSTNÍ POJETÍ ČLOVĚKA VE ZDRAVÍ A NEMOCI, PODPORA ZDRAVÍ A JEJÍ FORMY).

Strom zdraví – co je základem (kořeny), co je hlavní pro jeho udržení (kmen), jak ho můžeme rozvíjet? (větve)

Vybarvování částí těla, s kterým je žák spokojen a s kterými spokojen není + různé nemoci na těle

+ poté diskuse proč je vzhled pro společnost důležitý? Vliv rodiny, médií, přátel na pojetí vlastního já

Porovnávání falešných tvrzení o zdraví se současným názorem odborníků a zdůvodnění proč jsou správnější

Zakreslování vlivu působících na zdraví – žáci si zakreslí svou postavu a šipkami k ní píší, co jejich zdraví ovlivňuje

MASLOWOVA PYRAMIDA

Podpora zdraví vychází z poznatků o tom, že zdraví člověka je ovlivňováno samotnou osobností člověka a také jeho vztahem k okolí. Zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci, zdraví je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, psychické, sociální, duchovní a environmentální. Chránit a posilovat zdraví znamená pozitivně působit na všechny jeho složky.

Rozdělení potřeb:

- Základní (primární) potřeby – vrozené, nezbytné pro život
- Vyšší (sekundární) potřeby – získané, obohacují život (lásky, vzdělání, komunikace,...)

ÚKOL: Žáci dostanou předkreslenou pyramidu potřeb, do které namalují obrázky charakterizující jednotlivá patra.

KOLOTOČ ZDRAVÍ

ÚKOL: Učitel rozdělí žáky do skupin. Ve třídě se vytvoří 4 stanoviště. Nejlépe, aby bylo každé stanoviště v jiném rohu třídy. Každá skupina bude začínat na jiném stanovišti, kde splní úkol. Poté se přesunou na další stanoviště. Na závěr proběhne diskuze o stanovištích.

1. Stanoviště – POHYB
 - Žáci se trefují víčky z PET lahve do koše
2. Stanoviště – ODPOČINEK
 - V rámci skupiny si zvolte společnou odpočinkovou aktivitu, kterou se odreagujete (např. pexeso, čtení knihy, povídání si)
3. Stanoviště – ZDRAVÁ STRAVA
 - Učitel před začátkem hodiny nakrájí různé druhy exotického ovoce, žáci je pak podle smyslů poznávají.
4. Stanoviště – POHODA PROSTŘEDÍ
 - Žáci dostanou za úkol namalovat svou ideální třídu (rozmístění nábytku, oken,...)

PODPORA ZDRAVÍ

ÚKOL: Žáci dostanou za úkol obkreslit si na papír svou dlaň. Do jednotlivých prstů napíší způsoby, kterými podporují své zdraví a předchází tak nežádoucím nemocem.