

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Didaktické prostředky výchovy ke zdraví na praktických školách dvouletých

Health Education Teaching Means for Two-Year Practical Schools

Bc. Magdaléna Šírká

Vedoucí práce: PhDr. Miroslava Kovaříková, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Speciální pedagogika – výchova ke zdraví

Odevzdáním této diplomové práce na téma Didaktické prostředky výchovy ke zdraví na praktických školách dvouletých potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 23.7.2022

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce PhDr. Miroslavě Kovaříkové, Ph.D. za odborné rady, cenné informace a zkušenosti, trpělivost a čas, který mi věnovala.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na výukové materiály výchovy ke zdraví používané na praktických školách dvouletých. Cílem práce bylo navrhnout pracovní listy ve třech úrovních obtížnosti, které by se daly použít ve výuce. V práci bylo využito kvalitativní šetření. Prezentace a pracovní listy byly navrženy po analýze Rámcového vzdělávacího programu praktických škol dvouletých. Dílčím cílem práce bylo pomocí rozhovorů s vyučujícími zmapovat výukové materiály výchovy ke zdraví, které pro svou výuku používají, a zjistit, jak hodnotí předložené pracovní listy a zda jsou pro ně využitelné v pedagogické praxi.

Výsledkem práce je návrh pěti vyučovacích hodin na téma Zdravý životní styl s prezentací a pracovními listy ve třech úrovních obtížnosti. Pracovní listy jsou upravené podle hodnocení vyučujících, kterým byly pracovní listy předloženy. Pracovní listy i prezentace byly hodnoceny kladně, ale přesto bylo potřeba je částečně upravit, aby naplňovaly očekávání vyučujících. V příloze jsou předloženy upravené pracovní listy, které je možné využít v praxi praktických škol dvouletých.

KLÍČOVÁ SLOVA

Praktická škola dvouletá, výchova ke zdraví, didaktické prostředky, vzdělávání, speciální pedagogika

ABSTRACT

The diploma thesis focuses on health education teaching materials used in two-year practical schools. The aim of the work was to design worksheets in three levels of difficulty that could be used in teaching. Qualitative research was used in the work. The presentation and worksheets were designed after analyzing the Framework Educational Program of two-year practical schools. The partial aim of the work was to use interviews with teachers to map the health education teaching materials they use for their teaching, and to find out how they evaluate the presented worksheets and whether they are useful for them in pedagogical practice.

The result of the work is a proposal for five lessons on the topic of Healthy lifestyle with a presentation and worksheets in three levels of difficulty. The worksheets are modified according to the evaluation of the teachers to whom the worksheets were submitted. Both the worksheets and the presentations were evaluated positively, but they still needed to be partially modified to meet the teachers' expectations. In the appendix, modified worksheets are presented, which can be used in the practice of practical two-year schools.

KEYWORDS

Two-Year Practical School, Health Education, Teaching Means, Education, Special Education

Obsah

Úvod.....	7
1 Didaktické prostředky	9
1.1 Materiální didaktické prostředky.....	9
1.2 Nemateriální didaktické prostředky.....	13
1.2.1 Metody výuky.....	13
1.2.2 Formy výuky	14
1.2.3 Didaktické zásady	14
2 Výchova ke zdraví.....	15
2.1 Témata předmětu výchova ke zdraví na praktických školách dvouletých.....	16
2.2 Náplň tématu zdravý životní styl.....	17
3 Praktická škola	19
3.1 Legislativa	19
3.2 Rámcový vzdělávací program	19
3.3 Organizace vzdělávání	20
3.4 Klíčové a odborné kompetence žáka	21
3.5 Průřezová témata	23
3.6 Podmínky pro uskutečňování vzdělávacího programu	24
4 Plánování výuky.....	26
4.1 Typy písemných příprav	27
4.1.1 Jednoduchá příprava	27
4.1.2 Obsáhlejší příprava	27
4.1.3 Náročná příprava	28
5 Metodologie výzkumu.....	29
5.1 Tvorba výukového materiálu a pracovních listů	29

5.1.1	Analýza kurikulárních dokumentů	30
5.1.2	Zjištění potřeb žáků	31
5.1.3	Tematický plán učiva a příprava hodin.....	31
5.2	Forma a metoda výzkumu	55
5.3	Cíl výzkumu a výzkumné otázky	55
5.4	Charakteristika respondentů	57
5.5	Analýza dat.....	57
5.5.1	Interpretace odpovědí na otázky 1–3	58
5.5.2	Interpretace odpovědí na otázky 4–6	59
5.5.3	Interpretace odpovědí na otázky 7–8	61
5.5.4	Interpretace odpovědí na otázky 9–11	62
5.5.5	Interpretace odpovědí na otázky 12–13	64
5.5.6	Interpretace odpovědí na otázky 14–16	65
5.6	Výsledky výzkumu	67
5.7	Diskuze.....	70
5.8	Výstup pro pedagogickou praxi.....	72
Závěr	91
Seznam příloh	97

Úvod

Diplomová práce na téma Didaktické prostředky výchovy ke zdraví na praktických školách dvouletých se věnuje učebním pomůckám, a to konkrétně učebnicím a pracovním listům, které ve výuce výchovy ke zdraví používají učitelé na praktických školách dvouletých.

Během práce na praktické škole dvouleté jsem si uvědomila absenci učebnic a pracovních listů na výchovu ke zdraví pro tento typ školy. Učitelé čerpají z různých učebnic určených hlavně pro první a druhý stupeň základní školy. Vzhledem k rozličným postižením žáků studujících na tomto typu školy bývají tyto materiály nevhodné a učitelé si je musí sami upravovat dle potřeb.

Cílem této práce je zjištění, z jakých výukových materiálů učitelé praktických škol dvouletých čerpají, a analýza Rámcového vzdělávacího programu pro praktické školy dvouleté. Hlavním výstupem je pak návrh pracovních listů ve třech úrovních obtížnosti určených do výuky výchovy ke zdraví na praktické škole dvouleté.

V teoretické části se zaměřím na dělení didaktických prostředků na materiální a nemateriální. Následně představím výchovu ke zdraví a její zařazení v Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělávání praktická škola dvouletá. Představím témata, které jsou zahrnuta ve výchově ke zdraví, a náplň samotného tématu zdravý životní styl. Dále charakterizuji obor vzdělávání praktická škola dvouletá, uvedu legislativní zařazení školy, organizaci vzdělávání na tomto typu školy a klíčové kompetence, které by si měl žák na praktické škole dvouleté osvojit. Poslední část bude zaměřena na plánování výuky učitelem a typy písemných příprav.

Praktickou část diplomové práce je rozdělena na tři části. První část se bude zabývat analýzou kurikulárních dokumentů, zjištěním potřeb žáků praktických škol dvouletých a přípravou na vyučování tématu Zdravý životní styl s návrhem pracovních listů ve třech úrovních obtížnosti, které mohou vyučující při výuce využít. Druhá část bude zaměřena na rozhovory a interpretaci odpovědí, které zrealizují s učiteli výchovy ke zdraví na praktických školách dvouletých. Pomocí jejich hodnocení mnou vytvořených pracovních listů zrealizují třetí část praktické části, která bude zároveň výstupem diplomové práce.

Výstupem diplomové práce je návrh pěti vyučovacích hodin, prezentace a vytvoření pracovních listů ve třech variantách obtížnosti. Na základě výsledků výzkumného šetření budou předloženy již upravené přípravy na vyučování a pracovní listy, které lze využít v pedagogické praxi na praktických školách dvouletých.

1 Didaktické prostředky

Didaktické prostředky jsou neoddělitelnou součástí efektivního vyučovacího procesu. Řadíme mezi ně vše, co učitel využívá k tomu, aby dosáhl svých vytyčených výukových cílů. Maňák definuje didaktické prostředky jako „*předměty a jevy sloužící k dosažení vytyčených cílů. Podobně je tomu též v pedagogice a didaktice, kde termín prostředky v širokém smyslu zahrnuje vše, co vede ke splnění výchovně vzdělávacích cílů. (...) zajišťují, podmiňují a zefektivňují průběh vyučovacího procesu.*“ (Maňák, 1997, s. 49-50)

Didaktické prostředky dělíme na materiální a nemateriální. Ty materiální jsou hmatatelné a pomáhají učiteli ve výuce. Řadíme do nich pomůcky, jako jsou učebnice, pracovní listy, školní potřeby, projektor, školní tabule a další. Nemateriálními didaktickými prostředky myslíme didaktické zásady, metody a formy výuky, tedy věci, které jsou naopak nehmotné, ale pomáhají vyučujícím v dosahování vytyčených vzdělávacích cílů.

Pomocí kombinace materiálních a nemateriálních didaktických prostředků učitel působí na žáka a efektivněji dosahuje vytyčených vzdělávacích cílů. Rambousek didaktické prostředky definuje v obecném pohledu jako „*nástroje řízení a regulace vyučovacího procesu.*“ (Rambousek, 2014, s. 9)

1.1 Materiální didaktické prostředky

Materiální didaktické prostředky jsou všechny prostředky hmotné povahy. Jsou to předměty nebo soubory předmětů, které učitel využívá ve vyučovacím procesu pro zefektivnění výuky a které mu pomáhají k dosažení cíle vyučovací hodiny. Rambousek materiální didaktické prostředky dělí na:

- *učební pomůcky,*
- *metodické pomůcky určené učiteli,*
- *zařízení,*
- *didaktická technika,*
- *školní potřeby,*
- *výukové prostory a prostředí* (Rambousek, 2014, s. 10-11)

Učební pomůcky učitel využívá při probíhající vyučovací hodině. Tyto pomůcky na žáka působí přímo a váží se k obsahu vyučovací hodiny. Učitel je užívá podle toho, jaké cíle

si pro vyučovací hodinu zvolí. Do učebních pomůcek řadíme např. učebnice, modely, preparáty, pracovní materiály, výukové filmy aj.

Průcha učební pomůcky definuje jako: „*Tradiční označení pro objekty, předměty zprostředkující nebo napodobující realitu, napomáhající větší názornosti nebo usnadňující výuku, např. přírodniny, obrazy, schémata, symboly, modely.*“ (Průcha, 2003, s. 257)

Rambousek rozděluje učební pomůcky ještě do pěti podkategorií:

1) Originální předměty a reálné skutečnosti

a. *Přírodniny*

i. *V původním stavu (minerály, rostliny apod.)*

ii. *Upravené (preparáty, vycpaniny, výbrusy apod.)*

b. *Výrobky a výtvary*

i. *V původním stavu (přístroje, umělecká díla apod.)*

ii. *Upravené (sady a soubory vzorků, stroje v řezu apod.)*

c. *Jevy a děje*

i. *Povahy fyzikální, chemické, biologické, sociální aj.*

d. *Zvuky*

i. *Reálné zvuky, hlasové a hudební projevy*

2) Zobrazení a znázornění předmětů a skutečností

a. *Modely*

i. *Statické, funkční, stavebnicové, plošné apod.*

b. *Zobrazení*

i. *Prezentovaná přímo (obrazy, fotografie, diagramy aj.)*

ii. *Prezentovaná prostřednictvím technických prostředků (staticky, dynamicky, interaktivně virtuálně, 3D apod.)*

c. *Zvukové záznamy*

3) Textové pomůcky tištěné či digitální

a. *Učebnice*

i. *Klasické, pracovní, programované, interaktivní*

b. *Pracovní materiály*

i. *Slovníky, tabulky, sbírky úloh, atlasy atd.*

- c. *Doplňková a pomocná literatura a informační zdroje*
- 4) Pořady a programy prezentované (realizované) technickými prostředky
 - a. *Pořady*
 - i. *Výukové filmy, rozhlasové a televizní pořady apod.*
 - b. *Programy*
 - i. *Informační, tutorské, repetiční, examinační aj.*
- 5) Speciální pomůcky
 - a. *Žákovské experimentální soupravy, stavebnice, zaměstnávací pomůcky aj.*
(Rambousek, 2014, s. 17-18)

Ve výchově ke zdraví v hodině na téma zdravý životní styl může být učební pomůckou výživová pyramida, kterou učitel v hodině využije pro názorné zobrazení výživových doporučení. Tato výživová pyramida se v dalším Rambouskově rozdělení řadí do znázornění skutečností (Rambousek, 2014).

Metodické pomůcky určené učiteli pomáhají při plánování, řízení a kontrole vyučovací hodiny. Jsou to například příručky nebo odborná literatura, která se vztahuje k vyučovacím předmětům, jenž učitel vyučuje, a může do nich při plánování výuky nahlédnout. Průcha v pedagogickém slovníku definuje metodickou příručku jako „*součást pomocných materiálů pro učitele, návod, jak pracovat se žáky v určitém předmětu nebo ročníku (ročnících), jak pracovat s učebními osnovami, učebnicí, učebními pomůckami.*“ (Průcha, 2003, s. 122)

V předmětu výchova ke zdraví takovou metodickou příručku zpracovala PaedDr. Eva Marádová, CSc., která vyšla v nakladatelství Fortuna v roce 2006. Tato metodická příručka je určena učitelům na druhém stupni základních škol a pro učitele nižších stupňů na gymnáziích.

Skupinu materiálních didaktických prostředků nazvanou zařízení využívá učitel ve výuce, ale nevztahují se přímo k obsahu vyučovací hodiny. „*Skupina zahrnuje výrobky speciálně vytvořené, upravené nebo vhodně vybrané pro využití ve vyučovacím procesu (prostředky informační a komunikační technologie, laboratorní přístroje, aparatury, indikační a měřicí přístroje, nářadí, nástroje, speciální školní nábytek atd.), které nejsou využívány jako učební pomůcky.*“ (Rambousek, 2014, s. 10-11)

Výchova ke zdraví se na praktických školách dvouletých v rámci mezipředmětových vztahů vyučuje ve více předmětech. Jedním z nich je předmět příprava pokrmů. V těchto hodinách je využíváno zařízení kuchyně.

V pedagogickém slovníku je didaktická technika vysvětlena jako „*souborné označení technických zařízení užívaných pro výukové účely.*“ (Průcha, 2003, s. 43) Z toho vyplývá, že jde o veškeré zařízení, které nám pomáhá prezentovat výukové materiály. Průcha ve svém slovníku dělí didaktickou techniku na tradiční a moderní. (Průcha, 2003) Oproti tomu Rambousek didaktickou techniku dělí do více skupin: „*Zařízení pro nepromítaný záznam, projekční technika, zvuková technika, videotechnika a prezentační technika, počítače a počítačové systémy, interaktivní technika, prostředky pro poskytování zpětné vazby, řídicí systémy, pomocná a produkční zařízení.*“ (Rambousek, 2014, s. 23-24).

Do didaktické techniky řadíme například tabule, dataprojektory, CD přehrávače, kamery, interaktivní tabule atd. Jsou to materiální didaktické prostředky, které učitelé ve vyučovacích hodinách běžně používají. Využívání informačních technologií pak závisí na vybavení konkrétních škol.

Rambousek definuje školní potřeby jako: „*Soubor drobných předmětů používaných při grafických projevech žáků a některé další předměty pro jejich učební činnost: sešity, psací potřeby, štětce, barvy, trojúhelníky, úhloměry, kružítko atd.*“ (Rambousek, 2014, s. 11)

Školní potřeby jsou předměty, které využívají žáci každý den během vyučovacího procesu. Nejčastěji jsou to psací potřeby a sešity.

Průcha ve svém slovníku definuje edukační prostředí jako: „*Jakékoliv prostředí, v němž probíhá nějaký řízený proces učení.*“ (Průcha, 2003, s. 54) Edukační prostředí může být v interiéru, jako jsou učebny, dílny, laboratoře, nebo v exteriéru, zde se jedná o jakékoliv prostředí, které k výuce využíváme.

Ve výchově ke zdraví by mohla výuka v exteriéru probíhat v rámci exkurze do nízkoprahového zařízení, kde jsou žákům představeny možnosti aktivního trávení volného času.

1.2 Nemateriální didaktické prostředky

Jak bylo řečeno výše, nemateriální didaktické prostředky pomáhají učitelům v naplňování vytyčených výukových cílů a nejsou hmotné povahy. S kombinací nemateriálních a materiálních didaktických prostředků dosahuje vyučující optimálního osvojení učiva žákem během vyučovacích hodin.

Hlavatý dělí nemateriální didaktické prostředky na:

- metody výuky
- formy výuky
- didaktické zásady (Hlavatý, 2002)

1.2.1 Metody výuky

„Metodu výuky chápeme jako učitelem projektovaný model jeho činnosti, který se realizuje vzájemnou interakcí učitel-žák, při níž dochází k optimálnímu osvojení soustavy učiva žákem a k dosažení výukových cílů.“ (Obst, 2017, s. 66)

Metod výuky je velké množství a můžeme je rozřazovat podle různých hledisek. Zde se zaměříme na rozdělení podle fáze výchovně vzdělávacího procesu: metody motivační, expoziční, fixační, diagnostické a aplikační. (Maňák, 1997) Tyto metody následně ve své knize Didaktika výchovy ke zdraví a bezpečí v kontextu kurikulární reformy a učitelského vzdělávání utřídila Miroslava Kovaříková.

1. Metody motivační
 - a. využití asociací
 - b. volné psaní
 - c. brainstorming
 - d. práce s pracovním listem
 - e. práce s prekoncepty
 - f. metoda vyprávění
2. Metody v expoziční a fixační fázi
 - a. vysvětlování
 - b. dialog
 - c. výklad versus dialog

- d. práce s textem
 - e. vizualizace učiva
 - f. předvádění
 - g. napodobování
 - h. experiment
3. Metody diagnostické, klasifikační a aplikační
- a. pavučina příčin a následků
 - b. zařad' se
 - c. otázky (Kovaříková, 2020)

1.2.2 Formy výuky

Průcha v pedagogickém slovníku definuje formy výuky jako: „*Prostředky, způsoby organizace výuky vztahující se k uspořádání prostředí, způsobům organizace činností učitele a žáků.*“ Upozorňuje také, že význam pojmu není ustálen. (Průcha, 2003, s. 66)

Vladimír Václavík se v Kalhousově knize Školní didaktika zmiňuje o organizačních formách výuky. Definuje je jako uspořádání vyučovacího procesu a zahrnuje do nich prostředí a způsob organizování činnosti učitele i žáků během vyučovacích hodin. (Kalhous, 2009)

Ve výchově ke zdraví organizační formy člení Kovaříková do tří skupin:

- 1) Členění z hlediska funkce organizační formy ve výuce (*přednáška, seminář, exkurze, samostatná studijní činnost mimo vyučování*)
- 2) Členění z hlediska interakcí ve vyučování (*výuka individuální, hromadná a frontální, skupinová a kooperativní, projektová*)
- 3) Členění z hlediska času (*délka vyučovací jednotky, zařazení v kontextu rozvrhu hodin*) (Kovaříková, 2020, s. 119)

1.2.3 Didaktické zásady

Didaktické zásady jsou určitá pravidla výuky, pomocí kterých zefektivňujeme vyučovací proces. Zásady se týkají nejen učitele, ale i žáka a také obsahu vzdělávání a vzdělávacího procesu. První zásady zformuloval již v 17. století Jan Ámos Komenský. Později byly zásady upravovány a různě přeformulovány.

Kurelová definuje didaktické zásady v Kalhousově knize Školní didaktika jako: „*Obecné požadavky, které v souladu se základními zákonitostmi výuky a výchovnými a vzdělávacími cíli určují její charakter. Vztahují se na všechny stránky výuky, tj. na učitelovu vyučovací činnost, na formy výuky, metody výuky a na materiální didaktické prostředky, dále na poznávací činnost žáka, na učivo atd.*“ (Kalhous, 2009, s. 268)

Didaktické zásady pro výchovu ke zdraví a bezpečí uvádí ve své knize i Miroslava Kovářiková. Zmiňuje především tyto zásady:

- zásada vědeckosti
- zásada aktivity
- zásada cílevědomosti
- zásada soustavnosti
- zásada posloupnosti
- zásada trvalosti
- zásada názornosti
- zásada spojení teorie s praxí (Kovářiková, 2020, s. 150-151)

2 Výchova ke zdraví

Zdraví je světovou zdravotnickou organizací (World Health Organisation) definováno jako: „*Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze absence nemoci nebo slabosti.*“ (Constitution, 1948) Tato definice nám říká, že pro náš spokojený život potřebujeme zdraví fyzické, psychické, ale také zdravé sociální prostředí.

V současnosti víme, že zdraví významně ovlivňují vnitřní dědiční činitelé a několik zevních činitelů, jako je způsob našeho života, kvalita životního a pracovního prostředí a také kvalita a úroveň zdravotnických služeb. (Machová, 2015) Na dědičnost, kvalitu životního prostředí a úroveň zdravotnických služeb osobní vliv nemáme. Největší část zodpovědnosti za své zdraví ale přebíráme my sami naším životním stylem.

Z toho nám vyplývá, že je důležité podporovat u lidí zájem o zdraví – nejen o jejich vlastní, ale i o zdraví ostatních. Postoj k životním hodnotám si utváříme v začátcích našeho života, proto záleží na tom, jak se k hodnotě zdraví staví rodiče, a následně na tom, jakou váhu přikládají zdraví učitelé ve vzdělávacím procesu dítěte.

Výchova ke zdraví se netýká jen osvojení teoretických poznatků a vědomostí ohledně zdravého životního stylu. Učitelé by se měli snažit, aby si žáci vědomosti také zvnitřnili, upevnili a převedli je do svých postojů a hodnot.

Studie provedená na Univerzitě v Bloomington v Indianě uvádí: „*Vzhledem k tomu, že školy významně ovlivňují jak zdravotní, tak vzdělávací výsledky, podstatně určují budoucí blahobyt a ekonomickou produktivitu obyvatel. Nedávné výzkumy naznačují, že zdravější děti se lépe učí, a naopak vzdělanější dospělí vedou zdravější, produktivnější, bohatší a delší život.*“ (Kolbe, 2019, s. 444) Proto by cílem každého učitele měla být zdravotní gramotnost všech žáků. Zdraví žáků má přímý vliv na jejich vzdělávací výsledky.

2.1 Témata předmětu výchova ke zdraví na praktických školách dvouletých

Výchova ke zdraví se vyučuje na praktických školách dvouletých a je zahrnuta v jedné z osmi oblastí vzdělávání, které jsou vymezeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělávání praktická škola dvouletá. Vzdělávací oblast se nazývá Člověk a zdraví a s výchovou ke zdraví je v ní zahrnuta i tělesná výchova společně se zdravotní tělesnou výchovou.

Učivo je zde členěno na tři témata, u kterých jsou vymezeny i výsledky vzdělávání, které by si měl žák v průběhu studia na praktické škole dvouleté osvojit.

- *Zdraví a jeho ochrana*
- *vztahy mezi lidmi*
- *rizika ohrožující zdraví* (RVP pro obor vzdělávání praktická škola dvouletá, 2009, s. 28-29)

Tato témata si následně každá škola rozpracuje ve svých školních vzdělávacích programech i s požadovanými výsledky vzdělávání.

Téma zdraví a jeho ochrana se zabývá hygienou a péčí o tělo u dětí, dospívajících i dospělých a také hygienou odívání. Také se zaměřuje na zdravý způsob života a péči o duševní a fyzické zdraví, do které zahrnujeme i ochranu před infekčními a neinfekčními chorobami. Další kapitolou tohoto tématu jsou organismy a látky, které poškozují zdraví – různé nemoci, infekční a pohlavně přenosné choroby, civilizační choroby, odpovědnost za

vlastní zdraví, prevence úrazů a rizikové chování. (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009)

Název dalšího tématu vztahy mezi lidmi napovídá, že se toto téma zaměřuje na partnerské vztahy, plánované rodičovství, těhotenství, porod, promiskuitní chování, ale také na specifickou péči o nemocné dítě, seniora či chronicky nemocné osoby. (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009)

V tématu rizika ohrožující zdraví se žáci dozvídají o příčinách a důsledcích závislostí, o tom, jak se chovat při mimořádných situacích (krizové situace, živelní pohromy, havárie apod.), o první pomoci a zásadách jejího poskytování. Žáci by si měli nabyté vědomosti vyzkoušet i v modelových situacích. (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009)

2.2 Náplň tématu zdravý životní styl

Téma zdravý životní styl je velice široké a lze do jeho obsahu zařadit vše, co se nějakým způsobem dotýká našeho chování, postojů i návyků ovlivňující naši osobu. Machová a kolektiv ve své knize řadí do kapitoly o životním stylu výživu, pohybovou aktivitu, kouření, vztah k alkoholu, drogy, návykové chování, působení alternativních náboženských skupin, šikanu, psychickou zátěž a rizikové sexuální chování. (Machová, 2015)

Z oblasti výživy je potřeba žákům předat informace ohledně složek stravy (bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny) a informovat je, čemu se mají v jídelníčku vyhnout. Do této oblasti můžeme zahrnout i stravovací návyky obyvatelstva a výživová doporučení, které obyvatelům uděluje světová zdravotnická organizace.

Pohybová aktivita je další oblastí, na jejíž rozvoj bychom se měli u žáků zaměřit. Zde je potřeba žáky seznámit s pohybovým aparátem člověka (opěrná, svalová, nervová soustava), tělesnou zdatností a jejím významem, instruovat žáky o správném držení těla, a hlavně o významu pohybové aktivity v každodenním životě člověka a jejím vlivu na prevenci rozvoje civilizačních chorob.

Jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu je jednoznačně kouření. Žáky musíme seznámit s riziky kouření a upozornit je i na rizika, které přináší pasivní kouření. Žáky bychom také měli obeznámit s problematikou odvykání, ale hlavně se věnovat prevenci vzniku závislosti.

Vztah k alkoholu je čtvrtým tématem, které se řeší v rámci zdravého životního stylu. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) uvádí, že v České republice se v roce 2019 42,21% respondentů z celkových 2 760 poprvé napilo alkoholu (vypítí celé sklenice) ve věku 13 let nebo mladším (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, 2020). Zde je tedy důležité obeznámit žáky s tím, jak alkohol účinkuje na organismus, jakým způsobem poškozuje zdraví, a hlavně jaká je prevence užívání a zneužívání alkoholu.

V tématu drogy je s žáky nutné probrat terminologii – droga, drogová závislost, užití/zneužití a rysy drogové závislosti. Žáky také seznámujeme s klasifikací drog (například podle účinků – tlumivé, stimulační, s halucinogenními účinky), ale opět je důležité zaměřit se na protidrogovou prevenci.

Do návykového chování můžeme zařadit patologické hráčství neboli gamblerství, návykové chování ve vztahu k počítačům, návykové chování ve vztahu k médiím a závislost na práci známou jako workoholismus. Zde je důležité se zaměřit na příčiny vzniku těchto závislostí, rozpoznání jejich příznaků a na prevenci návykového chování.

V současnosti je potenciálním nebezpečím i působení alternativních náboženských skupin. Pro prevenci je nutné seznámit žáky terminologií a legislativním rámcem a následně si ujasnit, jaké znaky mají sekty, aby je žáci dokázali rozeznat od jiných náboženských skupin. Ne všechny náboženské skupiny jsou totiž sektami.

Šikana je častým problémem nejen na středních školách v České republice. „*Ve výzkumu sedmých tříd z dvaceti náhodně vybraných pražských ZŠ bylo zjištěno, že 11 % žáků bylo šikanováno, z toho 5 % dlouhodobě (minimálně 6 měsíců). Pouze 4 třídy (10 % tříd) neměly žádné šikanované žáky v průběhu půlročního sledování. Většina (80 %) obětí byla šikanována někým ze své třídy.*“ (Kollerová, 2020, s. 5) Z toho důvodu je nutné o šikaně mluvit nejen v rámci výchovy ke zdraví, ale i v rámci preventivních programů samotných škol. Žáci by měli být seznámeni s definicí šikany a jejími stupni. Také by měli znát charakteristiku agresora i oběti a to, jaké následky může šikana zanechat nejen na obětech, ale i přihlízejících. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy vydalo i Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy č. j. 28 275/2000-22 k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení.

Psychická zátěž se zaměřuje na psychologii zdraví. Jde o seznámení se s náročnými situacemi a závažnými životními událostmi, které mohou žáka v životě potkat. Žáky je důležité seznámit s možnými reakcemi na tyto události (psychické a fyziologické reakce). Zaměřujeme se tedy na nácvik zvládnutí těchto událostí pomocí různých technik zvládnání těchto těžkostí, například relaxace, dechová cvičení, imaginace, meditace a jiné.

Posledním tématem je rizikové sexuální chování. Žáky seznamujeme s vývojem sexuálního chování v dospívání a s důsledky předčasného pohlavního života. Mluvíme s nimi o nebezpečí přenosných pohlavních nemocí, jako je infekce virem HIV, kapavka, syfilis, chlamydiové infekce a další. Důležité je s žáky hovořit o prevenci přenosu těchto pohlavních nemocí.

3 Praktická škola

Praktická škola dvouletá je primárně určena žákům s lehkým mentálním postižením v kombinaci s jiným postižením a pro žáky se středně těžkým stupněm mentálního postižení. Výuka se zaměřuje na rozšíření všeobecného vzdělání, které žák získal v rámci základního vzdělání, a na získání základních pracovních dovedností, návyků a postupů, které žák využije ve svém každodenním životě. (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009)

3.1 Legislativa

Praktické školy dvouleté jsou zřizovány podle §16 odstavce 9 zákona číslo 561/2004 Sbírky, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, tzv. školského zákona, ve znění pozdějších předpisů, a je možné do nich zařadit pouze děti nebo žáky s mentálním, tělesným, zrakovým nebo sluchovým postižením, závažnými vadami řeči, závažnými vývojovými poruchami učení, závažnými vývojovými poruchami chování, souběžným postižením, více vadami nebo autismem. (Česká republika, 2004)

3.2 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání praktická škola dvouletá svým konceptem navazuje na Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání Základní škola

speciální. V programu je určena úroveň klíčových kompetencí, kterých mají absolventi dosáhnout, jsou zde stanoveny výsledky vzdělávání, které by si žáci svým studiem na praktické škole dvouleté měli osvojit, a zapojuje do středního vzdělávání průřezová témata, která žákům pomáhají v rozvoji a utváření jejich postojů.

Vzhledem k povaze studia je možné při vzdělávání na praktické škole dvouleté uplatňovat speciálně pedagogické metody, upravené postupy, formy a prostředky vzdělávání. Výuka tak může být přizpůsobována schopnostem a možnostem žáků a jejich speciálním vzdělávacím potřebám. Praktická škola dvouletá se zaměřuje i na přípravu společenského a pracovního uplatnění žáků a na jejich možné celoživotní vzdělávání.

„Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání praktická škola dvouletá stanovuje cíle, formu, délku, obsah a výsledky vzdělávání (co by měl žák umět a být schopen na určité úrovni odpovídající jeho předpokladům prokázat) podle daného oboru vzdělání a zaměření školy. Učivo není cílem vzdělávání, ale prostředkem k dosažení požadovaných výsledků.“
(RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 8)

3.3 Organizace vzdělávání

Praktická škola dvouletá je realizována denní formou vzdělávání. Žáci těchto škol mají často speciální vzdělávací potřeby, z čehož vyplývá, že mají určitý stupeň podpůrného opatření a někteří i individuální vzdělávací plán. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vymezuje podpůrná opatření jako: *„Podporu pro práci pedagoga se žákem, kdy jeho vzdělávání v různé míře vyžaduje upravit průběh jeho vzdělávání. Cílem úprav je především vyrovnávat podmínky ke vzdělávání žáka, které mohou být ovlivněny mírnými problémy nebo závažnými obtížemi, které jsou způsobeny nepřipraveností žáka na školu, odlišnými životními podmínkami a odlišným kulturním prostředím, ze kterého žák vstupuje do vzdělávání. Současně početnou skupinu budou představovat žáci s nepříznivým aktuálním zdravotním stavem, který může ovlivňovat vzdělávání žáků nebo je příčinou zdravotní znevýhodnění (postižení) žáka (Podpůrná opatření, 2013-2022).“* Při výuce je vhodné tyto individuální potřeby žáků respektovat a přizpůsobit výuku jejich psychickým, fyzickým i sociálním možnostem a schopnostem. Ředitel může žákovi v odůvodněných případech prodloužit délku vzdělávání na praktické škole dvouleté až o dva roky (Česká republika, 2004)

Žák, který je posouzen odborným lékařem a je doporučen ke vzdělávání na praktické škole dvouleté, může být přijatý, pokud ukončil:

- *povinnou školní docházku v základní škole samostatně zřízené pro žáky se zdravotním postižením*
- *povinnou školní docházku v základní škole speciální*
- *povinnou školní docházku, ale nezískal základní vzdělání*
- *základní vzdělání v základní škole a z vážných zdravotních důvodů, které jsou v kombinaci s mentálním postižením, se nemohl vzdělávat na jiném typu školy (Česká republika, 2004, s. 9)*

Vzdělání na praktické škole dvouleté je zakončeno závěrečnou zkouškou. Žák úspěšným zakončením studia získává střední vzdělání a vysvědčení o závěrečné zkoušce. Závěrečná zkouška se skládá ze dvou částí. První částí je ústní teoretická zkouška z odborných předmětů a druhou je praktická zkouška z odborných předmětů. (Česká republika, 2004)

Absolventi se mohou s ohledem na své možnosti uplatnit při výkonu jednoduchých pracovních činností v oblasti služeb a výroby či v chráněných dílnách nebo mohou pokračovat v dalším vzdělávání, např. na různých typech učilišť či středních škol.

3.4 Klíčové a odborné kompetence žáka

Průcha v pedagogickém slovníku definuje klíčové kompetence jako: „*Soubor požadavků na vzdělávání, zahrnující podstatné vědomosti, dovednosti a schopnosti univerzálně použitelné v běžných pracovních a životních situacích. (...) Jsou formulovány v některých kurikulárních dokumentech, např. jakožto klíčové dovednosti ve Standardu středoškolského odborného vzdělávání, v němž zahrnují: komunikativní dovednosti, včetně znalosti cizích jazyků; personální a interpersonální dovednosti (např. schopnost pracovat v týmu); schopnost řešit problémové situace; dovednost využívat matematické postupy v praktických situacích; dovednost využívat informační technologie, pracovat s informacemi.*“ (Průcha, 2003, s. 99)

Pokud nahlédneme přímo do Rámcového vzdělávacího programu pro praktickou školu dvouletou, nalezneme zde podobný seznam klíčových kompetencí, které si má žák v průběhu studia osvojit:

- *kompetence k učení*
- *kompetence k řešení problémů*
- *kompetence komunikativní*
- *kompetence sociální a personální*
- *kompetence občanské*
- *kompetence pracovní* (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 12)

Kompetence k učení se ve výchově ke zdraví snaží vyučující rozvíjet například tak, že motivuje žáka, aby se zajímal o své zdraví, životní prostředí a poznával své potřeby a možnosti. Podněcuje žáka k vyhledávání informací o ochraně a podpoře zdraví svého, ale i ostatních, k jejich kritickému zhodnocení a využití v praktickém životě. Žáci jsou seznámeni s tématy výchovy ke zdraví, která jsou přiměřené jejich věku, a jsou spirálovitě rozvíjeni. Učitel se snaží, aby si žáci sami uvědomili, že je potřebné se o své zdraví celoživotně starat.

Kompetence k řešení problémů jsou v žácích budovány tím, že se je vyučující snaží navádět k uvažování o problémech zdraví a nemoci, diskutovat s ostatními studenty o vlastních zkušenostech a názorech a aplikovat je do širších souvislostí. Dobré je zpracovávat společně se spolužáky projekty na téma výchova ke zdraví a prezentovat je ostatním. Ideální je při výuce podněcovat žáky k využívání kritického myšlení při práci se zdroji informací.

Kompetence komunikativní spočívají v kvalitním ústním i písemném projevu, používání odborné terminologie a rozvoji komunikačních dovedností, jako je aktivní naslouchání, asertivní komunikace a umění říct ne. Žáci by se měli účastnit besed a diskusí s odborníky na téma zdravého životního stylu, ochrany životního prostředí a bezpečnosti. Dbát by se také mělo na rozvoj specifických komunikačních schopností, které jsou potřeba v situacích ohrožení za různých mimořádných událostí se složkami integrovaného záchranného systému.

Kompetence sociální a personální je důležitá pro rozvoj zdravých vztahů mezi spolužáky, rodiči, učiteli, ale i ostatními lidmi, se kterými se setkávají v běžném životě.

V rámci této kompetence rozvíjíme i týmovou spolupráci, rozvoj dobrého třídního a školního klimatu a diskusi při řešení úkolů. Žáky vedeme také k uvědomění, že ochrana zdraví není pouze záležitostí jedince, ale celé společnosti.

Rozvíjením kompetence občanské se snažíme v žácích podpořit ohleduplnost mezi všemi lidmi bez ohledu na jejich barvu pleti, náboženské vyznání či národnost. Podporujeme je, aby byli aktivní v pomáhání osobám handicapovaným, nemocným, mladším a starším nebo uměli efektivně jednat při mimořádných událostech. Učíme je respektovat zákony a pravidla společnosti a uvědomovat si faktory v prostředí, které ovlivňují jejich zdraví i životní podmínky.

Kompetence pracovní cílí na rozvoj hrubé a jemné motoriky, osvojení si pracovních návyků a dodržování bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. U žáků se snažíme rozvíjet propojení teoretických poznatků s praktickými zkušenostmi, které mohou využít i v běžném životě. (Kovaříková, 2020)

3.5 Průřezová témata

„Průřezová témata reprezentují okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí vzdělávání v praktické škole. Jsou důležitým formativním prvkem, vytvářejí příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají dále rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot.“ (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 35)

Obsah průřezových témat pro praktickou školu dvouletou je přizpůsoben schopnostem žáků vzdělávaných na tomto typu školy. Učivo navazuje na témata, které žáci probírali v rámci základního vzdělání. Z celkových pěti témat má škola za úkol zařadit do školního vzdělávacího programu nejméně tři. Výběr a zpracování průřezových témat do učebních osnov škola přizpůsobuje podle schopností a možností žáků i možností samotné školy.

Průřezová témata praktických škol dvouletých jsou:

- *osobnostní a sociální výchova*
- *výchova demokratického občana*
- *environmentální výchova*
- *mediální výchova*

- *výchova k práci a zaměstnanosti* (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 35)

Téma osobnostní a sociální výchova je zaměřené na žákovu osobnost, jeho potřeby a rozvoj osobnosti. Zabývá se taktéž rozvojem žákovu sebepoznání, komunikačních dovedností a umění spolupráce.

Ve výchově demokratického občana se snažíme žáka vést k toleranci odlišností, smyslu pro spravedlnost a odpovědnosti za své chování. Žák má získat občanskou gramotnost, díky které si uvědomuje svá práva a povinnosti občana a dokáže se orientovat v problémech současné demokratické společnosti.

Člověk a životní prostředí je téma, které se zaměřuje na vztah člověka k životnímu prostředí. Žák je veden k aktivnímu chování při ochraně životního prostředí, a hlavně uvědomění vlivu životního prostředí na jeho zdraví i zdraví ostatních členů celé společnosti.

Průřezové téma mediální výchova by měla žákovi poskytnout minimálně základní úroveň mediální gramotnosti. Žáci by měli znát současná média, orientovat se v jejich důvěryhodnosti a umět se získanými informacemi pracovat.

Cílem průřezového tématu výchova k práci a zaměstnanosti je, aby se žák dokázal orientovat na současném trhu práce, osvojil si pracovní návyky a pochopil význam práce v životě člověka. Žák by si měl také osvojit komunikační dovednosti, které uplatní při pracovních pohovorech nebo při jednáních na úřadech. (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009)

3.6 Podmínky pro uskutečňování vzdělávacího programu

V Rámcovém vzdělávacím programu pro praktické školy dvouleté nalezneme informace ohledně úprav podmínek vzdělávacího programu. „*Popisuje organizaci výuky, realizaci praktického vyučování, klíčových kompetencí, průřezových témat a dalších vzdělávacích a mimo vyučovacích aktivit podporujících záměr školy v daném ŠVP.*“ (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 44) Tyto podmínky následně každá škola rozpracuje ve svém školním vzdělávacím programu. Na praktické škole dvouleté se také klade důraz na úpravu přístupů ke vzdělávání žáků s kombinovaným postižením.

Školní vzdělávací programy se zaměřují na základní materiální podmínky, jako jsou kmenové a univerzální učebny a jejich vybavení, učebny na odborné předměty (praktické činnosti, informační a komunikační technologie), prostory, ve kterých budou skladovány učebnice, pomůcky, různé nářadí potřebné pro výuku a jejich zabezpečení, prostory pro podpůrné aktivity a samotné nářadí, materiály, učebnice, didaktická a výpočetní technika, kompenzační pomůcky potřebné pro výuku, tělocvičné nářadí aj.

Je potřeba dohlédnout i na personální podmínky, což obsahuje odbornou a pedagogickou způsobilost pedagogických pracovníků a jejich předpokladů nutných k výkonu složitějších činností při práci se žáky se zdravotním nebo kombinovaným postižením. Dohlíží se i na souhlasné naplňování vzdělávacích a výchovných činností pedagoga s cíli vzdělávání, které jsou ukotveny v zákoně a jiných předpisech.

Z hlediska organizačních podmínek je potřeba respektovat požadavky, které klade školská legislativa na organizaci a průběh vzdělávání, a také je třeba dbát na to, aby osvojované poznatky a praktické činnosti byly využitelné ve skutečném životě. Žák by měl dosáhnout kompetencí, které mu pomohou v budoucím profesním životě, a také by mu měly pomoci se lépe orientovat v dalších možnostech jeho vzdělávání. Během vzdělávání by se měly využívat informační a komunikační technologie a měla by být zařazena do výuky problematika ochrany člověka za mimořádných událostí.

Musí být také zajištěny hygienické a bezpečnostní podmínky a ochrana zdraví při vzdělávání a činnostech s ním souvisejících podle aktuálních právních předpisů. Při praktickém vyučování je nutné zajistit přímý dohled nad žáky a seznámit je se zásadami bezpečného chování a se školním řádem. Žáci a zaměstnanci musí mít dostupné prostředky první pomoci a vědět, kde se nacházejí a na koho se mohou v případě potřeby obrátit. Pravidelně je také nutné zjišťovat stav objektů a zařízení, které jsou při vyučování využívány. Ve škole také musí být zajištěny podmínky, které žáky chrání před násilím, šikanou a jinými patologickými jevy.

Psychosociální podmínky zahrnují vytváření zdravého klimatu ve třídě i celé škole – otevřenost, vzájemný respekt a úcta, empatie a spolupráce. Mezi žáky a učiteli a také učiteli a vedením školy by měla panovat pohoda a otevřené partnerství. Žáci by měli vidět smysl výuky, a být přesvědčeni, že to, co se učí, mohou opravdu využít v reálném životě.

Hodnocení, které jim učitel uděluje, by mělo být přiměřené jejich věku a motivující, tzn. mělo by brát ohled na schopnosti a možnosti každého žáka a tolerovat jeho chyby. Žák, jeho rodiče i učitelé by měli být informováni o věcech, které se školy týkají.

4 Plánování výuky

Každý učitel by měl mít vytvořen tematický plán učiva na celý školní rok svého předmětu a následně rozpracovanou přípravu na každou vyučovací hodinu. Učitel si během přípravy na vyučovací hodinu formuluje cíle, kterých chce dosáhnout, a zasazuje je do časového rámce školního roku.

Obst (2017) v knize Školní didaktika rozděluje plánování výuky do několika kroků:

- 1) *Studium kurikulárních dokumentů*
- 2) *Zjištění potřeb žáků*
- 3) *Tematický plán učiva* (Obst, 2017, s. 355-357)

Studium kurikulárních dokumentů je rozděleno na dvě části. První částí je studium závazných učebních dokumentů. V této fázi učitel nahlíží do Rámcového vzdělávacího programu a školního vzdělávacího programu. Většinou zde nalezne výukové cíle a očekávané výstupy, kterých by měl žák v daném předmětu dosáhnout. Následně se učitel zaměří na studium učebnic, které chce ve vyučování použít. Cílem učitele je zjistit, jestli je s pomocí vybrané učebnice schopen naplnit výukové cíle žáků, nebo se rozhodne pro jinou učebnici či zvolí doplňující materiály. K některým učebnicím lze nalézt i zpracované metodické příručky pro učitele, které může při své přípravě na vyučovací hodiny využít.

Následně se od učitele očekává, že zjistí potřeby žáků a porovná je s nalezenými výukovými materiály. Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami nebo žáci nadaní budou potřebovat učební texty přizpůsobit svým možnostem a schopnostem. Učitel může materiály rozšířit nebo naopak zredukovat podle potřeb žáků. Nesmí je však krátit tím, že nějaké téma uvedené ve vzdělávacích programech úplně vynechá.

Tyto kroky učitel využije při zpracování tematického plánu učiva. Učitel vytvoří osnovu daného předmětu, určí v budoucnu probírané tematické celky a zpracuje časovou dotaci,

tedy to, jak dlouhou dobu mu zabere probrat každé téma s žáky. Do tematického plánu je vhodné také uvést např. plánované exkurze či aktivity, které jsou dlouhodobé či náročné na přípravu. (Obst, 2017)

4.1 Typy písemných příprav

Příprava na vyučování je plně v kompetenci učitele. Nikde není stanoveno, že by měla proběhnout písemná příprava, ani jakou by měla mít podobu. Přesto si písemnou přípravu učitelé vytváří poměrně často. „*Zdá se, že čím je učitel zkušenější a čím více rozumí výuce, tím pečlivěji ji plánuje.*“ (Kalhous, 2009, s. 354-355)

Pomůckou využitelnou při psaní přípravy na vyučování může být pravidlo „*MuMěMo*“, které nám říká, že bychom si měli připravit co *musí* být řečeno, *mělo* by být řečeno a *mohlo* by být řečeno. To nám pomůže připravit se na to, co potřebujeme s žáky probrat, co bychom s nimi ještě mohli probrat a co dělat, pokud by nám zbyl čas. Pomůže nám to neopomenout podstatné informace, ale zároveň se nestane, že bychom skončili dřív a nevěděli, co s žáky dělat ve zbytku hodiny. (Fišarová, 2007)

Slavomír Rys (1975) rozlišuje tři typy písemných příprav:

4.1.1 Jednoduchá příprava

V rámci jednoduché přípravy si učitel při přípravě na vyučovací hodiny stanovuje pouze dvě otázky: *co?* a *jak?* Určí si konkrétní učivo, které chce žákům předat, a předpokládá, že je adekvátně zpracováno v učebnici. Druhou otázkou se učitel zaměří na vymezení metod a prostředků, které ve své vyučovací hodině použije. Učitel se již nevěnuje dalším podmínkám, které při vyučování nastávají. Tento typ přípravy je vhodný spíše pro zkušené učitele, kteří mají již s výukou konkrétního předmětu dostatek zkušeností, mají přehled ve výukových materiálech a znají třídu, ve které budou vyučovat.

4.1.2 Obsáhlejší příprava

V rámci obsáhlejší přípravy si učitel pokládá celkem čtyři otázky: *Co již bylo? Čeho chci dosáhnout? Jak a čím toho dosáhnout? Jaké bude mít tato hodina pokračování?* (Rys, 1979, s. 57) Jak je z otázek patrné, učitel se už nezamýšlí pouze nad obsahem a metodami, ale také hodinu ukotvuje do tematického plánu a sleduje, co žák už ví z předchozí hodiny a čím bude na tuto vyučovací hodinu navazovat.

4.1.3 Náročná příprava

Náročný typ přípravy obsahuje sedm otázek, kterými se učitel připravuje na svou výuku komplexně a snaží se zvážit všechny možné podmínky, které do výuky vstupují a mohou ji ovlivnit. Tento typ přípravy často vypracovávají studenti pedagogiky nebo začínající učitelé, kteří se na ní učí projektovat vlastní vyučování.

Tato příprava obsahuje cíl vyučovací hodiny, kde učitel charakterizuje, co chce žákům předat a čeho chce u nich dosáhnout.

Následně si učitel odpovídá na otázku, jakými prostředky chce svého cíle dosáhnout. Určí si obsah učiva, vyučovací metodu i pomůcky, které bude při výuce potřebovat.

Během přípravy se také zaměří na zvláštní didaktická hlediska – co by mohlo být pro žáky obtížné, jak bude žáky aktivizovat, jak zajistí časovou a obsahovou kontinuitu, jak zajistí diferencovaný a individuální přístup k žákům, jaké úlohy připraví k procvičování a ověření učiva a zváží další jiná hlediska, např. hygienická. (Rys, 1979)

V rámci výchovných možností se učitel zaměřuje na otázku, jak lze výuku daného předmětu a konkrétní hodiny výchovně využít nejen pro celou třídu, ale i pro konkrétní žáky ve třídě, pro kterou výuku plánuje.

Učitel musí zvážit, jak bude organizovat vyučovací hodinu – jaké pracovní podmínky a pomůcky musí žákům zajistit a také to, jaký organizační typ bude odpovídat zvolené vyučovací metodě.

Vyučovací hodinu si musí časově rozplánovat do jednotlivých fází a rozhodnout se, kolik času chce určitým fázím vyučování věnovat. Je potřeba se také zamyslet nad tím, jestli bude potřeba domácí příprava žáků na další vyučovací hodinu, popřípadě kolik času žáci přípravě budou muset věnovat.

Poslední část, na kterou se učitel ve své přípravě na vyučování zaměří, se týká samotné *realizace příprav*. Konkrétně si učitel položí otázky, jak bude zajišťovat pracovní součinnost žáků a jak bude zjišťovat jejich pracovní výsledky. (Rys, 1979)

5 Metodologie výzkumu

Praktická část diplomové práce je rozdělena na tři části. V první fázi jsem vytvořila přípravu učitele na hodiny, prezentaci a pracovní listy na téma zdravý životní styl i s komentáři k výuce. Pracovní listy jsem vytvořila ve třech variantách obtížnosti, které by učitelé na praktických školách dvouletých mohli ve výuce bez dodatečných úprav využít. Různé varianty obtížnosti pracovních listů jsem vytvořila z důvodu rozdílných schopností a možností žáků se speciálními vzdělávacími potřebami vzdělávajících se na praktických školách dvouletých.

V druhé fázi pomocí rozhovorů s učiteli praktických škol dvouletých mapuji, jaké učebnice a pracovní listy učitelé na těchto školách využívají, co na těchto výukových materiálech oceňují a co jim v nich naopak chybí. Poté jsem jim předložila mnou vytvořené výukové materiály a oni mi k nim poskytli zpětnou vazbu. Pro tuto část práce jsem zvolila kvalitativní výzkum, a to konkrétně rozhovory provedené s učiteli praktických škol dvouletých s různou délkou praxe. Mým předpokladem je, že učitelům na praktických školách dvouletých chybí jednotná učebnice výchovy ke zdraví a vzhledem k velice rozdílným schopnostem žáků musí pracovní listy, které využívají, dodatečně upravovat pro potřeby konkrétních tříd, ve kterých vyučují.

V třetí závěrečné fázi výzkumu předkládám zpracované přípravy na vyučování i s pracovními listy, které jsou upravené podle konkrétních požadavků respondentů tak, aby vyučujícím praktických škol vyhovovaly. Tento výstup lze rovnou využít v pedagogické praxi.

5.1 Tvorba výukového materiálu a pracovních listů

Tato kapitola je věnována vytvoření výukového materiálu – prezentace a pracovních listů i s komentáři k jednotlivým fázím každé vyučovací hodiny. Vytvořený výukový materiál bude v následující fázi předložen učitelům praktických škol dvouletých ke zhodnocení.

Výukové materiály si mohou pedagogové vytvářet podle svých potřeb sami. Ve školském zákoně č. 561/2004 Sb. je upraveno využití učebnic a učebních textů v §27 odstavci 2 takto: „Školy mohou při výuce kromě učebnic a učebních textů uvedených v

seznamu podle odstavce 1 používat i další učebnice a učební texty, pokud nejsou v rozporu s cíli vzdělávání stanovenými tímto zákonem, Rámcovými vzdělávacími programy nebo právními předpisy a pokud svou strukturou a obsahem vyhovují pedagogickým a didaktickým zásadám vzdělávání. O použití učebnic a učebních textů podle věty první rozhoduje ředitel školy, který zodpovídá za splnění uvedených podmínek,“ (Česká republika, 2004, s. 21)

5.1.1 Analýza kurikulárních dokumentů

Po nahlédnutí do Rámcového vzdělávacího programu pro praktické školy dvouleté jsem zjistila, že zdravý životní styl se nachází v tématu zdraví a jeho ochrana. Učivo, které by si žák měl osvojit, je vymezeno na *„zdravý způsob života a péče o zdraví: otužování, ochrana před přenosnými a nepřenosiými chorobami.“* (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 28)

Ve výsledcích vzdělávání nalezneme, že *„žák by měl objasnit, jak životní prostředí ovlivňuje zdraví lidí, znát rizika nesprávných životních návyků – nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, nedostatek odpočinku, jednostranná zátěž a vědět, jak aktivně chránit své zdraví.“* (RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá, 2009, s. 28)

Následně jsem si vybrala k analýze školní vzdělávací program, který je zpracován pro praktickou školu dvouletou při Jedličkově ústavu a školách v Praze. Jejich školní vzdělávací program má název *„Škola pro život“* a je platný od 1. září 2012. Téma zdravý životní styl se vyučuje v předmětu rodinná a zdravotní výchova. Tu má praktická škola dvouletá v rozvrhu pět hodin týdně a obsahuje učivo: *„Zdraví a jeho ochrana, ve kterém je zahrnut zdravý způsob života a péče o zdraví - otužování, přiměřené oblékání, pohybová aktivita, zásady zdravé výživy, režim dne, aktivní činnost, odpočinek, prevence nemocí, organismy a látky poškozující lidské zdraví - rizikové chování, rizikové faktory poškozující zdraví, odpovědnost za své zdraví, prevence úrazů, civilizační choroby, projevy a příznaky běžných nemocí a jejich léčba.“* (Školní vzdělávací program - praktická škola dvouletá, 2012, s. 86) Toto téma se mezipředmětově vztahuje k vyučovacímu předmětu příprava pokrmů. Výstupy, které by žáci měli při ukončení školy získat, jsou: umět popsat zásady zdravého způsobu života, dokázat do denního režimu zařadit odpočinek a relaxaci, vědět o významu prevence nemocí a umět preventivní opatření dodržovat, vysvětlit rizika špatných životních návyků, jako jsou

nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, nedostatek odpočinku. Žáci zde vedou k tomu, aby aktivně chránili své zdraví a zdraví ostatních členů společnosti.

5.1.2 Zjištění potřeb žáků

Praktickou školu dvouletou navštěvují žáci se speciálními vzdělávacími potřebami se sníženou úrovní rozumových schopností nebo s tělesným postižením. Žáci mohou mít také kombinované postižení.

Pipeková žáky s kombinovaným postižením člení do třech skupin:

- 1. Společným znakem této skupiny je mentální retardace, která určuje nejvýše dosažitelný stupeň vzdělání.*
- 2. Druhou skupinu tvoří kombinace vad tělesných, smyslových a vad řeči bez přidruženého mentálního postižení. Speifickou skupinu tvoří žáci hluchoslepí.*
- 3. Samostatnou skupinu tvoří žáci s poruchou autistického spektra. (Pipeková, 2010, s. 35)*

5.1.3 Tematický plán učiva a příprava hodin

V rámci tematického celku zdravý životní styl bude probrán životní styl a činitelé, které ho ovlivňují, režim dne a potřeba odpočinku, jak definujeme konzumní styl života, civilizační choroby se zaměřením na prevenci jejich vzniku, duševní a sociální zdraví. Celková časová dotace tohoto tématu je pět vyučovacích hodin. Pokud by učitel měl k dispozici více hodin, lze téma rozšířit nebo se více zaměřit na opakování probrané látky.

Na téma zdravý životní styl jsem vytvořila prezentaci, která žákům slouží jako zraková opora při studiu. Snímky prezentace jsou vizuálně jednoduché. Jeden dominantní obrázek, který se pojí k právě probíranému tématu, a pár vět textu na každém snímku. Toto složení snímků jsem zvolila z toho důvodu, aby žáci nebyli příliš zahlceni psaným textem a aby jejich pozornost nebyla zaměřena více na prezentaci než na výklad učitele. Žáci si mohou krátký text přečíst, prohlédnout obrázek a pak už se dál věnují pouze probírané látce.

Pro toto téma můžeme také s žáky zavést slovník nových slov. Pokud narazíme na slovo, které neznají nebo neznají jeho význam, můžeme ho i s jeho jednoduchou definicí

vypsat zvlášť na papír. Žáci si tak obohacují slovní zásobu a rozvíjejí komunikativní kompetenci.

Zdravý životní styl 1 – Úvod do zdravého životního stylu

Vstupní znalosti: Znalosti ze ZŠ

Nové znalosti:

Zdraví, zdravý životní styl, činitele ovlivňující zdraví, vyvážený jídelníček

Cíle hodiny:

- 1) Žák vyjmenuje činitele ovlivňující zdravý životní styl
- 2) Žák popíše vyvážený jídelníček na obrázku talíře

Potřeby:

Pracovní listy, prezentace (snímek 1–4).

Organizace hodiny:

Před zahájením vyučovacích hodin na téma zdravý způsob života žákům vytiskneme pracovní listy v potřebném množství a v potřebných variantách.

0-10 min. *Úvod do tématu*



Obrázek 1: Prezentace (snímek 1)

jsme probrali, ve variantě B vybírají činitele z nabídnutých možností a ve variantě C jsou předepsány čtyři činitele a úkolem žáka je doplnit správná písmenka. Na tabuli necháváme úvodní brainstorming a žáci ho mohou použít jako nápovědu pro své odpovědi.

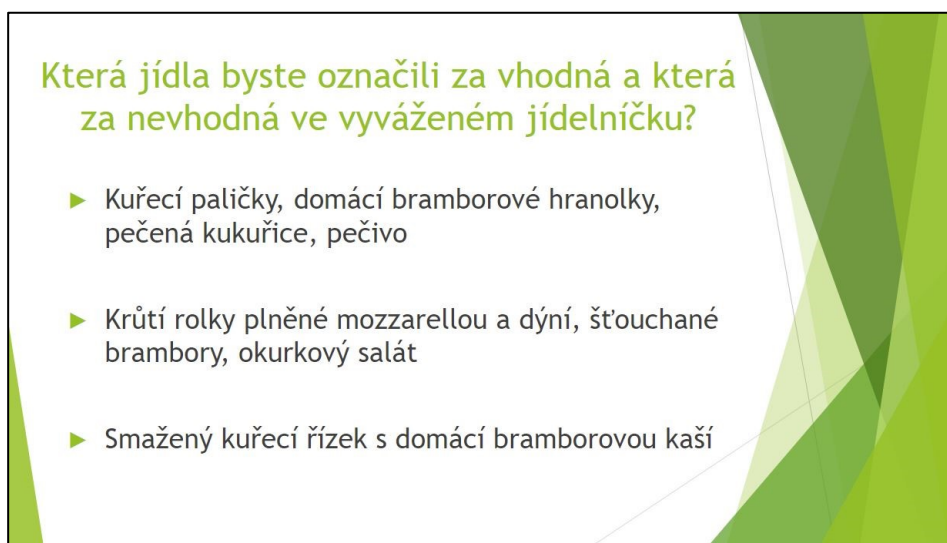
26-37 min. *Vyvážený jídelníček a cvičení z prezentace*



Obrázek 3: Prezentace (snímek 3)

Prezentaci přepneme na snímek číslo 3. S žáky začneme probírat téma vyvážený jídelníček a co to znamená. Můžeme se zeptat na pojmy bílkoviny, tuky, sacharidy, co si pod tím představují a které potraviny obsahují bílkoviny, které sacharidy a které tuky. Ukážeme jim ilustrační obrázek talíře, ve kterém je vyznačeno, že polovinu talíře by měla tvořit zelenina, čtvrt talíře maso, vejce či sýr a poslední část příloha, jako jsou těstoviny, brambory, rýže nebo pečivo. Promluvíme i vhodných a nevhodných tepelných úpravách pokrmů. Můžeme začít otázkou, které tepelné úpravy pokrmů žáci znají, a poté navázat rozhodováním, která úprava je vhodnější: smažení nebo vaření, grilování nebo pečení a podobně. S žáky probereme i doporučené množství a skladbu tekutin, které má člověk přes den vypít.

Žákům můžeme ukázat i obrázek výživové pyramidy. Pokud to žáci dovolí, lze v hodině probrat i složení jejich dopoledních svačtin. Pokud není úplně vhodné, mohou zkusit navrhnout úpravu podle pravidla, které jim prezentujeme.



Obrázek 4: Prezentace (snímek 4)

V rámci času je možné využít cvičení přímo v prezentaci na snímku číslo 4. Jsou tam tři druhy jídel a žáci mají rozhodnout, která jsou nevhodná či méně vhodná. Pro toto cvičení je potřeba, aby žáci již znali například nevhodné typy tepelných úprav potravin. Žáci opět mohou navrhnout úpravu jídla tak, aby více vyhovovala zásadám zdravého jídelníčku.

38-40 min. *Druhé cvičení z pracovního listu*

Žáci se nyní opět budou věnovat svým pracovním listům. Tentokrát budou vyplňovat cvičení číslo 2. Je zde prázdný talíř rozdělený na 3 části. Varianta A a B mají za úkol vybarvit části talíře podle toho, jak má být správně složený. Zelená je zelenina, žlutá příloha a červená maso, vejce, sýr. Varianta C může talíř také vybarvit, ale mohou pouze čarou spojit jednotlivé složky jídla s konkrétním místem na talíři.

41-45 min. *Shrnutí a opakování naučeného*

V rámci shrnutí a opakování této hodiny pokládáme žákům kontrolní otázky ohledně probraného tématu. Na činitele ovlivňující zdraví se můžeme ptát otázkami: *Co všechno ovlivňuje naše zdraví? Co bychom měli dodržovat, abychom mohli říct, že je náš životní styl zdravý?* Na vyvážený jídelníček se můžeme ptát: *Co obsahuje vyvážený jídelníček? Který typ potravin bychom měli přijímat nejvíce? Kolik má člověk přijmout během dne tekutin? Která tepelná úprava jídla je nevhodná, a která naopak vhodná?*

Další možné aktivity v hodině:

1) Práce ve dvojicích/skupinách

Žákům dáme za úkol na internetu vyhledat jídelníček restaurace nebo rychlého občerstvení a vybrat jídla, která by se dala zařadit do vyváženého jídelníčku. Žáci o volbě jídla mohou mezi sebou ve skupině diskutovat, např. proč si myslí, že je dané jídlo vhodné nebo nevhodné. Na konci hodiny žáci svou volbu představí ostatním a vysvětlí, proč dané jídlo zvolili jako vhodné.

2) Referát

Žáci si mohou samostatně či ve skupině připravit krátký referát (písemná či ústní forma, powerpointová prezentace) na téma poruchy příjmu potravy. Tento referát budou prezentovat před třídou.

Zdravý životní styl 2 – Režim dne a odpočinek

Vstupní znalosti: Znalosti ze ZŠ a předchozí hodiny

Nové znalosti:

Režim dne, práce, aktivní a pasivní odpočinek

Cíle hodiny:

- 1) Žák vyjmenuje, které činnosti se v průběhu dne střídají
- 2) Žák uvede příklady pasivního a aktivního odpočinku

Potřeby:

Pracovní listy, prezentace (snímek 5-8)

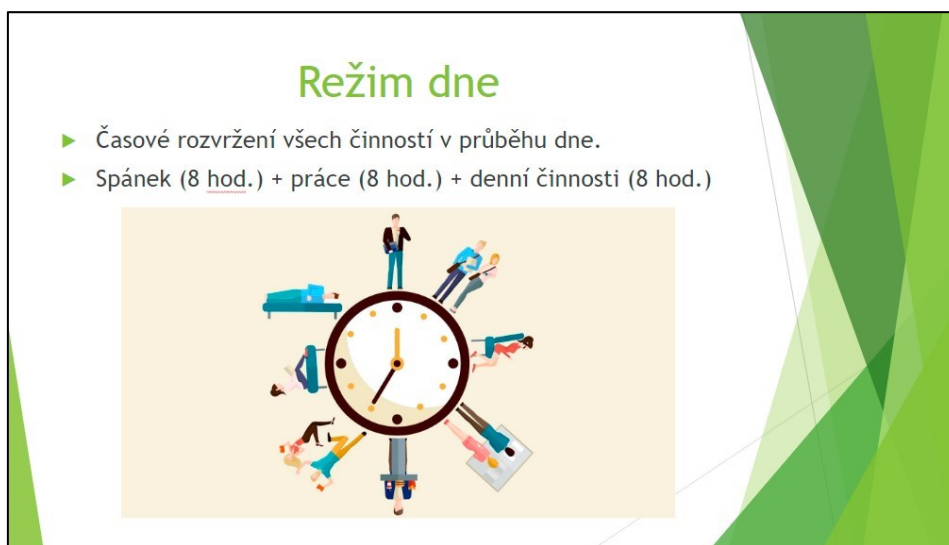
Organizace hodiny:

0-5 min. *Úvod a opakování z předchozí hodiny*

Zapneme prezentaci na úvodním snímku číslo 1. Připomeneme žákům, že v minulé hodině jsme se zaměřili na téma životní styl a co ho ovlivňuje. Zeptáme se, zda si pamatují činitele, které ho ovlivňují. Pokud by žáci měli problém si vzpomenout, můžeme přepnout

prezentaci na snímek číslo 2. Po krátkém opakování činitelů ovlivňujících zdraví se zeptáme na vyvážený jídelníček a na to, jak má vypadat zdravě složený talíř. Opět můžeme využít prezentaci a snímek číslo 3. Žákům představíme cíle této hodiny – měli by dokázat vyjmenovat činnosti, které se v průběhu dne střídají, a uvést příklady pasivního a aktivního odpočinku.

6-15 min. *Režim dne*



Prezentaci přepneme na snímek číslo 5. Žákům připomeneme, že jeden z činitelů, který ovlivňuje naše zdraví, je i dodržování režimu dne, protože naše tělo má určitý přirozený cyklus. Během dne by se naše činnosti měly střídát. Žáků se můžeme zeptat, kolik hodin má den, a navázat, že den by se měl skládat ze tří hlavních činností – spánku, práce a denních činností. Každý člověk má jiný biologický rytmus, a proto každý chodíme spát v jinou dobu. Zde se můžeme zeptat, zda znají výraz *ranní ptáče* a *noční sova* a společně si vysvětlit co, tyto pojmy znamenají. Ranní ptáčata jsou ti, kteří brzy vstávají a brzy chodí spát, nejvýkonnější jsou během dopoledních hodin. Naopak mezi noční sovy se řadí ti žáci, kteří vstávají pozdě a pozdě chodí i spát a nejlepších výsledků dosahují odpoledne a v noci. Žáků se můžeme zeptat, zda o sobě vědí, jestli jsou ranní ptáčata, nebo noční sovy.

Pravidelnost a opakování

- ▶ Pomáhá vytvářet a upevňovat návyky.
- ▶ Únava, chuť k jídlu, soustředění.

A photograph showing a person's hand with yellow nail polish ringing a silver alarm clock. The clock is on a wooden surface. The person is wearing a white shirt. The background is slightly blurred, showing a bed and a red curtain.

Obrázek 6: Prezentace (snímek 6)

Prezentaci přepneme na snímek číslo 6, který se týká pravidelnosti a opakování v denním režimu. Protože pravidelnost a opakování například při usínání a probouzení nám napomáhá lépe si odpočinout. Žákům, kteří chodí spát a vstávají každý den ve stejný čas, se lépe v dalších dnech usíná a probouzí, protože jejich tělo si na tento rytmus zvykne. Jako příklad můžeme použít nástup do školy po prázdninách. První týden nástupu bývá obtížné vstávat zase brzy, ale po nějakém čase si na to tělo opět zvykne a žákům se vstává snadněji. Důležité je věnovat pozornost i prostředí, ve kterém spíme. Měl by to být tichý, klidný a dobře větraný prostor. Dalším příkladem může být stravovací režim. Pokud žáci pravidelně snídají a jedí během dne, jejich tělo si na tento režim opět zvykne a budou pociťovat hlad ve stejnou dobu i během následujících dní.

16-20 min. *Třetí cvičení z pracovního listu*

Nyní žáky poprosíme o otevření pracovního listu a vyplnění cvičení číslo 3. Žáci s variantou A mají vyjmenovat tři činnosti, které se v průběhu dne střídají. Žáci s variantou B mají ze skupiny slov činnosti, které se střídají, vybrat a ve variantě C doplňují do názvů činností chybějící písmena.

21-30 min. *Odpočinek*

Odpočinek

- ▶ Odpočinek může být aktivní nebo pasivní.

<p><u>Aktivní:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▶ Sport,▶ Tělesná práce,▶ Práce na zahradě,...	<p><u>Pasivní:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▶ Četba,▶ Malování,▶ Luštění křížovek,...
---	--



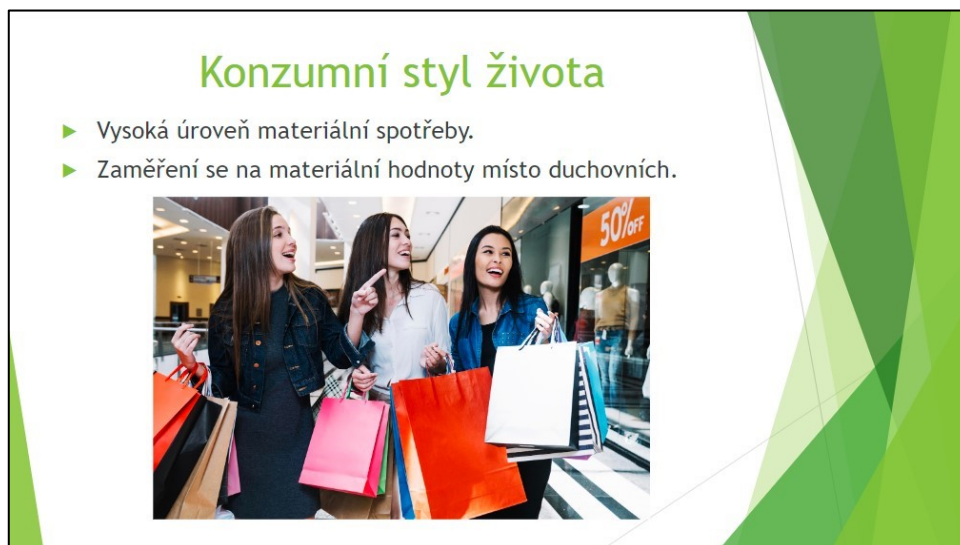
Obrázek 7: Prezentace (snímek 7)

Přepneme na snímek číslo 7 a začneme tím, že odpočinkem pro nás není pouze spánek. Spánek nám pomáhá při regeneraci sil, zpracování našich zážitků a obnově sil. V rámci denních činností bychom měli zařadit také odpočinek, ale tím je myšlen odpočinek aktivní i pasivní. Aktivnímu odpočinku by se měli věnovat lidé, kteří pracují hlavně duševně. S žáky si můžeme uvést příklady povolání, kde lidé pracují hlavně duševně. Aktivním odpočinkem je myšlen sport, tělesná práce, práce na zahradě a další. Pasivní odpočinek je vhodný pro lidi, kteří pracují hlavně fyzicky. Opět se můžeme seznámit s povoláními, u kterých převažuje fyzická práce. Do pasivního odpočinku řadíme četbu, malování, luštění křížovek, sledování televize aj. Žáci sami mohou uvést příklady aktivního a pasivního odpočinku.

31-35 min. *Čtvrté cvičení z pracovního listu*

Žáci se v tomto cvičení věnují tématu aktivního a pasivního odpočinku. Žáci s variantou A vyjmenují alespoň dvě činnosti u aktivního i u pasivního odpočinku, žáci s variantou B mají z nabídky spojit, které činnosti jsou aktivním a které pasivním odpočinkem. Žáci s variantou C mají skupinu slov a mají doplnit písmenka do slov aktivní a pasivní.

36-40 min. *Konzumní styl života*



Obrázek 8: Prezentace (snímek 8)

V závěru hodiny přepneme prezentaci na snímek číslo 8. Poslední a relativně krátké téma hodiny se týká konzumního stylu života. S žáky můžeme probrat, co znamená výraz konzumní neboli spotřební. Poté jim vysvětlíme, že konzumní styl života je založen na vysoké úrovni spotřeby a zaměření se na materiální hodnoty a majetky místo hodnot duchovních. Uvedeme příklady, jako je trávení času o víkendu v nákupním centru a kupování zboží, které ve skutečnosti nepotřebují, místo toho, aby trávili čas se svými blízkými a vytvářeli si zážitky a vzpomínky. Dalším příkladem může být prožití Vánoc, kdy se lidé často soustředí více na dárky a jejich hodnotu než na samotný smysl Vánoc a jejich klidné prožití a odpočinek společně se svými blízkými.

41-45 min. *Shrnutí a opakování naučeného*

V závěrečném opakování hodiny žákům připomínáme, že jsme probrali režim dne, který je pro náš život důležitý, nezapomeneme zdůraznit, že je potřeba dodržovat jeho pravidelnost. Otázky k opakování můžeme zvolit tyto: *Jaké tři činnosti by se během dne měly střídat? Proč musíme spát? V čem nám pomáhá pravidelnost v režimu dne? Jaké dva typy odpočinku během dne znáte? Uveďte příklady k jednotlivým typům odpočinku.* Následně připomeneme, že jsme probrali konzumní styl života. Otázky, které můžeme položit: *Na jaké*

hodnoty se zaměřuje konzumní styl života? Jak vypadají Vánoce v rodině, která se zaměřuje na materiální hodnoty? Pokud nechceme žít konzumním stylem, na co se zaměříme?

Další možná aktivita v hodině:

1) Týdenní tabulka chování

Žákům můžeme zadat úkol, aby si týden (mohou i kratší dobu) zaznamenávali do tabulky, některé denní činnosti – spánek trvající minimálně 8 hodin, den bez sladkostí, cvičení, vypito minimálně 2,5 litru vhodných tekutin atd. Pokud se jim danou aktivitu podaří určitý den splnit, zaškrtnou si políčko, které aktivitu označuje. Záznamy si žáci poté mohou porovnat mezi sebou. Na internetu lze tyto tabulky vyhledat pod anglickým názvem „Habit Tracker“.

2) Denní režim dítě – dospělý – senior

Žáky rozdělíme do skupin a každé skupině zadáme jinou věkovou kategorii. Úkolem každé skupiny je popsat denní režim přidělené věkové skupiny. Po vypracování úkolu skupiny porovnají režimy dne s ostatními. Otevřeme diskuzi na otázku: *V čem se denní režimy jednotlivých věkových skupin liší a proč?*

Zdravý životní styl 3 – Civilizační choroby

Vstupní znalosti: Znalosti ze ZŠ a předchozích hodin

Nové znalosti:

Civilizační choroba, obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak

Cíle hodiny:

- 1) Žák uvede příklady civilizačních chorob
- 2) Žák vysvětlí, jak civilizační choroby vznikají
- 3) Žák si uvědomuje vliv zdravého životního stylu na prevenci vzniku civilizačních chorob

Potřeby:

Pracovní listy, prezentace (snímek 9–14), video Civilizační choroby – Nezkreslená věda

Organizace hodiny:

Před hodinou je potřeba rozkliknout obrázek s odkazem na video na snímku číslo 10, přeskočit reklamy a hned v úvodu ho zastavit. Budeme ho mít tak předem připravené na použití v této hodině. Není to samozřejmě podmínkou, ale pomůže nám to zkrátit čas čekání žáků a předejít rozptýlení jejich pozornosti.

0-5 min. *Úvod a opakování z předchozích hodin*

Zapneme prezentaci na úvodním snímku číslo 1. Připomeneme žákům, že jsme se již zaměřili na činitele ovlivňující životní styl, vyvážený jídelníček a v minulé hodině jsme probrali režim dne a proč je dobré, aby byl pravidelný. Také jsme probrali, jaké jsou způsoby odpočinku pro lidi, kteří pracují duševně, a pro lidi, kteří pracují fyzicky, a při posledním tématu hodiny jsme se věnovali konzumnímu stylu života. Žáků se můžeme zeptat na otázky: *Kolik času ze dne by měl člověk strávit spánkem, kolik prací a kolik denními činnostmi? Jak vypadá pasivní a jak aktivní odpočinek?* Žáky seznámíme s cíli vyučovací hodiny – na konci hodiny dokážou uvést příklady civilizačních chorob, vysvětlí, jak vznikají, a měli by si uvědomovat vliv zdravého životního stylu na prevenci vzniku civilizačních chorob.

6-9 min. *Civilizační choroby*



Prezentaci přepneme na snímek číslo 9. Žáků se na úvod můžeme zeptat, co si představují pod pojmem civilizační choroby. Následně jejich myšlenky utřídíme a

Nyní prezentaci přepneme na snímek číslo 11. Zde najdeme odkaz na video Civilizační choroby z cyklu NEZkreslená věda V. Video je lepší si rozkliknout už před začátkem hodiny, abychom předešli čekání na načítání videa. Žáky před spuštěním informujeme, že si pustíme krátké video, ve kterém je vznik civilizačních chorob vysvětlen a popsána i prevence jejich vzniku. U videa můžeme dle potřeb snížit rychlost přehrávání, pokud by byla na žáky nepřiměřená.

20-29 min. *Páté a šesté cvičení z pracovních listů*

Po zhlédnutí videa žáky vyzveme k vyplnění pátého a šestého cvičení v pracovním listě. Žáci s pracovním listem A mají za úkol v pátém cvičení doplnit, jak se říká nemocem, které vznikají v důsledku moderního městského života. Žáci s pracovním listem B a C mají stejnou otázku, ale pouze doplňují písmena do názvu. Šesté cvičení je zaměřeno na nemoci, které se řadí do civilizačních chorob. Žáci s variantou A uvedou alespoň tři civilizační choroby, žáci s variantou B vybírají z nabídky nemocí ty, které se řadí mezi civilizační, a žáci s pracovním listem C doplňují písmena do čtyř názvů civilizačních nemocí.

30-39 min. *Obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak*



Obrázek 12: Prezentace (snímek 12)

Po vypracování úkolů v pracovních listech se s žáky zaměříme na tři civilizační choroby – obezitu, cukrovku a vysoký krevní tlak. Prezentaci přepneme na snímek číslo 12. První se zaměříme na obezitu, která vzniká nadměrnou tvorbou tuku z důvodu vysokého

příjmu energie do organismu a malého výdeje energie. Můžeme upozornit, že hodně lidí v zaměstnání sedí a nemají tak dostatek pohybu, proto je potřeba to vykompenzovat v době po práci a právě volný čas trávit aktivním odpočinkem.



Obrázek 13: Prezentace (snímek 13)

Prezentaci přepneme na snímek číslo 13. Další civilizační nemocí je cukrovka, lékařské označení je diabetes. Zde je důležité zmínit, že cukrovka je porucha tvorby hormonu inzulínu, který nám pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. S jejím vznikem jde ruku v ruce obezita, přejídání a nesprávná skladba jídelníčku. Cukrovka se projevuje velkou žízní, suchem v ústech, únavou a pocitem neustálého hladu. Její léčba je podobná jako u obezity. Je potřeba zvýšit pohybovou aktivitu, dbát na správnou skladbu jídelníčku, ale navíc se podává injekčně hormon inzulín.



Obrázek 14: Prezentace (snímek 14)

Poslední civilizační chorobou, kterou s dětmi probereme, je vysoký krevní tlak. Prezentaci přepneme na snímek číslo 14. Žáků se zeptáme, jestli jim byl u lékaře někdy měřen krevní tlak a jestli znají jeho obvyklé hodnoty. Vysvětlíme, že číslo, které lékaři sdělují, je síla, kterou krev proudí ze srdce, a jaký tlak vyvíjí vytlačovaná krev na stěnu cév. Také žákům vysvětlíme, že dobrý krevní tlak nemá stálou hodnotu, ale může se měnit podle toho, co zrovna děláme nebo jsme dělali. Tlak, který je v pořádku, se pohybuje do hodnoty 140/90. Riziko vysokého krevního tlaku spočívá v tom, že může dojít k poškození organismu, jako je mozková mrtvice, srdeční infarkt nebo srdeční selhání.

40-45 min. *Shrnutí a opakování naučeného*

V závěru hodiny s žáky zopakujeme, co jsou civilizační choroby a jak vznikají. Společně si vyjmenujeme, které choroby to jsou a jak jim lze předcházet. Žáků se můžeme ptát na otázky týkající se jednotlivých civilizačních chorob: *Jak obezita vzniká? Na co klademe důraz při snižování hmotnosti? Jak se nazývá hormon, který ovlivňuje hladinu cukru v krvi? Jak lékaři označují cukrovku? Nad jakou hodnotu musí krevní tlak vystoupat, aby to znamenalo, že máme vysoký krevní tlak?*

Další možné aktivity v hodině:

1) Vlastní potravinová pyramida

Žáci si do školy přinesou letáky obchodních řetězců. Žáky rozdělíme do skupin a každá skupina dostane papír o velikosti minimálně A3, na který jim můžeme předem nakreslit obrys potravinové pyramidy s jednotlivými patry. Žáci poté vystřihávají jednotlivé druhy potravin a lepí je do potravinové pyramidy. Společně konzultují, kde mají být jednotlivé potraviny v pyramidě umístěny. Vytvořené výživové pyramidy můžeme ve třídě vystavit.

2) Kouření

Kouření tabákových výrobků zvyšuje pravděpodobnost onemocnění civilizačními chorobami. Přesto značná část populace kouří. Rozdělíme žáky na dvě poloviny a úkolem první poloviny žáků je vymyslet výhody kouření a druhá polovina zase bude přemýšlet nad jeho nevýhodami. Po skončení práce skupiny přednesou důvody, které ke každé skupině vymysleli.

Zdravý životní styl 4 – Duševní a sociální zdraví

Vstupní znalosti: Znalosti ze ZŠ a předchozích hodin

Nové znalosti: Duševní zdraví, sociální zdraví, sociální nemoci

Cíle hodiny:

- 1) Žák popíše rozdíl mezi duševním a sociálním zdravím
- 2) Žák uvede příklady, jak pečovat o své duševní zdraví

Potřeby:

Pracovní listy, prezentace (snímek 15-19)

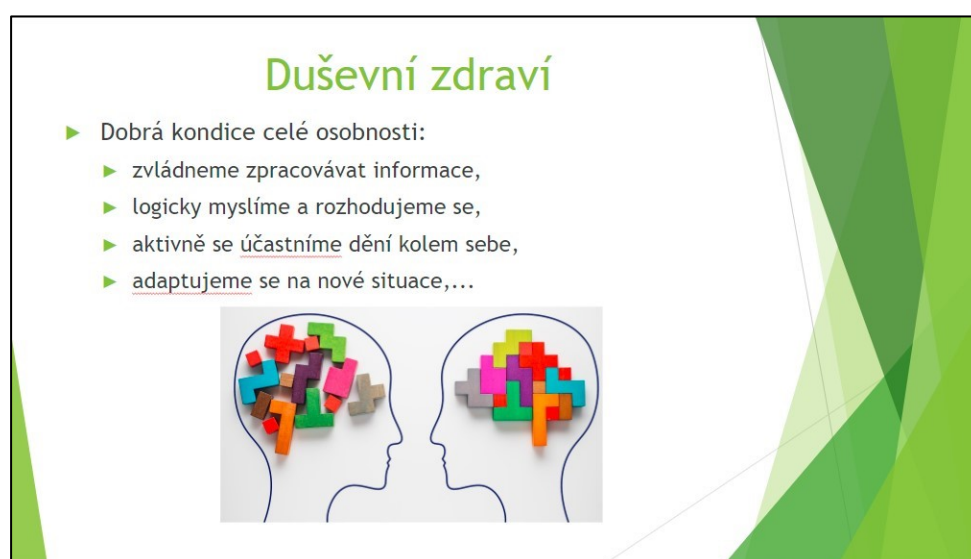
Organizace hodiny:

0-5 min. *Úvod a opakování z předchozích hodin*

Prezentaci spustíme na úvodním snímku číslo 1. Žákům zopakujeme definici zdravého životního stylu, kteří činitelé ho ovlivňují, jaké je ideální rozdělení režimu dne a

proč je dobré ho dodržovat, jak je možné trávit čas aktivním a pasivním způsobem. Poté shrneme civilizační choroby, jak vznikají, jak jim lze předcházet a které nemoci mezi ně řadíme. Žáky následně uvedeme do tématu této hodiny. Zdraví neznámá jenom to, že nejsme nemocní, ale také to, jak se cítíme uvnitř a jaké vztahy máme s lidmi v našem okolí. To vše na nás působí. Žáky seznámíme s cíli vyučovací hodiny – žáci dokážou popsat rozdíl mezi duševním a sociálním zdravím a uvedou příklady, jakými způsoby mohou pečovat o své duševní zdraví.

6-15 min. *Duševní zdraví*



Obrázek 15: Prezentace (snímek 15)

Téma zahájíme snímkem prezentace číslo 15. V dnešní době jsou lidé mnohem více ve stresu a napětí. V důsledku stresu v nás vzrůstá pocit neklidu, nedokážeme se na věci soustředit a jsme podráždění. Proto je důležité naučit se stres zvládat a udržovat naši vnitřní rovnováhu. Základem pro pocit duševní pohody je pozitivní myšlení, spokojenost a zdravé sebevědomí. Žáky můžeme nechat zamyslet nad tím, jak oni sami zvládají stres a jaké mají strategie k jeho odbourávání. Můžeme s nimi probrat relaxační cvičení a techniky, pomoci uvědomit si, jaké činnosti jim ve zvládnání stresu pomáhají, a navrhnout další možná řešení.

16-20 min. *Sedmé cvičení z pracovních listů*

S žáky se zaměříme na sedmé cvičení z pracovního listu. Ve variantě A žáci vysvětlí, co znamená pojem duševní zdraví. Ve variantě B mají dvě věty, do kterých mají správně doplnit slovíčka, která najdou pod zadáním úkolu. Žáci s variantou C rozhodují, jak správně zní věta, která je definuje duševní zdraví.

21-28 min. *Sociální zdraví*



Sociální zdraví

- ▶ Schopnost:
 - ▶ být šťastný
 - ▶ umět šťastnými učinit druhé
 - ▶ umět odpočívat
 - ▶ prožívat život v celé jeho kráse



Obrázek 16: Prezentace (snímek 16)

Předposledním pojmem, který s žáky probereme, je zdraví sociální. Prezentaci přepneme na snímek číslo 16. Žákům vysvětlíme, že sociální zdraví se týká vztahů mezi námi a naším okolím, např. s rodiči, spolužáky, kamarády, ale i učiteli ve škole. „*Sociálním zdravím chápeme schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé.*“ (Krejčí, 2017-2018, s. 128) V rámci péče o sociální zdraví je potřeba pracovat na sobě, ale i na vztazích s ostatními. Nejde však pouze o lidi, ale i péče o zvířata nebo přírodu nás může naplňovat pocity štěstí. Se sociálním zdravím se pojí i pojem sociální nemoci.

29-36 min. *Sociální nemoci*



Obrázek 17: Prezentace (snímek 17)

Prezentaci překlikneme na snímek číslo 17. Žákům představíme pojem sociální nemoci, které narušují naše vztahy s ostatními lidmi. Řadíme mezi ně rozvody, závislosti, kriminalitu dospělých, ale také kriminalitu dětí a mládeže a jiné. Žáky seznámíme s tím, že dospívající jsou často ovlivňováni svými vrstevníky a nemusí jít vždy o pozitivní vliv. Žáků se můžeme zeptat, jestli už se setkali s výrazem, že se někdo *chytl špatné party* a zda tento výraz dokážou vysvětlit. Můžeme je také vyzvat, aby uvedli příklad, jakým způsobem může parta kazit člověka. Jakým způsobem lze odmítnout partu, která člověka láká k činnosti, která je dotázanému člověku nepříjemná?

37-40 min. *Osmé cvičení z pracovních listů*

V osmém cvičení se žáci ve všech variantách zaměří na věty o sociálním zdraví a mají rozhodnout, zda je uvedené tvrzení pravdivé nebo není.

41-45 min. *Shrnutí a opakování naučeného*

Žákům shrneme, že jsme se tuto hodinu věnovali tématu duševního a sociálního zdraví. Můžeme jim během opakování pokládat otázky týkající se duševního zdraví: *Co znamená pojem duševní zdraví? Jaký je rozdíl mezi zdravím duševním a sociálním? Jak můžeme o duševní zdraví pečovat?* Následně můžeme žákům dát otázky na téma sociálního zdraví a nemoci: *K čemu se váže sociální zdraví? Co se řadí mezi sociální nemoci?*

Další možné aktivity v hodině:

1) Nácvik relaxační techniky

Vyzveme žáky, aby si pohodlně sedli, ideálně aby i zavřeli oči, ale není to podmínkou pro toto relaxační cvičení. Na žáky mluvíme klidným a tlumeným hlasem. Nyní necháme žáky zaměřit se na jejich vlastní dýchání. Konkrétně je vyzveme, aby se pomalu a dlouze nadechovali a stejným způsobem vydechovali tak, aby jim to bylo příjemné. Po chvíli by měli žáci cítit uvolnění svalů na krku, zádech, ramenech, ale i v čelisti. Žáky můžeme vyzvat, aby se myšlenkami zaměřili na úkol, který je čeká, a představili si, že ho úspěšně dokončili a zvládli. Žáky necháme pomalu otevřít oči a uvědomit si místo a čas, kde se právě nacházejí. Žáci mohou toto rychlé relaxační cvičení využít například, pokud se cítí nervózní před testem či zkoušením.

2) Sdílení pocitů

Žákům představíme situaci, kdy se dospělí, například rodiče nebo přátelé, hádají. Může jít o hádku, která se týká jich samotných. Žákům pak klademe otázky, na které odpovídají (pokud nechtějí nemusí). *Jak se v takové situaci cítíte? Jak se zachováte? Co chcete, aby udělali ti, kteří se hádají? Žáky podporujeme ve sdílení jejich pocitů a zkušeností. Na závěr s žáky přemýšlíme o možnostech, jak lze hádku ukončit a spor vyřešit. (Skácelová, 2012) Tato aktivita by neměla být nikomu nepříjemná.*

3) Osobní krizový plán

S žáky se v rámci tohoto cvičení zaměříme na jejich osobní prožívání krize. Žákům pokládáme otázky a necháme je o nich průběžně diskutovat. *Jak poznají, že už mají něčeho dost? Jaké činnosti je dokážou rozptýlit? Mají někoho, na koho se v případě potřeby mohou obrátit a komu důvěřují? Na jakém místě se cítí bezpečně? Znají linku bezpečí?*

Zdravý životní styl 5 - Opakování

Vstupní znalosti: Znalosti ze ZŠ a předchozích hodin

Nové znalosti: Nezískávají, pouze upevňují již získané znalosti

Cíle hodiny:

- 1) Žák určí aktivity zdravého životního stylu

Potřeby:

Volitelné dle potřeb učitele. Lze využít pracovní listy, prezentaci, nově vytvořené úkoly

Organizace hodiny:

Tato hodina je určena k opakování celého tématu zdravý životní styl. Další hodinu by mělo proběhnout hodnocení žáků. Učitel by měl vyhodnotit, jakou formou hodnocení osvojených znalostí provede s ohledem na speciální vzdělávací potřeby žáků a jejich možnosti.

Probraná témata a návrh otázek:

Zdravý životní styl - Co ovlivňuje životní styl?

- Proč je dobré udržovat zdravý životní styl?

Vyvážený jídelníček - Jaká je správná skladba talíře podle vyváženého jídelníčku?

- Kolik tekutin bychom měli za den přijmout?
- Jaké potraviny bychom měli přijímat velmi omezeně?

Režim dne - Jaké tři činnosti se během dne střídají?

- Proč je dobré dodržovat pravidelnost?
- Co nám přináší spánek?

Odpočinek - Jaké typy odpočinku během dne známe?

- Co se s tělem děje, když spíme?
- Jaký typ odpočinku byste doporučili fyzicky pracujícímu člověku?

Konzumní styl života - Na co se zaměřuje konzumní styl života?

- Jakých hodnot si cení lidé, které nežijí konzumním stylem života?

Civilizační choroby - Proč vznikají civilizační choroby?

- Které nemoci řadíme do civilizačních chorob?

	- Jak se lze civilizačním chorobám bránit?
Obezita	- Jak obezita vzniká? - Jak lze obezitě předcházet?
Cukrovka	- Který hormon pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi? - Jaké jsou příznaky cukrovky? - Jak se cukrovka léčí?
Vysoký krevní tlak	- Považuje se hodnota 140/90 za vysoký krevní tlak? - Jaká onemocnění způsobuje vysoký krevní tlak?
Duševní zdraví	- Co znamená pojem duševní zdraví? - Jak o duševní zdraví můžeme pečovat? - Jak se chová člověk, který je duševně v dobré kondici?
Sociální zdraví	- V čem spočívá myšlenka sociálního zdraví? - Jakým způsobem pečujeme o sociální zdraví?
Sociální nemoci	- Na co mají vliv sociální nemoci? - Co se řadí mezi sociální nemoci?


V prezentaci lze k zopakování využít také snímek číslo 18.

Z následujících skupin činností, vyberte tu, která obsahuje aktivity zdravého životního stylu. U nevhodných činností navrhnete úpravu.

- ▶ Pravidelné stravování - občasné kouření - dodržování pitného režimu
- ▶ Vhodné střídání práce a odpočinku - intenzivní pohybová aktivita 3krát týdně - časté zařazování ovoce a zeleniny
- ▶ Pravidelný spánek - příležitostné pití alkoholických nápojů - pohybová aktivita i ve znečištěném životním prostředí
- ▶ Sportovní činnost 1krát týdně - dostatek spánku - vyloučení všech živočišných tuků z jídelníčku

Obrázek 18: Prezentace (snímek 18)

Prezentace na snímku číslo 18 obsahuje několik skupin činností a žáci mají za úkol podle toho, co se v rámci tématu naučili, vybrat skupinu, která obsahuje aktivity zdravého životního stylu. Pokud ve skupině činností naleznou činnost, která je nevhodná, mohou navrhnout její úpravu.



„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“
Arthur Schopenhauer

Obrázek 19: Prezentace (snímek 19)

Pro ukončení tohoto tématu je do prezentace vložen poslední snímek číslo 19 s citátem: „Zdraví neví vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“ od německého filozofa Arthura Schopenhauera. Pokud máme čas, můžeme s žáky význam citátu rozebrat. *Co znamená, že zdraví není vším? Proč bez zdraví je všechno ničím?*

5.2 Forma a metoda výzkumu

Pro druhou fázi praktické části diplomové práce byla zvolena kvalitativní forma výzkumu. Zvolenou metodou je strukturovaný rozhovor s učiteli na praktických školách dvouletých. Zvolila jsem ho z důvodu snazšího získání dat a kvůli možnosti aktuálního reagování na odpovědi respondentů. Část rozhovorů proběhla při osobním setkání s respondenty s nahráváním rozhovorů na diktafon. Druhá část rozhovorů byla provedena pomocí nahrávaného on-line setkání přes platformu ZOOM z důvodu vzdálenosti respondenta.

V pedagogickém slovníku je rozhovor definován jako: *„Výzkumný prostředek používaný při dotazování, spočívající v přímé ústní komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem či informantem. Je zaznamenáván na magnetofon či jinak, a pak analyzován z hlediska obsahu rozhovoru, chování respondentů aj.“* (Průcha, 2003, s. 203-204)

Hendl kvalitativní výzkum definuje jako proces utváření nových poznatků sloužících k rozvoji daného oboru nebo tématu. Data získáváme pomocí empirického výzkumu a pomocí systematické analýzy z nich vytváříme poznatky. Do kvalitativního výzkumu řadíme pozorování, rozbor textů, dokumentů, rozhovorů, nebo audio a video záznamů. (Hendl, 2008).

5.3 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem této části je zmapovat, jak jsou učitelé na praktických školách dvouletých spokojeni s výukovými materiály pro výchovu ke zdraví a výukovými materiály konkrétně na téma zdravý životní styl a zjištění jejich hodnocení předložených výukových materiálů. S ohledem na jejich hodnocení předložím v závěrečné kapitole vypracované přípravy na vyučování i s pracovními listy, které by měly být využitelné v pedagogické praxi.

Mým předpokladem je, že vyučující ocení existenci pracovních listů, které by se zaměřovaly vždy na jedno téma, ale bylo by možné využít jejich různé varianty s rozdílnou náročností podle schopností a možností žáků.

Na začátku rozhovoru jsem zjišťovala, jak dlouho respondenti učí, jak dlouho z toho na praktické škole, a následně, jak dlouho vyučují předmět výchova ke zdraví. Pro dosažení cíle jsem si stanovila hlavní (HVO) a dílčí (DVO) výzkumné otázky, které jsem respondentům pokládala.

1. HVO – Ze kterých učebnic respondenti čerpají podklady pro výuku výchovy ke zdraví?

DVO:

- V rámci, jakého předmětu respondent vyučuje výchovu ke zdraví?
- Ze kterých učebnic respondent čerpá materiály pro výuku témat týkajících se zdravého životního stylu?

2. HVO – Využívají respondenti ve výuce vytvořené pracovní listy?

DVO:

- Využívá respondent ve výuce svoje pracovní listy nebo pracovní listy vytvořené někým jiným?
- Jak respondent řeší vyplňování pracovních listů u žáků s různými speciálními vzdělávacími potřebami?

3. HVO – Jak respondentům vyhovují pracovní listy vytvořené někým jiným?

DVO:

- Co na pracovních listech oceňuje?
- Co mu v pracovních listech chybí?

4. HVO – Využívají respondenti ve výuce výchovy ke zdraví informační technologie?

DVO:

- Jaké informační technologie respondent ve výuce využívá?

5. HVO – Jak respondentům vyhovují předložené výukové materiály (prezentace + pracovní listy) na téma zdravý životní styl?

DVO:

- Co na předložených pracovních listech respondent oceňuje?
- Co respondentovi v předložených pracovních listech chybí?

5.4 Charakteristika respondentů

Jako respondenti byli zvoleni učitelé výchovy ke zdraví vyučujících na praktické škole dvouleté v Praze a na praktické škole dvouleté ve Frýdku-Místku. Rozhovory byly provedeny v červnu 2022 a časová délka rozhovorů byla v rozmezí 5–15 minut. Délka rozhovoru se odvíjela od délky odpovědí respondentů.

Respondenty jsem oslovila osobně nebo e-mailem s vysvětlením, proč je oslovuji, a s dotazem, zda jsou ochotni odpovídat na otázky k mé diplomové práci. Po jejich souhlasu jsme domluvili termín setkání. S některými jsem se sešla osobně, s některými přes platformu ZOOM. Následně jsem je seznámila s pravidly a tím, že je výzkum anonymní, a požádala je o souhlas, zda může být hovor nahráván. Až poté jsem spustila nahrávání. V poslední části rozhovorů jsem respondentům předložila vytisknutou prezentaci a pracovní listy, aby si je mohli prohlédnout a blíže je prozkoumat. Respondentům, se kterými jsem se setkala on-line, jsem nasdílela obrazovku s prezentací a následně s pracovními listy. Povolila jsem jim ovládní sdílené obrazovky, takže mohli sami dle své potřeby předložené materiály prohlížet a průběžně komentovat.

5.5 Analýza dat

V této části se zaměřuji na rozbor rozhovorů s respondenty. Respondenty uvádím označením respondent č. 1 až respondent č. 6 a jsou seřazeni podle doby, jak dlouho učí výchovu ke zdraví. Respondent s číslem 1 učí nejkratší dobu a respondent s číslem 6 nejdéle. Odpovědi nejsou doslovně přepsané. Je z nich vytažena stručná odpověď na položenou otázku. Následně odpovědi rovnou analyzuji a interpretuji vlastními slovy.

5.5.1 Interpretace odpovědí na otázky 1–3

1) Jak dlouho učíte?

Respondent č. 1: Dva roky.

Respondent č. 2: Tři roky.

Respondent č. 3: Deset let.

Respondent č. 4: Dvanáct let

Respondent č. 5: Patnáct let.

Respondent č. 6: Šestnáct let.

Interpretace odpovědí:

Respondenti mají různou délku praxe od dvou do šestnácti let. Odpovědi tedy zahrnují méně zkušené vyučující až po ty, kteří se s danou problematikou setkávají již mnoho let.

2) Jak dlouho učíte na praktické škole?

Respondent č. 1: Dva roky.

Respondent č. 2: Tři roky.

Respondent č. 3: Čtyři roky.

Respondent č. 4: Pět let.

Respondent č. 5: Třináct let.

Respondent č. 6: Šestnáct let.

Interpretace odpovědí:

Respondentky č. 1, č. 2 a č.6 učí po celou dobu své praxe na praktické škole dvouleté. Respondentka č.3 učí celkem deset let, z toho čtyři roky na praktické škole. Respondentka č.4 učí celkem dvanáct let a z toho pět let na praktické škole. Respondentka č.5 učí celkem patnáct let a na praktické škole dvouleté třináct let.

3) Jak dlouho učíte výchovu ke zdraví?

Respondent č. 1: Jeden rok.

Respondent č. 2: Tři roky.

Respondent č. 3: Čtyři roky.

Respondent č. 4: Pět let.

Respondent č. 5: Třináct let.

Respondent č. 6: Patnáct let

Interpretace odpovědí:

Tři respondenti učí na praktické škole dvouleté výchovu ke zdraví od začátku své pedagogické praxe, tři respondenti začali výchovu ke zdraví učit až rok po nástupu na praktickou školu.

5.5.2 Interpretace odpovědí na otázky 4–6

4) V rámci, jakého předmětu vyučujete výchovu ke zdraví?

Respondent č. 1: Rodinná a zdravotní výchova.

Respondent č. 2: Výchova ke zdraví, výživa a příprava pokrmů, rodinná výchova, pečovatelsví.

Respondent č. 3: Rodinná a zdravotní výchova, příprava pokrmů.

Respondent č. 4: Výchova ke zdraví, výživa a příprava pokrmů, pečovatelsví.

Respondent č. 5: Rodinná a zdravotní výchova, příprava pokrmů.

Respondent č. 6: Výchova ke zdraví, výživa a příprava pokrmů, rodinná výchova.

Interpretace odpovědí:

Jedna z osmi vzdělávacích oblastí vyučovaných na praktických školách dvouletých se nazývá Člověk a zdraví. Školy si toto téma mohou zařadit v rámci školních vzdělávacích programů do osnov předmětu, kterého se náplň týká, nebo vytvořit vlastní předmět, ve kterém bude téma vyučováno. Z odpovědí je jasné, že nejvíce je výchova ke zdraví vyučována v předmětu rodinná výchova, následuje příprava pokrmů a poté pečovatelsví.

5) Ze kterých učebnic čerpáte podklady pro výuku výchovy ke zdraví?

Respondent č. 1: Interní učebnice naší školy „Už vím proč“, internet a vlastní znalosti.

Respondent č. 2: Převážně z internetu.

Respondent č. 3: Výchova ke zdravému životnímu stylu od nakladatelství Fraus, z Hravé občanské výchovy od vydavatelství Taktik a z Rodinné výchovy od nakladatelství Fortuna.

Respondent č. 4: Výchova ke zdravému životnímu stylu od nakladatelství Fraus, některá témata z Hravé občanské výchovy od vydavatelství Taktik a internet.

Respondent č. 5: Výchova ke zdravému životnímu stylu od nakladatelství Fraus, internet

Respondent č. 6: Starší učebnice pro Věcné učení – Učíme se pro život, učebnice prvouky pro ZŠ, učebnice na rodinnou výchovu, materiály ze seminářů, dětské časopisy Bájecná školka, Dráček apod.

Interpretace odpovědí:

Učitelé využívají různé učebnice pro výchovu ke zdraví. Nejčastěji využívají učebnice pro první a druhý stupeň základních škol. Respondentka č. 5 dokonce uvedla, že jí na trhu chybí ucelená učebnice výchovy ke zdraví pro praktické školy (viz odpověď na otázku č.11). Všichni respondenti také mezi zdroje, ze kterých čerpají materiály pro svou výuku, uvedli internet. Zajímavým zdrojem podkladů pro výuku jsou dětské časopisy.

6) Ze kterých učebnic čerpáte materiály pro výuku témat týkajících se zdravého životního stylu?

Respondent č. 1: Interní učebnice naší školy „Už vím proč“, internet a vlastní znalosti.

Respondent č. 2: Internet.

Respondent č. 3: Výchova ke zdravému životnímu stylu od nakladatelství Fraus, z Hravé občanské výchovy od vydavatelství Taktik a z Rodinné výchovy od nakladatelství Fortuna.

Respondent č. 4: Výchova ke zdravému životnímu stylu od nakladatelství Fraus, Hravá občanská výchova od vydavatelství Taktik a internet.

Respondent č. 5: Výchova ke zdravému životnímu stylu od nakladatelství Fraus.

Respondent č. 6: Učebnice Rodinná výchova – Zdravý životní styl, internet a dětské časopisy.

Interpretace odpovědí:

Zde se odpovědi výrazně neliší od odpovědí na předchozí otázku. Tato otázka se zaměřuje na učební materiály konkrétně pro téma zdravý životní styl z výchovy ke zdraví.

5.5.3 Interpretace odpovědí na otázky 7–8

7) Využíváte ve výuce vytvořené pracovní listy? Svě nebo někým jiným vytvořené?

Respondent č. 1: Ano, používám a vytvářím si je sama na míru svým žákům.

Respondent č. 2: Většinou z internetu, ale často je předělávám.

Respondent č. 3: Ano, používám obě varianty.

Respondent č. 4: Používám již vytvořené, ale i své pracovní listy.

Respondent č. 5: Ano, vytvářím si je sama.

Respondent č. 6: Ano, často. Vytvářím je sama nebo využívám pracovní listy z učebnic na Věcné učení a Prvouku pro ZŠ nebo stránky s jednoduchými úkoly z časopisů.

Interpretace odpovědí:

Odpovědi respondentů na tuto otázku nás vedou k závěru, že na praktických školách dvouletých učitelé pracovní listy využívají, ale často si je musí přizpůsobovat dané třídě a specifickým vzdělávacím potřebám konkrétních žáků.

8) Jak řešíte vyplňování pracovních listů u žáků s různými speciálními vzdělávacími potřebami?

Respondent č. 1: Pomáhám je vyplňovat společně s asistentem pedagoga.

Respondent č. 2: Využívám asistenta pedagoga a pracovní listy přizpůsobuji.

Respondent č. 3: Využívám dopomoc asistenta pedagoga, zadávám práci do dvojic či skupin nebo jednoduchá zadání, např. rozlišování odpovědí barvami.

Respondent č. 4: Využívá dopomoc asistenta pedagoga.

Respondent č. 5: Díky vlastním listům, které jsou upraveny žákům na míru, není potřeba velká dopomoc při vyplňování pracovních listů. Pokud je dopomoc potřeba, využívám asistenta pedagoga.

Respondent č. 6: Volím jednoduché pracovní listy – vybarvování, spojování, nalepování. Přesto je nutná dopomoc asistentky pedagoga a příprava před hodinou.

Interpretace odpovědí:

Většina respondentů využívá pro vyplňování pracovních listů asistenty pedagoga. Často si také vytvoří pracovní listy, které jsou žákům přizpůsobené na míru podle jejich schopností a možností, díky čemuž je možné omezit potřebu dopomoci žákům.

5.5.4 Interpretace odpovědí na otázky 9–11

9) Jak vám vyhovují pracovní listy vytvořené někým jiným?

Respondent č. 1: Nevyhovují, vytvářím si je sama na míru svým žákům.

Respondent č. 2: Částečně vyhovují, předělávám je pro individualizovanou výuku nebo do interaktivních materiálů Wordwall.

Respondent č. 3: Spíše nevyhovují, ale některé jsou použitelné.

Respondent č. 4: Částečně vyhovují, je nutné z nich vybírat úkoly a cvičení podle schopností žáků.

Respondent č. 5: Nevyhovují, inspiroji se jimi, ale upravím si je podle sebe.

Respondent č. 6: Částečně vyhovují, některé využívám, některé upravuji.

Interpretace odpovědí:

Respondentům vytvořené pracovní listy často nevyhovují, protože nejsou individualizované žákům na míru. Proto si je učitelé musí pro svou výuku přizpůsobovat podle potřeb žáků sami.

10) Co na pracovních listech oceňujete?

Respondent č. 1: Praktičnost, stručnost, jednoduchost.

Respondent č. 2: Nápad. Témata se probírají několikrát, takže nový pohled na dané téma.

Respondent č. 3: Přehlednost, srozumitelné informace, úkoly.

Respondent č. 4: Srozumitelnost informací, cvičení, otázky k přemýšlení.

Respondent č. 5: Osnovu, podle které rozpracuji svoje pracovní listy.

Respondent č. 6: Názornost a množství obrázků, jednoduchá zadání úkolů.

Interpretace odpovědí:

Respondenti nejvíce na pracovních listech oceňují jednoduchost, názornost, stručnost a srozumitelnost informací. Oceňují také cvičení, otázky k zamyšlení a jednoduché instrukce v zadání úkolů.

11) Co vám v pracovních listech chybí?

Respondent č. 1: Větší názornost a vadí mi často zastaralost.

Respondent č. 2: Přizpůsobení náročnosti do několika úrovní.

Respondent č. 3: Vhodné obrázky a propojení s realitou.

Respondent č. 4: Přizpůsobení typů úloh podle náročnosti.

Respondent č. 5: Chybí mi učebnice přímo pro praktické školy, která by byla kompaktní.

Respondent č. 6: Jednoduché a hezké obrázky.

Interpretace odpovědí:

Zásadní věci, která respondentům v pracovních listech na výchovu ke zdraví chybí, je přizpůsobení úloh schopnostem a možnostem žáků. Následně bych uvedla chybějící názornost obrázků.

5.5.5 Interpretace odpovědí na otázky 12–13

12) Využíváte při výuce výchovy ke zdraví informační technologie?

Respondent č. 1: Ano.

Respondent č. 2: Ano.

Respondent č. 3: Ano.

Respondent č. 4: Ano.

Respondent č. 5: Ano.

Respondent č. 6: Ano.

Interpretace odpovědí:

Všichni respondenti ve výuce využívají informační technologie.

13) Jaké informační technologie ve výuce využíváte?

Respondent č. 1: Projektor a školní tablety.

Respondent č. 2: Interaktivní tabuli, chromebooky.

Respondent č. 3: Interaktivní tabuli s projektorem.

Respondent č. 4: Projektor.

Respondent č. 5: Projektor a počítače

Respondent č. 6: Interaktivní tabuli s různými cvičeními a prezentacemi a hry např. na ČT Děčko.

Interpretace odpovědí:

Nejvíce respondenti využívají ve výuce projektor, následně počítače a interaktivní tabuli. Využívání informačních technologií ve výuce je samozřejmě podmíněno vybavením školy, ve které respondenti působí.

5.5.6 Interpretace odpovědí na otázky 14–16

14) Jak vám vyhovují předložené výukové materiály (prezentace + pracovní listy) na téma zdravý životní styl?

Respondent č. 1: Ano, hlavně atraktivní vzhled prezentace a stručné informace na snímcích.

Respondent č. 2: Ano, propojenost prezentace a jednotlivých cvičení v pracovních listech a možnost různých variant pro žáky.

Respondent č. 3: Ano, dokážu si představit jejich využití v hodinách.

Respondent č. 4: Ano, právě kvůli variantám pracovních listů.

Respondent č. 5: Ano, obsahuje látku, která má být v rámci tématu probrána, ale chybí mi zdroj, ze kterého jsou informace čerpány.

Respondent č. 6: Ano, vyhovují jednoduché a krátké texty v prezentaci.

Interpretace odpovědí:

Všichni respondenti označili, že jim výukové materiály vyhovují. Jako důvody zmínili právě variabilitu pracovních listů, jednoduchý a krátký text v prezentaci, propojenost prezentace a pracovních listů a atraktivní vzhled samotné prezentace. Respondentce č. 5 chybí příprava učitele, ve které by byl obsažen zdroj, ze kterého jsou informace čerpány a podle kterého by se při výuce mohla řídit.

15) Co na předložených pracovních listech oceňujete?

Respondent č. 1: Atraktivní vzhled prezentace s ilustračními obrázky k tématu, stručné informace na snímcích, různé varianty hotových pracovních listů.

Respondent č. 2: Propojenost prezentace a jednotlivých cvičení v pracovních listech a možnost různých variant úkolů pro žáky.

Respondent č. 3: Probíraná látka v rámci tématu naplňuje Rámcový vzdělávací program, prezentace přímo obsahuje cvičení, zadání úkolů v pracovních listech jsou jednoduchá.

Respondent č. 4: Oceňuje především různé varianty pracovních listů, které může rovnou žákům zadat podle jejich zdatnosti.

Respondent č. 5: Prezentace obsahuje látku, která má být v rámci tématu probrána, pracovní listy bych nemusela vytvářet kompletně nové, ale předložené pracovní listy bych si pouze lehce upravila či nakombinovala úkoly z jednotlivých variant.

Respondent č. 6: Vyhovují mi jednoduché a krátké texty v prezentaci, protože žáci nejsou zahlceni informacemi. Varianty pracovních listů jsou ve více úrovních a jsou rovnou připravené na využití ve výuce.

Interpretace odpovědí:

Odpovědi na tyto otázky se často shodovaly s odpověďmi na předchozí otázku. Respondenty jsem proto požádala, aby své odpovědi více rozvedli a konkretizovali. Pět ze šesti respondentů ocenilo rozdělení pracovních listů na několik variant obtížnosti, tři respondenti zmínili, že jim vyhovují krátké a stručné informace v prezentacích, dva respondenti na pracovních listech ocenili, že jsou již hotové a nemusí je nijak upravovat, a dva se zmínili, že prezentace a pracovní listy obsahují potřebné informace, které se mají v rámci vzdělávacích programů probrat. Jedenkrát byl pochválen vzhled prezentace a použité obrázky, propojenost pracovních listů s prezentací, prezentace obsahující cvičení a jednoduchá zadání úkolů v pracovních listech.

16) Co vám v předložených pracovních listech chybí?

Respondent č. 1: Nic ji nenapadlo, pracovní listy jí vyhovují.

Respondent č. 2: Ve variantě A bych zvolila méně otevřených otázek a klidně bych použila úlohy z varianty B.

Respondent č. 3: Nízká grafická atraktivita pracovních listů a chybí mi tam úkoly, které by vyžadovaly skupinovou spolupráci žáků.

Respondent č. 4: Nic mě nenapadlo, pracovní listy bych ve výuce využila.

Respondent č. 5: Zvětšila bych písmo, hlavně pro pracovní list varianty C, ocenila bych i více úkolů v pracovních listech, chybí mi také závěrečný úkol – ohlédnutí za probraným tématem, například otázka: Jaké tři nejdůležitější věci jsem se naučil?

Respondent č. 6: Navrhuji zvětšení písma v pracovních listech.

Interpretace odpovědí:

Dva respondenti odpověděli, že by na pracovních listech nic nezměnili. Dva respondenti zmínili, že by bylo vhodné v pracovních listech zvětšit písmo. Respondentka č. 2 navrhla, že by ve variantě A nemuselo být tolik otevřených otázek a mohly by se využít otázky z varianty B. Respondentka č. 3 zmiňuje nízkou grafickou atraktivitu pracovních listů a poukazuje na chybějící úkoly, které by byly zaměřené na skupinovou spolupráci žáků a kooperativní výuku. Respondentka č. 5 navrhla vložení krátkého závěrečného úkolu, který by žáky donutil se nad probraným tématem zamyslet a ocenila by celkově více úkolů v pracovním listu.

5.6 Výsledky výzkumu

Tato část se zaměřuje na zpracování odpovědí na mých pět hlavních výzkumných otázek, které jsem si na začátku výzkumné části stanovila.

1. HVO – Ze kterých učebnic respondenti čerpají podklady pro výuku výchovy ke zdraví?

Respondenti uvedli různé učebnice, ze kterých čerpají materiály pro výuku výchovy ke zdraví. Většinu z těchto učebnic znám a použila jsem je jako inspiraci při tvorbě vlastních výukových materiálů.

Seznam konkrétně jmenovaných učebnic:

- KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-359-9.
- MALINSKÁ, Anna, Kamila PIŠTĚLKOVÁ, Antonie LAICMANOVÁ a Adriena BINKOVÁ, 2017-. *Hravá občanská výchova 8: pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia: v souladu s RVP*. Ilustroval Hana VAVŘINOVÁ, ilustroval Martina VANĚČKOVÁ, ilustroval Prokop WILHELM. Praha: Taktik. ISBN 978-80-7563-048-3.
- MARÁDOVÁ, Eva, 2000. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-712-X.
- MARTANOVÁ, Veronika a Monika SEDLÁKOVÁ, c2014. *KuliFerda a jeho svět: pracujeme se školákem s ADHD v mladším školním věku*. Praha: Raabe. *KuliFerda a jeho svět rozvíjí - připravuje - pomáhá - napravuje - baví!*. ISBN 978-80-7496-154-0.

Dále respondenti uvedli jako zdroj internet, kde se dá nalézt velké množství výukových materiálů. K velkému rozvoji internetových zdrojů jednoznačně pomohla pandemie koronaviru v roce 2020. Pouze jedna respondentka jmenovala konkrétní internetové zdroje, ze kterých čerpá podklady. Jde o stránku www.decko.ceskatelevize.cz a stránku www.wordwall.net, kterou využívá dohromady s interaktivní tabulí, protože obsahuje interaktivní cvičení, které žáci mohou během výuky využívat. Ostatní uvedli obecně internet jako zdroj. Internetová stránka, která podle mě stojí ještě za zmínku, je www.edu.ceskatelevize.cz, která je přehledná, obsahuje výuková videa a u některých témat nalezneme pracovní listy.

2. HVO – Využívají respondenti ve výuce vytvořené pracovní listy?

Všech šest respondentů ve výuce využívá pracovní listy. Většinou si pracovní listy vytváří sami, ale využívají i již vytvořené pracovní listy. Z toho nám vyplývá, že pracovní listy jsou stále využívanou didaktickou pomůckou při vyučování i přesto, že jde doba dopředu a stále více se při výuce využívají informační technologie.

3. HVO – Jak respondentům vyhovují pracovní listy vytvořené někým jiným?

Pracovní listy vytvořené někým jiným jsou jednoznačně výhodné z hlediska úspory času, kterou učitelé ušetří při přípravě na vyučování. Na druhou stranu jejich velkou nevýhodou je, že následně přímo ve vyučovací hodině je pro učitele mnohem větší zátěž, že pracovní listy nejsou přizpůsobené žákům na míru. Učitelé sami pomáhají žákům s vyplňováním pracovních listů nebo využívají asistenta pedagoga.

Dobré pracovní listy si respondenti představují jako jednoduché, názorné, stručné a se srozumitelnými informacemi a instrukcemi ke cvičení. Tyto požadavky jsem si zadala i já před tvorbou vlastních výukových materiálů a pracovních listů.

4. HVO – Využívají respondenti ve výuce výchovy ke zdraví informační technologie?

Respondenti při výuce výchovy ke zdraví nepoužívají pouze učebnice a pracovní listy, ale také informační technologie, jako jsou počítače, projektory, interaktivní tabule a další. Je tedy na zváženu, zda k pracovním listům nevytvořit i digitální materiály, které by učitelé mohli ve výuce využít například na interaktivní tabuli.

5. HVO – Jak respondentům vyhovují předložené výukové materiály na téma zdravý životní styl?

Respondenti hodnotili předložené pracovní listy spíše pozitivně. Nejvíce byly oceňovány právě různé varianty pracovních listů a jednoduché a stručné informace v prezentaci. Zmíněna byla také návaznost připravené prezentace na pracovní listy a to, že probíraná látka naplňuje osnovy Rámcově vzdělávacího programu. Oceněna byla i cvičení přímo v prezentaci.

Na pracovních listech by respondenti změnili velikost písma na větší a graficky by je chtěli udělat atraktivnější. Přidali by do pracovního listu více úkolů a ocenili by, kdyby některé úkoly byly zaměřené na skupinovou spolupráci a kooperativní výuku. Na závěr pracovního listu jim chybělo ohlédnutí za probraným tématem a jeho reflexe.

5.7 Diskuze

Během své praxe jsem si v rámci přípravy na vyučování vytvořila plán vyučovací hodiny, přípravu učitele, ve které jsem si vypsala věci, které chci v hodinách zmínit a jako zrakovou oporu pro žáky jsem si vytvořila prezentaci na daná témata. Třidu navštěvovali čtyři žáci a během mých hodin byli všichni přítomni. Žáci měli velmi rozdílné handicap. Dva žáci zvládali samostatně psát, jeden ovládal jednoduché znaky jako tiskací písmena nebo spojování do vět a jeden byl nevidomý a nepíšící.

Z mého pohledu bylo vyučování příjemné a naplnilo svůj cíl. Žáci se mnou spolupracovali a reagovali na mé otázky, během hodin byli aktivní. Při vyučování jsem si uvědomila, že mi chybí výukový materiál, který bych mohla žákům dát k procvičení probíraných témat a který by oni mohli následně využít například pro přípravu na test, na jehož základě jsem žáky chtěla hodnotit. Po výuce jsem se zeptala učitelky, jestli by mi doporučila učebnice s cvičeními, ze kterých čerpá ona sama, které mohu při výuce využít. Ukázala mi učebnice, ale upozornila mě, že některá cvičení nejsou vhodná pro všechny žáky vzhledem k jejich různým druhům handicapů. To mě přivedlo k otázce, jak ona pracuje s žáky v hodinách a jak výuku a výukové materiály přizpůsobuje rozdílným žákům. Odpověděla, že čerpá z více zdrojů a žákům výukové materiály musí vytvářet většinou sama, protože je potřeba úlohy přizpůsobovat na míru konkrétním žákům ve třídě.

Po tomto rozhovoru s učitelkou jsem se rozhodla, že bych ráda v rámci své diplomové práce zmapovala oblast výukových materiálů na praktických školách dvouletých a vytvořila návrh pracovních listů ve více variantách, aby učitelé už mohli pouze sáhnout po pracovním listu, který je již vytvořený, ale zároveň přizpůsobený úrovni žáka. S touto učitelkou jsem svůj nápad konzultovala a ukázalo se, že by takové pracovní listy jednoznačně ocenila.

Mé vyučovací hodiny a celková praxe byly ze strany učitelky oceněna známkou 1 (výborná úroveň) z celkové přípravy, komunikativních dovedností, osobnostních předpokladů, pedagogických schopností i sebereflexe. Osobně mi praxe pomohla v uvědomění potřeby individualizace a diferenciaci výuky při vyučování na praktických školách dvouletých a také to, že je k hodinám potřeba vytvořit i učební oporu, ze které se

žáci mohou připravovat na výuku doma. Tato opora nemusí být pouze psaný text, ale může jít i o pracovní list, ze kterého se žáci mohou učit a připravovat na zkoušení.

5.8 Výstup pro pedagogickou praxi

V této poslední fázi praktické části předkládám pět modelů výuky pro praktické školy dvouleté na téma zdravý životní styl. Za každým vypracovaným modelem výuky je náhled úkolů v pracovních listech ve třech navržených variantách. Kompletní pracovní listy i s řešením jsou vloženy do příloh 1–6. Tři varianty pracovních listů jsou zpracovány z důvodu rozdílných možností a schopností žáků na praktických školách dvouletých. Učitel sám zvolí použití variant podle žáků, které má ve třídě.

Tabulka 1: Model výuky 1

MODEL VÝUKY – Zdravý životní styl			
ROČNÍK	1. ročník praktické školy dvouleté	HODINA	1/5
TÉMA HODINY	Úvod do zdravého životního stylu		
CÍLE HODINY	1) Žák vyjmenuje činitele ovlivňující zdravý životní styl. 2) Žák popíše vyvážený jídelníček s pomocí obrázku talíře.		
NOVÉ ZNALOSTI	Zdraví, zdravý životní styl, činitele ovlivňující zdraví, vyvážený jídelníček		
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	<ul style="list-style-type: none"> MARÁDOVÁ, Eva, 2000. <i>Rodinná výchova: Zdravý životní styl I.</i> 2. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-712-X. (strana 7 – 9) KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2017-2018. <i>Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií.</i> 1. vydání. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-359-9. (strana 78-79) 		
POMŮCKY	Pracovní listy, prezentace (snímky 1-4)		
ROZPIS VÝUKOVÝCH AKTIVIT	ČAS (minuty)	AKTIVITA	
	0-10	ÚVOD	

		<ul style="list-style-type: none"> - Pozdrav - Docházka - Presentace (snímek číslo 1) - Brainstorming na téma zdraví životní styl - Představení cílů hodiny
	11-20	ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 2) - Definice pojmu zdravý životní styl - Vyjmenování činitelů ovlivňujících zdraví - Řazení pojmů napsaných v rámci brainstormingu do skupin
	21-25	PRVNÍ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU A: Žák vypíše alespoň 4 činitele ovlivňující zdraví. B: Žák z nabídky slov vybere 4 činitele ovlivňující zdraví. C: Žák doplní písmena do 4 činitelů, kteří ovlivňují zdraví.
	26-37	VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 3) - Vysvětlení pojmu vyvážený jídelníček - Vysvětlení pojmů bílkoviny, tuky, sacharidy - Talíř s názorným vyobrazením vyváženého jídla - Vhodné a nevhodné úpravy pokrmů - Množství a skladba tekutin - Výživová pyramida CVIČENÍ V PREZENTACI <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 4)
	38-40	DRUHÉ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU A: Žák vybarví části talíře podle toho, jak má být zdravě složený. B: Žák vybarví části talíře podle toho, jak má být zdravě složený. C: Žák čarou spojí složky stravy se správnými místy na obrázku talíře.
	41-45	SHRNUTÍ A OPAKOVÁNÍ NAUČENÉHO <ul style="list-style-type: none"> - Pokládání opakovacích otázek - Co všechno ovlivňuje naše zdraví? - Jaká pravidla bychom měli dodržovat, aby se dalo říct, že je náš životní styl zdravý? - Co obsahuje vyvážený jídelníček?

		<ul style="list-style-type: none"> - Který typ potravin bychom měli přijímat nejvíce? - Kolik má člověk během dne přijmout tekutin? - Která tepelná úprava jídla je nevhodná a která naopak vhodná?
--	--	--

Náhled úkolů 1 a 2 z pracovního listu varianta A:

Zdravý životní styl

varianta A

1. Uveď alespoň 4 činnosti, které ovlivňují náš životní styl.

.....

.....

.....



2. Vybarvi talíř podle toho, jak má být správně složený.

Zelená – zelenina

Žlutá – příloha

Červená – maso, vejce, sýr

Náhled úkolů 1 a 2 z pracovního listu varianta B:

Zdravý životní styl

1. VYBER 4 ČINNOSTI, KTERÉ OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL.

POHYB

KOMUNIKACE

DÝCHÁNÍ

RODINA

REŽIM DNE

ODPOČINEK

STUDIUM

STRAVA

varianta B



2. VYBARVI TALÍŘ PODLE TOHO, JAK MÁ BÝT SPRÁVNĚ SLOŽENÝ.

ZELENÁ – ZELENINA

ŽLUTÁ – PŘÍLOHA

ČERVENÁ – MASO, VEJCE, SÝR

Náhled úkolů 1 a 2 z pracovního listu varianta C:

Zdravý životní styl

1. KTERÉ 4 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL?

R _ Ž _ M D _ E

O _ _ _ Č _ N E K

P _ _ Y B

S T _ _ V A

varianta C



2. ČÁROU SPOJ SLOŽKY STRAVY NA TALÍŘ PODLE TOHO, JAK MÁ BÝT SPRÁVNĚ SLOŽENÝ.



ZELENINA

PŘÍLOHA

MASO, VEJCE, SÝR

Tabulka 2: Model výuky 2

MODEL VÝUKY – Zdravý životní styl			
ROČNÍK	1. ročník praktické školy dvouleté	HODINA	2/5
TÉMA HODINY	Režim dne a odpočinek		
CÍLE HODINY	1) Žák vyjmenuje, které činnosti se v průběhu dne střídají. 2) Žák uvede příklady pasivního a aktivního odpočinku.		
NOVÉ ZNALOSTI	Režim dne, práce, aktivní a pasivní odpočinek		
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	<ul style="list-style-type: none"> KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2017-2018. <i>Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií</i>. 1. vydání. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-359-9. (strana 145-147) 		
POMŮCKY	Pracovní listy, prezentace (snímky 5-8)		
ROZPIS VÝUKOVÝCH AKTIVIT	ČAS (minuty)	AKTIVITA	
	0-5	ÚVOD A OPAKOVÁNÍ Z PŘEDCHOZÍ HODINY <ul style="list-style-type: none"> - Pozdrav - Docházka - Opakování témat předchozí hodiny - Představení cílů hodiny 	
	6-15	REŽIM DNE <ul style="list-style-type: none"> - Prezentace (snímek číslo 5) - Činnosti střídající se během dne (spánek, práce, denní činnosti) - Ranní ptáče x Noční sova PRAVIDELNOST A OPAKOVÁNÍ <ul style="list-style-type: none"> - Prezentace (snímek číslo 6) - Odůvodnění pravidelnosti v režimu - Příklady pravidelnosti 	
	16-20	TŘETÍ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU A: Žák vypíše tři činnosti, které se v průběhu dne střídají.	

		<p>B: Žák z nabídky činností vybere ty, které se během dne pravidelně střídají.</p> <p>C: Žák doplní písmena do názvu činností, které se v průběhu dne střídají.</p>
	21-30	<p>ODPOČINEK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 7) - Spánek - Odpočinek během dne – aktivní a pasivní - Žáci a jejich druhy odpočinku
	31-35	<p>ČTVRTÉ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU</p> <p>A: Žák z nabídky slov rozdělí činnosti na aktivní a pasivní odpočinek.</p> <p>B: Žák čarou spojí činnosti podle toho, jestli patří k aktivnímu nebo pasivnímu odpočinku.</p> <p>C: Žák doplní písmena do slov podle toho, zda skupina slov patří k aktivnímu nebo pasivnímu odpočinku.</p>
	36-40	<p>KONZUMNÍ STYL ŽIVOTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 8) - Definice slova konzumní/spotřební - Příklady konzumního stylu života
	41-45	<p>SHRNUTÍ A OPAKOVÁNÍ NAUČENÉHO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pokládání opakovacích otázek - Jaké tři činnosti by se během dne měli střídat? - Proč musíme spát? - V čem nám pomáhá pravidelnost v režimu dne? - Na jaké hodnoty se zaměřuje konzumní styl života? - Jak vypadají Vánoce v rodině, která se zaměřuje na materiální hodnoty?

Náhled úkolů 3 a 4 z pracovního listu varianta A:

3. Které 3 činnosti se v průběhu dne po 8 hodinách střídají?

.....
.....

4. Rozděl činnosti k aktivnímu a pasivnímu odpočinku.

Sport – čtení – luštění křížovek – práce na zahradě – tanec – sledování televize

Aktivní odpočinek -

.....

Pasivní odpočinek -

.....

Náhled úkolů 3 a 4 z pracovního listu varianta B:

3. KTERÉ 3 ČINNOSTI SE V PRŮBĚHU DNE PO 8 HODINÁCH STŘÍDAJÍ?

SPÁNEK – DÝCHÁNÍ – PRÁCE – DENNÍ ČINNOSTI – PRÁCE NA ZAHRADĚ – ČTENÍ

.....
.....

4. ROZHODNI, ZDA SE JEDNÁ O AKTIVNÍ NEBO PASIVNÍ ODPOČINEK.

PRÁCE NA ZAHRADĚ

MALOVÁNÍ

ČTENÍ

AKTIVNÍ ODPOČINEK

SLEDOVÁNÍ TELEVIZE

PASIVNÍ ODPOČINEK

SPORTOVÁNÍ

LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK

TANEC

Náhled úkolů 3 a 4 z pracovního listu varianta C:

3. KTERÉ 3 ČINNOSTI SE V PRŮBĚHU DNE PO 8 HODINÁCH STŘÍDAJÍ?



S _ Á _ _ K



P _ _ C E



D _ _ _ Í Č _ _ N _ _ T I

4. JAKÝ TYP ODPOČINKU JSOU TYTO AKTIVITY?

PRÁCE NA ZAHRADĚ, SPORTOVÁNÍ, TANEC = A _ T _ _ _ Í

MALOVÁNÍ, ČTENÍ, LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK = P _ S _ _ _ Í

Tabulka 3: Model výuky 3

MODEL VÝUKY – Zdravý životní styl			
ROČNÍK	1. ročník praktické školy dvouleté	HODINA	3/5
TÉMA HODINY	Civilizační choroby		
CÍLE HODINY	1) Žák uvede příklady civilizačních chorob. 2) Žák vysvětlí, jak civilizační choroby vznikají. 3) Žák si uvědomuje vliv zdravého životního stylu na prevenci vzniku civilizačních chorob.		
NOVÉ ZNALOSTI	Civilizační choroba, obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak.		
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	<ul style="list-style-type: none"> MARÁDOVÁ, Eva, 2000. <i>Rodinná výchova: Zdravý životní styl I.</i> 2. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-712-X. (strana 14-15) 		
POMŮCKY	Pracovní listy, prezentace (snímek 9-14), video Civilizační choroby – Nezkreslená věda		
ROZPIS VÝUKOVÝCH AKTIVIT	ČAS (minuty)	AKTIVITA	
	0-5	ÚVOD A OPAKOVÁNÍ Z PŘEDCHOZÍCH HODIN - Pozdrav - Docházka - Opakování témat předchozí hodiny - Představení cílů hodiny	
	6-9	CIVILIZAČNÍ CHOROBY - Prezentace (snímek číslo 9) - Definice civilizačních chorob - Vlivy na vznik těchto chorob - Prezentace (snímek číslo 10) - Příklady civilizačních chorob	
	10-19	VIDEO CIVILIZAČNÍ CHOROBY - Prezentace (snímek číslo 11) - Video Civilizační choroby z cyklu NEZkreslená věda V - https://www.youtube.com/watch?v=k4Z0I_czW88&ab_channel=Otev%C5%99en%C3%A1v%C4%9Bda	
	20-29	PATÉ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU	

		<p>A: Žák napíše, jak se jmenují nemoci, které vznikají důsledkem moderního městského života</p> <p>B: Žák doplní chybějící písmena do slova civilizační choroby.</p> <p>C: Žák doplní chybějící písmena do slova civilizační choroby.</p> <p>ŠESTÉ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU</p> <p>A: Žák z nabídky slov zakroužkuje choroby, které se řadí mezi civilizační.</p> <p>B: Žák z nabídky slov zakroužkuje choroby, které se řadí mezi civilizační.</p> <p>C: Žák doplní chybějící písmena do názvů 4 civilizačních chorob.</p>
	30-39	<p>OBEZITA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 12) - Vznik obezity - Prevence vzniku <p>CUKROVKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 13) - Definice onemocnění - Vznik onemocnění - Léčba cukrovky <p>VYSOKÝ KREVNÍ TLAK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 14) - Co je krevní tlak - Hodnota vysokého krevního tlaku - Nemoci, které vznikají vysokým krevním tlakem
	40-45	<p>SHRNUTÍ A OPAKOVÁNÍ NAUČENÉHO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pokládání opakovacích otázek - Jak vzniká obezita? - Na co klademe důraz při snižování hmotnosti? - Jak se nazývá hormon ovlivňující hladinu cukru v krvi? - Jak lékaři nazývají cukrovku? - Jakou hodnotu má vysoký krevní tlak?

Náhled úkolů 5 a 6 z pracovního listu varianta A:

5. Jak se nazývají nemoci vznikající jako důsledek moderního městského života?

.....

6. Vyber choroby, které označujeme jako civilizační.

OBEZITA	CHŘIPKA	RÝMA
VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK	CUKROVKA	KAŠEL
NEŠTOVICE	INFARKT MYOKARDU	ÚPAL



Náhled úkolů 5 a 6 z pracovního listu varianta B:

5. JAK SE NAZÝVAJÍ NEMOCI VZNIKAJÍCÍ JAKO DŮSLEDEK MODERNÍHO MĚSTSKÉHO ŽIVOTA?

C I V _ _ _ Z A Ā _ _ C H _ _ _ B Y

6. VYBER CHOROBY, KTERÉ OZNAČUJEME JAKO CIVILIZAČNÍ.

OBEZITA	CHŘIPKA	RÝMA
VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK	CUKROVKA	KAŠEL
NEŠTOVICE	INFARKT MYOKARDU	ÚPAL

Náhled úkolů 5 a 6 z pracovního listu varianty C:

**5. JAK SE NAZÝVAJÍ NEMOCI VZNIKAJÍCÍ JAKO DŮSLEDEK
MODERNÍHO MĚSTSKÉHO ŽIVOTA?**

CIV ___ ZAČ ___ CH ___ BY

6. DOPLŇ NÁZVY CIVILIZAČNÍCH CHOROB.

OB ___ A I _ F _ KT MY _ KA _ DU

VY ___ Ý KR _ NÍ TL _ C _ R _ KA

Tabulka 4: Model výuky 4

MODEL VÝUKY – Zdravý životní styl			
ROČNÍK	1. ročník praktické školy dvouleté	HODINA	4/5
TÉMA HODINY	Duševní a sociální zdraví		
CÍLE HODINY	1) Žák popíše rozdíl mezi duševním a sociálním zdravím. 2) Žák uvede příklady, jak pečovat o své zdraví.		
NOVÉ ZNALOSTI	Duševní zdraví, sociální zdraví, sociální nemoci.		
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	<ul style="list-style-type: none"> KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2017-2018. <i>Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií</i>. 1. vydání. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-359-9. (strana 126-128) 		
POMŮCKY	Pracovní listy, prezentace (snímek 15-19).		
ROZPIS VÝUKOVÝCH AKTIVIT	ČAS (minuty)	AKTIVITA	
	0-5	ÚVOD A OPAKOVÁNÍ Z PŘEDCHOZÍCH HODIN <ul style="list-style-type: none"> - Pozdrav - Docházka - Opakování témat předchozí hodiny - Představení cílů hodiny 	
	6-15	DUŠEVNÍ ZDRAVÍ <ul style="list-style-type: none"> - Prezentace (snímek číslo 15) - Definice duševního zdraví - Strategie zvládnání stresu - Relaxační techniky 	
	16-20	SEDMÉ CVIČENÍ Z PRACOVNÍHO LISTU <p>A: Žák popíše, co znamená pojem duševní zdraví. B: Žák do vět doplní správná slova z nabídky. C: Žák rozhodne, které slovo do věty patří.</p>	

	21-28	SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 16) - Vysvětlení pojmu sociální zdraví - Vztahy s druhými lidmi
	29-36	SOCIÁLNÍ NEMOCI <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 17) - Definice sociálních nemocí - Vliv vrstevníků - Příklady sociálních nemocí
	37-40	OSMÉ CVIČENÍ Z PRACOVNÍCH LISTŮ A-C: Žáci mají rozhodnout, zda jsou věty o sociálním zdraví pravdivé nebo ne.
	41-45	SHRNUTÍ A OPAKOVÁNÍ NAUČENÉHO <ul style="list-style-type: none"> - Pokládání opakovacích otázek - Co znamená pojem duševní zdraví? - Jaký je rozdíl mezi zdravím duševním a sociálním? - Jak můžeme o duševní zdraví pečovat? - K čemu se váže sociální zdraví? - Co se řadí mezi sociální nemoci?

Náhled úkolů 7 a 8 z pracovního listu varianta A:

7. Co znamená pojem duševní zdraví?



.....

.....

8. Rozhodni, zda je tvrzení pravdivé (A) nebo není (N).

- Sociální zdraví zahrnuje schopnost být šťastný. A - N
- Sociální zdraví podporujeme tím, že sami sebe rozvíjíme. A - N
- Do sociálních nemocí nepatří rozvodovost nebo závislosti. A - N
- Naše sociální zdraví ovlivňují vztahy, které máme s ostatními. A - N

Náhled úkolů 7 a 8 z pracovního listu varianta B:

7. DOPLŇ DO VĚT SPRÁVNÁ SLOVA.

PROBLÉMY – VYROVNANÝ – DOBROU – SITUACE – INFORMACE

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZNAMENÁ KONDICI CELÉ
OSOBNOSTI. DUŠEVNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK DOKÁŽE PŘIJÍMAT A
ZPRACOVÁVAT, ŘEŠIT,
ADAPTOVAT SE NA NOVÉ A JE CITOVĚ
.....



8. ROZHODNI, ZDA JE TVRZENÍ PRAVDIVÉ (A) NEBO NENÍ (N).

- SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ ZAHHRNUJE SCHOPNOST BÝT ŠŤASTNÝ. A – N
- SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ PODPORUJEME TÍM, ŽE SAMI SEBE ROZVÍJÍME. A – N
- DO SOCIÁLNÍCH NEMOCÍ NEPATŘÍ ROZVODOVOST NEBO ZÁVISLOSTI. A – N
- NAŠE SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍ VZTAHY, KTERÉ MÁME S OSTATNÍMI. A – N

Náhled úkolů 7 a 8 z pracovního listu varianta C:

7. Nehodící se škrtni.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ *ZNAMENÁ – NEZNAMENÁ*
DOBROU KONDICI CELÉ OSOBNOSTI.

DUŠEVNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK *DOKÁŽE – NEDOKÁŽE*
PŘIJÍMAT A ZPRACOVÁVAT INFORMACE, ŘEŠIT PROBLÉMY,
ADAPTOVAT SE NA NOVÉ SITUACE A JE CITOVĚ *VYROVNANÝ –*
NEVYROVNANÝ.



8. ROZHODNI, ZDA JE TVRZENÍ PRAVDIVÉ (A) NEBO NENÍ (N).

- SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ ZAHHRNUJE SCHOPNOST BÝT ŠŤASTNÝ. A - N
- SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ PODPORUJEME TÍM, ŽE SAMI SEBE ROZVÍJÍME. A - N
- DO SOCIÁLNÍCH NEMOCÍ NEPATŘÍ ROZVODY NEBO ZÁVISLOSTI. A - N
- SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍ VZTAHY S NAŠÍM OKOLÍM. A - N

Tabulka 5: Model výuky 5

MODEL VÝUKY – Zdravý životní styl			
ROČNÍK	1. ročník praktické školy dvouleté	HODINA	5/5
TÉMA HODINY	Opakování tématu		
CÍLE HODINY	1) Žák určí aktivity zdravého životního stylu.		
NOVÉ ZNALOSTI	Pouze upevnování již získaných znalostí.		
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	<ul style="list-style-type: none"> • MARÁDOVÁ, Eva, 2000. <i>Rodinná výchova: Zdravý životní styl I.</i> 2. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-712-X. (strany 7 – 9, 14-15) • KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2017-2018. <i>Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií.</i> 1. vydání. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-359-9. (strany 78-79, 126-128, 145-147) 		
POMŮCKY	Prezentace, pracovní listy.		
ROZPIS VÝUKOVÝCH AKTIVIT	ČAS (minuty)	AKTIVITA	
	0-3	ÚVOD <ul style="list-style-type: none"> - Pozdrav - Docházka - Opakování témat předchozí hodiny - Představení cílů hodiny 	
	4-11	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK <ul style="list-style-type: none"> - Co ovlivňuje životní styl? - Proč je dobré udržovat zdravý životní styl? 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Jaká je skladba talíře podle vyváženého jídelníčku? - Kolik tekutin bychom měli za den přijmout? - Jaké potraviny bychom měli přijímat velmi omezeně?
	12-19	REŽIM DNE, ODPOČINEK A KONZUMNÍ STYL ŽIVOTA <ul style="list-style-type: none"> - Jaké tři činnosti se během dne střídají? - Proč je dobré dodržovat pravidelnost? - Jaké typy odpočinku během dne známe? - Na co se zaměřuje konzumní styl života?
	20-27	CIVILIZAČNÍ CHOROBY, OBEZITA, CUKROVKA, VYSOKÝ KREVNÍ TLAK <ul style="list-style-type: none"> - V důsledku, čeho vznikají civilizační choroby? - Které nemoci řadíme do civilizačních chorob? - Jak vzniká obezita? - Jaké jsou příznaky cukrovky? - Jaká onemocnění způsobuje vysoký krevní tlak?
	28-35	DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ, SOCIÁLNÍ NEMOCI <ul style="list-style-type: none"> - Co znamená pojem duševní zdraví? - Jak můžeme pečovat o duševní zdraví? - V čem spočívá myšlenka sociálního zdraví? - Co se řadí mezi sociální nemoci?
	36-40	OPAKOVÁNÍ V PREZENTACI <ul style="list-style-type: none"> - Presentace (snímek číslo 18) - Žáci ze skupin činností vyberou tu, která obsahuje aktivity zdravého životního stylu.
	41-45	OHLÉDNUTÍ ZA TÉMATEM A-C: Žák do pracovního listu uvede 3 nejdůležitější věci, které se během probraného tématu naučil.

Náhled úkolu z pracovních listů varianty A–C:

OHLÉDNUTÍ ZA TÉMATEM:

JAKÉ 3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI SES V TOMTO TÉMATU NAUČIL?



- 1).....
- 2).....
- 3).....

Závěr

Tato diplomová práce byla věnována tématu didaktických prostředků výchovy ke zdraví na praktických školách dvouletých. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část diplomové práce se v první kapitole zaměřuje na dělení didaktických prostředků používaných ve výuce a na představení materiálních a nemateriálních prostředků. Následně je ve druhé kapitole představen obor výchova ke zdraví, jeho zařazení v Rámcovém vzdělávacím programu pro obor praktická škola dvouletá, témata, která jsou v rámci předmětu probírána, a podrobněji je zde rozepsána náplň tématu zdravý životní styl. Třetí kapitola charakterizuje obor vzdělání praktická škola dvouletá, vymezuje školu v rámci legislativy, představuje organizaci vzdělávání a klíčové kompetence, které by si měl žák během studia osvojit. V poslední čtvrté kapitole teoretické části je představeno plánování výuky učitelem a rozdělení jednotlivých typů písemných příprav.

Praktická část diplomové práce začíná představením metodologie výzkumu a je rozdělena na tři fáze. První z nich je zaměřena na analýzu kurikulárních dokumentů a přípravu na vyučování tématu zdravý životní styl. Zjistila jsem, jak je v Rámcovém vzdělávacím programu vymezeno téma zdravého životního stylu a jaké jsou výsledky vzdělávání. Následně jsem provedla analýzu školního vzdělávacího programu praktické školy dvouleté při Jedličkově ústavu a školách a uvedla výstupy, které má žák studiem získat. Vytvořila jsem prezentaci na téma zdravý životní styl, která slouží ve vyučovací hodině žákům jako opora, a pracovní listy ve třech variantách obtížnosti. V kapitole je celé téma členěno na pět vyučovacích hodin. Každá hodina má vypracovanou písemnou přípravu, která je rozdělena na vstupní znalosti, nové znalosti, které by žáci měli získat v hodině, cíle hodiny, potřeby pro výuku, organizace hodiny a další možné aktivity.

Při zpracovávání prezentace a pracovních listů jsem nenarazila na učebnici nebo výukový materiál, který by byl takto rozdělen do úrovní. Předpokladem pro rozhovor bylo, že právě takový výukový materiál na českém trhu s učebnicemi chybí. Stálo by také za zvážení, zda by šel vytvořit počítačový program, který by měl databázi úloh k probíraným tématům, a sám učitel by si v něm podle zadaných hesel mohl vybrat úlohy, které se mu do výuky hodí, a sestavit si tak vlastní pracovní list. Zcela jistě by to ušetřilo jeho čas při přípravě na hodiny.

V druhé fázi jsem využila kvalitativní metodu strukturovaného rozhovoru, zaměřila se na vyučující výchovy ke zdraví a stanovila si pět hlavních výzkumných otázek. První otázka se týkala učebnic, ze kterých čerpají podklady pro výuku výchovy ke zdraví. Zde se často opakoval jako zdroj internet, ale převážně byly jmenovány učebnice pro první a druhý stupeň základních škol. Překvapivá byla odpověď, že respondentka čerpá i z dětských časopisů. Druhá otázka se týkala pracovních listů a toho, jestli pedagogové využívají již někým vytvořené pracovní listy. Zde vyučující často kombinují již vytvořené pracovní listy se svými vlastními. Třetí otázka se zaměřila na to, zda jim vytvořené pracovní listy vyhovují. Častou odpovědí bylo, že nevyhovují nebo pouze částečně vyhovují. Chybí jim tam individualizace úkolů žákům na míru, jednoduché ilustrační obrázky a celkově absence kompletní učebnice výchovy ke zdraví přizpůsobená žákům na praktických školách dvouletých. Čtvrtá otázka byla, zda ve výuce využívají učitelé informační technologie. Všichni respondenti informační technologie využívají, pokud jde o to, které, záleží to na vybavení školy a učebny, ve které učí. Nejčastěji jde o projektor a interaktivní tabuli a dle vybavení školy také o tablety, chromebooky nebo počítače. Učitelům jsem následně předložila svoji vytvořenou prezentaci a pracovní listy ve všech úrovních obtížnosti. Hlavní výzkumná otázka zněla, jak respondentům vyhovují předložené výukové materiály. Prezentaci a pracovní listy hodnotili převážně pozitivně. V prezentaci oceňovali jasné a stručné informace na snímcích, propojenost s Rámcovým vzdělávacím programem, vzhled, použité obrázky a cvičení. Na pracovních listech zase možnost výběru z variant úrovní a jejich propojení s prezentací. Naopak vytknuto bylo použití malého písma, nízká grafická atraktivita, chybějící úkoly zaměřené na skupinovou spolupráci a závěrečný úkol, který by žáky donutil zamyslet se nad probraným tématem.

Po uzavření kapitoly s rozhovory, jsem upravila pracovní listy tak, aby více odpovídaly požadavkům vyučujících, a přiložila jsem je do přílohy této práce. Výstupem této práce jsou tedy pracovní listy na téma zdravý životní styl ve třech variantách, které jsou připraveny pro použití v pedagogické praxi na praktických školách dvouletých.

6 Seznam použitých informačních zdrojů

HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

HLAVATÝ, Josef, 2002. *Didaktická technika pro učitele.* 1. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická. ISBN 80-708-0479-3.

KALHOUS, Zdeněk a Otto OBST, 2009. *Školní didaktika.* Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-571-4.

KOVAŘÍKOVÁ, Miroslava a Eva MARÁDOVÁ, 2020. *Didaktika výchovy ke zdraví a bezpečí v kontextu kurikulární reformy a učitelského vzdělávání.* 1. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-142-5.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2017-2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií.* 1. vydání. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-359-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MAŇÁK, Josef, 1997. *Nárys didaktiky.* 2. vyd. [i.e. dotisk 2. vyd.]. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1661-2.

MARÁDOVÁ, Eva, 2000. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I.* 2. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-712-X.

OBST, Otto, 2017. *Obecná didaktika.* 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5141-1.

PIPEKOVÁ, Jarmila, 2010. *Kapitoly ze speciální pedagogiky.* 3., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-198-0.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 2003. *Pedagogický slovník.* 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

RAMBOUSEK, Vladimír, 2014. *Materiální didaktické prostředky*. 1. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-664-2.

RYS, Slavomír, 1979. *Příprava učitele na vyučování*. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Pedagogická teorie a praxe. ISBN 14-681-79.

7 Seznam použitých internetových informačních zdrojů

Constitution, 1948. In: *World Health Organization* [online]. Geneva: World Health Organization [cit. 2022-05-12]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

ČESKÁ REPUBLIKA, 2004. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů*. Praha: MŠMT, ročník 2004, číslo 561. Dostupné také z: https://www.msmt.cz/uploads/skolsky_zakon.pdf

FIŠAROVÁ, Gabriela, 2007. *Příprava učitele na výuku* [online]. [cit. 2022-06-29]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1421/jaro2008/UZB003/um/4429574/Priprava_na_vyuku.pdf

KOLBE, Lloyd J., 2019. School health as a strategy to improve both public health and education. In: *Annual review of public health*. Bloomington: Indiana University, s. 443-463. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth040218-043727>

KOLLEROVÁ, Lenka, Anna POSPÍŠILOVÁ a Pavlína JANOŠOVÁ, 2020. *Šikanování na školách* [online]. 1. Praha: Středisko společných činností AV ČR, 20 s. [cit. 2022-06-27]. Věda kolem nás, 12726. 2464-6245. Dostupné z: <https://www.academia.cz/uploads/media/preview/0001/07/f49c2ce711f827d151949e9115f2edeb86a62f8d.pdf>

Podpůrná opatření, 2013-2022. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha [cit. 2022-07-14]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/podpurna-opatreni>

RVP pro obor vzdělání praktická škola dvouletá [online], 2009. 1. Praha: MŠMT [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/RVP_PRS_-II.pdf

SKÁCELOVÁ, Lenka, 2012. *Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů* [online]. 1. Praha: TOGGA [cit. 2022-07-13]. ISBN 978-80-7476-005-1. Dostupné z: https://www.pppuk.cz/soubory/primarni_prevence/metodika_prace_s_detmi_v_oblasti_primarni_prevence.pdf

Školní vzdělávací program - praktická škola dvouletá, 2012. Praha. Dostupné také z:
<http://www.jus.cz/svp?p=4>

The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs [online], 2020. [cit. 2022-06-27]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: <https://data.espad.org/search-questions/?field-text=alcohol>

Seznam příloh

- Příloha 1 – Pracovní list – varianta A
- Příloha 2 – Pracovní list – varianta A (řešení)
- Příloha 3 – Pracovní list – varianta B
- Příloha 2 – Pracovní list – varianta B (řešení)
- Příloha 5 – Pracovní list – varianta C
- Příloha 6 – Pracovní list – varianta C (řešení)

Seznam obrázků

Obrázek 1: Prezentace (snímek 1)	32
Obrázek 2: Prezentace (snímek 2)	33
Obrázek 3: Prezentace (snímek 3)	34
Obrázek 4: Prezentace (snímek 4)	35
Obrázek 5: Prezentace (snímek 5)	37
Obrázek 6: Prezentace (snímek 6)	38
Obrázek 7: Prezentace (snímek 7)	39
Obrázek 8: Prezentace (snímek 8)	40
Obrázek 9: Prezentace (snímek 9)	42
Obrázek 10: Prezentace (snímek 10)	43
Obrázek 11: Prezentace (snímek 11)	43
Obrázek 12: Prezentace (snímek 12)	44
Obrázek 13: Prezentace (snímek 13)	45
Obrázek 14: Prezentace (snímek 14)	46
Obrázek 15: Prezentace (snímek 15)	48
Obrázek 16: Prezentace (snímek 16)	49
Obrázek 17: Prezentace (snímek 17)	50
Obrázek 18: Prezentace (snímek 18)	54
Obrázek 19: Prezentace (snímek 19)	54

Seznam tabulek

Tabulka 1: Model výuky 1	72
Tabulka 2: Model výuky 2	76
Tabulka 3: Model výuky 3	80
Tabulka 4: Model výuky 4	84
Tabulka 5: Model výuky 5	88

Příloha 1 - Pracovní list – varianta A
Zdravý životní styl

varianta A

1. Uveď alespoň 4 činnosti, které ovlivňují náš životní styl.

.....

.....

.....



2. Vybarvi talíř podle toho, jak má být správně složený.

Zelená – zelenina

Žlutá – příloha

Červená – maso, vejce, sýr

3. Které 3 činnosti se v průběhu dne po 8 hodinách střídají?

.....

.....

4. Rozděl činnosti k aktivnímu a pasivnímu odpočinku.

Sport – čtení – luštění křížovek – práce na zahradě – tanec – sledování TV

Aktivní odpočinek -

.....

Pasivní odpočinek -

.....

5. Jak se nazývají nemoci vznikající jako důsledek moderního městského života?

.....

6. Vyber choroby, které označujeme jako civilizační.

OBEZITA

CHŘIPKA

RÝMA

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

CUKROVKA

KAŠEL

NEŠTOVICE

INFARKT MYOKARDU

ÚPAL



7. Co znamená pojem duševní zdraví?

.....

.....

8. Rozhodni, zda je tvrzení pravdivé (A) nebo není (N).

Sociální zdraví zahrnuje schopnost být šťastný. A - N

Sociální zdraví podporujeme tím, že sami sebe rozvíjíme. A - N

Do sociálních nemocí nepatří rozvodovost nebo závislosti. A - N

Naše sociální zdraví ovlivňují vztahy, které máme s ostatními. A - N

Ohlédnutí za tématem:



Jaké 3 nejdůležitější věci ses v tomto tématu naučil?

1).....

2).....

3).....

Příloha 2 – Pracovní list – varianta A (řešení)

Zdravý životní styl

varianta A

1. Uved' alespoň 4 činnosti, které ovlivňují náš životní styl.

.....Strava, režim dne, pohybová aktivita, dodržování zásad osobní hygieny, duševní pohoda, omezený pobyt ve škodlivém prostředí, prevence před úrazy a nemocemi, odpovědné chování, pohoda v mezilidských vztazích.....



2. Vybarvi talíř podle toho, jak má být správně složený.

Zelená – zelenina

Žlutá – příloha

Červená – maso, vejce, sýr

3. Které 3 činnosti se v průběhu dne po 8 hodinách střídají?

.....Spánek, práce, denní činnosti.....

4. Rozděl činnosti k aktivnímu a pasivnímu odpočinku.

Sport – čtení – luštění křížovek – práce na zahradě – tanec – sledování TV

Aktivní odpočinek -Sport, práce na zahradě, tanec.....

Pasivní odpočinek -Čtení, luštění křížovek, sledování TV.....

5. Jak se nazývají nemoci vznikající jako důsledek moderního městského života?

.....Civilizační choroby.....

6. Vyber choroby, které označujeme jako civilizační.

OBEZITA

CHŘIPKA

RÝMA

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

CUKROVKA

KAŠEL

NEŠTOVICE

INFARKT MYOKARDU

ÚPAL



7. Co znamená pojem duševní zdraví?

.....Dobrá kondice celé osobnosti.....

8. Rozhodni, zda je tvrzení pravdivé (A) nebo není (N).

Sociální zdraví zahrnuje schopnost být šťastný.

A - N

Sociální zdraví podporujeme tím, že sami sebe rozvíjíme.

A - N

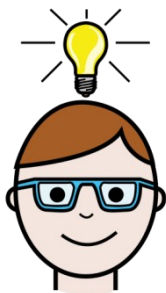
Do sociálních nemocí nepatří rozvodovost nebo závislosti.

A - N

Naše sociální zdraví ovlivňují vztahy, které máme s ostatními.

A - N

Ohlédnutí za tématem:



Jaké 3 nejdůležitější věci ses v tomto tématu naučil?

1)..... **Určí sám žák**.....

2).....

3).....

Příloha 3 – Pracovní list – varianta B

Zdravý životní styl

varianta B

1. VYBER 4 ČINNOSTI, KTERÉ OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL.

POHYB

KOMUNIKACE

DÝCHÁNÍ

RODINA

REŽIM DNE

ODPOČINEK

STUDIUM

STRAVA



2. VYBARVI TALÍŘ PODLE TOHO, JAK MÁ BÝT SPRÁVNĚ SLOŽENÝ.

ZELENÁ – ZELENINA

ŽLUTÁ – PŘÍLOHA

ČERVENÁ – MASO, VEJCE, SÝR

3. KTERÉ 3 ČINNOSTI SE V PRŮBĚHU DNE PO 8 HODINÁCH STŘÍDAJÍ?

SPÁNEK – DÝCHÁNÍ – PRÁCE – DENNÍ ČINNOSTI – PRÁCE NA ZAHRADĚ – ČTENÍ

.....

.....

4. ROZHODNI, ZDA SE JEDNÁ O AKTIVNÍ NEBO PASIVNÍ ODPOČINEK.

PRÁCE NA ZAHRADĚ

MALOVÁNÍ

ČTENÍ

AKTIVNÍ ODPOČINEK

SLEDOVÁNÍ TELEVIZE

PASIVNÍ ODPOČINEK

SPORTOVÁNÍ

LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK

TANEC

5. JAK SE NAZÝVAJÍ NEMOCI VZNIKAJÍCÍ JAKO DŮSLEDEK MODERNÍHO MĚSTSKÉHO ŽIVOTA?

C I V _ _ _ Z A Ě _ _ C H _ _ _ B Y

6. VYBER CHOROBY, KTERÉ OZNAČUJEME JAKO CIVILIZAČNÍ.

OBEZITA

CHŘIPKA

RÝMA

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

CUKROVKA

KAŠEL

NEŠTOVICE

INFARKT MYOKARDU

ÚPAL

7. DOPLŇ DO VĚT SPRÁVNÁ SLOVA.

PROBLÉMY – VYROVNANÝ – DOBROU – SITUACE – INFORMACE

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZNAMENÁ KONDICI CELÉ

OSOBNOSTI. DUŠEVNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK DOKÁŽE PŘIJÍMAT A

ZPRACOVÁVAT, ŘEŠIT, ADAPTOVAT

SE NA NOVÉ A JE CITOVĚ



8. ROZHODNI, ZDA JE TVRZENÍ PRAVDIVÉ (A) NEBO NENÍ (N).

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ ZAHRNUJE SCHOPNOST BÝT ŠŤASTNÝ.

A–N

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ PODPORUJEME TÍM, ŽE SAMI SEBE ROZVÍJÍME.

A–N

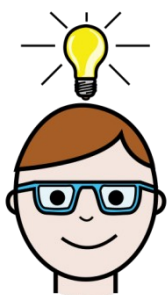
DO SOCIÁLNÍCH NEMOCÍ NEPATŘÍ ROZVODOVOST NEBO ZÁVISLOSTI.

A–N

NAŠE SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍ VZTAHY, KTERÉ MÁME S OSTATNÍMI.

A–N

OHLÉDNUTÍ ZA TÉMATEM:



**JAKÉ 3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI SES V TOMTO TÉMATU
NAUČIL?**

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Příloha 4 – Pracovní list – varianta B (řešení)

Zdravý životní styl

varianta B

1. VYBER 4 ČINNOSTI, KTERÉ OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL.

POHYB

KOMUNIKACE

DÝCHÁNÍ

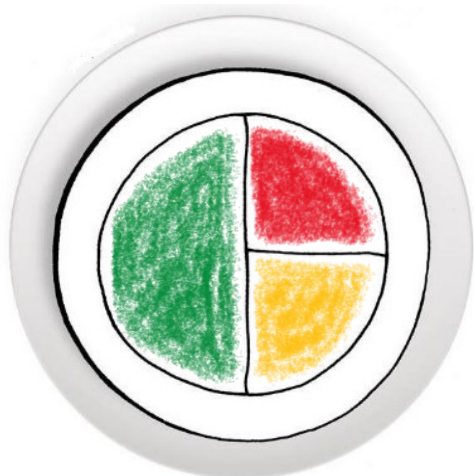
RODINA

REŽIM DNE

ODPOČINEK

STUDIUM

STRAVA



2. VYBARVI TALÍŘ PODLE TOHO, JAK MÁ BÝT SPRÁVNĚ SLOŽENÝ.

ZELENÁ – ZELENINA

ŽLUTÁ – PŘÍLOHA

ČERVENÁ – MASO, VEJCE, SÝR

3. KTERÉ 3 ČINNOSTI SE V PRŮBĚHU DNE PO 8 HODINÁCH STŘÍDAJÍ?

SPÁNEK – DÝCHÁNÍ – PRÁCE – DENNÍ ČINNOSTI – PRÁCE NA ZAHRADĚ – ČTENÍ

.....**Spánek, práce, denní činnosti**.....

4. ROZHODNI, ZDA SE JEDNÁ O AKTIVNÍ NEBO PASIVNÍ ODPOČINEK.



5. JAK SE NAZÝVAJÍ NEMOCI VZNIKAJÍCÍ JAKO DŮSLEDEK MODERNÍHO MĚSTSKÉHO ŽIVOTA?

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

6. VYBER CHOROBY, KTERÉ OZNAČUJEME JAKO CIVILIZAČNÍ.

OBEZITA CHŘIPKA RÝMA
VYSOKÝ KREVNÍ TLAK CUKROVKA KAŠEL
NEŠTOVICE INFARKT MYOKARDU ÚPAL

7. DOPLŇ DO VĚT SPRÁVNÁ SLOVA.

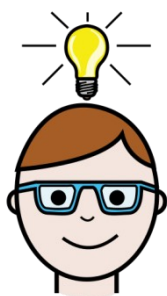
PROBLÉMY – VYROVNANÝ – DOBROU – SITUACE – INFORMACE
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZNAMENÁ**DOBROU**..... KONDICI
CELÉ OSOBNOSTI. DUŠEVNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK DOKÁŽE PŘIJÍMAT A
ZPRACOVÁVAT**INFORMACE**..., ŘEŠIT**PROBLÉMY**..., ADAPTOVAT
SE NA NOVÉ**SITUACE**..... A JE CITOVĚ**VYROVNANÝ**.....



8. ROZHODNI, ZDA JE TVRZENÍ PRAVDIVÉ (A) NEBO NENÍ (N).

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ ZAHRNUJE SCHOPNOST BÝT ŠŤASTNÝ. (A-N)
SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ PODPORUJEME TÍM, ŽE SAMI SEBE ROZVÍJÍME. (A-N)
DO SOCIÁLNÍCH NEMOCÍ NEPATŘÍ ROZVODOVOST NEBO ZÁVISLOSTI. (A-N)
NAŠE SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍ VZTAHY, KTERÉ MÁME S OSTATNÍMI. (A-N)

OHLÉDNUTÍ ZA TÉMATEM:



**JAKÉ 3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI SES V TOMTO TÉMATU
NAUČIL?**

- 1)..... **Určí sám žák**
- 2).....
- 3).....

Příloha 5 – Pracovní list – varianta C

Zdravý životní styl

varianta C

1. KTERÉ 4 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL?

R _ Ž _ M D _ E

O _ _ _ Č _ N E K

P _ _ Y B

S T _ _ V A



2. ČÁROU SPOJ SLOŽKY STRAVY NA TALÍŘ PODLE TOHO, JAK MÁ BÝT SPRÁVNĚ SLOŽENÝ.



ZELENINA

PŘÍLOHA

MASO, VEJCE, SÝR

3. KTERÉ 3 ČINNOSTI SE V PRŮBĚHU DNE PO 8 HODINÁCH STŘÍDAJÍ?



S _ Á _ _ K

P _ _ C E

D _ _ _ Í Č _ _ N _ _ T I

4. JAKÝ TYP ODPOČINKU JSOU TYTO AKTIVITY?

PRÁCE NA ZAHRADĚ, SPORTOVÁNÍ, TANEC = A _ T _ _ _ Í

MALOVÁNÍ, ČTENÍ, LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK = P _ S _ _ _ Í

5. JAK SE NAZÝVAJÍ NEMOCI VZNIKAJÍCÍ JAKO DŮSLEDEK MODERNÍHO MĚSTSKÉHO ŽIVOTA?

C I V _ _ _ Z A Č _ _ C H _ _ _ B Y

6. DOPLŇ NÁZVY CIVILIZAČNÍCH CHOROB.

O B _ _ _ _ A I _ F _ _ K T M Y _ K A _ D U

V Y _ _ _ Ý K R _ _ N Í T L _ _ C _ _ R _ _ K A

7. NEHODÍCÍ SE ŠKRTNI.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZNAMENÁ – NEZNAMENÁ

DOBROU KONDICI CELÉ OSOBNOSTI.

DUŠEVNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK DOKÁŽE – NEDOKÁŽE

PŘIJÍMAT A ZPRACOVÁVAT INFORMACE, ŘEŠIT PROBLÉMY,

ADAPTOVAT SE NA NOVÉ SITUACE A JE CITOVĚ VYROVNANÝ – NEVYROVNANÝ.



8. ROZHODNI, ZDA JE TVRZENÍ PRAVDIVÉ (A) NEBO NENÍ (N).

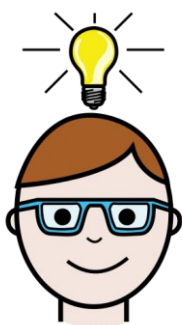
SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ ZAHRNUJE SCHOPNOST BÝT ŠŤASTNÝ. A - N

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ PODPORUJEME TÍM, ŽE SAMI SEBE ROZVÍJÍME. A - N

DO SOCIÁLNÍCH NEMOCÍ NEPATŘÍ ROZVODY NEBO ZÁVISLOSTI. A - N

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍ VZTAHY S NAŠÍM OKOLÍM. A - N

OHLÉDNUTÍ ZA TÉMATEM:



**JAKÉ 3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI SES V TOMTO TÉMATU
NAUČIL?**

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Příloha 6 – Pracovní list – varianta C (řešení)

Zdravý životní styl

varianta C

1. KTERÉ 4 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL?

R E Ž I M D N E

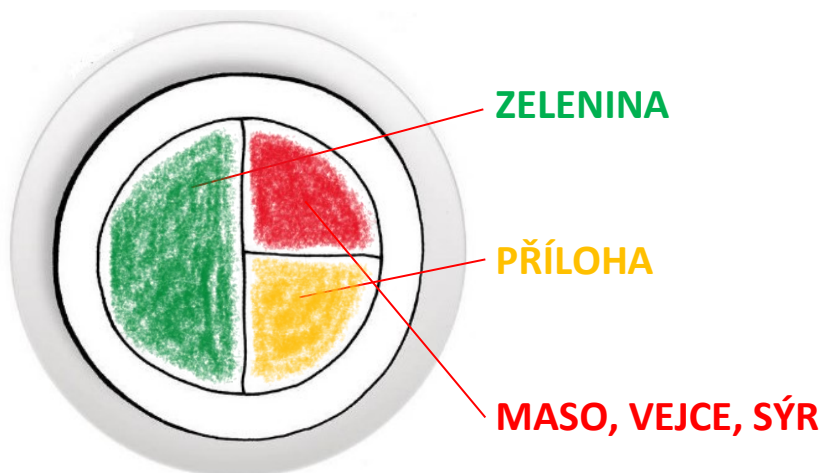
O D P O Č I N E K

P O H Y B

S T R A V A



2. ČÁROU SPOJ SLOŽKY STRAVY NA TALÍŘ PODLE TOHO, JAK MÁ BÝT SPRÁVNĚ SLOŽENÝ.



3. KTERÉ 3 ČINNOSTI SE V PRŮBĚHU DNE PO 8 HODINÁCH STŘÍDAJÍ?



S P Á N E K



P R Á C E



D E N N Í Č I N N O S T I

4. JAKÝ TYP ODPOČINKU JSOU TYTO AKTIVITY?

PRÁCE NA ZAHRADĚ, SPORTOVÁNÍ, TANEC = A K T I V N Í

MALOVÁNÍ, ČTENÍ, LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK = P A S I V N Í

5. JAK SE NAZÝVAJÍ NEMOCI VZNIKAJÍCÍ JAKO DŮSLEDEK MODERNÍHO MĚSTSKÉHO ŽIVOTA?

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

6. DOPLŇ NÁZVY CIVILIZAČNÍCH CHOROB.

O B E Z I T A

I N F A R K T M Y O K A R D U

V Y S O K Ý K R E V N Í T L A K

C U K R O V K A

7. NEHODÍCÍ SE ŠKRTNI.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZNAMENÁ ~~– NEZNAMENÁ~~

DOBROU KONDICI CELÉ OSOBNOSTI.

DUŠEVNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK ~~DOKÁŽE – NEDOKÁŽE~~

PŘIJÍMAT A ZPRACOVÁVAT INFORMACE, ŘEŠIT PROBLÉMY,

ADAPTOVAT SE NA NOVÉ SITUACE A JE CITOVĚ VYROVNANÝ –

~~NEVYROVNANÝ.~~



8. ROZHODNI, ZDA JE TVRZENÍ PRAVDIVÉ (A) NEBO NENÍ (N).

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ ZAHRNÚJE SCHOPNOST BÝT ŠŤASTNÝ.

A - N

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ PODPORUJEME TÍM, ŽE SAMI SEBE ROZVÍJÍME.

A - N

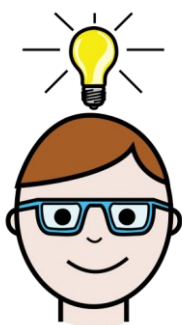
DO SOCIÁLNÍCH NEMOCÍ NEPATŘÍ ROZVODY NEBO ZÁVISLOSTI.

A - N

SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ OVLIVŇUJÍ VZTAHY S NAŠÍM OKOLÍM.

A - N

OHLÉDNUTÍ ZA TÉMATEM:



**JAKÉ 3 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VĚCI SES V TOMTO TÉMATU
NAUČIL?**

- 1)..... **Určí sám žák**
- 2).....
- 3).....