

Abstrakt

Tato diplomová práce je zaměřena na životosprávu a na vztah životosprávy a imunitního systému člověka. Teoretická část je věnována literární rešerši imunitního systému, jeho vymezení, fyziologii a anatomii a faktorů životosprávy, jako je výživa, pohybová aktivita, stres a otužování a dále vymezení pojmu projektové výuky. Ze všech souvislostí životosprávy a imunitního systému je v této práci věnován největší prostor výživě.

Praktická část práce obsahuje návrh, realizaci a vyhodnocení projektové výuky v rozsahu čtyř vyučovacích hodin na 2. stupni základní školy Radonice. Projekt s názvem „Jak podpořit imunitu“ jsem navrhl jako projekt určený k realizaci v rámci předmětů vzdělávacích oblasti Člověk a zdraví a je zařazen do 6. ročníku. Jde o ročníkový projekt, který předpokládá vytvoření několika pracovních skupin. Délka trvání projektu je jeden výukový den (čtyři výukové hodiny).

Cílem projektu je propojení znalostí praktických zásad životosprávy pro podporu optimální funkce imunitního systému do každodenního života a také rozvoj kompetencí jako je schopnost vyhledávat, třídit a prezentovat informace a spolupracovat na společném úkolu. Závěrečným produktem projektu je osvětová činnost pro ostatní žáky ve formě žákovských prezentací a informačních plakátů.

Součástí praktické části je vyhodnocení prostřednictvím dotazníkového šetření.

Vyhodnocení sleduje, do jaké míry budou žáci s odstupem 8 týdnů po absolvování projektové výuky schopni formulovat doporučení pro životosprávu s cílem posílit imunitu a jak žáci subjektivně hodnotili průběh projektu.

Klíčová slova

Imunitní systém, životospráva, základní škola, projektová výuka, výživa, pohybová aktivita

