

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra školní a sociální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2009

Karolina Körberová

Praha
Březen 2009

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra školní a sociální pedagogiky

The seal of the University of Prague is a circular emblem. It features a central figure, likely a saint or scholar, holding a book and a staff. The figure is surrounded by a decorative border containing Latin text. The text includes 'UNIVERSITAS PRAGENSIS' at the top and 'SIGILLUM UNIVERSITATIS PRAGENSIS' at the bottom. The seal is rendered in a light, watermark-like style.

**Zdravý životní styl a esteticko
pro žáky 4. a 5. třídy**

Autor: Karolina Körberová
Vedoucí práce: PhDr. Miroslava Kovaříková Ph.D.

Praha
Březen 2009

NÁZEV:

Zdravý životní styl a estetika pro žáky 4. a 5. třídy

ABSTRAKT:

Tato práce se snaží řešit otázku zdravého životního stylu a estetika u žáků 4. a 5. třídy. V teoretické části se snažím ukázat, co a proč by žáci měli znát a jak se k tomuto tématu staví RVP. Následuje výzkumná část, kde zkoumám, co žáci z tohoto tématu znají a zda své informace dokáží využít. Jako poslední zde navrhuji program na jeden a půl roku, ve kterém žáci teoreticky i prakticky získávají informace z těchto oblastí: zdravá strava, estetika stolování, pohyb a sport, hygiena a móda. Na závěr předvádím některé odučené a upravené lekce projektu a celkové vyhodnocení projektu.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Zdravý životní styl, estetika, sport, hygiena, móda

TITLE:

Healthy life style and table manners of students from 4th and 5th grade of elementary school

SUMMARY:

This diploma thesis is dealing with question of healthy life style and aesthetic of students from 4th and 5th grade of elementary school. In theoretical part I am trying to show what and why should students know about this topic and how is RVP dealing with it. In the following experimental part I examine what students know from this topic and if they are able to use the information. In last part I am suggesting programme for one and half year in which students gain theoretical and practical knowledge from fields such as: healthy food, aesthetics of dining, exercise and sport, hygiene and fashion. Finally, I will be reviling some of the taught and amended lessons of the project. The total evaluation of the project concludes the paper.

KEYWORDS:

Healthy life style, aesthetics, sport, hygiene, fashion

Především

...toho osudných rada polékovala paní PhDr. Miroslavě Kovaříkové Ph.D. za její práci, za trpělivost, vstřícnost a skvělé nápady. Následně všem lidem, u kterých jsem mohla dělat svůj výzkum. Dále pak třídám, kde jsem měla příležitost si projekt vyzkoušet v praxi a na závěr své jazykové konzultantce Miroslavě Koberové a rodině za podporu.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Zdravý životní styl a estetická pro žáky 4. a 5. třídy vypracovala pod vedením PhDr. Miroslavy Kovaříkové Ph.D. samostatně na základě vlastních zjištění a za použití pramenu uvedených v seznamu.

Praha, 26. března 2009



Obsah

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala paní PhDr. Miroslavě Kovaříkové Ph.D. vedoucí mé práce, za trpělivost, vstřícnost a skvělé nápady. Následně všem třídám, kde jsem mohla dělat svůj výzkum. Dále pak třídám, kde jsem měla příležitost si projekt vyzkoušet v praxi a na závěr své jazykové konzultantce Mgr. Nadě Körberové a rodině za podporu.

„Krása je nevyčerpatelný pramen radosti pro toho, kdo ho umí odkrýt“

A. Carrel

„Vadou těla se duše nezohaví, ale krásou duše se zdobí i tělo“

Seneca

1	Obsah.....	7
2	Úvod.....	9
2.1	Definice použitých pojmů.....	10
2.2	O kráse a zdravém životním stylu.....	12
2.3	Aktuálnost tohoto tématu.....	13
3	Teoretická východiska práce: Pro koho je práce určena.....	14
3.1	Fyziologie věkové skupiny 9 - 11 let	14
3.2	Psychologie věkové skupiny 9 - 11 let.....	15
4	Zdravý životní styl.....	17
4.1	Zdravá strava.....	17
4.1.1	Rozdělení poživatin a jejich úprava.....	18
4.1.2	Práce s poživatinami.....	18
4.1.3	Pitný režim.....	19
4.1.4	Nemoci metabolismu.....	20
4.2	Estetika stolování.....	20
4.3	Pohyb a sport.....	21
4.3.1	Fyzická krása těla.....	23
4.3.2	Problémy hypokinetického způsobu života.....	23
4.4	Hygiena.....	24
4.5	Módní vzezření.....	24
4.5.1	Líčení.....	25
4.5.2	Úprava vlasů.....	26
4.5.3	Odívání.....	26
4.5.3.1	Zdravé versus módní.....	27
4.5.3.2	Móda pro určité příležitosti.....	27
4.6	Patologické jevy (cigarety, alkohol).....	27
5	Rámcový vzdělávací program a jeho náhled na toto téma.....	29
6	Vlastní výzkum.....	30
6.1	Vymezení cíle, formulace hypotéz.....	30
6.2	Charakteristika a popis vybraného souboru.....	30
6.3	Metoda : Dotazník.....	31

6.4	Vlastní vyhodnocení otázek.....	32
6.5	Zhodnocení hypotéz.....	47
7	Projekt.....	49
7.1	Zdravá strava a estetika stolování.....	49
7.2	Pohyb, sport a hygiena.....	55
7.3	Módní vzhled a patologické jevy.....	58
8	Část projektu převedená do praxe.....	63
8.1	Pyramida zdravé výživy.....	63
8.2	Tepelná úprava potravin.....	63
8.3	Líčení.....	64
9	Zhodnocení projektu.....	67
10	Závěr.....	68
11	Seznam citací.....	69
12	Seznam použitých informačních zdrojů.....	71
13	Přílohy.....	73

2 Úvod

Má práce se zabývá zdravým životním stylem se zaměřením na estetiku. Než však vymezím základní pojmy, se kterými zde budu dále pracovat, je podstatné uvědomit si prvotní otázky: „Proč je dobré věnovat se zdravému životnímu stylu?“, „Je zdravý životní styl náš cíl nebo cesta k něčemu dalšímu?“. Bez odpovědí na tyto otázky může učitel žáky vést k milné domněnce, že zdravý životní styl je jakýsi „módní výstřelek“, kdy cíl života je žít podle toho, co je zdravé. Ale mým přáním je žákům ukázat životní styly, které nám pomáhají k dalším aktivitám tak, aby si člověk připadal dobře a byl sám se sebou spokojen, aby měl energii na zvládnutí různých situací, a aby mohl co nejdéle žít plnohodnotný a estetický život.

Cílem práce je navrhnout a částečně ověřit v praxi projekt pro 1. st. ZŠ na téma zdravý životní styl (dále již ZŽS) se zaměřením na estetično. Toto téma jsem si vybrala, protože si myslím, že v dnešní společnosti je zdraví a estetika velmi ceněno, ale na školách často podceňováno a v některých oblastech dokonce naprosto chybí (hlavně v oblasti módy). Dle mého názoru je potřebné děti naučit dbát o sebe i svůj vzhled, naučit je rozdílu mezi tím, co je pouze estetické, pouze zdravé, v kompromisu zdravé a estetické.

Mou snahou je ověřit mé hypotézy ohledně zdravého životního stylu těchto dětí, zmapovat váhu, vyváženost a pravdivost informací, které by měly znát a vymyslet program, který by měl u dětí tyto informace upevnit. Jak však později dokážu, toto téma je svým rozsahem velmi rozsáhlé a tak téma specializuji na problémy osobního charakteru, vynechávám globální problémy spjaté s nezdravým ovzduším a dalšími ekologickými problémy. Dále vynechávám duševní hygienu, která patří i do jiných předmětů a patopsychologické jevy, které v projektu zazní jen velmi okrajově. Vytvořím tedy projekt, kde půjde čistě o zdravý životní styl (zdraví samo o sobě, zdravá strava a estetika stolování, pohyb a sport, hygiena, líčení a oblékání) a to vše pro čtvrté a páté třídy do věku prepuberty, kdy dochází k první přímé konfrontaci se světem dospělých a zároveň postupné včleňování se do něho. Je to nejvyšší čas pro tyto informace.

2.1 Definice použitých pojmů

V této kapitole se věnuji základní terminologii, kterou budu v průběhu mé práce používat. Jsou to pojmy, se kterými se setkáváme téměř každý den, ale jejich vlastní definice je dost často v detailech odlišná.

„Zdraví“ - Mnoho špatných formulací vidí zdraví jako stav bez nemoci či nějaké anomálie. Stav, kdy je člověk v jakési normě a jakkoliv více či méně tělesně nestrádá, to je jen jedna složka zdraví. To je zdraví tělesné, dále však musíme počítat i se zdravím duševním a sociálním. Faktory, které působí na zdraví, jsou: způsob života 60%, životní prostředí 20% a zdravotní péče 20%. (MACHOVÁ Jitka a kolektiv. *Výchova ke zdravému životnímu stylu : Základy sexuální výchovy.* s.5-8), Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody a nesestavá se jen z absence nemoci nebo vady“. Přestože toto je užitečná a přesná definice, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nezdravých. Nejsolidnější aspekty pohody, které pevně vyhovují sféře medicíny, jsou environmentální zdraví, výživa, prevence nemoci a veřejné zdravotní záležitosti, které mohou být zkoumány a pomoci v měření pohody. (www.wikipedia.cz)

„Krása“ – Krása je abstraktní pojem, s nímž se setkáváme v mnoha oblastech lidského bytí. Významem tohoto pojmu se zabývá především filosofická disciplína zvaná estetika (původně od řeckého aisthesis, smyslové vnímání). Krása je však pouze jednou z tzv. estetických kategorií (ošklivost, vznešenost aj.) a v rámci estetiky postupně ztrácí dominantní místo. Krása je buď považována za kvalitu přítomnou v nějakém jsovcu (člověku, krajině, písni, myšlence, nauce), která v nás budí libost (podle I. Kanta tzv. nezainteresované zalíbení, vztah, který vylučuje jakýkoli praktický zájem na věci), nebo je krása věcí vnímatelova přístupu k věci; zde se ukazuje, jak je krása závislá na konvencích. Krásu jako „jsovcí imanentně ve věci chápe tzv. esencialismus, krásu jako věc vnímatelova postoje konvencionalismus.“ (www.wikipedia.cz). (BARTÁK Jan a kolektiv. *Encyklopedický slovník.* s. 558)

„Estetika“ - (z řec. aisthētikos - vnímavost, cit (pro krásu)) je filosofická disciplína zabývající se krásnem, jeho působením na člověka, lidským vnímáním pocitů a dojmů z uměleckých i přírodních výtvorů. Estetické úvahy provázely filosofii již od jejích samotných počátků, jako samostatnou disciplínu však estetiku vymezil až roku 1750 A. G. Baumgarten. (www.wikipedia.cz), (BARTÁK Jan a kolektiv. Encyklopedický slovník. s. 283)

„Styl“ – (z řec. stylo- rydlo) je to určitý typický způsob uspořádání forem činností, vztahů, hodnot a norem. (BARTÁK Jan a kolektiv. Encyklopedický slovník. s.1053)

„Životní styl“ – (životní způsob) Existuje řada životních stylů, které je třeba hodnotit vždy v celém náhledu na život jedince. Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejvýznamnějších faktorů. Jeho vliv se uplatňuje v celé řadě oblastí života - v rodině, ve škole, na pracovišti, volnočasových aktivitách atd.

2.2 O kráse a zdravém životním stylu

V úvodu teoretické části se formou krátkého zamyšlení věnuji úvaze o souvislosti krásy a ZŽS.

Krása. Co to je krása? Čím se vyznačuje? Proč je pro nás důležitá? Jak ji vnímáme? A další a další otázky, ale kde na ně brát odpovědi? Už od počátku dějin lidstva pro nás lidi, ale i zvířata a rostliny byla a je důležitá krása. To, být hezký, zajímavý, jiný, krásný. Květiny se snaží svou vůní a krásou nalákat hmyz, který jim pomůže se rozmnožit. Zvířata krásou a vůní okouzlují své protějšky a vymezují si tak své společenské pozice. A my lidé? Děláme naprosto to samé. Krása je podstatou všeho bytí, to čím se však lišíme od ostatního tvorstva je měřítko naší krásy. V přírodě je krása dokonalá, pokud ne, je tvrdě smetena, avšak lidská krása si hraje s nedokonalostmi, baví ji odlišnosti. V některých kulturách jsou odlišnosti brány i jako symbol nadřazenosti, bílý tygr či slon, zelený čtyřlístek mezi dokonalými trojlístky atd. V čem se však nelišíme, je podstata krásy a to je zdraví. Ale ani zdraví není synonymum krásy. Co je tedy krása? Fyzická přitažlivost? Zdraví? Duše? Ani jedno, druhé či třetí, ale vše dohromady. Krásné a zdravé tělo bez krásné duše není krásný člověk nebo opačně. Krása je harmonie a vyváženost. Kde něco ubere, jinde přidá, ale relativní základ pro krásu je nezbytnost.

Krása nás ovlivňuje celý život. Naše jednání je závislé na kráse vaší i vašeho okolí. Člověk se probudí se špatnou náladou, pohlédne do zrcadla a nevidí svou krásu a to samé přenesení na okolí. Sebehezčí a vstřícnější kráska s rýmou není tak hezká jako těhotná a spokojená maminka či zdravá babička usměvavá, protože má hezky vyfoukané vlasy od kadeřníka. Ano, krása má své synonymum a to je spokojenost Vaše a Vašeho okolí s Vámi.

Při pohledu do většiny novin se často dovídáme, jak je naše společnost „zkažená“ a lidé nejsou spokojeni. Politika je boj, ve kterém válčíme, aniž bychom chtěli. Ekonomika je strašák co nás stále pozoruje. Ekologie je velmi vratký domeček z karet a naše psychika z toho dostává tik, k tomu na nás ze všech stran doráží čas ruku v ruce s chaosem. Můžeme tento věčný kolotoč, toto panoptikum života ještě zastavit? Je to na nás, ale co určitě můžeme, je pokusit se o to pro další generace, zpomalit ten kolotoč nebo jim pomoci „brněním ze zdravé spokojenosti“ a oni už se v tomto brnění protlučou a možná nám i pomohou.

2.3 Aktuálnost tohoto tématu

Ted' už odložím filosofické myšlenky a zaměřím je za konkrétnější významy. Krása by se v dnešní době mohla ve smyslu spjatém s člověkem pojmenovat mnohem racionálněji a to jako zdravý životní styl. Někdo by mohl tvrdit, že této kráse chybí to pravé jádro, to estetické, ale s tím nemohu souhlasit. Právě to estetické je to, co nás hlavně odděluje od zvířat. „To“ estetické je hlavním programem krásy i zdravého životního stylu.

A jak je zcela logické, reformu je nejlépe začít od základu a tím jsou děti. Jejich kouzlo dětství trvá jen chvíli. Čas, kdy jim můžeme dát pomoc, radu, ale i cenné zkušenosti je omezen. A právě tyto děti jsou prostředek, který může změnit svět. Je pravda, že od nejstarších generací často slyšíme věty jako: „Ach, ta mládež. Mladí, drzí, nevychovaní, kouří, pijí atd.“, nemohu popřít mnohdy pravdivost tohoto vzdychání, ale zároveň je nemohu a nechci podporovat. Upřímně si myslím, že děti zdaleka nejsou tak zkažené, o mnohých věcech přemýšlejí a je jen na nás, jaké jim ukážeme hodnoty. Věřím v děti. Generace, která je teď na prvním stupni, je dle mého názoru relativně zdravá a šťastná díky postupně rozvíjející se osvětě nynějších rodičů a médií. Bohužel občas dochází v této osvětě i k „bludům“, které mohou mít i velmi špatný dopad.

3 Teoretická východiska práce: Pro koho je práce určena

Pro svůj projekt i práci jsem si vybrala žáky čtvrté a páté třídy, čili věk 9 až 11 let. Tuto volbu jsem učinila, protože právě v těchto třídách je přelomový věk mezi dětstvím a pubertou, mnozí žáci, hlavně z řad dívek, jsou již v prepubertě či pubertě a chlapci jsou většinou v mladším školním věku, období třetího dětství. Právě proto, že mnozí již jsou v této době v období prepuberty, mohu s nimi probírat pro ně začínající aktuální téma vzhledu a naopak mohu to dělat metodami vhodnými pro období mladšího školního věku.

3.1 Fyziologie věkové skupiny 9 až 11 let

V této kapitole se stručně zabývám nejdůležitějšími znaky této věkové skupiny z pohledu fyziologie.

Fyzická schránka těchto žáků prochází v těchto letech velkou proměnou. Dívky vyrostou oproti předešlému téměř konstantnímu růstu v průměru o 6 cm za rok a chlapci v průměru o 7cm, ale není ojedinělé, že i až o 12 až 20 cm za rok, což může vést až k odvápnění. Jejich kostra tedy stále roste a s ní nabývají i svaly a orgány, které se stávají výkonnějšími a silnějšími. V důsledku růstové akcelerace a sezení v lavicích dochází k prvnímu problému s páteří, který však ještě nemusí být trvalý při včasné léčbě. V tomto období bychom měli preventivně dávat pozor, abychom žáka fyzicky nepřetěžovali, často měnili polohy při učení (sed na židli, sed na zemi či míčích, občasná sportovní aktivita atd.). Na konci etapy dětství se začínají značně zhoršovat pohybové schopnosti žáků, příčina toho je právě růstová akcelerace kostí, kdy svaly ještě nejsou připraveny na jejich hmotnost a žák se teprve učí znovu se pohybovat. Není tedy divu, že na počátku puberty vypadají pohyby velmi neuspořádaně, neohrabaně a ladnost se jim navrácí až ke konci puberty. Na začátku prepubescence také začíná žák procházet dalším růstovým stádiem a to pohlavní soustavy, dívky jsou v tomto ohledu podstatně napřed a proto není ojedinělé setkat se v páté třídě s dívkou již plných tvarů, která má měsíčky. „Tělesný vývoj v dospívání je způsoben celým řetězcem žláz s vnitřní sekrecí“ (TRPIŠOVSKÁ Dobromila. Vývojová psychologie : Pro studenty učitelství. s. 50).

Životní pochody u těchto žáků jsou stále rychlejší než u dospělých, žák se tedy snadněji udýchá, unaví, ale jeho regenerace je o mnoho rychlejší než u dospělých jedinců. Není tedy nic zvláštního, když takto staré dítě v tělesné výchově při zátěži velmi rychle zčervená,

stačí chvilka odpočinku a vydýchání a je vše v normálu. Tento věk je také velmi důležitý na správnou životosprávu, aby měl žák dostatek času na pohyb, odpočinek a vhodný přísun zdravé stravy. Veškerá tato životospráva se jasně zobrazuje i na jeho psychické stránce.

Mozek je v tomto období ještě asi tak o 150g lehčí než mozek dospělého jedince. Žák se i při fyzické námaze velmi rychle unaví a učitel by měl žáka nějak odreagovat, aby si odpočinul. Je také dobré upozornit rodiče na velkou potřebu pravidelného spánku.

3.2 Psychologie věkové skupiny 9 až 11 let

V této kapitole se stručně zabývám nejdůležitějšími znaky této věkové skupiny z pohledu psychologie.

Poznávací proces v tomto období je dokonalejší a systematictější, žák používá jako analyzátor hlavně svůj vlastní prožitek. Žák se začíná lépe orientovat v prostoru a vytváří si lepší kontrast tvaru a velikosti. Jeho pozornost se stále zlepšuje a zvětšuje, avšak nemůže si pozornost více rozdělovat, neboť nemá ještě jednotlivé činnosti zautomatizovány. Postupem času míří poznávací procesy k podobě dospělého jedince.

Představy a fantazie jsou v tomto věku velmi bohaté a do jisté míry souvisí i se školní úspěšností. Neměli bychom je v tomto věku nějak omezovat, protože úzce souvisí s tolik potřebnou tvořivostí. S nástupem puberty se mění i fantazie, dochází k tzv. dennímu snění, ve kterém se žák vidí hezčí, chytřejší, lepší a hlavně dospělejší. Tím se mění i jeho návyky.

Paměť je hlavně vázána na to co žák prožije, co je pro něj názorné a konkrétní. Myšlení je v tomto věku spíše konkrétní, ale s postupem věku se abstrahuje. Poznávání se začíná stávat konkrétnějším a přesnějším. V pubertě se paměť stále rozvíjí a kolem 12 roku je její vývojový vrchol. Největší růst kreativity se přikládá právě věku puberty. Tito žáci mají i svůj konkrétní vzorec mluvy, kterým se charakterizují k jejich generaci.

Dochází také k podstatnému vývoji citů od vymyšlených bytostí a věcí ke konkrétním. Některé podněty mohou vyvolat i hněv, především fyzické násilí a přehlížení samotného žáka. Stále se zde začínají uplatňovat vyšší city: estetické, intelektuální a mravní. Citový

4 Zdravý životní styl

V této kapitole se snažím ukázat, z jakých oblastí učiva se skládá můj projekt pro výuku ZŽS. Jedná se o multidisciplinární obor. Pro výuku této oblasti by měl vyučující znát a dokázat vyložit informace hned z několika oblastí. Počínaje zdravou výživou a pohybem a konče hygienou a estetikou těla. Pokusím se teď v kostce poukázat na základní informace, ale upozorňuji, že vyučující by v této oblasti měl mít mnohem více informací, než pouze ty, které zde prezentuji. Tyto informace jsou jen jakýmsi základem pro žáky čtvrté a páté třídy. Smyslem této kapitoly není tedy výuka samotných učitelů, ale mohou si zde brát inspiraci co učit u takto starých dětí. Samotné téma je svým rozsahem velmi obsáhlé, a proto by se mělo začít vyučovat již od mateřské školy. Mnoho informací se žáci dozvědí i v první až třetí třídě a to v různých předmětech od prvouky či člověk a jeho svět po tělesnou výuku. Kromě školy je dítě také formováno především rodinou. Informace získané z rodiny a médií rovněž ovlivňují výuku tohoto tématu ve škole. Musíme zde tedy počítat s těmito informacemi a rozhodně žáky nebrat jako „tabula rasa“. Celé téma jsem rozdělila do těchto oblastí: zdravá strava, pohyb a sport, hygiena, estetika těla a patologické jevy.

4.1 Zdravá strava

Pro tuto kapitolu je důležitý pojem: Strava- je směs živin, kterou tělo potřebuje k získání energie a stavebních látek nutných pro růst a obnovu buněk, tkání a orgánů. Výživové látky jsou rozděleny do dvou hlavních skupin: základní živiny (bílkoviny, sacharidy a tuky) a doplňkové živiny (vitamíny a prvky). (www.wikipedia.cz)

Zdravá strava patří do kategorie „způsobu života“. Špatné stravovací návyky mohou vést k onemocněním a problémy spjaté s vnitřními orgány, stejně jako s pohybovým aparátem a se zuby. To co jíme, nás ovlivňuje i psychicky, špatná a nevyvážená strava nám může zapříčinit i trvalé následky. Je proto podstatné vědět: co jíme (rozdělení potravin, vitamíny, prvky), jak často a jaké množství jíst (jídelníčky, denní dávky potravy atd.), vědět o různých přípravách jídla (studená, teplá kuchyně atd.), o trvanlivosti a skladování potravin, o stolování, filosofii a estetice při něm. Stejně důležité je zároveň vědět i o nemocech z jídla a funkci metabolismu a to propojit i s dalšími oblastmi ZŽS.

4.1.1 Rozdělení poživatin a jejich úprava

V této kapitole budu dále pracovat s těmito pojmy: Poživatina-tím myslíme vše, co se dá zařadit do lidské potravy. Potravina- poživatina mající výživovou hodnotu (př. Maso, zelenina, ovoce atd.). Pochutina- poživatina nemající výživovou hodnotu, vyznačující se výraznou chutí a vůní a působící příznivě na tvorbu trávicích šťáv. Pokrm- potraviny kuchyňsky upravené k přímému požívání. Jídlo- vhodná sestava pokrmů v určitou denní dobu. (MARÁDOVÁ Eva. Rodinná Výchova : výživa a příprava pokrmů. s. 6)

První, s čím je tedy potřeba žáky seznámit, jsou poživatiny jako takové. Nejprve podle různého dělení: rostlinné × živočišné potraviny, potravina základní × potravina již upravená, potravina × pokrm, výživová pyramida atd. Rostlinné potraviny: obiloviny, zelenina, ovoce, luštěniny a houby, ve čtvrté třídě by pak také měli znát rozdělení všech těchto potravin a samozřejmě k nim i příklady. Živočišné potraviny: mléko, vajíčka, ryby, mořské plody, drůbež, vepřové, hovězí a další druhy mas. Poté rozdělí potraviny na základní a již upravené (př. mléko a sýr, obiloviny a chléb atd.). Podstatná informace je také v rozdílu mezi rostlinným a živočišným tukem a v jakých potravinách ho najdeme. Nejdůležitější je pak dle mého názoru práce s „pyramidou zdravé výživy“, kdy se nemluví čistě jen o tom, co je či není zdravé, ale o četnosti konzumace jednotlivých potravin. V oblasti vitamínů a prvků je podstatné žáky seznámit s tím, co vitamíny a prvky jsou a jen velmi okrajově poukázat na to, kde je najdeme a čím pro nás jsou důležité, učitel zde vychází především ze znalosti žáků.

Další část projektu by měla být věnována denním stravovacím zvyklostem. Tato část dost podstatně navazuje na výživovou pyramidu. Žáci i učitel by si měli také jasně vymezit názvy různých denních jídel: snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře atd. Neméně důležité je také rozeznávání různých chodů vůbec: předkrm, polévka, hlavní chod, moučník atd. Žáci by měli znát rozdíl mezi jídelníčkem a jídelním lístkem (menu) a zároveň by měli obě dokázat alespoň zhruba navrhnout.

4.1.2 Práce s poživatinami

Poté co dojde k rozdělení potravy na studenou a teplou kuchyni, můžeme přejít k tématu tepelné úpravy pokrmů. Žáci by měli znát základní druhy tepelných úprav: vaření, pečení, grilování a smažení (může se použít i dušení a mikrovlnný ohřev, avšak zde z důvodu času

a věku žáků toto téma vynechávám). Ke všem těmto úpravám by měli znát také příklady, co můžeme s jednotlivými přípravami upravit a informace o tom, jak moc je tato úprava zdravá či nezdravá, čili její výhody a nevýhody.

Když už žáci vědí o poživatinách kdy a jak se jedí či jak se upravují, měli by také vědět základní spotřebitelské informace: jak se nakupuje a jak se potraviny uchovávají a skladují. Toto téma nám také může zkomplikovat častý výskyt velkých obchodních řetězců, kde je prakticky možné koupit vše. I tady však platí pravidla, kde co najdeme. Pro žáky je podstatné vědět, kde najdou: zeleninu a ovoce, maso, ryby, pečivo, vajíčka a mléčné výrobky atd. Aby věděli, co se dává: do mrazáků, chladničky, polic atd. A dále, kde se tyto potraviny následně uschovávají doma (chladnička, mraznička, mrazák, spíž atd.). Měli by také vědět rozdíl mezi termínem „minimální doba trvanlivosti“ a termínem „spotřebujte do...“. Žáci by měli vědět, že čím je potravina čerstvější, tím je lepší (zdravější).

4.1.3 Pitný režim

Tato kapitola se zabývá především těmito pojmy: Nápoj- je tekutina s vysokým obsahem vody. Tvoří důležitou součást výživy člověka, neboť jejich prostřednictvím získává organismus potřebné množství vody. Některé nápoje mají vysokou výživovou hodnotu, např. mléko, kakao atd. (MARÁDOVÁ Eva. Výživa a stravování I. s. 142), Dehydratace- je odstranění vody, představuje narušení homeostázy (vnitřní rovnováhy organismu) v důsledku snížení obsahu vody v těle. Snížení nastává v důsledku nevyváženosti příjmu a výdajů vody, například nedostatečným příjmem dostatečně kvalitní vody, nebo přílišným výdajem vody, který není patřičně vyvážen příjmem (například při velmi silných průjmech, zvracení nebo namáhavých fyzických výkonech doprovázených silným pocením). (www.wikipedia.cz)

Další velmi podstatná kapitola je pitný režim. Lidský organismus obsahuje 70% vody. 2/3 jsou uloženy přímo v buňkách a 1/3 je součástí krve a tkáňového moku. V lidském těle neustále dochází ke koloběhu vody. Vody by měl získávat minimálně 2,8 l za den, z toho: nápoji min. 1,5 l, potravou 1,0 l a metabolickými pochody 0,3 l. Stejně množství vody člověk vydává: močí, kůží, dýcháním a stolicí. Pokud je pak větší výdej než příjem vody, může dojít k dehydrataci. Ta je velmi nebezpečná hlavně u dětí, protože jejich tělo obsahuje více vody než dospělé tělo a již 20% ztráta tělesné vody je smrtelná. Žáci

většinou tuší, že mají pít hodně, ale to není dost konkrétní. Pro zjednodušení by žáci měli znát, že je důležité získat denně více jak 2,5 l vody, protože takový je náš výdej vody. Sportovci by měli mít příjem i větší, neboť se více potí. Kromě toho by si žáci měli rozdělit tekutiny na vodu samotnou, nápoje a vodu získanou z jiných potravin. Další dělení může být na nápoje studené × teplé, nealkoholické × alkoholické a měli by vědět potraviny, ve kterých je nejvíce vody (mléko, ovoce, zelenina).

4.1.4 Nemoci metabolismu

V této kapitole budu používat pojem: Metabolismus - je látková a energetická výměna, příjem a zpracování živin. (BARTÁK Jan a kolektiv. Encyklopedický slovník. s. 672)

Žáci by měli znát i problémy a nemoci vztahující se ke špatnému metabolismu. Některé tyto nemoci mohou být započaty nekvalitními stravovacími návyky, bohužel jiné jsou vrozené. Mezi vrozené patří: poruchy štítné žlázy, slinivky, diabetes I. typu. Další poruchy mohou být jak vrozené, tak vyprovokované stravovacími návyky: diabetes II. typu, obezita, alergie, mentální anorexie a bulimie. Žáci by měli mít informace o těchto nemocech: rizika vzniku, co způsobují, jak se s nimi žije a jak se dají léčit či naprosto vyléčit. Tři z těchto nemocí jsou u dětí v pubertě značně rozšířené, zapříčiňuje je mimo jiné naše psychika, jsou to: otylost, mentální anorexie a mentální bulimie. Těmto nemocem bych v jejich věku přikládala nejvíce důležitosti, celý můj projekt je mimo jiné koncipován i jako jakási prevence proti těmto chorobám. Všechna uvedená onemocnění vyžadují speciální stravovací návyky, speciální diety. Proto je vhodné podat dětem informace i o těchto dietách.

4.2 Estetika stolování

Estetika stolování je téma, které není tak úplně o zdraví typickém, ale spíše o psychickém a sociálním. Nejen proto, že jíst v nepořádku a ze špinavého nádobí je nehygienické, ale také proto, že když člověk jí v příjemném prostředí, z jídla má mnohem více, dokáže se na něj soustředit, rozpoznávat lépe chutě a celkově se lépe konzumuje. Je tu také stránka společenská, od pradávna je jídlo jako rituál, při němž se setkávají různí lidé (rodina, pracovníci, politici), je jakýsi prostředek uvolnění, kdy tělu dáváme něco, co potřebuje a přitom jej to uspokojuje a v tom to tělesném a duševním rozpoložení se mohou vést diskuse či přátelské rozhovory. Je velmi důležité mít na jídlo čas. V dnešní době jsou velmi

oblíbené restaurace typu „fastfood“ (rychlé občerstvení). Největší oblibu mají u nejmladší generace a pubescentů, mohou za to většinou reklamy, ale také je to někdy nevědomost rodičů. Dítěti dají na výběr mezi restaurací a „fastfoodem“, co si dítě vybere? „Fastfood“, protože zde dostane většinou hračku, je zde spousta barev, vidí ho v reklamách a také děti se tu cítí bezpečněji než v restauraci, kde vidí kolem sebe povětšinou starší osoby a v podstatě nevědí, jak se zde chovat a jak vybírat pokrm. Mnozí rodiče jsou však s volbou svých dětí spokojeni. Jídlo se odbude rychle a v relativně hygienickém prostředí, ale kam zmizela filosofie jídla jako rituálu?

Mým přáním je, aby žáci stolovali v příjemném prostředí a ne ve spěchu. Měli by se seznámit s různým inventářem pro stolování, vědět jak by mohl vypadat pěkně prostřený stůl a brát jídlo nejen jako nutný příjem potravy, ale jako společenskou událost, která má svá pravidla. Nejprve se tedy seznámíme se základním inventářem: různé druhy talířů, příborů a sklenek a dalšího drobného inventáře jako, slánky, cukřenky, dochucovací prostředky atd. Dále bychom se měli věnovat prostírání a kladení inventáře na stůl, podle jídla i společnosti u něj a příležitosti, k níž byl stůl připraven. Zde si také povíme o estetických prvcích prostírání, jako: květinová výzdoba, ubrusy, ubrousky a další prvky většinou týkající se určité příležitosti. Poté, co víme jak má takový pěkně prostřený stůl vypadat, je dalším úkolem diskutovat o některých problémech etikety stolování: kdo má kde sedět, jak jídlo podávat, jak jdou chody za sebou, jak vybírat jídlo v restauraci, jak se u jídla chovat atd. Toto téma nám dává také prostor k multikultuře a poznávání různých druhů cizokrajných kuchyní a jejich jídelních zvyků.

4.3 Pohyb a sport

Jídlo jako takové velmi ovlivňuje naše zdraví a krásu, neméně důležitý je však pohyb. Od pravěku je pohyb tou nejpřirozenější potřebou člověka. Člověk se musel hodně pohybovat a snažit, aby si vyhledal potravu, vedl boje s jinými lidmi a tvory, aby přežil. Od nejstarších počátků byla věnována mimořádná pozornost sportovnímu fyzickému výcviku a všestranné kultuře těla. Nahé kultivované tělo bylo i jedním z podstatných znaků, kterými se Řekové vědomě odlišovali od "barbarských" národů. V dnešní době již lidé nemusí bojovat s přírodou ani vyhledávat potravu, i většina zaměstnání nás nechává v klidu sedět někde u počítače či žáky v lavici. Nutnost pohybu ubývá a to se neblaze projevuje na našich postavách, pohybovém aparátu, vnitřnostech a vůbec zdraví jako

takovém. V dnešní době má až 66% žáků 1. -4. třídy problémy se špatným držením těla (ZAHÁLKA František.(Ed.) Pohybové aktivity. s. 86) a celkem 20% dětské populace (6-12let) trpí obezitou či nadváhou (podle výzkumu agentury Stem/Mark ve spolupráci s Českou obezitologickou společností 2005), to vše je zapříčiněno životem bez pohybu. Domnívám se, že v České republice je zkrátka trend „nic nedělání“. Západní Evropa již pochopila, že pohyb je pro člověka nezbytností, lidé zde cvičí, pohybují se v přírodě, a k pohybu a sportu vedou i své potomky.

Půl roku jsem studovala ve Švédsku a tam není zvykem potkávat na ulici obézní lidi, všechna možná sportoviště jsou docela běžně plná, chodí se zde do posiloven, na různé míčové a jiné hry, do bazénů. Začala jsem tam studovat v období zimy a bydlela jsem u jednoho z největších jezer Vänem ve městě Karlstad a bylo zde celkem zvykem, chodit bruslit po jezeře. V letním období tu nejpoužívanější dopravní prostředek pro všechny věkové kategorie bylo kolo, a když se doopravdy oteplilo, chodilo se plavat a provozovat různé vodní sporty k jezeru. Byl to naprosto odlišný životní styl, kdy se lidé doopravdy hýbali, jídelníček je zde také úplně jiný (plný ryb, omáček, sýrů a zeleniny).

V Čechách je stále trend hypokinetického (nedostatek pohybu) způsobu života. Ve školách je povinná tělesná výchova minimálně dvě hodiny týdně, ale co se zde žáci doopravdy učí? Povinností školy je také zajišťovat zdravotní tělesnou výchovu pro žáky třetí zdravotní skupiny. Otázkou zůstává, je-li tomu doopravdy tak? V normální tělesné výchově se mají žáci učit základům atletiky, gymnastiky a hrám. Mají mít plavecký výcvik a různé školy v přírodě. Učiva je zde mnoho a žáci se většinou o tělesné výchově nenudí, ale další otázkou je, zda pouze hrají hry či se učí i jiným dovednostem, kde kvalitně rozvíjejí základní pohybové schopnosti: vytrvalost, rychlost, sílu, obratnost a správné držení těla. A hlavně kladný vztah k pohybovým aktivitám a sportu.

Podle osnov a RVP je v tomto tématu vše, co má být, bohužel tělesná výchova patří k těm méně hlídaným předmětům. Výstupy jsou zde jen velmi málokdy nějak kontrolovány a tak se z těchto hodin stává většinou hodina her (i hry jsou v životě žáka potřebné, ale do jaké míry na úkor ostatních sportů?). Jediné, co bych tedy v této oblasti změnila, je přístup samotných učitelů k tělesné výchově jako k plnohodnotnému předmětu a žáci by si měli uvědomit, jak moc důležitý je pro ně pohyb a sport.

4.3.1 Fyzická krása těla

Jednou z funkcí tělesné výchovy by také měla být celková tělesná krása, jak jsem již psala. Již staří Řekové velmi úzce spojovali tělesnou krásu s perfektně stavěným fyzickým tělem, dosaženým fyzickým cvičením. Postupem času se na tělo dívalo různými způsoby. V helénistickém období byla vyspělá řecká fyzická kultura, ta se rozšířila v různé intenzitě do celého starověkého světa. V římské fyzické kultuře se projevovaly spíše vlivy Etrusků, nahota tu byla výrazem nízkého a podřízeného postavení. Zásadní a všestranné odmítnutí celé fyzické kultury s sebou přineslo křesťanství. Tím byly tyto aktivity nelegální a byly vyloučeny ze všeobecné kultury. Proto až do 19. století, kdy byla církev zbavena svého mocenského postavení, nebyla fyzická kultura plnohodnotnou součástí obecné evropské kultury. Negativní vliv církve však nezabránil konání fyzických aktivit, protože právě pohyb tvoří bytostnou součást člověka, vychází z jeho biologické prapodstaty a je spjatý s fyzickým i psychickým vývojem člověka. Moderní sport dal novou podobu vytrvalosti a hbitosti lidských nohou, síle lidských rukou i kráse pohybu celého lidského těla. Proměnil staré hry se zvířaty, rozvinul podoby her s míčem, upevnil zde místo pohybu ve vodě, na souši i v oblacích.

Právě zde by si žáci měli uvědomit, že fyzická krása, která však je podpořena silou, rychlostí, vytrvalostí a obratností, je ta pravá krása těla a nejen hubená, módně oblečená dívka či mladík. Ta „krása“ je podpořena zdravím a sportem, je to ideál, který specifikovali staří Řekové termínem „kalokagathie“.

4.3.2 Problémy hypokinetického způsobu života

Jak jsem psala, mezi problémy dnešní společnosti patří hypokinetický způsob života, ohroženy jsou všechny věkové skupiny. Vše je záležitostí nedostatku pohybových aktivit a špatných stravovacích návyků, z čehož vzniká řada onemocnění a zdravotních potíží: obezita, svalové dysbalance, vadné držení těla atd. Pro všechny tyto problémy jsou důsledky: bolesti zad, kloubní potíže, srdečně – cévní onemocnění, vysoký krevní tlak a u dospívajících potíže s růstem. I z tohoto důvodu je velmi potřebné naučit žáky mít rád sport, ukázat jim co nejvíce odvětví sportu, aby věděli, co právě je baví a jde jim. Dále by si měli uvědomit, jak jsou oni sami na tom s pohybem. Zda se dostatečně pohybují a jsou na čerstvém vzduchu či sedí doma u počítače nebo televize.

4.3 Hygiena

Pro tuto kapitolu je důležitý tento pojem: Hygiena - je dodržování zásad pro uchování zdraví. V současné terminologii může být i synonymem pro udržování čistoty. Pomáhá zdraví, kráse, pohodlí i sociálnímu styku. Přímo podporuje prevenci a izolování nemocí. Jste-li zdravý, dobrá hygiena vám pomůže vyhnout se nemoci a jste-li nemocen, dobrá hygiena může redukovat rozšiřování nákazy od vás na druhé. (www.wikipedia.cz)

Tato část mého projektu je ve školách zastoupena téměř ve všech složkách výuky. Ve školách se dbá na hygienu jako takovou (udržování čistoty žáka i prostředí). I tak je však toto téma spíše sporadické. Žáci se většinou učí, že mají žít v čistotě, ale jak ji udržovat, to už je kapitola jiná. Letos byla hlavně v Praze epidemie žloutenky, tak se o hygieně začalo více mluvit, hlavně o mytí rukou, avšak hygiena není jen v mytí rukou. Velmi mnoho škol se potýká s nákazou vši atd. Žáci by se měli učit o hygieně ve škole (přezouvání se, mytí rukou, sprchování se po TV, zvláštní oděv na TV, čistota na toaletách atd.), i domácí hygiena je však důležitá (oděv na ven, domácí oděv, totéž obuv, čistota domova, svého pracovního prostoru, jídla- zde navazujeme na estetiku stolování) a na závěr také osobní a estetická hygiena (mytí těla, vlasů, manikúra, pedikúra, intimní hygiena, tělová kosmetika, vůně atd.). Většinou o všech těchto tématech žáci mnohé vědí. Vědí, co mají dělat, ale dost často nezodpovězenou otázkou je proč to mají dělat, popřípadě si žáci nedovedou dost jasně představit následky špatné hygieny (plísňe, virózy, žloutenka atd.). Proto je podstatné, dát žákům dostatek informací, vizuální dokumenty a pravdivé případy z jejich okolí.

4.5 Módní vzhled

V této kapitole se setkáváme s těmito pojmy: Móda - je(z francouzského mode, které vzniklo z latinského modus – míra, vzhled, způsob, pravidlo, předpis) je aktuálně (s trvalostí dnů až roků) upřednostňovaný způsob, jak se některé věci dělají nebo používají. Tento způsob použití nebo řešení není trvalý, ale v čase se mění. Změna módy tak znamená změnu způsobu užití nebo řešení. Asi nejvýrazněji se móda prosazuje v oblékání. (www.wikipedia.cz). Styling- tvarování předmětu pro vnější estetický dojem a funkčnost. (Kolektiv Autorů a konzultantů. Slovník cizích slov. s. 321)

Zde se dostávám k tématu, které na školách většinou naprosto chybí. Škola nepodporuje žákovskou aktivitu v tomto směru. V některých státech jsou dokonce zavedeny školní uniformy, které mají tuto aktivitu zcela potlačit, neboť se usuzuje, že školní uniforma pomáhá eliminovat sociální rozdíly mezi žáky. Nemohu tuto skutečnost popřít, avšak osobnost žáka se utváří i tím, co si na sebe oblékne a jak vypadá. Žáci na prvním stupni si většinou nemohou tak zcela vybírat, co na sobě chtějí nosit, neboť v tomto věku je to spíše iniciativa rodičů, jejich vkusu a finanční situace. Ale pokud má škola žáka připravit jako plnohodnotného člověka, měli bychom se tomuto tématu věnovat. Žáci nežijí ve „vzduchové bublině“, která by je nechala vyvíjet se směrem, který jim je nejpřirozenější, ale žijí v prostředí reklamy, médií, trendů, módy a toto téma je obklopuje na každém kroku. Naneštěstí média a reklamy žákům povětšinou dávají někdy až nebezpečné ukázky kýče a komerčních věcí, které prvoplánově těží pouze ze zisku a naprosto neberou ohledy ani na zdraví, ani na krásu. Žák, který ještě nezná nástrahy komerce a reklamy, je vydán napospas těchto „bludů“, nepravd a někdy i lži a snaží se přizpůsobit se tomuto umělému, komerčnímu ideálu krásy. Příčinou tohoto jednání je žákova touha přizpůsobit se okolí, svému idolu, splynout s davem, žít jako dospělí. Je to naprosto přirozené jednání tohoto období jedince a právě zde je ten problém, který se chytře a bezcitně využívá v komerci. Samotné téma bych tedy rozdělila do tří kapitol: líčení, úprava vlasů a oblékání. V každé kapitole by se žáci měli hlavně naučit rozpoznávat, co je pouze reklama a co je účelově či esteticky přijatelné, v této kapitole je také velmi nevyhnutelné toto téma propojit s mediální výchovou.

4.5.1 Líčení

Tato kapitola se zabývá především těmito pojmy: Vizáž - tvář, obličej, vzezření. (Kolektiv Autorů a konzultantů. Slovník cizích slov. s. 359), Líčení - úprava obličeje. (BARTÁK Jan a kolektiv. Encyklopedický slovník. s. 606)

Líčení je kapitolou především pro dívky, ale i chlapci se tu mohou dost naučit. V oboru vizáže jsou pánové dokonce mnohdy schopnější než dámy. Nejprve by dívky měly vědět, že základem krásné pleti je zdravá pleť: různé druhy pleti, problémy s akné, jak se o pleť starat a výrobky péče o pleť. Teprve poté může přijít líčení jako takové, nejdříve by měli žáci vědět, co se používá k líčení: make-up, řasenky, rtěnky, líčka, tužky, atd. Žáci také musí vědět pro jakou příležitost se líčit: denní líčení, slavnostní líčení, extravagance,

„facepaiting“ a to vše s ohledem na věk. Nejdůležitější informace této kapitoly pak vidím v odličování a v seznámení s možnými problémy s líčením a následné poškození pleti a očí.

4.5.2 Úprava vlasů

V této kapitole se setkáme s tímto pojmem: Extravagance - výstřednost, nikoliv běžný, nenormální, výstřední nápad nebo chování, vzezření. (Kolektiv Autorů a konzultantů. Slovník cizích slov. s. 98)

Již v první třídě se občas setkáváme s vlasovou extravagancí u dětí v podobě křiklavě barvených vlasů spreji, melírů či stylingu (vyholené obrazce, různé nagelované bodlinky atd.). Většina těchto procedur je zdravotně nezávadná a jde spíše o módní výstřelky rodičů. Ve čtvrté a páté třídě se už mnohé dívky začínají barvit a to často bez vědomí rodičů, zde už nejde o zdravotně nezávadné hraní si s vlasy, ale barvy, které jsou běžně dostupné v každé drogerii, jsou pro vlasy občas velmi špatné. Po pár zásazích mohou být vlasy již tak poškozené, že nejlepší řešení je úplné ostříhání vlasů (což pro prepubertální dívku může být psychická a sociální katastrofa). Dále se dívky i chlapci snaží po vzoru svých idolů stříhat a česat na všemožné účesy, zde bych žákům jen ukázala základní styling vlasů (narovnávání, účesy pro dlouhé vlasy, copánky, gelové účesy pro chlapce atd.). Stejně tak jak u předchozí kapitoly je důležité žákům říci o problémech chybné manipulace s vlasy, co vlasům pomáhá a jaká vlasová kosmetika se používá (šampón, kondicionér, vlasová maska, gel na vlasy, tužidlo, lak atd.)

3.5.3 Odívání

Odívání, styling či móda je nejkontroverznější téma tohoto bodu. Beze všeho pokrytectví móda je do jisté míry záležitostí financí. Když jsou finance, může si člověk pořídit téměř cokoli, nebo si to nechat na sebe ušít. Ale ne všichni jsou tak bezstarostní, co se týče finančních otázek a tak je celkem potřebné, naučit se na módu dívat i jinak. Dokázat si vkusně kombinovat jednotlivé svršky či doplnit oděv o originální detail. Ne vždy jde však o módu jako takovou, ale i výběr oděvu pro vhodnou situaci, pro dané roční období, pro určitý věk.

3.5.3.1 Zdravé versus módní

Od počátku lidské společnosti je jednou z otázek kultura odívání. Již od pravěku se podle oděvu dalo jasně určit, jak vysoko je člověk společensky postaven. Oděvy byly zdobeny různými ornamenty, doplňky atd. Ne vždy však tyto doplňky a ornamenty byly příjemné, kultura oděvu se přímo úměrně doplňuje s kulturou všeobecně. Bohužel již od počátku se však křivky zdravého a módního oblečení značně rozcházejí. V historii odívání jsou dokonce takové svršky, které byly až životně nebezpečné (př. stahovací korzety). I v dnešní době jsou křivky módního a zdravého oblékání mnohdy také značně protichůdné (kupříkladu v zimě krátká trička nad pupík, která nechrání ani ledviny ani břicho, na kterém se z důvodu chladu tvoří obranný špek). Těchto ne zrovna ideálních oděvů je v dnešní době velmi mnoho a to i v módě určené pro děti, zde je vhodné zavést na toto téma mezi dětmi diskusi. Nemohu a nechci toto téma rozebírat s dětmi do detailů a brát jako příklady jejich oblečení, protože to se mi zdá špatné, již z toho důvodu, že některý rodič obléká dítě schválně do určitého typu oblečení a dítě s tím nic nemůže udělat. Toto téma se však dá rozebírat nad módními časopisy, kde chyby v oblékání má někdo třetí, nezúčastněná osoba. Pokud vidím jako učitel nějaký velký nedostatek v dětském odívání, vždy jej mohu řešit pouze s rodičem a to s maximální obezřetností.

3.5.3.2 Móda pro určité příležitosti

Žáci by měli znát různé druhy oblékání a vhodnost oděvu pro určitou situaci. Ve školních podmínkách jde hlavně o oděv do školy, na sport či na kulturní akci (divadlo, koncert atd.) nebo na speciální akci pořádanou školou: maškarní, besídka atd. Žáci by měli dokázat navrhnout vhodné oblečení a také zdravé s ohledem na počasí či roční dobu. K tomuto tématu patří i doplňky a obuv.

4.6 Patologické jevy (cigarety, alkohol)

Pro tuto kapitolu je zásadní tento pojem: Patologické jevy - chorobné, nezdravé fenomény či chování. (Kolektiv Autorů a konzultantů. Slovník cizích slov. s. 256.)

Patologické jevy jsou ve velké míře vyučovány na druhém a třetím stupni. Proto toto téma ve své práci velmi zjednodušuji a zkracuji ho na minimum, zabývám se pouze kouřením a pitím alkoholu v návaznosti na vzhled člověka s otázkami: Proč lidé kouří a pijí? Co jim tyto aktivity přináší? Jak je tyto aktivity viditelně ničí? Žáci s tímto tématem mají většinou již zkušenost, někteří přímou, jiní nepřímou. Probírat toto téma s vyučujícím a vycházet při

něm z vlastní zkušenosti je pro ně do jisté míry nebezpečné, neboť je to protizákonné. Na druhou stranu, učit je pouze fakta bez osobní zúčastněnosti je většinou bez většího porozumění a výsledků. Žáci si musí sami zodpovědět na předchozí otázky bez možnosti postihu. Proto volím princip dramatické výchovy, kde si žáci mohou vyzkoušet dívat se na tuto problematiku hned z několika odlišných pohledů.

Základní kompetence a výchovné je velmi komplexní a rozsáhlé téma. Dá se zařadit do různých vzdělávacích oblastí, některé z nich jsou tyto: ČLOVĚK A JEHO SVĚT, ČLOVĚK A ZDRAVÍ (včetně fyzické i zdravotní výchovy), UMĚNÍ A KULTURA (včetně výtvarné výchovy), ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE (práce s drobným materiálem, pracovní činnost, pracovní podmínky). Možná zde najít i minimálně dvě průřezová témata: OSOBNOSTNÍ VÝCHOVA A VÝCHOVA, MEDIÁLNÍ VÝCHOVA.

V rámci jednotlivých se snažila propojit nejen tyto vzdělávací oblasti, ale můžeme zde najít i příklady v různých oblastech jako například, v matematice počítání času, v českém jazyce psaní a četba básní a literatury, v hudební výchově zpěv a rozbor písně, v dramatické výchově (představení) a divadlo atd. Některé vzdělávací oblasti a jejich výstupy jsou zde zvláště přehledně vztaženy z druhého stupně. Myslím si, že k tomuto tématu se hodí a týká se i učiva z druhého. Tyto oblasti jsou dvě: výchova ke zdraví (která je 2. stupně učivo spíše jen pro první stupeň) a příprava pokrmů (ta je již na prvním stupni učivo, ale učím již výstupy z druhého stupně). Některé oblasti jsem si také připravila jako příkladovou výchovu s prací s drobným materiálem, zabývá se zde nádobami a je to velmi názorné k tématu oblastem neodmyslitelně patří, i když ve výstupech zde je třeba učivo více specifikováno.

(Všechny výstupy jsou přesně oblasti s výstupy i učiva, ze kterého vycházím.)

Učební výstupy se na projektu zapadají i všechny příčové kompetence. Žáci tu řeší řadu problémů, spolupracují to učitel spolupráce ve dvojicích a skupinách i hromadně, začí vyhledávají materiály, dělají různé pracovní listy i výrobky (modální doplňky a modety), sami pekou pečivo a pečlivě pečují.

Některé učební výstupy učí učitel na předpřích, stejným způsobem se však dá včlenit do učební kompetence i produktová tvorba se získanými informacemi na sebe přesně navazují, a to i v rámci učební kompetence i v rámci příčové kompetence.

5 Rámcový vzdělávací program a jeho náhled na toto téma

V této kapitole se zabývám tím, jak učivo zdravého životního stylu a estetická vidí rámcový vzdělávací program (dále pak RVP). Touto problematikou se zabývá i světová organizace WHO, která je jedním ze zakladatelů programu podpory zdraví ve škole.

Zdravý životní styl a estetická je velice komplexní a rozsáhlé téma. Dá se zařadit do velkého množství vzdělávacích oblastí, hlavní z nich jsou tyto: ČLOVĚK A JEHO SVĚT, ČLOVĚK A ZDRAVÍ (výchova ke zdraví, tělesná výchova), UMĚNÍ A KULTURA (výtvarná výchova) a ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE (práce s drobným materiálem, pěstitelské práce, příprava pokrmů). Můžeme zde najít i minimálně dvě průřezová témata: OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA, MEDIÁLNÍ VÝCHOVA.

V mém projektu jsem se snažila propojit nejen tyto vzdělávací oblasti, ale můžeme zde pracovat i v jiných oblastech jako například: v matematice počítání času, v českém jazyce psaní různých úvah a referátů, v hudební výchově zpěv a rozbor písně, v dramatické výchově hned několik aktivit atd. Některé vzdělávací oblasti a jejich výstupy jsou zde záměrně předčasně zařazeny z druhého stupně. Myslím si, že k tomuto tématu se hodí a takto staří žáci učivo zvládnou. Tyto oblasti jsou dvě: výchova ke zdraví (která je doopravdy koncipována pouze pro druhý stupeň) a příprava pokrmů (ta je již na prvním stupni, avšak já zde učím již výstupy z druhého stupně). Některé oblasti jsem si také přizpůsobila a to výtvarnou výchovu a práci s drobným materiálem, zabývám se zde módou a ta dle mého názoru k těmto oblastem neodmyslitelně patří, i když ve výstupech zde toto téma není blíže specifikováno.

(V příloze 1 mám pak přesné oblasti, výstupy i učivo, ze kterého vycházím.)

Snažila jsem se do projektu zasadit i všechny klíčové kompetence. Žáci tu řeší řadu problémů sami, je tu častá spolupráce ve dvojicích, skupinách i hromadně, žáci vyhledávají informace a zhotovují různé pracovní listy i výrobky (módní doplňky a modely), sami pak své výtvary i prezentují.

Můj projekt se dá tedy učit nezávazně na předmětech, stejným způsobem se však dá včlenit do různých vyučovacích předmětů. Protože ne všechny informace na sebe přesně navazují, dají se některé aktivity rovněž vypustit, přeskočit či dělat jindy.

6 Vlastní výzkum

Abych mohla vytvořit program na podporu zdravého životního stylu a estetická, musela jsem zjistit a zmapovat znalosti, které žáci o této problematice mají, co vědí a jak pohlíží na zdravý životní styl a různé další aktivity svých vrstevníků. Mým cílem nebylo hodnotit samotného žáka, ale spíše jeho náhled na toto téma a jeho hodnocení svých spolužáků a kamarádů.

6.1 Vymezení cíle, formulace hypotéz

Pro tento výzkum vycházím ze dvou hlavních hypotéz:

První hypotéza: V dnešní době je velkým hitem v reklamách a časopisech popisovat naši společnost jako „zkaženou“. Myslí se tím nezdravý životní styl. Toto téma je však tak moc dokolečka opakováno, že alespoň co se týče dětí, domnívám se, že už to z daleka není pravda. Chtěla bych dokázat, že žáci vědí velké množství informací jak žít zdravě a přemýšlí o své výživě, pohybu i kráse. Což je velmi dobrý předpoklad a základ k tomu, aktivně se podílet na samotné realizaci zdravého životního stylu.

Druhá hypotéza: Osvěta o zdravém životním stylu je celkem podporována všemi informačními prostředky. Důležitá je však i informace o celkové vyváženosti zdravého životního stylu. Chtěla bych dokázat, že právě zde je velký problém, žáci relativně vědí co je správně, ale nedokáží informace z různých odvětví zdravého životního stylu spojit a tak předpokládám, že zde budou i velké výkyvy informovanosti v různých oblastech.

6.2 Charakteristika a popis vybraného souboru

Na konci února a začátkem března jsem navštívila tři fakultní základní školy: Fakultní ZŠ PedF UK a MŠ U Studánky, Praha 7 (dále ji v grafech mám pod pracovním názvem- Umělecká); ZŠ Praha 1, Uhelný trh (dále ji v grafech mám pod pracovním názvem- Uhelný trh); ZŠ Praha 4, Školní (dále ji v grafech mám pod pracovním názvem – Modřany). Všechny tyto školy patří jako fakultní ZŠ pod UK pedagogickou fakultu, což znamenalo, že podobným akcím jsou nakloněny. Školy jsou, jak jsem již psala, menší až středně velké, v počtu žáků od 390 do 700. Zvolila jsem je rovněž z důvodu umístění v Praze, abych se nesoustředila na určitou lokalitu. V každé škole jsem nejprve oslovila

vedení školy, jež mi povolilo udělat zde můj dotazník ve čtvrtých a pátých třídách. Samotnému testování žáků předcházelo písemné svolení od rodičů, že se jejich děti mohou této akce zúčastnit, víceméně všichni rodiče mi k tomu dali souhlas. Nicméně jsem si vybrala špatný čas (žáci ve třídách byli dost často v malém počtu z důvodu nemoci). Návratnost dotazníků byla však téměř 100% a tak jsem docílila vzorku 83 žáků, což je v průměru 12 žáků na třídu. Na vypracování dotazníku měli žáci 45 minut čili jednu vyučovací hodinu, celou tuto dobu jsem žákům byla k dispozici na veškeré otázky, které měli k dotazníku.

6.3 Metoda: Dotazník

Jako způsob svého výzkumu jsem si vybrala empirickou metodu, dotazník. V tomto dotazníku jsem užívala otevřených, polouzavřených a zavřených otázek, stejně tak jako škálování. Informace o tom, jak dotazník vyplnit, dostali respondenti ústně přímo v době vypracovávání dotazníků, čímž jsem chtěla dokázat co nejvyšší návratnost. Moji respondenti byli žáci čtvrtých a pátých tříd základních škol. Poněvadž samotný cíl nebylo vytvoření přesných dat, ale spíše pouze náhled do situace, rozhodla jsem se tento testovaný vzorek velmi zúžit a zmenšit jenom na tři malé až středně velké školy v Praze, přičemž z každé této školy jsem si vybrala dvě třídy. Respondenti zde většinou neodpovídali na otázky mířené přímo k jejich osobě, ale předvíдали, jak je to u ostatních. Tímto způsobem jsem se snažila maximálně zvýšit reliabilitu tohoto zkoumání.

Ukázka mého dotazníku: (příloha 2)

Měly šáci,
jsem nastávající učitelka a k tomu, aby se tak stalo, potřebuji vaši pomoc. Přečtěte si pozorně
násleující otázky a pokuste se na ně odpovědět či dopsat odpověď. Díky! Vím
moc a přeji hodně úspěchů ve škole i mimo ni.

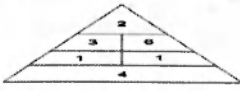
1) Dopíš do tabulky, kolikrát a myslíš, že stejně staří žáci jedí tyto věci:

brambory	kolikrát	myslíš, že stejně staří žáci jedí tyto věci:
chleba	kolikrát	
maso	kolikrát	
ryba	kolikrát	
vejce	kolikrát	
mléko	kolikrát	
ovocná	kolikrát	
čaj	kolikrát	
čaj s ovocem	kolikrát	

2) Napiš a navrhni (nakresli) jak by měl být prostřený stůl k nedělnímu obědu

3) Běžeš či šplháš přinej do „Přemyslovské vodní vodňy“ následující potraviny (určíš čísla
v pyramidě značí počet porcií, které do kolonky patří):

chleba	ovoce	chleba
ovoce	chleba	chleba
ovoce	chleba	chleba
ovoce	chleba	chleba
ovoce	chleba	chleba



4) Jak často a myslíš, je dítě následující činnosti většina svých vrstevníků?

čtení	kolikrát	myslíš, že...
čtení	kolikrát	
čtení	kolikrát	
čtení	kolikrát	
čtení	kolikrát	

5) Sportuješ s rodinou? ANO NE
Pokud ano co děláte za sporty? _____

6) Chodíš na nějaké sportovní kroužky? ANO NE
Pokud ano, na které? _____

7) Přeč si myslíš, že cvičí stejně staří šáci jako ty?

Cvičení jako zážitek a relaxace	ANO	NE
Cvičení pro sportovní výsledky		
Cvičení pro udržení zdraví		

8) Co z následujících výrobků si myslíš, že běžně používají tví vrstevníci?

mydlo	šampán	dezní krém	ANO	NE
šampán	dezní krém	šampán		
šampán	dezní krém	šampán		
šampán	dezní krém	šampán		
šampán	dezní krém	šampán		

9) Jak často by se měl srochovat, mýt ruce a čistit zuby stejně staří člověk jako ty?

srochovat	kolikrát	myslíš, že...
srochovat	kolikrát	
srochovat	kolikrát	
srochovat	kolikrát	

10) Jak by se měl obléct člověk, když je venku kolem nuly? Navrhni mu oblečení včetně bot a doplňků. _____

11) Jak by se měl obléct člověk, když jde do velkého divadla? Navrhni mu oblečení včetně bot a doplňků. _____

Děkui moc Karolína Koberová

6.4 Vlastní vyhodnocení otázek

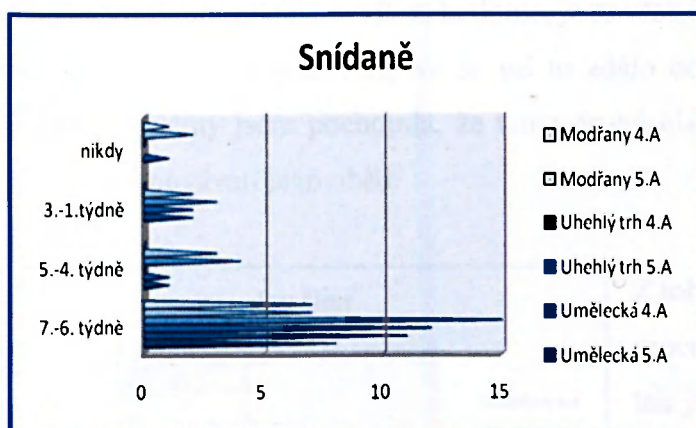
Otázka č. 1:

1) Dopiš do tabulky, kolikrát si myslíš, že stejně staří žáci jedí tyto věci:

	týdně	měsíčně	nikdy
snídaně			
přesnídávka			
oběd-škola			
oběd- doma			
svačina			
Večeře			

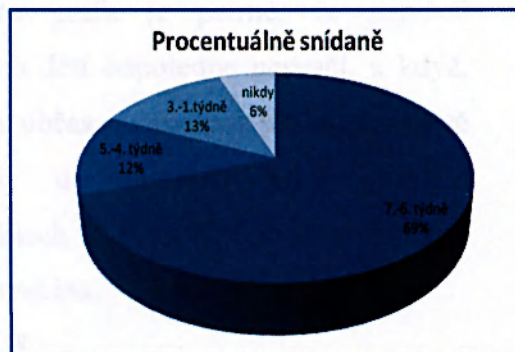
	týdně	měsíčně	nikdy
ovoce			
zelenina			
mléčné výrobky			

Graf č. 1

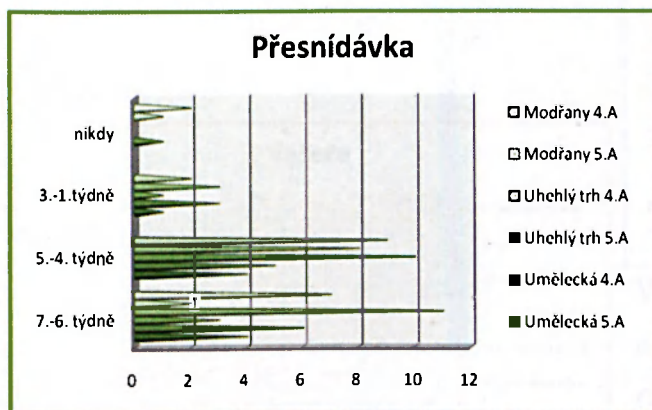


Podle tohoto grafu vidíme, že nejvíce žáků všech dotazovaných škol snídá každý den a jen velmi málo žáků vůbec nesnídá.

Graf č. 2

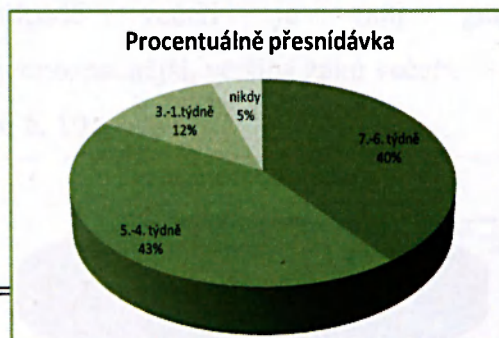


Graf č. 3

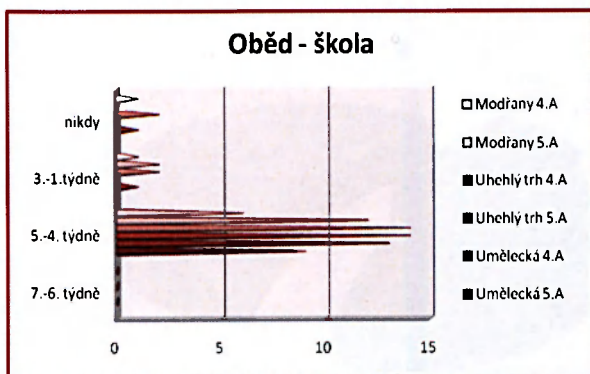


Přesnídávky neboli dopolední svačiny podle mnou dotázaných žáků jedí téměř všichni. Nesvačí jen velmi málo žáků.

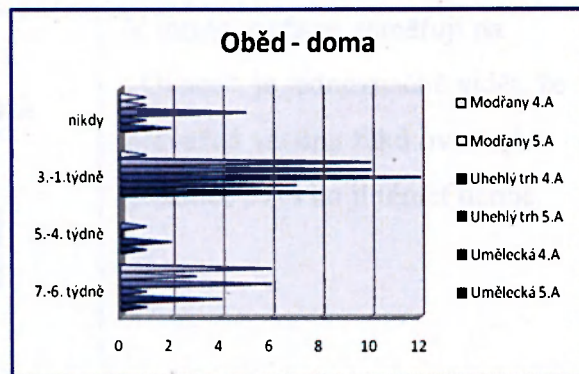
Graf č. 4



Graf č. 5

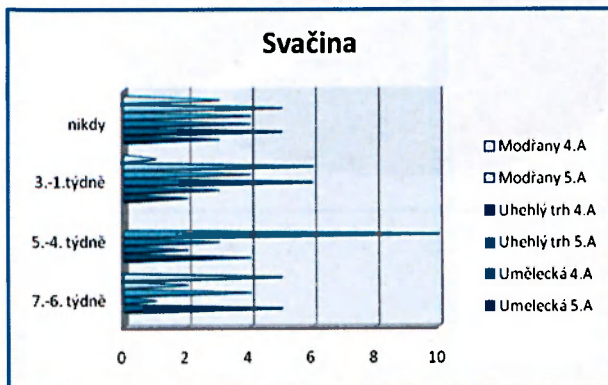


Graf č. 6



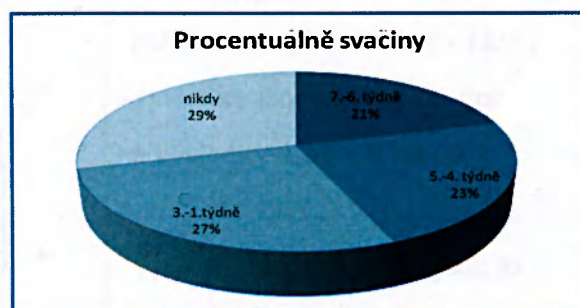
Stejně jako v předchozích grafech i zde mi žáci potvrdili, že obědvají. Ve školní týden většina ve školní jídelně, o víkendu doma, je tu však i nemalé procento žáků, kteří obědvají běžně ve škole i doma. Nejprve se mi to zdálo dost zvláštní, ale při pohledu na další položku svačiny jsem pochopila, že tento druhý oběd je jakási svačina, kterou však tito žáci pojmenovávají jako oběd.

Graf č. 7

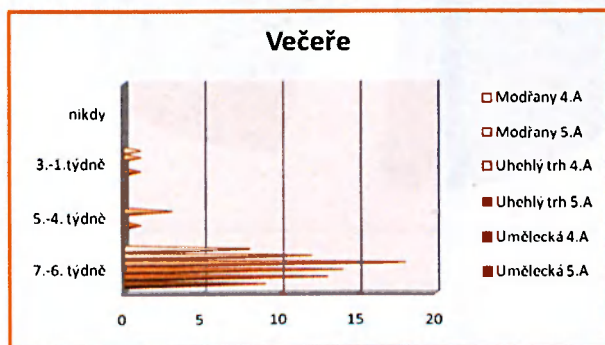


Z tohoto grafu je patrné, že největší procento dětí odpoledne nesvačí, a když, tak jen občas, mám však za to, že právě zde je u mnohých žáků problém v termínech a jakýsi druhý oběd doma je právě svačina.

Graf č. 8

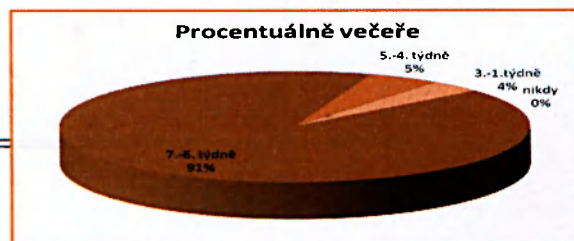


Graf č. 9

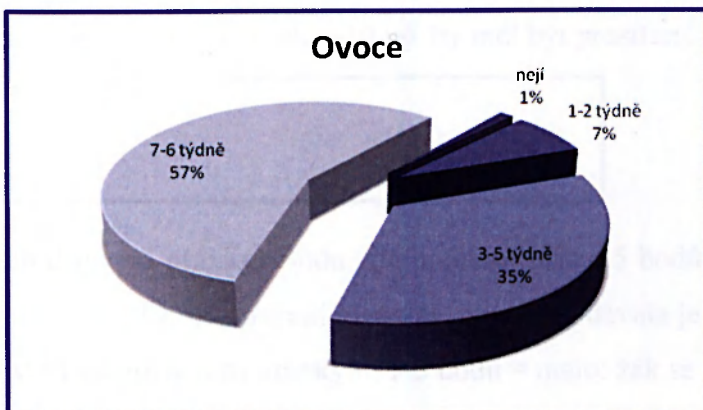


V případě večeří je můj graf nejjednoznačnější, většina žáků večeří.

Graf č. 10

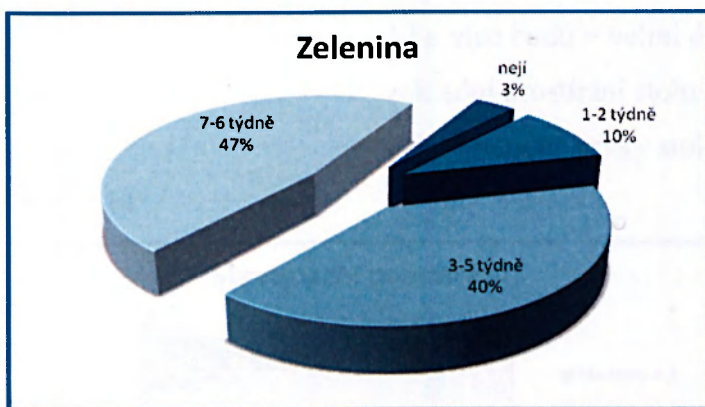


Graf č. 11



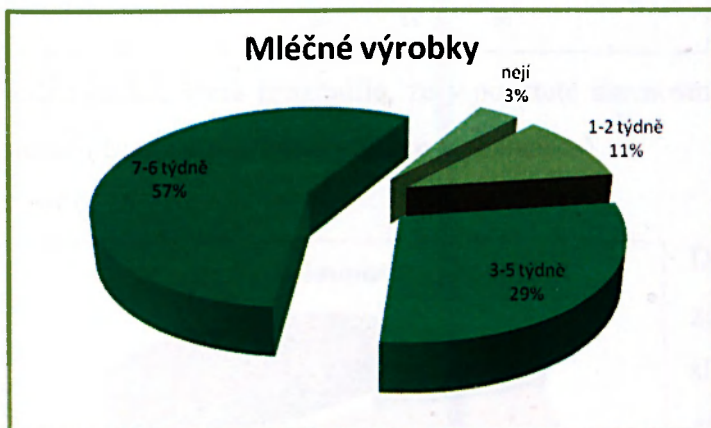
V tomto grafu se zaměřuji na „Ovoce“, je jednoznačně vidět, že převážná většina žáků ovoce jí a dokonce 57% ho jí téměř denně.

Graf č. 12



Následující graf se zabývá „Zeleninou“, i ta se objevuje velmi často v jídelnících žáků a to téměř v polovině případů denně.

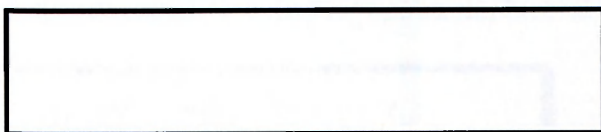
Graf č. 13



Poslední graf této otázky je zaměřen na „Mléčné výrobky“, výsledky jsou vcelku shodné s výsledky u ovoce, až na procento žáků, kteří mléčné výrobky nekonzumují, jsou to celá 3% dotázaných.

Otázka č. 2:

2) Napiš a navrhni (nakresli) jak by měl být prostřený slavnostní stůl k nedělnímu obědu.



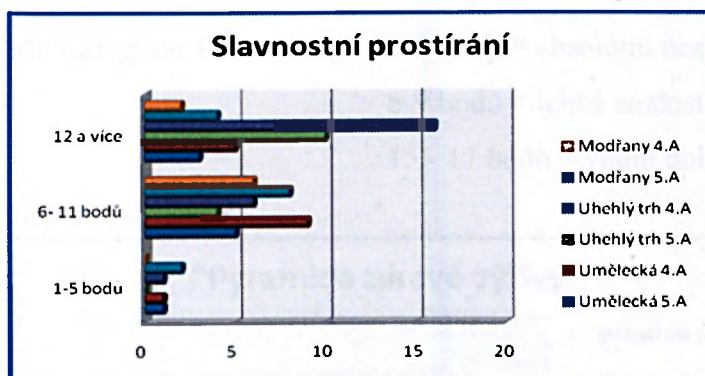
Hodnocení otázky: Budu zde hodnotit takto: 5 bodů – talíře, 3 body – příbory, 3 body – sklenky a 1 bod – ostatní inventář, plus jsem dávala ještě 3 body za pěknou úpravu stolu.

Mé kategorie této otázky: 1-5 bodů = málo: žák se moc nevyzná, nedokáže pojmenovat či nakreslit ani základní prostírání.

6-11 bodů = přiměřeně: žák ví, jak má prostřený stůl vypadat a co na něm má být.

12 a více bodů = velmi dobré: žák ví, jak má vypadat základní prostírání stolu a dokáže nakreslit či napsat i různé další estetické prvky stolování.

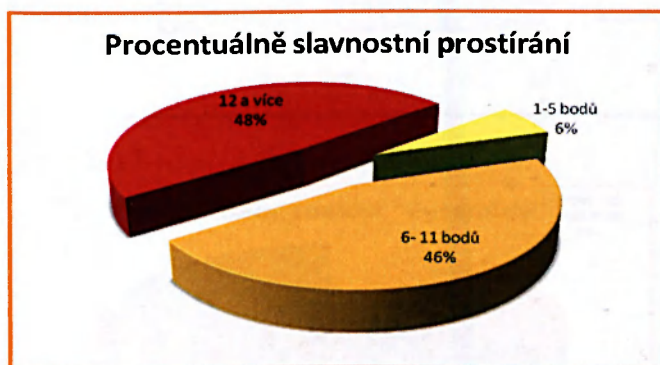
Graf č. 14



Většina žáků ví dobře, co na stůl patří a u některých to bylo nejen krásně popsáno, ale také nakresleno. Bohužel zde byly i tři smutné případy, kde slavnostní stůl byl, krabičky s jídlem v restauraci typu „fastfood“, nebo

jedna žačka, která prozradila, že v podstatě slavnostní stůl doma nedělají, protože rodiče nemají čas. (Tyto případy najdete v příloze 3.)

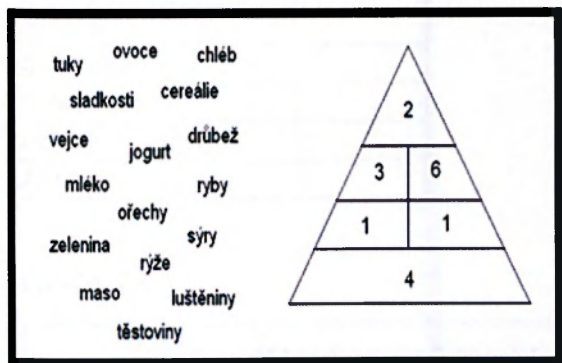
Graf č. 15



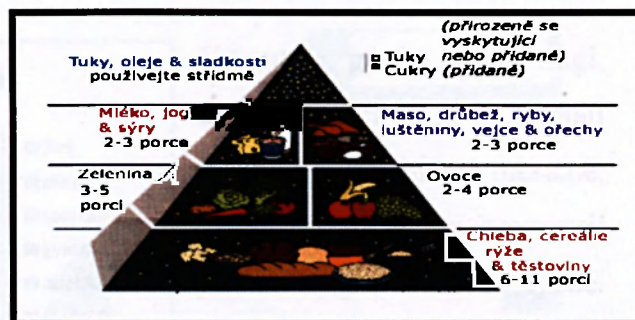
Dokonce celých 48% žáků dokázalo získat více než 12 bodů v návrhu slavnostního prostírání. Otázkou zůstává, zda by tyto návrhy žáci dokázali zrealizovat. (V příloze 4 dále najdete nejlepší návrhy stolů.)

Otázka č. 3:

3) Barevně či šipkami přiřaď do „Pyramidy zdravé výživy“ následující potraviny (určité číslo v pyramidě značí počet potravin, které do kolonky patří):



Při pohledu do různých učebnic, interaktivních programů na internetu najdeme mnoho druhů „pyramid zdravé výživy“. Já jsem vycházela z této pyramidy:

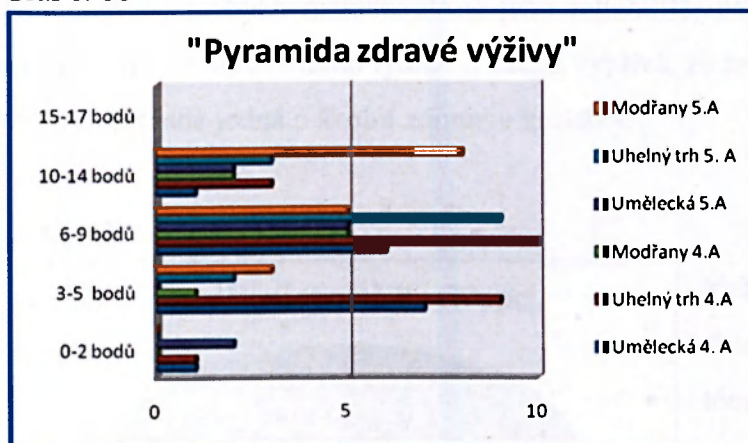


(Příloha 5: zdroj www.hartmannakademie.cz):

Hodnocení otázky: Budu zde hodnotit takto: 1 bod- jedna dobře přiřazená potravina.

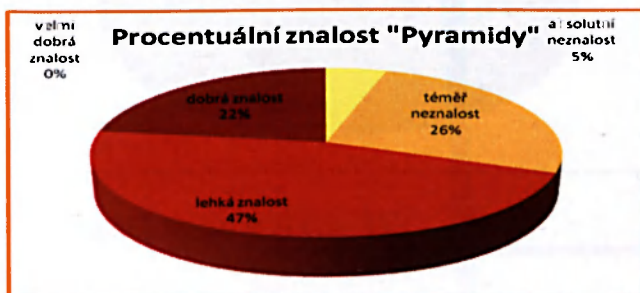
Mé kategorie této otázky: 0-2 body = absolutní neznalost 3-5 bodů = téměř neznalost
6-9 bodů = lehká znalost 10-14 bodů = dobrá znalost
15 - 17 bodů = velmi dobrá znalost

Graf č. 16



Velice mě překvapilo, že téměř nebyl rozdíl mezi čtvrtou a pátou třídou, naopak zde byl ale podstatný rozdíl mezi jednotlivými školami, kupříkladu žáci z Modřanské školy měli téměř vždy vyšší znalosti než děti z ostatních škol.

Graf č. 17



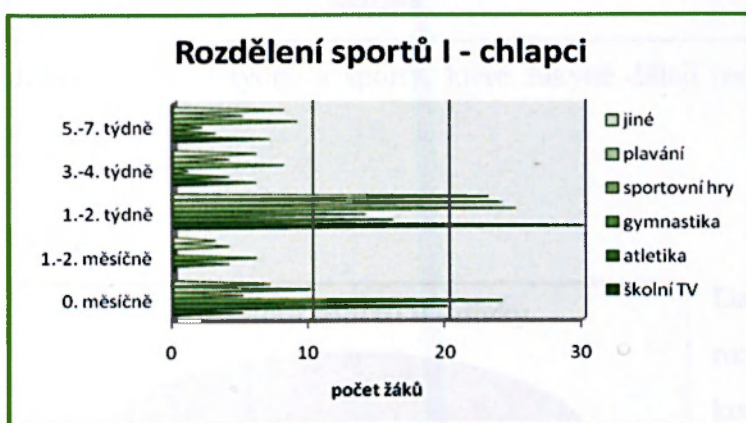
Když jsem dávala tuto otázku žákům, upozorňovala jsem je, jak s pyramidou pracovat, i tak jsem bohužel u dětí znalost vykazala jen lehkou znalost.

Otázka č. 4

4) Jak často si myslíš, že dělá následující činnosti většina tvých vrstevníků?:

	týdně	měsíčně
školní sport		
atletika		
gymnastika		
sport. hry		
plavání		
Jiné		

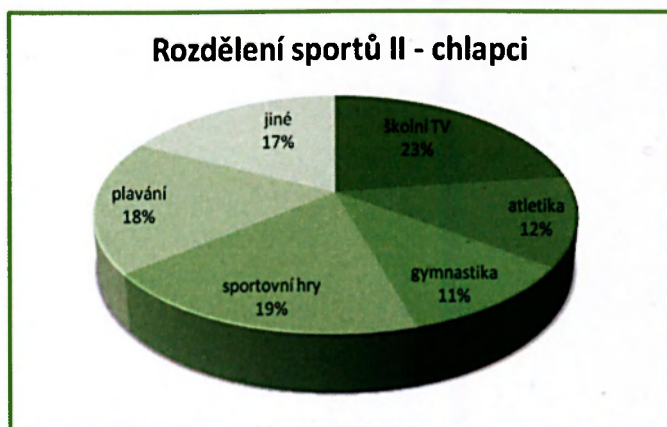
Graf č. 18



V tomto grafu znázorňuji, kolikrát určitý sport dělají žáci-chlapci týdně či měsíčně. Nejvíce sportů žáci provozují jednou až dvakrát týdně. Jedině dva sporty, které u chlapců moc neprošly, byly atletika a gymnastika, přičemž

28% chlapců údajně nedělá atletiku a celých 34% chlapců údajně neprovozuje gymnastiku. Zajímavé je, že celých 21% chlapců prý má školní tělesnou výchovu více jak pětkrát týdně. U tohoto údaje bych diskutovala o jeho reliabilitě, neboť ze zákona je školní tělesná výchova minimálně dvakrát týdně. Z čehož vyplývá, že může být i vícekrát, ale většinou se v tomto případě jedná o školní zájmové kroužky.

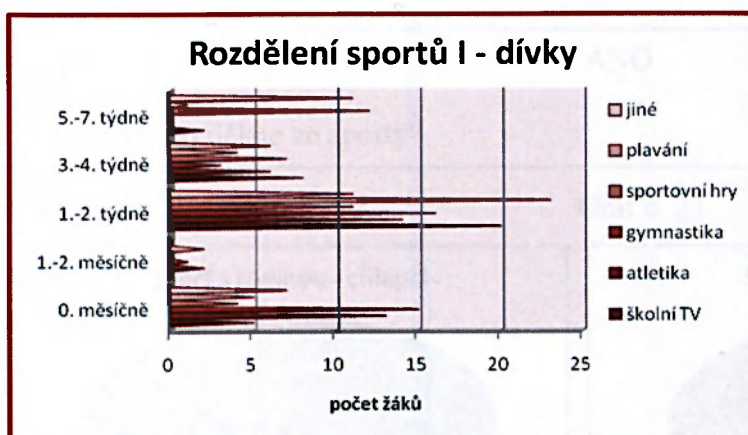
Graf č. 19



Vybrala jsem sporty, které žáci dělají jednou až dvakrát týdně a téměř veškeré sporty jsou tu zhruba rovnoměrně rozmístěny, až znovu na gymnastiku a atletiku, kde chlapci udávají nejméně procent. A dohromady obě kategorie atletika a gymnastika zabírají stejně procent

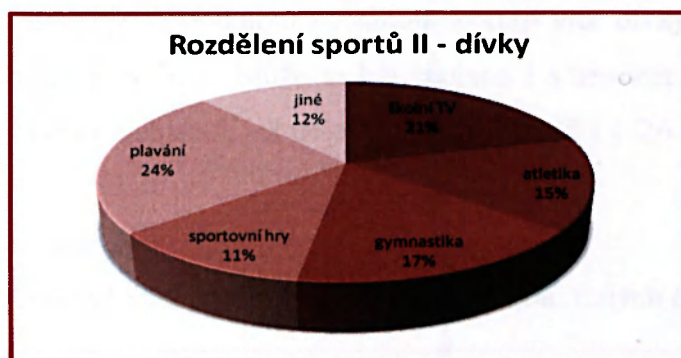
jako jedna kategorie školní TV.

Graf č. 20



V tomto grafu ukazují, kolikrát určitý sport dělají žáci-dívky týdně či měsíčně. Stejně jako u chlapců i zde nejvíce žákyň dělá určitý sport v intenzitě 1× až 2× týdně, celkem podobně jsou tu pak rozloženy sporty, které žákyňe dělají 5× až 7× týdně a sporty, které žákyňe dělají méně než 1× za měsíc či je vůbec necvičí.

Graf č. 21



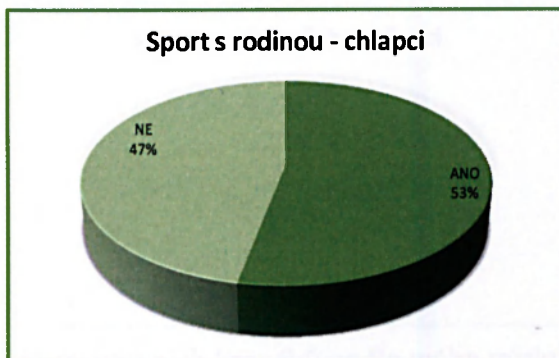
Další graf ukazuje, že i u dívek je rozdělení sportů relativně konstantní, do rozmezí 13% se vejdou veškeré tyto sporty.

Žáci většinou navštěvují školní TV i jiné druhy sportů, ale jejich sportovní aktivity nejsou zcela vyvážené nebo nevědí, jaké druhy aktivit patří do určitého sportovního odvětví.

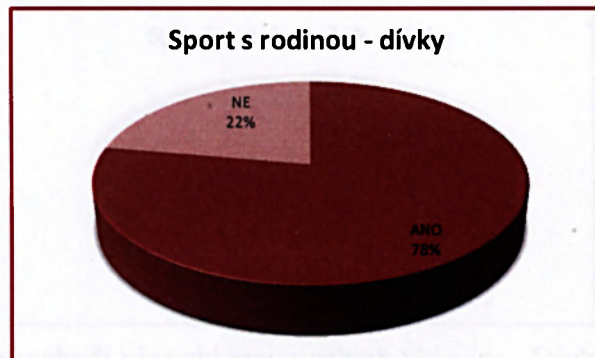
Otázka č. 5:

5) Sportuješ s rodinou?	ANO	NE
Pokud ano, co děláte za sporty?		

Graf č. 22



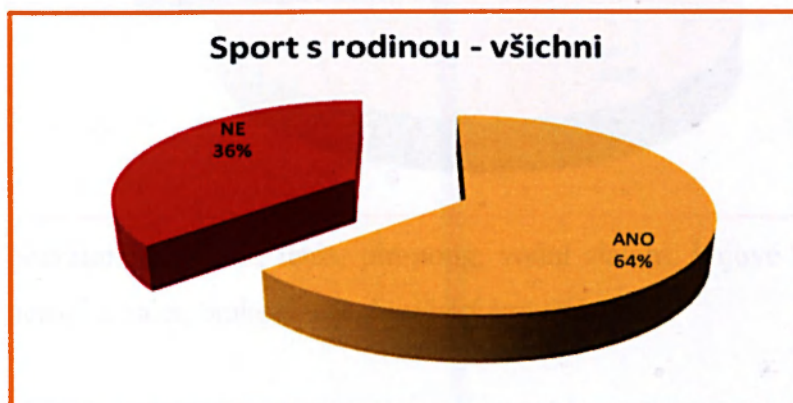
Graf č. 23



Podle mého výzkumu s rodinou sportují více dívky, více než 75% a chlapců pouze něco málo přes 50%. Může to být spojeno i s trendem sportovních kroužků, které navštěvují zase více chlapci, jak uvidíte v grafech č. 25 a č. 26.

Graf č. 24

Celkově však žáci spíše sportují s rodinou. Celých 64% dotázaných žáků provozuje nějaký



sport s rodinou. Výčet těch sportů je následující: turistika, plavání, kanoistika, fotbal, cyklistika, běh, tenis, bruslení (kolečkové i lední brusle), lyžování, hokej, vodní lyže, bowling atd.

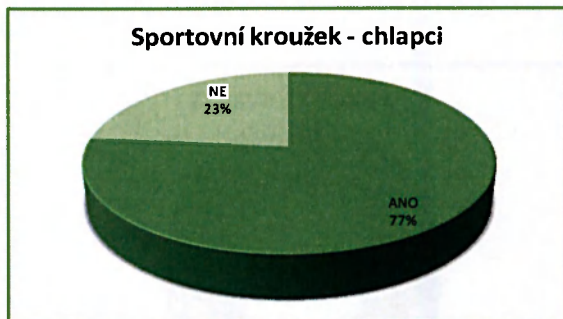
Ve většině rodin je alespoň jeden sport, který rodina provozuje spolu.

Otázka č. 6:

6) Chodíš na nějaké sportovní kroužky? ANO NE

Pokud ano, na jaké?

Graf č. 25

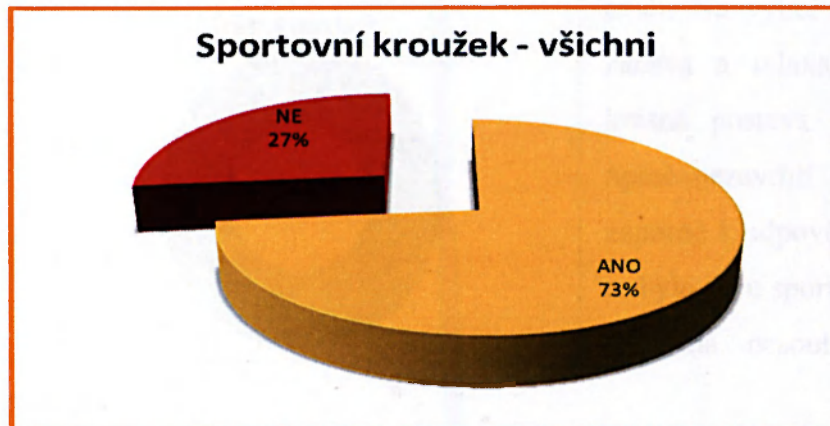


Graf č. 26



Do sportovních kroužků podle mého výzkumu chodí více chlapci o celých 8% více. Dívky zase více sportují s rodinou, jak bylo zřejmé z grafu č. 22 a č. 23.

Graf č. 27



Téměř tři čtvrtiny dotázaných žáků navštěvují nějaký sportovní kroužek. Výčet sportů je doopravdy pestrý: sportovní hry- florbal, fotbal, basketbal atd.,

bedminton, squash, tenis, pin-pong, vodní slalom, bojové sporty, sebeobrana, jezdeckví, aerobic, balet, brake-dance, hasičský kroužek atd.

Nemohu mluvit za všechny žáky, ale z grafů a výčtu sportů je patrné, že tito žáci celé dny neposedí pouze u TV a PC, ale téměř všichni, chodí na nějaký sportovní kroužek.

Otázka č. 7:

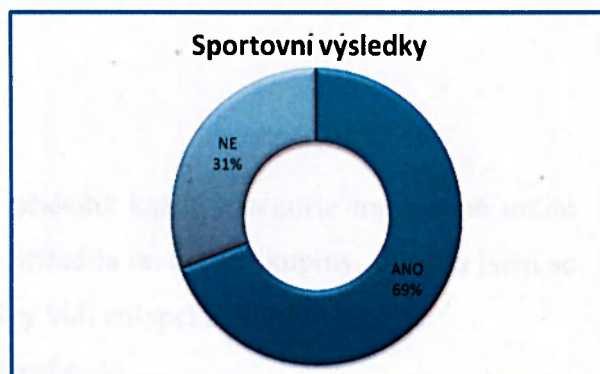
7) Proč si myslíš, že cvičí stejně staří žáci jako ty?

	ANO	NE
Cvičení jako zábava a relaxace		
Cvičení pro sportovní výsledky		
Cvičení pro krásnou postavu		

Graf č. 28



Graf č. 29



Graf č. 30



V této otázce měli žáci odpovídat na to, proč cvičí. Na výběr měli následující z variant: zábava a relaxace, sportovní výsledky a krásná postava. Žáci ani jednu z variant úplně nezavrhli. Jen 12% žáků se stavělo záporně k odpovědi zábava a relaxace, více to bylo již u sportovních výsledků a bezmála polovina nesouhlasila s odpovědí krásná postava.

postava.

Graf č. 31



Původně jsem měla domněnku, že většina žáků sportuje hlavně pro zábavu a relaxaci, méně jich pak sportuje pro výsledky a skoro nikdo, že nesportuje pro krásnou postavu. Žáci mě však překvapili, že rozdíl mezi tím proč cvičí, není vůbec markantní. Mezi cvičením pro relaxaci a krásnou postavu je pouze 14%, mezi nimi je cvičení pro

výsledky.

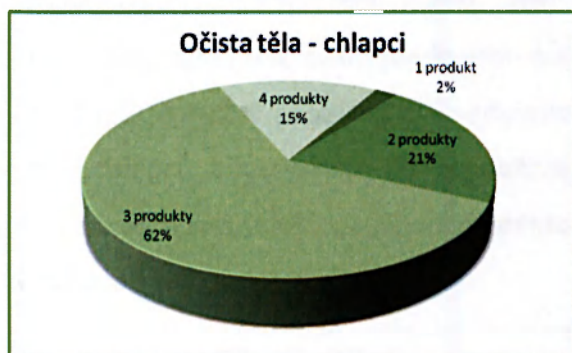
Otázka č. 8:

8) Co z následujících výrobků si myslíš, že běžně používají tví vrstevníci?

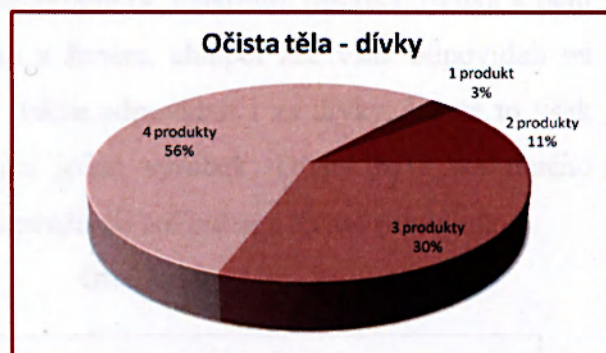
	ANO	NE		ANO	NE
Mýdlo			denní krém		
Šampón			make-up		
Kondicionér			řasenka		
sprchový gel			rtěnka		
Deodorant			oční stíny		
toaletní vodu			odličovač		

Tuto otázku jsem rozdělila do čtyř kategorií, přičemž každá kategorie má v sobě určité produkty, podle počtu produktů jsem pak žáka přiřadila do určité skupiny. Snažila jsem se ukázat rozdíly mezi tím, jak sebe a své vrstevníky vidí chlapci a dívky.

Graf č. 32

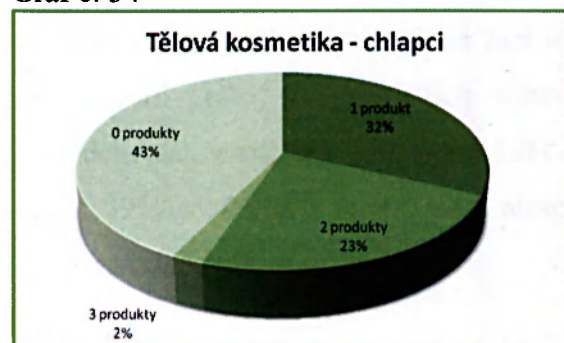


Graf č. 33

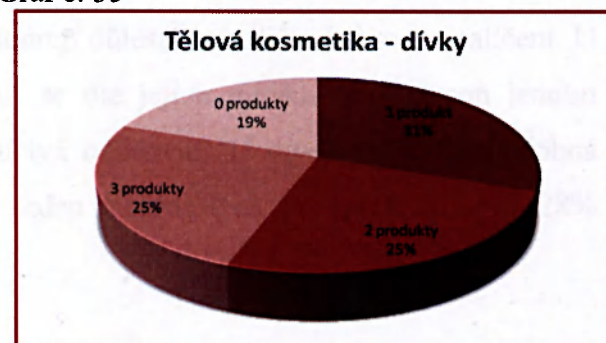


První kategorie byla „Očista těla“, z produktů sem patří: mýdlo, šampón, kondicionér a sprchový gel. Jsou to produkty běžně používané muži i ženami. Chlapci však většinou nezaškrtnli kondicionér, proto mají nejvíce procent ve skupině tří produktů ze čtyř a to celých 62%. Dívky měly nadpoloviční většinu u skupiny čtyř produktů. Žádný žák mi nenapsal, že by ani jeden z těchto produktů nepoužíval.

Graf č. 34

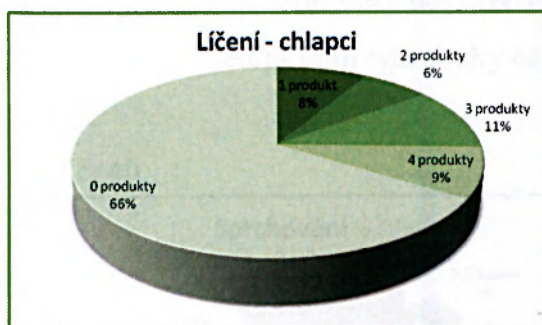


Graf č. 35

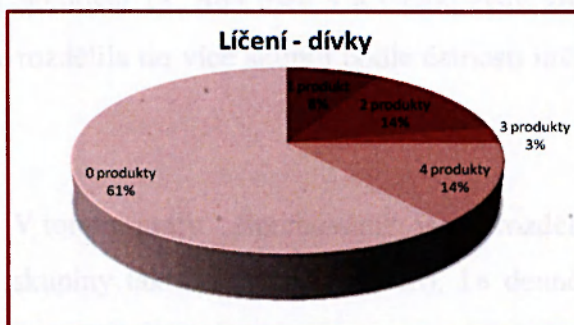


Další kategorie je „Tělová kosmetika“, patří sem: deodorant, toaletní voda a denní krém. I v této kategorii jsou produkty, které jsou celkem běžně používány u mužské i ženské populace. U mého vzorku žáků však 43% chlapců nepoužívají žádný z těchto produktů. Dívky přesně 25% a 25% používají dva a tři produkty ze třech.

Graf č. 36

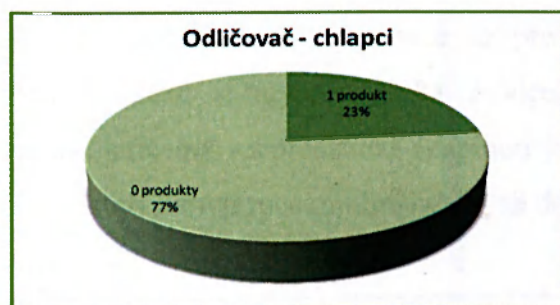


Graf č. 37

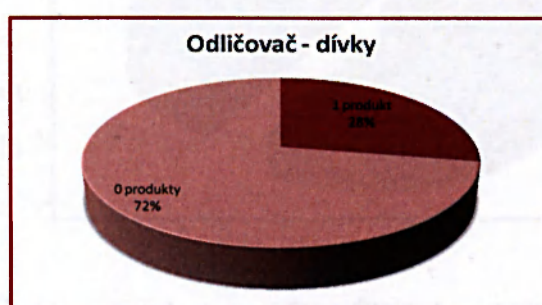


Do třetí kategorie s názvem “Líčení“ patří tyto produkty: make-up, řasenka, rtěnka a oční stíny. Tato kategorie patří především dívkám a ženám, chlapci zde však odpovídali na otázku: „Co běžně používají tví vrstevníci.“, takže odpovídali i za dívky. I přes to však 66% chlapců odpovědělo, že nepoužívají ani jeden výrobek. Dívky byly podobného názoru, 61% si myslelo, že jejich vrstevníci nepoužívají ani jeden z těchto produktů.

Graf č. 38



Graf č. 39



Do poslední kategorie „Odličovač“ jsem dala pouze jeden stejnojmenný produkt. Tento produkt jsem vybrala proto, zda si žáci uvědomují důležitost odličování se po nalíčení. U chlapců mi vyšlo, že 34% jejich vrstevníků se dle jejich mínění líčí alespoň jedním z předchozích produktů, avšak jen 23% používá odličovač. U dívek mi vyšla podobná čísla, 39% vrstevníků že používá alespoň jeden z předešlých produktů, ale jen 28% používá odličovač.

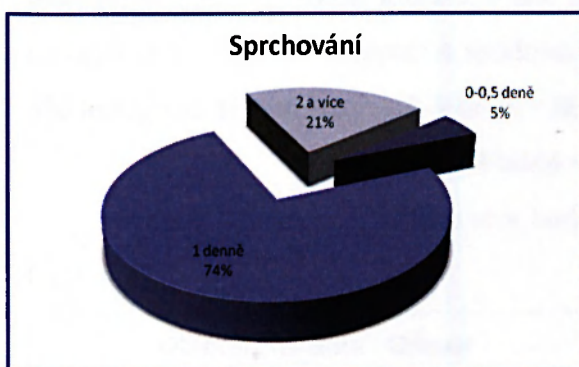
Otázka č. 9:

9) Jak často by se měl sprchovat, mýt ruce a čistit zuby stejně starý člověk jako ty?

	Denně	denně	denně
sprchovat		mýt ruce	čistit zuby

V této otázce jsem se žáků ptala na četnost očisty jejich vrstevníků. Zprvu jsem si vymyslela tuto teorii: Myslím, že většina žáků již má dost poznatků o hygieně, a tak že zde budou výsledky do jisté míry dost shodné (sprchovat 1×, mýt ruce 5 a více×, čistit zuby 2×). Podle této teorie jsem tyto druhy očisty rozdělila do více skupin podle četnosti určité očisty.

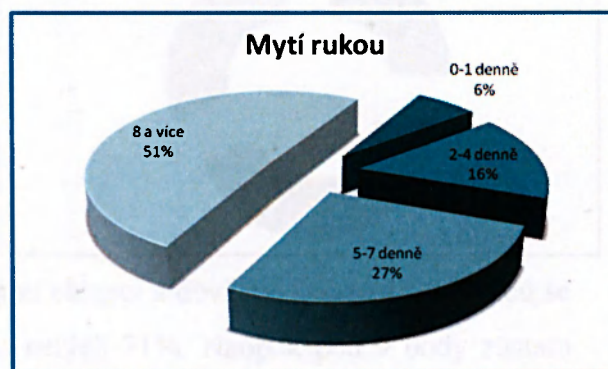
Graf č. 40



V tomto grafu „Sprchování“ jsem rozdělila skupiny takto: 0 až 0,5 (obden), 1× denně a 2× a vícekrát denně. Dle mé teorie nejvíce žáků se sprchuje 1× denně, celých 74%

Graf č. 41

Pro tento graf „Mytí rukou“ jsem rozdělila skupiny takto: 0× až 1× denně, 2× až 4× denně a 5× až 7× denně a 8× a vícekrát denně. I zde byla má teorie více jak přesná. Nejvíce žáků si myje ruce 8× a vícekrát denně, přičemž i s předchozí skupinou je to 78%, kteří ji myjí ruce minimálně 5× za den.



Graf č. 42



V posledním z grafů „Čištění zubů“ této otázky, byly tyto skupiny: 1× denně, 2× denně a 3× a vícekrát denně. Byla jsem přesvědčená, že se většina žáků přiřadí do druhé skupiny (čili 2× denně) tak se i stalo, ale překvapila mě nemalá skupina 24% žáků, kteří si zuby čistí 3× a vícekrát denně.

Otázka č. 10:

10) Jak by se měl obléct člověk, když je venku kolem nuly? Navrhni mu oblečení včetně bot a doplňků.

U této otázky jsem vycházela z myšlenky, že žáci ve čtvrté a páté třídě se již obléknout většinou umí, ale vůbec si neuvědomují, co vše do oblečení patří, že člověk musí mít boty a oblečení dost často nedokážou pojmenovat. Podle toho jsem se rozhodla i otázku bodovat.

Hodnocení otázky: Budu zde přidělovat body takto: 2 body – boty, 2 body – vhodný kus oblečení, 1 bod – vhodný doplněk. Již při patnácti bodech může být člověk dobře oblečen a to včetně spodního prádla, které je v této otázce také velmi důležité. I když jsem výslovně nenapsala, že mají žáci napsat i o spodním prádle, budu s ním počítat.

Mé kategorie této otázky: 0-9 body =žák se moc nevyzná v tomto oblečení
10- 14 bodů = žák zná oblečení, ale moc nepracuje s doplňky
15 a více bodů = žák se vyzná v oblečení i doplňcích

Graf č. 43



Graf č. 44



U této otázky se poprvé projevil větší rozdíl mezi chlapci a děvčaty, pouze 4% chlapců se dostalo přes 15 bodů, přičemž u dívek to bylo celých 31%. Naopak pod 9 body zůstalo 34% chlapců a 25% dívek.

Graf č. 45



Ačkoliv dost žáků zůstalo pod hranicí 9 bodů, více jak polovina se zařadila do střední skupiny 10 až 14 bodů, ve které žáci dokáží celkem dobře odhadnout oblečení, ale nejde jim ještě tolik pracovat s doplňky, kombinovat a pozapomínají na spodní prádlo.

Otázka č. 11:

11) Jak by se měl obléct člověk, když jde do velkého divadla? Navrhní mu oblečení včetně bot a doplňků.

V této otázce si naopak myslím, že žáci budou mít téměř zcela jasno, v čem by člověk měl jít do velkého divadla. Otázkou však zůstává, jestli to, že žáci vědí, dokáží také v praxi použít. Podle toho jsem se rozhodla bodovat tuto otázku tímto způsobem.

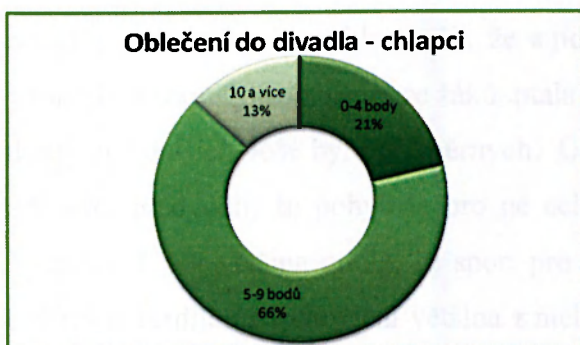
Hodnocení otázky: Budu zde přidělovat body takto: 3 body – šaty, 3 body – sako, 2 body – boty, 2 body – další vhodný kus oblečení, 1 bod – vhodný doplněk. Již při pěti bodech může být člověk dobře oblečen, musím však připomenout, že v tomto případě chybí spodní prádlo. Protože však spodní prádlo v této otázce není prioritou, nebudu s ním počítat.

Mé kategorie této otázky: 0-4 body =žák moc nezná toto oblečení

5-9 bodů = žák zná oblečení, ale moc nepracuje s doplňky

10 a více bodů = žák se vyzná v oblečení i doplňcích

Graf č. 46

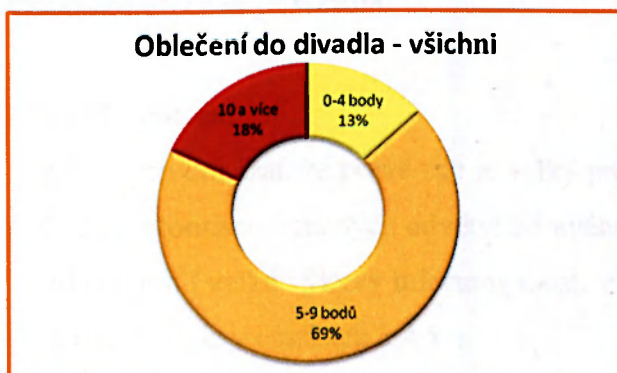


Graf č. 47



Tyto grafy ukazují rozdíl mezi chlapci a dívkami v této oblasti. I zde jsou celkem velké rozdíly mezi oběma pohlavími, dívky jsou na tom lépe, ale na rozdíl od předchozí otázky rozdíly nejsou již tak markantní. Mezi nejobsáhlejší střední skupinou dívek a chlapců je tentokrát pouze 6% oproti předchozí otázce, kde to bylo 18%.

Graf č. 48



Poslední graf znázorňuje, že většina 69% žáků, by se do velkého divadla zřejmě správně oblékla. Bohužel zde není moc velký procentuální rozdíl mezi skupinou, která by se oblékla naprosto skvěle oproti skupině, která by s tím měla přinejmenším problémy.

6.5 Zhodnocení hypotéz

Na základě tohoto vyhodnocení hypotéz posléze vystavuji celý projekt, vycházím z neznalostí i znalostí žáků čtvrté a páté třídy a snažím se navrhnout vhodné aktivity na upevnění a naučení problematických otázek.

První hypotéza:

„Chtěla bych dokázat, že žáci vědí velké množství informací jak žít zdravě a přemýšlí o své výživě, pohybu i kráse. Což je velmi dobrý předpoklad a základ k tomu aktivně se podílet na samotné realizaci zdravého životního stylu.“ Na tuto hypotézu jsem se snažila odpovědět otázkami: 1,2,5,6,7,9 a 10.

V první otázce jsem se dověděla, že žáci jedí relativně pravidelně všechny denní chody včetně snídaní a že ovoce, zelenina a mléčné výrobky jsou u těchto žáků také na denním pořádku. Takže bych mohla tvrdit, že s jídelními návyky problém nemají. Utrvuje mě v tom i otázka 2, kde jsem se žáků ptala na prostírání, celých 48% žáků bylo velmi dobrých a dalších 46% bylo průměrných. Otázka 5 a 6 se ptala na rodinu, kroužky a sport, zde žáci předvedli, že pohyb je pro ně celkem běžná aktivita jak s rodinou, tak bez ní. V otázce 7 pak většina určila, že sport pro ně není jen relaxace, ale také krásná postava, což mi potvrdila nadpoloviční většina z nich. U otázky 9 jsem ani nepochybovala, že žáci znají základy hygieny a až na drobné detaily, byly jejich odpovědi výborné. Všemi těmito otázkami mě žáci přesvědčili, že přemýšlí, a to nejen o svém zdraví, ale také o estetice jejich těla. Jediná otázka, která mi tuto tezi jemně vyvrací, je otázka 10 ohledně vhodného a zdravého oblečení, kde žáci dost váhali a byly tu značné rozdíly mezi chlapci a děvčaty, stejně tak, jako mezi jednotlivými žáky.

První hypotéza se potvrdila.

Druhá hypotéza:

„Chtěla bych dokázat, že právě zde je velký problém, žáci relativně vědí co je správně, ale nedokáží informace z různých odvětví zdravého životního stylu spojit a tak předpokládám, že zde budou i velké výkyvy informovanosti v různých oblastech.“ Na tuto hypotézu jsem odpověď hledala v otázkách 3,4,8 a 11

Žáci kupříkladu celkem vědí, co je zdravé, ale podle výsledků otázky 3 většina z nich nedokáže přiřadit různé potraviny do správných pater pyramidy, celých 78% mělo pouze lehkou znalost či různé stupně neznalosti. V otázce 4 jsem se ptala na četnost základních sportů a žáci mě celkem překvapili, že vyváženost odpovědí zde byla více jak patrná, většina žáků provozovala tyto sporty celkem pravidelně všechny, což lehce vyvrací mou hypotézu. Otázka 8 se však vrací k mé původní tezi, protože jsem zde zjistila, že žáci sice dobře vědí o tom, jak a čím provozovat osobní očistu, méně už však vědí o běžně užívané tělové kosmetice, hlavně u chlapců a s líčením a odličováním nemají v jejich věku ani zkušenosti, ani hlubší vědomosti. Otázka 11 mě pak utvrdila v tom, že žáci povětšinou vědí, co je vhodné si obléknout pro slavnostní okamžik, avšak zapomínají na spodní prádlo, boty a téměř zcela na doplňky, z čehož usuzuji, že ani v této oblasti nejsou více informováni. Výčtem těchto otázek a odpovědí si dovoluji svou hypotézu téměř zcela potvrdit, až na otázku 4.

Druhá hypotéza se částečně potvrdila.

7 Projekt

Můj navrhovaný projekt je koncipován na jeden a půl roku, tj. 31 hodin, zahrnuje aktivity do těchto tematických celků: Zdravá strava a estetika stolování; Pohyb, sport a hygiena; Módní vzhled a patologické jevy. Obsahuje jak teoretické, tak praktické výstupy žáků a dvě akce v přítomnosti rodičů. Je zpracován podle následující osnovy: název učebního celku pro cca půl roku, lehký popis, co se zde bude učit a pak jednotlivé hodiny ve struktuře (název hodiny, cíle, pomůcky, samotné aktivity a téměř vždy DÚ, s nímž se pracuje v další hodině. Hlavním cílem je naučit žáky uvažovat o ZŽS, o fyzické kráse a módním vzezření. Projekt je velmi náročný nejen na žáky, ale také na vyučujícího, který musí mít dostatek informací, ale také materiálu, zručnosti a fantazie. Žáci se tu neučí pouze fakta, ale učí se spolupráci, psaní úvah, vyhledávání faktů, zručnosti, fantazii atd. Mým cílem je žáka připravit v této oblasti teoreticky i prakticky. Jak jsem již psala, tento projekt se nemusí vyučovat jako samostatný předmět, ale dá se využít v rámci jiných předmětů a mezipředmětových vazeb (například 26. hodina v hudební výchově; 10., 11. a 30. hodina v dramatické výchově; 14. hodina v tělesné výchově; 15. hodina v matematice atd.) Řada aktivit vychází z dostupné učebnice: (MARÁDOVÁ Eva. Rodinná výchova : Výživa a příprava pokrmů. 1. vyd. Praha : Fortuna. 1997)

7.1 Zdravá strava a estetika stolování

První pololetí čtvrtá třída

V první části projektu se zaměřuji na zdravou výživu a estetiku stolování. Právě zde se dělají největší chyby a každý by měl uvažovat o tom co jí, kdy to jí a hlavně jaké to může mít následky či jak to tělu prospívá.

Úvod projektu:

1. hodina

Název: *První seznámení*

Cíle: **Žák** se seznámí s hlavními tématy projektu. **Žák** přemýšlí o ZŽS.

Pomůcky: velký balicí papír, zvýrazňovače, fixy

Aktivity: - Brainstorming na téma ZŽS. „Co pro vás znamená ZŽS?“, „Co bychom se mohli učit?“, „Myslíte si, že žijete zdravě?“

- Rozdělení do hlavních skupin, barevnými zvýrazňovači rozdělíme do čtyř a více skupin (zdravá strava, pohyb a sport, hygiena, móda). Vše dělíme hlavně podle toho, co vymyslí většina třídy.

- Diskuse proč se o ZŽS učíme a k čemu nám slouží?

Zdravá výživa:

2. hodina

Název: *Jíme zdravě?*

Cíle: **Žák** dokáže rozdělit potraviny na živočišné a rostlinné. **Žák** dokáže rozeznat potravinu základní a potravinu již upravenou.

Pomůcky: velký balicí papír, zvýrazňovače, fixy, kartičky (**příloha 6**)

Aktivita:

- Brainstorming na téma zdravá výživa.
- Hlasování, kdo si myslí, že jí zdravě.
- Kreslení potravin živočišných × rostlinných na kartičky.
- Hromadná kontrola a diskuse na téma: potravina základní × potravina již upravená.

DÚ: **Žák** má napsat pět zdravých a pět nezdravých potravin.

3. hodina

Název: *Pyramida zdravé výživy I*

Cíle: **Žák** vnímá důležitost „Pyramidy zdravé výživy“. **Žák** se orientuje v „Pyramidě zdravé výživy“.

Pomůcky: předkreslená pyramida, karty s různými potravinami (**příloha 7**), prázdné kartičky, kartičky s otazníky (**příloha 6**), prázdné připravené pyramidy pro každou skupinu (**příloha 8**).

Aktivita:

- Výklad na téma „Pyramida zdravé výživy“. Co to je a k čemu se používá.
- Nakreslit na kartičky: co mám rád, co nemám rád, co je zdravé, co je nezdravé.
- Ve skupinkách zařadit kartičky do předem připravených pyramid.
- Výměna s další skupinkou a dávání otazníčků. Otazníček je velikosti kartiček, žáci jej položí na kartičky, které se jim nezdají správně zařazené.

DÚ: Žák má vyhledat informace o rozdílu mezi živočišným a rostlinným tukem a kde ho najde?

4. hodina

Název: *Pyramída zdravé výživy II*

Cíle: Žák zná rozdíl mezi rostlinným a živočišným tukem. Žák dokáže zjednodušeně vysvětlit, co jsou to vitamíny a prvky.

Pomůcky: máslo, olej, tabulka s vitamíny a prvky (příloha 9), vzorový jídelníček a menu (příloha 10), desky na třídní menu, ukázka jídelníčku s časovými údaji (příloha 11).

Aktivity: - Diskuse na téma tuky. „Co to jsou tuky? Kde se vyskytují? Z čeho jsou? Máme nějaké druhy? Jaké? Atd.“

-Hromadná pyramida na tabuli s celou třídou a zároveň do pracovních listů, které si žáci následně vloží do sešitů.

- Brainstorming a diskuse na téma vitamíny a prvky.

- Diskuse na téma: potravin × pokrm.

- Samostatně napsat, jaký pokrm mám nejraději. Vím, z jakých potravin se skládá?

- Sestavit třídní menu z nejoblíbenějších jídel.

DÚ: Žák má napsat vše co jí přes víkend a jeden den, přesný jídelníček s časovými údaji.

5. hodina

Název: *Jídla, jídelníčky, menu*

Cíle: Žák zná rozdíl mezi jídelním lístkem a jídelníčkem. Žák dokáže popsat svůj jídelníček.

Pomůcky: papír, psací potřeby

Aktivity: - Ve dvojicích rozdělit jídla z DÚ na snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře a popř. druhá večeře a určit, co jsme k určitým chodům měli?

- Ve dvojicích prodiskutovat, jaký je rozdíl mezi jídelním lístkem (menu) a jídelníčkem.

- Diskuse ve skupinách, napsat, co je vhodné k určitým jídlům.

- Ve dvojicích napsat, z jakých chodů se skládá oběd?

DÚ: Žák má sestavit co nejzdravější, nejchutnější jídelníček.

6. hodina

Název: *Tepelné úpravy*

Cíle: **Žák** se teoreticky seznámí s tepelnými úpravami pokrmů a s uskladňováním potravin. **Žák** umí najít na výrobku dobu trvanlivosti a zná rozdíl mezi termíny „spotřebujte do....“ a „minimální trvanlivost do....“.

Pomůcky: informace o tepelných úpravách (příloha 12), velký balicí papír, pracovní list (příloha 13), připravené názvy potravin (příloha 14)

Aktivita:

- Ve skupinkách zpracovat předem připravené informace o různých tepelných úpravách do krátkého výkladu, který následně skupina předvede, zbytek třídy vyslechne a v bodech: CO a JAK zapíše.
- Brainstorming na téma skladování potravin. Kde všude potraviny skladujeme a proč?
- Pracovní list do skupin na téma: kde skladujeme potraviny a hlavně jaké.
- Hledání doby trvanlivosti. Žáci dostanou do dvojic dvě potraviny a musí najít jejich dobu trvanlivosti.

DÚ: Žák dostane pět názvů potravin, má jít do obchodu (napsat název obchodu) a najít jejich cenu.

7. hodina

Název: *Pitný režim*

Cíl: **Žák**, se teoreticky zjednodušeně orientuje v problematice pitného režimu.

Pomůcky: velké papíry do skupin, papíry, psací potřeby

Aktivita:

- Diskuse ve skupině, kde jsem potravinu našel.
- Tipovací soutěž, kolik je ve člověku procent vody? Každý si napíše návrh.
- Brainstorming ve skupinách na téma: Pitný režim.
- Otázky ve skupinách: Jak vodu přijímáme? Jak vodu vylučujeme?
- Hromadná diskuse na předchozí otázky a na téma: Kolik bych toho měl vypít?
- Vypsát na rychlost co nejvíce teplých a studených nápojů.

DÚ: Žák má napsat, kolik a jaké nápoje vypil během jednoho dne a vypočítat, kolik toho vypil.

8. hodina

Název: *Nemoci metabolismu*

Cíl: **Žák**, se seznamuje s různými „nemocemi z jídla“ či „nemocemi metabolismu“.

Pomůcky: velký balicí papír, informace o nemocech (příloha 15), A5 papíry na pomůcku, kopírka

Aktivita:

- Brainstorming na téma „nemoci z jídla“ či „nemoci metabolismu“.
- Zpracovávání informací ve skupinkách o těchto nemocech. Skupinka vybere hlavní informace a udělá z nich na A5 papíru pomůcku, tuto pomůcku pak předvede třídě, učitel nakopíruje pro zbytek třídy.
- Hromadná diskuse: dieta, co to je, proč ji někdo drží a jaké známe druhy diet?

DÚ: Žák si má zopakovat veškeré informace, které se o zdravé výživě učil.

9. hodina

Název: *Opakování*

Cíl: **Žák** ověřuje své znalosti ohledně zdravé výživy.

Pomůcky: písemná práce (příloha 16)

Aktivita:

- Písemná práce na všechny probrané informace.
- Společná oprava.

estetika stolování

10. hodina

Název: *Prostírání*

Cíl: **Žák** rozeznává různý jídelní inventář.

Pomůcky: materiál na prostírání pro všechny skupiny

Aktivita:

- Hra na číšníky: skupinka dostane určité menu a různý vhodný materiál, mají za úkol prostírat pro dva.
- Hodnocení celé třídy, hodnotí se estetika a funkčnost (praktičnost).
- Další návrhy drobného inventáře pro: narozeniny, vánoce atd.

DÚ: Žák se má pokusit sepsat pravidla, která by měl člověk dodržovat v restauraci.

11. hodina

Název: *Restaurace nebo „Fastfood“*

Cíle: **Žák** uvažuje o výhodách i nevýhodách občerstvení typu „fastfood“. **Žák** je připraven na návštěvu restaurace.

Pomůcky: prostor pro přehrání scének

Aktivita: - Dramatizace ve tří-členných skupinkách (dva hosté a číšník): 2 min rozehráváme imaginární oběd v restauraci. Vše formou připravené improvizace.

- Hlasování „fastfood“ nebo restaurace. Hlasování můžeme provést jedna strana třídy restaurace, druhá „fastfood“.

- Podle hlasování rozdělení do skupinek. Skupiny musí sepsat co nejvíce výhod i nevýhod svého rozhodnutí.

- Vedený dialog dvou skupinkou vybraných delegátů. Tito žáci musí používat argumenty, které společně vymysleli se skupinkou. Pokud již nevědí další argument, může je vystřídat někdo z jeho skupiny. Vyučující tento dialog moderuje.

12. hodina

Název: *Teoretická příprava routu*

Cíle: **Žák** dokáže teoreticky zvládnout přípravu lehkého občerstvení. **Žák** se orientuje v gastronomických publikacích

Pomůcky: různé gastronomické publikace (časopisy, kuchařky atd.)

Aktivita: - Teoretická příprava vánočního routu, co budeme připravovat (jednohubky, cukroví), rozdělení povinností atd.

DÚ: **Žák** by měl přinést jím navržené a schválené suroviny (potraviny, prostírání).

13. hodina

Název: *Vánoční rout*

Cíl: **Žák** dokáže připravit malé lehké studené občerstvení.

Pomůcky: suroviny, prostírání

- Aktivity:*
- Příprava Vánočního routu. Příprava studené kuchyně (jednohubky) a zdobení vánočního cukroví a těchto jednohubek na talíře a misky.
- (Poznámka: Vyučující zde musí dávat pozor na hygienu a bezpečnost práce: krájení, mazání atd.)
- Besídka i s rodiči či prarodiči.

7.2 Pohyb, sport a hygiena

Druhé pololetí čtvrtá třída

Druhá část projektu se zaměřuje především na pohyb, sport a hygienu. Zde bych chtěla více propojit tento projekt s hodinami tělesné výchovy, protože právě zde žáci získávají praktické znalosti. Každá hodina této části projektu začíná lehkým rozcvičením, při němž si má žák uvědomit, že pohyb je nejen zábava, ale také se po něm člověk dokáže lépe soustředit a stačí pět minut protažení a tělo krásně zregeneruje. Dále by si zde žáci měli uvědomit, že pohyb a hygiena jsou silně propojeny a pokud jsou dostatečně pravidelně obě oblasti využívány, člověk si udržuje zdraví a podporuje svou imunitu.

pohyb a sport

14. hodina

Název: **Důležitost pohybu a sportu**

Cíl: **Žák** uvažuje o přínosu sportu pro své zdraví.

Pomůcky: velký balicí papír, hudba na předem připravené Jógové rozcvičení.

- Aktivity:*
- Jógové rozcvičení („pozdrav slunce“ (příloha 17) maximum 5 min).
 - Denní režim, napiš, co děláš během jednoho běžného dne.
 - Brainstorming na téma pohyb a sport.
 - Diskuse, je pohyb a sport důležitý a proč?

DÚ: Žák má udělat naprosto přený denní rozvrh jednoho dne co dělal, s časovými údaji (od kdy do kdy).

15. hodina

Název: **Odpočinek × Aktivita**

Cíl: **Žák** dokáže vypočítat aktivní části dne × pasivní části dne.

Pomůcky: hudba na předem připravené Jógové rozcvičení, arch na zapisování údajů o aktivitě, papíry, psací pomůcky

Aktivity:

- Jógové rozcvičení.
- Práce s DÚ, podtrhnout červeně veškeré aktivity, které patří do sportu a zeleně čas odpočinku.
- Počítání času, na sport a čas na odpočinek.
- Učitel zapisuje na připravený papír, nehodnotíme!!!!
- Vypsat co nejvíce zimních, vodních a letních sportů.

DÚ: Žák si vybírá jeden sport a má se pokusit o něm napsat co nejvíce (referát), každý žák jiný sport.

16. hodina

Název: **Sporty**

Cíl: **Žák** si je vědom pestrosti sportů.

Pomůcky: hudba, referáty

Aktivity:

- Jógové rozcvičení.
- Čtení referátů, ostatní dělají výpisky.

DÚ: Žák má udělat naprosto přesný denní rozvrh jednoho aktivního dne.

17. hodina

Název: **Teorie gymnastiky, atletiky, míčových a plavání**

Cíle: **Žák** zná zjednodušeně teorii základních sportů. **Žák** umí zacvičit jednoduchou jógovou sestavu.

Pomůcky: hudba, náš arch aktivity, velké papíry do skupin

Aktivity:

- Jógové rozcvičení.
- Znovu podtržení sportu a odpočinku.
- Zapsání do našeho archu.
- Ve skupinách brainstormingy gymnastika, atletika, sportovní hry a plavání.
- Skupiny vyberou něco o své disciplíně a seznámí s tím třídu.

DÚ: Žák má napsat a zamyslet se, co je to hygiena?

Hygiena

18. hodina

Název: *Pravidla hygieny*

Cíle: **Žák** ví, co znamená slovo hygiena. **Žák** dokáže propojit termíny hygiena a sport. **Žák** sepisuje pravidla pro správnou hygienu.

Pomůcky: hudba, velký balicí papír, tabule, arch papíru na schválená pravidla

Aktivity:

- Jógové rozcvičení.
- Brainstorming ve skupinkách na téma hygiena.
- Hromadně navrhnou a napsat pravidla hygieny ve třídě a při hodinách TV, poté schválení 10 pravidel z nich, která budou závazná pro celou třídu.

DÚ: **Žák** má napsat jak, kdy a čím se doma myje (zuby, tělo, ruce).

19. hodina

Název: *Péče o zuby a ruce*

Cíl: **Žák** zná základy, jak hygienicky pečovat o své tělo.

Pomůcky: hudba, papíry, označené vaničky s želatinou

Aktivity:

- Jógové rozcvičení.
- Skupinová diskuse na téma zuby: proč je čistit, jak je čisti, kolikrát denně, čím je čistit, žvýkačky atd.
- Ve skupině vytváření pracovních listů „Jak správně pečovat o zuby?“.
- Hromadná ukázka těchto listů.
- Hlasování: raději se koupám či sprchuji. **Žáci** se rozdělí do skupin, najdou co nejvíce kladů pro svoji aktivitu, poté proběhne diskuse, co je zdravější a lepší.
- Experiment s mytím rukou a želatinou či jogurtem. Máme tři označené vaničky s želatinou, první označenou heslem „nic“ necháme bez jakékoliv akce ležet, do druhé označené heslem „špinavé ruce“ si namočí ruce postupně celá třída, poté si všichni důkladně umyjí ruce a do třetí vaničky s heslem „čisté ruce“ je opět každý vloží. Vaničky necháme odležet pár dní (dva až tři) a zhodnotíme, ve které vaničce je největší plíseň v návaznosti, co jsme s ní udělali.

DÚ: **Žák** má vyhledat, co nejvíce informací o nemoci se jménem žloutenka.

20. hodina

Název: **Žloutenka**

Cíl: **Žák** zná některé nemoci spojené s nesprávnou hygienou.

Pomůcky: hudba, papír či karton na „varování proti žloutence“, žluté papíry

Aktivita:

- Jógové rozcvičení.
- Předávání si informací o žloutence ve dvojicích.
- Totéž ve skupinách.
- Hromadně děláme velké upozornění (tabule) „varování před žloutenkou“.

Do varování napíšeme veškeré potřebné informace od nákazy k prevenci. Dáme si záležet i na grafické úpravě.

- Zhodnocení našeho experimentu s plísněmi.

DÚ: Žák si má zopakovat všechny informace z pohybu a sportu a hygieny.

21. hodina

Název: **Opakování**

Cíl: **Žák** ověřuje své znalosti ohledně pohybu, sportu a hygieny.

Pomůcky: hudba, písemná práce (**příloha 18**)

Aktivita:

- Jógové rozcvičení.
- Písemná práce.
- Společná oprava.

7.3 Módní vzhled a patologické jevy

První pololetí pátá třída

V této poslední části projektu se zaměřuji na kontroverzní téma módy. Žáci si zde mohou vyzkoušet různé styly oblékání, líčení i účesů. Seznamují se s různými publikacemi o módě a jejich na základě se snaží vymyslet své vlastní modely. Kromě módy samotné tu mají hlavně informace, kde se kříží móda se zdravím a s tím snažit se být módní, ale především zdravý. V závěru této části se bavíme i o tzv. „módních nezdravých aktivitách = kouření, pití alkoholu“. Zde chci hlavně dojít k tomu, aby si žák uvědomil, proč vlastně kouřit a pít, zda mu to přináší více užitek než problémů.

Módní vzezření a patologické jevy

22. hodina

Název: *Co je to móda?*

Cíle: **Žák** uvažuje o módě jako o společenské aktivitě.

Pomůcky: velký balicí papír, papíry, psací potřeby

Aktivity:

- Jógové rozcvičení.
- Hromadný brainstorming na téma: módní vzhled.
- Diskuse ve skupinách o tom, co je to móda?
- Ve skupinách vymyslet definici módy.

23. hodina

Název: *Líčení I*

Cíle: **Žák** zná základy líčení.

Pomůcky: líčidla, barvičky na „facepaiting“, fotoaparát, pracovní listy s tvářmi na návrh líčení (**příloha 19**)

Aktivity:

- Diskuse, co to je a proč se lidé líčí?
- Praktická ukázka líčidel s pojmenováním, vedena vyučujícím.
- Formou ukázky a přednášky předvedení druhů líčení (denní, večerní, „facepaiting“) s ohledem na věk.
- Žáci si pak ve dvojicích zkusí sami na sobě „facepaiting“
- Velké módní focení výtvorů žáků.
- Odličení všech zúčastněných žáků, učitel odličí.

DÚ: Žák má navrhnout večerní líčení nebo „facepaiting“.

24. hodina

Název: *Líčení II*

Cíle: **Žák** dokáže navrhnou líčení na maškarní ples či podobnou akci.

Pomůcky: líčidla, fotoaparát

Aktivity:

- Ukázka výtvorů a poté hlasování o 3-5 nejoriginálnějších líčení.
- Ve skupinkách si žáci vždy jedno toto líčení vyzkouší.
- Velké módní focení výtvorů žáků.

- Odličování, proč a jak ho provádíme, přednáška vedena vyučujícím.
 - Psaní dvou argumentů: proč líčit a proč nelíčit, každý napíše dva argumenty.
 - Společné prodiskutování těchto argumentů s přidanými informacemi o nebezpečí líčení.
- DÚ: Žáci mají za úkol si přinést hřebeny či kartáče, gumičky, sponky atd. (popřípadě gely na vlasy).

25. hodina

Název: **Účesy**

Cíle: **Žák** zná problémy líčení a špatného zacházení s vlasy. **Žák** zvládá lehký styling vlasů. **Žák** pracuje s informačními zdroji a rozlišuje kvalitu informací.

Pomůcky: hřebeny, kartáče, gumičky, sponky atd. časopisy a knihy s účesy, gel na vlasy (Poznámka: vše s důrazem na hygienu)

Aktivita:

- Dívky si vyberou účes z časopisu či si zkoušejí nějaký účes vymyslet.
- Chlapci s vyučujícím zkoušejí vytvořit účesy s pomocí gelu.
- Hromadná diskuse, kam by se jaký účes mohl použít.
- Velké focení všech modelů.
- Hromadná diskuse na téma barvení vlasů: proč ano, proč ne. Všichni musí uvést jeden argument (svůj názor).
- Výklad a doplnění o fakta.

26. hodina

Název: **Oblékání**

Cíle: **Žák** přemýšlí, jak oblečení dokáže ovlivnit vnímání člověka jako jedince.

Pomůcky: noty a text k písni „Šaty dělaj člověka“ (příloha 20)

Aktivita:

- Samostatně si žáci pokusí odpovědět na otázku: Co pro tebe znamená oděvní móda?
- Hromadný brainstorming na téma oděvní móda.
- Učíme se píseň „Šaty dělaj člověka“.
- Ve dvojicích rozebírání textu písně.

- Diskuse: Je tomu doopravdy tak? Dělají šaty člověka?

DÚ: Žáci si mají přinést různé módní časopisy či katalogy s módou.

27. hodina

Název: *Příprava módní přehlídky I*

Cíle: **Žák** vymýšlí své vlastní modely z připravených materiálů a oblečení, přičemž se snaží vhodně kombinovat.

Pomůcky: oblečení (toto oblečení se dá sehnat ve velkoobchodech second-hand v pytlích od 10kg přičemž cena za 1kg je od 75Kč, toto oblečení je chemicky čištěno a ke každému balíku dostanete certifikát, který zaručuje hygienickou čistotu i tak však radím oblečení vyprat či alespoň pořádně vyvětrat), spínací špendlíky, papíry, výtvarné pomůcky.

Aktivita:

- Zopakovat si píseň.
- Z velkého množství oblečení si žáci vytvoří ve skupinkách tematické modely (zimní, letní, do divadla, na sport). Poznámka: Oblečení připraví učitel, může použít svůj vyřazený šatník, či se dají sehnat velké pytle s netříděním oblečením z druhé ruky, musí však projít očištěním. Hodnotí se tu především žákova originalita a funkčnost.

- Ve stejných skupinách navrhnou extravagantní model z novin, polyethylenových láhví, igelitových tašek, lepenky atd. Nejprve pouze na papír.

DÚ: Žák si má přinést potřebné doplňky atd. co potřebují k prvním tematickým modelům.

28. hodina

Název: *Příprava módní přehlídky II*

Cíle: **Žák** vymýšlí své vlastní modely z připravených materiálů a oblečení, přičemž se snaží vhodně kombinovat.

Pomůcky: věci na přípravu extravagantních modelů, hudba k módní přehlídce.

Aktivita:

- Zopakovat píseň.
- Dokončit kolekci tematických modelů a napsat ke každému modelu dvě věty: proč vypadá tak jak vypadá, či z čeho se skládá a kdo je jeho hlavním tvůrcem.

- Zhotovení extravagantních modelů ve skupinách za asistence vyučujícího.
- Hudební zkouška a choreografie na módní přehlídku.

DŮ: Žáci mají za úkol navrhnout líčení a účesy k extravagantním modelům.

29. hodina

Název: *Módní přehlídka*

Cíle: Žák si vyzkouší roli: modela, vizážisty, kadeřníka i návrháře.

Pomůcky: líčidla, věci na úpravu vlasů, modely, hudba

Aktivita: - Příprava módní přehlídky: převlečení, úprava vlasů a nalíčení. Generální zkouška módní přehlídky.
- Velká vánoční módní přehlídka pro rodiče a prarodiče.

30. hodina

Název: *Cigarety a alkohol*

Cíle: Žák přemýšlí o problematice návykových látek (alkohol, cigarety). Žák uvažuje o tom, co mu tyto návykové látky dávají a berou.

Pomůcky: papíry, psací potřeby, fotografie do galerie (**příloha 21**)

Aktivita: - Ve dvojicích žáci písemně uvažují, co je pro jejich tělo dobré a co špatné.
- Žáci ve skupinkách vytváří živé obrazy na to samé téma (co je pro naše tělo dobré a co ne). Polovina skupinek má špatné věci, druhá polovina dobré. Ostatní žáci se snaží k tomuto tématu napsat titulek.
- Hromadná diskuze na téma, proč kouřit a pít.
- Žáci ve skupinkách vymýšlí reklamu, proč začít kouřit a pít. Reklama je hraná scénka asi na 30 vteřin.
- Poté se scénky předvádějí a ostatní žáci si u každé reklamy píší, proč s ní nesouhlasí.
- Poté si čteme jejich postřehy.
- Na závěr si učitel přichystá „Galerii důsledků“. Tato galerie by se měla skládat z fotek, na kterých jsou: opilí lidé, kuřáci, cigaretami zničené zuby, nehty atd.

31. hodina

Název: *Reflexe projektu*

Cíl: Žák si rekapituluje, co pro něj znamená zdravý životní styl.

Pomůcky: papíry, psací potřeby

Aktivita: - Psaní úvahy na téma: „Co pro tebe znamená zdravý životní styl?“

8 Část projektu převedená do praxe

Jelikož je projekt koncipován na jeden a půl roku, nemohla jsem jej odučit celý, ale v rámci praxí jsem různé bloky učila (v součtu to bylo více jak 10 hodin) a následně je poupravila do finální podoby. Některé celky jsem zase naopak navrhla a podle návrhu převedla do praxe. Poslední kategorií jsou celky, které jsem viděla odučeny, pak jsem je upravila a zařadila do svého projektu. Z těchto hodin jsem tematicky vybrala následné hodiny.

8.1 Pyramida zdravé výživy

První tento celek je práce s „pyramidou zdravé výživy“ (- *Nakreslit na kartičky: co mám rád, co nemám rád, co je zdravé, co je nezdravé. - Ve skupinkách zařadit kartičky do předem připravených pyramid. - Výměna s další skupinkou a dávání otazníčků. Otazníček je velikosti kartiček, žáci jej položí na kartičky, které se jim nezdají správně zařazené.*). Tento celek jsem zkusila odučit ve čtvrté a páté třídě. Poprvé jsem ji učila v páté třídě. Práce probíhala velmi dobře a žáci byli aktivní, byl tu však problém, že jsem nepoužila skupinovou práci s pyramidou, ale hromadnou, v té chvíli se žáci začali nudit a byli neklidní. Když jsem proto to samé téma, začala učit ve čtvrté třídě, zadala jsem tutéž aktivitu ve skupinách a problém byl vyřešen. Mělo to i tu výhodu, že žáci pak měli galerii čtyř pyramid vystavenou ve třídě. Nastal tu ale problém s kontrolou, když byla aktivita dělána hromadně, měla jsem naprosto přehled co se děje, ale takto to bylo do jisté míry na samotných žácích, proto jsem zvolila do projektu kontrolu s otazníčky. Ta by měla dát prostor chybujícím žákům, obhájit nebo si uvědomit svou chybu. Zároveň si pak žáci rádi zahrají na učitele a budou úpěnlivěji chyby hledat.

8.2 Tepelná úprava potravin

Toto téma jsem s žáky čtvrté třídy odučila formou brainstormingu a nevím, co si z něho někteří žáci odnesli, práce byla dost neuspořádaná, protože žáci si v podstatě nic nezapisovali až na papír brainstormingu. Proto jsem toto téma zařadila opět do skupinové práce (- *Ve skupinkách zpracovat předem připravené informace o různých tepelných úpravách do krátkého výkladu, který následně skupina předvede, zbytek třídy vyslechne a v bodech: CO a JAK zapíše.*), přičemž následuje výklad skupiny pro zbytek třídy, takže v každém momentu pracují všichni. Je tu však otázka, proč jsem toto téma zařadila již pro

čtvrtou třídu a nenechala jej až na druhý stupeň. Odpověď je jednoduchá, když jsme se učili „pyramidu zdravé výživy“ žáci se snažili do pyramidy včlenit již hotové pokrmy a tak se rozpoutala diskuze, zda vařené brambory či smažené hranolky jsou stejně zdravé, oboje jsou to brambory, patří do druhého patra pyramidy, ale jsou doopravdy stejně zdravé? Tepelné úpravy neprovozujeme prakticky, ale pouze teoreticky a tak si myslím, že již na prvním stupni je dobré o nich něco vědět.

8.3 Líčení

Tento projekt jsem si vyzkoušela odučit podle svého návrhu a myslím, že vyšel téměř přesně. Protože jsem však měla k tomuto výzkumu pouze dvě hodiny, některé aktivity jsem vynechala a naopak některé jsem přidala z předchozí úvodní hodiny takto: (-Hromadný brainstorming na téma: móda. - Diskuse co to je a proč se lidé líčí? - Praktická ukázka líčidel s pojmenováním, vedena vyučujícím. -Formou ukázky a přednášky předvedení druhů líčení (denní, večerní, „facepaiting“) s ohledem na věk. - Odličení všech zúčastněných žáků, učitel odličí. -Žák má navrhnout večerní líčení nebo „facepaiting“. - Ukázka výtvorů a poté hlasování o 3-5 nejoriginálnějších líčení. - Ve skupinkách si žáci vždy jedno toto líčení vyzkouší. - Velké módní focení výtvorů žáků. - Odličování, proč a jak ho provádíme, přednáška vedena vyučujícím.) Žáci ve třídě, kde jsem práci dělala, nebyli zvláště zvyklí na brainstormingy či skupinovou práci a tak práce zabrala trochu více času, avšak když žáci pochopili, co po nich chci, velmi rychle se přizpůsobili. Neboť líčení a móda je téma, se kterým žáci ve škole ještě nepřišli do styku, byli uchváteni. Téma však musela předejít malá hláška rodičům, zda s tímto tématem souhlasí a zda jejich dítě není alergické, téměř všichni rodiče souhlasili.

Brainstorming na téma móda dopadl takto:



(Autor fotografie: Karolina Körberová)

Jeden žák mi napsal, že móda jsou prostitutky, vznikla tu pak debata, kdo jsou vůbec prostitutky a jestli doopravdy patří do módy.



Následovala aktivita diskuze na téma líčení, i zde jsem dala žákům velký balicí papír, ale používali jsme ho spíše jako myšlenkovou mapu.



V mé třídě se žáci již z počátku rozdělili do dvou skupin, jedna trvala na tom, že líčení je „blbost“ a druhá, že líčení je správné. Zajímavé bylo, že v průběhu hodiny se žáci přemísťovali z jedné skupiny do druhé a zase zpátky.

(Autor fotografie: Karolina Körberová)

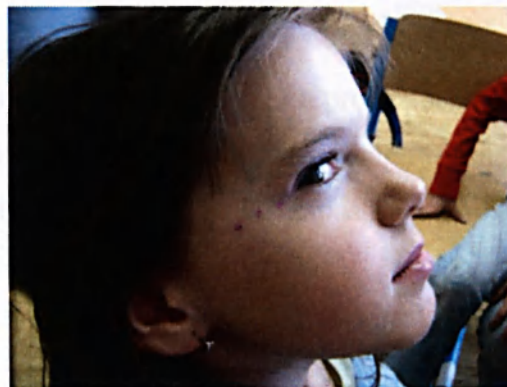
Ukázka líčidel byla zajímavá v tom, že ačkoliv jsem měla doopravdy velké množství líčidel (minimálně: 20 kusů rtěnky, 5 kusů lesků, dvě velké palety očních stínů a další jednotlivé, vzorník make-upů, 6 barev třpytek, několik řasenek, dvě sady na „facepaiting“ atd.) srovnatelné s fotografickými vizážistkami. Některé reakce žáků byly: „Sestra toho má doma dvojnásobek.“. Používala jsem líčidla velmi dobrých značek a zároveň jsem žáky varovala před nebezpečím levných líčidel bez atestace (nacházejících se většinou u vietnamských prodejců).

Mé výtvary skončili takto:

denní líčení (škola):



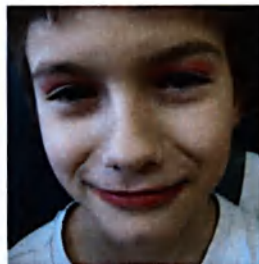
večerní líčení:



(Autor fotografie: Karolina Körberová)

„Facepaiting“ bohužel nebyl zdokumentován.

Následovaly návrhy žáků:

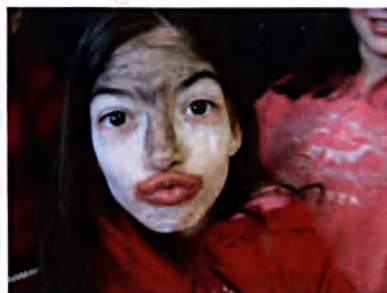


(Autor fotografií: Karolina Körberová)



(Autor fotografií:

Karolina Körberová)



(Autor fotografií: Karolina Körberová)



Následovalo odličování a diskuze o tom, jak je důležité se odličovat a proč. Všechny žáky jsem odličila a ošetřila pleť tak, aby nemohly nastat problémy. Celou dobu jsem upozorňovala na hygienu líčení, čím mají žáci líčit, jak mají čistit nástroje, se kterými pracovali atd.

9 Zhodnocení projektu

Projekt je velmi časově, finančně i informačně náročný. Učitel, jenž bude chtít projekt využít, by měl doopravdy zvážit, kolik toho z jaké oblasti zná a může vyučovat. Popřípadě si některé informace sehnat.

Já sama tímto problémem dost žiji, jsem modelka a vidím tuto problematiku ze dvou stran, první strana je takzvaná „krása a móda“, která je však značně komerční a pro takto staré děti dost záludná až nebezpečná. Druhá je z pozice učitelky, která by měla vědět, co je tzv. „zdravé“. Mám dostatek informací z obou stran, několik kurzů líčení a jako modelka i několik účesových kurzů. Zároveň se pohybuji v oblasti prodeje kosmetiky, z kterého mám mnoho cenných informací o kvalitě líčidel. Nemohu tvrdit, že jsem v této oblasti odborník, naopak v oblasti zdravé stravy a sportu vycházím nejvíce z kurzů ve škole. Navíc si myslím, že dokážu pomoci dětem v odhalování některých nebezpečných nástrah a manipulace s jejich zdravím skrze reklamy a média. Avšak doufám, že pro tento projekt mé informace jsou dostačující.

Projekt je doopravdy velmi náročný na vyučujícího, zároveň se však zde žáci naučí informace, které v žádném jiném předmětu nenajdou. Nebudu polemizovat nad vhodností projektu již pro čtvrtou a pátou třídu, uznávám, že ve vyšších ročnících by se žáci také hodně naučili, ale asi by pro ně některé aktivity byly málo náročné a téma by mohli brát více do hloubky. Již ve čtvrté a páté třídě jsou však žáci připraveni se s tímto tématem setkat a např. v líčení „facepaiting“ je pro ně aktuální téma, které již přestává na druhém stupni být zajímavé.

10 Závěr

V závěru práce bych chtěla podotknout, že bylo velmi zajímavé vytvářet program, který v sobě nese prvky něčeho, co ve školách není běžné a většinou se ani nevyskytuje. Zdravý životní styl a estetično je však téma, které je poslední dobou velmi společností žádané a má budoucnost. V minulosti se s tímto tématem setkáváme často v podobě zdravé stravy, hygieny a sportu, dnes je však velmi důležitá i složka estetiky, kdy je velmi dobré propojit estetiku a zdraví.

Doufám, že cíl práce jsem splnila, neboť jsem vytvořila projekt, který je určitě v mnohých směrech nový a také celkem aktuální v situacích, které teď panují na školách, jak jsem se přesvědčila ve svém výzkumu. Zdaleka si však nemyslím, že jsem téma zcela vyčerpala, naopak se domnívám, že by mohlo být zajímavé tuto oblast dále zkoumat.

11 Seznam citací

Literatura:

- 1 BARTÁK Jan a kolektiv. Encyklopedický slovník. 1. vyd. Praha : Odeon 1993
ISBN 80-207-0438-8 s. 283, 558, 606, 672, 1053
- 2 JEŽEK Jaroslav, VOSKOVEC Jiří, WERICH Jan. Život je jen náhoda : zpěvník.
Cheb : Music Cheb 1993 s. 126
- 3 Kolektiv Autorů a konzultantů. Slovník cizích slov. Praha : Encyklopedický dům.
1998 ISBN 80-90-1647-8-1 s. 98, 256, 321, 359
- 4 MACHOVÁ Jitka, MARÁDOVÁ Eva, KLEMENTA Josef a kolektiv. Výchova ke
zdravému životnímu stylu : Základy sexuální výchovy. Praha : Pedagogická fakulta
University Karlovy 1998 ISBN 80-86039-63-3 s.5-8
- 5 MARÁDOVÁ Eva. Rodinná Výchova : výživa a příprava pokrmů. 1. vyd. Praha :
Fortuna. 1997 s. 6
- 6 MARÁDOVÁ Eva. Výživa a stravování I. Praha : Státní pedagogické
nakladatelství. 1988 s. 142
- 7 TRPIŠOVSKÁ Dobromila. Vývojová psychologie : pro studenty učitelství. Ústí
nad Labem : Universita Jana Evangelisty Purkyně. 1998 s.50)
- 8 ZAHÁLKA František. Pohybové aktivity. Praha : Universita Karlova v Praze,
Fakulta tělesné výchovy a sportu 1999. ISBN 80-86317-01-3 s. 86

Ostatní informační zdroje:

- 1 www.wikipedia.cz (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Krása>;
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdraví>; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Estetika>;
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Strava>; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Dehydratace>;
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hygiena>; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Móda>

- 2 www.rvp.cz (http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf)
- 3 www.hartmannakademie.cz (http://www.hartmannakademie.cz/demo-cz/web_demo_nutricni_terapie/demo_6_02_vyzivova_pyramida.htm)
- 4 www.ufleku.cz (<http://www.ufleku.cz/page.php?page=restaurace>)
- 5 <http://www.mte.cz/diabetes-typu-2.htm>
- 6 <http://www.mte.cz/diabetes-typu-2.htm>
- 7 <http://www.obezita-info.cz/>
- 8 <http://www.ordinace.cz/clanek/anorexie-mentalni-anorexie/>
- 9 <http://www.ordinace.cz/clanek/bulimie/>
- 10 <http://www.aerobicstyl.cz/magazin/clanek/power-yoga-pozdrav-slunci-pokrocili/>

12 Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura:

- 1 BARTÁK Jan a kolektiv. Encyklopedický slovník. 1. vyd. Praha : Odeton 1993
ISBN 80-207-0438-8
- 2 BLECHTA Ivan a kolektiv. Filosofický slovník. Olomouc : Nakladatelství
Olomouc 2002 ISBN 80-7182-064-4
- 3 HARTLOVÁ Helena, HARTL Pavel. Psychologický slovník. Praha : Portál 2000
ISBN 80-7178-303- X
- 4 HAVLÍKOVÁ Miluše (ed.), KOPŘIVA Pavel, MAYER Ivo, VILDOVÁ Zdena a
kolektiv. Program podpory zdraví ve škole. 2. vyd. Brno : Portál. 2006
ISBN 80-7367-059-3
- 5 JEŘÁBEK Jan a kolektiv. Výchova ke zdraví : učební osnovy pro 4. a 5. ročník.
Praha : Fortuna 1996
- 6 JEŽEK Jaroslav, VOSKOVEC Jiří, WERICH Jan. Život je jen náhoda : zpěvník.
Cheb : Music Cheb 1993
- 7 Kolektiv Autorů a konzultantů. Slovník cizích slov. Praha : Encyklopedický dům.
1998 ISBN 80-90-1647-8-1
- 8 KOZLOVSKÁ Hana, BOHANESOVÁ Bohuslava. Oděvní materiály I 2. vyd. I.
Praha : Informatorium 1998 ISBN 80-85427-28-9
- 9 KOZLOVSKÁ Hana, BOHANESOVÁ Bohuslava. Oděvní materiály II 2. vyd. I.
Praha : Informatorium 1998 ISBN 80-86073-29-7
- 10 KŘÍVOHLAVÝ Jaro. Psychologie zdraví. 3. vyd Praha : Portál 2003
ISBN 80-7178-774-4
- 11 MACHOVÁ Jitka, MARÁDOVÁ Eva, KLEMENTA Josef a kolektiv. Výchova ke
zdravému životnímu stylu : Základy sexuální výchovy. Praha : Pedagogická fakulta
University Karlovy 1998 ISBN 80-86039-63-3
- 12 MARÁDOVÁ Eva. Rodinná Výchova : výživa a příprava pokrmů. 1. vyd. Praha :
Fortuna. 1997 ISBN 80-7168-007-9
- 13 MARÁDOVÁ Eva. Výživa a stravování I. Praha : Státní pedagogické
nakladatelství. 1988
- 14 MARÁDOVÁ Eva. Výživa a stravování II. Praha : Státní pedagogické
nakladatelství. 1990 ISBN 80-7066-326-X

- 15 MARÁDOVÁ Eva. Zdravý životní styl : pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy. Praha : Fortuna 2004 ISBN 80-7168-903-3
- 16 NOVÁK Ladislav. Základy psychologie. Praha : S&M 1992 ISBN 80-901387-0-5
- 17 PROVAZNÍKOVÁ Hana. Zdraví a dítě. Praha : Růžová linka 2000
- 18 SKARLANTOVÁ Jana. Od fíkového listu k džínům. Praha : Grada 1999 ISBN 80-7169-785-0
- 19 SMEJKAL Vadimír. Abeceda společenského chování. Praha : Naše vojsko 1990 ISBN 80-7012-030-4
- 20 TRPIŠOVSKÁ Dobromila. Vývojová psychologie : pro studenty učitelství. Ústí nad Labem : Universita Jana Evangelisty Purkyně. 1998
- 21 VELÍKOVÁ Eva. Odevní technologie I. Praha : Informatorium 2000 ISBN 80-86073-59-9
- 22 ZAHÁLKA František. Pohybové aktivity. Praha : Universita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu 1999. ISBN 80-86317-01-3

Ostatní informační zdroje:

- 1 www.wikipedia.cz
- 2 www.rvp.cz
- 3 www.hartmannakademie.cz
- 4 www.ufleku.cz
- 5 www.mte.cz
- 6 www.obezita-info.cz
- 7 www.ordinace.cz
- 8 www.ordinace.cz
- 9 www.aerobicstyl.cz

13 Přílohy

Příloha 1 výtah z „Rámcového Vzdělávacího Programu“ pro základní vzdělávání

Cíle základního vzdělávání :

- ×podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- ×vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci
- ×rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- ×učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný

1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník)

Oblast:

ČLOVĚK A JEHO SVĚT

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

- utváření pracovních návyků v jednoduché samostatné i týmové činnosti
- rozšiřování slovní zásoby v osvojovaných tématech, k pojmenovávání pozorovaných skutečností a k jejich zachycení ve vlastních projevech, názorech a výtvorech
- přirozenému vyjadřování pozitivních citů ve vztahu k sobě i okolnímu prostředí
- objevování a poznávání všeho, co jej zajímá, co se mu líbí a v čem by v budoucnu mohl uspět
- poznávání podstaty zdraví i příčin nemocí, k upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých

Obor:

LIDÉ KOLEM NÁS

Očekávané výstupy – 1. stupeň 2. období

žák

- vyjádří na základě vlastních zkušeností základní vztahy mezi lidmi, vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami, v rodině, v obci (městě)
- rozlišuje základní rozdíly mezi jednotlivci, obhájí při konkrétních činnostech své názory, popřípadě připustí svůj omyl, dohodne se na společném postupu a řešení se spolužáky

Obor:

ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ

Očekávané výstupy – 1. stupeň 1. období

žák

- uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
- dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných

Očekávané výstupy – 1 stupeň 2. období

žák

- využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života

- účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob
- předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou

Učivo:

- × lidské tělo – životní potřeby a projevy, základní stavba a funkce, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, vývoj jedince
- × péče o zdraví, zdravá výživa – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy
- × návykové látky a zdraví – odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače

Oblast:

UMĚNÍ A KULTURA

Obor:

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy – 1. stupeň 1. období

žák

- rozpoznává a pojmenovává prvky vizuálně obrazného vyjádření (linie, tvary, objemy, barvy, objekty); porovnává je a třídí na základě odlišností vycházejících z jeho zkušeností, vjemů, zážitků a představ
- v tvorbě projevuje své vlastní životní zkušenosti; uplatňuje při tom v plošném i prostorovém uspořádání linie, tvary, objemy, barvy, objekty a další prvky a jejich kombinace

Očekávané výstupy – 1. stupeň 2. období

žák

- při vlastních tvůrčích činnostech pojmenovává prvky vizuálně obrazného vyjádření; porovnává je na základě vztahů (světlostní poměry, barevné kontrasty, proporční vztahy a jiné)
- užívá a kombinuje prvky vizuálně obrazného vyjádření ve vztahu k celku: v plošném vyjádření linie a barevné plochy; v objemovém vyjádření modelování a sochařské postupy; v prostorovém vyjádření uspořádání prvků ve vztahu k vlastnímu tělu i jako nezávislý model
- při tvorbě vizuálně obrazných vyjádření se vědomě zaměřuje na projevení vlastních životních zkušeností i na tvorbu vyjádření, která mají komunikační účinky pro jeho nejbližší sociální vztahy
- nalézá vhodné prostředky pro vizuálně obrazná vyjádření vzniklá na základě vztahu zrakového vnímání k vnímání dalšími smysly; uplatňuje je v plošné, objemové i prostorové tvorbě

Učivo:

ROZVÍJENÍ SMYSLOVÉ CITLIVOSTI

- × prvky vizuálně obrazného vyjádření – linie, tvary, objemy, světlostní a barevné kvality, textury – jejich jednoduché vztahy (podobnost, kontrast, rytmus), jejich kombinace a proměny v ploše, objemu a prostoru
- × smyslové účinky vizuálně obrazných vyjádření – umělecká výtvarná tvorba, fotografie, film, tiskoviny, televize, elektronická média, reklama

UPLATŇOVÁNÍ SUBJEKTIVITY

- × prostředky pro vyjádření emocí, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobních zkušeností – manipulace s objekty, pohyb těla a jeho umístění v prostoru, akční tvar malby a kresby
- × typy vizuálně obrazných vyjádření – jejich rozlišení, výběr a uplatnění – fotografie, elektronický obraz, reklama

Oblast:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Cílové zaměření vzdělávací oblasti:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Obor:

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy – 2. stupeň

žák

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

optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví

Učivo:

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

× dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

× výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy

× tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví

× režim dne

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

× stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti

× civilizační choroby – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče

× auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu)

× manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt

Obor:

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy – 1. stupeň 1. období

žák

spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti

uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy

Očekávané výstupy – 1. stupeň 2. období

žák

podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti

uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí

Učivo:

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

× význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu

× zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

× hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

× bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

Oblast:
ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE

Obor:
PRÁCE S DROBNÝM MATERIÁLEM

Očekávané výstupy – 1. stupeň 1. období
žák

vytváří jednoduchými postupy různé předměty z tradičních i netradičních materiálů

Očekávané výstupy – 1. stupeň 2. období
žák

vytváří přiměřenými pracovními operacemi a postupy na základě své představivosti různé výrobky z daného materiálu

volí vhodné pracovní pomůcky, nástroje a náčiní vzhledem k použitému materiálu

Učivo:

×vlastnosti materiálu (přírodniny, modelovací hmota, papír a karton, textil, drát, fólie aj.)

×pracovní pomůcky a nástroje – funkce a využití

×jednoduché pracovní operace a postupy, organizace práce

Obor:
PĚSTITELSKÉ PRÁCE

Očekávané výstupy – 1. stupeň 2. období
žák

provádí jednoduché pěstitelské činnosti, samostatně vede pěstitelské pokusy a pozorování

rostliny jedovaté, rostliny jako drogy, alergie

Obor:
PŘÍPRAVA POKRMŮ

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. stupeň 2. období

žák

orientuje se v základním vybavení kuchyně

připraví samostatně jednoduchý pokrm

dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování

Učivo:

×základní vybavení kuchyně

×výběr, nákup a skladování potravin

×jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování

PŘÍPRAVA POKRMŮ

2. stupeň

Očekávané výstupy- 2. stupeň

žák

- používá základní kuchyňský inventář a bezpečně obsluhuje základní spotřebiče
- připraví jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy
- dodržuje základní principy stolování, společenského chování a obsluhy u stolu ve společnosti

Učivo:

- × kuchyně – základní vybavení, udržování pořádku a čistoty, bezpečnost a hygiena provozu
- × potraviny – výběr, nákup, skladování, skupiny potravin, sestavování jídelníčku
- × příprava pokrmů – úprava pokrmů za studena, základní způsoby tepelné úpravy, základní postupy při přípravě pokrmů a nápojů
- × úprava stolu a stolování – jednoduché prostírání, obsluha a chování u stolu, slavnostní stolování v rodině, zdobné prvky a květiny na stole

(http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf)



Příloha 2

Dotazník

Milý žáci,

jsem nastávající učitelka a k tomu, aby se tak stalo, potřebuji vaši pomoc. Přečtěte si pozorně následujících jedenáct otázek a pokuste se na ně odpovědět či dokreslit odpověď. Děkuji Vám moc a přeji hodně úspěchu ve škole i mimo ni.

1) Dopiš do tabulky, kolikrát si myslíš, že stejně staří žáci jedí tyto věci:

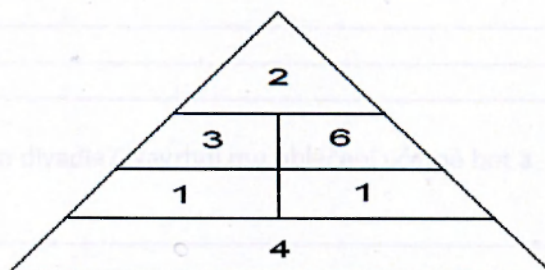
	týdně	měsíčně	nikdy
snídaně			
přesnídávka			
oběd-škola			
oběd- doma			
svačina			
večeře			

	týdně	měsíčně	nikdy
ovoce			
zelenina			
mléčné výrobky			

2) Napiš a navrhni (nakresli) jak by měl být prostřený slavnostní stůl k nedělnímu obědu.

3) Šipkami přiřaď do „Pyramidy zdravé výživy“ následující potraviny:

- tuky ovoce chleob
- sladkosti cereálie
- vejce jogurt drůbež
- mléko ořechy ryby
- zelenina rýže sýry
- maso luštěniny
- těstoviny



4) Jak často si myslíš, že dělá následující činnosti většina tvých vrstevníků?:

	týdně	měsíčně
školní sport		
atletika		
gymnastika		
sport hry		
plavání		
jiné		

5) Sportuješ s rodinou?
Pokud ano co děláte za sporty?

ANO

NE

6) Chodíš na nějaké sportovní kroužky?
Pokud ano, na jaké?

ANO

NE

7) Proč si myslíš, že cvičí stejně staří žáci jako ty?

	ANO	NE
Cvičení jako zábava a relaxace		
Cvičení pro sportovní výsledky		
Cvičení pro krásnou postavu		

8) Co z následujících výrobků si myslíš, že běžně používají tví vrstevníci? ´

	ANO	NE		ANO	NE
mýdlo			denní krém		
šampón			make-up		
kondicionér			řasenka		
sprchový gel			rtěnka		
deodorant			oční stíny		
toaletní vodu			Odličovač		

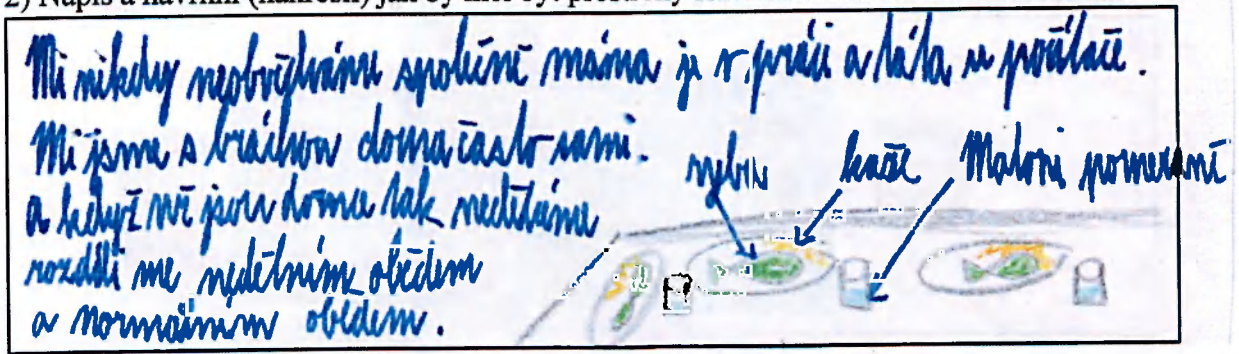
9) Jak často by se měl sprchovat, mýt ruce a čistit zuby stejně starý člověk jako ty?

	denně		denně		denně
sprchovat		mýt ruce		čistit zuby	

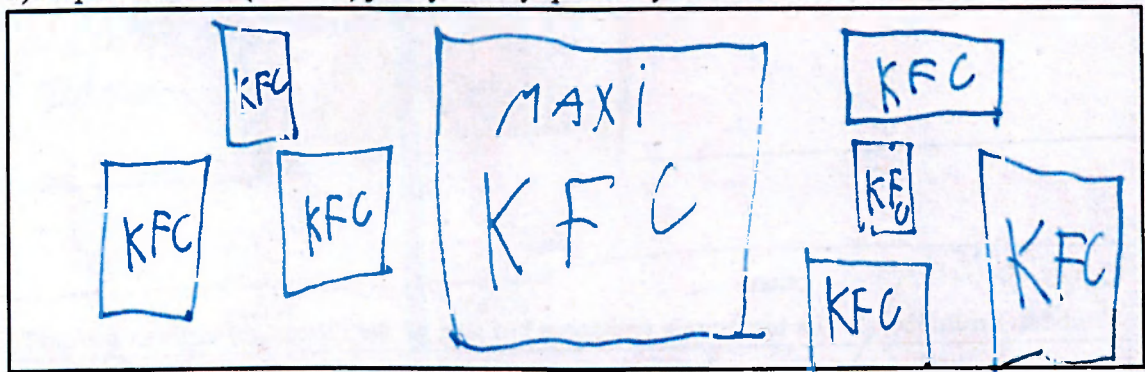
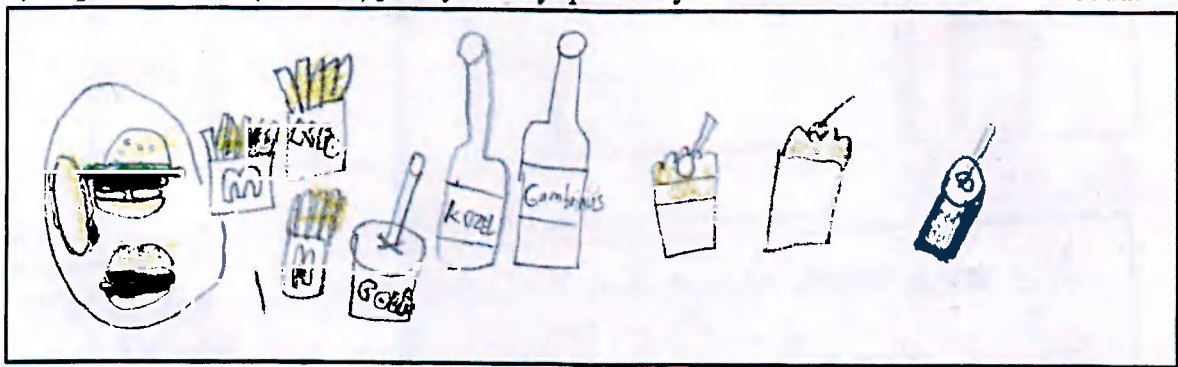
10) Jak by se měl obléct člověk, když je venku kolem nuly? Navrhni mu oblečení včetně bot a doplňků.

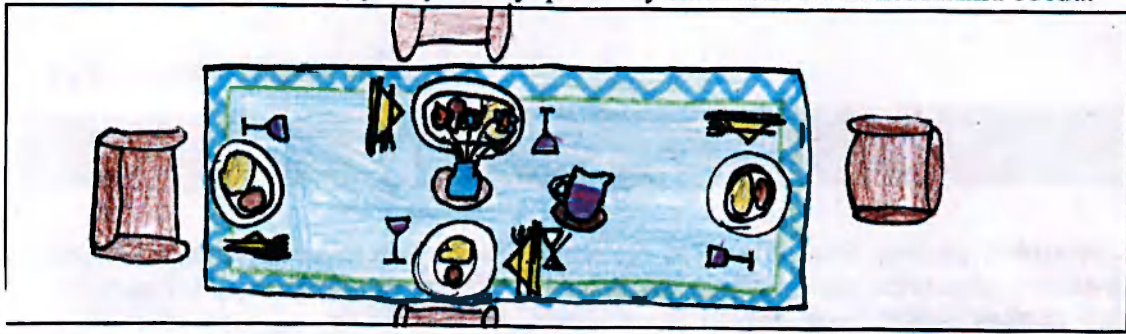
11) Jak by se měl obléct člověk, když jde do velkého divadla? Navrhni mu oblečení včetně bot a doplňků.

Děkuji moc Karolina Körberová

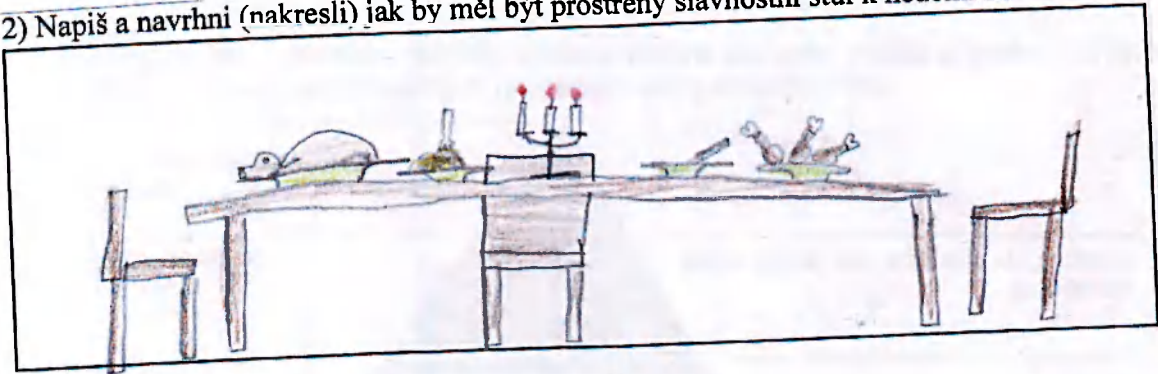


„Fastfood“ stoly





2) Napiš a navrhni (nakresli) jak by měl být prostřený slavnostní stůl k nedělnímu obědu.

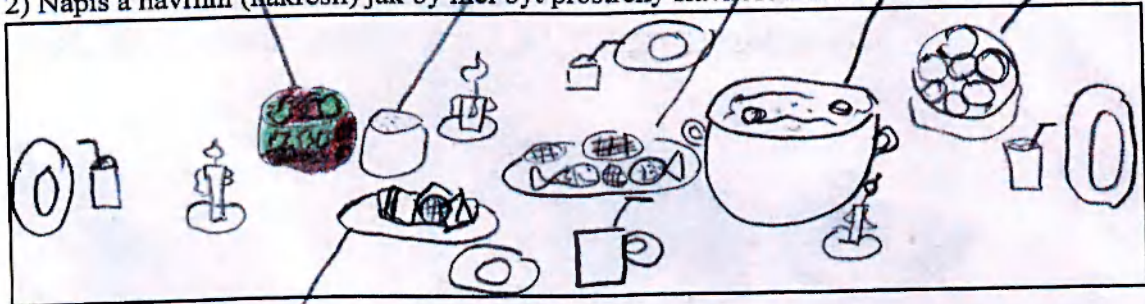


2) Napiš a navrhni (nakresli) jak by měl být prostřený slavnostní stůl k nedělnímu obědu.

Mělo by tam být ovoce, zelenina asi nějaké maso nebo ryba.
 Také hezké skleničky a talíře s příborem.
 a třeba nějaká ozdoba.



2) Napiš a navrhni (nakresli) jak by měl být prostřený slavnostní stůl k nedělnímu obědu.

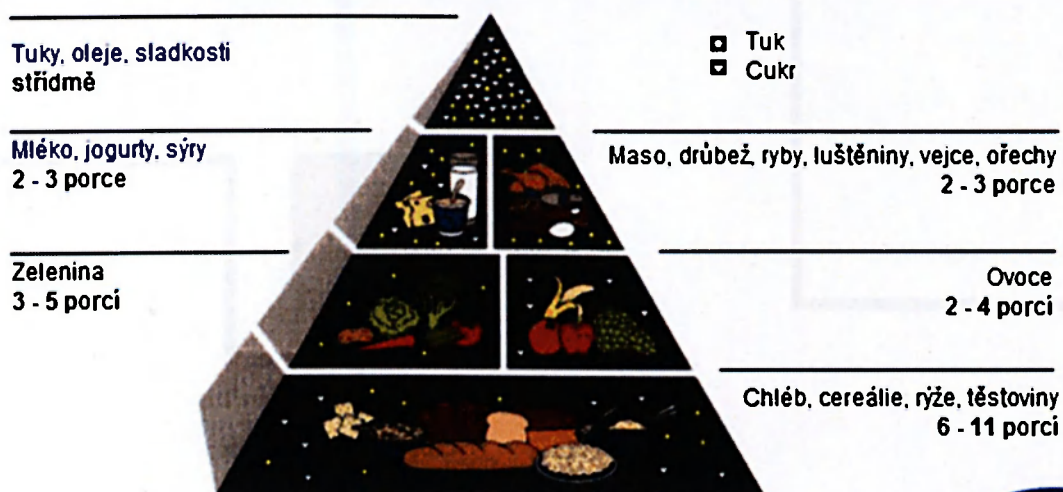


Výživová doporučení

Výživová pyramida

Nejnámějším výživovým doporučením, které je velmi přehledné graficky znázorněno, je **potravinová pyramida**. Dle potravinové pyramidy se lze velice jednoduše orientovat při sestavování jídelního plánu, aniž bychom museli přesně propočítávat každou nutriční složku.

Při sestavování konkrétního jídelního plánu je vhodné zamyslet se nad případnou zvýšenou potřebou některé nutriční složky či navýšením energetického příjmu.



(c)2008 H-R eLearning



(http://www.hartmannakademie.cz/demo-cz/web_demo_nutricni_terapie/demo_6_02_vyzivova_pyramida.htm)

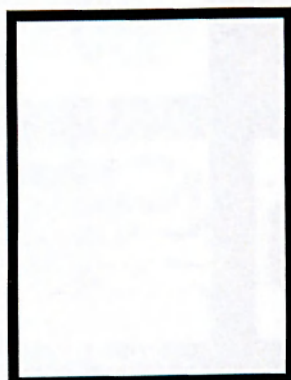
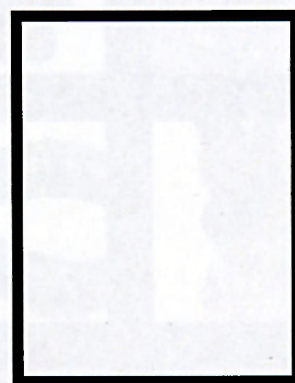
Příloha 6

Kartičky „otazníčky“



(poznámka)

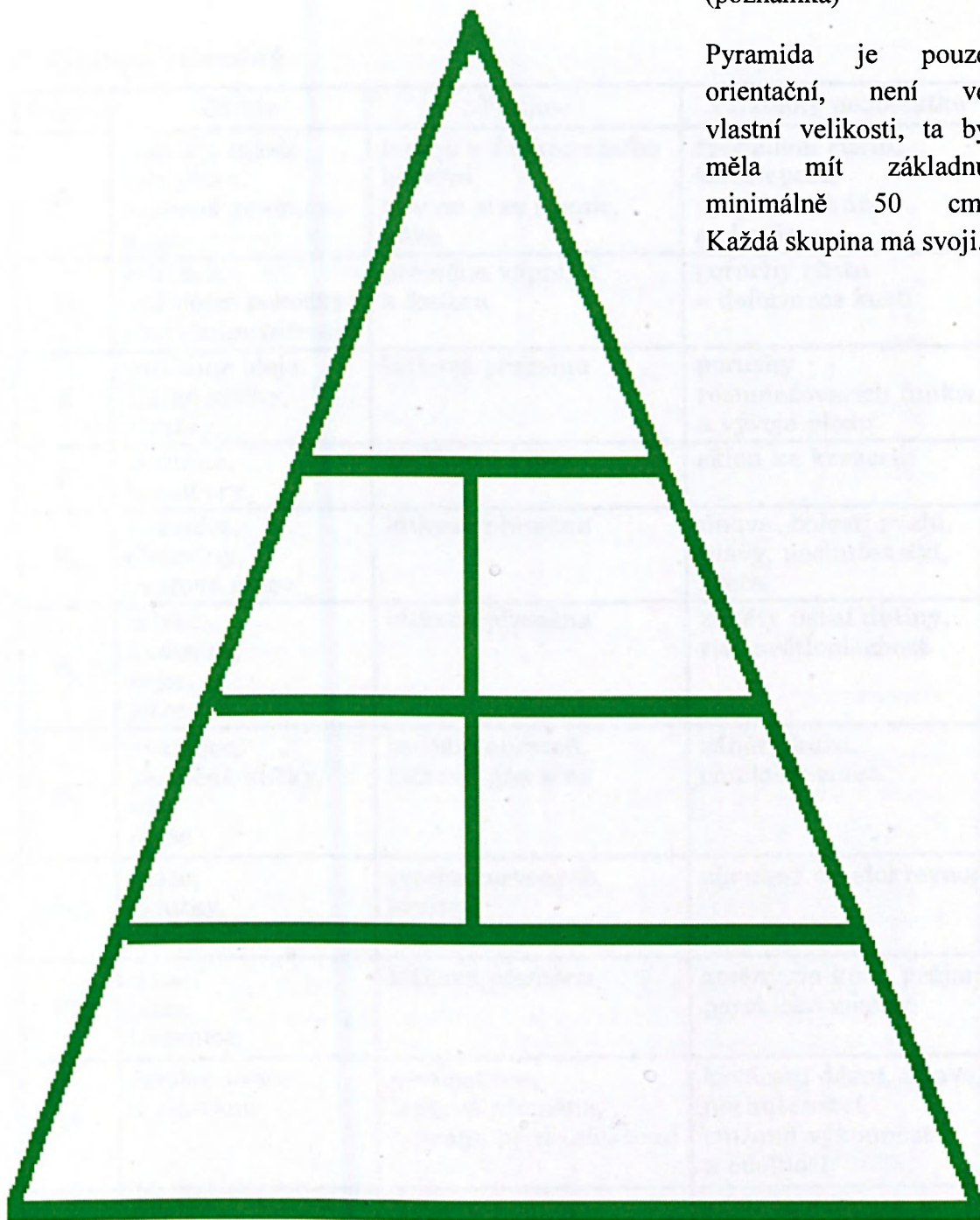
Bíle kartičky jsou na kreslení potravin, červené jako otázka. Bílých kartiček by mělo být minimálně na každého žáka 4 a červených minimálně 5 do skupiny.





(poznámka)

Pyramida je pouze orientační, není ve vlastní velikosti, ta by měla mít základnu minimálně 50 cm. Každá skupina má svoji.



Příloha 9 tabulky s vitamíny a prvky

(MARÁDOVÁ Eva. Rodinná Výchova : výživa a příprava pokrmů. 1. vyd. Praha : Fortuna. 1997. s. 12)

2/ Přehled vitamínů

Vitamín	Zdroje	Funkce	Příznaky nedostatku
A	žloutky, máslo, rybí játra, barevná zelenina, ovoce	tvorba a funkce očního barviva, vliv na stav sliznic, kůže	zpomalení růstu, šeroslepost, vysychání kůže a sliznic
D	rybí tuk, ozářením pokožky slunečním zářením	přeměna vápníku a fosforu	poruchy růstu a deformace kostí
E	rostlinné oleje, obilné klíčky, žloutky	látková přeměna	poruchy rozmnožovacích funkcí a vývoje plodu
K	zelenina, brambory	srážlivost krve	sklon ke krvácení
B ₁	kvasnice, obiloviny, vepřové maso	látková přeměna	únava, bolesti svalů, hlavy, nechutenství, křeče
B ₂	mléko, kvasnice, vejce, játra	látková přeměna	záněty ústní dutiny, rtů, světlolachost
B ₆	kvasnice, pšeničné klíčky, sója maso	součást enzymů, látková přeměna	záněty kůže, chudokrevnost
B ₁₂	maso, žloutky, mléko	tvorba červených krvinek	zhoubná chudokrevnost
PP	maso, játra, kvasnice	látková přeměna	změny na kůži, průjmy, psychické změny
C	čerstvé ovoce a zelenina	pevnost cév, látková přeměna, ochrana před infekcemi	krvácení dásní, únava, nechutenství, snížená výkonnost a odolnost
H biotin	kvasnice, med, obilné klíčky, maso, žloutky	látková přeměna sacharidů	zástava růstu, vypadávání vlasů

3/ Přehled nerostných látek a stopových prvků

Prvek	Zdroje	Funkce	Příznaky nedostatku
sodík, chlór	kuchyňská sůl	stálost vnitřního prostředí	únava, nechutenství, křeče
draslík	zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny	přeměna bílkovin a sacharidů, svalová činnost	svalová ochablost
vápník	mléko, mléčné výrobky	součást kostí, zubů, svalová dráždivost, srážení krve	odvápnění kostí
fosfor	mléko, maso, vejce, kvasnice, luštěniny	tvorba kostí, zubů, přeměna živin, tvorba energie	odvápnění kostí, únava svalů
síra	vejce, sýry, luštěniny	součást bílkovin, žluči	poruchy detoxikačních mechanismů u otrav jedovatými látkami
železo	játra, krev, žloutek, ovoce, zelenina	součást hemoglobinu	chudokrevnost
hořčík	listová zelenina, obiloviny, luštěniny, minerální vody	součást kostí, aktivátor enzymů, svalová dráždivost, růst mláďat	poruchy svalové činnosti, nespavost, únava
jód	mořská voda, sůl	součást hormonu štítné žlázy	poruchy činnosti štítné žlázy
fluór	pitná voda, čaj, mořské ryby	tvorba kostí, zubů	vznik zubního kazu
měď	vaječný bílek, maso	součást enzymů, tvorba vlasů, pigmentu	chudokrevnost
zinek	zelenina, luštěniny, vnitřnosti, želatina	oční duhovka – vidění, látková přeměna, hojení ran	zpoždění růstu, vypadávání vlasů, nechutenství
mangan	listová zelenina, ořechy, ovesné vločky	aktivace enzymů, látková přeměna	zpoždění růstu, snížení plodnosti

(MARÁDOVÁ Eva. Rodinná Výchova : výživa a příprava pokrmů. 1. vyd. Praha : Fortuna. 1997. s. 14)

Restaurace "U Fleků"

Studené předkrmy

150 g Domácí tlačěnka s octem a cibulí	89 Kč
100 g Pivní sýr, máslo, cibulka, topinka 2 ks	89 Kč
100 g Pražská šunka s máslem a okurkou	129 Kč
100 g Studená mísa, okurka, máslo	139 Kč
300 g Řecký salát - Choriatico	149 Kč
100 g Domácí uzená krkovička s křenem a okurkou	129 Kč
1ks Nakládáný hermelín	89 Kč
100 g Mates á la losos	89 Kč

Teplé předkrmy

100 g Uzená krkovička s křenem a hořčicí	129 Kč
150 g Šumavská topinka (vejce, žampiony, sýr, česnek, máslo)	129 Kč
200 g Opékaná klobása, hořčice, křen, pečivo	139 Kč

Polévky

0,25 l Dle denní nabídky	59 Kč
--------------------------	-------

Drůbež

1.II Pečená kachna, kysané zelí, 1/2 porce houskový, 1/2 porce bramborový knedlík, 1/4 špekový knedlík	369 Kč
1.II Pečené kuře na másle, vařený brambor	249 Kč

Hlavní jídla

150 g Svičková na smetaně, houskový knedlík	189 Kč
150 g Flekovský guláš, 1/2 špekový knedlík, 1/2 houskový knedlík	189 Kč
150 g Vepřová plec, kysané zelí, 1/2 houskový, 1/2 bramborový knedlík	189 Kč
150 g Uzená krkovička, červené zelí, 1/2 houskový, 1/2 špekový knedlík	189 Kč
600 g Flekovská bašta (1/4 pečená kachna, 100g vepřová plec, 1/2 klobása)	329 Kč

Přílohy

160 g Houskový knedlík	29 Kč
160 g Bramborový knedlík	29 Kč
200 g Špekový knedlík	29 Kč
200 g Vařené brambory	29 K
100 g Červené zelí	29 Kč
100 g Kysané zelí	29 Kč

Saláty

120 g Dle sezonní nabídky	79 Kč
120 g Zelný salát	59 Kč

Moučníky	
100 g Dle denní nabídky	59 Kč
320 g Palačinka s ovocem (ovoce, čokoláda, šlehačka)	129 Kč
Nealkoholické nápoje	
0,2 l Sodová voda	39 Kč
0,2 l Fanta	39 Kč
0,2 l Coca Cola	39 Kč
0,2 l Tonik	39 Kč
0,2 l Sprite	39 Kč
0,2 l Juice orange	39 Kč
1 láhev Minerální voda (Mattoni 0,33l)	39 Kč
0,2 l Dobrá voda	39 Kč
Teplé nápoje	
60 ml Káva (HB cukr)	39 Kč
1 porce Čaj (HB cukr)	39 Kč
4 cl rum Grog (HB cukr, citron)	49 Kč
Pivo	
0,4 l Flekovský ležák 13°	59 Kč
0,2 l Flekovský ležák 13°	29,50
Kč	

(<http://www.ufleku.cz/page.php?page=restaurace>)

Příloha 11

ukázka jídelníčku s časovými údaji

hodina	co	sobota
8:30	2×rohlík, mazací sýr, ananas,čaj	
10:30	mrkev, ochucená voda	
12:00	2×kuřecí řízek, bramborová kaše, kofola, kofola	
17:00	bramborová kaše, čaj	
20:00	rukolový salát s kuřecím masem, kofola	
20:30	popkorn	
22:00	kousek čokolády	

(MARÁDOVÁ Eva. Rodinná Výchova : výživa a příprava pokrmů. 1. vyd. Praha : Fortuna. 1997. s. 68-75)

8. Tepelná úprava pokrmů



Tepelné úpravy pokrmů zahrnují několik druhů tepelného zpracování, odlišných podle působení tepla na zpracovávané suroviny. Jinak působí voda, pára, jinak horký tuk, horký vzduch. Vlivem tepla se mění struktura potravin, jejich vzhled, vůně, chuť a biologická hodnota.

8.1 Vaření

Na surovinu působí horká tekutina (voda, mléko, víno) při teplotě 100 °C v uzavřené nádobě. Surovina je zcela ponořena v tekutině.

Vaření v tlakové nádobě

Probíhá za zvýšené teploty (112 °C) a zvýšeného tlaku. Doba varu se krátí přibližně o čtvrtinu (úspora energie), výživová hodnota pokrmů zůstává nezměněna.

Vaření ve vodní lázni

Využívá se při přípravě pudinků, krémů, „hrnečkových“ knedlíků. Nádoba s potravinami se ponoří do nádoby s vodou.

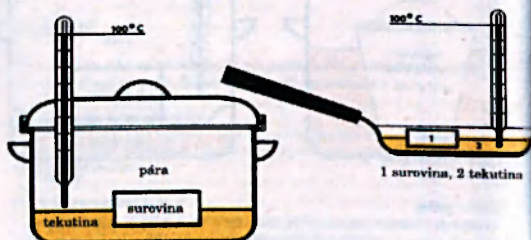
- 70 Doba vaření ovlivňuje:
- druh použité nádoby - nádoby musí být dobrými vodiči tepla (litinové, neporušené smaltované, z nerez oceli), hlubší, a dobře přiléhající pokličky,
 - kvalita použité tekutiny - při vaření v přehřáté vodě se doba přípravy prodlužuje,
 - množství použité tekutiny (brambory, maso - menší množství, rýže, těstoviny, luštěniny - velké množství),
 - dělení potravin na stejné velké části, aby jejich provaření bylo rovnoměrné a co nejrychlejší.

Porovnejte uvedené způsoby vaření z hlediska změny biologické hodnoty potravin při tepelné úpravě. Vyšleďte, proč je třeba vařit zeleninu v malém množství vody a luštěniny ve velkém množství vody.

8.2 Dušení

Probíhá v uzavřené nádobě. Surovině je dodáváno teplo prostřednictvím menšího množství tekutiny a horké páry. V potravinách vznikají aromatické a chuťové látky, které tvoří podstatnou chuťovou složku šťáv a omáček.

Suroviny můžeme dusit - na sporáku (zelenina),
- v troubě (rýže),
- ve vodní lázni (ryby, dietní pokrmy).

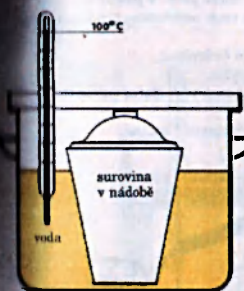
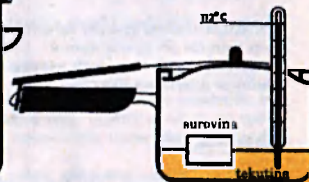


28/ Dušení

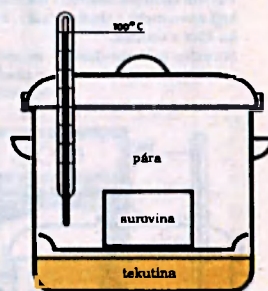
8.3 Dušení v tekutině



b v tlakové nádobě



a ve vodní lázni



d v páře

Vaření v páře

Je vhodné pro vaření zeleniny. Nedochází k vyluhování, potraviny si uchovávají tvar, barvu, chuťové vlastnosti. Snižují se ztráty nerostných látek a vitamínů B a C.

71 Používáme tlustostěnnou nádobu s přiléhající pokličkou nebo tlakový hrnek. Dušení probíhá ve vlastní šťávě nebo za podlévání horkou vodou (teplou vodou). Tekutinu přidáváme vždy v malých dávkách, aby se pokrm nepřetržitě dusil, ale nevařil.

8.4 Pečení

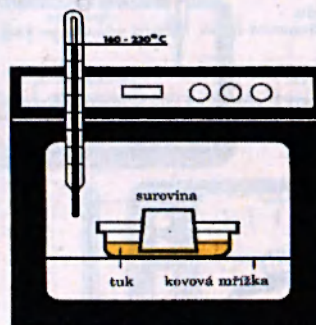
Na potraviny působí horký vzduch a zčásti i horký tuk při teplotě 100 až 230 °C.

Pečení v troubě

Potraviny vkládáme do rozehřáté trouby. Prudkým zapečením se bílkoviny na povrchu potravin srážejí, vytváří se ochranná vrstva, která zabraňuje unikání cenných šťáv (biologicky hodnotných a aromatických látek).

Některé pokrmy v průběhu pečení podléváme malým množstvím tekutiny.

Pečení v troubě



- Netučné potraviny pečeme s přidáním tuku.
 - Při pečení tučnějšího masa (kachny) tuk odebíráme, aby se nepřepaloval.
- Teplota při pečení závisí na druhu a jakosti zpracovovaných surovin. Neměla by překročit stanovenou hranici uvedenou v tabulce.

7/ Nastavení termostatu trouby elektrického sporáku při úpravě některých druhů pokrmů

Teplná úprava	Stupeň termostatu	Teplota °C
sterilování	1 až 2	80 °C
sušení, zahušťování	3	145 °C
pečení pěnového pečiva	3 až 4	160 °C
pečení piškotového těsta	4	185 °C
pečení těst s kypřicími prášky	4 až 5	200 °C
pečení kynutého těsta a nákyplů	5	230 °C
pečení libového a telecího masa	6	265 °C
pečení tučného masa	6 až 7	280 °C

Pečení v alobalu

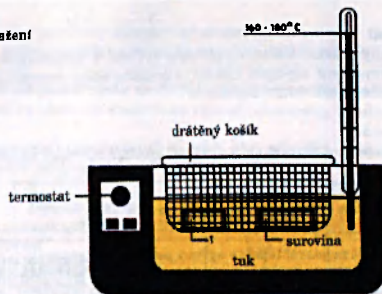
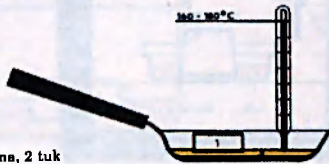
Zachovává se šťavnatost masa, na jeho povrchu se však netvoří kůrka.

Opékání

Při pečení na pánvích působí na potraviny rozpálený tuk při teplotě 160 až 180 °C. Na pánvích se speciální vnitřní úpravou (teflon) lze opékat bez tuku.

30/ Opékání

1 surovina, 2 tuk



ké, snadno regulovatelné. Maso se vkládá do velmi horkého prostředí, aby teplo okamžitě působilo na povrchové vrstvy a tak nedocházelo k vytékání cenné šťávy. Při grilování do masa nepřicháme.

8.5 Smažení

Úprava pokrmů ve větším množství tuku při teplotě 160 až 180 °C.

- Průběh smažení závisí na úpravě a použitém obalu:
 - trojbal (mouka, rozšlehaná vejce, strouhanka),
 - těstíčko (mléko, vejce, mouka).
- Před obalováním potraviny osušíme, neboť pára unikající při smažení způsobuje olupování obalu.
- Do potraviny nepřicháme vidličkou - vytékající šťáva zvolňuje smažení a znečišťuje tuk.
- Používáme tuky, které se při vyšších teplotách nepřepalují (rostlinné oleje, ztužené tuky speciálně upravené).
- Pokud smažíme v menším množství tuku, kůrka se vytváří pouze po jedné straně, proto pokrm musíme obracet.
- Smažené pokrmy jsou těžko stravitelné.
- Dbáme na to, aby teplota tuku nepřesáhla stanovenou hranici. Látky vzniklé štěpením přepálených tuků jsou zdraví škodlivé - karcinogenní. Proto je vhodné používat ponornou smažicí pánev - fritovací nádobu s termostatem.

Župkání

Připravený pokrm vložíme do maselem vytřené a strouhankou vysypané žáruvzdorné zapékačské nádoby (z varného skla), rozpečeme, zalijeme vhodnou zálivkou a dopečeme.

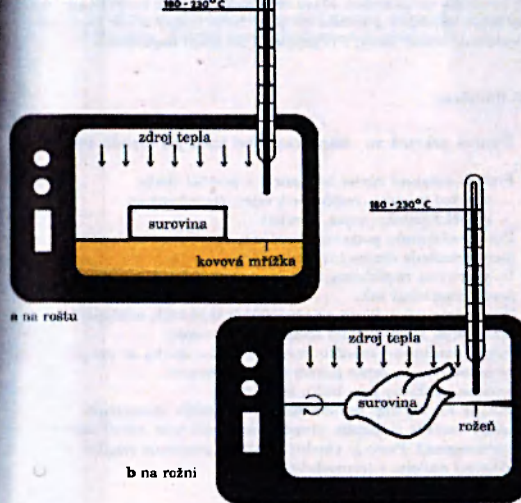
Grilování

Povrch pokrmu posypeme strouhaným sýrem a zprudka zapечeme.

8.4 Pečení na roštu a rožni - grilování

Patří mezi nejstarší tepelné úpravy pokrmů. Sálavé teplo může být dodáváno rozžhaveným dřevěným uhlím. Moderní grily jsou elektrické.

31/ Grilování



Mikrovlny jsou velmi krátké elektromagnetické vlny s vysokým amplitudem. Jsou produkovány magnetronem, odkud jsou vedeny do ohřevného prostoru. Odrazem od kovových stěn tohoto prostoru se energie šíří do všech míst včetně vložených potravin. Částice potravin se rozkmitávají a potravina se rovnoměrně zahřívá. Některými materiály mikrovlny pouze pronikají (sklem, porcelánem, keramikou, některými plasty), proto je nezařívají. Kovy mikrovlny odrážejí - potraviny nelze proto vkládat v kovových nádobách nebo v alobalu.

Mikrovlnný ohřev představuje značnou úsporu časovou i energetickou. Pokrmy si zachovávají biologickou hodnotu, snižuje se spotřeba tuku. Výhodné je použití mikrovlnného ohřevu k rozmrazování a ohřívání hotových pokrmů.

Uvažujte všechny uvedené druhy tepelné úpravy pokrmů z hlediska vlivu na zdravou výživu. Kterým úpravám byste dali přednost?



Příloha 13 Pracovní list do skupin na téma: kde skladujeme potraviny a jaké hlavně

kde	co	proč	teplota
lednička			
mrazák			
spíš			
sklep			
poličky			

Příloha 14 připravené názvy potravin

název obchodu:	
Potravina	cena
MÁSLO 250g	
BRAMBORY 2KG	
ŠUNKA 100g	
POMERANČOVÝ DŽUS 1L	
HRUBÁ MOUKA 1KG	

Co je diabetes mellitus (cukrovka)?

Diabetes mellitus (úplavice cukrová - cukrovka) je celoživotní onemocnění projevující se zvýšenou hladinou cukru (glukózy) v krvi. V České republice je nyní asi 750 000 diabetiků (údaj z konce r. 2006) a tento počet každým rokem o 5 - 6% narůstá, navíc se předpokládá, že 300 000 o svém onemocnění zatím neví.

Proč a jak vzniká cukrovka?

Cukrovka vzniká v důsledku nedostatečné produkce nebo nedostatečného využití hormonu inzulínu. Inzulín je produkován β -buňkami slinivky břišní a umožňuje krevnímu cukru - glukóze (který se do krve dostává zpracováním přijímané potravy) přesun z krve do buněk, pro které je glukóza hlavním zdrojem energie. Přítomnost glukózy v krvi se nazývá glykémie. Hodnoty glykémie se měří a uvádějí v jednotkách zvaných milimol na litr (mmol/l).

Je-li v organismu nedostatek inzulínu nebo není-li dostatečně využíván, dochází ke zvýšenému hromadění glukózy v krvi (hyperglykémie). Naopak, není-li přijato dostatečné množství potravy nebo je-li vyvíjena intenzivní tělesná aktivita nevykrytá potravou, dochází ke snížení hladiny glukózy v krvi (hypoglykémie). Normální glykémie u zdravého člověka se pohybuje mezi 4 - 6 mmol/l.

Odborně je tedy diabetes mellitus poruchou metabolismu. Zjednodušeně řečeno: je to onemocnění, kdy dochází k poruše zpracování cukrů, tuků a bílkovin v organismu. Pokud není diabetes léčen nebo nejsou dodržovány doporučené zásady léčby, může dojít ke vzniku a rozvoji dalších závažných onemocnění a komplikací.

Příčina vzniku diabetu není známa, ale je známo několik možných spouštěcích faktorů jako např. genetické vlohky a působení vnějšího prostředí (stres, virózy, obezita, atd.) či konstituční tělesné faktory (rasa, pohlaví, věk, apod.).

Diabetes I. Typu

Tímto typem diabetu trpí asi desetina všech diabetiků. Projevuje se zhruba do 40 let věku, nejčastěji v období puberty. Nástup cukrovky je náhlý. Pacient pociťuje hlad a žízeň, výrazně častěji močí, pozoruje úbytek váhy, je často unavený. Může pociťovat bolesti břicha, změny v dýchání a je mu naměřena vysoká hodnota glykémie. U tohoto typu diabetu dochází k úplnému zničení buněk slinivky břišní produkujících inzulín, takže v organismu inzulín chybí. Léčba proto vždy vyžaduje celoživotní dodávání inzulínu, pečlivou samostatnou kontrolu glykemií a reakce na naměřené hodnoty (selfmonitoring), ukázněnost ve stravování, úpravy dávek inzulínu při fyzických aktivitách.

Diabetes II typu

Tímto typem diabetu trpí naprostá většina diabetiků (asi 85%). Vytváří a projevuje se v průběhu středního až vyššího věku a je spojen s inzulínovou rezistencí. Hladiny inzulínu bývají sniženy, ale mohou být i normální, avšak tělo nedokáže inzulín využívat. Častější výskyt diabetes je u lidí obézních a lidí se sníženou tělesnou aktivitou. U většiny diabetiků typu 2 je onemocnění vzhledem k nenápadnému plíživému nástupu rozpoznáno, až když jsou přítomny příznaky pozdních komplikací: únava/malátnost, rozmazané vidění, suchá a svědivá kůže, drobné a opakované infekty na kůži (hnisání, kvasinky) - špatné hojení ran, ztráta citlivosti v rukou či nohou, časté infekce močového traktu, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, různé další cévní potíže (dolních končetin, srdeční, mozkové či sexuální).

Léčba tohoto typu diabetu je různá - vždy však obnáší úpravu životního stylu (ukončení kouření, zařazení více pohybových aktivit,...), snížení tělesné hmotnosti, vždy je zahájena úpravou výživy a selfmonitoringem. Pokud úprava stravování nestačí, lékař navíc zahájí léčbu perorálními antidiabetiky - tabletkami nebo dodáváním inzulínu. Vždy je nutné současně předcházet komplikacím, popř. je včas odhalit a léčit (měřit krevní tlak, vážit se, kontrolovat hladinu tuků v krvi,...)

(informační zdroj: <http://www.mte.cz/diabetes-typu-2.htm>)

Co je obezita?

Nadváha a obezita jsou termíny, které jsou používány pro označení rozpětí váhy, které překračuje hranice zdravé tělesné hmotnosti. Pro definici obezity je obvykle využíván Body Mass Index. Podle indexu je hodnota vyšší než 25 bodů vyhodnocena jako nadváha. Za obézního člověka je považován ten, jehož hodnota indexu BMI překračuje 30 bodů. Ovšem při spojení s rizikovými faktory, jako je například cukrovka 2. typu, je obezita stanovena již při hodnotě 28 bodů.

Je ovšem třeba vzít na vědomí, že i když index BMI souvisí s obsahem tuku v těle, neměří ho přímo. Proto jeho vypovídací schopnost může být někdy zkreslená, zvláště u lidí, kteří mají hodně svaloviny. Například u atletů může BMI dosahovat hodnot nad 25 bodů, ačkoliv mají velmi málo tělesného tuku. Zvláště problematické je určení obezity u dětí, neboť jeho hodnoty se významně liší podle pohlaví a věku.

Co je příčinou

Obezita není nic jiného, než nadměrné množství tělesného tuku. Kapacita pro ukládání tuku je téměř neomezená, tuková tkáň se ochotně zmnožuje, pokud má organismus potřebu ukládat další energii. Obezita není tukový nádor – proces ukládání tukových molekul i samotná tuková tkáň jsou zcela normální a neliší se u hubeného (každý má určité množství tělesného tuku) a těžce obézního. Důležité je, kde se tuková tkáň tvoří přednostně (typy obezity jsou popsány dále v diagnostice) a kam se tuk ukládá mimo tukovou tkáň.

I když je mnoho obézních přesvědčeno, že problém musí být v hormonech, jen velmi málo obézních má prokazatelnou a léčitelnou hormonální poruchu. Na hospodaření s energií (a tedy ukládání či uvolňování energie v podobě tuku) se podílí celá řada hormonů (zvláště hormony štítné žlázy a nadledvin), přesto nemoci žláz s vnitřní sekrecí zjišťujeme u nepatrného zlomku obézních (odhaduje se, že nanejvýš v 5 %).

Významnější je léčebné podávání hormonů, zvláště hormonů kůry nadledvin (kortikoidů), které ukládání tuku vysloveně podporují; moderní antikoncepce příčinou nadváhy spíše není, i když diskuze se stále vedou.

Příčinou otylosti je u naprosté většiny nemocných převaha příjmu energie nad jejím výdejem. energii přijímáme v potravě (tuky mají dvakrát více energie než cukry a bílkoviny), denní potřeba záleží na fyzické zátěži, věku, pohlaví a dědičnosti. Odhaduje se, že kolik kdo váží, je nejméně z poloviny dáno jeho dědičnou výbavou. Energie se spotřebovává na fungování organismu (asi 2/3 celkového množství), na pohybovou aktivitu, zpracování potravy. Pro zdravého dospělého člověka s omezeným množstvím pohybu je denně zapotřebí asi 8 – 9 tisíc kJ (kilojoulů). Pokud dlouhodobě přijímá potravou i o málo více energie než vydá, rozdíl se ukládá v podobě tukové tkáně – a člověk tloustne.

Jaké má obezita příznaky

Mladí lidé snášejí i těžkou obezitu poměrně dobře. Většinou se nadměrná váha projeví zadýcháváním při námaze, zvýšeným pocením, bolestmi velkých kloubů, páteře. Nepříjemná je zapáčka v místech dotyku kožních laloků, visící břicho, křečové žíly. Nejzávažnější jsou však dopady na látkovou přeměnu, srdce a cévní systém.

Co je mentální **anorexie**?

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Nemocní s anorexií neodmítají jídlo proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechtějí jíst, i když to někdy popírají a uvádí různé důvody, proč jíst „nemohou“.

Nechutenství nebo oslabení chuti k jídlu je většinou až důsledkem hladovění. Omezování se v jídlu je naopak často doprovázeno zvýšeným zájmem o jídlo (myslí na něj, sbírají recepty, rádi vaří a vykrmují ostatní) a někdy i zvýšenou nebo změněnou chutí, například na sladké. Jde projev přízpusobené se sníženému příjmu energie a některých živin.

Lidé trpící mentální anorexií si postupně zvykají na snížený příjem energie, prázdný talíř i žaludek, nadměrnou sebekontrolu v jídlu, zapadlé břicho a vystouplé kosti. Jako by byli zakletí do dietní rovnice „energetický příjem = energetický výdej“ a často si nepovolí normální jídlo, pokud si ho „nezaslouží“ usilovným cvičením. Děsí se každého většího nebo energeticky hodnotnějšího jídla a snadno se cítí přejedeni. Podobně nekritičtí jako k velikosti porcí jsou i ke svému tělu.

Obtíže a průběh

Podvýživa a často už i mírná vyhublost mohou způsobovat řadu zdravotních komplikací různé závažnosti. Po prvotním období, kdy bývají hubnoucí spokojeni a plní energie se objevuje zvýšená citlivost na chlad, zácpa, chudokrevnost, pocity nevolnosti spojené se zmenšením žaludku, osteoporóza, srdeční a další, často velmi závažné obtíže. Nedostatek živin poškozuje játra, odvápněné kosti jsou křehké, objevuje se nespavost i různé psychické problémy. Ten, kdo už tolik riskoval pro krásu zpravidla těžce nese vypadávání vlasů nebo výrazné zhoršení pleti a růst ochlupení po celém těle.

Nebezpečí podvýživy a dehydratace výrazně vzrůstá s klesajícím věkem a tělesnou hmotností nemocných. U dětí se může zpomalit růst a opozdit puberta. Hladovění a podvýživa jsou vždy spojeny s utrpením a mohou skončit i úmrtím, které je u nemocných s MA až 18x vyšší než u jejich zdravých vrstevníků. Více než třetina anorektiček se časem začne přejídat a některé i zvracet.

(informační zdroj <http://www.ordinace.cz/clanek/anorexie-mentalni-anorexie/>)

Co je mentální bulimie?

Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Pocit přejedení je ale relativní. Subjektivní pocit ztráty kontroly nad jídlem je proto významnějším znakem přejedení než zkonsumované množství jídla. Přehnaná nebo extrémní kontrola tělesné hmotnosti zahrnuje i střídavé období hladovění, užívání projímadel a prostředků na odvodnění. To znamená, že diagnózu bulimie mohou splňovat také nemocní, kteří nuceně nezvrací.

Příznaky bulimie se mohou dlouho ztrácet v nevhodných jídelních zvyklostech rodiny a vrstevníků. Nápadné jsou až ztráty jídla, nálezy projímadel a známky zvracení. Bulimie významným způsobem narušuje psychickou pohodu, osobní a společenský život nemocného, který se postupně stává nápadným svojí přecitlivělostí, podrážděností a kolísáním nálady.

Obtíže a rizika

Mentální bulimie může vést k mnoha zdravotním komplikacím, které častěji než s přejídáním souvisí s nedostatečnou výživou nebo jsou důsledky zvracení, nadužívání projímadel nebo diuretik (prostředků k častějšímu močení). Častým důsledkem vyhublosti je citlivost na chlad, únavnost, oslabený krevní oběh a osteoporóza (řidnutí kostí). Přejedení vyvolává nepříjemný pocit plnosti a nadmutosti. Poměrně častá je plynatost, pocity nevolnosti, zácpa a průjem. Nadměrná konzumace sladkostí a pečiva, společně s nevhodným jídelním režimem vedou k hypoglykémii.

Se život ohrožujícími zdravotními důsledky je spojeno zvracení. Nebezpečná je už samotná skutečnost, že velká část bulimiček si musí dávat reflex vyvolávat prstem nebo nějakým předmětem. Zranění krku a jícnu je velmi bolestivé. Do rány se snadno dostane infekce, může dojít ke spolknutí předmětu nebo prasknutí jícnu.

Mezi nepříjemné důsledky zvracení patří otoky slinných žláz pod čelistí, které umocňují dojem opuchlého, kulatého obličej. Méně nápadným, o to avšak nebezpečnějším následkem zvracení je narušení rovnováhy tělesných tekutin a solí, které nadměrně zatěžuje srdce a ledviny. Největší problémy působí nízká hladina draslíku (hypokalémie) vyvolávající vážné nepravidelnosti srdečního tepu.

Průběh a psychické obtíže

Fyzické problémy, neuspokojivý jídelní režim a s ním spojený hlad nebo chuť se přejíst na sebe váží stále větší pozornost a zasahují do každodenního života nemocného. Myšlenky na jídlo, nutkání se přejíst a "neschopnost dosáhnout nemožného" (nejíst nebo jíst jen málo a hubnout) navozují pocity viny, selhání a deprese, které se přenáší i do jiných oblastí života. Postupně ubývá energie a zájem o jiné věci než o jídlo a tělesný vzhled. Snižuje se tak možnost najít uspokojení v něčem jiném. Přibývá apatie, pocitů viny a společenských problémů. Většina depresivních příznaků je nějakým způsobem spojena s obavami o postavu, tělesnou hmotnost a příjem potravy. Dívky, které se přejídají, si jsou často odporné a nenávidí to, co dělají. Vzrůstá zájem o vlastní osobu a problémy a mezi pocity převažuje sebelítost. To se samozřejmě projeví i ve vztahu s ostatními lidmi, doma, mezi kamarády i v práci.

Převaha depresivních příznaků ustoupí, když se postiženému podaří získat kontrolu nad příjmem potravy a normalizovat jídelní režim. I když špatnou náladu a podrážděnost můžete považovat právě za příčinu svých obtíží, vyplatí se, když se nejprve zaměříte na změnu jídelního chování a nebudete čekat až se budete lépe cítit. V některých případech může pomoci specifická léčba deprese, která vás ale nevyléčí z bulimie.

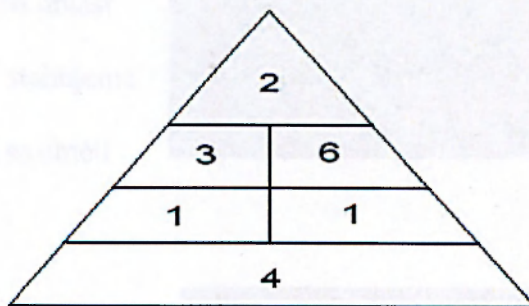
Písemná práce „zdravá strava“

Jméno:

1) Napiš všechna denní jídla (chody).

2) Doplni potraviny do pyramidy.

tuky	ovoce	chléb
sladkosti	cereálie	
vejce	jogurt	drůbež
mléko		ryby
zelenina	ořechy	sýry
	rýže	
maso	luštěniny	
	těstoviny	



3) Kolik by měl asi tak vypít denně člověk.

4) Jaký je rozdíl mezi jídelníčkem a jídelním lístkem (menu).

5) Napiš jednu tepelnou úpravu, a co o ní víš.

6) Napiš tři teplé a dva studené nápoje

7) Vypiš tři druhy:

Ovoce, zeleniny, masa, mléčných výrobků.

Bonus) Znáš nějakou nemoc metabolismu (z jídla)? Pokud ANO napiš o ní něco.

Při cvičení je nutné poslouchat své tělo a řídit se pocity. Pravidelně dýcháme jen nosem – s každým nádechem se snažíme úplně naplnit plíce a s každým výdechem úplně vyprázdnit. Břišní svaly a pánevní dno máme zpevněné.

1. Pozice hory

NÁDECH

stoj spatný, chodidla rozložená rovnoměrně na podlaze
prsty vytažené dopředu
zpevněné svaly stehen, které vytahujeme nahoru ke kyčlím
zpevněné břišní svaly - jako kdybychom chtěli oblast okolo pupíku přitáhnout k páteři
otevřený hrudník, uvolněná ramena, lopatky stahujeme podél páteře
hlavu vytahujeme nahoru - jako kdybychom se chtěli dotknout stropu



2. Hluboký předklon

VÝDECH

přes rovná záda přecházíme na jeden výdech do hlubokého předklonu, paže v rozpažení
paže, ramena a hlava jsou uvolněné
nohy máme propnuté, ale neuzamykáme kolena, tzn. nepropínáme nohy maximálně
váha je lehce vpředu na špičkách
břišní svaly jsou stále zpevněné - vtažené dovnitř
pokud dosáhneme na podlahu, ruce máme položené vedle chodidel, dlaně přetočené nahoru, prsty směřují dozadu za tělo



3. Rovný předklon

NÁDECH

na jeden nádech vyrovnáme páteř
nohy jsou propnuté, neuzamykáme kolena
paže směřují k podlaze, dlaně, nebo prsty jsou na zemi
stále držíme zpevněné břišní svaly, váha vpředu na špičkách
lopatky stahujeme dozadu podél páteře
ramena tlačíme dozadu od uší
hlava je v prodloužení páteře



4. Klik

VÝDECH

na jeden výdech přecházíme v rychlém sledu ze stoje do pozice kliku
lokty směřují dozadu podél těla a snažíme se v loketním kloubu udržet pravý úhel
tělo držíme zpevněné
provedeme klik až na podlahu



5. Kobra

NÁDECH

na jeden výdech se vytáhneme nahoru do vzporu na paže
nártý jsou položené na zemi
otevřeme hrudník, ramena tlačíme dolů
snažíme držet zpevněné břišní svaly a zpevněná stehna
pohled směřuje nahoru



6. Pyramida

VÝDECH

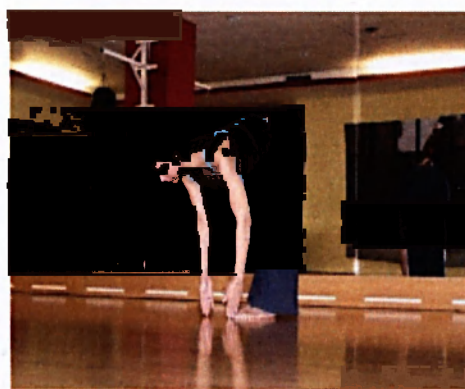
na jeden výdech přecházíme do pozice pyramidy
pánev vytahujeme nahoru
chodidla na šíři boků, dlaně na šíři ramen
propnuté nohy, zpevněná stehna, paty se snažíme tlačit k podlaze
vytahujeme kostrč nahoru, držíme zpevněné břišní svaly, hlava je uvolněná – díváme se na kolena
snažíme se tlačit dlaně do podlahy, roztáhnout prsty a ukazováčky natočit směrem dopředu
lopatky vytahujeme podél páteře ke kostrči
v této pozici zůstaneme nejlépe na 5 dlouhých nádechů a výdechů – dýcháme nosem



7. Rovný předklon

NÁDECH

na jeden nádech dlouhý krok vpřed, obě chodidla dopředu a vyrovnáme záda
nohy jsou propnuté, neuzamykáme kolena
paže směřují k podlaze, dlaně, nebo prsty jsou na zemi
stále držíme zpevněné břišní svaly, váha vpředu na špičkách
lopatky stahujeme dozadu podél páteře
ramena tlačíme dozadu od uší
hlava je v prodloužení páteře



8. Hluboký předklon

VÝDECH

s výdechem uvolníme tělo do hlubokého předklonu
paže, ramena a hlava jsou uvolněné
nohy máme propnuté, ale neuzamykáme kolena, tzn.
nepropínáme nohy maximálně
váha je lehce vpředu na špičkách
břišní svaly jsou stále zpevněné - vtažené dovnitř
pokud dosáhneme na podlahu, ruce máme položené vedle
chodidel, dlaně přetočené nahoru, prsty směřují dozadu za
tělo



9. Pozice hory

NÁDECH

na jeden nádech se vracíme přes rovná záda a rozpažené
paže zpět nahoru
stoj spatný, chodidla rozložená rovnoměrně na podlaze
prsty vytažené dopředu
zpevněné svaly stehen, které vytahujeme nahoru ke
kyčlím
zpevněné břišní svaly - jako kdybychom chtěli oblast
okolo pupíku přitáhnout k páteři
otevřený hrudník, uvolněná ramena, lopatky stahujeme
podél páteře
hlavu vytahujeme nahoru - jako kdybychom se chtěli
dotknout stropu



10. Pozice hory

VÝDECH

Spojíme dlaně, jako v modlitbě s středem před tělem je
stáhneme dolů



(informační zdroj:

<http://www.aerobicstyl.cz/magazin/clanek/power-yoga-pozdrav-slunci-pokrocili/>)

Focení probíhalo v prostorech World Class Health Academy, V
Celnici 10, Praha 1 s laskavým svolením společnosti World Class
Czech Republic, s.r.o.

Písemná práce „ pohyb, sport a hygiena“

Jméno: _____

- 1) Proč by se měl člověk pohybovat a sportovat?
- 2) Jaké základní druhy sportu znáš?
- 3) Vyber si jeden sport a napiš o něm základní informace.
- 4) Napiš jednu polohu z „pozdravu slunce“.
- 5) Vypiš tři pravidla z hygieny:
ve třídě _____ při tělesné výchově _____

- 6) Co víš o žloutence?
- 7) Popiš denní očistu. Co, kdy a kolikrát myjeme.

Bonus) Co si myslíš o kráse a sportu?

návrh líčení:

detail
oka:



(JEŽEK Jaroslav, VOSKOVEC Jiří, WERICH Jan. Život je jen náhoda : zpěvník. Cheb : Music Cheb 1993 s. 126)

ŠATY DĚLAJ ČLOVĚKA

Foxtrot ze hry KAT A BLÁZEN

Tempo di foxtrot

Je to tak, třeba je to k ne-ví - ře, že z biskupa put - na
 dě - lá u - hlí - ře. Je to tak, třeba je to k ne - ví -
 ře, že mnicha dělá kut - na, krunýř rytí - ře, Je to prav - da od věká,
 Do ka - vad jsme nahatý,
 1. ša - ty dě - laj člo - vě - ka, kdo je ne - má, ať od li - dí pranic ne - če - ká.
 od hla - vy až do pa - ty, nik - do ne - ví, kdo je chudý
 2. a kdo je boha - tý. Podle kabá - tu se svět mě - ři,
 31. lhá - ťi ve fra - ku, kaž - dý vě - ří, protože, je to pravda od - vě - ká,
 37. ša - ty dě - laj' člo - vě - ka, kdo v hadrech če - ká na ště - stí, ten se na - če - ká.





(Zdroje fotografií:

<http://www.iabc.cz/images/imgdb/original/phpIVfIjy.jpg>

http://img.cas.sk/img/4/article/177573_import-cigareta-faicenie-cigaretv-tasr-faicenie-crop.jpg

http://img.cas.sk/img/4/article/177573_import-cigareta-faicenie-cigaretv-tasr-faicenie-crop.jpg

<http://www.vareni.cz/include/ir/clanky/846/detail--260x.jpg>

http://i3.cn.cz/1183127426_200706290413_DDDPRG_1.jpg

http://mm.denik.cz/63/5a/alkohol_div_denik_clanek_solo.jpg

http://www.lahodnavina.cz/images/articles/icon_198_1.jpg

http://mm.denik.cz/63/cb/alkohol_andel_denik_clanek_solo.jpg

http://www.regiony24.cz/obr/clanky/velke/270508_alkohol.jpg)