

# ERRATA

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Realizace výchovy ke zdraví na vybrané základní škole

Realization of health education at a chosen elementary school

Martin Caudr

Vedoucí práce: MUDr. Bc. Rostislav Čevela, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Pedagogika – Výchova ke zdraví

## **8. Vyhodnocení dotazníku zdravotní gramotnosti zaměřeného na zdravý životní styl**

**Závěrečné ověření hypotézy:**

**Grafické vyhodnocení hypotézy H2**

Tabulka 52: Vyhodnocení hypotézy H2.

Otázka	Správné odpovědi (v souladu se zdravým životním stylem)	6,7. třída	8. třída
		Relativní četnost (%)	Relativní četnost (%)
Pojem zdraví	d) stav komplexní fyzické, duševní a sociální pohody	<b>64,34</b>	54,39
Co pro tebe znamená „zdravý životní styl“?	c) jíst zdravě, sportovat a pečovat o své zdraví	<b>86,05</b>	80,70
Jaký máš vztah ke sportu?	b) aktivně sportuji, protože mě to baví	<b>79,84</b>	57,89
Jaká je tvá účast na hodinách tělesné výchovy?	b) zúčastňuji se s potěšením	<b>80,62</b>	49,12
Sportuješ mimo školu?	b) ano	<b>86,82</b>	70,18
Kolik litrů tekutin během dne vypiješ?	c) 2 litry	29,46	21,05
	d) více než 2 litry	14,73	<b>29,82</b>
Co nejčastěji piješ?	a) vodu	34,88	<b>45,61</b>
Kolikrát denně jíš?	d) 5x za den	<b>31,01</b>	17,54
Kolik sníš denně ovoce a zeleniny?	d) 5 kusů a více	<b>24,81</b>	19,30
Kolik sníš denně sladkostí?	b) sladkosti nejím	12,40	22,81
	c) 1 kus	55,81	<b>56,14</b>
Myslíš si, že způsob stravování může ovlivnit tvoje zdraví?	b) ano	81,40	<b>89,47</b>
Konzumuješ alkohol?	a) ne	<b>88,37</b>	78,95
Kouříš?	d) nekouřím	<b>98,45</b>	96,49
Co způsobuje obezitu?	d) přejídání se tučnými jídly a sladkostmi	96,90	<b>98,25</b>
Děláš něco pro své zdraví?	c) sportuji	<b>71,32</b>	52,63
Jaký je tvůj názor na alkohol a drogy?	b) vzniká na nich závislost a škodí zdraví	93,80	<b>98,25</b>
Jak často vyhledáváš informace o zdraví a zdravém životním stylu na internetu?	c) alespoň jednou za týden	18,60	14,04
	d) každý den	<b>4,65</b>	3,51
Celkem		57,36	52,72

V tabulce nejsou zahrnuty otázky č. 2 „Kde nejčastěji získáváš informace o zdravém způsobu života?“, která je v dotazníku zařazena pro doplnění informací a není do ověření druhé hypotézy zahrnuta, otázka č. 4 „Chtěl(a) bys něco změnit na svém životním stylu?“, která v dotazníku rozvíjí otázku č. 3 (jak je popsáno výše v kapitole o vyhodnocení dotazníku zdravotní gramotnosti) a otázka č. 8 „Kolik času trávíš sportem nebo pohybovou aktivitou za týden (v hodinách) doma i ve škole?“. V této otázce uváděli žáci čas, který stráví sportováním za týden. Žáci 8. tříd tráví sportováním více času (průměrně 7,088 hod) než žáci 7. tříd (průměrně 6,504 hod.).

## **10. Doporučení pro pedagogickou praxi:**

### **Didaktická doporučení, která vyplynula z výsledků dotazníkového šetření**

Dotazník postojů k jednotlivým předmětům ukázal, že vyučovaný předmět Výchova ke zdraví je stejně jako většina výchov považován žáky vybrané školy za předmět méně významný. Proto je třeba žáky k výuce vhodně motivovat. Vhodné je využít různé aktivizační formy a metody, jako jsou například: didaktické hry, brainstorming, využití příběhů ze života, zážitkové učení, zařazování praktických činností.

Z výsledků dotazníku zdravotní gramotnosti také vyplynulo, že by bylo vhodné upravit Školní vzdělávací program a zařadit samostatný předmět Výchova ke zdraví do výuky osmých ročníků a učivo rozdělit tak, aby lépe odpovídalo věkovým požadavkům žáků. Proto je zde vypracována příprava na vyučovací hodinu pro osmé třídy s využitím aktivizačních forem a metod výuky.

### **Příprava na vyučovací hodinu**

**Vyučovací předmět:** Výchova ke zdraví

**Ročník/třída:** 8

**Název tematického celku:** Autodestruktivní závislosti

**Název hodiny:** Návykové látky – drogy

**Časová dotace:** 45 min.

### **Vstupní požadavky na žáka (prekoncepty):**

Předchozí znalosti žáků v oblasti zdravého životního stylu a předcházení škodlivým návykům.

**Obecný cíl:** Seznámit žáky s riziky spojenými s užíváním drog

### **Očekávané výstupy:**

- Žák vyjmenuje základní druhy dostupných drog
- Žák umí rozpoznat nebezpečí psychické a fyzické závislosti
- Žák vysvětlí rozdíl mezi legálními a nelegálními drogami
- Přijímání, zcitlivění žáků na rizika drogové problematiky

**Učebnice, učební texty, pomůcky:** sešit, psací potřeby, předtištěné listy s pětilístkou

**Technické vybavení:** Interaktivní tabule

**Vyučovací metody:**

Metody - slovní (dialogické, monologické), práce s textem, skupinová práce

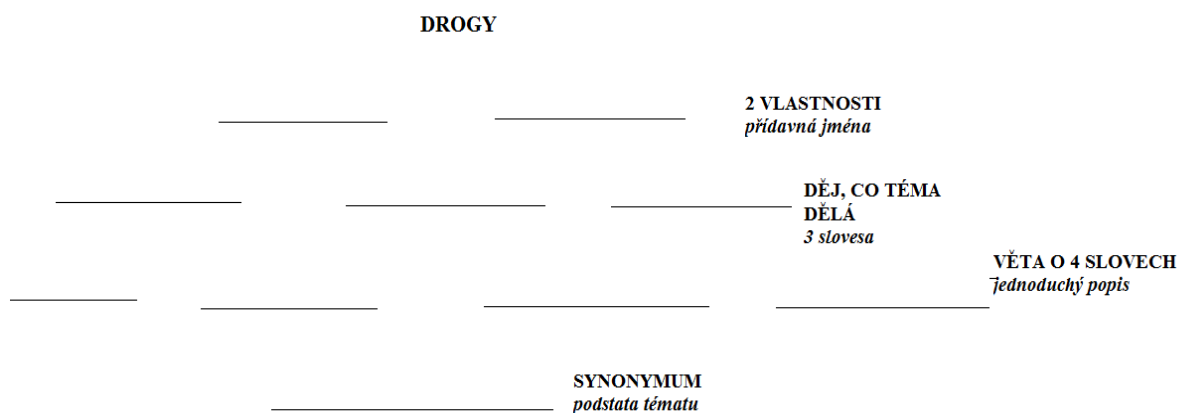
**Postup:**

1. Hodina začíná myšlenkovou mapou, jejímž cílem je zjistit co žáci o dané problematice vědí a rozpoznání klíčových pojmů. Do středu tabule je napsán pojem „Droga“, který je zakroužkován. Žáci poté zapisují kolem kroužku vše, co je napadne v souvislosti s daným pojmem. Slova jsou poté zakroužkována a propojena s hlavním pojmem. Práce s myšlenkovou mapou se zaměřuje na třídění pojmů z pohledu třídění drog na legální a nelegální a na popsání negativních účinků na lidský organizmus. (10-15 min.)
2. Diskuze nad myšlenkovou mapou, vysvětlení pojmů, ujasnění rozdělení drog na legální a nelegální, zdůraznění rizik spojených s užíváním drog (zapsání do sešitu). (10 min.)
3. Rozdělení žáků do pracovních skupin po 3-4 žácích. Každá skupina vytvoří pětilístek na téma drogy (viz. obr. 4). (10-15 min.)
4. Vystavení vytvořených pětilístků na nástěnku, zhodnocení hodiny (5 min.)  
Prezentace vytvořených pětilístků proběhne v úvodu příští hodiny, která na tuto hodinu tematicky navazuje.

**Ověření cílů hodiny:**

Žáci z uvedených pojmů v myšlenkové mapě roztrídí drogy na legální a nelegální.

Obr č.4: Pětilístek (inspirováno: Matuš, 2010)



Obr č. 5: Ukázka vyplněného pětilístku (inspirováno: Matuš, 2010)

