



Národní ústav
pro vzdělávání

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ



Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání

Editor: Jan Tupý

NÚV 2016

Publikace vznikla v rámci kmenového úkolu NÚV Standardy pro základní vzdělávání – souhrny metodických komentářů.
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons.



PaedDr. Jan Tupý, 2016

ISBN 978-80-7481-175-3

Vydal NÚV, Praha 2016

**Metodické komentáře
a úlohy ke Standardům
pro základní vzdělávání**

Editor: Jan Tupý

NÚV 2016

Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro základní vzdělávání

Výchova ke zdraví

Autorský tým:

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

PaedDr. Jan Tupý

Obsah

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Úvod | 2 |
| 1. Struktura metodických komentářů..... | 3 |
| 2. Obtížnost ilustrativních úloh – vymezení minimální, optimální a excelentní úrovně | 4 |
| 2.1 Minimální úroveň | 5 |
| 2.2 Optimální úroveň..... | 5 |
| 2.3 Excelentní úroveň..... | 5 |
| 3. Komentované ilustrativní úlohy | 5 |
| 3.1 Téma: pravidla soužití a utváření dobrých mezilidských vztahů | 10 |
| 3.2 Téma: role členů komunity a vliv na kvalitu sociálního klimatu..... | 15 |
| 3.3 Téma: souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vztah mezi hodnotou zdraví a uspokojováním základních lidských potřeb | 21 |
| 3.4 Téma: odpovědné chování za vlastní zdraví..... | 28 |
| 3.5 Téma: aktivní podpora zdraví..... | 36 |
| 3.6 Téma: vlastní názory na problematiku zdraví | 42 |
| 3.7 Téma: výživa, stravovací návyky, pitný režim, psychosociální aspekty výživy a vlivu výživy na zdraví, resp. na vznik vybraných onemocnění..... | 46 |
| 3.8 Téma: preventivní jednání a chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami..... | 54 |
| 3.9 Téma: odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání, ke zdravému životnímu stylu | 61 |
| 3.10 Téma: regenerace organismu, překonávání únavy, předcházení stresu | 73 |
| 3.12 Téma: význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli | 89 |
| 3.13 Téma: návykové látky | 101 |
| 3.14 Téma: manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt – obrana proti manipulaci a agresi | 106 |
| 3.15 Téma: odpovědné chování v dopravě, předcházení situacím ohrožení, poskytování první pomoci..... | 114 |
| 3.16 Téma: ochrana člověka za mimořádných událostí | 119 |
| 4. Literatura, odkazy | 123 |
| 5. Přílohy | 124 |
| 5.1 Bloomova taxonomie cílů | 124 |
| 5.2 Test ilustrativních úloh uvedených v původním dokumentu: Standardy základního vzdělávání – Výchova ke zdraví | 125 |

Úvod

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví (VkZ) představuje v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) tu část vzdělávací nabídky, která by měla rozvíjet vztah žáků ke zdraví a upevňovat praktické dovednosti vedoucí k podpoře jejich zdraví. A to jak v průběhu školní docházky na 2. stupni ZŠ, tak i v dalším životě. V systému základního vzdělávání navazuje VkZ na vzdělávací obsah a postupy práce na 1. stupni ZŠ, především na vzdělávací oblast (vzdělávací obor) Člověk a jeho svět.

Náročnost organizace a realizace výuky VkZ v současném pojetí ucelené podpory života a zdraví spočívá v tom, že směřuje současně k utváření dlouhodobých postojů i ke každodenním praktickým návykům a rozhodovacím postupům. Ve své komplexnosti reaguje VkZ na řadu dalších vzdělávacích oborů (Tělesná výchova, Výchova k občanství aj.) i činností v životě školy. Měla by být podporována mnoha konkrétními aktivitami ve škole i mimo školu. Výsledky vzdělávání žáků v daném vzdělávacím oboru jsou výrazně ovlivňovány i podmínkami a režimem škol, osobním přístupem pedagogů ke zdraví a především postojem ke zdraví ze strany rodičů žáků, obce, státu, médií atd.

Jestliže je zdraví chápáno v holistickém pojetí, tj. jako celkový tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života, pak to znamená poměrně široké zaměření vzdělávání na: správnou výživu, pohyb, hygienu, osobní bezpečí i zvládnutí různých rizikových situací, na posilování psychické pohody, na relaxaci a zvládnutí stresů, na rozvíjení vhodných vztahů v rodině, s přáteli, budoucími partnery i mezi lidmi obecně, na sebepoznávání, seberealizaci i na formování odpovědného vztahu k sobě, ke svému zdraví, k životu, ke zdraví jiných lidí atd.

U žáků to znamená získat nejen odpovídající informace a porozumět jejich významu pro zdraví, ale především si osvojit konkrétní dovednosti související s preventivní i aktuální podporou a ochranou zdraví, získat každodenní návyky podporující zdraví a rozhodovací schopnosti potřebné při volbě postupů zdraví prospěšných i při odmítání (zamezení) postupů (vlivů, situací), které zdraví poškozují. Vzdělávací obor VkZ se tak velkou měrou podílí na formování a rozvoji zdravotní gramotnosti, která je nutným předpokladem pro aktivní a zodpovědný přístup k vlastnímu zdraví i zdraví ostatních lidí.

Vzdělávací obor VkZ se v rámci strategických a koncepčních opatření stává nástrojem realizace mnoha programů a projektů s multiresortním pojetím a přesahem na národní i mezinárodní úrovni (např. vycházejících z filozofie Světové zdravotnické organizace Health 21 a Health 2020 modifikované pro Českou republiku jako Zdraví 21 a Zdraví 2020 aj.). Implementací VkZ do edukační reality 2. stupně ZŠ je mimo jiné cíleno na zlepšení zdravotního stavu obyvatel České republiky, a to zejména díky rozvoji zdravotní gramotnosti nastupující generace. V současné době je bohužel zdravotní gramotnost české dospělé populace hodnocena jako podprůměrná až nízká. O významu vzdělávání v oblasti výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu je přesvědčeno 95 % zástupců žáků základních škol.¹ O pozitivním vlivu a možném celospolečenském dopadu vzdělávání v oblasti VkZ vzhledem ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva je pak přesvědčeno 70 % ředitelů základních škol (kvitují, že vzdělávání v oblasti výchovy ke zdraví se může sekundárně projevit celospolečensky snížením nemocnosti a úmrtnosti na nemoci vázané na životní styl a rizikové chování).

¹ Statistiky vycházejí z: HŘIVNOVÁ, M. The Conception of Health Education at Primary Schools in the Czech Republic. In *SGEM Conference on Psychology & Psychiatry, Sociology & Healthcare Education*. Albena: International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences & Arts, 2, 2014, s. 899–912. ISBN 978-619-7105-23-0. ISSN 2367-5659.

Vzdělávací obor VčZ tak klade specifické požadavky na odbornou i didaktickou připravenost pedagoga. Z výzkumů vyplývá, že počet učitelů aprobovaných pro VčZ je ve školách relativně malý (10 % s aprobací VčZ, 20 % s aprobací Rodinná výchova, 70 % učitelů je často s aprobací Přírodopis, Občanská výchova, Tělesná výchova aj.). Specifičnost a náročnost VčZ vychází z nutnosti implementace aktuálních vědeckých poznatků ze širokého spektra disciplín do výuky úměrně kognitivním, věkovým, sociokulturním, vývojovým a dalším individuálním schopnostem a dovednostem žáků. Odborná a didaktická kompetence pedagoga tak velkou měrou ovlivňuje úroveň realizovaného a zejména dosaženého kurikula (tzn. způsob a kvalitu výuky a úroveň získaných vědomostí, dovedností a postojů žáků).

Specifičnost a náročnost výuky VčZ je i v tom, že učitel hovoří o zdraví, ale zároveň může mít ve třídě žáky s různým zdravotním postižením, oslabením, znevýhodněním. Pro učitele to znamená velmi citlivě zvažovat a vysvětlovat podobu „optimálního“ (ničím nenarušeného) zdraví i „relativního“ zdraví, kdy lze pouze zlepšovat nebo udržovat určitou tělesnou, duševní či sociální úroveň zdraví, která je ovlivněna vrozenými dispozicemi nebo se vyvinula během života žáka. Znamená to citlivě přistupovat k učivu a jeho korekci, k podobě kladených otázek i úloh a jejich vyhodnocování, k vedení diskusí. Především je ale důležité vytvářet vstřícné a ohleduplné prostředí naplněné vzájemným pochopením a podporou.

Materiál „Metodické komentáře ke standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví“ je doporučeným metodickým textem, který komentuje ilustrativní úlohy na třech úrovních obtížnosti – minimální, optimální, excelentní. Umožňuje orientačně posoudit úroveň zvládnutí dané problematiky jednotlivými žáky i celou třídou, posoudit zájem žáků i míru pochopení konkrétní problematiky. Může přispět také k hledání vhodných postupů při aktivizaci nadaných žáků i žáků s menšími předpoklady či zájmem o problematiku zdraví.

Metodické komentáře obsahují nejen správná řešení jednotlivých ilustrativních úloh, ale především popisují vhodné postupy vedoucí ke zvládnutí dané problematiky, u některých úloh jsou předkládány zkušenosti ze škol a autentické příklady řešení úloh. Metodické komentáře mohou být současně vodítkem při samostatné konstrukci úloh na daných úrovních obtížnosti.

1. Struktura metodických komentářů

Metodické komentáře k ilustrativním úlohám pro vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahují:

- základní charakteristiku „tématu“, které se vztahuje ke konkrétnímu očekávanému výstupu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví, včetně postupů při vzdělávání vedoucích k dosažení očekávaného výstupu;
- očekávaný výstup z RVP ZV ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví a indikátory ze standardu pro základní vzdělávání;
- ilustrativní úlohy k dané problematice na třech úrovních obtížnosti (minimální, optimální, excelentní);
- správné řešení ilustrativních úloh;
- metodický komentář k dané úloze – k typu úlohy, k obtížnosti úlohy, způsobům řešení, poznatkům ze škol atd.;

- ukázkou žakovského řešení dané úlohy (jen v některých případech) a metodický komentář k ukázce (jen u některých úloh).

2. Obtížnost ilustrativních úloh – vymezení minimální, optimální a excelentní úrovně

Specifičnost vymezení tří úrovní ilustrativních úloh ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví spočívá (podobně jako u Výchovy k občanství) v tom, že vedle potřeby zvládnout řadu vědomostí a dovedností jde především o výchovné působení na žáky, které směřuje k aktivní podpoře zdraví. Tento výchovný charakter výuky znamená, že se osvojovaný vzdělávací obsah dotýká vnitřního prožívání a citů žáka, žák je ovlivňován způsobem myšlení učitelů, spolužáků i členů rodiny, v níž vyrůstá, situacemi a názory prezentovanými v médiích atd. Při zjišťování postojů žáků je pak velmi úzká hranice mezi požadovaným a skutečně zastávaným názorem. Proto je při sestavování úloh potřebná dostatečná zkušenost a při interpretaci výsledků žáků značná opatrnost.

Při vymezení úrovní obtížnosti ilustrativních úloh jsme vycházeli z osobnostního pojetí vzdělávání, kdy si žáci prostřednictvím vzdělávacích procesů osvojují: vědomosti, dovednosti, postoje, hodnoty a normy. Samotné posuzování výsledků žáků prostřednictvím ilustrativních úloh lze zaměřit především na hodnocení úrovně osvojení vědomostí (zapamatování; porozumění) a na sledování úrovně dovedností používat vědomosti a praktické dovednosti v typových situacích (činnosti běžného režimu a běžných situací) a problémových situacích (aplikace; rozhodování na základě analýzy konkrétních informací, zkušeností z dříve řešených situací a vzorů; formulování problémů, plánování činnosti; posouzení a hodnocení problémů podle konkrétních kritérií atd.). Návyky, postoje a hodnoty se projevují při řešení úloh spíše zprostředkovaně jako odraz vlastních zkušeností, přejatých i nově se vytvářejících názorů či všeobecně přijímaných norem jednání a chování.

Pro vymezení úrovní ilustrativních úloh jsme vycházeli především z Bloomovy taxonomie kognitivních cílů vzdělávání (viz příloha 1) a z Niemiřkovy taxonomie vzdělávacích cílů.

| Revidovaná verze Bloomovy taxonomie z roku 2001 | DIMENZE KOGNITIVNÍHO PROCESU | | | | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------|------------|-------------|--------------|------------|----------|
| ZNALOSTNÍ DIMENZE | 1. Zapamatovat | 2. Rozumět | 3 Aplikovat | 4 Analyzovat | 5 Hodnotit | 6 Tvořit |
| A. Znalost faktů | | | | | | |
| B. Konceptuální znalost | | | | | | |
| C. Procedurální znalost | | | | | | |
| D. Metakognitivní znalosti | | | | | | |

Schéma 1: Revidovaná verze Bloomovy taxonomie úrovní výukových cílů v kognitivní doméně kurikula z r. 2001. Dimenze kognitivního procesu obsahuje pole, která naznačují minimální, optimální a excelentní úroveň ve VčZ. Minimální úroveň vymezuje červeně ohraničené pole, optimální úroveň vymezuje modře ohraničené pole a zahrnuje i pole červené, excelentní úroveň vymezuje zeleně ohraničené pole a zahrnuje i pole modré a červené.

2.1 Minimální úroveň

Minimální úroveň obtížnosti ilustrativních úloh představuje úroveň, kterou by měli zvládat všichni žáci (minimálně 80–90 %). Je založena na zvládnutí základních znalostí a dovedností vzdělávacího oboru VkJ. Na minimální úrovni by měl být žák schopen zapamatovat si a následně vybavovat fakta, pojmy, zákonitosti nebo činnosti, porozumět jim, nezkrusovat je atd. Měl by poznatky jednoduše interpretovat, vysvětlit, uspořádat, roztřídit a učinit z nich jednoduché závěry. I na minimální úrovni by měl být žák schopen v základních (běžně opakovaných) situacích rozhodnout, co je pro jeho zdraví vhodné či bezpečné, a toto rozhodnutí jednoduše zdůvodnit. Ve schématu je vymezeno červeným polem.

2.2 Optimální úroveň

Optimální úroveň obtížnosti ilustrativních úloh představuje úroveň, kterou by měla zvládat podstatná část žáků (60–70 %). Předpokládá zvládnutí náročnějších myšlenkových operací a aplikačních dovedností. Na optimální úrovni by měl být žák schopen aplikace poznatků do běžných situací ve škole i mimo školu. Měl by umět poznatky analyzovat i klasifikovat, naplánovat činnost a vyhodnotit ji, výsledky interpretovat, uspořádat, vyvodit obecnější závěry atd. Poznání na optimální úrovni by mělo zajistit žákům v dalším životě aktivní preventivní jednání a chování ve prospěch podpory zdraví. Ve schématu je vymezeno modrým polem, které obsahuje i červené pole.

2.3 Excelentní úroveň

Excelentní úroveň obtížnosti ilustrativních úloh představuje úroveň, kterou bude zvládat jen menší část žáků (40–50 %). Předpokládá hluboké porozumění poznatkům v širších souvislostech. Na excelentní úrovni by měl být žák schopen řešit problémové situace, které nejsou zcela běžné, měl by být schopen plánovat postupy vedoucí ke správnému řešení, vyhledávat odpovídající informace a správně je vyhodnocovat. Měl by kriticky posuzovat dění kolem sebe, postupovat odpovědně, zapojovat se do pomoci jiným a do aktivit širší komunity na podporu zdraví. Ve schématu je vymezeno zeleným polem, které obsahuje i modré a červené pole.

3. Komentované ilustrativní úlohy

Před formulováním dokumentu *Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví* bylo realizováno výzkumné testování ilustrativních úloh vytvořených a obsažených v dokumentu *Standards pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví*.

Evaluační formou výstupního didaktického kriteriálního testu pro vzdělávací obor Výchova ke zdraví sestaveného s využitím ilustrativních úloh zařazených v původních standardech se uskutečnila na konci školního roku 2014/2015 u 910 žáků (459 dívek a 451 chlapců) 9. ročníků z 29 základních škol v 5 krajích ČR. K 16 očekávaným výstupům formulovaným v RVP ZV bylo vybráno 16 ilustrativních úloh, tj. k jednomu očekávanému výstupu (OV) náležela v didaktickém testu 1 ilustrativní úloha. Hodnocení jednotlivých ilustrativních úloh se realizovalo na základě jejich zcela správného splnění žákem (1 zcela správná ilustrativní úloha = zisk 1 bodu, max. bodový zisk = 16 bodů). Při využití tzv. váženého skóre

nabývala každá ilustrativní úloha různého bodového zisku dle náročnosti úlohy podle počtu nutných operací provedených žákem, max. bodový zisk činil 108 bodů.

Ověřování/testování v edukační realitě 2. stupně ZŠ realizovala PdF UP v Olomouci jako „Výzkum úrovně osvojeného kurikula žáky ZŠ ve Výchově ke zdraví“, který byl na úrovni sběru dat a základních analýz dílčí součástí projektu *IGA_PdF_2015_003* a dále pokračoval nad rámec tohoto projektu v gesci aktivit Centra výzkumu zdravého životního stylu a Katedry antropologie a zdravotní PdF UP.

Na základě empirického testování původních ilustrativních úloh (které měly být formulovány pro tzv. minimální úroveň obtížnosti, tedy s předpokladem zcela správného splnění 80 % žáků, respektive s předpokladem průměrného splnění úloh na minimální úrovni 80 %) došlo u původních ilustrativních úloh k následujícím možnostem:

- Ilustrativní úloha zůstala beze změny na minimální úrovni obtížnosti.
- Ilustrativní úloha přešla v identickém znění do optimální či excelentní úrovně obtížnosti.
- Ilustrativní úloha byla pro minimální úroveň obtížnosti upravena (obsahově či didakticky zjednodušena) a v původním znění přešla do optimální úrovně obtížnosti (ilustrativní úlohy k VZ-9-1-12, VZ-9-1-15, VZ-9-1-16 aj.).
- Ilustrativní úloha byla obsahově a didakticky zjednodušena pro minimální úroveň obtížnosti a transformována pro optimální úroveň obtížnosti, v identickém (event. upraveném) znění přešla do úrovně excelentní (ilustrativní úlohy k VZ-9-1-07, VZ-9-1-08, VZ-9-1-11, VZ-9-1-15 aj.).

Pozn. *Výsledky splnění jednotlivých testovaných ilustrativních úloh žáky a argumenty pro jejich event. obsahovou či didaktickou transformaci jsou specifikovány v kapitolách 3.1–3.16 tohoto dokumentu. Kromě výše zmíněných možností úprav testovaných ilustrativních úloh byl soubor ilustrativních úloh doplněn a rozšířen tak, aby byly u každého OV zastoupeny ilustrativní úlohy všech tří úrovní obtížnosti.*

Výsledky evaluace dosažených vzdělávacích výsledků žáků na konci 9. ročníku ZŠ přinesly v kontextu ilustrativních úloh obsažených v původním dokumentu *Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví* následující zjištění:

Při hodnocení ilustrativních úloh v jejich zcela správném splnění:

- Pouze *dvě ilustrativní úlohy*, vztažené k VZ-9-1-06 a VZ-9-1-12, *překonal hranici správného splnění více než 80 % žáků* (tyto úlohy nemapovaly kognitivní dimenzi zvládnutí obsahu tematiky OV, byly zaměřeny na afektivní složku žákovy osobnosti k danému tématu).
- *Pod hranicí zcela správného splnění 20 % žáků se nacházelo šest ilustrativních úloh* (z celkem 16), resp. tři ilustrativní úlohy pod hranicí zcela správného splnění 10 % žáků. Jedná se o ilustrativní úlohy náležící k VZ-9-1-15, VZ-9-1-14 a VZ-9-1-16, resp. k VZ-9-1-11, VZ-9-1-08 a VZ-9-1-07 (řazeno sestupně dle procentuálního zastoupení žáků se zcela správnou odpovědí).
- *Statisticky významné rozdíly s ohledem na pohlaví žáků* byly ve zcela správném splnění zaznamenány u *pěti ilustrativních úloh*. Konkrétně u úloh vztahujících se k VZ-9-1-04, VZ-9-1-9 a VZ-9-1-15, a to ve prospěch dívek, a u úloh k VZ-9-1-05 a VZ-9-1-13 ve prospěch chlapců.
- *Celkové zvládnutí didaktického testu ve zcela správném splnění* ilustrativních úloh bylo zjištěno na *úrovni 39 % splnění testu* (průměrný zisk 6,28 bodu z možných 16 bodů, kdy 1 zcela správně splněná ilustrativní úloha představovala možnost zisku 1 bodu). Mezi průměrným skóre zisku bodů, a tedy i úrovní splnění testu ve zcela správném zvládnutí nebyl shledán statisticky významný rozdíl mezi výsledky dívek a chlapců (dívky získaly v průměru 6,37 bodu a chlapci 6,19 bodu).
- Při rozvrstvení dosažených výsledků do variačních pásem, která lze interpretovat jako: 1. *výborná úroveň (81–100 %)*, 2. *velmi dobrá úroveň (61–80 %)*, 3. *dobrá úroveň (41–60 %)*, 4. *dostatečná*

úroveň (21–40 %) a 5. nedostatečná úroveň (0–20 %) je nutné konstatovat, že nejčtenější zastoupení žáků je v pásmu úspěšnosti zvládnutí na 21–40 % (41 % žáků) a poté v kategorii 41 až 60 % (37 % žáků), tzn. pouze na úrovni dostatečné až dobré.

Při hodnocení ilustrativních úloh v jejich zcela správném splnění s využitím váženého skóre:

Tato analýza umožňuje (1.) zjistit hranici splnění ilustrativní úlohy na úrovni 80 % a zároveň analyzovat, zda tato hranice byla současně překonána 80 % žáků, a také (2.) zjistit průměrnou úroveň zvládnutí ilustrativní úlohy žáky, tzn. průměrnou procentuální úroveň splnění ilustrativní úlohy.

(1.)

- Hranice úrovně splnění ilustrativní úlohy na 80 % a výše, kterou překonalo minimálně 80 % a více žáků, byla zaznamenána u pěti ilustrativních úloh (oproti hodnocení podle zcela správného splnění se zvýšil podíl úspěšnosti ilustrativních úloh o tři). Konkrétně se jedná o ilustrativní úlohy vztahující se k VZ-9-1-06, VZ-9-1-04, VZ-9-1-12, VZ-9-1-13 a VZ-9-1-09 (opět řazeno sestupně od nejčtenějšího zastoupení žáků až po hranici 80 % žáků).
- Hranice úrovně splnění ilustrativní úlohy na 80 % a výše, kterou překonalo pouze 20 % (resp. 10 %) žáků, byla shledána u tří ilustrativních úloh, a to pro VZ-9-1-15 a VZ-9-1-14 (resp. VZ-9-1-07).

(2.)

- Průměrná úroveň splnění ilustrativních úloh, hodnocená s využitím váženého skóre zisku bodů, s překonáním hranice 80 % byla zaznamenána u šesti ilustrativních úloh (z možných 16 úloh), vztahujících se k VZ-9-1-06, VZ-9-1-04, VZ-9-1-12, VZ-9-1-13, VZ-9-1-09 a VZ-9-1-03 – řazeno sestupně dle dosažené úrovně průměrného splnění.
- Pod hranicí 20 % průměrné úrovně splnění ilustrativní úlohy byla zjištěna jedna ilustrativní úloha, vztahující se k OV 14 (VZ-9-1-14).
- Statisticky významné rozdíly v průměrné úrovni zvládnutí ilustrativních úloh s ohledem na pohlaví žáků byly zachyceny u úloh vztahujících se k OV 4, 7, 9, 11, 14, 15 a 16 (VZ-9-1-04, VZ-9-1-07, VZ-9-1-09, VZ-9-1-11, VZ-9-1-15 a VZ-9-1-16), a to ve prospěch dívek, a u OV 5 (VZ-9-1-05) ve prospěch chlapců.
- Celková úroveň splnění didaktického testu s využitím váženého skóre zisku byla zjištěna na úrovni cca 70 % splnění testu (průměrný bodový zisk činil 75,75 bodu z možných 108 bodů) se shledaným statisticky významným rozdílem ve prospěch dívek (průměrný bodový zisk dívek činil 76,95 bodu, u chlapců pak 74,53 bodu).
- Při rozvrstvení dosažených výsledků do variačních pásem, která lze interpretovat jako: 1. výborná úroveň (81–100 %), 2. velmi dobrá úroveň (61–80 %), 3. dobrá úroveň (41–60 %), 4. dostatečná úroveň (21–40 %) a 5. nedostatečná úroveň (0–20 %), je možné konstatovat, že nejčtenější početní zastoupení žáků 9. ročníků shledáváme ve variační šíři splnění didaktického testu 61–80 %. To značí, že na dobré úrovni bylo 18 % žáků, na velmi dobré úrovni 60 % žáků a na výborné úrovni 20 % žáků.

Souhrnně je možné konstatovat, že dosažená úroveň osvojeného kurikula žáky testovaná na základě využití ilustrativních úloh obsažených v původním dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví a hodnocená podle zcela správného splnění jednotlivých položek spadá ve většině případů do úrovně pouze „dostatečné“ (variační šíře úspěšnosti splnění 21–40 %). Vzhledem ke skutečnosti, že testování bylo založeno na ilustrativních úlohách, které měly být formulovány na tzv. minimální úrovni a hodnocení na principu zcela správného splnění je tudíž relevantní, byla nutná revize ilustrativních úloh směrem k nastavení jejich žádoucí úrovně (to se promítlo do tohoto

dokumentu *Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví*).

Pokud budeme dosažené kurikulum ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví hodnotit s využitím váženého skóre, což umožňuje zohlednit individuální náročnost jednotlivých testových položek a „citlivěji“ tak hodnotit dosažené výsledky vzdělávání, je možné konstatovat, že byla zjištěna detekovaná variační šíře úspěšnosti 61–80 %, což značí velmi dobrou úroveň. Tato skutečnost může být kvitována zejména v souvislosti s posláním vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví a jeho celospolečenským přínosem, tedy při formování zdravotní gramotnosti nastupující generace.

Významným zjištěním předkládaného výzkumu je skutečnost, že dosažené výsledky žáků na jednotlivých základních školách jsou velmi rozdílné, a to jak při využití mechanismu hodnocení zcela správného splnění ilustrativních úloh (minimální průměrný bodový zisk ve škole byl zaznamenán na úrovni 3,75 bodu, což je průměrná úspěšnost v testu dané školy oscilující na hranici pouze 23 %; maximální bodový zisk v rámci jedné školy činil 9,29 bodu, což je úroveň splnění testu cca 58 %), tak při hodnocení s využitím váženého skóre (minimální průměrný zisk v jednotlivé škole činil 62,21 bodu, což je úroveň splnění testu cca 58 %; maximální zaznamenaný školní průměr činil 87,29 bodu, tedy úroveň splnění téměř 81 %). *Na základě této skutečnosti je možné predikovat, že vytvořené standardy a metodické komentáře, které mají být garantujícím nástrojem minimální úrovně poskytované kvality vzdělávání, mohou snížit disproporci dosahované kvality vzdělávání hodnocené na základě vzdělávacích výsledků žáků.*

Při hledání vztahových souvislostí ovlivňujících dosažené vzdělávací výsledky ve Výchově ke zdraví se jeví jako žádoucí, aby Vzk vyučoval aprobovaný pedagog Vzk s dostatečnou časovou dotací (*ideálně 4 h / 4 ročníky / týden*) a v edukační realitě byly řešeny projekty s tematikou Vzk. V rámci analýz tohoto výzkumu byly naznačeny či přímo statisticky potvrzeny vztahy mezi aprobovaností pedagoga a vyšší úrovní dosažených výsledků žáků, mezi počtem hodin Výchovy ke zdraví realizovaných v edukační realitě a mezi projektovou činností v oblasti podpory zdraví a výchovy ke zdraví implementovanou opakovaně do výchovně vzdělávacího procesu.

K otázce relativně nízké časové dotace pro výuku vzdělávacího oboru je možné ještě poukázat na následující skutečnost. Při aplikaci obojího mechanismu hodnocení ilustrativních úloh (jak v jejich zcela správném splnění, tak s využitím váženého skóre bodů) byly zjištěny ilustrativní úlohy souvztažné k očekávaným výstupům, které se nacházejí na spodní hranici jejich splnění, a to VZ-9-1-14, VZ-9-1-15 a VZ-9-1-16. Tyto očekávané výstupy představují nové cíle a novou nabídku učiva pro vzdělávací obor Výchova ke zdraví v RVP ZV, verze 2013, oproti verzi RVP ZV 2010 (srovnej RVP ZV, 2013, s. 76–78 a RVP ZV, 2010, s. 74–75). Konkrétně jde o kompletní očekávaný výstup VZ-9-1-15, vztahující ke k problematice dopravní výchovy, VZ-9-1-16, zahrnující výlučně tematiku ochrany člověka za mimořádných událostí, a dílčí část VZ-9-1-14, kam spadá subtéma „nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií“, k čemuž byla vztažena ilustrativní úloha. V tomto kontextu se nabízí vysvětlení pracující s předpokladem, že zainteresované školy ve svých ŠVP na úrovni implementovaného kurikula anebo v rámci edukační reality na úrovni realizovaného kurikula témata a subtémata odpovídající výše uvedeným OV dostatečně nezpracovala, což se projevilo na výsledcích dosaženého kurikula žáky. Na skutečnost, že školy nebudou moci všem tématům vzdělávacího oboru Výchovy ke zdraví věnovat dostatečnou pozornost v kontextu rozšíření tematického obsahu oboru a současně nenavýšení časové dotace v RVP ZV minimálně na 4 hodiny / týden / 4 ročníky (jak tomu bylo např. ve vzdělávacím programu Základní škola), upozorňuje řada odborníků. S velkou pravděpodobností jde o jedno z nejpragmatictějších zdůvodnění. Ve všech případech se jedná

o ilustrativní úlohy zacílené ke kognitivní dimenzi vzdělávacího obsahu vztahující se k danému očekávanému výstupu.

Pokud budeme sumarizovat zjištěná fakta směrem k úrovni dosaženého kurikula žáky ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví testovaného na principu ilustrativních úloh obsažených ve Standardech pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví, můžeme konstatovat, že shledáváme relativně značnou disproporci mezi projektovým a dosaženým kurikulem.

Potvrzuje se skutečnost, že nově implementovaná témata do RVP ZV 2013 oproti verzi RVP ZV 2010 vykazují úspěšnost zcela správného splnění pod hranicí 20 %, resp. 10 % žáků 9. ročníků ZŠ.

Toto hodnocení potvrdilo i nové testování, provedené ČŠI v roce 2017 u témat týkajících se bezpečí, dopravy, první pomoci a mimořádných událostí, kde byla úspěšnost řady otázek výrazně pod úrovní 50 % žáků se správnými odpověďmi (viz i komentáře k OV 15 a 16).

Zjištěné výsledky úrovně dosaženého kurikula žáky by měly aktivizovat plánované kurikulární úpravy a revize RVP ZV směrem ke zvýšení časové dotace, tak, aby byl v prostředí edukační reality vytvořen adekvátní časoprostor k realizaci a naplnění všech očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

V některých případech byla detekována potřeba didaktické úpravy formulovaných ilustrativních úloh ve vzdělávacích standardech směrem k optimalizaci pro minimální úroveň.

Obecně zjištěná úroveň dosaženého kurikula evokuje možné „problémy“ v oblasti realizované úrovně kurikula v prostředí každodenní edukační praxe, proto by bylo žádoucí zaměřit se v následných výzkumných šetřeních na jednotlivé aspekty této úrovně kurikula Výchovy ke zdraví.

Dále se jeví jako žádoucí zahájit pravidelné monitorování dosažených výsledků, event. efektů u žáků na konci sekundárního vzdělávání minimálně v národním (možná i nadnárodním) rozsahu, neboť komplexní výsledky úrovně dosaženého kurikula žáky ve Výchově ke zdraví zcela chybějí, a není tak vytvořena platforma pro periodické testování, jak je tomu např. u čtenářské, matematické či přírodovědné gramotnosti.

Jako stěžejní lze však zdůraznit potřebu nesnižování požadavků na žáky v oblasti Výchovy ke zdraví již na projektové úrovni kurikula, neboť sekundárním efektem by s velkou pravděpodobností docházelo ještě k nižší dosahované úrovni jejich výsledků, což by se v případě vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví mohlo projevit zejména nízkou úrovní zdravotní gramotnosti nastupující generace s možností celospolečenského dopadu v oblasti zdravotního stavu obyvatel České republiky.

Tato pasáž byla zpracována s využitím vědeckovýzkumné a publikační aktivity odborného garanta výzkumu „Výzkum úrovně osvojeného kurikula žáky ZŠ ve Výchově ke zdraví“ Mgr. Michaely Hřivnové, Ph.D.

Test z roku 2015 je v příloze 5.2.

3.1 Téma: pravidla soužití a utváření dobrých mezilidských vztahů

Jedním ze základních předpokladů zdravého života jsou dobré (zdravé) mezilidské vztahy, někdy je označujeme jako sociální zdraví. Pro žáky je důležité především rodinné zázemí – ekonomická situace rodiny, způsoby a možnosti komunikace v rodině, společné trávení volného času při společných aktivitách, možnost svěřit se a hovořit o svých problémech atd. Délka času společně stráveného s rodiči má prokazatelně vliv na životní spokojenost žáků i na subjektivní hodnocení celkového zdraví.

Pro žáky jsou velmi důležité vztahy ve formálních skupinách (třída, zájmové kroužky) i neformálních vrstevnických skupinách. Vazby se vytvářejí především při vzájemné komunikaci (přímé i nepřímé – telefon, textové zprávy atd.). Vzhledem k tomu, že žák tráví ve třídě denně 5 a více hodin, má potřebu být vrstevníky ve třídě akceptován. Vztahy ve třídě mají význam pro rozvoj identity žáka. Vážná porucha vztahů uvnitř třídy může nastat, pokud v ní dochází k fyzickému či psychickému omezování jedince nebo části skupiny. Třída má svou strukturu, normy a způsoby komunikace. Velmi důležitá je vzájemná podpora a pomoc (*poznámka: podle průzkumu HSBC z roku 2013 Zdraví a životní styl dětí a školáků je jen polovina spolužáků „milých a ochotných pomoci“*).

Významnou roli při utváření vztahů mezi žáky hraje i celkové prostředí, celková atmosféra školy. Škola není jen instituce, která vzdělává, ale měla by být ve svém dění pozitivně stimulující, měla by přinášet jistotu a bezpečí, posilovat vzájemnou důvěru a vytvářet podmínky pro seberealizaci žáků. Žáci, kteří se ve škole necítí dobře, pak mají častěji špatnou náladu, pociťují nervozitu, obavy, napětí, mají pocit únavy a vyčerpání. Významný vliv na školní prostředí a vztahy ve třídě má učitel. (*V našich školách se podle výše uvedeného průzkumu přes 20 % žáků necítí dobře a méně než polovina žáků hodnotí v 15 letech své učitele kladně – celkově se ale pohled na učitele zlepšuje*). Učitelé by měli především cíleně působit na utváření vhodných sociálních vztahů mezi žáky ve třídě, nabízet prostor pro utváření vzájemně přijatelných a respektovaných pravidel soužití, vytvářet situace pro diskuse o vhodných a nevhodných vztazích, o pozitivních a negativních dopadech příznivého a nepříznivého klimatu ve třídě (škole) na spokojenost, vzájemné vztahy, celkové zdraví atd.

Indikátory tohoto výstupu a připojené úlohy dávají možnost ujasnit si některé důležité aspekty vzájemných vztahů a přinášet další náměty pro rozvoj daného tématu.

| | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-01 Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none">1. žák vysvětlí pojmy jedinec, skupina, komunita, společnost2. žák odůvodní, proč je nutné stanovovat pravidla ve společnosti (ve třídě, komunitě), a vysvětlí rozdíl mezi právními normami a etickými pravidly (psanými a nepsanými pravidly)3. žák se podílí se na tvorbě pravidel soužití ve třídě4. žák respektuje přijatá pravidla a vyhodnocuje dopad vlastního jednání a jednání spolužáků na utváření mezilidských vztahů v komunitě5. žák rozlišuje na základě reálných situací ve třídě, škole nebo jiné komunitě, které způsoby jednání mají pozitivní a které negativní vliv na vztahy zúčastněných osob |

| Ilustrativní úloha 9-1-01-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| Spoj pojem se správnou definicí. | | | | |
| a) jedinec | 1) Útvar tvořený dvěma nebo více osobami, které spojují společně vykonávané činnosti, vzájemná komunikace, společná očekávání i společná pravidla. 2) Souhrn osob, které mají společné ekonomické a politické zájmy, mohou mít i svou vlastní kulturu a instituce. Dané osoby mohou pocházet z různých etnických skupin, mohou mít různý věk, pohlaví, náboženské vyznání atd. 3) Každý člověk jednající samostatně. 4) Souhrn osob, které žijí v určitém vymezeném prostoru (obec, firma atd.), kde se setkávají a vykonávají každodenní aktivity. | | | |
| b) skupina | | | | |
| c) komunita | | | | |
| d) společnost | | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Řešení: a3, b1, c4, d2

| | |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) jedinec | 1) Útvar tvořený dvěma nebo více osobami, které spojují společně vykonávané činnosti, vzájemná komunikace, společná očekávání i společná pravidla. 2) Souhrn osob, které mají společné ekonomické a politické zájmy, mohou mít i svou vlastní kulturu a instituce. Dané osoby mohou pocházet z různých etnických skupin, mohou mít různý věk, pohlaví, náboženské vyznání atd. 3) Každý člověk jednající samostatně. 4) Souhrn osob, které žijí v určitém vymezeném prostoru (obec, firma atd.), kde se setkávají a vykonávají každodenní aktivity. |
| b) skupina | |
| c) komunita | |
| d) společnost | |

Komentář:

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

| Ilustrativní úloha 9-1-01-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Pokud máte ve třídě formulovaná pravidla pro společné jednání (chování): a) uveď, které pravidlo (která pravidla) považuješ ze svého pohledu za nejdůležitější, b) zdůvodni, proč je pro tebe dané pravidlo (daná pravidla) důležité (důležitá), c) diskutuj se spolužáky o tom, jak dané pravidlo (daná pravidla) ve vaší třídě fungují. Pokud nemáte ve třídě sestavena pravidla pro společné jednání (chování): a) vysvětli, proč podle tebe nedošlo k sestavení pravidel jednání ve vaší třídě, b) uveď, které pravidlo (která pravidla) bys určitě zařadil(a) mezi pravidla třídy, c) zdůvodni, proč je to pro tebe (pro život třídy) důležité, d) diskutuj se spolužáky o tom, co by určitě mělo být obsahem pravidel vaší třídy. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Řešení: | | | | |
| U této úlohy není možné uvést jednoznačné odpovědi. Ty vyplývají z konkrétních pravidel, která si třída vytvoří a která užívá, nebo by případně užívala. Ocenit je třeba především znalost stávajících | | | | |

pravidel třídy, vhodná zdůvodnění, originální náměty pro možná pravidla nebo jejich doplnění atd.

Komentář:

Úloha se vztahuje ke 3. indikátoru. Pravidla společného chování a jednání ve třídě jsou považována za vhodný prostředek soužití žáků dané třídy (školy). Je vhodné taková pravidla se žáky vytvářet, postupně upravovat nebo doplňovat podle toho, jak žáci rozumově a sociálně dozrávají. Mezi nejjednodušší lze řadit pravidla týkající se pozdravu a ohleduplnosti k sobě navzájem atd., mezi nejsložitější pak pravidla snažící se zabránit závažnějšímu narušení soužití ve třídě a hledání vhodných řešení směřujících k tomu, aby se takové porušování pravidel neopakovalo. V každém případě je vhodné o společném soužití, vhodné atmosféře, pomoci, spolupráci atd. se žáky občas diskutovat a prakticky tyto vazby naplňovat v každodenních společných činnostech.

| Ilustrativní úloha 9-1-01-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------|------------|
| <p>Níže jsou popsány 3 situace, které se udály ve třídě. Uveď u každé z nich, které jednání může mít pozitivní a které negativní vliv na vztahy ve třídě. Svůj názor stručně zdůvodni. Některé situace mohou mít pozitivní i negativní vliv, snaž se zdůvodnit i tyto možnosti.</p> <p>1. Žák/kyně A začne při hodině hlasitě komentovat výroky spolužáka/kyně B. Žáci/kyně C, D, E žáka/kyni A napomínají. Žáci/kyně F, G se celou situací baví a hlasitě se smějí.</p> | | | | |
| Pozitivní vliv | Negativní vliv | Zdůvodnění | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <p>2. Žáci/kyně se při tělesné výchově rozřazují do 3 družstev. Kapitáni/ky si postupně vybírají po jednom z ostatních žáků/kyň. Poslední zůstane žák/kyně X, kterou nikdo z kapitánů/nek zjevně nechce. Učitel dá žákovi/kyni X možnost vybrat si družstvo. Někteří členové družstva dávají otevřeně najevo, že mezi sebou žáka/kyni X nechtějí. Žák/kyně Y utěšuje X, ať si z toho nic nedělá, žák/kyně Z při závodě zjevně X povzbuzuje.</p> | | | | |
| Pozitivní vliv | Negativní vliv | Zdůvodnění | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <p>3. Žák/kyně H předběhne bez upozornění ve školní jídelně celou frontu ostatních žáků/kyň. Žáci/žákyně I a J na něj/ni volají, aby nepředbíhal/a. Když nereaguje, začne ho/ji další žák/kyně K vystrkovat z řady. Žáci/kyně L a M se je snaží uklidnit a nabádají je k dodržování pořádku a pravidel. Všichni ostatní žáci/kyně ve frontě na situaci nereagují.</p> | | | | |
| Pozitivní vliv | Negativní vliv | Zdůvodnění | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Řešení: | | | | |
| 1. <u>Pozitivní</u> – C, D, E napomínají A: uvědomují si narušování výuky, dávají najevo nesouhlas s porušováním základního pravidla komunikace při výuce – může být negativní v tom, že se | | | | |

narušení výuky prodlužuje

Negativní – A komentuje hlasitě jiného žáka/kyni: narušuje plynulost výuky, zaujímá nevhodný postoj k žákovi/kyni B, dává nevhodný příklad ostatním

F, G se situací baví: narušuje plynulost výuky, dává nevhodný příklad ostatním, přispívají k nevhodnému postoji k žákovi/kyni B i k dalším žákům/kyním C, D, E

2. Pozitivní – učitel dá možnost žákovi/kyni X svobodně si vybrat družstvo: žák/kyně si zřejmě vybere to, kde má nejlepší kamarády a může očekávat, že ho/ji alespoň někdo v družstvu přijme – může mít i negativní vliv na žáka/kyni, který/ktará předem ví, že všude bude někdo, kdo ho/ji nebude chtít; vhodnější by bylo ze strany učitele, aby jako kapitány/ky zvolil ty nejslabší žáky/kyně, o kterých ví, že by se mohli/mohly dostat do dané situace; případně je možné volit taková pravidla soutěže, kde budou mít všichni stejné šance na úspěch

Y utěšuje X: projevuje zájem o situaci X – podobný postoj může vyznít i negativně, X to nemusí brát jako povzbuzení, ale jako gesto „co se dá dělat“

Z povzbuzuje X: nejvhodnější postup pro upevnění vztahů ve třídě a pro posílení sebevědomí X

Negativní – někteří dávají najevo, že X mezi sebou nechťejí: narušení vztahů v kolektivu třídy; snižování sebevědomí X místo jeho/jejího povzbuzení

3. Pozitivní – I, J upozorňují H, aby nepředbíhal/la: dávají najevo nesouhlas s porušováním základních pravidel slušnosti a chování v jídelně

K vystrkuje H z řady: dává najevo nesouhlas s postupem H; může být pozitivním řešením, pokud to H respektuje – může být i negativní, pokud by to přerostlo ve strkanici, otevřený konflikt

L a M uklidňují situaci: dávají najevo nesouhlas s celou situací a jejím řešením

Negativní – H předběhne frontu: porušuje základní pravidla slušnosti a organizace chodu jídelny

H nereaguje na upozornění I a J: nerespektování spolužáků/kyň, pohrdání názorem jiných

Ostatní žáci nereagují: dávají najevo nezájem o danou situaci a o vztahy mezi žáky

Komentář:

Úloha se vztahuje ke 4. a 5. indikátoru. Obtížnost situace je v tom, že je možné řešit situace různými způsoby a že je možné předpokládat i různá pravidla vzájemného chování v různých třídách.

V zásadě by však měly úlohy tohoto typu a diskuse týkající se chování a jednání ve třídě vést ke zdůraznění ohleduplnosti, porozumění, spolupráce, tolerance a společné příznivé atmosféry, které není dosahováno na úkor některých jedinců.

K uvědomování si optimálních vztahů mezi žáky a k posilování vzájemného vstřícného chování je třeba nenásilně využívat každodenní situace při výuce i v životě školy.

| Ilustrativní úloha 9-1-01-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|-----------|------------|
| Uved' příklady právních norem a etických pravidel. | | | | |
| Právní normy | Etická pravidla | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Vysvětli vlastními slovy rozdíl mezi právními normami a etickými pravidly. | | | | |
| Právní norma | | | | |
| Etické pravidlo | | | | |
| O dodržování právních norem a etických pravidel a důsledcích jejich porušování diskutujte. | | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Řešení:

| Právní normy | Etická pravidla |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Žáci a studenti jsou povinni řádně docházet do školy nebo školského zařízení a řádně se vzdělávat. | Žádný zaměstnanec se nebude obohacovat na úkor firmy. |
| Řidič nesmí užít alkoholický nápoj nebo návykovou látku před jízdou nebo během jízdy. | Člověk nebude o jiném člověku šířit neověřené informace nebo důvěrné informace. |
| Snoubenci při sňatečném obřadu prohlásí, že: a) příjmení jednoho z nich bude jejich příjmením společným, b) oba si svá příjmení ponechají, c) příjmení jednoho z nich bude jejich příjmením společným, a ten, jehož příjmení nemá být příjmením společným, bude ke společnému příjmení na druhém místě připojovat své dosavadní příjmení | Člověk nebude záměrně znečišťovat přírodu odhazováním odpadků, pliváním na veřejnosti atd. |

Právní norma je vyjádření nějakého postupu, který je právně závazný.

Jde o příkaz, zákaz nebo dovození vyplývající z právního řádu a o nástroje k jeho dosažení nebo vymáhání. Právní normy jsou uvedeny v zákonech, vyhláškách, vládním nařízení atd.

Etické pravidlo je společensky uznávaný způsob (princip) jednání (psaný nebo nepsaný) v situacích, kdy existuje možnost svobodné volby. Usměrnjuje jednání člověka vůči jiným lidem, přírodě, technice atd.

Etické pravidlo dává člověku na výběr a zároveň jej hodnotí z pohledu dobra nebo zla.

Komentář:

Úloha se vztahuje ke 2. indikátoru.

Je vhodné, aby si žáci uvědomili rozdíl mezi právními normami a etickými pravidly. Právní normy jsou vymezeny v zákonech, vyhláškách, nařízeních a jsou právně vymahatelné a postižitelné. Žáci by také měli vědět, že právní normy mohou přikazovat, zakazovat nebo doporučovat. Mnohdy je třeba k právním normám výklad, aby se nedala právní norma vysvětlovat různými způsoby.

Etické pravidlo (norma) je na rozdíl od právní normy většinou nepsaný, lety ověřený způsob jednání, který je obecně známý a přijímaný a každý by se jím měl řídit. Pro zdůraznění těchto pravidel si mnohé instituce, firmy, ale i školy vytvářejí soubor pravidel jednání (kodex), která dodržují a jimiž deklarují svou profesní a lidskou bezúhonnost.

Je vhodné o tomto tématu diskutovat a na příkladech z každodenního života ukazovat opodstatněnost a způsoby dodržování či porušování norem a pravidel.

3.2 Téma: role členů komunity a vliv na kvalitu sociálního klimatu

Program podpory zdraví na školách směřující k rozvíjení klíčových kompetencí žáků je založen na principu respektování přirozených potřeb každého jednotlivce. VkZ usiluje o zvyšování zdravotní gramotnosti také tím, že účinně *přispívá k zajišťování pohody sociálního prostředí* školy. Svým chováním a vzájemnými vztahy se na sociální pohodě podílejí učitelé, žáci i jejich rodiče. Sociální klima, které společně vytvářejí, se projevuje v mnoha rovinách: motivační, výkonové, emocionální, mravní, sociální apod. V rámci plnění cílů tematického okruhu Osobnostní a sociální rozvoj se žáci ve VkZ přesvědčují, že jsou aktivními účastníky utváření sociálního klimatu třídy, zjišťují, do jaké míry jsou sociálním klimatem třídy ovlivňováni, ale také nakolik oni sami jej svým chováním utvářejí a formují.

Obsah učiva VkZ dává učiteli možnost vytvářet příležitosti pro rozvíjení sociálních dovedností žáků. Při hledání odpovědí na otázky týkající se zdraví zapojuje všechny členy skupiny, čímž umožňuje žákům osvojit si interakční vztahové dovednosti důležité pro život ve zdraví (např. aktivní naslouchání, obhajování stanoviska, komunikování v týmu, vedení týmu, podřízení se, kooperace v týmu).

Ve výuce učitel otevírá prostor vhodný pro vzájemnou komunikaci a kooperaci žáků v menších skupinách i v rámci celé třídy. Podporuje tím pozitivní sociální klima ve třídě, tj. dobré vztahy mezi žáky, což je v souladu se strategií prevence agresivity a násilí mezi dětmi. Vhodnými metodami aktivního sociálního učení umožňuje žákům posilovat sebedůvěru, osvojit si dovednosti potřebné pro rozhodování se z hlediska různých sociálních rolí a rozvíjet osobnostní kvality na principu otevřeného partnerství. Vede žáky k poznání, že na zdraví a bezpečí jednotlivce se podílí odpovědný přístup všech členů komunity.

Indikátory k tomuto očekávanému výstupu umožňují zhodnotit, zda žáci dokáží posuzovat pozitivní a negativní faktory ovlivňující kvalitu sociálního klimatu v rodině či ve škole ve vztahu ke zdraví. Odhalují, zda žák dokáže rozlišovat způsoby chování, které k utváření dobrého sociálního klimatu přispívají a které ho narušují. Klíčové je zjišťování, zda si je žák vědom svého podílu na utváření klimatu ve třídě či jiné komunitě. Učitel má možnost sledovat, jaké postoje žáci zastávají k projevům agresivity, násilí a šikany, což je základem pro realizaci efektivní prevence rizikového chování žáků.

| | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-02 Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák rozliší a vysvětlí na příkladech různé role v rodině, třídě, vrstevnické skupině a hierarchii vztahů v daných komunitách 2. žák uvede příklady chování, které přispívají k utváření dobrého sociálního klimatu (např. přátelství, vstřícnost, důvěra) nebo ho narušují (např. agresivní chování a šikana) 3. žák určí možný dopad vlastního jednání a chování na utváření klimatu ve třídě či jiné komunitě |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-02-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| Uveď minimálně 4 způsoby chování, které mohou přispívat k utváření sociální pohody ve vaší třídě, a 4 způsoby chování, které by mohly sociální klima narušit. U negativních vlivů vysvětlí, jak mohou ohrožovat zdraví žáků vaší třídy. | | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2.

Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat chování vrstevníků z hlediska jeho vlivu na sociální klima ve třídě. Jeho úkolem je uvést, jak mohou jednotliví spolužáci svým chováním přispívat k rozvíjení pozitivních vztahů ve třídě, a zároveň poukázat na projevy chování, které mají na klima ve třídě negativní dopad. U těchto nežádoucích vlivů žák vysvětlí, jaké zdravotní problémy může takové rizikové chování způsobit.

Řešení:

Odpovědi žáků se mohou lišit v návaznosti na vlastní zkušenosti.

K utváření dobrého sociálního klimatu mohou přispívat projevy přátelství, tolerance, vstřícnosti, ochota pomoci, vzájemný respekt, úcta, ohleduplnost, spolupráce, plnění úkolů, spolehlivost apod.

Mezi rizikové projevy chování patří projevy zlosti, napětí, agrese, závisti, žalování, zesměšňování, posmívání, ubližování, pomlouvání, neplnění povinností, šikana apod.

Vysvětlení vlivu rizikového chování na zdraví by mělo být vztaženo jak ke zdraví fyzickému (zranění v důsledku agresivního chování), tak i psychickému a sociálnímu (smutek, trápení, stres).

Komentář:

Na minimální úrovni obtížnosti je sledováno, zda žák dokáže uvažovat o faktorech, které ovlivňují sociální pohodu ve třídě. Úloha vyžaduje, aby žák popsal alespoň 4 pozitivní a 4 ohrožující způsoby chování.

Jakmile tuto část úlohy žák zpracuje samostatně, je vhodné zařadit vyhodnocení metodou společné diskuse. Učitel dává žákům možnost, aby společně sdíleli a konfrontovali informace o faktorech, které mohou ovlivňovat sociální klima ve třídě. V rámci diskuse učitel vyzve žáky k vysvětlení důsledků rizikového chování na zdraví.

Ilustrativní úloha 9-1-02-02

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

V návaznosti na níže popsanou situaci diskutuj se spolužáky o vhodném chování mezi vrstevníky a o chování, které je nepřípustné.

Ondřej je žákem 7. B. Má drobnou postavu, nosí brýle a vzhledem ke svým zdravotním potížím nesmí ve škole cvičit. Dva kluci z 9. A čekají každý den ráno na Tomáše v šatně. Posmívají se mu, chtějí po něm peníze nebo alespoň svačinu. Už zkusil odmítnout, ale kluci k nadávkám přidali i fyzické násilí. Odnesly to brýle. Tomáš se stydí, že si sám nedokáže pomoci. Přemýšlí, komu by se měl svěřit...

Na uvedeném příkladu vysvětlí:

- a) zda se jedná o šikanu,
- b) jaké projevy zde šikana má a k jakým následkům vede,
- c) jak by měl Ondřej postupovat, aby jeho příběh dopadl dobře,
- d) jaké jsou možné způsoby předcházení tohoto agresivního chování a šikany.

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2.

Ověřuje, zda je žák schopen objektivně posoudit vzájemnou komunikaci a způsoby chování vrstevníků a na příkladu konkrétní situace identifikovat projevy agresivního jednání a šikany.

Jeho úkolem je vysvětlit, zda má popsané chování charakter šikany a k jakým následkům takové chování může vést. Úloha předpokládá, že žák bude schopen vyjmenovat projevy šikany a v návaznosti na vlastní návrh dokončení příběhu zvažovat rizika ohrožení zdraví, pokud není problém šikany včas řešen. Výsledkem diskuse se spolužáky by mělo být takové dokončení příběhu, které bude zahrnovat účinnou podporu oběti agrese.

Řešení:

Odpovědi (reakce na příběh) se mohou u jednotlivých žáků poněkud lišit, zejména pokud jde o doporučení, jak by měl Ondřej postupovat (zavolat na Linku bezpečí, oslovit učitele, požádat o pomoc někoho z rodiny aj.).

Vysvětlení situace by mělo blíže komentovat fakt, že se v uvedeném případě jedná o šikanu, tj. chování starších silnějších jedinců, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat mladšího žáka. Užití násilí je cílené a opakované a je zaměřeno vůči žákovi, který se neumí bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití a krádeže, tak slovní útoky v podobě nadávek, vyhrožování či ponižování. Nebezpečnost šikany spočívá v krutosti i v dlouhodobosti působení s následky na duševním a tělesném zdraví.

O možném předcházení agresivnímu chování by měl žák uvažovat v souvislosti s podporou příznivého sociálního klimatu ve třídě.

Komentář:

Na minimální úrovni obtížnosti je sledováno, zda žák dokáže rozpoznat agresivní chování s příznaky šikany. Na konkrétním nedokončeném příběhu žák prokazuje orientaci v dané problematice a schopnost vhodně reagovat na výzvu, jakou pomoc oběti poskytnout.

Informace o znalostech žáka a jeho postojích k agresivnímu chování a šikaně je vhodné reflektovat při společné diskusi. Učitel nejprve poskytne každému žákovi prostor, aby si promyslel a připravil odpovědi individuálně. Poté při společné diskusi budou žáci představovat svá řešení předloženého příběhu. Jmenují varovné příznaky a projevy šikany, dlouhodobá rizika poškození zdraví a navrhnou možné způsoby předcházení tomuto agresivnímu jednání. Základní informace mohou žáci pod vedením učitele zpracovat do plakátu – „Umíme se bránit šikaně“.

| Ilustrativní úloha 9-1-02-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>V návaznosti na níže popsanou situaci diskutuj se spolužáky o vhodném chování mezi vrstevníky a o chování, které je nepřipustné.</p> <p>Vysvětli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zda se v těchto příbězích jedná o šikanu, - jaké projevy zde šikana má a k jakým následkům může vést, - jak mohou příběhy pokračovat, - jaké jsou možné způsoby předcházení tomuto agresivnímu chování a šikaně. <p>1. Jana chodí do 6. B a velmi dobře se učí. Spolužáci ji nazývají „šprtou“ a nikdo s ní nekamarádí. Dva kluci, kteří jsou o hodně silnější a vyšší, ji začali pravidelně slovně napadat a někdy i bít. Jana se to snažila říci rodičům, ale ti mají hodně práce a odbyli ji, že trochu přehání. Třídní učitelka tomu také nechtěla uvěřit. Jana se svěřila své starší sestře. Ta natočila jednu z „akcí“ kluků na mobil a ukázala to rodičům a učitelům. Začne se konečně něco dít?</p> <p>2. Petr si všiml skupinky spolužáků, kteří se opět chytají zesměšnit jeho kamaráda Honzu. Jak bude reagovat?</p> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje k indikátoru 2.</p> <p>Ověřuje, zda je žák schopen objektivně posuzovat vzájemnou komunikaci a způsoby chování vrstevníků a na příkladu konkrétní situace identifikovat možné signály a projevy agresivního jednání.</p> <p>Úloha na optimální úrovni obtížnosti je koncipována na bázi dvou příběhů (úloha na minimální úrovni předkládá jeden příběh). Příběhy na jednotlivých úrovních obtížnosti jsou rozdílné.</p> <p>Úkolem žáka je u obou příběhů vysvětlit, zda má popsané chování charakter šikany, a popsat, k jakým</p> | | | | |

následkům takové chování může vést. Úloha předpokládá, že žák v návaznosti na vlastní návrh dokončení příběhů bude schopen zvažovat rizika ohrožení zdraví, pokud není problém agresivity a šikany včas řešen. Výsledkem by mělo být takové dokončení příběhů, které zahrnuje účinnou podporu obětem agrese a zlepšení vztahů mezi žáky a rozvíjení sociálního klimatu ve třídě.

Řešení:

Odpovědi (reakce na příběhy) se mohou u jednotlivých žáků poněkud lišit, zejména pokud jde o doporučení, jak by mohly a měly příběhy pokračovat.

Vysvětlení situace 1 by mělo blíže komentovat fakt, že se v uvedeném případě jedná o šikanu s jejími typickými znaky: šikana je záměrná, samoúčelná, agrese se opakuje, probíhá dlouhodobě, je zřejmý nepoměr sil, útoky jsou obětem nepříjemné a ohrožují jejich zdraví. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, krádeže, tak slovní útoky (nadávky, vyhrožování či ponižování).

Druhý příběh předkládá zamyšlení nad tím, jaké možnosti má vrstevník, který je svědkem přípravy agresivního útoku vůči kamarádovi. Řešení spočívá v úvaze, jak by bylo možné v takové situaci reagovat, a diskusi nad tím, který postup by měl aktér příběhu zvolit, aby kamarádovi skutečně pomohl.

O možném předcházení agresivnímu chování by měl žák uvažovat v souvislosti s podporou příznivého sociálního klimatu ve třídě.

Komentář:

Na optimální úrovni obtížnosti je sledováno, zda žák dokáže rozpoznat agresivní chování s příznaky šikany. Na konkrétních nedokončených příbězích má žák prokázat orientaci v dané problematice a navrhnout, jaké kroky by měla učinit oběť a jakou pomoc je možné oběti poskytnout.

Lze doporučit, aby byly informace o znalostech žáka a jeho postojích k agresivnímu chování a šikaně reflektovány při společné diskusi. Učitel nejprve poskytne každému žákovi prostor k zamyšlení a přípravě odpovědí na otázky uvedené v zadání úlohy. Žáci poté vytvoří trojice, v nichž budou své výpovědi porovnávat a domlouvat se na společném návrhu řešení. Pod supervizí učitele budou při společné diskusi jednotlivé skupinky prezentovat své názory na řešení předloženého příběhu. Diskutovat by se mělo o varovných příznacích i projevech šikany, dlouhodobých rizicích poškození zdraví a možných způsobech předcházení tomuto agresivnímu jednání. Učitel tak dává žákům možnost, aby obhájili své názory a rozvíjeli své komunikativní dovednosti. Klíčové informace o šikaně žáci zpracují do společně vytvořeného plakátu: „Bráníme se šikaně“, který je možné prezentovat v prostorách školy.

| Ilustrativní úloha 9-1-02-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>V návaznosti na níže popsané situace diskutuj se spolužáky o vhodném chování mezi vrstevníky a o chování, které je nepřipustné.</p> <p>Vysvětli:</p> <ul style="list-style-type: none">- zda se v těchto příbězích jedná o šikanu,- jaké projevy zde šikana má a k jakým následkům může vést,- jak mohou příběhy pokračovat,- jaké jsou možné způsoby předcházení tomuto agresivnímu chování a šikaně. <p>1. Julie chodí do naší školy teprve půl roku. Přistěhovala se se svými rodiči z malého městečka v horách, kde měla spoustu kamarádů. I když jí učení moc nešlo, škola ji bavila. Příchodem do nové školy se hodně změnilo. Spolužáci se chovají odmítavě. Kluci se jí posmívají, když něco nezná a když dostane špatnou známku. Holky ji zesměšňují a pomlouvají. Navíc se jí začaly ztrácet věci a občas našla obsah tašky vysypaný na zemi. Zpočátku si myslela, že to samo přestane a časem najde kamarádky. Ve třídě ale už mají svou partu a Julii nechtějí jen tak přijmout. Bojí se, že když si postěžuje, bude hůř...</p> <p>2. Jakub chodí do 7. C. Ještě loni ho škola bavila, ale letos má velké problémy s učením. Každé ráno ho</p> | | | | |

bolí břicho a vymýšlí, jak se škole vyhnout. Ve třídě se mu posmívají, nikdo se s ním nebaví. Tři kluci mají velkou zábavu z toho, že mu vždycky něco schovají nebo zničí. Když došlo i k fyzickému násilí, všimla si toho třídní učitelka. Snažila se klukům domluvit, ale je to ještě horší. Doma Jakobovi říkají, že je srab, když se neumí ubránit. Jakub už to nezvládá, neví, jak dál...

3. Tvoje kamarádka Iva strávila se svými rodiči rok v zahraničí. Letos se vrátila zpátky do školy. Spolužačky ji začaly pomlouvat a právě vymýšlejí, jak ji zesměšnit na facebooku. Co uděláš?

4. Petr si všiml skupinky spolužáků, kteří se opět chystají zesměšnit jeho kamaráda Honzu. Jak bude reagovat?

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2 a 3.

Na excelentní úrovni obtížnosti je koncipována jako prostor pro řešení čtyř situací, v nichž se vyskytuje agresivita a násilí mezi dětmi. Ověřuje, zda je žák schopen objektivně posuzovat vzájemnou komunikaci a způsoby chování vrstevníků a na příkladu konkrétní situace identifikovat možné signály a projevy agresivního jednání.

Úkolem žáka je u všech příběhů vysvětlit, zda má popsané chování charakter šikany, a popsat, k jakým následkům takové chování může vést. Úloha předpokládá, že žák bude v návaznosti na vlastní návrh dokončení příběhů schopen zvažovat možná rizika ohrožení zdraví, pokud není problém agresivity a šikany včas řešen. Výsledkem by mělo být takové dokončení příběhů, které zahrnuje účinnou podporu obětem agrese a je předpokladem pro zlepšení vztahů mezi žáky a rozvíjení sociálního klimatu ve třídě.

Řešení:

Odpovědi (reakce na příběhy) se mohou u jednotlivých žáků lišit, zejména pokud jde o doporučení, jak by mohly a měly příběhy pokračovat.

Vysvětlení příběhů 1 a 2 by mělo blíže komentovat fakt, že se v uvedených případech jedná o šikany s jejími typickými znaky: šikana je záměrná, samoučelná, agrese se opakuje, probíhá dlouhodobě, je zřejmý nepoměr sil, útoky jsou obětem nepříjemné a ohrožují jejich zdraví. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, krádeže, tak slovní útoky (nadávky, vyhrožování či ponižování).

Příběhy 3 a 4 předkládají zamyšlení nad tím, jaké možnosti má vrstevník, který je svědkem přípravy agresivního útoku vůči kamarádovi/kamarádce. Řešení spočívá v úvaze, jak by bylo možné v takové situaci reagovat, a diskusi nad tím, který postup by měli aktéři příběhu zvolit, aby se obětem skutečně dostalo pomoci.

Vysvětlení dopadu agresivního chování a šikany na zdraví by mělo být vztaženo jak ke zdraví fyzickému (zranění v důsledku agresivního chování), tak psychickému a sociálnímu (smutek, trápení, stres, ztráta sebedůvěry).

O možném předcházení agresivnímu chování by měl žák uvažovat v souvislosti s podporou příznivého sociálního klimatu ve třídě.

Komentář:

Na excelentní úrovni obtížnosti se nabízí realizovat zhodnocení výsledků náročnějším didaktickým postupem. Cílem je ověřit, zda žák na základě odborných znalostí dokáže rozpoznat agresivní chování s příznaky školní šikany a zároveň posoudit možný dopad vlastního jednání a chování na utváření klimatu ve třídě. Na konkrétních nedokončených příbězích by měl žák prokázat orientaci v dané problematice a navrhnout, jaké kroky by měla učinit oběť a jakou pomoc je možné oběti poskytnout.

a) Učitel nejprve poskytne každému žákovi čas k zamyšlení a písemné přípravě odpovědí na otázky uvedené v zadání úlohy.

b) Žáci vytvoří trojice a s využitím odborné literatury shromáždí podklady pro reflexi. Vytvoří poster se základními informacemi o problematice šikany ve škole, které budou strukturovány dle schématu:

Co je šikana?

Co odlišuje šikany od škádlení?

Kdo je agresor?

Kdo je oběť?

Jaká jsou stadia šikany?

Jak lze šikany rozpoznat?

Jaké jsou následky šikanování?

Jak účinně pomoci?

c) Žáci ve trojicích budou porovnávat své výpovědi vztažené k příběhům s informacemi získanými z odborných informačních zdrojů. Domluví se na společném návrhu řešení.

d) Pod supervizí učitele proběhne reflektivní seminář – jednotlivé skupiny budou prezentovat své výsledky (vlastní názory na řešení předloženého příběhu konfrontované s názory odborníků).

e) Reflektivní seminář umožní porovnat výsledky mezi skupinami a diskutovat o varovných příznacích, projevech a aktérech šikany, o dlouhodobých rizicích poškození zdraví a možných způsobech předcházení tomuto agresivnímu jednání.

Didaktický postup zhodnocení dává žákům možnost, aby prokázali znalosti i dovednost pracovat s informacemi, spolupracovali při řešení úkolů, obhajovali své názory a rozvíjeli své komunikativní a sociální dovednosti.

Klíčové informace o rizicích agresivního chování a šikany mohou žáci zpracovat do podoby prezentace „Bráníme se šikaně“ určené rodičům, kterou umístí na webový portál školy.

3.3 Téma: souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vztah mezi hodnotou zdraví a uspokojováním základních lidských potřeb

Výchova ke zdraví předkládá žákům problematiku zdraví v holistickém pojetí. Učí žáky pohlížet na člověka celostně, tj. při posuzování zdravotního stavu sledovat všechny vzájemně se ovlivňující složky lidské bytosti (tělesnou, duševní, citovou, sociální, duchovní) a jejich interakci s prostředím. Ve výuce výchovy ke zdraví jsou pro žáky vytvářeny příležitosti k odhalování a hlubšímu poznávání vztahů mezi jednotlivými složkami zdraví. Žáci získávají znalosti a dovednosti potřebné k tomu, aby dokázali na konkrétních příkladech vysvětlit souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím a navrhnout způsoby, jak zdraví aktivně podporovat a chránit. Výuka vede žáky k pochopení přímé souvislosti mezi uspokojováním základních lidských potřeb a kvalitou zdraví. Rozvíjí jejich komunikativní dovednosti, schopnost vyjádřit výstižně své názory. Sledování faktorů, které pozitivně či negativně ovlivňují lidské zdraví, umožňuje žákům objektivně přistupovat k posuzování projevů chování vzhledem k podpoře zdravého životního stylu.

Indikátory k tomuto očekávanému výstupu umožňují zhodnotit, zda mají žáci dostatečné znalosti a dovednosti k tomu, aby dokázali o zdravotním stavu člověka uvažovat v celostním přístupu, tj. v propojení všech složek zdraví. Žáci se ve výchově ke zdraví blíže seznamují s faktory, které ovlivňují lidské zdraví, poznávají, jak uspokojování lidských potřeb souvisí s kvalitou zdraví. Lze tedy očekávat, že po dosažení výše konkretizovaného výstupu budou žáci nejen schopni interpretovat zdraví jako stav tělesné, duševní, sociální a duchovní pohody, ale především budou umět na praktických příkladech objasnit vzájemnou propojenost jednotlivých složek zdraví. Svou připravenost aplikovat znalosti týkající se přirozených i vyšších lidských potřeb do praktického života prokazují žáci v úlohách, jejichž řešení by mělo být spojeno s diskusí, která směřuje k návrhu vhodných postupů vedoucích k podpoře zdraví. Reflexe těchto úloh vyžaduje citlivý přístup ze strany učitelů.

| | |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-03 Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none">1. žák interpretuje zdraví jako stav úplné tělesné, psychické, sociální, případně duchovní pohody a nejen jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu2. žák uvede faktory (determinanty), které ovlivňují lidské zdraví (životní styl, prostředí, zdravotnická péče, genetické faktory)3. žák uvede možné klady a zápory jednotlivých oblastí životního stylu (výživa, pohybová aktivita, sexuální chování, režimová opatření, stres, duševní hygiena aj.)4. žák vysvětlí význam základních (biologických) a tzv. vyšších lidských potřeb a uvede příklady jejich uspokojování5. žák uvede příklady, jak mohou mít neuspokojené základní lidské potřeby vliv na zdraví člověka |

| Ilustrativní úloha 9-1-03-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Uveď, která z nabízených definic nejlépe vystihuje pojem zdraví:</p> <p>a) zdraví je opak nemoci</p> <p>b) zdraví je stav úplné tělesné, psychické, sociální pohody</p> <p>c) zdraví znamená být tělesně (fyzicky) bez jakýchkoli problémů</p> <p>Svou odpověď vysvětli.</p> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje k 1. indikátoru. Ověřuje, zda je žák schopen dát do souvislosti pojem zdraví s vnímáním pocitu životní pohody v oblasti tělesné, duševní i sociální. Podkladem pro výběr správné odpovědi je obecně přijímaná definice zdraví (WHO, 1946), která je východiskem pro holistické pojetí zdraví. Výuka výchovy ke zdraví se opírá o celostní vnímání člověka a jeho zdraví. Vzhledem k tomu, že je tento přístup uplatňován v celém obsahu výuky, tj. postupně dokládán příklady z praktického života, lze předpokládat, že výběr odpovědi nebude jen pouhým reprodukováním naučené definice. O tom, do jaké míry je žák skutečně schopen uvažovat o zdraví jako o celkovém stavu organismu, který člověku umožňuje uskutečňovat životní cíle, je nutné se přesvědčit ve druhé části úlohy.</p> <p>Řešení:</p> <p>V první části úlohy považujeme za správnou odpověď b).</p> <p>Z vyjádření žáka ve druhé části úlohy by mělo vyplynout, zda jeho odpověď v první části úlohy nebyla jen označením z paměti naučené definice zdraví, že dokáže svou odpověď blíže komentovat. Předpokládáme jednoduché vysvětlení založené na konkrétním příkladu ze života. Tato druhá část úlohy může být realizována ústní formou, tj. učitel úlohu zadá jako vstupní otázku do diskuse, v níž dostanou žáci možnost se k vlastnímu výběru odpovědi vyjádřit.</p> <p>Komentář:</p> <p>Řešení první části úlohy s výběrovou odpovědí se opírá o znalost definice zdraví. Vzhledem k tomu, že se jedná o porozumění klíčovému pojmu ve výchově ke zdraví, by měl žák i v minimální úrovni obtížnosti se znalostí definice zdraví umět jednoduše popsat či uvést příklady, jak jsou jednotlivé složky zdraví vzájemně provázané.</p> <p>Otevření rozpravy nad definicí pojmu zdraví poskytne žákovi příležitost volně vyjádřit svůj názor a zároveň umožní učiteli získat informace o tom, zda jednotliví žáci pojmu zdraví rozumějí a do jaké míry jsou schopni znalost definice zdraví aplikovat v běžném životě. Učitel vede diskusi tak, aby žáci uváděli příklady, jak závisí celková životní pohoda na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka, na kvalitě jeho sociálních vztahů. Smyslem aktivity je (s podporou argumentů uvedených jednotlivými žáky) doložit, že o zdraví nelze uvažovat jen jako o opaku nemoci.</p> | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-03-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>1. Podtrhni faktor (determinant), který má největší vliv na lidské zdraví.</p> <p>a) zdravotnická péče</p> <p>b) životní styl</p> <p>c) genetické faktory</p> <p>d) prostředí</p> <p>2. Vyjmenuj, co je součástí zdravého životního stylu.</p> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje ke 2. indikátoru, v rámci diskuse i ke 3. indikátoru. Ověřuje, zda si je žák vědom významnosti životního stylu i toho, co je základem zdravého životního stylu.</p> | | | | |

Řešení:

1. b) životní styl

2. zdravé stravování (včetně pitného režimu), pohybová aktivita, dostatek spánku, dobrá nálada (odbourávání stresu), odpovědné sexuální chování, odmítání návykových látek a jiných závislostí (včetně dlouhodobé práce s PC, mobilem atd.).

Komentář:

Naše zdraví ovlivňuje především životní styl, tj. způsob našeho života, způsob každodenní péče o vlastní zdraví (případně péče o zdraví vlastních dětí, rodičů, prarodičů atd.). Zdravý životní styl má vliv na zdraví člověka z více než 50 %. Nejdůležitějšími složkami zdravého životního stylu je vhodná strava a dostatek pohybu, ale i dostatek spánku, duševní pohoda, vhodné mezilidské chování (včetně sexuálního), odmítání drog, kouření, alkoholu a jiných závislostí. Zdravý životní styl je cenný pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů, regeneraci organismu, zvládnání životních stresorů a zlepšení kvality života.

Je vhodné se žáky o životním stylu diskutovat a především je v každodenním režimu podporovat a prakticky navozovat vhodné jednání podporující zdravý životní styl (stravování, pohyb, vzájemné jednání ve škole...).

| Ilustrativní úloha 9-1-03-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1. Popiš, za jakých okolností se cítíš zdravě / v pohodě po stránce: | | | | |
| a) tělesné (fyzické) | | | | |
| b) duševní (psychické) | | | | |
| c) sociální | | | | |
| 2. Přečti si příběh Tomáše. | | | | |
| Uveď, které zdravotní problémy Tomáše trápí. Na jeho příběhu vysvětli vzájemné souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. | | | | |
| <i>Tomáš chodí do 8. ročníku základní školy. Jeho hlavním zájmem je sport. Již v pěti letech začal s hokejem a v současné době je v hokejovém týmu považován za velmi talentovaného hráče. Na začátku této sezony si bohužel vážně zranil koleno. Byl operován a stále leží v nemocnici. Podle vyjádření lékaře letos s týmem na led nevyjede. Tomáš je velmi smutný...</i> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Úloha se vztahuje k 1. indikátoru. Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat zdravotní stav člověka po stránce fyzické, duševní a sociální. Zjišťuje, jestli žák v návaznosti na znalost definice zdraví dokáže vysvětlit na příkladech přímé souvislosti mezi jeho tělesnou, duševní a sociální složkou. | | | | |
| V první části úlohy žák popisuje osobní vnímání pocitu životní pohody v oblasti tělesné, duševní a sociální a tyto pocity pohody dává do souvislosti s kvalitou vlastního zdraví. Jeho volné odpovědi ukazují, v jakých souvislostech je žák schopen o zdraví uvažovat. | | | | |
| Druhá část úlohy nabízí příběh Tomáše, který je pro žáky námětem k zamyšlení, jak může úraz (fyzické poškození organismu) vyvolat změny zdravotního stavu v duševní i sociální složce. Odpovědi na otázky dokládají, že žák dokáže posuzovat zdraví v celostním pojetí. | | | | |
| Řešení: | | | | |
| V první části úlohy žák do jednotlivých řádků tabulky uvádí příklady stavů a situací, kdy se cítí zdravě (v pohodě) po stránce fyzické (např. nemám žádné zranění, nemám zubní kaz, nemám kašel, nebolí mě v krku, nemám horečku), duševní (např. jsem optimistický, úspěšný, prožívám radost), sociální (např. mám dobrého kamaráda, doma mě mají rádi, ve škole se cítím dobře, cítím podporu trenéra). | | | | |

Z odpovědí žáka lze usoudit, zda má konkrétní představu o jednotlivých složkách zdraví.

Ve druhé části úlohy se žák seznámí s příběhem Tomáše a následně postupně odpovídá na zadané otázky. Především vyjmenuje všechny zdravotní potíže, které mohou být s úrazem spojeny (např. bolest kolene, omezení v pohybu, pobyt v nemocnici, obavy z budoucnosti, ztráta kontaktu s kamarády). Jmenované problémy by se měly týkat všech složek zdraví (tělesného, duševního i sociálního). Následně se žák pokusí popsat, jak zranění provázené bolestí ovlivňuje duševní zdraví Tomáše, jaký vliv na pocit pohody má momentální ztráta kontaktu s kamarády apod.

Komentář:

První část úlohy je vhodné zadat žákům k individuálnímu vyjádření. Žák zapisuje do tabulky, jak osobně vnímá pocit životní pohody v tělesné, duševní a sociální oblasti a tyto pocity pohody dává do souvislosti s kvalitou vlastního zdraví. Na optimální úrovni obtížnosti lze o odpovědích žáků diskutovat společně se záměrem ukázat celé spektrum souvislostí, ve kterých jsou žáci schopni o zdraví uvažovat.

Druhá část úlohy předkládá příběh vrstevníka Tomáše, do jehož života zasáhl úraz. Úkolem žáka je zvážit všechny dopady této události na zdravotní stav Tomáše. Na optimální úrovni obtížnosti je možné zvolit u této části úlohy formu skupinové práce. Každý žák si nejprve individuálně zapíše změny ve zdravotním stavu Tomáše po stránce fyzické, duševní i sociální. Žáci poté vytvoří skupiny, v nichž diskutují o vzájemných souvislostech mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Výstupy ze skupinově připravených odpovědí prezentují ostatním skupinám.

| Ilustrativní úloha 9-1-03-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Rozhodni, zda uvedené pojmy označují základní, či vyšší lidské potřeby, a zapiš je do správné tabulky: <i>dýchání, sebedůvěra, pohyb, naplňování zájmů, jistota, příjem potravy, přátelství, pochvala, spánek</i> | | | | |
| ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY: | | | | |
| VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY: | | | | |
| Vysvětli na konkrétních příkladech, k jakým zdravotním problémům může dojít, pokud nejsou tyto potřeby uspokojovány. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Ilustrativní úloha se vztahuje k indikátoru 4 a 5. Ve výuce výchovy ke zdraví je zdůrazněno, že potřeby jsou nutné, užitečné a velmi úzce souvisejí se zachováním a s kvalitou našeho života. Úloha ověřuje, zda si je žák vědom vlivu uspokojování lidských potřeb na zdravotní stav a zda se orientuje v hierarchii lidských potřeb. Na optimální úrovni obtížnosti žák uvede, které potřeby patří k základním (biologickým) a které k tzv. vyšším lidským potřebám. Znalost žáka vychází ze schématu třídění lidských potřeb podle pyramidy A. H. Maslowa. | | | | |
| Řešení: | | | | |
| V tabulkách by měly být potřeby rozděleny následovně: | | | | |
| ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY: <i>dýchání, pohyb, příjem potravy, spánek</i> | | | | |
| VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY: <i>sebedůvěra, naplňování zájmů, jistota, přátelství, pochvala</i> | | | | |

Komentář:

První část otázky je jednoznačná a žáci by s ní neměli mít problém. Druhá část otázky je námětem k diskusi řízené učitelem. V rámci diskuse může učitel zjišťovat, jestli je žák schopen vysvětlit význam uspokojování lidských potřeb pro zdraví. Téma učitel rozvíjí pomocí návodných otázek: Jak se projeví na zdraví člověka, pokud nejsou uspokojovány fyziologické potřeby (dýchání, pohyb, příjem potravy, spánek)? Projeví se na kvalitě zdraví, pokud člověk nemá přátele, pokud ho nikdo nepochválí apod.? Vhodným vedením diskuse je možné žákům doložit na dalších konkrétních příkladech oprávněnost celostního pojetí zdraví (uspokojování jednotlivých potřeb vztahovat ke složce tělesné, psychické, sociální).

| Ilustrativní úloha 9-1-03-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| <p>V prvním sloupci jsou uvedeny pocity, které můžeme mít v důsledku neuspokojení určitých potřeb. Do druhého sloupce napiš, které potřeby nebyly uspokojeny. Do třetího sloupce uveď zásadu zdravého životního stylu, kterou je třeba dodržovat, aby bylo uspokojení potřeby dosaženo.</p> | | | | |
| Pocity | Nebyla uspokojena potřeba | Způsob uspokojení potřeby | | |
| <i>žízeň</i> | | | | |
| <i>hlad</i> | | | | |
| <i>bolest zad</i> | | | | |
| <i>únava</i> | | | | |
| <i>chlad</i> | | | | |
| <i>strach</i> | | | | |
| <i>samota</i> | | | | |
| <i>zklamání</i> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje k indikátorům 4 a 5. Úloha ověřuje, zda si je žák vědom vlivu uspokojování lidských na zdravotní stav a zda se orientuje v hierarchii lidských potřeb. Na optimální úrovni obtížnosti žák uvede, které potřeby patří k základním (biologickým) a které k tzv. vyšším lidským potřebám. Znalost žáka vychází ze schématu třídění lidských potřeb podle pyramidy A. H. Maslowa.</p> <p>Řešení: Příklad možného řešení</p> | | | | |
| Pocity | Nebyla uspokojena potřeba | Způsob uspokojení potřeby | | |
| <i>žízeň</i> | příjmu tekutin | doplňovat pravidelně tekutiny | | |
| <i>hlad</i> | příjmu potravy | pravidelná strava | | |
| <i>bolest zad</i> | tělesné pohody (integrity) | najít příčinu bolesti, odstraňovat ji cvičením, léčbou | | |
| <i>únava</i> | spánku, odpočinku | dopřát si kvalitní spánek, odpočinek | | |
| <i>chlad</i> | tělesné teploty | zahřát se oblečením, přechodem do teplé místnosti | | |
| <i>strach</i> | bezpečí | svěřit se s obavami, zajistit bezpečné chování, postupy, odstranit příčiny | | |
| <i>samota</i> | přátelství | usilovat o navázání dobrých vztahů | | |
| <i>zklamání</i> | jistoty | upravit vztahy v rodině, mezi přáteli | | |

Komentář:

Ve výuce výchovy ke zdraví má žák možnost sledovat, jak způsoby podpory zdraví souvisí s uspokojováním lidských potřeb. Seznamuje se s hierarchií lidských potřeb podle A. H. Maslowa (*potřeby: fyziologické, jistoty a bezpečí, lásky a sounáležitosti, uznání a sebeúcty, seberealizace*). Úloha ověřuje, zda si je žák vědom vlivu uspokojování lidských potřeb na kvalitu zdraví a zda se orientuje v jejich hierarchii. Na excelentní úrovni obtížnosti žák vyjmenuje potřeby, které patří k základním (biologickým) a které k tzv. vyšším lidským potřebám, a vysvětlí jejich význam pro zdraví.

Paleta příkladů může být široká, vhodné je o příkladech a především zdůvodnění potřeb ve vztahu ke zdraví se žáky diskutovat.

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-03-06 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Napiš do prvního sloupce první tabulky alespoň 5 příkladů základních (biologických) potřeb a do druhé tabulky 5 příkladů vyšších lidských potřeb. U každé z potřeb uveď do druhého sloupce příklady jejich možného uspokojování. Do třetího sloupce tabulek doplň údaje týkající se vztahu mezi uspokojováním potřeb člověka a jeho zdravím.

| ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY | ZPŮSOB JEJICH USPOKOJENÍ | VZTAH MEZI USPOKOJENÍM POTŘEBY A ZDRAVÍM |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY | ZPŮSOB JEJICH USPOKOJENÍ | VZTAH MEZI USPOKOJENÍM POTŘEBY A ZDRAVÍM |
|----------------------|--------------------------|------------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje k indikátoru 4 a 5. Úloha ověřuje, zda si je žák vědom vlivu uspokojování lidských potřeb na zdravotní stav a zda se orientuje v hierarchii lidských potřeb. Žák má možnost sledovat, jak souvisí kvalita zdraví s uspokojováním lidských potřeb. Na optimální úrovni obtížnosti žák uvede, které potřeby patří k základním (biologickým) a které k tzv. vyšším lidským potřebám. Znalost žáka vychází ze schématu třídění lidských potřeb podle pyramidy A. H. Maslowa.

Řešení:

Příklad možného řešení:

| ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY | ZPŮSOB JEJICH USPOKOJENÍ | VZTAH MEZI USPOKOJENÍM POTŘEBY A ZDRAVÍM |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| hlad | pravidelné stravování | udržování vhodné energetické rovnováhy |
| žízeň | dodržování pitného režimu | podpora metabolismu, tělesných funkcí |
| únava | aktivní pohyb, spánek | větší výkonnost, soustředěnost, předcházení úrazům |
| bolest hlavy | procházka, zkrácení času u PC, masáž | odstranění příčin bolesti, kvalitnější život |
| chlad | lepší oblečení, obutí | zamezení nachlazení, zánětu močového měchýře |

| VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY | ZPŮSOB JEJICH USPOKOJENÍ | VZTAH MEZI USPOKOJENÍM POTŘEBY A ZDRAVÍM |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| přátelství | kontakt s rodinou, kamarády | duševní pohoda, předcházení psychosomatickým obtížím |
| důvěra | rozdvíjení dobrých vztahů v rodině, ve škole, mezi vrstevníky | klid, psychická vyrovnanost, spokojenost |
| pochvala | výkony, jednání, za které mohou být pochválen(a) | spokojenost z dobře vykonané činnosti, duševní harmonie |
| bezpečí | dodržovat pravidla bezpečného pohybu, vztahů | jistota zdraví na úrovni, kterou mohou zajistit |
| zájmy | rozvíjet rozličné každodenní zájmy a aktivity | odstranění nudy, vlastní uspokojení |

Komentář:

Ve výuce výchovy ke zdraví má žák možnost sledovat, jak způsoby podpory zdraví souvisí s uspokojováním lidských potřeb. Seznamuje se s hierarchií lidských potřeb podle A. H. Maslowa (*potřeby: fyziologické, jistoty a bezpečí, lásky a sounáležitosti, uznání a sebeúcty, seberealizace*). Úloha ověřuje, zda si je žák vědom vlivu uspokojování lidských potřeb na kvalitu zdraví a zda se orientuje v jejich hierarchii. Na excelentní úrovni obtížnosti žák vyjmenuje potřeby, které patří k základním (biologickým) a které k tzv. vyšším lidským potřebám, a vysvětlí jejich význam pro zdraví. Paleta příkladů může být široká, vhodné je o příkladech a především zdůvodnění potřeb ve vztahu ke zdraví se žáky diskutovat.

3.4 Téma: odpovědné chování za vlastní zdraví

VkZ poskytuje žákům příležitost učit se aktivně podporovat a chránit zdraví, a to v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické). Žáci získávají základní orientaci v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje. Upevňují si hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednost objektivně posuzovat rizikovost svého chování ve vztahu ke svému zdraví i zdraví ostatních. To vše je základem pro upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci, pro přebírání odpovědnosti za své zdraví (při výběru vhodné stravy, odmítání návykových látek, předcházení úrazům, ochraně osobního bezpečí v každodenních situacích i při mimořádných událostech atd.).

Indikátory k tomuto očekávanému výstupu umožňují zhodnotit rozsah znalostí žáků o faktorech, které zdraví podporují, a o rizikových způsobech chování, které vedou k ohrožení a poškození zdraví. Žáci se ve výuce VkZ učí posuzovat různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za zdraví, mají možnost diskutovat o konkrétních možných následcích určitého jednání ve vztahu ke zdraví, a to s cílem umět vysvětlit a na příkladech doložit „rizikové chování“. Lze předpokládat, že na základě dosažení tohoto očekávaného výstupu budou žáci schopni lépe odhadovat míru rizik vlastního chování. Je však třeba upozornit, že se jedná o problematiku vyžadující velmi citlivý přístup ze strany učitelů, neboť žáci právě procházejí obdobím dospívání, jejich osobní život bývá plný konfliktů, hledání i neustálených názorů podléhajících řadě různých vlivů.

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-04 Žák posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za své zdraví |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí pojem „rizikové chování“ 2. žák určí, které způsoby chování mohou ohrozit jeho zdraví i zdraví ostatních lidí (např. zneužívání alkoholu a jiných drog; rizikové sexuální chování, vč. možnosti neplánovaného těhotenství či nákazy pohlavně přenosnou chorobou; rizikové chování v dopravě, při sportu, při manipulaci s nebezpečnými látkami a materiály; chování při riziku infekčních onemocnění i při možnosti vzniku neinfekčních epidemií) 3. žák uvede příklady celospolečenské odpovědnosti za zdraví na úrovni státu, regionu, obce (např. ochrana kvality vody, ovzduší, optimální hlukové a světelné pohody, zdravotnický systém) 4. žák rozhodne na uvedených příkladech chování mediálně známých postav (reálných i fiktivních), zda jednají ve prospěch svého zdraví, či nikoli |

| Ilustrativní úloha 9-1-04-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------|
| U následujících příkladů chování označ křížkem ty, které mohou podpořit zdraví dospívajících, a ty, které je mohou ohrozit či poškodit. | | | | |
| možné chování a jednání | možná podpora zdraví | možné ohrožení či poškození zdraví | | |
| kouření cigaret 5x denně | | | | |
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | | | | |
| intenzivní pohybová aktivita 30 min./den | | | | |

| | | |
|----------------------------------------------------|--|--|
| jízda na kole bez přilby | | |
| mytí rukou před jídlem | | |
| každodenní sezení u televize více než 3 hodiny/den | | |
| hlazení neznámého psa | | |
| odmítnutí alkoholického nápoje | | |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím) | | |
| přejídání se sladkostmi | | |
| pravidelné střídání práce a odpočinku | | |
| pití energetických nápojů | | |

Vyber tři způsoby chování, které podle tebe mohou výrazně poškodit zdraví, a vysvětli, jaké konkrétní následky může takové rizikové chování způsobit.

- 1.
- 2.
- 3.

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat znalost faktorů, které podporují zdraví, a těch, které zdraví poškozují. V tabulce je předložen výčet určitých způsobů chování. Úkolem žáka je rozhodnout, zda se jedná o činnost, která pozitivně ovlivňuje zdravotní stav člověka, nebo o jednání, které může ve svých důsledcích vést k ohrožení či poškození zdraví. Obsahově úloha integruje učivo z několika tematických okruhů, zejména poznatky o správné výživě, stravovacím a pohybovém režimu, zásadách hygieny, ochraně dětí před úrazy, prevenci zneužívání návykových látek.

Řešení:

Zdraví může podporovat: konzumace ovoce a zeleniny 5x/den, intenzivní pohybová aktivita 30 min./den, mytí rukou před jídlem, odmítnutí alkoholického nápoje, pravidelné střídání práce a odpočinku.

Možná rizika pro zdraví jsou: kouření cigaret 5x denně, jízda na kole bez přilby, každodenní sezení u televize více než 3 hodiny/den, hlazení neznámého psa, řešení sporu fyzickou agresí (bitím), přejídání se sladkostmi, pití energetických nápojů.

Komentář:

Řešení úlohy vyžaduje základní orientaci žáků v tom, co je zdraví prospěšné a co zdraví škodí. Potřebné znalosti k tomu, aby mohli rozhodnout o rizikovosti daného způsobu chování vzhledem ke zdraví, získali postupně osvojováním konkrétního učiva několika tematických okruhů. Úlohu řeší na základě znalostí o zdravém životním stylu, správné výživě, ochraně před úrazy či možném ohrožení v důsledku zneužívání návykových látek.

Ve druhé části úlohy je vyžadováno, aby žák vybral 3 příklady chování, které je podle jeho názoru velmi rizikové, a popsal jeho možné důsledky na zdraví člověka. V návaznosti na to, jak se jednotliví žáci vyjádřili k daným rizikům a jak je zdůvodnili, je vhodné dát žákům prostor k diskusi nad jejich názory o míře rizik, o bezprostředním či dlouhodobém ohrožení zdraví apod.

Žakovská řešení

příklad a)

| | | | |
|-----------------------------------------|---|---|---------------|
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | X | | 1, 2, 3, 4, 5 |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem | | X | |
| asertivní odmítnutí alkoholu | X | | |
| každodenní sezení u PC více než 1 h/den | | X | |

příklad b)

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|------------|
| kouření cigaret 5x denně | | X | plíce |
| intenzivní pohyb. aktivita 30 min/den | X | | společně ✓ |
| jízda na kole bez přilby | | X | hlava |
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | X | | vitaminy |

příklad c)

| | | | |
|--------------------------------------------------------|--|---|-----------------------------------------------------------|
| každodenní sezení u PC více než 1 h/den | | X | USA ROVÁNÍ PŘEBYTEČNÝ TUKU V TĚLE NEODSTATEK POHYBU |
| zaslání své „nahé“ fotografie kamarádovi přes facebook | | X | MŮŽE FOTOU ZNEUŽÍT PROTI OSOZE KTEROU JI ZASLALA |
| pití energetických nápojů | | X | ŠKODÍ JATEČNĚ A SRDCE |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím) | | X | MOŽNÉ VÁŽNĚ ZRAŤENÍ |

Komentář:

Téměř polovina žáků nebyla při testování úloh schopná zdůvodnit položky vůbec (příklad a) nebo velmi nepřesně (příklad b). Důvodům, které vedou k poškození zdraví, je třeba věnovat více pozornosti. V konečné verzi byla na minimální úrovni úloha zjednodušena a zdůvodnění se vyžaduje jen u 3 vybraných situací, které mohou poškozovat zdraví.

| Ilustrativní úloha 9-1-04-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------|------------|
| U následujících příkladů chování označ křížkem ty, které mohou podpořit zdraví dospívajících, a ty, které je mohou ohrozit či poškodit. Svoji volbu zdůvodni. | | | | |
| možné chování a jednání | možná podpora zdraví | možné ohrožení či poškození zdraví | zdůvodnění | |
| | | | | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------|--|--|--|
| kouření cigaret 5x denně | | | |
| intenzivní pohybová aktivita 30 min./den | | | |
| jízda na kole bez přilby | | | |
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | | | |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem | | | |
| asertivní odmítnutí alkoholického nápoje | | | |
| každodenní sezení u PC více než 1 hod./den | | | |
| vhodné střídání práce a odpočinku | | | |
| poskytnutí své fotografie a adresy ke sdílení na facebooku | | | |
| pití energetických nápojů | | | |
| přejídání se sladkostmi | | | |
| hlazení neznámého psa | | | |
| pravidelné otužování | | | |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím) | | | |
| nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci | | | |
| preventivní zubní prohlídka 1x ročně | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Vyřešením úlohy má žák prokázat znalost faktorů, které podporují zdraví, a těch, které zdraví poškozují. V tabulce je předložen výčet určitých způsobů chování a úkolem žáka je rozhodnout, zda se jedná o činnost, která může pozitivně ovlivňovat zdravotní stav člověka, nebo o jednání, které může ve svých důsledcích vést k ohrožení či poškození zdraví.

Úloha v optimální úrovni zahrnuje více položek (způsobů chování), ke kterým se žák vyjadřuje, než úloha v úrovni minimální. Navíc je zde u každé volby od žáka vyžadováno zdůvodnění.

Obsahově je v úloze integrováno učivo z několika tematických okruhů, zejména se jedná o aplikaci poznatků o správné výživě, stravovacím a pohybovém režimu, zásadách hygieny, ochraně dětí před úrazy, prevenci zneužívání návykových látek.

Řešení:

Zdraví může podporovat: konzumace ovoce a zeleniny 5x/den, 2–3 hodiny pohybu denně, z toho 30 minut intenzivního pohybu, asertivní odmítnutí alkoholického nápoje, vhodné střídání práce a odpočinku, pravidelné otužování, nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci, preventivní zubní prohlídka 1x ročně.

Možná rizika pro zdraví jsou: kouření cigaret 5x denně, jízda na kole bez přilby, sdílení zubního kartáčku s přítelem, každodenní sezení u PC více než 1 hod./den, poskytnutí své fotografie a adresy ke sdílení na facebooku, pití energetických nápojů, přejídání se sladkostmi, hlazení neznámého psa, řešení sporu fyzickou agresí (bitím).

Při posuzování sloupce „zdůvodnění“ jsou považovány za správné ty odpovědi, které svědčí o tom, že žák disponuje základními znalostmi o působení pozitivních (případně negativních) vlivů na zdraví člověka. Stačí uvedení alespoň jednoho správného důvodu, například konzumace ovoce a zeleniny jako zdroj vitamínu C nebo zvýšení obranyschopnosti organismu.

Pro ilustraci jsou uvedeny příklady jednotlivých zdůvodnění:

| možné chování a jednání | možná podpora zdraví | možné ohrožení či poškození zdraví | zdůvodnění |
|------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| kouření cigaret 5x denně | | x | Riziko vzniku závislosti |
| intenzivní pohybová aktivita 30 min./den | x | | Prevence obezity; zvyšování kondice |
| jízda na kole bez přilby | | x | Riziko úrazu hlavy |
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | x | | Obsah vitamínu C |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem/přítelkyní | | x | Riziko přenosu infekčních chorob |
| asertivní odmítnutí alkoholického nápoje | x | | Snížení rizika vzniku závislosti na alkoholu |
| každodenní sezení u PC více než 1 hod./den | | x | Riziko snižování fyzické kondice; riziko nárůstu obezity |
| vhodné střídání práce a odpočinku | x | | Prospívá tělesné i duševní pohodě (zdraví) |
| poskytnutí své fotografie a adresy ke sdílení na facebooku | | x | Riziko zneužití informací; riziko vydírání |
| pití energetických nápojů | | x | Obsah látek neprospívajících organismu |
| přejídání se sladkostmi | | x | Riziko obezity; riziko cukrovky |
| hlazení neznámého psa | | x | Riziko útoku psa (pokousání) |
| pravidelné otužování | x | | Posilování obranyschopnosti organismu |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím) | | x | Riziko úrazů |
| nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci | x | | Ochrana proti přehřátí organismu |
| preventivní zubní prohlídka 1x ročně | x | | Včasně ošetření možných zubních kazů |

Komentář:

Řešení úlohy vyžaduje orientaci žáků v tom, co je zdraví prospěšné a co zdraví poškozuje. Potřebné znalosti k tomu, aby mohli rozhodnout o rizikovosti daného způsobu chování vzhledem ke zdraví, žáci získali postupně, osvojováním konkrétního učiva několika tematických okruhů. Úlohu řeší na základě znalostí o zdravém životním stylu, správné výživě, ochraně před úrazy či možném ohrožení v důsledku zneužívání návykových látek.

V úloze je vyžadováno, aby žák zdůvodnil svou volbu, tj. stručně popsal, proč určitý způsob chování může zdraví podporovat nebo jaké zdravotní problémy může způsobit rizikové chování. Správné vyřešení úlohy vyžaduje uvedení alespoň jednoho argumentu u každé položky. Vzhledem k širokému spektru možných vlivů na zdraví se argumenty uvedené jednotlivými žáky mohou lišit. O míře rizik je možné diskutovat vzhledem k bezprostřednímu ohrožení zdraví nebo dlouhodobým následkům.

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-04-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| U následujících příkladů chování označ křížkem ty, které mohou podpořit zdraví dospívajících, a ty, které je mohou ohrozit či poškodit. Svoji volbu zdůvodni. | | | | |

| možné chování a jednání | možná podpora zdraví | možné ohrožení či poškození zdraví | zdůvodnění |
|------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------|
| kouření cigaret 5x denně | | | |
| intenzivní pohybová aktivita 30 min./den | | | |
| jízda na kole bez přilby | | | |
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | | | |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem | | | |
| asertivní odmítnutí alkoholického nápoje | | | |
| každodenní sezení u PC více než 1 hod./den | | | |
| vhodné střídání práce a odpočinku | | | |
| poskytnutí své fotografie a adresy ke sdílení na facebooku | | | |
| pití energetických nápojů | | | |
| konzumace sladkých a tučných jídel | | | |
| hlazení neznámého psa | | | |
| pravidelné otužování | | | |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím) | | | |
| nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci | | | |
| preventivní zubní prohlídka 1x ročně | | | |
| pobyt ve škole i v případě nachlazení | | | |
| občasná konzumace alkoholických nápojů | | | |
| rozcvičení se před sportovním tréninkem | | | |
| osvěžení se skokem do jezera | | | |
| používání zábavní pyrotechniky | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Vyřešením úlohy má žák prokázat nejen znalost faktorů, které podporují zdraví, a těch, které zdraví poškozují, ale i schopnost vysvětlit, jaké změny v organismu mohou být působením těchto faktorů vyvolány.

V tabulce je předložen výčet určitých způsobů chování a úkolem žáka je rozhodnout, zda se jedná o činnost, která může pozitivně ovlivňovat zdravotní stav člověka, nebo o jednání, které může ve svých důsledcích vést k ohrožení či poškození zdraví.

Úloha v excelentní úrovni zahrnuje oproti úrovni optimální více položek (způsobů chování), ke kterým se žák vyjadřuje. Obtížnost úlohy je zvýšena tím, že některé položky jsou formulovány záměrně v obecné rovině, tj. o míře rizika je možné diskutovat v návaznosti na upřesnění okolností dané situace (např. míra rizika při používání zábavní pyrotechniky se snižuje při dodržování všech zásad bezpečné manipulace). U každé volby je od žáka vyžadováno podrobné zdůvodnění.

Obsahově je v úloze integrováno učivo z několika tematických okruhů, zejména se jedná o aplikaci poznatků o správné výživě, stravovacím a pohybovém režimu, zásadách hygieny, ochraně dětí před úrazy, prevenci zneužívání návykových látek.

Řešení:

Zdraví může podporovat: konzumace ovoce a zeleniny 5x/den, intenzivní pohybová aktivita

30 min./den, asertivní odmítnutí alkoholického nápoje, vhodné střídání práce a odpočinku, pravidelné otužování, nošení pokrývky hlavy při pobytu na slunci, preventivní zubní prohlídka 1x ročně, rozcvičení se před sportovním tréninkem.

Možná rizika pro zdraví mohou být: kouření cigaret 5x denně, jízda na kole bez přilby, sdílení zubního kartáčku s přítelem, každodenní sezení u PC více než 1 hod./den, poskytnutí své fotografie a adresy ke sdílení na facebooku, pití energetických nápojů, konzumace sladkých a tučných jídel, hlazení neznámého psa, řešení sporu fyzickou agresí (bitím), občasná konzumace alkoholických nápojů, osvěžení se skokem do jezera, používání zábavní pyrotechniky.

Při posuzování sloupce „zdůvodnění“ jsou považovány za správné ty odpovědi, které svědčí o tom, že žák umí používat odbornou terminologii v souvislosti se zdravím a zároveň je schopen aplikovat základní znalosti o působení pozitivních, případně negativních vlivů na zdraví člověka do konkrétní reality životních situací. Zdůvodnění by mělo zahrnovat alespoň dva správně popsané důvody. Jako příklad lze uvést následující vysvětlení: konzumace ovoce a zeleniny dodává organismu potřebný vitamin C (zvyšuje obranyschopnost organismu) a vlákninu (prevence rakoviny tlustého střeva).

Některé položky jsou formulovány obecně a pro jednoznačnou odpověď vyžadují zpřesnění. Ve zdůvodnění by měla být naznačena jejich konkretizace. Například pokud je „konzumace sladkých a tučných jídel“ pravidelná, představuje zejména u některých jedinců značné zdravotní riziko (obezity a dalších metabolických onemocnění). Umírněná, občasná konzumace však vážné zdravotní problémy nemusí způsobit.

Komentář:

Řešení úlohy na excelentní úrovni vyžaduje širší orientaci žáka v tom, co je zdraví prospěšné a co zdraví škodí, podloženou odbornými znalostmi dané problematiky. Potřebné znalosti k tomu, aby se mohl vyjadřovat k rizikosti daného způsobu chování vzhledem ke zdraví, žák získal postupně osvojováním konkrétního učiva několika tematických okruhů. Úlohu řeší na základě komplexního souboru vzájemně provázaných vědomostí o zdravém životním stylu, správné výživě, ochraně před úrazy či možném ohrožení v důsledku zneužívání návykových látek.

V úloze je vyžadováno, aby žák zdůvodnil svou volbu, tj. popsal, proč určitý způsob chování může zdraví podporovat nebo jaké zdravotní problémy může způsobit rizikové chování. Správné vyřešení úlohy vyžaduje uvedení alespoň dvou vzájemně provázaných argumentů u každé položky.

Vzhledem k širokému spektru možných vlivů na zdraví se argumenty uvedené jednotlivými žáky mohou lišit. O míře rizika je možné diskutovat vzhledem k bezprostřednímu ohrožení zdraví i dlouhodobým následkům. Pozornost je třeba zaměřit na zdůvodnění u položek obecného charakteru, které jsou prostorem pro ověření schopností žáka řešit úlohy problémového charakteru.

| Ilustrativní úloha 9-1-04-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|------------|------------|
| Vyber si pět známých osobností z oblasti kultury, sportu, politiky aj. z ČR či zahraničí a vyhledej informace o jejich životním stylu. Poté rozhodni a odůvodni, zda jejich chování a jednání převážně podporuje, či poškozuje jejich zdraví. | | | | |
| osobnost | možná podpora zdraví | možné poškození zdraví | zdůvodnění | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Úloha tohoto typu předpokládá orientaci žáka v zásadách zdravého životního stylu a zejména | | | | |

schopnost aplikovat v praxi znalosti o možných negativních důsledcích rizikového chování na zdraví člověka. Vzhledem k tomu, že předmětem posouzení je chování významné osobnosti, získává úloha též hodnotový charakter.

Řešení:

Žáci samostatně vybírají osobnosti, jejichž životním stylem se budou zabývat. V této fázi bude učitel působit jako poradce. Žáci mohou úlohu řešit jednotlivě nebo ve skupinách. Je třeba zajistit žákům možnost vyhledání informací v tištěných i elektronických zdrojích.

Klíčová je pro posuzování výstupu nejen kvantita informací, ale i kvalita zpracování získaných informací, diskuse o případných protichůdných názorech.

Komentář:

Řešení úlohy na excelentní úrovni vyžaduje od žáků schopnost samostatně posoudit, do jaké míry určitý způsob chování může ovlivnit aktuální zdravotní stav i kvalitu zdraví v perspektivě dalšího života.

Potřebné dovednosti k tomu, aby se mohli vyjadřovat k rizikovosti daného způsobu chování vzhledem ke zdraví, žáci získali na základě propojení poznatků několika tematických okruhů.

V úloze je vyžadováno, aby žáci zdůvodňovali svá tvrzení, tj. diskutovali o tom, proč určitý způsob chování může zdraví podporovat nebo jaké zdravotní problémy může způsobit rizikové chování. Správné vyřešení úlohy vyžaduje dovednost tvořivě pracovat s informačními zdroji.

3.5 Téma: aktivní podpora zdraví

Výchova ke zdraví je cílena na vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví. Ve výuce jsou proto vytvářeny příležitosti k tomu, aby se žáci přesvědčili, že zabývat se problematikou zdraví je pro ně důležité a užitečné, neboť získané znalosti a dovednosti z oblasti podpory zdraví mohou v životě prakticky využít. Seznamují se s preventivními aktivitami a učí se posuzovat jejich význam v rámci podpory zdraví. Jsou motivováni k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci. Utvrzují se tak v přesvědčení, že naučit se starat o zdraví má smysl. Lze tak očekávat, že žáci budou v rámci svých možností a zkušeností usilovat o aktivní podporu zdraví.

Indikátory k tomuto očekávanému výstupu umožňují zhodnotit, zda je žák vybaven dostatečnými znalostmi o zásadách zdravého životního stylu a zároveň je i motivován aktivně podporovat své zdraví. S jejich pomocí lze postihnout, do jaké míry se žák orientuje v problematice prevence, jestli dokáže posoudit význam preventivních opatření pro podporu zdraví.

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-5-01 Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví (vlastní péče o zdraví) 2. žák určí oblasti životního stylu, ve kterých může aktivně podporovat své zdraví 3. žák charakterizuje pojem prevence a uvede význam prevence (zejména primární) při posilování zdraví a při minimalizaci negativních vlivů na zdraví 4. žák uvede a zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví, které aplikuje do svého běžného života |

| Ilustrativní úloha 9-1-05-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Urči, která z nabízených možností správně charakterizuje primární prevenci: <ol style="list-style-type: none"> a) primární prevence zabraňuje návratu nemoci, b) primární prevence zmírňuje následky nemoci či jiného poškození zdraví, c) primární prevence je předcházení nemoci či poškození zdraví. 2. Uveď příklad konkrétní činnosti, kterou řadíme do primární prevence: ----- | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru. V minimální úrovni obtížnosti ověřuje, zda žák zná obsah pojmu primární prevence a zda je schopen popsat alespoň jedno v praxi používané opatření, které přispívá k podpoře zdraví.</p> <p>Řešení: Správné řešení první části úlohy je c). Ve druhé části úlohy má žák možnost uvést jakoukoli aktivitu, která je realizována v rámci primární prevence, tj. činnost, která vede k upevnění zdraví, zabránění vzniku nemoci, k prodloužení aktivní délky života (očkování, nabídka pohybových aktivit, dodržování zásad správné výživy, nekuřáctví apod.).</p> | | | | |

Komentář:

V minimální úrovni obtížnosti je vhodné zhodnocení úspěšnosti žáka doplnit aktivitou společného sdílení informací. Lze předpokládat, že žáci budou uvádět různá preventivní opatření. Učitel proto zorganizuje workshop, jehož obsahem bude shromáždění odpovědí žáků, jejich porovnání a případně společné doplnění o další činnosti s cílem vytvořit seznam aktivit primární prevence. Dle možnosti je možné se žáky diskutovat o významu preventivních aktivit.

| Ilustrativní úloha 9-1-05-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>1. Urči, která z nabízených možností správně charakterizuje primární prevenci:</p> <p>a) primární prevence zabraňuje návratu nemoci, b) primární prevence zmírňuje následky nemoci či jiného poškození zdraví, c) primární prevence je předcházení nemoci či poškození zdraví.</p> <p>2. Uveď alespoň 3 příklady konkrétní činnosti, kterou řadíme do primární prevence:</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru. V optimální úrovni obtížnosti ověřuje, do jaké míry se žák orientuje v problematice prevence, zejména zda žák zná obsah pojmu primární prevence a je schopen popsat alespoň tři v praxi používaná opatření, která podporují zdraví.</p> <p>Řešení:</p> <p>Správné řešení první části úlohy je c). Ve druhé části úlohy má žák možnost uvést jakékoli aktivity, které jsou realizovány v rámci primární prevence, tj. činnosti, které vedou k upevnění zdraví, zabránění vzniku nemoci, k prodloužení aktivní délky života (očkování, nabídka pohybových aktivit, dodržování zásad správné výživy, nekuřáctví apod.).</p> <p>Komentář:</p> <p>Na optimální úrovni obtížnosti je vhodné vyhodnotit úspěšnost žáka aktivitou společného sdílení informací. Lze předpokládat, že žáci budou uvádět různá preventivní opatření. Učitel proto zorganizuje workshop, jehož obsahem bude shromáždění odpovědí žáků, porovnat je a případně společně doplnit o další činnosti, s cílem vytvořit seznam aktivit primární prevence. V závěru je vhodné se žáky diskutovat o významu jednotlivých preventivních aktivit.</p> | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-05-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>1. Urči, která z nabízených možností správně charakterizuje primární prevenci:</p> <p>a) primární prevence zabraňuje návratu nemoci, b) primární prevence zmírňuje následky nemoci či jiného poškození zdraví, c) primární prevence je předcházení nemoci či poškození zdraví.</p> <p>2. Uveď alespoň 3 příklady konkrétní činnosti, kterou řadíme do primární prevence. U každé činnosti zdůvodni, jak může vést k podpoře zdraví.</p> | | | | |

| Příklad primární prevence | Zdůvodnění podpory zdraví |
|---------------------------|---------------------------|
| | |
| | |
| | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru. Na excelentní úrovni obtížnosti ověřuje, zda se žák orientuje v oblasti primární prevence a jestli je schopen popsat alespoň tři v praxi používaná preventivní opatření, jejichž význam pro podporu zdraví dokáže vysvětlit.

Řešení:

Správné řešení první části úlohy je c). Ve druhé části úlohy má žák možnost uvést jakékoli aktivity, které jsou realizovány v rámci primární prevence, tj. činnosti, které vedou k upevnění zdraví, zabránění vzniku nemoci, k prodloužení aktivní délky života (očkování, nabídka pohybových aktivit, dodržování zásad správné výživy, nekuřáctví apod.). Zdůvodnění preventivních opatření by mělo korespondovat se zásadami zdravého životního stylu.

Komentář:





Na excelentní úrovni obtížnosti žák druhou část otázky vypracuje samostatně. Poté je vhodné vyzvat žáky ke společnému sdílení výsledků. Lze předpokládat, že žáci budou popisovat a zdůvodňovat různá preventivní opatření. Učitel proto společně se žáky zorganizuje workshop, jehož obsahem bude prezentace odpovědí žáků, jejich porovnávání v diskusi a případně společné doplnění, s cílem vytvořit strukturovaný seznam aktivit primární prevence.

| Ilustrativní úloha 9-1-05-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------------------|------------|
| 1. Přiřaď ke zdravotním problémům činnosti, kterými můžeme těmto onemocněním předcházet. Odpovídající problém a prevenci jeho vzniku spoj čarou. | | | | |
| Obezita | | | Hygiena ústní dutiny | |
| Závislost na nikotinu | | | Očkování | |
| Nákaza infekční chorobou | | | Pravidelná strava a pohyb | |
| Zubní kaz | | | Odmítnout kouření | |
| 2. Svou odpověď zdůvodni. | | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha ověřuje, zda žák dokáže dát do souvislosti zdravotní rizika s potřebným preventivním opatřením a tyto souvislosti podrobně vysvětlit, případně doložit konkrétními příklady.

Řešení:

| | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Obezita |  | Hygiena ústní dutiny |
| Závislost na nikotinu |  | Očkování |
| Nákaza infekční chorobou |  | Pravidelná strava a pohyb |
| Zubní kaz |  | Odmítnout kouření |

Žáci samostatně vyřeší první část úlohy. Druhou část úlohy na minimální úrovni obtížnosti je vhodné realizovat metodou společné diskuse. Učitel vyzve žáky, aby uváděli argumenty, jak mohou jednotlivá preventivní opatření pomáhat upevňovat zdraví, minimalizovat působení negativních

vlivů, předcházet chorobám apod.

Komentář:

Vyřešení úlohy předpokládá operaci s osvojenými poznatky, schopnost uvést poznatky do souvislosti a tyto souvislosti vysvětlit. Přesto je zařazena na minimální úroveň obtížnosti, neboť se předpokládá, že řešení bude probíhat v participaci s učitelem.

| Ilustrativní úloha 9-1-05-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| 1. Doplň, jakými preventivními činnostmi je možné předcházet chorobám: | | | | |
| Poškození zdraví | Prevence | | | |
| Obezita | | | | |
| Závislost na nikotinu | | | | |
| Infekční choroba | | | | |
| Infarkt | | | | |
| Zubní kaz | | | | |
| 2. Uveď, jaké konkrétní výhody ti přinese, pokud budeš: | | | | |
| pravidelně sportovat | | | | |
| jíst denně ovoce a zeleninu | | | | |
| odmítat kouření | | | | |
| dodržovat pravidelný denní režim | | | | |
| dostatečně odpočívat | | | | |
| chránit své reprodukční zdraví | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Úloha ověřuje, zda žák umí dávat do souvislosti zdravotní rizika s potřebným preventivním opatřením a dokáže zvažovat benefity, které mu může přinést dodržování zásad zdravého životního stylu. | | | | |
| Řešení: V obou částech úlohy žáci doplňují vlastní volnou odpověď. Příklady možných odpovědí jsou uvedeny v tabulkách. | | | | |
| 1. Doplň, jakými preventivními činnostmi je možné předcházet chorobám: | | | | |
| Poškození zdraví | Prevence | | | |
| Obezita | Pravidelná strava, intenzivní pohybová aktivita, omezit sladkosti | | | |
| Závislost na nikotinu | Odmítnout kouření | | | |
| Infekční choroba | Ochrana očkováním, dodržování zásad hygieny | | | |
| Infarkt | Dodržování zásad správného stravování, pravidelný pohyb | | | |
| Zubní kaz | Hygiena ústní dutiny, omezit sladkosti | | | |

2. Uveď, jaké konkrétní výhody ti přinese, pokud budeš:

| | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| pravidelně sportovat | Budu mít dobrou kondici a hezkou postavu |
| jíst denně ovoce a zeleninu | Nebudu často nemocný, mohu se věnovat sportu |
| odmítat kouření | Nebudu zapáchat, nebudu mít nemocné plíce |
| dodržovat pravidelný denní režim | Zvládnou lépe povinnosti, budu mít čas na kamarády |
| dostatečně odpočívat | Nebudu unavený, dobře zvládnou školní povinnosti |
| chránit své reprodukční zdraví | Budu mít zdravé děti |

Komentář: Řešení úlohy na optimální úrovni předpokládá, že žák disponuje znalostmi o zásadách zdravého životního stylu a způsobech primární prevence, které si osvojil ve výuce výchovy ke zdraví. Úloha ověřuje schopnost žáka tyto poznatky aplikovat v osobním životě, tj. zjišťuje, zda je žák schopen uvažovat o vlastních benefitech při dodržování zásad zdravého životního stylu. Prezentace výhod života ve zdraví může být motivací pro celoživotní vnímání hodnoty zdraví.

| Ilustrativní úloha 9-1-05-06 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <p>Uveď, které zásady zdravého životního stylu uplatňuješ ve svém životě v těchto oblastech (u každé oblasti uveď alespoň dvě zásady), a doplň, které zásady bys chtěl/a ještě dodržovat a co bys byl/a ochoten/a pro to udělat:</p> | | | | |
| Oblast životního stylu | Uplatňované zásady | Zásady, které bych chtěl/a uplatňovat | Co jsem pro to ochoten/a udělat | |
| STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM | | | | |
| POHYBOVÁ AKTIVITA A AKTIVNÍ ODPOČINEK | | | | |
| DENNÍ REŽIM | | | | |
| DUŠEVNÍ HYGIENA | | | | |
| NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ | | | | |
| REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ A SEXUALITA | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrační úloha se váže ke 2. indikátoru. Ověřuje, zda žák dokáže specifikovat, které zásady podporující zdraví aktuálně uplatňuje v jednotlivých oblastech svého životního stylu. Zároveň úloha zjišťuje, které zásady by žák rád uplatňoval a co je ochoten pro aktivní podporu svého zdraví udělat.</p> <p>Řešení: Žák při řešení úlohy vychází z vlastních zkušeností, proto lze jen obtížně konkrétní odpovědi předvídat.</p> <p>Komentář: Úloha je formulována na excelentní úrovni obtížnosti. Její řešení vyžaduje, aby měl žák potřebné znalosti týkající se zásad zdravého životního stylu a disponoval schopnostmi objektivně uvažovat</p> | | | | |

o vlastním chování, které při řešení úlohy musí s těmito zásadami konfrontovat.

Řešení úlohy předpokládá, že výsledky budou citlivě reflektovány pod supervizí učitele. Žák dostane příležitost, aby představil ostatním, jaké zásady zdravého životního stylu dodržuje a jaké má představy o životě ve zdraví v budoucnu. Správné vyhodnocení úlohy vyžaduje tvořivý a citlivý přístup učitele.

3.6 Téma: vlastní názory na problematiku zdraví

Výuka v předmětu VkZ by neměla být jen předáváním informací o zdraví a aktivitách prospěšných zdraví. Měla by přinášet dostatek prostoru pro osvojování praktických dovedností při podpoře a ochraně zdraví, pro hodnocení různých situací týkajících se zdraví i pro diskuse o vlastních (pozitivních i negativních) zkušenostech z oblasti zdraví a jeho podpory. Hledání vhodných postojů ke zdraví a vhodných životních hodnot je v daném věku žáků o to důležitější, že se žáci střetávají s různými názory na problematiku zdraví, jejich zkušenosti se mění a postupně vyvíjejí. Důležitý je aktivní pozitivní příklad vyučujícího a celého režimu školy podpořený názory rodičů a příklady v rodině žáků. Zde je důležitý bod celé problematiky hledání životních hodnot a diskusí o zdraví, kdy se mohou žáci ocitat mezi několika často protichůdnými rovinami (škola, rodina, vrstevníci, média), které je třeba postupně přibližovat a dávat do souladu s ověřenými zkušenostmi, které mohou žáci zpočátku vnímat jako „zbytečné“, „nadnesené“ či „velmi vzdálené jejich realitě“.

Indikátory k tomuto očekávanému výstupu umožňují zhodnotit nejen pohledy žáků na hodnoty zdraví, ale především posoudit důvody, pro které přikládají daným hodnotám význam. Stejně významná je možnost posuzovat konkrétní příklady, které žáci předkládají jako ilustraci pozitivního či negativního jednání a chování ovlivňujícího zdraví, a sledovat v diskusích jejich úvahy a argumenty o zdraví.

| | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-06 Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák sestaví žebříček vlastních životních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii 2. žák odůvodní, proč patří zdraví mezi důležité hodnoty lidského života 3. žák diskutuje se svými vrstevníky o žebříčku životních hodnot a vhodně argumentuje pro nutnost podpory zdraví a aktivního přístupu ke zdraví 4. žák uvede příklady konkrétního chování lidí ze svého nejbližšího okolí (rodina, kamarádi), kterým pozitivně či negativně ovlivňují své zdraví |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-06-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| Uveď 3 pozitivní a 3 negativní příklady chování nebo jednání lidí ze svého okolí, případně lidí veřejně známých, a zdůvodni, v čem je pozitivní nebo negativní přístup ke zdraví. | | | | |
| Pozitivní příklad | | Zdůvodnění | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Negativní příklad | | Zdůvodnění | | |
| | | | | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje ke 4. indikátoru. Řešením úlohy má žák prokázat základní orientaci v pozitivním a negativním jednání a chování vůči zdraví (prospívá – neprospívá zdraví).

Řešení:

Žáci mohou uvádět řadu pozitivních i negativních příkladů:

pozitivní – zařazuje do denního režimu dostatek aktivního pohybu, konzumuje minimum sladkostí, dodržuje pravidelnou osobní hygienu, nepožívá alkohol, neexperimentuje s návykovými látkami, dodržuje pravidla silničního provozu, při jízdě na kole používá přilbu atd.

negativní – nedodržuje pitný režim, pravidelně kouří, několik hodin denně pracuje na počítači bez dostatečné relaxace, jí hodně tučných jídel, v minimální míře konzumuje zeleninu, často se rozčiluje, nedodržuje pravidla bezpečnosti při práci s ostrými nástroji, při řízení auta telefonuje atd.

Ještě důležitější je zdůvodňování, které může žákům v některých případech dělat problémy.

Příklady snazších zdůvodnění: při jízdě na kole používá přilbu – snižuje se nebezpečí poranění hlavy; pravidelně kouří – cigaretový kouř obsahuje rakovinotvorné látky

Příklady těžších zdůvodnění: dodržuje pravidelnou osobní hygienu – je základem prevence některých nemocí, podporuje osobní pohodlí, usnadňuje sociální styk atd.; nedodržuje pitný režim – navozuje větší únavu organismu, mohou se projevit bolesti hlavy, může to vést k onemocnění ledvin atd.

Komentář:

Pro minimální úlohu jsme zvolili novou jednodušší úlohu. Především uvádění pozitivních a negativních příkladů je pro žáky snadné. Zdůvodňování výběru je ale náročnější a lze jej řadit do kategorie optimálních úloh.

Je žádoucí, aby žáci byli schopni alespoň v základních intencích svůj výběr odůvodnit. Vedme žáky k tomu, aby hledali jasné argumenty a zdůvodnění. Usilujme o to, aby zdůvodnění nebyla jednoslovná, ale aby se žáci snažili širěji postihnout podstatu problému. To lze učit i v diskusích o dané problematice.

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-06-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| <p>Z nabízených životních hodnot vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a sestav je v pořadí od nejvýznamnější po nejméně významnou. Svůj výběr zdůvodni.</p> <p><i>(Můžeš sestavit dva hodnotové žebříčky: první bude vycházet z hodnot, které jsou pro tebe důležité nyní, druhý sestav tak, jak si myslíš, že pro tebe budou hodnoty důležité v dospělosti.)</i></p> | | | | |
| Nabídka životních hodnot | | Výběr životních hodnot a jejich zdůvodnění | | |
| láska | | 1. | | |
| peníze | | | | |
| zdraví | | | | |
| partner/partnerka | | | | |

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

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k 1. a 2. indikátoru, v rámci diskusí i ke 3. indikátoru. V dané úloze má žák prokázat orientaci v životních hodnotách v aktuální době, případně v budoucnu v roli partnera/ky, rodiče, zaměstnance atd.

Řešení:

V současnosti budou žáci volit zřejmě nejčastěji hodnoty: sport, dobré známky, vzhled, kamarádi, zdraví, koníčky, rodina, ale i značkové oblečení a doplňky, zahraniční dovolená nebo víra. Je to logické, jde o hodnoty, které jsou ve středu jejich zájmu, týkají se vztahů k jejich blízkým, jsou současným trendem v životě většiny rodin nebo jsou specifikou života konkrétní rodiny.

Budoucí hodnotový žebříček by kromě zdraví a rodiny měl směřovat k lásce, partnerovi/ce, povolání, důvěře, dětem, domu/bytu, ale i řadě dalších, které však nejsou zřejmě vždy ty nejpodstatnější. Tyto postoje by se měly objevit i v hodnocení vybraných hodnot a v možných diskusích se žáky.

Komentář:

Možnost vytvářet dva žebříčky hodnot dává žákům příležitost si uvědomit, že se životní hodnoty s věkem a změnou životních rolí mění a mohou být oproti současnosti i významně odlišné. Žáci by si měli také uvědomit, že některé hodnoty jsou trvalé a jsou součástí hodnotového žebříčku po celý život nebo většinu života – zdraví, vzdělání, rodina.

Opět vedme žáky k tomu, aby hodnocení nebylo jednoslovné, aby se nad vyjádřením důvodů zamýšleli. Diskutujme o tom s nimi. Případně jim dejme za úkol, aby zjistili hodnoty u někoho z dospělých a porovnali to s tím, co uvedli do „budoucího“ hodnotového žebříčku.

Úlohu můžeme doplnit diskusí, kdy žáci mohou hledat další životní hodnoty, které jsou (budou) pro ně významné a nejsou ve výčtu dané úlohy.

Hodnocení žáků a jejich názory posuzujeme velmi korektně, nedovolme zpochybňování názorů jen proto, že jsou ojedinělé. Na druhé straně vysvětlujeme pomíjivost řady materiálních hodnot ve srovnání se zdravím, lidským štěstím a porozuměním atd.

| Ilustrativní úloha 9-1-06-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>„Dívka ve věku 15 let cestovala v autě, které řídil její 19letý kamarád. V zatáčce dostali smyk a narazili v rychlosti 110 km/h do stromu. Řidič na místě zemřel. Dívku s poraněnou hlavou a páteří, se zlomeninami žeber a horní končetiny a vnitřním zraněním převezli do nemocnice, kdy bylo zjištěno mimo jiné těžké poškození míchy s následným trvalým ochrnutím dolních končetin.“</p> <p>Diskutujte se spolužáky o této situaci. Uveďte:</p> <p>a) jaké změny pravděpodobně nastaly u dívky po nehodě v oblasti tělesného, psychického a sociálního vývoje,</p> <p>b) jaké změny mohou nastat v budoucnosti, až bude dospělá, bude chtít vlastní rodinu, práci, bydlení atp., ve srovnání se situací, kdyby se nehoda vůbec nestala.</p> | | | | |
| <p>Možné řešení s metodickým komentářem</p> | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje ke 3. a 4. indikátoru. V dané úloze má žák prokázat orientaci v životních hodnotách v aktuální době, případně v budoucnu v roli partnera/ky, rodiče, zaměstnance atd.</p> <p>Řešení:</p> <p>Smyslem této diskuse je empatický vhled žáků do situace po tragické nehodě a dlouhodobé nepříznivé životní perspektivy. Současně by žáci měli pochopit, že taková situace může nastat (mnohdy i vinou někoho jiného) a že je třeba se s ní pozitivně vyrovnávat za pomoci okolí. Danou problematiku lze propojit s problematikou bezpečné dopravy, vztahů mezi zdravými a tělesně či jinak handicapovanými, soužití v rodině, aktivit, které mohou tělesně postižení provádět atd.</p> <p>Komentář:</p> <p>Diskuse na dané téma je velmi aktuální, protože každoročně je několik tisíc lidí zraněno při dopravních a jiných nehodách a řada z nich má trvalé následky na zdraví. Jde o otázky pro žáky poměrně náročné, protože jsou pro ně vzdálené, těžko představitelné (pokud nemají v rodině nebo příbuzenstvu někoho, kdo podobnou situací prošel a musí ji řešit). V současnosti je však v televizi a na internetu řada příkladů známých osobností a sportovců, kteří takovému problému čelí. Je vhodné někdy žákům zprostředkovat situaci, kdy se musí pohybovat na vozíku, provádět některé úkoly bez možnosti kontroly zrakem atd.</p> | | | | |

3.7 Téma: výživa, stravovací návyky, pitný režim, psychosociální aspekty výživy a vlivu výživy na zdraví, resp. na vznik vybraných onemocnění

Výživa člověka je formována nejen biologickými aspekty (pocitem hladu, potřebou příjmu energie a základních i vedlejších živin, aby byly zajištěny všechny potřebné fyziologické funkce organismu), ale je také determinována dalšími faktory (stravovacími zvyklostmi rodiny, její ekonomickou situací, dostupností potravin, vlivy médií a reklam, národními či regionálními zvyklostmi, náboženstvím, zdravotním stavem člověka, chutí, psychickými pohnutkami aj.).

Výživa a stravovací zvyklosti jsou formovány již od nejútlejšího věku, a proto je žádoucí vést děti a poté dospívající k optimálním stravovacím návykům, založeným na pravidelném stravovacím režimu, přiměřeném energetickém příjmu a z hlediska kvality na kritické volbě při výběru vhodných potravin pro výživu a eliminaci nebo alespoň minimalizaci výběru méně vhodných až nevhodných potravin a nápojů. V souvislosti s pitným režimem je podstatné poukázat na rizika krátkodobé i dlouhodobé dehydratace organismu, která se mohou negativně projevit i na výsledcích učení (zvýšená únava, bolesti hlavy, malátnost aj.). Výuka daného tematického okruhu navazuje ve VkZ na problematiku zdravé výživy rozvíjenou na 1. stupni ZŠ ve vzdělávacím oboru Člověk a jeho svět.

Vzhledem ke skutečnosti, že životní styl determinuje zdraví z 50–60 % a výživa je v rámci uplatňovaných návyků životního stylu jedním z dominantních faktorů podmiňujících výskyt chorob vázaných na životní styl (zejm. kardiovaskulární choroby na aterosklerotickém podkladě, diabetes II. typu, metabolický syndrom, obezita, nádorová onemocnění, zejména tlustého střeva a konečníku atd.), je žádoucí o tomto vztahu výživy a zdraví žáky poučit. V souvislosti s výživou a zdravím v období dospívání je také nutné poukázat na poruchy příjmu potravy, a to nejen na mentální anorexii a mentální bulimii, ale i na ortorexii (chorobné upnutí se na zdravou stravu), bigorexii (nadměrná až abnormální snaha o optimální tělesný vzhled – obrácená anorexie) či drunkorexii (opakované redukování příjmu potravy s cílem snížit příjem kalorií a dovolit si tak pít více alkoholu).

V původním dokumentu *Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví* byla k tomuto OV uvedena ilustrativní úloha vyžadující kategorizaci nápojů podle doporučovaného množství konzumace pro věkovou skupinu žáků 2. stupně ZŠ. Tato ilustrativní úloha byla podrobena empirickému testování a na základě výsledků byla zjištěna nutnost didaktické obměny (zjednodušení) a obsahové korekce pro minimální úroveň obtížnosti (v excelentní úrovni obtížnosti k obsahové redukci nedošlo). Detailní analýza výsledků testování této původní ilustrativní úlohy je uvedena v komentáři u excelentní úrovně obtížnosti.





| | |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-07 Žák dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none">1. žák vysvětlí význam základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vedlejších živin (vitaminů a minerálních látek) a vody pro organismus; uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě2. žák rozpozná správný stravovací a pitný režim, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození; ve škole uplatňuje zásady správného stravování3. žák vybere do (svého) jídelníčku potraviny a potravinové skupiny na základě aktuálních výživových doporučení (omezuje příjem jednoduchých cukrů, nevhodných a skrytých tuků, několikrát denně volí zeleninu a ovoce, cereálie |

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>apod.)</p> <p>4. žák určí, které faktory ovlivňují jeho výživu (rodina, kultura, média, vč. reklamy, hlad, chuť, čas aj.), a z nich vyvozuje pozitivní a negativní vlivy na stravovací návyky</p> <p>5. žák uvede vliv výživy jako jednoho z faktorů životního stylu na zdravotní stav a možný výskyt civilizačních, tj. chronických neinfekčních nemocí (cukrovka II. typu, obezita, zubní kaz, srdečně-cévní choroby, nádorová onemocnění aj.)</p> <p>6. žák diskutuje o poruchách příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie) v souvislosti s jejich vznikem a příznaky</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-07-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Následující tři úlohy se vztahují ke 2. indikátoru.

Přiřaď k symbolům, které nápoje jsou pro tebe vhodné k časté, každodenní konzumaci (můžeš je pít bez obav celý den, *symbolem je džbán*), dále nápoje, které můžeš pít denně, ale jen v omezeném množství (*symbolem je větší sklenice, cca 0,5 l*), nápoje, které by sis měl(a) dopřát výjimečně (*symbolem je běžná sklenička, cca 0,2 l*), a nápoje, které by do tvého pitného režimu neměly patřit vůbec (*symbolem je přeškrtnutá kapka*).

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 150px;"> <p>kolové nápoje</p> <p>černý čaj</p> <p>pivo a jiné alkoholické nápoje</p> <p>pitná voda</p> </div> | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> A  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> B  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> C  </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> D  </div> </div> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat znalost vhodnosti zařazování uvedených nápojů do svého pitného režimu.

Řešení:

kolové nápoje – C, malá sklenice

černý čaj – B, velká sklenice

pivo a jiné alkoholické nápoje – D, přeškrtnutá kapka

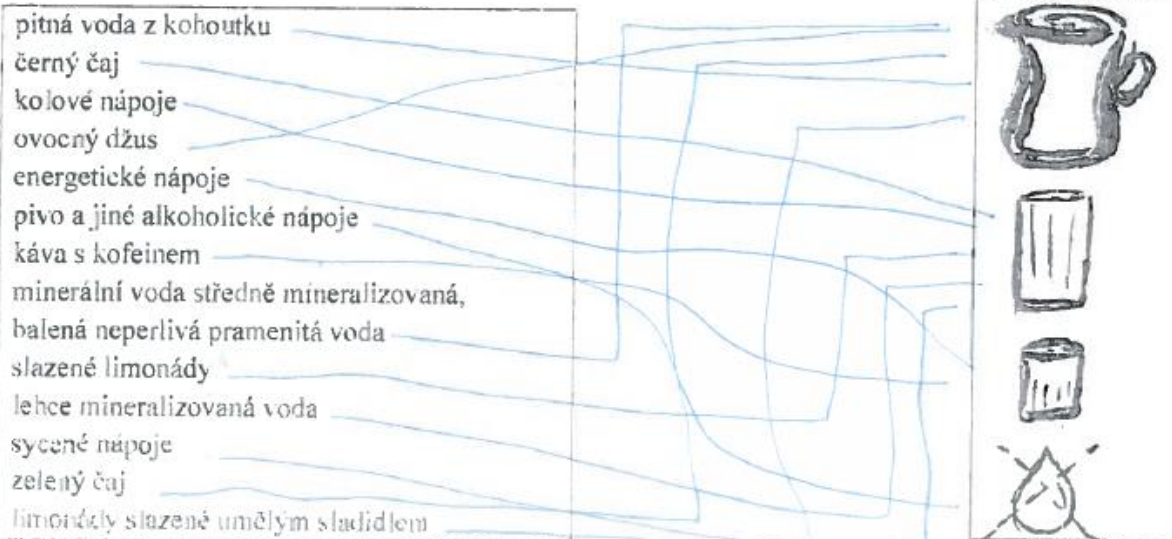
pitná voda – A, džbán

Komentář:

Problematika pitného režimu navazuje na vzdělávání žáků na 1. stupni ZŠ. Protože v rámci šetření zvládlo správné řešení velmi nízké procento žáků, byla úloha na minimální úrovni zredukována tak, aby ke každému symbolu představujícímu vhodnost (množství) konzumace daných nápojů bylo možné přiřadit pouze jednu možnost výběru. Ze zadání úlohy byla také odstraněna podmínka „odůvodni“, zadání úlohy tak vyžaduje prosté přiřazení nápojů k daným symbolům.

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni adekvátního výběru nápojů do svého pitného režimu. Je žádoucí, aby byli schopni alespoň v základních intencích svůj výběr odůvodnit.

Žákovské řešení



Komentář:

Při testování úloh se ukázalo, že spojování odpovědí čárou je velmi problematické a může vést k nepřesnému vyhodnocení úlohy. Proto byly položky označeny písmeny a metoda spojování byla využita jen při velmi malém počtu položek.

Ilustrativní úloha 9-1-07-02

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Odůvodni a přiřaď k symbolům, které nápoje jsou pro tebe vhodné k časté, každodenní konzumaci (můžeš je pít bez obav celý den, *symbolem je džbán*), dále nápoje, které můžeš pít denně, ale jen v omezeném množství (*symbolem je větší sklenice, cca 0,5 l*), nápoje, které by sis měl(a) dopřát výjimečně (*symbolem je běžná sklenička, cca 0,2 l*), a nápoje, které by do tvého pitného režimu neměly patřit vůbec (*symbolem je přeškrtnutá kapka*).

pitná voda z kohoutku
 černý čaj
 kolové nápoje
 balená neperlivá pramenitá voda
 ovocný džus
 energetické nápoje
 pivo a jiné alkoholické nápoje
 slazené limonády

A



B



C



D



Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat znalost vhodnosti zařazování uvedených nápojů do svého pitného režimu.

Řešení:

pitná voda z kohoutku – A, džbán

černý čaj – B, velká sklenice

kolové nápoje – C, malá sklenice





balená neperlivá pramenitá voda – A, džbán
 ovocný džus – B, velká sklenice
 energetické nápoje – D, přeškrtnutá kapka
 pivo a jiné alkoholické nápoje – D, přeškrtnutá kapka
 slazené limonády – C, malá sklenice

Komentář:

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni adekvátního výběru nápojů do svého pitného režimu. Na optimální úrovni (oproti úrovni minimální) již provádí žáci výběr z dvojnásobného počtu nápojů. Na optimální úrovni je žádoucí, aby byli žáci schopni svůj výběr odůvodnit.

| | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-07-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|

Odůvodni a přiřaď k symbolům, které nápoje jsou pro tebe vhodné k časté, každodenní konzumaci (můžeš je pít bez obav celý den, *symbolem je džbán*), dále nápoje, které můžeš pít denně, ale jen v omezeném množství (*symbolem je větší sklenice, cca 0,5 l*), nápoje, které by sis měl(a) dopřát výjimečně (*symbolem je běžná sklenička, cca 0,2 l*), a nápoje, které by do tvého pitného režimu neměly patřit vůbec (*symbolem je přeškrtnutá kapka*).

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>pitná voda z kohoutku černý čaj kolové nápoje ovocný džus energetické nápoje pivo a jiné alkoholické nápoje káva s kofeinem minerální voda středně mineralizovaná balená neperlivá pramenitá voda slazené limonády lehce mineralizovaná voda syčené nápoje zelený čaj limonády slazené umělým sladidlem</p> | <p>A </p> <p>B </p> <p>C </p> <p>D </p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Možné řešení s metodickým komentářem

Žák má prokázat znalost vhodnosti zařazování uvedených nápojů do svého pitného režimu.

Řešení:

pitná voda z kohoutku – A, džbán
 černý čaj – B, velká sklenice
 kolové nápoje – C, malá sklenice
 ovocný džus – B, velká sklenice
 energetické nápoje – D, přeškrtnutá kapka
 pivo a jiné alkoholické nápoje – D, přeškrtnutá kapka
 káva s kofeinem – D, přeškrtnutá kapka
 minerální voda středně mineralizovaná – B, velká sklenice
 balená neperlivá pramenitá voda – A, džbán
 slazené limonády – C, malá sklenice

lehce mineralizovaná voda – A, džbán

sycené nápoje – C, malá sklenice

zelený čaj – B, velká sklenice

limonády slazené umělým sladidlem – C, malá sklenice

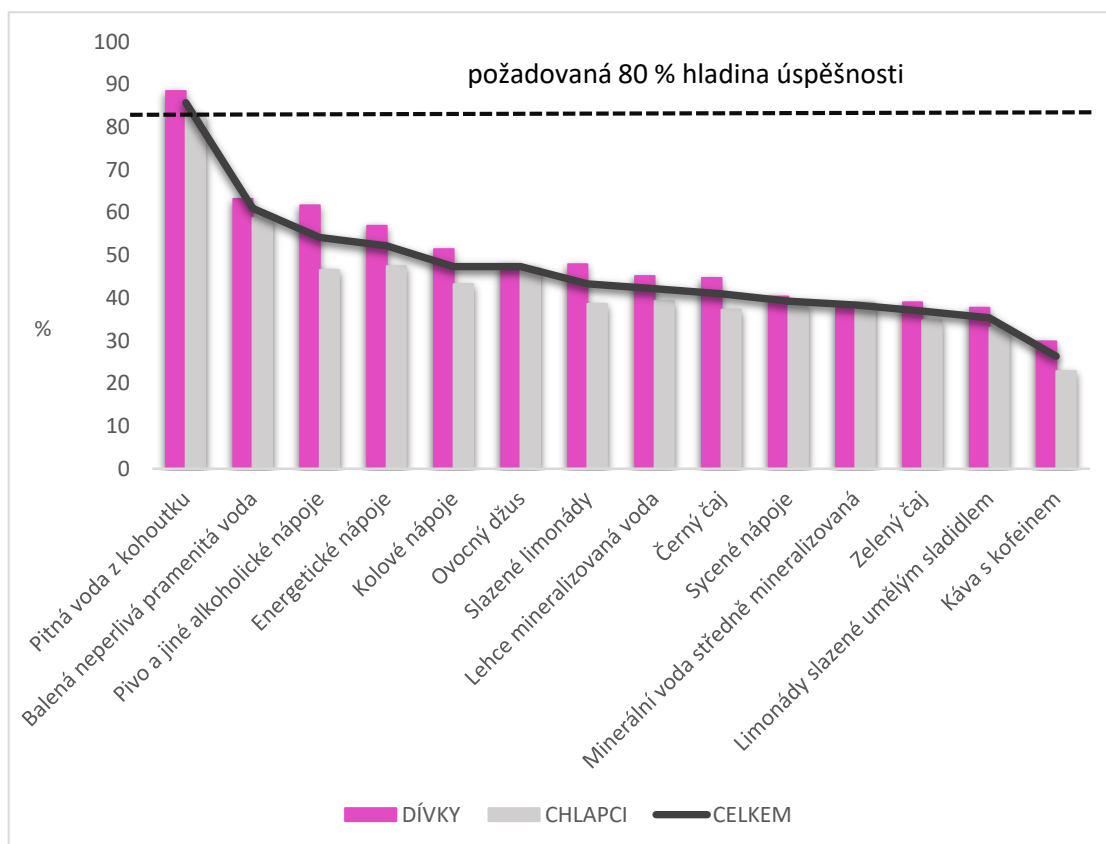
Komentář:

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni adekvátního výběru nápojů do svého pitného režimu. Je žádoucí, aby byli schopni svůj výběr odůvodnit a uvést argumentaci, proč jsou některé nápoje vhodnější a jiné méně vhodné až nevhodné ke konzumaci.

Při testování této ilustrativní úlohy v edukační realitě nižšího sekundárního vzdělávání žáci 9. ročníků ZŠ bylo zjištěno, že ilustrativní úloha ve zcela správném, tedy 100% splnění přiřazení všech 14 nápojů ke správnému symbolu značícímu denní doporučené množství konzumace byla zvládnuta pouze 2 z 910 (0,22 %) žáků 9. ročníků ZŠ. Ve zcela správném splnění testové položky 7 nebyl shledán statisticky významný rozdíl mezi výsledky dívek a chlapců. S využitím hodnocení na základě zisku váženého počtu bodů bylo možné detekovat hranici úspěšnosti splnění testové položky na 80 % a více. Tuto hranici dokázalo překonat pouze 20 žáků 9. ročníků ZŠ, což je 2,20 % (11 dívek, tzn. 2,40 %, a 9 chlapců, tzn. 1,99 %). Průměrná procentuální úroveň splnění byla u dívek na hranici cca 49 % (v průměru správně zařadily téměř 7 nápojů), kategorie chlapců na cca 43 % (v průměru správně zařadili 6 nápojů), což značí statisticky významný rozdíl v průměrném splnění úlohy mezi dívkami a chlapci.

Pro možnost adekvátní pedagogické intervence stran vhodnosti konzumace jednotlivých nápojů, zde uvádíme přehledový graf, který ukazuje, v jaké míře byly nápoje žáky správně kategorizovány. Na základě zjištěných skutečností se jeví jako žádoucí věnovat tematice pitného režimu dostatek času.

Analýza správné kategorizace nápojů dle jejich doporučené denní konzumace s ohledem na pohlaví žáků



V rámci aktivizačních výukových metod a demonstrace obsahu sodíku v jednotlivých minerálních vodách je možné provést degustaci vzorků minerálních vod s různou koncentrací Na⁺. Doporučujeme např. vzorky vody s velmi nízkým obsahem Na⁺ (Dobrá voda, Bonaqua, Aquila), s nízkým obsahem Na⁺

(Mattoni, Magnesia, Korunní), s vyšším obsahem Na⁺ (Poděbradka, Hanácká kyselka) a vysokým obsahem Na⁺ (Vincentka, Bílinská kyselka). Vzorky nalijeme do označených kelímků (např. 1, 2, 3, 4) a úkolem žáků je seřadit minerální vody podle koncentrace Na⁺ (slanosti) vzestupně. Pak rozvineme diskusi o účinku Na⁺ v organismu a možných rizicích dlouhodobé a nadměrné konzumace vod s jeho vysokým obsahem (zadržování vody v těle, hypertenze, negativní vliv na činnost srdce, ledvin atp.).

| Ilustrativní úloha 9-1-07-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|------------|---------------|--------------------|-----------|-----------------------|------|-------------------------------|--------|-----------------------------|--------|----------------------|-------|--------------|------|----------------------------|-----------|--------------------------|
| Spoj uvedené živiny a jejich možný význam pro organismus. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Složky stravy</th> <th style="width: 50%;">Význam v organismu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bílkoviny</td> <td>Zásobní zdroj energie</td> </tr> <tr> <td>Tuky</td> <td>Rovnováha vnitřního prostředí</td> </tr> <tr> <td>Vápník</td> <td>Stavební jednotka organismu</td> </tr> <tr> <td>Železo</td> <td>Rychlý zdroj energie</td> </tr> <tr> <td>Cukry</td> <td>Stavba kostí</td> </tr> <tr> <td>Voda</td> <td>Podpora imunitního systému</td> </tr> <tr> <td>Vitamin C</td> <td>Tvorba červených krvinek</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | Složky stravy | Význam v organismu | Bílkoviny | Zásobní zdroj energie | Tuky | Rovnováha vnitřního prostředí | Vápník | Stavební jednotka organismu | Železo | Rychlý zdroj energie | Cukry | Stavba kostí | Voda | Podpora imunitního systému | Vitamin C | Tvorba červených krvinek |
| Složky stravy | Význam v organismu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bílkoviny | Zásobní zdroj energie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tuky | Rovnováha vnitřního prostředí | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vápník | Stavební jednotka organismu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Železo | Rychlý zdroj energie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cukry | Stavba kostí | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Voda | Podpora imunitního systému | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitamin C | Tvorba červených krvinek | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Pro minimální úroveň lze využít ilustrativní úlohy vztahující se k základním složkám výživy a jejich funkci v organismu, tedy k 1. indikátoru.</p> <p>Řešení: Bílkoviny – Stavební jednotka organismu Tuky – Zásobní zdroj energie Vápník – Stavba kostí Železo – Tvorba červených krvinek Cukry – Rychlý zdroj energie Voda – Rovnováha vnitřního prostředí Vitamin C – Podpora imunitního systému</p> <p>Komentář: Je žádoucí, aby žák projevils elementární znalost základních a vedlejších živin a jejich vlivu na funkce v organismu. Do ilustrativní úlohy jsou příklady vybrány tak, aby bylo možné k jedné živině přiřadit pouze jeden význam pro organismus.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-07-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Z následujících dvojic potravin zvol vždy vhodnější alternativu a odůvodni, proč je vybraná potravina pro tvé zdraví vhodnější: | | | | |

| Potravina 1 | Potravina 2 | Zdůvodnění výběru |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| Čokoláda obsahující 70 % kaka | Čokoládová tyčinka | |
| Jahodový džem | Čerstvé jahody | |
| Celozrnný rohlík | Rohlík z bílé mouky | |
| Špekáček | Šunka | |
| Bílý jogurt | Light jogurt | |
| Vařené brambory | Bramborové lupínky | |
| Svíčková na smetaně s knedlíkem | Kuřecí plátek na zelenině s rýží | |
| Okurkový salát | Vlašský salát | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Řešení:

Úloha se vztahuje k indikátoru 3. Správný výběr z uvedených dvojic je: čokoláda obsahující 70 % kaka, čerstvé jahody, celozrnný rohlík, šunka, bílý jogurt, vařené brambory, kuřecí plátek na zelenině s rýží, okurkový salát.

Komentář:

Cílem vzdělávacích aktivit v oblasti výživy je to, aby byli žáci schopni výběru vhodnějších potravin do svého jídelníčku a minimalizovali volbu méně vhodných potravin a jídel. Do příkladů jsou záměrně zakomponovány i potravinové kategorie, které primárně nezakládají variantu zcela „zdravého“ jídelníčku. Smyslem je tedy také žákům ukázat, že i u potravinových skupin, které není vhodné do jídelníčku zařazovat příliš často, existuje vždy vhodnější alternativa (sladkosti, uzeniny atp.). Záměrně jsou zde nabízeny i tzv. zavádějící varianty (bílý jogurt x light jogurt). Důležité je to, aby byli žáci schopni odůvodnit, proč je jimi vybraná možnost vhodnější ke konzumaci oproti druhé.

| Ilustrativní úloha 9-1-07-06 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>„Zamysli se nad důvody, proč jíš, a nad situacemi, kdy jíš. Diskutuj se spolužáky o nejčastějších důvodech a situacích (např.), které tě vedou ke konzumaci jídla. Na základě diskuse vyberte pět nejčastějších důvodů, proč jíte.“</p> <p>„Zamysli se nad tím, co nebo kdo ovlivňuje tvoji výživu, tvé stravovací návyky. Diskutuj se spolužáky o nejvýznamnějších faktorech, které ovlivňují to, jak se stravuješ. Na základě diskuse vyberte pět nejvlivnějších faktorů na vaše stravovací návyky.“</p> | | | | |
| <h4>Možné řešení s metodickým komentářem</h4> <p>Úloha se vztahuje ke 4. indikátoru.</p> <p>Řešení:</p> <p>Možné důvody – „proč jíš“: hlad, chuť, nutnost dodat energii a živiny, čas oběda, nuda, stres, dostupnost jídla na oslavách...</p> <p>Možné faktory ovlivňující výživu a stravovací návyky – „kdo nebo co ovlivňuje výživu“: rodiče, zdravotní stav, peníze, kulturní zvyklosti a tradice, reklama, spolužáci, nabídka školní jídelny, čas, náboženství...</p> <p>Komentář:</p> <p>Ilustrativní úloha není postavena pouze na kognitivních schopnostech žáka, pracuje také s jeho afektivní složkou a analýzou vlastních zkušeností s výživou a stravováním. Cílem je to, aby si žáci</p> | | | | |

uvědomili, že výživa člověka není podmíněna pouze biologickými potřebami (jako u živočichů), ale také psychosociálními faktory či kulturními zvyklostmi a prostředím, kde žijeme.

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-07-07 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Diskutuj se spolužáky nad problematikou poruch příjmu potravy a v rámci diskuse odpovězte na tyto otázky:

| Otázka | Odpověď ANO | Odpověď NE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Mentální anorexie postihuje jen dívky? | | |
| Mentální anorexie se nejčastěji projevuje ve věku 12–16 let? | | |
| Mentální anorexie a mentální bulimie mohou skončit smrtí? | | |
| Jedním z příznaků mentální anorexie je to, že dívka ztrácí menstruaci? | | |
| Častým projevem mentální bulimie je zvracení? | | |
| Je důležité, aby měl člověk rád sebe a své tělo? | | |
| Je důležité, když u svého kamaráda zpozoruji příznaky mentální anorexie či bulimie, sdělit to někomu dospělému (rodiči, učiteli...)? | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Nabídka ilustrativní úlohy se vztahuje k 6. indikátoru.

Řešení:

Odpověď NE je pouze u první otázky: „Mentální anorexie postihuje jen dívky?“. U všech dalších otázek je odpověď ANO.

Komentář:

Ilustrativní úlohu založenou na metodě ANO/NE lze využít i u nižších úrovní ilustrativních úloh s možnou obměnou náročnosti položených otázek. Problematika poruch příjmu potravy je v této věkové kategorii velmi aktuální. Vhodně zvoleným didaktickým přístupem lze i event. přítomnost poruchy u žáků odhalit a vytvořit tak prostor pro možnou intervenci.

3.8 Téma: preventivní jednání a chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami

Tematické zaměření očekávaného výstupu 8 má velmi těsnou vazbu na formování zdravotní gramotnosti žáků ve všech jejích dimenzích, tedy v dimenzi zdravotní péče, prevence onemocnění a podpory zdraví. V rámci vzdělávacího procesu ve VkZ je pak cílem zprostředkovávat žákům fáze zdravotní gramotnosti (získávání a uplatňování zdravotně relevantního chování) na úrovni dostupnosti zdravotních informací, porozumění zdravotně relevantním informacím, vyhodnocení zdravotně relevantních informací, aplikace či využití zdravotně relevantních informací. K naplnění těchto cílů je nutným předpokladem didaktická transformace obsahu zdravotně relevantních informací z validních (tedy aktuálních a vědecky ověřených) zdrojů (jak tištěných, tak elektronických). Primárním atributem je volba vhodných didaktických metod, které by měly být na bázi aktivizace žáka a měly by vést k rozvoji kritického myšlení, formování adekvátních postojů a zejména osvojení relevantního chování v oblasti prevence běžných nemocí, infekčních nemocí, neinfekčních epidemií (tzv. civilizačních nemocí) a dalších poruch zdraví.

Očekávaný výstup 8 je tematicky propojený s dalšími očekávanými výstupy vzdělávacího oboru VkZ, a to v oblasti infekčních nemocí zejména s očekávanými výstupy 11 a 12 (v rámci výchovy k sexuální reprodukčnímu zdraví problematika pohlavně přenosných nemocí) a 13 (infekční nemoci přenosné při zneužívání návykových látek), v oblasti prevence neinfekčních epidemií (civilizačních chorob) s očekávanými výstupy 3–6 a 9, kde se manifestuje problematika jednotlivých aspektů životního stylu, které mohou při dodržování adekvátních zásad minimalizovat vznik neinfekčních nemocí a při uplatňování rizikových faktorů životního stylu podporovat jejich rozvoj.

Z hlediska obsahového je žádoucí postupovat tak, jak na sebe kontinuálně navazují formulované indikátory OV 8. Vzhledem k velmi širokému obsahovému pojetí jsou zde zdůrazněny pouze stěžejní informace, které by měly tvořit základ formované zdravotní gramotnosti žáků v rámci nižšího sekundárního vzdělávání.

Vstupní edukace se vztahuje k základním pojmům zdraví a nemoc, možných příčin vzniku nemoci či poruchy zdraví, průběhu nemoci (zejména členění na akutní a chronická), možnosti ukončení nemoci (plné uzdravení, uzdravení s následky, smrt), fází nemoci u infekčních nemocí (nákaza, inkubační doba, nespecifické příznaky, specifické příznaky, ...), fází nemoci u neinfekčních, zejména tzv. civilizačních nemocí (subklinické – latentní – bezpříznakové období, symptomatické období atp.).

Intervence v oblasti infekčních nemocí by se měla týkat zejména rozčlenění infekčních nemocí dle způsobu jejich přenosu, tzn. např. alimentární nákazy (spojené s výživou člověka, kdy vstupní branou infekce je trávicí trakt), respirační nákazy (spojené s šířením nákaz zejména vzdušnou cestou, tzv. kapénkovou infekcí, vstupní branou infekce jsou horní cesty dýchací), pohlavně přenosné nemoci (šířené zejména nechráněným pohlavním stykem), zoonózy (infekční nemoci přenášené zvířaty, vstupní branou infekce je nejčastěji kůže). Členění infekčních nemocí s ohledem na jejich původce (zejména virová, bakteriální, parazitární aj. onemocnění) je možné mezipředmětově provázat se vzdělávacím oborem Přírodopis. Efektivní je v této souvislosti zdůraznit zejména preventivní opatření proti vzniku a šíření infekčních nemocí, zejména uplatňování hygienických zásad, protiepidemických opatření i zavedený systém řádného i nadstandardního očkování v ČR. U vybraných nemocí je žádoucí zmínit i základní klinické symptomy a možnou terapii.

V problematice neinfekčních epidemií je vhodné vyjít z faktu, že tyto nemoci jsou vázané na životní styl a vyskytují se zejména ve vyspělých zemích, tedy i v ČR. Neinfekční epidemie (zejména

kardiovaskulární – srdečně cévní nemoci a novotvary – nádorová onemocnění) tvoří dlouhodobě nejčastější příčiny úmrtí v ČR.

U vybraných nemocí (srdečně cévní – srdeční a mozkový infarkt, vysoký krevní tlak aj., nádorová onemocnění – rakovina plic, tlustého střeva a konečníku, prsu, varlat aj., cukrovka 2. typu, obezita, alergie, zubní kaz aj.) doporučujeme zdůraznit rizikové faktory životního stylu, které se mohou na vzniku těchto nemocí podílet, a v praktické výuce a režimu školy uplatňovat zásady správného životního stylu, který minimalizují nebo alespoň oddalují jejich nástup a rozvoj (výživa, pohybová aktivita, absence návykových látek a chování, psychohygienu atp.). U vybraných nemocí je žádoucí uvést základní symptomatologii a terapii (příznaky a léčbu). U nemocí, které mohou vyústit v akutní poruchu zdraví (např. srdeční a mozkový infarkt) je nutná teoretická znalost a dovednostní schopnost předlékařské první pomoci (doporučujeme využít např. edukační program HOBIT).

Jako vhodné se v rámci tohoto očekávaného výstupu jeví představit žákům také základní zdravotnický systém v ČR včetně systému zdravotního pojištění. Žák by měl zvládnout základní kategorizaci zdravotnické péče ambulantní a nemocniční, kategorizaci lékařské péče praktické (praktický lékař pro děti a dorost, praktický lékař pro dospělé) a specializované (např. interna – vnitřní lékařství, chirurgie, gynekologie, ORL). V neposlední řadě by měla být pozornost zaměřena na preventivní prohlídky v rámci návštěv u praktického lékaře i specialisty (zejména zubní a gynekologická prevence). V kontextu preventivních opatření je vhodné instruovat žáky o postupu preventivních samovyšetřovacích postupů (u dívek samovyšetření prsu, u chlapců samovyšetření varlat).

I v tomto očekávaném výstupu je tedy nutné naplňovat vzdělávací cíle nejen v oblasti kognitivní, ale zejména v oblasti afektivní a psychomotorické. Z didaktického hlediska jde o téma, ve kterém je možno využívat bohaté spektrum didaktických prostředků (zdravotních edukačních brožur, dokumentárních spotů k jednotlivým nemocem, didaktických pomůcek, jako např. kouřící Sue, břišní pás tuku, model pro samovyšetření prsu či varlat) umožňující prvky zážitkové pedagogiky v rámci individuálních úkolů, skupinové práce i hromadné výuky.

V dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví jsou nabídnuty dvě ilustrativní úlohy, kdy první z nich pracuje dominantně s kognitivní dimenzí žáka, druhá podporuje kombinaci kognitivní, afektivní a částečně i psychomotorické složky žákovy osobnosti. V rámci ověřování ilustrativních úloh u 910 žáků 9. ročníků základních škol byla testována první z nabízených ilustrativních úloh. Ve zcela správném splnění (tedy všech 11 správně zodpovězených tvrzení) byla úloha úspěšně zvládnuta pouze necelými 5 % žáků (bez zaznamenaného rozdílu úspěšnosti mezi dívkami a chlapci). V průměru bylo správně zodpovězeno 7,5 tvrzení (jak dívkami, tak chlapci). Ilustrativní úloha je tak na základě výzkumu modifikována do tří úrovní obtížnosti podle procentuální úspěšnosti jednotlivých tvrzení. Tvrzení, která překonala hranici správného splnění 80 % žáků, byla zařazena do minimální úrovně obtížnosti (tvrzení 1, 3, 4, 8 a 10 z původního znění úlohy). Optimální úroveň ilustrativní úlohy zahrnuje tvrzení z minimální úrovně doplněná tvrzeními s úspěšností překračující 60 % hladinu správného splnění (tvrzení 2, 9 a 11 z původního znění úlohy). Excelentní úroveň obtížnosti pak představuje kompletní původní znění z ilustrativní úlohy.

Druhá ilustrativní úloha k OV 8 uvedená ve standardech přechází mezi úlohy optimální úrovně.

V rámci metodických doporučení jsou k tomuto OV vypracovány i další ilustrativní úlohy nad rámec dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví, a to pro všechny tři úrovně obtížnosti.

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-08 Žák uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí pojem nemoc a možné příčiny jejího vzniku (biologické, mechanické, chemické, fyzikální aj.) 2. žák uvede cesty přenosu infekčních chorob a preventivní opatření před jejich nákazou (respirační, alimentární, pohlavně přenosné nemoci a nemoci spojené s pobytem v přírodě) 3. žák uplatňuje základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření přenosných nemocí 4. žák dává do souvislosti jednotlivé faktory životního stylu se vznikem chronických neinfekčních onemocnění (civilizačních chorob) 5. žák objasní význam preventivních zdravotních prohlídek a povinného očkování 6. žák vysvětlí, proč je nutné v případě vzniku nemoci či jiné poruchy zdraví vyhledat zdravotnickou pomoc; uvede možná odborná zařízení ve svém okolí, která lze v případě potřeby kontaktovat |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-08-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| Rozhodni, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), či nepravdivá (NE): | | | | |
| Tvrzení | | Ano | Ne | |
| 1 | Střevní infekci může způsobit požití málo tepelně upraveného masa. | | | |
| 2 | Infekce HIV, způsobující nemoc AIDS, je vyléčitelné onemocnění. | | | |
| 3 | Existuje očkování proti viru, který způsobuje rakovinu děložního čípku. | | | |
| 4 | Před pohlavně přenosnými chorobami se lze chránit. | | | |
| 5 | Očkování proti rakovině děložního čípku nás chrání i před ostatními pohlavními chorobami | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Úloha se vztahuje ke 2. indikátoru. | | | | |
| Řešení: | | | | |
| ANO – tvrzení 1, 3, 4; NE – tvrzení 2 a 5 | | | | |
| Komentář: | | | | |
| Jak bylo uvedeno výše, ilustrativní úloha je zaměřena na základní vědomosti v oblasti nemocí. Jde o upravenou, minimalizovanou verzi původní první ilustrativní úlohy uvedené ve standardech k očekávanému výstupu 8. Pro minimální úroveň byla vybrána tvrzení z oblasti infekčních nemocí, která jsou pro žáky evidentně akceptovatelnější oproti tématům neinfekčních nemocí (autoři vychází z výsledků výše prezentovaného výzkumu). | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-08-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| Vyber, které z nabízených nemocí řadíme mezi chronické neinfekční nemoci (tzv. civilizační nemoci): | | | | |

| Nemoc | Chronická neinfekční nemoc (tzv. civilizační nemoc) |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Chřipka | |
| 2. Cukrovka 2. typu | * |
| 3. Rakovina tlustého střeva a konečníku | |
| 4. Zlomenina | * |
| 5. Vysoký krevní tlak | * |
| 6. Salmonelóza | |
| 7. AIDS | * |
| 8. Obezita | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje ke 4. indikátoru.

Řešení:

Mezi chronické neinfekční nemoci patří: 2. cukrovka 2. typu, 3. rakovina tlustého střeva a konečníku, 5. vysoký krevní tlak, 8. obezita

Komentář:

Cílem nabízené ilustrativní úlohy je u žáků podpořit bazální zdravotní gramotnost vztahující se k základní orientaci klasifikace nemocí s akcentem na chronické neinfekční nemoci, které jsou vázané na životní styl. V rámci následné diskuse je možné vést dialog s následujícími otázkami:

- Proč jsou tyto nemoci označovány jako chronické neinfekční epidemie (civilizační nemoci)?
- Znáte někoho ve svém okolí, kdo některou z uvedených nemocí trpí?
- Jaké chování (jaké faktory životního stylu) mohly být příčinou vzniku těchto nemocí?
- Jaká jsou podle vás (preventivní) opatření, která mohou zabránit, nebo alespoň snížit riziko vzniku těchto nemocí?

Jaké další tzv. civilizační nemoci znáte?

| Ilustrativní úloha 9-1-08-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|

Rozhodni, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), či nepravdivá (NE):

| Tvrzení | Ano | Ne |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1 Střevní infekci může způsobit požití málo tepelně upraveného masa. | | |
| 2 Infekce virem HIV se přenáší pouze pohlavním stykem. | | |
| 3 Infekce HIV, způsobující nemoc AIDS, je vyléčitelné onemocnění. | | |
| 4 Existuje očkování proti viru, který způsobuje rakovinu děložního čípku. | | |
| 5 Před pohlavně přenosnými chorobami se lze chránit. | | |
| 6 V ČR jsou nejčastější příčinou nemocnosti a úmrtnosti nemoci srdce a cév. | | |
| 7 Očkování proti rakovině děložního čípku nás chrání i před ostatními pohlavními chorobami. | | |
| 8 Mezi chronická infekční onemocnění řadíme také zubní kaz a obezitu. | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Řešení:

ANO – tvrzení 1, 4, 5, 6 a 8; NE – tvrzení 2, 3 a 7

Komentář:

Jak bylo uvedeno výše, ilustrativní úloha je zaměřena na základní vědomosti v oblasti nemocí. Opětovně jde o modifikaci původní první ilustrativní úlohy k OV 8 uvedené ve standardech. Optimální úroveň oproti úrovni minimální zahrnuje i tvrzení z oblasti neinfekčních nemocí.

V rámci didaktického využití ilustrativní úlohy je možné po označení jednotlivých tvrzení žáky pracovat formou skupinové práce v 3–4členných týmech, které dále rozpracují jednotlivá tvrzení (1 skupina rozpracuje 1–2 tvrzení) do širších souvislostí a konceptů. Např. tvrzení číslo 1 „*Střevní infekci může způsobit požití málo tepelně upraveného masa*“ lze rozpracovat směrem k tématu alimentárních nákaz – nejčastější původci alimentárních nemocí, příznaky a projevy nemocí, podpůrná opatření v rámci terapie a zejména prevence proti alimentárním nákazám. Zmíněny mohou být epidemie alimentárních onemocnění – zejména salmonelóza (nejčastější kontaminanty, sezonní výskyt atp.).

| Ilustrativní úloha 9-1-08-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Vyrob INFORMATIVNÍ LETÁK (kresba, koláž), můžeš si vybrat z varianty a) nebo b):</p> <p>a) upozorňující na riziko nákaz při pobytu v přírodě a zdůrazňující prevenci,</p> <p>b) upozorňující na problém častého výskytu zubního kazu u dětí a zdůrazňující prevenci.</p> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Úloha se podle zadání může vztahovat k různým indikátorům.</p> | | | | |
| <p>Řešení:</p> | | | | |
| <p>V tomto případě neuvádíme striktní návrh řešení. Je v kompetenci pedagoga posoudit správnost splnění zadané úlohy.</p> | | | | |
| <p>Doporučení k variantě a):</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - je možné monotematické či polytematické zaměření zpracování tématu - <i>monotematické zaměření</i>, tedy řešení pouze jednoho vybraného rizika, jedné konkrétní infekční nemoci, jednoho druhu zdroje nákazy z živočicha na člověka atp. (např. klíště – klíšťová encefalitida a lymeská borrelióza). Leták by měl obsahovat základní informace o původci (zdroji nákazy), základních klinických projevech, možnostech léčby a zejména o preventivních opatřeních na úrovni chování jedince i možnostech zdravotnické prevence (např. očkování) - <i>polytematické zpracování</i> tématu v obecnější a komplexnější rovině – výčet obecných preventivních opatření při pobytu v přírodě (vhodné oblečení a obuv, používání repelentních přípravků, dodržování zásad adekvátního chování při kontaktu s neznámým zvířetem atp.); výčet nejčastějších zdrojů infekce a nejčastějších infekčních nemocí vázaných na přenos ze živočicha na člověka. | | | | |
| <p>Doporučení k variantě b):</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - vyhotovený informační leták by měl zahrnovat informace o příčinách vzniku zubního kazu, o terapii zubního kazu a o následcích neléčeného zubního kazu - primární pozornost by měla být věnována preventivním opatřením, zejména správné ústní hygieně, technice čištění chrupu a významu preventivních zubních prohlídek - vhodné je doplnění statistickými údaji výskytu zubního kazu napříč populačním spektrem, srovnání jeho výskytu v časové ose či na úrovni mezinárodního srovnání. | | | | |
| <p>Komentář:</p> | | | | |
| <p>Tato nabízená ilustrativní úloha je identickým přepisem druhé ilustrativní úlohy uvedené v dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví pro očekávaný výstup 8. Ilustrativní úloha je formulována jako úkol zaměřený na kombinaci kognitivních, afektivních i psychomotorických schopností žáka. Úloha vyžaduje kritické myšlení, podporuje aktivitu a kreativitu žáka (při skupinové práci také rozvíjí kooperační a komunikační schopnosti). Z didaktického hlediska doporučujeme instruovat žáky o tomto úkolu s časovým předstihem (min. 1 vyučovací hodinu), aby</p> | | | | |

měli prostor pro seznámení se s tématem, vyhledání podstatných informací v tištěných zdrojích (např. informační brožury) či elektronických médiích (vhodné webové stránky a portály), zajištění nutných pomůcek (obrázky, výtvarné potřeby aj.). Pokud bude k úkolu přistupováno jako ke skupinové práci, doporučujeme vytvořit 3–5členné skupiny žáků s jasně definovanými rolami (vedoucí skupiny, mluvčí skupiny aj.) a požadavky (vyhledání informací, výběr stěžejních informací – shrnutí, zajištění pomůcek a doprovodného materiálu, realizace tvorby letáku, prezentace).

| Ilustrativní úloha 9-1-08-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| Rozhodni, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), či nepravdivá (NE): | | | | |
| Tvrzení | | Ano | Ne | |
| 1 | Střevní infekci může způsobit požití málo tepelně upraveného masa. | | | |
| 2 | Infekce virem HIV se přenáší pouze pohlavním stykem. | | | |
| 3 | Infekce HIV, způsobující nemoc AIDS, je vyléčitelné onemocnění. | | | |
| 4 | Existuje očkování proti viru, který způsobuje rakovinu děložního čípku. | | | |
| 5 | Virus chřipky se šíří kapénkovou infekcí. | | | |
| 6 | Respirační nákazy vznikají při nedodržení hygienických zásad uchování potravin a jejich hygienické přípravy. | | | |
| 7 | Klíšťová encefalitida přenášená klíštětem je závažné onemocnění mozku. | | | |
| 8 | Před pohlavně přenosnými chorobami se lze chránit. | | | |
| 9 | V ČR jsou nejčastější příčinou nemoci a úmrtnosti nemoci srdce a cév. | | | |
| 10 | Očkování proti rakovině děložního čípku nás chrání i před ostatními pohlavními chorobami | | | |
| 11 | Mezi chronická infekční onemocnění řadíme také zubní kaz a obezitu. | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Řešení: | | | | |
| ANO – tvrzení 1, 4, 5, 7, 8, 9 a 11; NE – tvrzení 2, 3, 6 a 10 | | | | |
| Komentář: | | | | |
| Jak bylo uvedeno výše, ilustrativní úloha je zaměřena na základní vědomosti v oblasti nemocí. V rámci excelentní úrovně obtížnosti zůstává první ilustrativní úloha k OV 8 uvedená ve standardech ve svém původním znění. | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-08-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------|------------|
| Sestav správné pořadí uvedených vět tak, aby vytvořily návod na postup při samovyšetření prsu: | | | | |
| Zpřeházené věty postupu při samovyšetření prsu | | Správné pořadí vět postupu při samovyšetření prsu | | |
| 1. Ve stoje před zrcadlem prohlédni celou přední stranu hrudníku, a to od klíční kosti až pod prs, od hrudní kosti až pod paži | | | | |
| 2. Nakonec vsedě stejným krouživým pohybem vyšetři oblasti pod klíčními kostmi. | | | | |
| 3. Začni před zrcadlem ... | | | | |
| 4. Všiměj si změny barvy kůže, změny barvy a tvaru bradavky, nové nerovnosti kdekoli v oblasti prsou | | | | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| nebo podpaží, zarudnutí a změny pórů kůže, výtok z bradavky. | |
| 5. Poté si lehni ... | |
| 6. Snaž se při prohmatávání použít krouživý pohyb, který ti pomůže dobře obsáhnout celou vyšetřovanou plochu. | |
| 7. V poloze vleže na zádech se lehce přetoč na levý bok, tím se levou rukou dostaneš lépe do pravé podpažní jamky a k vnějšímu kraji prsu. Když máš zkontrolovanou tuto oblast, lehni si na záda a prohmatej vnitřní část prsu. Stejně postupuj i u druhého prsu. | |
| 8. Sedni si ... | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Řešení:

Postup při samovyšetření prsu:

1. Začni před zrcadlem ...
2. Ve stoje před zrcadlem prohlédni celou přední stranu hrudníku, a to od klíční kosti až pod prs, od hrudní kosti až pod paži.
3. Všiměj si změny barvy kůže, změny barvy a tvaru bradavky, nové nerovnosti kdekoli v oblasti prsou nebo podpaží, zarudnutí a změny pórů kůže, výtok z bradavky.
4. Poté si lehni ...
5. V poloze vleže na zádech se lehce přetoč na levý bok, tím se levou rukou dostaneš lépe do pravé podpažní jamky a k vnějšímu kraji prsu. Když máš zkontrolovanou tuto oblast, lehni si na záda a prohmatej vnitřní část prsu. Stejně postupuj i u druhého prsu.
6. Snaž se při prohmatávání použít krouživý pohyb, který ti pomůže dobře obsáhnout celou vyšetřovanou plochu.
7. Sedni si ...
8. Nakonec vsedě stejným krouživým pohybem vyšetři oblasti pod klíčními kostmi.

Převzato a upraveno podle webových stránek projektu Ruce na prsa: <https://www.rucenaprsa.cz/jak-se-vysetrit>, citováno dne 23. srpna 2017.

Komentář:

Na úvod této úlohy pohovořte o významu preventivních opatření včetně metod samovyšetření. Před zadáním úlohy zdůrazněte, že je nutné samovyšetření prsu provádět 5.–10. den od začátku menstruace, pokud dívka menstruaci ještě nemá, jednou měsíčně v pravidelném intervalu.

Dále uveďte, že ve všech fázích samovyšetření je žádoucí střídat intenzitu tlaku tak, aby se prohmataly různé vrstvy prsu. Je důležité nejdříve lehce zakroužit a postupně zvyšovat intenzitu tlaku.

Po zkontrolování splnění zadané úlohy je vhodné zdůraznit, že žák zvládl (teoreticky) postup samovyšetření prsu. Ještě jednou připomeňte nutnost pravidelného samovyšetřování prsu.

Navržená ilustrativní úloha by měla motivovat žákyně k provádění pravidelného samovyšetření prsou s aplikováním adekvátního postupu. Pokud to podmínky školy, resp. její materiální vybavení umožňuje, doporučujeme využít i praktického nácviku samovyšetření prsu na výukovém modelu. Doporučujeme také zařazení instruktážního videa samovyšetření prsu, dostupné např. na www.mamo.cz či www.rucenaprsa.cz, kde lze zároveň čerpat další vhodné náměty pro výuku tematiky prevence rakoviny prsu.

3.9 Téma: odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání, ke zdravému životnímu stylu

Výchova ke zdraví významně přispívá k rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že je učí také o zdraví přemýšlet v souvislostech. Využíváním aktivizujících forem a metod výuky učitel vytváří příležitosti k tomu, aby se žáci v problematice zdraví dobře orientovali a především dokázali osvojené znalosti a dovednosti aplikovat a prakticky používat. V rámci výuky je proto doporučeno vyzývat žáky k záměrnému pozorování svého okolí, k identifikaci nebezpečných míst v jejich okolí a popisu rizikových situací, v nichž se mohou ocitnout. K aktivizaci žáků lze využívat příběhy ze života či aktuální zájem žáků o určité téma. Následně je vhodné otevřít se žáky diskuse o preventivních strategiích ochrany zdraví, které je možné uplatnit v konkrétních životních situacích.

Činnostní a prožitkový charakter výuky se podílí na formování pozitivních postojů žáků ke zdraví a může přispět k vytváření odpovědného vztahu k vlastnímu zdraví i ke zdraví ostatních. Příprava učitele na výuku cílenou na dosažení očekávaného výstupu 9 je velmi náročná, neboť musí být zohledněny potřeby a zájmy žáků vzhledem k individuálním problémům jejich osobního dospívání, kterým právě procházejí. Žáci jsou tedy ve věku, kdy jsou relativně bez dlouhodobějších zdravotních komplikací, některé negativní vlivy na zdraví si neuvědomují (nepřipouštějí si je či je podceňují).

Učitel pracuje s prekoncepty, citlivě poskytuje žákům prostor pro vyjádření jejich myšlenek a zkušeností, zvažuje, kdy je vhodné vyvolat polemiku a jak usměrňovat výstupy diskusí. Snaží se seznámit žáky s nabídkou programů podporujících zdraví v rámci školy a regionu a aktivně je zapojit do jejich realizace. Zvolenou koncepcí usiluje o to, aby žáci na základě získaných znalostí, osvojených dovedností a osobních zkušeností z účasti v preventivních programech zaujali trvalé postoje k celoživotní podpoře a ochraně zdraví. Zásadní význam při prosazování podpory zdraví má osobní příklad učitele.

Lze tedy předpokládat, že žáci budou schopni ve svém osobním každodenním životě zvažovat, které faktory mohou ohrožovat zdraví a život, jaké možnosti ochrany existují, jaké dovednosti, návyky a způsoby chování jim mohou pomoci ochránit zdraví. Dodržování zásad zdravého životního stylu by se mělo stát samozřejmou součástí jejich chování po celý život.

Indikátory očekávaného výstupu umožňují ověřit, zda žák dokáže zhodnotit hlavní faktory ovlivňující jeho zdraví a zdravý vývoj a zdůvodnit, proč je období dospívání, které se právě nyní promítá do jeho chování a prožívání, zásadní pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví, k životnímu stylu a životním hodnotám. Odpovědný přístup ke zdraví se odráží v tom, zda je žák schopen navrhnout denní rozvrh vlastních činností s ohledem na zásady zdravého životního stylu. Postoje žáka ke zdraví se projevují v jeho ochotě aktivně se zapojit do školních a komunitních programů podpory zdraví.

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-09 Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none">1. žák formuluje hlavní důvody odpovědnosti každého jedince za své zdraví2. žák vysvětlí, proč je období dospívání zásadní pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví, k životnímu stylu a životním hodnotám; zhodnotí hlavní faktory ovlivňující jeho zdraví a zdravý vývoj3. žák navrhne (posoudí) denní rozvrh činností dospívajícího s ohledem na |

| | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>zásady zdravého životního stylu</p> <p>4. žák vyhledá a porovná nabídku programů podpory zdraví v rámci školy, určí, které jsou vhodné pro jeho vlastní zapojení, a podílí se na organizaci programů pro mladší spolužáky</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Ilustrativní úloha 9-1-09-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|------------------------|------------|-----------------------|
| <p>Zhodnoť níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V tabulce vybarvi zeleně políčka u pojmů, které vyjadřují pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, červeně vybarvi políčka u pojmů, které označují negativní vliv na zdraví nebo vývoj jedince.</p> | | | | | |
| | Agresivní chování | | Láska | | Radost |
| | Aktivní život | | Lékařská péče | | Rodinná pohoda |
| | Alergie | | Nedostatečný odpočinek | | Sexuální zdrženlivost |
| | Bezpečí | | Očkování | | Smog |
| | Drogy | | Ochranné pomůcky | | Správná výživa |
| | Dlouhodobý stres | | Pitný režim | | Šikana |
| | Dopravní nehoda | | Podvýživa | | Úraz |
| | Intimní hygiena | | Povodeň | | Vitaminy |
| | Kouření | | Prevence | | Závislost |
| | Nákaza virem HIV | | Pravidelné cvičení | | Zelenina |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2. Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat vliv určitých událostí, způsobů chování a dalších faktorů na zdraví a vývoj jedince. Úkolem žáka je zamyslet se nad každým pojmem uvedeným v tabulce a určit, jestli se jedná o faktor podporující zdraví, nebo faktor, který může zdraví a vývoj jedince ohrozit. Žák zaznamenává výsledky barevnými tužkami do tabulky.

Na minimální úrovni obtížnosti jsou úlohou sledovány dva cíle, přesvědčit se, zda se žák orientuje ve vybraných pojmech a jestli tyto pojmy dokáže uvést do vztahu s podporou či ohrožením zdraví.

Řešení:

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

Komentář:

Úlohu lze hodnotit jako výsledek samostatné práce žáka. Na minimální úrovni obtížnosti je však vhodnější zadat úlohu dvojici žáků. Společné řešení ve dvojici otevírá prostor pro rozvíjení sociálních dovedností žáků. Po vyplnění tabulky by mělo následovat zhodnocení úspěšnosti žáků. V rámci

společné reflexe řízené učitelem žáci uvádějí své názory na to, jak mohou posuzované faktory působit na zdravotní stav člověka. V diskusi by mělo zaznít podrobné vysvětlení jednotlivých pojmů včetně zdůvodnění jejich zařazení mezi faktory rizikové či faktory podporující zdraví.

| Ilustrativní úloha 9-1-09-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----|---------|--|------|----------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------|--|------|----------------------------------------------------------------------------|--|------|------------------------------------------------|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------------------------------------------------------------------|--|-------|----------------------------------------------------------------------------|--|-------|---------------------------|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|---------------------------------|--|-------|---------------------------------------------------------------|--|-------|------------------------------------------------------------|--|-------|----------------|--|-----|---------|--|------|---------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|----------------------------------------|--|------|----------------------------------------------------|--|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------|----------------------------------------------------|--|-------|--------------------------------------------------------|--|-------|----------------------------------------------------|--|-------|------------------------------------------------|--|-------|--------------------------------------------------------|--|-------|-----------------------------------------------|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|------------------------------------------------------|--|
| <p>Jakub a Katka chodí do 9. ročníku. Zhodnot níže uvedený denní rozvrh jejich činností vzhledem k zásadám zdravého životního stylu. U jednotlivých řádků vyznač zelenou barvou, pokud se jedná o činnost, která může podporovat zdraví, a červeně vybarvi políčko u chování, které lze označit jako rizikové (tj. může negativně působit na jejich zdraví a vývoj).</p> <p>Co dnes dělal Jakub?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>čas</th> <th>Činnost</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>7:00</td><td>Jakub se probouzí, vstává, zběžně si opláchne obličej, zuby si nečistí, není čas</td><td></td></tr> <tr><td>7:15</td><td>Konzumuje připravenou snídani – rohlík se sýrem a kakao</td><td></td></tr> <tr><td>7:30</td><td>Cestou do školy přes park se setká s kamarádem a dají si společně cigaretu</td><td></td></tr> <tr><td>7:45</td><td>Kupuje si svačinu – čokoládovou tyčinku a kolu</td><td></td></tr> <tr><td>9:45</td><td>Během dopolední výuky je stále on-line na mobilu, fotografuje a fotky sdílí na sociálních sítích</td><td></td></tr> <tr><td>11:30</td><td>Hodinu tělocviku využije k intenzivnímu pohybu, který ho moc baví</td><td></td></tr> <tr><td>13:15</td><td>Obědvá ve školní jídelně – rybí filé s bramborovou kaší a mrkvovým salátem</td><td></td></tr> <tr><td>15:30</td><td>Jde na trénink basketbalu</td><td></td></tr> <tr><td>17:30</td><td>Po návratu ze sportovního tréninku se schází na cigaretu s kamarády v blízkém parku</td><td></td></tr> <tr><td>18:30</td><td>Sedí doma u počítače, hraje hry</td><td></td></tr> <tr><td>20:00</td><td>Konzumuje večeři – párky s hořčicí, housky, energetický nápoj</td><td></td></tr> <tr><td>20:30</td><td>Sleduje filmy na počítači, komunikuje na sociálních sítích</td><td></td></tr> <tr><td>23:30</td><td>Jakub jde spát</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Co dnes dělala Katka?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>čas</th> <th>Činnost</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6:45</td><td>Katka se probouzí, vstává, obsazuje koupelnu – sprchuje se, čistí si zuby</td><td></td></tr> <tr><td>7:15</td><td>Katka je stále v koupelně – žehlí si vlasy, věnuje se péči o svůj vzhled, dekorativní kosmetice</td><td></td></tr> <tr><td>7:30</td><td>Odchází do školy bez snídáně, není čas</td><td></td></tr> <tr><td>7:45</td><td>Cestou do školy ještě stihne cigaretu s kamarádkou</td><td></td></tr> <tr><td>9:45</td><td>Konzumuje svačinu, kterou jí připravila maminka (houska se šunkou, sušenky, banán, sladký čaj)</td><td></td></tr> <tr><td>9:45</td><td>Během výuky je on-line na mobilu, fotí, novinky sdílí s kamarádkou na sociálních sítích</td><td></td></tr> <tr><td>11:30</td><td>Z hodiny tělocviku se omluvila ze zdravotních důvodů, ale nechce se jí cvičit</td><td></td></tr> <tr><td>13:15</td><td>Oběd má zaplacený ve školní jídelně, ale nejde tam</td><td></td></tr> <tr><td>13:30</td><td>S kamarádkou se procházejí v nákupním centru, nakupují</td><td></td></tr> <tr><td>14:00</td><td>Spolu se zastaví na hamburger a kolu ve fast-foodu</td><td></td></tr> <tr><td>14:30</td><td>Odchází na výtvarný kroužek, který ji moc baví</td><td></td></tr> <tr><td>16:00</td><td>Posedí se známými v kavárně, kde konzumují kávu a dort</td><td></td></tr> <tr><td>17:30</td><td>Po návratu domů píše domácí úkol z matematiky</td><td></td></tr> <tr><td>18:00</td><td>Tráví čas doma na počítači, stahuje videa, nudí se, sdílí fotky na sociálních sítích</td><td></td></tr> <tr><td>19:30</td><td>Pomáhá mamince s přípravou večeře, což ji velmi baví</td><td></td></tr> </tbody> </table> | | | | | čas | Činnost | | 7:00 | Jakub se probouzí, vstává, zběžně si opláchne obličej, zuby si nečistí, není čas | | 7:15 | Konzumuje připravenou snídani – rohlík se sýrem a kakao | | 7:30 | Cestou do školy přes park se setká s kamarádem a dají si společně cigaretu | | 7:45 | Kupuje si svačinu – čokoládovou tyčinku a kolu | | 9:45 | Během dopolední výuky je stále on-line na mobilu, fotografuje a fotky sdílí na sociálních sítích | | 11:30 | Hodinu tělocviku využije k intenzivnímu pohybu, který ho moc baví | | 13:15 | Obědvá ve školní jídelně – rybí filé s bramborovou kaší a mrkvovým salátem | | 15:30 | Jde na trénink basketbalu | | 17:30 | Po návratu ze sportovního tréninku se schází na cigaretu s kamarády v blízkém parku | | 18:30 | Sedí doma u počítače, hraje hry | | 20:00 | Konzumuje večeři – párky s hořčicí, housky, energetický nápoj | | 20:30 | Sleduje filmy na počítači, komunikuje na sociálních sítích | | 23:30 | Jakub jde spát | | čas | Činnost | | 6:45 | Katka se probouzí, vstává, obsazuje koupelnu – sprchuje se, čistí si zuby | | 7:15 | Katka je stále v koupelně – žehlí si vlasy, věnuje se péči o svůj vzhled, dekorativní kosmetice | | 7:30 | Odchází do školy bez snídáně, není čas | | 7:45 | Cestou do školy ještě stihne cigaretu s kamarádkou | | 9:45 | Konzumuje svačinu, kterou jí připravila maminka (houska se šunkou, sušenky, banán, sladký čaj) | | 9:45 | Během výuky je on-line na mobilu, fotí, novinky sdílí s kamarádkou na sociálních sítích | | 11:30 | Z hodiny tělocviku se omluvila ze zdravotních důvodů, ale nechce se jí cvičit | | 13:15 | Oběd má zaplacený ve školní jídelně, ale nejde tam | | 13:30 | S kamarádkou se procházejí v nákupním centru, nakupují | | 14:00 | Spolu se zastaví na hamburger a kolu ve fast-foodu | | 14:30 | Odchází na výtvarný kroužek, který ji moc baví | | 16:00 | Posedí se známými v kavárně, kde konzumují kávu a dort | | 17:30 | Po návratu domů píše domácí úkol z matematiky | | 18:00 | Tráví čas doma na počítači, stahuje videa, nudí se, sdílí fotky na sociálních sítích | | 19:30 | Pomáhá mamince s přípravou večeře, což ji velmi baví | |
| čas | Činnost | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:00 | Jakub se probouzí, vstává, zběžně si opláchne obličej, zuby si nečistí, není čas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:15 | Konzumuje připravenou snídani – rohlík se sýrem a kakao | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:30 | Cestou do školy přes park se setká s kamarádem a dají si společně cigaretu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:45 | Kupuje si svačinu – čokoládovou tyčinku a kolu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | Během dopolední výuky je stále on-line na mobilu, fotografuje a fotky sdílí na sociálních sítích | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | Hodinu tělocviku využije k intenzivnímu pohybu, který ho moc baví | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | Obědvá ve školní jídelně – rybí filé s bramborovou kaší a mrkvovým salátem | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | Jde na trénink basketbalu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | Po návratu ze sportovního tréninku se schází na cigaretu s kamarády v blízkém parku | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | Sedí doma u počítače, hraje hry | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | Konzumuje večeři – párky s hořčicí, housky, energetický nápoj | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | Sleduje filmy na počítači, komunikuje na sociálních sítích | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:30 | Jakub jde spát | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| čas | Činnost | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6:45 | Katka se probouzí, vstává, obsazuje koupelnu – sprchuje se, čistí si zuby | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:15 | Katka je stále v koupelně – žehlí si vlasy, věnuje se péči o svůj vzhled, dekorativní kosmetice | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:30 | Odchází do školy bez snídáně, není čas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:45 | Cestou do školy ještě stihne cigaretu s kamarádkou | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | Konzumuje svačinu, kterou jí připravila maminka (houska se šunkou, sušenky, banán, sladký čaj) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | Během výuky je on-line na mobilu, fotí, novinky sdílí s kamarádkou na sociálních sítích | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | Z hodiny tělocviku se omluvila ze zdravotních důvodů, ale nechce se jí cvičit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | Oběd má zaplacený ve školní jídelně, ale nejde tam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | S kamarádkou se procházejí v nákupním centru, nakupují | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | Spolu se zastaví na hamburger a kolu ve fast-foodu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | Odchází na výtvarný kroužek, který ji moc baví | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | Posedí se známými v kavárně, kde konzumují kávu a dort | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | Po návratu domů píše domácí úkol z matematiky | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | Tráví čas doma na počítači, stahuje videa, nudí se, sdílí fotky na sociálních sítích | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | Pomáhá mamince s přípravou večeře, což ji velmi baví | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------|--|--|
| 20:00 | Konzumuje večeři (zeleninový salát, jogurt, minerálka) | | |
| 20:30 | Sleduje televizní seriály a komunikuje na sociálních sítích | | |
| 23:00 | Katka jde spát | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 3.

Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat chování svých vrstevníků v průběhu jednoho dne s ohledem na doporučené zásady zdravého životního stylu. Úkolem žáka je seznámit se s předloženým denním režimem dospívajících a u každé činnosti určit, jestli její provádění v denním režimu je spíše prospěšné pro zdraví, či zda se jedná o činnosti, které mohou představovat riziko pro zdravý vývoj jedince. Žák zaznamenává výsledky barevnými tužkami do tabulky.

Řešení:

Co dnes dělal Jakub?

| čas | Činnost | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 7:00 | Jakub se probouzí, vstává, zběžně si opláchne obličej, zuby si nečistí, není čas | | |
| 7:15 | Konzumuje připravenou snídani – rohlík se sýrem a kakao | | |
| 7:30 | Cestou do školy přes park se setká s kamarádem a dají si společně cigaretu | | |
| 7:45 | Kupuje si svačinu – čokoládovou tyčinku a kolu | | |
| 9:45 | Během dopolední výuky je stále on-line na mobilu, fotografuje a fotky sdílí na sociálních sítích | | |
| 11:30 | Hodinu tělocviku využije k intenzivnímu pohybu, který ho moc baví | | |
| 13:15 | Obědvá ve školní jídelně – rybí filé s bramborovou kaší a mrkvovým salátem | | |
| 15:30 | Jde na trénink basketbalu | | |
| 17:30 | Po návratu ze sportovního tréninku se schází na cigaretu s kamarády v blízkém parku | | |
| 18:30 | Sedí doma u počítače, hraje hry | | |
| 20:00 | Konzumuje večeři – párky s hořčicí, housky, energetický nápoj | | |
| 20:30 | Sleduje filmy na počítači, komunikuje na sociálních sítích | | |
| 23:30 | Jde spát | | |

Co dnes dělala Katka?

| čas | Činnost | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 6:45 | Katka se probouzí, vstává, obsazuje koupelnu – sprchuje se, čistí si zuby | | |
| 7:15 | Katka je stále v koupelně – žehlí si vlasy, věnuje se péči o svůj vzhled, dekorativní kosmetice | | |
| 7:30 | Odchází do školy bez snídani, není čas | | |
| 7:45 | Cestou do školy ještě stihne cigaretu s kamarádkou | | |
| 9:45 | Konzumuje svačinu, kterou jí připravila maminka (houska se šunkou, sušenky, banán, sladký čaj) | | |
| 9:45 | Během výuky je on-line na mobilu, fotí, novinky sdílí s kamarádkou na sociálních sítích | | |
| 11:30 | Z hodiny tělocviku se omluvila ze zdravotních důvodů, ale nechce se jí cvičit | | |
| 13:15 | Oběd má zaplacený ve školní jídelně, ale nejde tam | | |
| 13:30 | S kamarádkou se procházejí v nákupním centru, nakupují sladkosti | | |
| 14:00 | Spolu se zastaví na hamburger a kolu ve fast-foodu | | |
| 14:30 | Odchází na výtvarný kroužek, který jí moc baví | | |
| 16:00 | Posedí se známými v kavárně, kde konzumují kávu a dort | | |

| | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17:30 | Po návratu domů píše domácí úkol z matematiky | |
| 18:00 | Tráví čas doma na počítači, stahuje videa, nudí se, sdílí fotky na sociálních sítích | |
| 19:30 | Pomáhá mamince s přípravou večeře, což ji velmi baví | |
| 20:00 | Konzumuje večeři (zeleninový salát, jogurt, minerálka) | |
| 20:30 | Sleduje televizní seriály a komunikuje na sociálních sítích | |
| 23:00 | Jde spát | |

Komentář:

Na minimální úrovni obtížnosti je sledováno, do jaké míry žák dokáže vybrat z daných možností činnosti, kterými dospívající podporují v každodenním režimu své zdraví, a určit, které chování představuje riziko ohrožení zdraví.

Úlohu je vhodné vyhodnotit jako součást společné diskuse. Učitel dává žákům možnost, aby obhájili své názory na to, jak mohou posuzované činnosti souviset se zdravím dospívajících, a zjišťuje, zda žáci dokáží uvažovat o běžných činnostech v kontextu možných zdravotních rizik (chování, které zdraví neprospívá, bohužel bývá mezi dospívajícími časté). V rámci společné reflexe řízené učitelem je možné se žáky hodnotit také časové rozvržení aktivit během dne, zdůraznit potřebu střídání pasivních a aktivních činností, potřebu spánku a odpočinku.

| Ilustrativní úloha 9-1-09-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|--------------------|------------|-----------------------|----|
| <p>Zhodnot' níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V číselné tabulce červeně vybarvi políčka s čísly označujícími pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, černě vybarvi políčka s čísly označujícími negativní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince.</p> | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 1 | Agresivní chování | 40 | Láska | 16 | Radost | |
| 9 | Aktivní život | 10 | Lékařská péče | 19 | Dostatečný odpočinek | |
| 2 | Alergie | 5 | Nedostatek pohybu | 31 | Rodinná pohoda | |
| 46 | Bezpečí | 44 | Lhostejnost | 26 | Sexuální zdrženlivost | |
| 7 | Cukrovka | 15 | Vzájemná podpora | 47 | Smog | |
| 39 | Pravidelné cvičení | 12 | Ohleduplné chování | 33 | Sport | |
| 3 | Drogy | 4 | Chřipka | 35 | Šikana | |
| 43 | Dlouhodobý stres | 11 | Nedostatek spánku | 48 | Úraz | |
| 49 | Dopravní nehoda | 13 | Očkování | 27 | Vitaminy | |
| 6 | Kyberšikana | 30 | Ochranné pomůcky | 37 | Vulgarity | |
| 42 | Nákaza virem HIV | 34 | Pitný režim | 24 | Upřímné přátelství | |

| | | | | | |
|----|--------------------|----|------------------|----|-----------------------|
| 32 | Hygienické návyky | 45 | Podvýživa | 29 | Infekční onemocnění |
| 25 | Intimní hygiena | 8 | Povodeň | 36 | Závislost na alkoholu |
| 18 | Kondom | 22 | Správná výživa | 20 | Zubní hygiena |
| 14 | Kouření | 28 | Prevence | 17 | Zelenina |
| 38 | Kvalitní potraviny | 41 | Přejídání | 23 | Zodpovědnost |
| | | 21 | Psychická pohoda | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2. Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat vliv určitých událostí, způsobů chování a dalších faktorů na zdraví a vývoj jedince. Úkolem žáka je zamyslet se nad každým pojmem uvedeným v tabulce a určit, jestli se jedná o faktor podporující zdraví, nebo faktor, který může zdraví a vývoj jedince ohrozit. Úloha je koncipována zábavnou formou. Žák zaznamenává výsledky podle čísel barevnými tužkami do tabulky, kde tak postupně vzniká obrazec, který po zanesení všech odpovědí dokládá správné vyřešení úlohy.

Úloha má shrnující charakter. Její úspěšné vyřešení předpokládá, že si žák pojmy uvedené v tabulce osvojil a dokáže je uvést do vztahu se zdravím. Výběr faktorů odpovídá minimální úrovni obtížnosti.

Řešení:

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

Komentář:

Na minimální úrovni obtížnosti je vhodné úlohu zadat dvojici žáků. Společné řešení ve dvojici může přispět k rozvíjení sociálních dovedností žáků.

Po vyplnění tabulky by mělo následovat zhodnocení úspěšnosti žáků. V rámci společné reflexe řízené učitelem žáci uvádějí své názory, jak mohou posuzované faktory působit na zdravotní stav člověka. V diskusi by mělo zaznít podrobné vysvětlení jednotlivých pojmů včetně zdůvodnění jejich zařazení mezi faktory rizikové či faktory podporující zdraví.

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-09-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Zhodnoť níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V číselné tabulce červeně vybarvi políčka s čísly označujícími pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, černě vybarvi políčka s čísly označujícími negativní vliv na zdraví nebo vývoj jedince.

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

| | | | | | |
|----|--------------------|----|---------------------------|----|-----------------------|
| 1 | Agresivní chování | 40 | Láska | 16 | Radost |
| 9 | Aktivní život | 10 | Lékařská péče | 19 | Regenerace |
| 2 | Alergie | 5 | Lenost | 31 | Rodinná pohoda |
| 46 | Bezpečí | 44 | Lhostejnost | 26 | Sexuální zdrženlivost |
| 7 | Cukrovka | 15 | Mír | 47 | Smog |
| 39 | Cvičení | 12 | Morálka | 33 | Sport |
| 3 | Drogy | 4 | Nedostatečný odpočinek | 35 | Šikana |
| 43 | Dlouhodobý stres | 11 | Nemoc | 48 | Trauma |
| 49 | Dopravní nehoda | 13 | Očkování | 27 | Vitaminy |
| 6 | Hádky | 30 | Ochranné pomůcky | 37 | Vulgarita |
| 42 | HIV | 34 | Pitný režim | 24 | Vůle |
| 32 | Imunita | 45 | Podvýživa | 29 | Vydírání |
| 25 | Intimní hygiena | 8 | Povodeň | 36 | Závislost |
| 18 | Kondom | 22 | Pravidla vhodného chování | 20 | Zdraví |
| 14 | Kouření | 28 | Prevence | 17 | Zelenina |
| 38 | Kvalitní potraviny | 41 | Přejídání | 23 | Zodpovědnost |
| | | 21 | Psychická pohoda | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2. Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat vliv určitých událostí, způsobů chování a dalších faktorů na zdraví a vývoj jedince. Úkolem žáka je zamyslet se nad každým pojmem uvedeným v tabulce a určit, jestli se jedná o faktor podporující zdraví, nebo faktor, který může zdraví a vývoj jedince ohrozit.

Úloha je koncipována zábavnou formou. Žák zaznamenává výsledky podle čísel barevnými tužkami do tabulky, kde tak postupně vzniká obrazec, který po zanesení všech odpovědí dokládá správné vyřešení úlohy. Úloha má shrnující charakter. Její úspěšné vyřešení předpokládá, že si žák pojmy uvedené v tabulce osvojil a dokáže je uvést do vztahu se zdravím. V úloze na optimální úrovni obtížnosti jsou faktory vyjádřeny konkrétním způsobem běžného chování (např. kouření), odbornými pojmy, které si žáci ve výchově ke zdraví osvojili (prevence), ale i vlastnostmi osobnosti, které se promítají do vztahu člověka ke zdraví a jeho ochraně (morálka). Výběrem faktorů je vyřešení úlohy náročnější než splnění obdobně koncipované úlohy na minimální úrovni obtížnosti.

Řešení:

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

Komentář:

Úlohu lze hodnotit jako výsledek samostatné práce žáka. Přínosné může být i zadání úlohy dvojici žáků. Společné řešení ve dvojici otevírá možnost pro rozvíjení sociálních dovedností žáků. Vytvoření podmínek pro vzájemnou výměnu názorů žáků na problémy související se zdravím podporuje rozvoj komunikativní kompetence a umožňuje do hodnocení zahrnout průběh i výsledky vzájemné spolupráce.

Celkové zhodnocení úspěšnosti žáků je třeba doplnit podrobnou analýzou jednotlivých správných i chybných odpovědí. V rámci společné reflexe řízené učitelem žáci uvádějí své názory, jak mohou posuzované faktory působit na zdravotní stav člověka.

Ilustrativní úloha 9-1-09-05**Obtížnost**

minimální

optimální

excelentní

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

Jakub píše:

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

Katka píše:

Včera jsem vstala již před sedmou hodinou. Ihned jsem obsadila koupelnu – sprchovala jsem se a čistila si zuby. V koupelně jsem byla až do půl osmé, protože jsem si musela vyžehlit vlasy, upravit make-up a nalíčit se. Do školy jsem odešla ve spěchu bez snídaně. Přesto jsem cestou do školy stihla jednu cigaretu s kamarádkou. Ve škole jsme snědla svačinu, kterou mi připravila maminka (houska se šunkou, sušenky, banán, sladký čaj). Během výuky jsem byla on-line na mobilu, fotila jsem, abych si mohla novinky vyměňovat s kamarádkou z béčka na facebooku. Tělocvik mě nebaví, proto jsem se z hodiny omluvila ze zdravotních důvodů. Oběd jsem měla zaplacený ve školní jídelně, ale nešla jsem tam. S kamarádkou jsme se vydaly na procházku do nákupního centra. Koupily jsme si nějaké sladkosti a zastavili jsme se ve fast-foodu na hamburger a kolu. Odpoledne jsem byla na výtvarném kroužku, kde mě to moc baví. Mezi pátou a šestou hodinou jsme byly s kamarádkou v kavárně, kde jsme měly kávu a dort. Po návratu domů jsem si napsala domácí úkol z matematiky. Pak jsem mamce

pomohla s přípravou večeře. K večeři jsem měla zeleninový salát, jogurt, celozrnný rohlík a minerálku. Večer jsem strávila doma v pokojíku. Stahovala jsem videa a navázala komunikaci s několika novými známými na facebooku. Dívala jsem se na televizní seriály. Spát jsem šla kolem půlnoci.

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

Co mohu dělat pro zdraví:

| čas | Činnost |
|-----|--------------|
| | Probouzím se |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | Jdu spát |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 3. Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat chování svých vrstevníků v průběhu jednoho dne s ohledem na doporučené zásady zdravého životního stylu. Úkolem žáka je seznámit se s předloženým denním režimem dospívajících a vybrat, které činnosti v denním režimu jsou prospěšné pro zdraví a které činnosti mohou představovat riziko pro zdraví a bezpečí. Žák rizika vyznačí do textu podtržením a následně svou odpověď zdůvodní.

Na optimální úrovni obtížnosti je sledováno, do jaké míry žák dokáže vybrat z daných možností činnosti, kterými dospívající může poškozovat v každodenním režimu své zdraví, a určit, které způsoby chování lze považovat za součást zdravého životního stylu.

Řešení:

Jakub píše:

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

Katka píše:

Včera jsem vstala již před sedmou hodinou. Ihned jsem obsadila koupelnu – sprchovala jsem se a čistila si zuby. V koupelně jsem byla až do půl osmé, protože jsem si musela vyžehlit vlasy, upravit make-up a nalíčit se. Do školy jsem odešla ve spěchu bez snídaně. Přesto jsem cestou do školy stihla jednu cigaretu s kamarádkou. Ve škole jsme snědla svačinu, kterou mi připravila maminka (houska se

šunkou, sušenky, banán, sladký čaj). Během výuky jsem byla on-line na mobilu, fotila jsem, abych si mohla novinky vyměňovat s kamarádkou z béčka na facebooku. Tělocvik mě nebaví, proto jsem se z hodiny omluvila ze zdravotních důvodů. Oběd jsem měla zaplacený ve školní jídelně, ale nešla jsem tam. S kamarádkou jsme se vydaly na procházku do nákupního centra. Koupily jsme si nějaké sladkosti a zastavili jsme se ve fast-foodu na hamburger a kolu. Odpoledne jsem byla na výtvarném kroužku, kde mě to moc baví. Mezi pátou a šestou hodinou jsme byly s kamarádkou v kavárně, kde jsme měly kávu a dort. Po návratu domů jsem si napsala domácí úkol z matematiky. Pak jsem mamce pomohla s přípravou večeře. K večeři jsem měla zeleninový salát, jogurt, celozrnný rohlík a minerálku. Večer jsem strávila doma v pokojíku. Stahovala jsem videa a navázala komunikaci s několika novými známými na facebooku. Dívala jsem se na televizní seriály. Spát jsem šla kolem půlnoci.

Komentář:

Úloha má dvě části. V první se žák vyjadřuje k dennímu režimu fiktivních žáků a posuzuje jejich chování ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Vyhodnocení může probíhat jako součást společné rozpravy řízené učitelem. V rámci diskuse žáci zdůvodňují, v čem spatřují rizikovost podtržených činností.

Druhá část úlohy ověřuje schopnost žáka sestavit pro sebe denní rozvrh z aktivit, které odpovídají zdravému životnímu stylu. Její řešení (záznam do tabulky) se bude u jednotlivých žáků lišit. Posouzení správnosti může provést učitel. Vhodnější je volit formu workshopu, v němž každý žák před spolužáky prezentuje a obhajuje vlastní „zdravý“ denní režim. Správné vyřešení úlohy spočívá tedy nejen v záznamu činností, ale především v prezentaci a obhájení jejich významu pro podporu zdraví.

Na úlohu lze navázat zadáním projektu, ve kterém žáci budou aplikovat znalosti o zdravém životním stylu při tvorbě návrhu denního režimu víkendových dnů.

| Ilustrativní úloha 9-1-09-06 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------|
| <p>Zhodnoť níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V číselné tabulce zeleně vybarvi políčka označující pojmy, které symbolizují pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, červeně vybarvi políčka označující negativní vliv na zdraví nebo vývoj jedince. K červeně označeným pojům doplň, v čem spočívá hlavní riziko ohrožení zdraví, u zeleně označených pojmu vysvětli jejich význam pro podporu a ochranu zdraví.</p> | | | | |
| | Faktor | Vysvětlení vlivu na zdraví | | |
| | Agresivní chování | | | |
| | Aktivní život | | | |
| | Alergie | | | |
| | Drogy | | | |
| | Dlouhodobý stres | | | |
| | Dopravní nehoda | | | |
| | HIV | | | |
| | Intimní hygiena | | | |
| | Kouření | | | |
| | Kvalitní potraviny | | | |
| | Láska | | | |
| | Lékařská péče | | | |
| | Lhostejnost | | | |
| | Očkování | | | |
| | Ochranné pomůcky | | | |
| | Pitný režim | | | |

| | | |
|--|-----------------------|--|
| | Podvýživa | |
| | Prevence | |
| | Přejídání | |
| | Radost | |
| | Rodinná pohoda | |
| | Sexuální zdrženlivost | |
| | Smog | |
| | Sport | |
| | Šikana | |
| | Vůle | |
| | Závislost | |
| | Zodpovědnost | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k indikátoru 2.

Ověřuje, zda je žák schopen posuzovat a podrobně vysvětlovat vliv určitých událostí, způsobů chování a dalších faktorů na zdraví a vývoj jedince. Úkolem žáka je zamyslet se nad každým pojmem uvedeným v tabulce, rozhodnout, jestli se jedná o faktor podporující zdraví, nebo faktor, který může zdraví a vývoj jedince ohrozit, a svůj názor objasnit, doložit konkrétními argumenty.

Žák zaznamenává výsledky barevnými tužkami do tabulky. Úspěšné vyřešení úlohy na excelentní úrovni obtížnosti předpokládá, že si žák pojmy uvedené v tabulce osvojil a dokáže je uvést do vztahu se zdravím. Jednotlivé faktory jsou vyjádřeny konkrétním způsobem běžného chování (např. kouření), odbornými pojmy, jejichž obsah si žák ve výchově ke zdraví osvojil (např. prevence), ale i vlastnostmi osobnosti, které se promítají do vztahu člověka ke zdraví a jeho ochraně (radost, lhostejnost aj.). Úloha požaduje, aby žák působení všech uvedených faktorů podrobně vysvětlil.

Řešení:

| | Faktor | Vysvětlení vlivu na zdraví |
|--|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | Agresivní chování | Úraz v důsledku fyzického útoku, strach, stres, psychické problémy |
| | Aktivní život | Podporuje optimální fungování organismu po stránce tělesné i duševní |
| | Alergie | Zdravotní problémy v důsledku alergické reakce: vyrážka, rýma, bolest břicha |
| | Drogy | Riziko vzniku závislosti, zdravotní problémy tělesné, duševní, sociální |
| | Dlouhodobý stres | Způsobuje psychické problémy, ohrožuje i tělesné zdraví |
| | Dopravní nehoda | Riziko úrazu či úmrtí |
| | HIV | Nákaza virem HIV způsobuje ztrátu imunity (onemocnění AIDS) |
| | Intimní hygiena | Podporuje reprodukční zdraví |
| | Kouření | Riziko závislosti na nikotinu, onemocnění rakovinou plic |
| | Kvalitní potraviny | Konzumací kvalitních potravin omezíme riziko možných zdravotních problémů |
| | Láska | Pocit sounáležitosti a lásky patří k lidským potřebám |
| | Lékařská péče | Pomáhá v léčbě nemocí |
| | Lhostejnost | Lhostejnost v situaci akutního ohrožení zdraví vede k neposkytnutí pomoci |
| | Očkování | Preventivní opatření – snižuje výskyt infekčních chorob |
| | Ochranné pomůcky | Umožňují chránit tělo před vlivem škodlivých faktorů, snižují riziko úrazu |
| | Pitný režim | Dodržování pitného režimu patří k zásadám zdravého životního stylu |
| | Podvýživa | Nedostatečná výživa vede k devastaci organismu |

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Prevence | Cílem preventivních opatření je předcházet zdravotním problémům |
| Přejídání | Způsobuje obezitu a podporuje vznik dalších civilizačních chorob |
| Radost | Pocit radosti a uspokojení motivuje člověka k dalším aktivitám |
| Rodinná pohoda | Pohoda spojená s pocitem bezpečí v rodině je základem zdravého vývoje dětí |
| Sexuální zdrženlivost | Chrání před sexuálně přenosnými chorobami |
| Smog | Zhoršuje životní prostředí, vyvolává dýchací potíže |
| Sport | Aktivní pohyb vede ke zlepšení fyzické kondice i psychické odolnosti |
| Šikana | Poškození fyzického i psychického zdraví |
| Vůle | Pevná vůle je předpokladem pro pozitivní změny životního stylu |
| Závislost | Ohrožuje zdraví jedince i jeho okolí |
| Zodpovědnost | Odpovědný přístup ke zdraví pomáhá udržovat zdraví v optimálním stavu |

Komentář:

Úloha je hodnocena jako výsledek samostatné práce žáka. Lze předpokládat, že se volné výpovědi žáků vysvětlující jejich názor na vztah jednotlivých faktorů ke zdraví budou lišit. V řešení úlohy jsou proto uvedeny jen ukázky možných argumentů.

Celkové zhodnocení úspěšnosti je vhodné doplnit společnou diskusí umožňující podrobnou analýzu jednotlivých odpovědí. Úkolem učitele je vytvořit podmínky pro vzájemnou výměnu názorů žáků na problémy související se zdravím (např. formou „kulatého stolu“), podporovat žáky v diskusi a podpořit je v rozvíjení komunikativních a sociálních dovedností. Výstupem společné reflexe je prezentace celého spektra souvislostí, ve kterých jsou žáci schopni o zdraví uvažovat.

3.10 Téma: regenerace organismu, překonávání únavy, předcházení stresu

Regenerací se rozumí (vedle běžné obnovy odumřelých či opotřebovaných tkání novými) obnova fyzických a duševních sil. V dnešní době plné spěchu, nervozity a malé pohybové aktivity nabývá téma regenerace sil na stále větší důležitosti. Opomíjení vhodné regenerace nebo její nedodržování může vést k řadě zdravotních problémů, u žáků především k přetížení, únavě, stresu, malé pracovní výkonnosti, ke snížené soustředěnosti, větší náchylnosti k nemocem, úrazům atd.


K rychlé a efektivní regeneraci napomáhá celkové zdraví, tělesná a duševní kondice. Na regeneraci blahodárně působí správná životospráva, vhodná strava a dostatek tekutin, pravidelný pohyb (chůze, běh, plavání atd.), dostatek spánku a odpočinku, masáže, saunování aj. Denní režim žáků ve škole by měl většinu těchto činností nabízet, měl by žáky učit porozumět procesům regenerace, měl by jim umožňovat si vyzkoušet některé aktivity prakticky, osvojit si je a pravidelně je využívat.

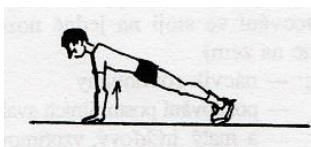
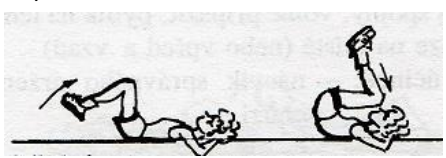
Regenerační aktivity spojené s pohybem a klimatem školy (především se sociálními vztahy) by měly být součástí všech vyučovacích předmětů a dalších činností na půdě školy. Impulzy pro pohybové činnosti regeneračního a kompenzačního charakteru pak musí vycházet především z hodin tělesné výchovy s podporou výchovy ke zdraví, která může zprostředkovat prostor pro vysvětlování (opakování, ujasňování) účelu cvičení, pro samostatné vyzkoušení a ověření účinků v denním režimu, pro jejich zhodnocení atd.

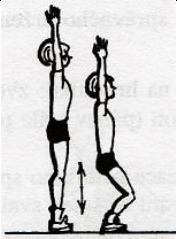
Pro zdraví a pohybové funkce těla je důležité i kvalitní fungování posturálního systému udržujícího jednotlivé části těla ve správném postavení (správné držení těla). Dlouhodobé sezení při výuce je pro žáky velkou zátěží. K nejčastějším vadám patří vystouplé břicho, kulatá záda, vystouplé lopatky, předsunutá hlava, skoliotické postavení páteře. Proto je vhodné, aby žáci znali základy správného držení těla a stav podpůrného aparátu a naučili se je sledovat a cíleně ovlivňovat.

Práce s tímto tématem není jednoduchá. Regenerace i správné držení těla je pro žáky často nejasná a „zbytečná“ záležitost, která je podceňována (nedoceňována) jak žáky, tak jejich rodiči a mnohými učiteli. Velkou roli zde hrají osobní příklady, elán, zkušenosti, ukázky i možnost si vyzkoušet příslušné pohybové aktivity prakticky.

| | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-10 Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none">1. žák charakterizuje správné držení těla; uplatňuje zásady správného sezení při práci2. žák uplatňuje v režimu školy vhodné relaxační cviky pro uvolnění, zklidnění, zvládnání stresu3. žák jednoduchými pohybovými testy ohodnotí úroveň svých posturálních a fázických svalů (svalů s tendencí ke zkracování a ochabování)4. žák předvede jednoduchou sestavu cvičení, která obsahuje zahřátí, protahovací cviky, cviky pro posilování dolních a horních končetin, břicha a mezilopatkového svalstva, dýchací a relaxační cvičení5. žák v modelové situaci uplatní vhodnou sociální dovednost pro předcházení stresové situaci (např. pozorování druhých, empatické naslouchání, vedení dialogu, přesvědčování, vyjednávání, omluvu, dovednost říci „nevím“, „neumím“, „potřebuji pomoci“, uznání prohry) |

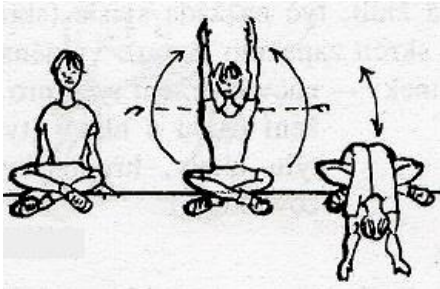
| Ilustrativní úloha 9-1-10-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Z níže uvedeného seznamu přiřaďte charakteristiky odpovídající správnému a nesprávnému držení těla. Ke správnému i nesprávnému držení přiřaďte sami jednu další charakteristiku.</p> | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Správné držení těla</th> <th>Nesprávné držení těla</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | | | Správné držení těla | Nesprávné držení těla | | | | | | | | |
| Správné držení těla | Nesprávné držení těla | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>hlava vzpřímená, brada zatažená břicho ochablé zakřivení páteře zvětšené nebo oploštěné lopatky neodstávají břicho zatažené hrudník plochý</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje k 1. a 2. indikátoru.</p> <p>Řešení:</p> <p><u>Správné držení těla</u> – hlava vzpřímená, brada zatažená; lopatky neodstávají; břicho zatažené; <u>další možné doplnění</u> – hrudník vypnutý; ramena ve stejné výši atd.</p> <p><u>Nesprávné držení těla</u> – břicho ochablé; zakřivení páteře zvětšené nebo oploštěné; hrudník plochý <u>další možné doplnění</u> – hlava skloněná dopředu nebo zakloněná; ramena v nestejném postavení; lopatky odstávají atd.</p> <p>Komentář:</p> <p>Správné držení těla je základní dovedností každého člověka (žáka). Lze zadávat různé úlohy, které podpoří vědomosti o správném držení těla jak vstojе, tak vsedě. Prvořadé je ale praktické a vědomé udržování správného držení těla, zvláště při dlouhodobém sezení ve škole.</p> | | | | | | | | | | | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-10-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| <p>Vytvoř s nabízených cviků jednoduchou sestavu cvičení, která bude obsahovat zahřátí, cviky pro posilování dolních a horních končetin, břišního svalstva a dýchací cvičení. Sestavu cviků předved'</p> | | | | |
|  | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>vzpor ležmo (klečmo): opakované kliky</p> </div> | | |
| <p>a)</p>  | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>leh, skrčit přednožmo, ruce v týl: zvolna a postupně zvedat pánev a bederní část páteře až do okamžiku, než se kolena dotknou brady (opakovat)</p> </div> | | |
| <p>b)</p> | | | | |



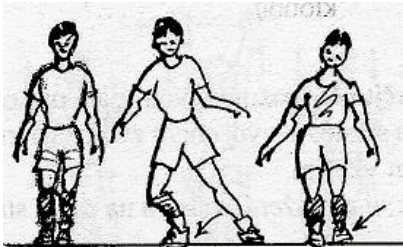
stoj spojný, vzpažit: opakovaně podřepty na celých chodidlech (paže po celou dobu ve vzpažení – nepředklánět trup)

c)



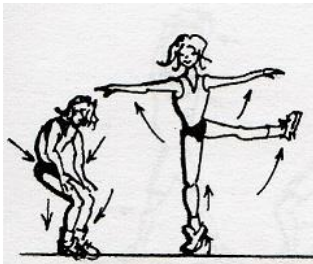
turecký sed, připažit: upažením vzpažit – nádech (nezvedat ramena); zvolna ohnutý předklon – výdech; zvolna ohnutě vzpřim

d)



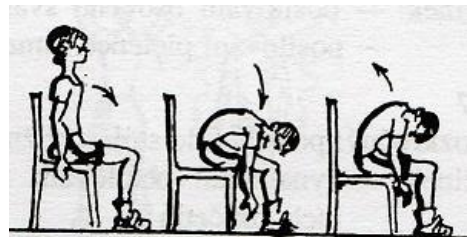
mírný podřep spojný: opakovaně výkrokem pravou stranou a přídupem levé podřepty a totéž zpět (step touch)

e)



podřep spojný, hrudní předklon, ruce na kolenou: výpon, unožit levou (pravou), upažit

f)



sed na židli, paže volně: zvolna ohnutý předklon trupu – výdech, zvolna ohnutě vzpřim (nádech) – opakovat 3x

g)



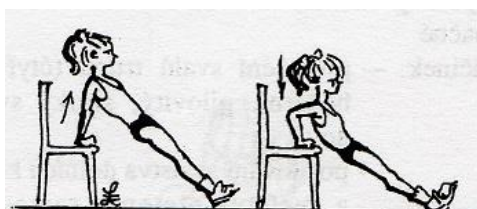
leh, pokrčit přednožmo, lýtka na sedátku židle: zvolna ohnuté předklony, zvolna zpět

h)



stoj spojný, připažit: opakovaně poskoky
snožmo s protisměrným otáčením kolen
a trupu

i)



vzpor vzadu ležmo oporem o sedadlo židle:
opakované kliky

j)

Byly využity ilustrace M. Libry z publikace ZÍTKO, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda, 1998. Vydáno v rámci projektu Zdravotně orientovaná zdatnost – vedoucí projektu V. Svatoň a J. Tupý.

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje ke 4. indikátoru.

Řešení:

Možné řešení sestav cviků: e), a), c), b), d) – i), j), f), h), g – e), c), f), h), d) atd.

zahřátí: e), i); posilování paží: a), j); posilování dolních končetin: c), f); posilování břicha: b), h); dechová cvičení: d), g)



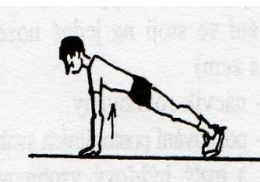
Komentář:

Žáci by měli mít zásobu několika cviků se základním účinkem (zahřátí, posilování, protažení, dechové cvičení). Pro minimální úroveň volíme nejjednodušší cviky, které mají žáci osvojené z TV (tělovýchovných chviliek).

Úlohu tohoto typu lze upravit pro vyšší úroveň náročnosti tím, že přidáváme cvičení s dalším účelem – protahování, vyrovnávání atd.

Je vhodné, aby řešení úloh tohoto typu bylo úzce vázáno na konkrétní pohybové činnosti, tj. aby žáci cviky prakticky znali, předem si je vyzkoušeli v tělesné výchově nebo v jiných formách pohybových aktivit v denním režimu školy.

| Ilustrativní úloha 9-1-10-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Které svalové partie posilujeme nebo protahujeme danými cviky? Spoj čarami obrázek a účel cviku. Cviky si pak společně zacvičte.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>D</p>  </div> </div> | | | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| B |  | E |  |
| C |  | <p>1 – posilování paží a pletence ramenního</p> <p>2 – protahování prsních svalů</p> <p>3 – posilování břišních svalů a pánevního dna</p> <p>4 – dynamické posilování dolních končetin</p> <p>5 – protahování svalů na zadní straně nohou</p> <p>Byly využity ilustrace M. Libry z publikace ZÍTKO, M. <i>Kompenzační cvičení</i>. Praha: Svoboda, 1998. Vydáno v rámci projektu Zdravotně orientovaná zdatnost – vedoucí projektu V. Svatoň a J. Tupý.</p> | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | |
| <p>Úloha se vztahuje ke 4. indikátoru.</p> <p>Řešení: A – 5; B – 4; C – 1; D – 3; E – 2</p> <p>Komentář: Pro optimální úroveň je vhodné zařazovat obrázky jednoduchých a jednoznačných cviků, které působí na jednu svalovou partii těla, maximálně na dvě.</p> <p>Úlohu tohoto typu lze upravit pro vyšší úroveň náročnosti. Úloha se dá ztížit zařazením většího počtu cviků (obrázků) a popisků; výběrem správných příkladů z většího počtu cviků (obrázků), než je popisků; výběrem cviků (obrázků) se stejným účelem; vyřazováním cviků (obrázků), které nemají daný účel atd.</p> <p>Je vhodné, aby bylo řešení úloh tohoto typu úzce vázáno na konkrétní pohybové činnosti, tj. aby žáci cviky prakticky znali, předem si je vyzkoušeli v tělesné výchově nebo v jiných formách pohybových aktivit v denním režimu školy. Je třeba dbát na správné provedení cviků, učit žáky uvědomovat si správné a nesprávné postavení jednotlivých částí těla, správné a nesprávné provádění cviků.</p> <p>Poučit se lze např. na webu katedry TV Pedagogické fakulty v Plzni: http://tv3.ktv-plzen.cz/zdr.html.</p> | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-10-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| <p>Vyberte jednu modelovou situaci a snažte se jí pomocí vhodných sociálních dovedností vyřešit.</p> <ol style="list-style-type: none"> Omluvte se kamarádce/kamarádovi, že jste nepřišli na domluvené setkání, a snažte se vyjednat náhradní setkání. Odmítněte nabízenou cigaretu se zdůvodněním, proč ne. Vyjednejte s kamarádem/kamarádkou pomoc, ale jen omezenou dobu – na 2 hodiny, dále si musí pomoci sám. Vyslechněte kamaráda/kamarádku, který má problém s některým předmětem, povzbudte ho/ji a nabídněte mu/jí pomoc při učení. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Úloha se vztahuje k 5. indikátoru.</p> <p>Řešení: U každé modelové situace je několik možných řešení.</p> | | | | |

1. Žák/žákyně se omluví, že musel/a hlídat sourozence (musel/a náhle k lékaři; dostal/a se do složité dopravní situace...) a nedovolal/a se, aby setkání odvolal/a. Dohodne se na dalším setkání ve vhodném termínu.
2. Žák/žákyně odmítne cigaretu, protože mu/jí to nechutná (je to nezdravé, kazí to pleť...).
3. Žák/žákyně vyjedná možnou pomoc se zpracováním projektu jen na 2 hodiny, protože jde s rodiči do divadla (musí na sportovní kroužek, jde naproti babičce na nádraží...). Dohodne další možnou pomoc jindy.
4. Žák/žákyně vyslechne problém kamaráda/kamarádky, který se týká špatných výsledků, snaží se ho/ji povzbudit v daném předmětu a nabídne mu/jí konzultaci (společné učení, kontrolu úkolů atd.).

Komentář:

Sociální dovednosti jsou důležitou součástí toho, čemu říkáme emoční inteligence. Umožňují žákům vytvářet a udržovat osobní vztahy, komunikovat s lidmi, navazovat kontakty, fungovat jako člen různých skupin a třídního kolektivu, spolupracovat, ovlivňovat postoje, názory a chování, zvládat konflikty, vypořádávat se s emocemi a stresovými situacemi, uvědomit si sebe sama, soucítit s jinými apod. Pro osvojování sociálních dovedností je vhodné využívat modelové i běžné každodenní situace. Velkou roli zde hraje osobní příklad.

Důraz je třeba klást na klidné a věcné jednání, na vzájemné pochopení.

Situace lze různě obměňovat a záměrně je směřovat k řešení různě napjatých a konfliktních situací. Je třeba volit i odpovídající postupy, které vedou k cíli. Například u úlohy 2 je možné vysvětlit důvod, ale je možné i striktně odmítnout bez vysvětlování a diskuse, pokud se „oslovený“ domnívá, že by při diskusi podlehl a neodmítl.

Pomoc by měla být vždy dobrovolná a neměla by „pomáhajícího“ neúměrně zatěžovat, aby se z pomáhajícího nestal ten, který sám potřebuje pomoc, nebo ten, kterým je manipulováno.

Učitel musí vždy dobře zvažovat, které situace volit jako modelové, se kterými mají žáci nějaké zkušenosti, které nejsou pro některé žáky příliš osobní. Také není vhodné žáka „nutit“ do nějaké situace, pokud sám nechce, ale je případně vhodné s ním osobně bez přítomnosti jiných situací rozebrat – proč nechtěl/a danou situaci řešit, co je pro něj/ni stresující atd.

| Ilustrativní úloha 9-1-10-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Urči, které svalové skupiny jsou náchylné ke zkracování a které k ochabování. | | | | |
| 1. šíjové svaly | | | | |
| 2. prsní svaly | | | | |
| 3. (hluboké) ohýbače krku a svaly | | | | |
| 4. vzpřimovače páteře | | | | |
| 5. břišní svaly | | | | |
| 6. hýžďové svaly | | | | |
| 7. vzpřimovače (flexory) kyčelního kloubu | | | | |
| 8. přitahovače (adduktory) kyčelního kloubu | | | | |
| 9. hluboké svaly zádové | | | | |
| 10. zadní svaly stehenní | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Úloha se vztahuje ke 3. indikátoru. | | | | |
| Řešení: Svaly s tendencí ke zkracování – 1. šíjové svaly; 2. prsní svaly; 4. vzpřimovače páteře; 7. vzpřimovače (flexory) kyčelního kloubu; 8. přitahovače (adduktory) kyčelního kloubu; 10. zadní svaly stehenní | | | | |

Svaly s tendencí k ochabování – 3. (hluboké) ohýbače krku a svaly; 5. břišní svaly; 6. hýžďové svaly; 9. hluboké svaly zádové

Komentář: Znalost svalových skupin, které mají tendenci se zkracovat a ochabovat, je pro praktický život velmi vhodná a důležitá. Korekcí zkrácení a ochabování lze předejít četným zdravotním problémům a bolestivým procesům, které jsou zbytečné a snižují významně kvalitu života. K poznávání daných svalových skupin je možné využívat řadu nenásilných her a situací.

Zpočátku se může jednat o excelentní úlohu, později, v nejvyšších ročnících a po důkladném praktickém procvičení cviků o optimální úlohu.

| Ilustrativní úloha 9-1-10-06 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|

Rozhodni, kterými testy posuzujeme úroveň svalů náchylných ke zkracování a ochabování. Spoj obrázek testu s příslušným popisem toho, co se daným testem zjišťuje.

Prakticky testy vyzkoušej a pravidelně je opakuj a sleduj, zda se úroveň svalstva zlepšuje nebo zhoršuje.



a) délka výdrže zvednuté hlavy (20–30 s je v pořádku)



b) brada se dotkne prsní kosti



c) paže leží celou plochou na podložce



d) sleduje se počet opakování (zvednutí kolen k bradě 20x je v pořádku)

1. test prsních svalů

2. test hýžďových svalů

3. test břišních svalů

4. test hlubokých ohýbačů hlavy a krku

5. test vzpřimovačů páteře

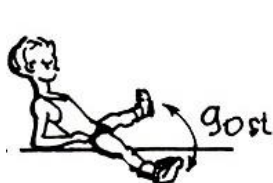
6. test šíjových svalů

7. test zadních svalů stehna

8. test přitahovače kyčelního kloubu



e) sleduje se počet opakování (20x a více je v pořádku)



f) měří se úhel roznožení (90° a více je v pořádku)



g) hodnotí se hloubka předklonu



h) sleduje se přednožení (blízko svislé polohy je v pořádku)

Byly využity ilustrace M. Libry z publikace ZÍTKO, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda, 1998. Vydáno v rámci projektu Zdravotně orientovaná zdatnost – vedoucí projektu V. Svatoň a J. Tupý.

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje ke 3. indikátoru.

Řešení:

1. – c); 2. – e); 3. – d); 4. – a); 5. – g); 6. – b); 7. – h); 8. – f).

Komentář:

Pokud se testy se žáky v TV pravidelně neopakují, je úloha obtížná. Dané cviky jsou pro praktický život velmi potřebné a účinné, i když se zatím moc nevyužívají. Jejich znalost a využití by pomohlo řešit řadu běžných svalových a pohybových problémů.

3.11 Téma: ontogeneze s akcentem na období dospívání a jeho bio-psycho-sociální specifika

Téma vztahující se k periodizaci lidského života, vývojovým zvláštnostem prenatalního a zejména postnatalního období jsou předmětem nejen vzdělávacího oboru VkJ, ale také vzdělávacího oboru Přírodopis. Ve VkJ je však nutné věnovat pozornost i psychosociálním determinantám vývoje. Jako klíčové období je v očekávaném výstupu 11 popsáno období dospívání, tedy období prepuberty, puberty a postpuberty. Pozornost je třeba zaměřit k pohlavnímu dospívání, k problematice menstruačního a ovulačního cyklu, menstruační a intimní hygieny, sexuálnímu dimorfismu apod. Je žádoucí volit terminologii adekvátní rozumovým schopnostem žáků. Tematika sexuálně reprodukčního zdraví je těsně propojena i s očekávaným výstupem 12 a v širších souvislostech i s dalšími očekávanými výstupy tohoto vzdělávacího oboru. V rámci formulovaných indikátorů OV 11 se indikátor 4 vztahuje k období početí a následně prenatalního vývoje plodu, ale také k období gravidity z pohledu ženy, proto je žádoucí věnovat pozornost i bio-psycho-sociálním aspektům v těhotenství (u těhotné ženy).

Doporučujeme, aby zejména první tři indikátory byly naplňovány pokud možno od začátku 2. stupně ZŠ (tedy od 6. ročníku).









Při „testování“ ilustrativních úloh obsažených v dokumentu Standardy pro základní vzdělávání byla součástí didaktického testu identická ilustrativní úloha k OV 11. Její zcela správné splnění, tedy správné zodpovězení všech 15 tvrzení, zvládlo pouze 6 % žáků 9. ročníků ZŠ (56 z 910 žáků) bez zaznamenaného statisticky významného rozdílu mezi dívkami a chlapci. Při hodnocení ilustrativní úlohy s využitím váženého skóre (1 tvrzení = 1 bod) bylo zjištěno, že v průměru bylo správně zodpovězeno 11 položek (úspěšnost ilustrativní úlohy 73 %). Dívky získaly v průměru 11,28 bodu, chlapci 10,71 bodu (statisticky prokázána vyšší úspěšnost dívek).

Ilustrativní úloha v původním znění se tak přesouvá do excelentní úrovně obtížnosti, pro úroveň optimální a minimální dochází v rámci úlohy k početní redukci tvrzení. Do minimální úrovně jsou zahrnuta tvrzení, která překonala hranici úspěšné odpovědi u 80 % žáků, v optimální úrovni jsou zahrnuta tvrzení z minimální úrovně doplněná tvrzeními, která v rámci testování překonala hranici 60 % správných odpovědí.

Každá úroveň obtížnosti je doplněna o nově implementované ilustrativní úlohy vztahující se k tématu ontogenetického vývoje s akcentem na období dospívání a období gravidity.

| | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-11 Žák respektuje změny v dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje jednotlivá období lidského života 2. žák popíše s užitím vhodné terminologie tělesné a fyziologické změny v období dospívání 3. žák uvede příklady, jak vhodně reagovat na změny v psychosociální oblasti v období dospívání (sebeuvědomění, sebeprosazování, abstraktní myšlení, výkyvy nálad, nabývání vlastních postojů a odpovědnosti, osobních životních hodnot, rozlišování vlastních silných a slabých stránek, zájem o sexualitu, navazování vztahů ve skupině vrstevníků, odpoutávání od rodičů aj.) 4. žák charakterizuje princip početí a období gravidity 5. žák uplatňuje v praxi (ve třídě, škole) respekt k opačnému i stejnému pohlaví a základní pravidla etikety |

| Ilustrativní úloha 9-1-11-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| Urči, zda jsou následující tvrzení pravdivá: | | | | |
| | Tvrzení | ANO | NE | |
| 1. | Mužský hormon testosteron ovlivňuje také růst vousů a svalové hmoty. | | | |
| 2. | Mužská pohlavní buňka se označuje jako spermie. | | | |
| 3. | U chlapců se v pubertě objevuje mutace hlasu způsobená růstem hrtanu. | | | |
| 4. | Intimní hygiena se týká pouze žen. | | | |
| 5. | Mezi druhotné pohlavní znaky u dívky patří ochlupení zevního genitálu, podpaží a růst prsou. | | | |
| 6. | Před a po zavedení menstruačního tamponu je třeba si umýt ruce. | | | |
| 7. | Konzumace alkoholu v těhotenství může vážně poškodit plod. | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje k 2. indikátoru. Žák má prokázat základní znalost terminologie a vývojových změn vztahujících se k období puberty s akcentem na pohlavní zrání a také na období těhotenství.</p> <p>Řešení: Odpověď ANO: tvrzení 1, 2, 3, 5, 6, 7 Odpověď NE: tvrzení 4</p> <p>Komentář: Z původního znění ilustrativní úlohy uvedené ve Standardech pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví byly vybrány položky, které při testování přesáhly hladinu úspěšného splnění 80 % žáků. Oproti původní úloze byla jednotlivá tvrzení očíslována. V této variantě zůstává rovnoměrné zastoupení otázek vztahujících se k pohlavnímu dospívání dívek, dospívání chlapců a problematice těhotenství. Otázky byly v tabulce tematicky seřazeny.</p> <p>S ilustrativní úlohou je možné pracovat individuálně i skupinově, je možné ji využít jak ve fázi evokace (zjištění úrovně vstupních informací žáků k dané problematice), tak primárně ve fázi reflexe (zhodnocení výstupních informací žáků k dané problematice).</p> <p>Pozn.: Pedagog může jednotlivá tvrzení v tabulce inovovat podle vzdělávacích potřeb dané skupiny žáků.</p> | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-11-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Seřaď vzestupně pojmy jednotlivých etap vývoje člověka (od nejmladšího po nejstarší) a přiřaď k nim adekvátní fotografie: | | | | |
| A) předškolní věk |  |  |  | |
| B) stáří | | | | |
| C) kojeneček | | | | |
| D) starší školní věk |  |  |  | |
| E) dospělost | | | | |
| F) mladší školní věk | | | | |
| G) batole | | | | |
| H) adolescence (dospívání) |  | |  | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje k 1. indikátoru.

Řešení:

C – 4; G – 6; A – 1; F – 3; D – 2; H – 8; E – 7; B – 5

Komentář:

Úloha zaměřená na periodizaci lidského věku může být variována v prostředí třídy (žakovské skupiny) s využitím fotografií, které si žáci donesou z vlastních zdrojů (rodiny). V rámci diskuse je pak možné pohovořit o signifikantních somatických (ale také psychických či sociálních) charakteristikách jednotlivých životních etap (období).

Fotografie převzaty z:

<http://www.maminkam.cz/spanek-kojencu-0-3-mesicu>

<https://www.novinky.cz/kariera/278098-tydny-vzdelavani-dospelych-zacaly-v-praze.html>

<http://www.zenysro.cz/akce/rodina-a-deti/konference-pro-vsechny-rodice-ktere-zajima-rozvoj-deti-v-predskolnim-veku>

<https://najmama.aktuality.sk/fotogaleria/225373/v-puberte-su-kamarati-nadovsetko/3/>


<http://www.dkszinkovy.cz/>

<http://zencata.com/cs/2017/04/12/kak-naladit-otnosheniya-s-rebenkom-podrostkom/>

https://www.zs-zeyerova.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=136&Itemid=122

<https://www.amazon.com/Wonderworld-SW-1810-Rocking-Caterpillar/dp/B00031Y8LS>

| Ilustrativní úloha 9-1-11-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|
| Urči, zda jsou následující tvrzení pravdivá: | | | | |
| Tvrzení | ANO | NE | | |
| 1. Mužský hormon testosteron ovlivňuje také růst vousů a svalové hmoty. | | | | |
| 2. Mužská pohlavní buňka se označuje jako spermie. | | | | |
| 3. U chlapců se v pubertě objevuje mutace hlasu způsobená růstem hrtanu. | | | | |
| 4. Intimní hygiena se týká pouze žen. | | | | |
| 5. Mezi druhotné pohlavní znaky u dívky patří ochlupení zevního genitálu, podpaží a růst prsou. | | | | |
| 6. Jeden menstruační cyklus ženy trvá přibližně 28 dnů. | | | | |
| 7. Ovulace znamená totéž co menstruační krvácení. | | | | |
| 8. Před a po zavedení menstruačního tamponu je třeba si umýt ruce. | | | | |
| 9. Největší pravděpodobnost otěhotnění je v době ovulace. | | | | |
| 10. Konzumace alkoholu v těhotenství může vážně poškodit plod. | | | | |
| 11. Těhotenství trvá přibližně 280 dnů, tedy 40 týdnů. | | | | |
| 12. Žena je schopna otěhotnět od puberty do konce života. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje k 2. indikátoru. Žák má prokázat optimální znalost terminologie a vývojových změn vztahujících se k období puberty s akcentem na pohlavní zrání a také na období těhotenství.</p> <p>Řešení: Odpověď ANO: tvrzení 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11 Odpověď NE: tvrzení 4, 7, 12</p> <p>Komentář: Pro variantu optimální úrovně ilustrativní úlohy byl oproti minimální úrovni zvýšen počet tvrzení s možností odpovědi ano/ne (oproti excelentní úrovni je však počet redukovaný). Zahrnuta jsou zde tvrzení, která v rámci testování úloh překonala hranici 60 % a více správných odpovědí žáky. I zde byla tvrzení očíslována a tematicky seřazena oproti původní variantě úlohy.</p> | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-11-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| <p>Z nabízených komponent sebeúcty vyber ty, o kterých se domníváš, že tě charakterizují (event. vyber ty, které bys chtěl/a mít) a sestav z nich svůj deštník sebeúcty:</p> | | | | |
| <p>Mít dobrý pocit ze svého vzhledu; mít pocit, že mě ostatní respektují; nestydět se za svůj názor; respektovat názor druhého; mít pocit důvěry; mít pocit schopnosti ovlivnit druhé; mít odvalu riskovat; mít pocit významnosti; věřit si; uvědomovat si vlastní hodnoty; mít vlastní definované cíle; umět přijmout zodpovědnost; být schopný dávat a přijímat; být schopný přijmout pochvalu i kritiku; cítit se užitečný; mít pocit sounáležitosti s druhými; uvědomit si, že udělat chybu se může stát; mít pocit hrdosti; cítit se schopný dělat rozhodnutí; mít pocit úspěchu.</p> |  | | | |
| <p>Možné řešení s metodickým komentářem</p> | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru.</p> <p>Řešení: Individuální výběr jednotlivých komponent</p> <p>Komentář: Cílem úlohy je vymezit komplexní vztahové souvislosti (bio-psycho-sociální) objevující se zejména v období puberty. Pojem „sebeúcta“ zahrnuje široké spektrum vlastností stávajících či utvářených v průběhu času, v období puberty může „zdravá sebeúcta“ fungovat jako jeden z mechanismů prevence rizikových situací v oblasti dospívání, a to i ve vztahu k formování vlastní sexuality a sexuálního chování.</p> <p>V rámci užití ilustrativní úlohy v pedagogickém procesu lze s úlohou pracovat individuálně či skupinově. Obrázek „deštník“ slouží jako prostor pro výběr jednotlivých vlastností (komponent) sebeúcty. Deštník si mohou žáci sami nakreslit, event. mohou pracovat s uvedenou šablonou. Po zapsání (výběru) jednotlivých komponent sebeúcty lze „deštník“ vybarvit (individuální a kreativní ztvárnění každým ze žáků pak může vytvořit prostor i pro následnou diskusi k tomu, jak může být každý z nás rozdílný – diskuse o jinakosti, event. jedinečnosti člověka). Symbol „deštník“ je zvolen v rámci asociace: <i>„tak jako člověka chrání deštník před nepohodou počasí, tak chrání člověka před různými podpásovkami, utahováním, vydíráním ... jeho sebeúcta“</i>.</p> <p>Úlohu lze využít i s časovým odstupem, např. v 6. a poté v 9. ročníku, event. na začátku intervenčního období k danému tematickému celku (fáze evokace) a na jeho konci (fáze reflexe), a porovnat, zda se komponenty vytvářející sebeúctu změnily.</p> <p>Pozn.: OV 11.</p> <p>Ilustrativní úloha je převzata a upravena podle metodických materiálů <i>Sexualita člověka. Zdravý životní styl</i>. Nový Jičín, 1998, s. 5 (Carol Flaherty – Zonis, Věra a Ivan Janíkovi).</p> <p>Obrázek „deštník“ převzat z: http://www.i-creative.cz/2017/04/22/destnik-destive-pocasi-omalovanky-k-vytisknuti/</p> | | | | |

| Ilustrativní úloha 9-1-11-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|
| Urči, zda jsou následující tvrzení pravdivá: | | | | |
| Tvrzení | ANO | NE | | |
| 1. Jeden menstruační cyklus ženy trvá přibližně 28 dnů. | | | | |
| 2. Mužský hormon testosteron ovlivňuje také růst vousů a svalové hmoty. | | | | |
| 3. Ovulace znamená totéž co menstruační krvácení. | | | | |
| 4. Těhotenství trvá přibližně 280 dnů, tedy 40 týdnů. | | | | |
| 5. Intimní hygiena se týká pouze žen. | | | | |
| 6. Konzumace alkoholu v těhotenství může vážně poškodit plod. | | | | |
| 7. Mezi druhotné pohlavní znaky u dívky patří ochlupení zevního genitálu, podpaží a růst prsou. | | | | |
| 8. Největší pravděpodobnost otěhotnění je v době ovulace. | | | | |
| 9. Mezi ženské pohlavní hormony se řadí estrogen a testosteron. | | | | |
| 10. Před a po zavedení menstruačního tamponu je třeba si umýt ruce. | | | | |
| 11. Tekutina, která je produkována pohlavními orgány muže a je vylučována při pohlavním styku, se označuje jako erekce. | | | | |
| 12. K oplodnění (tedy ke spojení spermie a vajíčka) dochází v pochvě. | | | | |
| 13. Mužská pohlavní buňka se označuje jako spermie. | | | | |
| 14. Žena je schopna otěhotnět od puberty do konce života. | | | | |
| 15. U chlapců se v pubertě objevuje mutace hlasu způsobená růstem hrtanu. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje k 2. indikátoru. Žák má prokázat nejen znalosti terminologie a vývojových změn vztahujících se k období puberty s akcentem na pohlavní zrání a také na období těhotenství, ale i schopnost vytváření hlubších vztahových souvislostí dané problematiky.</p> <p>Řešení: Odpověď ANO: tvrzení 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 13, 15 Odpověď NE: tvrzení 3, 5, 9, 11, 12, 14</p> <p>Komentář: V excelentní úrovni je uvedena ilustrativní úloha v původním znění obsažená ve Standardech pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví. Jednotlivé položky byly pouze opatřeny pořadovým číslem, aby byla usnadněna identifikace označení správnosti či nesprávnosti jednotlivých tvrzení. Na excelentní úrovni již záměrně nedošlo k tematickému seřazení jednotlivých položek ilustrativní úlohy. Nabízené položky, které jsou uvedeny nad rámec minimální a optimální ilustrativní úlohy, dosahují obtížnější úrovně i kvůli složitější formulaci daných tvrzení a vykazují vyšší zastoupení tvrzení vyžadujících negativní odpověď.</p> <p>Tvrzení s nejnižší zaznamenanou frekvencí správných odpovědí (pouze 41 %) bylo: „K oplodnění (tedy ke spojení spermie a vajíčka) dochází v pochvě“. Z toho vyplývá, že je žádoucí se žáky věnovat pozornost principu (mechanismu) oplodnění, a to i v souvislosti s užíváním různých antikoncepčních metod.</p> | | | | |

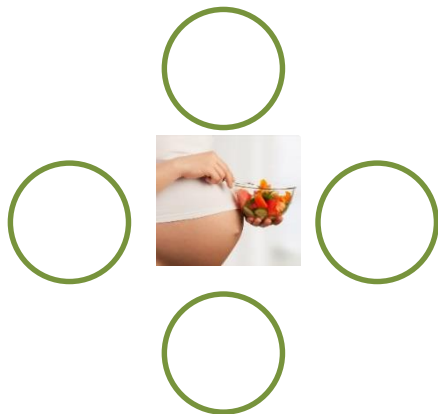
| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-11-06 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Životní styl je velmi významný faktor ovlivňující zdraví člověka. Životní styl těhotné ženy ovlivňuje jak její zdraví, tak zdraví jejího budoucího dítěte.

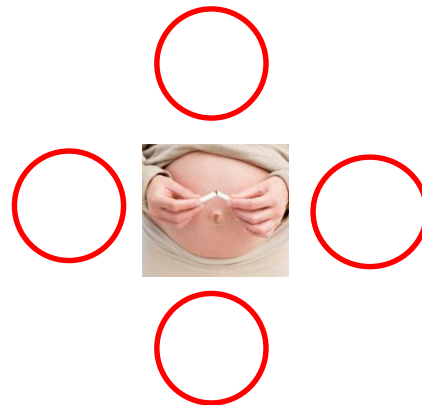
Zamyslete se nad uvedenými faktory životního stylu a určete, které z nich mohou mít pozitivní vliv na zdraví ženy a nenarozeného dítěte a které naopak mohou mít negativní vliv (mohou ohrozit či poškodit zdraví). Faktory vepište do příslušných volných polí na obrázcích. Následně svoji volbu/výběr zdůvodněte:

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| kouření | konzumace ovoce a zeleniny | konzumace pitné vody | bungee jumping, míčové hry |
| dostatek spánku a odpočinku | konzumace alkoholu | těhotenská jóga, plavání | konzumace přeslazených nápojů |

Pozitivní faktory životního stylu:



Negativní faktory životního stylu:



Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 4. indikátoru.

Řešení:

Pozitivní faktory životního stylu:



Negativní faktory životního stylu:



Možné příklady uváděného zdůvodnění:

| | |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| konzumace ovoce a zeleniny | Zdroj vitamínů, minerálních látek, vlákniny – podpora správného fungování organismu |
| konzumace pitné vody | Zajištění správného pitného režimu; pitná voda může být celodenním zdrojem tekutin; prevence dehydratace, bolestí hlavy, únavy |
| dostatek spánku a odpočinku | Zajištění pravidelného denního režimu; prevence vyčerpání organismu; podpora regenerace organismu; prevence stresu |
| těhotenská jóga, plavání | Vhodná pohybová aktivita; podpora správného fungování organismu; prevence obezity a dalších chronických nemocí; prevence stresu |
| kouření | Riziko poškození zdraví ženy i plodu; narození dítěte s nízkou porodní hmotností; předčasný porod; zvýšené riziko náhlého úmrtí novorozence |
| konzumace alkoholu | Riziko poškození plodu tzv. fetálním alkoholovým syndromem |
| konzumace přeslazených nápojů | Příjem tzv. prázdných kalorií; riziko rozvoje obezity, těhotenské cukrovky |
| bungee jumping, míčové hry | Nebezpečí úrazu; nevhodná pohybová aktivita v těhotenství; ohrožení zdraví a života ženy i plodu |

Komentář:

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni rozlišit faktory životního stylu, které mohou mít na zdraví těhotné ženy a zdraví jejího nenarozeného dítěte pozitivní či negativní vliv. V úvodním komentáři k dané aktivitě doporučujeme uvést, že: „zdraví budoucího dítěte je ovlivňováno genetickými vlivy (genetický potenciál matky a otce), vlivy prostředí (vnitřního – tělo matky; vnějšího – životní prostředí) a životním stylem matky“. Tak jako v běžném životě i v období těhotenství platí, že adekvátní návyky životního stylu zdraví podporují a neoptimální návyky zdraví poškozují jak bezprostředně, tak v budoucnu“.

V nabízených faktorech životního stylu lze detekovat, že se jedná o faktory ze stěžejních oblastí životního stylu: výživa, pohybová aktivita, denní režim a závislostní chování.

Cílem je také podpořit zodpovědný přístup ke zdraví těhotné ženy i k nenarozenému dítěti.

Aktivitu můžete doplnit obrázky znázorňujícími např. zdravého novorozence; předčasně narozeného novorozence; hypotrofický plod (plod s nízkou porodní hmotností); hypertrofický plod (plod s vysokou porodní hmotností); plod s FAS (fetálním alkoholovým syndromem) aj.

S ilustrativní úlohou je možné pracovat jednotlivě i skupinově.

Obrázky převzaty z:

<https://www.babyonline.cz/vitaminy-v-tehotenstvi-a-pri-kojeni-ano-ale-s-mirou>

<http://www.earthtimes.org/health/stopping-smoking-during-pregnancy-reduces-health-risks-babies/1122/>

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

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

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

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

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

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-12 Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none">1. žák charakterizuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyziologické a psychosociální složky osobnosti (uvede význam vůle, rozumu, citu a pudu v sexualitě)2. žák rozliší, které chování odpovídá sexuální normě a které ji překračuje (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, sociokulturního prostředí aj.)3. žák popíše rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví (např. riziko pohlavně přenosných infekcí, možné vedlejší účinky antikoncepce, riziko předčasného otěhotnění), pro psychické zdraví (např. nesprávná motivace k sexu), pro sociální rozměr zdraví (např. nedostatečné rozvinutí sexuality)4. žák rozhodne na modelových příkladech o vhodném řešení vzniklých rizikových situací v oblasti reprodukčního zdraví a lidské sexuality5. žák popíše souvislost mezi reprodukčním chováním (věrným vztahem, manželstvím, partnerstvím) a možnou životní perspektivou |

| Ilustrativní úloha 9-1-12-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------|---------|---------------------|-----------------|-----------------------------------------|--------------|-----|----------|---------|----------------------------------|--------|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|
| <p>Z následujících faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a zapiš je do připravených volných polí (1 = nejdůležitější; 5 = nejméně důležitý z vybraných pěti důležitých faktorů).</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nabídka faktorů ovlivňujících výběr budoucího partnera</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>odpovědnost</td></tr> <tr><td>finanční zajištění</td></tr> <tr><td>zdravotní stav</td></tr> <tr><td>etnikum</td></tr> <tr><td>fyzická atraktivita</td></tr> <tr><td>smysl pro humor</td></tr> <tr><td>víra a příslušnost k náboženské skupině</td></tr> <tr><td>spolehlivost</td></tr> <tr><td>sex</td></tr> <tr><td>vzdělání</td></tr> <tr><td>věrnost</td></tr> <tr><td>povolání a společenské postavení</td></tr> <tr><td>důvěra</td></tr> <tr><td>hmotné zajištění (dům/byt, auto...)</td></tr> <tr><td>vztah ke zvířatům</td></tr> <tr><td>kamarádi a přátelé, se kterými se stýká</td></tr> </tbody> </table> | Nabídka faktorů ovlivňujících výběr budoucího partnera | odpovědnost | finanční zajištění | zdravotní stav | etnikum | fyzická atraktivita | smysl pro humor | víra a příslušnost k náboženské skupině | spolehlivost | sex | vzdělání | věrnost | povolání a společenské postavení | důvěra | hmotné zajištění (dům/byt, auto...) | vztah ke zvířatům | kamarádi a přátelé, se kterými se stýká | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Výběr faktorů</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1.</td></tr> <tr><td>2.</td></tr> <tr><td>3.</td></tr> <tr><td>4.</td></tr> <tr><td>5.</td></tr> </tbody> </table> | Výběr faktorů | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| Nabídka faktorů ovlivňujících výběr budoucího partnera | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| odpovědnost | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| finanční zajištění | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| zdravotní stav | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| etnikum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| fyzická atraktivita | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| smysl pro humor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| víra a příslušnost k náboženské skupině | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| spolehlivost | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| sex | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| vzdělání | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| věrnost | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| povolání a společenské postavení | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| důvěra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| hmotné zajištění (dům/byt, auto...) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| vztah ke zvířatům | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kamarádi a přátelé, se kterými se stýká | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Výběr faktorů | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Možné řešení s metodickým komentářem</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha je formulována pro 5. indikátor.</p> <p>Žák má prokázat schopnost výběru a hierarchického uspořádání faktorů, které považuje (nebo v budoucnu bude považovat) při volbě svého budoucího životního partnera za stěžejní.</p> <p>Řešení:</p> <p>Individuální výběr faktorů sestavený podle významnosti na pořadové pozici 1–5.</p> <p>Komentář:</p> <p>V rámci evaluace ilustrativních úloh obsažených v dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví byla součástí testování úloh na minimální úrovni pro OV 12 využita identická ilustrativní úloha, v níž měli žáci také zdůvodnit výběr faktorů. V rámci hodnocení úlohy byl pak za správné splnění považován pouze výběr pěti faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera (bez ohledu na zdůvodnění výběru). Zdůvodnění uváděli žáci 9. ročníků ZŠ při testování úlohy pouze sporadicky. Zcela správné zvládnutí úlohy (tedy výběr pěti faktorů) splnilo 87 % žáků bez shledaného statisticky významného rozdílu mezi zcela správným splněním dívkami a chlapci. Předložená ilustrativní úloha se proto na minimální úrovni modifikuje ve smyslu provedení výběru faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera bez odůvodnění výběru. Zadání úlohy bylo současně doplněno o informaci k hierarchizaci faktorů podle důležitosti na pozici 1–5.</p> <p>V rámci minimální úrovně obtížnosti je akceptovatelný prostý výběr faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera. Na optimální a excelentní úrovni je s vytvořeným pořadím výběru</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

faktorů dále pracováno. Nicméně i na minimální úrovni doporučujeme realizovat diskusi v rámci homogenních a poté i heterogenních skupin (ve vztahu k pohlaví žáků), a tím hledání „typických“ požadavků dívek/žen a chlapců/mužů na budoucího životního partnera. Současně je však nutné akceptovat individuální požadavky výběru každého žáka (dívky/chlapce).

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

| Ilustrativní úloha 9-1-12-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Rozhodni, která z nabízených antikoncepčních metod (metod snižujících pravděpodobnost otěhotnění při pohlavním styku) zároveň snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou nemocí (např. infekcí HIV, kapavkou). Vybranou metodu označ křížkem:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Kondom/prezervativ b) Hormonální tablety / pilulky c) Antikoncepční náplasti d) Metoda výpočtu plodných a neplodných dnů | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha je zaměřena na dílčí naplnění 3. indikátoru.</p> <p>Řešení: Varianta A – kondom/prezervativ</p> <p>Komentář: Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni určit, která ze širokého spektra antikoncepčních metod současně snižuje riziko nákazy pohlavně přenosnou nemocí (STD – sexually transmitted diseases).</p> <p>Zdůrazňujeme, že záměrně nebyla volena formulace „...která zabraňuje/brání nákaze pohlavně přenosnou nemocí“. Důvodem je skutečnost, že významnou roli při spolehlivosti antikoncepčních metod (jak z hlediska účinnosti zabránění otěhotnění, tak z hlediska zabránění nákazy pohlavně přenosnou nemocí) hraje lidský faktor. Tzn. i při striktním nedodržení doporučeného postupu použití a manipulace s antikoncepční metodou – kondomem/prezervativem je přenos infekčního agens obsahujícího původce STD možný. Nicméně pouze vybrané druhy bariérové antikoncepce, tedy konkrétně mužský, event. ženský kondom/prezervativ minimalizují riziko nákazou STD při pohlavním styku. Žádné další bariérové, ale ani chemické nebo hormonální preparáty nefungují jako prevence před STD. To znamená, že vykazují antikoncepční efekt, v žádném případě však nechrání proti STD.</p> <p>Dále doporučujeme, aby bylo v této souvislosti upozorňováno na možné cesty přenosu STD, kdy se v odborné literatuře setkáváme se skutečností, že dospívající se domnívají, že STD se nelze nakazit např. při nekoitálních sexuálních aktivitách (orální sex aj.).</p> <p>Mimo jiné i z těchto důvodů je vhodné řadu dílčích témat výchovy k sexuálně reprodukčnímu zdraví propojovat do podoby komplexních souvislostí s akcentem na rovinu bio-psycho-sociálních rozměrů lidské sexuality.</p> | | | | |

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

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

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha je formulována pro 5. indikátor.

Žák má prokázat schopnost výběru a hierarchického uspořádání faktorů, které považuje (nebo v budoucnu bude považovat) při volbě svého budoucího životního partnera za stěžejní. Oproti minimální úrovni je požadováno zdůvodnění pro volbu výběru daných faktorů.

Řešení:

Individuální výběr faktorů sestavený podle významnosti na pořadové pozici 1–5 doplněné argumentací (odůvodněním) pro výběr daných faktorů.

Komentář:

V tomto případě se jedná o původní verzi ilustrativní úlohy uvedené ve Standardech pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví s tím, že došlo pouze k inovaci zadání úlohy doplněním informace k hierarchizaci faktorů podle důležitosti na pozici 1–5. V rámci optimální úrovně obtížnosti je tedy žádoucí nejen prostý výběr faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera, ale také uvedení argumentace, proč dané faktory vidí žák jako důležité.

Doporučujeme, aby se s ilustrativní úlohou v první fázi pracovalo individuálně a po splnění zadání úlohy byly vytvořeny skupiny (cca 5členné) buď homogenní, nebo heterogenní (ve vztahu k pohlaví žáků). Je žádoucí, aby byli žáci motivováni k uvádění argumentace v rámci skupinové diskuse pro výběr daných faktorů, svoje zdůvodnění podpořili adekvátními argumenty (např. faktor věrnost – základ partnerského vztahu, který současně podporuje partnerskou důvěru, snižuje riziko „žárlení“; faktor vzdělávání – je možným předpokladem dalších faktorů, jako je vhodná práce (povolání, zaměstnání) a s tím související optimální finanční zajištění, od toho se odvíjející hmotné zajištění rodiny).

V rámci vytvořených skupin tak mohou žáci pozorovat, jak široké spektrum výběru faktorů u budoucího životního partnera využili jejich spolužáci, jaké motivy vedou jejich spolužáky k výběru daných faktorů. Mohou tak i posoudit, zda by s výběrem spolužáků souhlasili a akceptovali jejich argumentaci, či nikoli.

Úlohu je také možné podpořit vybranými kazuistikami z partnerských či manželských vztahů, kde jsou popisovány jak „pozitivní“, tak „negativní“ příběhy využívající charakteristiky zúčastněných osob (faktory ovlivňující vztah – od povahových vlastností, životních hodnot až po materiální aspekty).

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

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-12-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Označ následující tvrzení vztahující se k tematice pohlavně přenosných nemocí křížkem buď ve sloupci ANO, či ve sloupci NE, podle toho jak se domníváš, že je tvrzení pravdivé či nepravdivé:

| | Tvrzení | ano | ne |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|
| 1. | Před pohlavně přenosnými nemocemi mě chrání hormonální antikoncepce. | | |
| 2. | Nakazit se pohlavně přenosnou nemocí můžu i při orálním sexu. | | |
| 3. | Proti žádné pohlavně přenosné nemoci neexistuje očkování. | | |
| 4. | Když je někdo HIV pozitivní, podáním ruky se od něj můžu nakazit. | | |
| 5. | Kapavka a syfilis se u nás (v ČR) již nevyskytují. | | |
| 6. | Infekce HIV postihuje jen homosexuály. | | |
| 7. | Kondom mě 100% ochrání před těmito nemocemi. | | |
| 8. | Na přítomnost viru HIV se v ČR testují všechny těhotné ženy. | | |
| 9. | Přemýšlím, že se nechám naočkovat proti viru HPV (lidskému papilomaviru, který může způsobit např. rakovinu děložního čípku, hrtanu). | | |
| 10. | Onemocnění AIDS se projevuje až po několika letech infekce HIV. | | |
| 11. | Pohlavním stykem lze přenést také žloutenku typu B (event. C). | | |
| 12. | Každý poševní výtok znamená, že jde o kapavku. | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha je formulována pro 3. indikátor.

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

Řešení:

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

Komentář:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| Ilustrativní úloha 9-1-12-05 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| <p>Z následujících faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a zapiš je do připravených volných polí (1 = nejdůležitější; 5 = nejméně důležitý z pěti vybraných důležitých faktorů). Svoji volbu zdůvodni.</p> <p>Poté vyhledej ve vhodné literatuře či na vhodných internetových stránkách údaje o nejčastěji volených (preferovaných) faktorech u svého životního partnera dospělými ženami či muži.</p> <p>V rámci třídy (event. skupiny) pak diskutuj se spolužáky o významu jednotlivých faktorů životního partnera pro kvalitu partnerského (manželského) soužití.</p> | | | | |
| Nabídka faktorů ovlivňujících výběr budoucího partnera | Výběr faktorů a jejich zdůvodnění | | | |
| odpovědnost | 1. | | | |
| finanční zajištění | | | | |
| zdravotní stav | | | | |
| etnikum | 2. | | | |
| fyzická atraktivita | | | | |
| smysl pro humor | | | | |
| víra a příslušnost k náboženské skupině | 3. | | | |
| spolehlivost | | | | |
| sex | | | | |
| vzdělání | 4. | | | |
| věrnost | | | | |
| povolání a společenské postavení | | | | |

| | |
|-----------------------------------------|----|
| důvěra | 5. |
| hmotné zajištění (dům/byt, auto...) | |
| vztah ke zvířatům | |
| kamarádi a přátelé, se kterými se stýká | |

Prostor pro zjištěné údaje v literatuře či na internetu:

| Nejčastěji preferované faktory životního partnera ženami | Nejčastěji preferované faktory životní partnerky muži |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | |
| | |
| | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha je formulována pro 5. indikátor.

Žák má prokázat schopnost výběru a hierarchického uspořádání faktorů, které považuje (nebo v budoucnu bude považovat) při volbě svého budoucího životního partnera za stěžejní. Oproti minimální a optimální úrovni obtížnosti je požadováno, aby žák vyhledal relevantní informace o „typických“ faktorech životního partnera preferovaných dospělými ženami a muži. Na excelentní úrovni je vyžadována i konstruktivní diskuse s ohledem na faktory umožňující formovat trvalý a kvalitní partnerský (manželský vztah).

Řešení:

Individuální výběr faktorů sestavený podle významnosti na pořadové pozici 1–5, doplněný argumentací (odůvodněním) pro výběr daných faktorů. Vyhledání adekvátních informací podle zadání a zapojení do řízené diskuse.

Komentář:

V tomto případě se jedná o rozšířenou verzi původní ilustrativní úlohy. V rámci excelentní úrovně obtížnosti ilustrativní úlohy jsou podstatné všechny informace uvedené v komentářích pro minimální a optimální úroveň.

Upozorňujeme také na možnost doplnění informací o požadavcích na volbu faktorů budoucího životního partnera u stejnopohlavních (homosexuálních) párů. Ilustrativní úlohu tak lze modifikovat na úrovni zadání, kdy dívky vyzveme, aby vybíraly faktory, o kterých se domnívají, že by pro ně byly významné, kdyby si za budoucího životního partnera měly vybírat ženy. V identické obměně to platí pro chlapce. Realizaci je však nutné pečlivě zvážit na základě aktuálního klimatu třídy, názorů rodičů žáků a dalších relevantních okolností.

Pro tuto excelentní úroveň zde předkládáme výsledky testové položky 12, resp. ilustrativní úlohy vztahující se k OV 12 uvedené ve standardech s ohledem na vyhodnocení výběru faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera u 910 žáků 9. ročníků ZŠ, což se může stát podkladem pro řízenou diskusi na úrovni třídy (event. skupiny žáků).

Faktory ovlivňující výběr budoucího životního partnera žáků bez ohledu na výběr pozice 1–5 (výsledky testové položky vztažené k VZ-9-1-12).

| Faktory ovlivňující výběr budoucího životního partnera | Výběr faktoru | | Faktory ovlivňující výběr budoucího životního partnera | Výběr faktoru | |
|--------------------------------------------------------|---------------|-------|--------------------------------------------------------|---------------|-------|
| | n | % | | n | % |
| věrnost | 570 | 62,64 | finanční zajištění | 271 | 29,78 |
| důvěra | 527 | 57,91 | fyzická atraktivita | 225 | 24,73 |
| spolehlivost | 410 | 45,05 | hmotné zajištění (dům/byt, auto...) | 123 | 13,52 |
| smysl pro humor | 374 | 41,10 | kamarádi a přátelé, se kterými se stýká | 85 | 9,34 |

| | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-----------------------------------------|----|------|
| zdravotní stav | 372 | 40,88 | povolání a společenské postavení | 69 | 7,58 |
| odpovědnost | 354 | 38,90 | vztah ke zvířatům | 58 | 6,37 |
| vzdělání | 301 | 33,08 | etnikum | 43 | 4,73 |
| sex | 264 | 29,01 | víra a příslušnost k náboženské skupině | 23 | 2,53 |

Jak je patrné, žáci volí takové hodnoty u svého budoucího partnera, které by mohly být označeny jako klíčové. Jedná se o aspekty, které by mohly být předpokladem budoucího funkčního vztahu, jako jsou „věrnost, důvěra, spolehlivost, zdravotní stav a smysl pro humor“.

Pokud se podíváme na hodnocení výběru faktorů budoucího partnera s ohledem na pohlaví žáků, zjistíme jisté rozdílné mezipohlavní preference, kdy četnost výběru faktoru mezi pohlavími vykazuje i statisticky významný rozdíl (faktor „důvěra a spolehlivost“ významně častěji volí dívky, chlapci pak faktor „sex a fyzická atraktivita“).

Sestavení pořadí výběru faktorů ovlivňujících výběr budoucího životního partnera u dívek a chlapců

| Faktory ovlivňující výběr budoucího životního partnera. dívky | | Četnostní zahrnutí faktoru na pozici 1–5 u dívek | % zahrnutí faktoru na pozici 1–5 u dívek | Faktory ovlivňující výběr budoucího životního partnera. chlapci | | Četnostní zahrnutí faktoru na pozici 1–5 u chlapců | % zahrnutí faktoru na pozici 1–5 u chlapců |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | věrnost | 298 | 64,92 | 1 | věrnost | 272 | 60,31 |
| 2 | důvěra | 283 | 61,66 | 2 | důvěra | 244 | 54,10 |
| 3 | spolehlivost | 240 | 52,29 | 3 | zdravotní stav | 195 | 43,24 |
| 4 | smysl pro humor | 194 | 42,27 | 4 | smysl pro humor | 180 | 39,91 |
| 5 | zdravotní stav | 177 | 38,56 | 5 | odpovědnost | 179 | 39,69 |
| 6 | odpovědnost | 175 | 38,13 | 6 | sex | 178 | 39,47 |
| 7 | vzdělání | 149 | 32,46 | 7 | spolehlivost | 170 | 37,69 |
| 8 | finanční zajištění | 148 | 32,24 | 8 | vzdělání | 152 | 33,70 |
| 9 | fyzická atraktivita | 94 | 20,48 | 9 | fyzická atraktivita | 131 | 29,05 |
| 10 | sex | 86 | 18,74 | 10 | finanční zajištění | 123 | 27,27 |
| 11 | hmotné zajištění (dům/byt, auto...) | 72 | 15,69 | 11 | hmotné zajištění (dům/byt, auto...) | 51 | 11,31 |
| 12 | kamarádi a přátelé, se kterými se stýká | 42 | 9,15 | 12 | kamarádi a přátelé, se kterými se stýká | 43 | 9,53 |
| 13 | povolání a společenské postavení | 42 | 9,15 | 13 | povolání a společenské postavení | 27 | 5,99 |
| 14 | vztah ke zvířatům | 34 | 7,41 | 14 | vztah ke zvířatům | 24 | 5,32 |
| 15 | etnikum | 19 | 4,14 | 15 | etnikum | 24 | 5,32 |
| 16 | víra a příslušnost k náboženské skupině | 12 | 2,61 | 16 | víra a příslušnost k náboženské skupině | 11 | 2,44 |

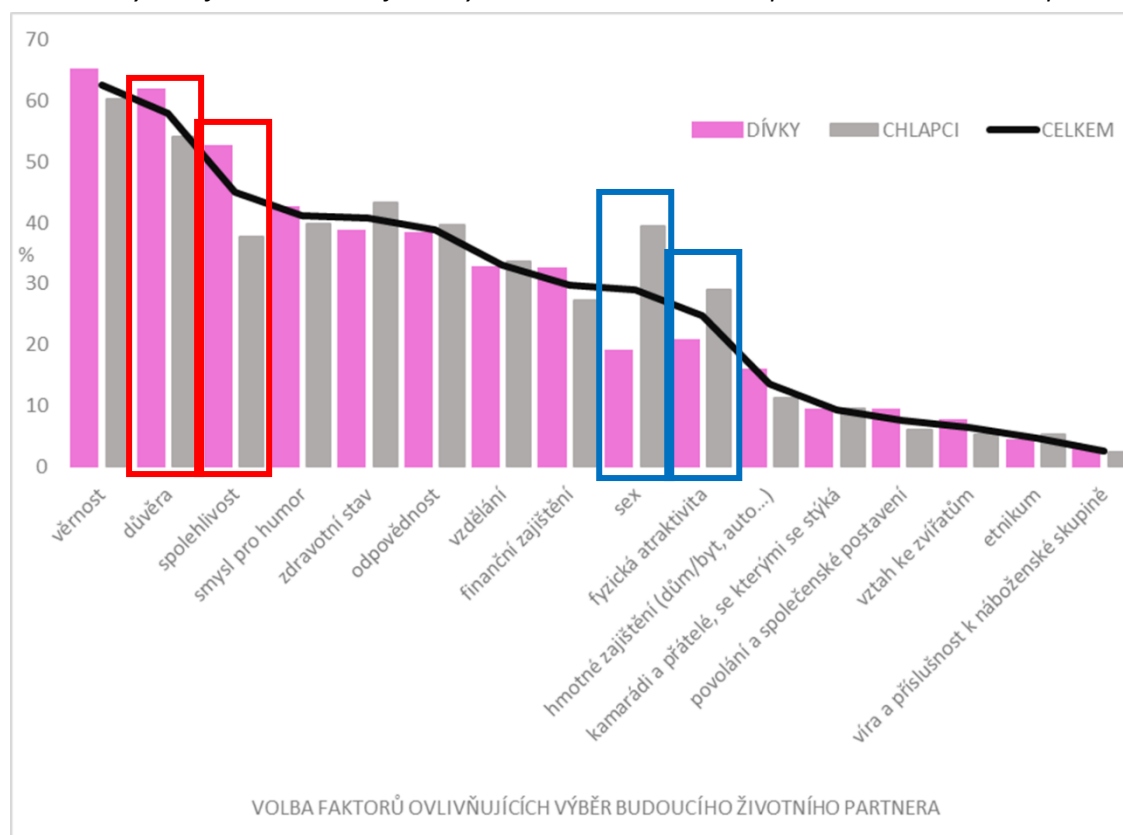
Jak je z tabelárního znázornění patrné, pořadí výběru jednotlivých faktorů ovlivňujících výběr budoucího životního partnera se u dívek a chlapců neliší na prvních dvou pozicích (věrnost a důvěra), na čtvrté pozici (smysl pro humor) a na pozicích 11–16. Na třetí pozici se u dívek nachází „spolehlivost“, u chlapců pak „zdravotní stav“ budoucího životního partnera/partnerky. U dívek jsou od páté po desátou pozici řazeny faktory „zdravotní stav, odpovědnost, vzdělání, finanční zajištění, fyzická atraktivita a sex“. U chlapců je pořadí výběru faktorů ovlivňujících výběr budoucího životního partnera/partnerky na pozicích 5–10 následující: „odpovědnost, sex, spolehlivost, vzdělání, fyzická atraktivita a finanční zajištění“. I když výběr a preference jednotlivých hodnot a vlastností životního partnera je proměnlivá v čase a dané životní etapě jedince, je možné konstatovat, že námi zjištěné údaje jsou v relativní shodě s fakty, které prezentuje P. Weiss. Autor mimo jiné uvádí, že pro ženy jsou nejdůležitějšími faktory pro výběr dlouhodobého partnera (kromě genetických a zdravotních charakteristik) signály svědčící o jeho přístupu ke zdrojům (budoucímu nebo aktuálnímu finančnímu zajištění partnera a jeho společenskému postavení či moci). Důležité jsou také ukazatele evokující ochotu investice do partnerky a do jejích potomků, ale také ochotu starat se o druhé, spolehlivost a trvalost jeho závazku k ní samotné. Dále zmiňuje, že pokud žena nehledá dlouhodobé partnerství, vzhled muže může být důležitějším faktorem výběru než jeho sociální status. Dále popisuje, že pro muže je při výběru partnerky důležitý věk a aspekty související s jejím zdravotním stavem, fyzickou atraktivitou a sexualitou, a to vše s ohledem na její možné naplnění reprodukční funkce.

WEISS, P. Sexuální atraktivita a její determinanty [online]. *Psychiatrie pro praxi*, 2009, 10(4), s. 190–192. Dostupné na WWW:

<http://www.solen.sk/pdf/13fced00580306c317e1e79c7470c9f1.pdf>).

Výše popsaný komentář k tabulce podtrhuje i následné grafické zpracování výsledků.

Srovnání výběru faktorů ovlivňujících výběr budoucího životního partnera s ohledem na pohlaví žáků.



Z didaktického hlediska jde již o úroveň ilustrativní úlohy vyžadující kombinaci několika poslopných aktivit a mnohonásobných interakcí žáka. Pedagog by měl zejména řídit (event. korigovat) následnou diskusi žáků.

Pozn.: Prezentované výsledky (tabulky) a k nim přilehlý komentář převzaty a upraveny z:

HŘIVNOVÁ, M. Faktory ovlivňující výběr budoucího životního partnera – evaluace očekávaného výstupu 12 ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví na ZŠ. In Miroslav MITLÖHNER a Zuzana PROUZOVÁ (eds.) 25. celostátní kongres k sexuální výchově v České republice. Pardubice 2017. 12.–14. října 2017. Sborník referátů. Praha: Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, z. s., 2017, s. 38–45. ISBN 978-80-905696-5-2.

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

Možné řešení s metodickým komentářem

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

Řešení:

Individuální rozhodovací model podložený adekvátní argumentační složkou.

Komentář:

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

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

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

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

Námět na didaktickou obměnu zadání:

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

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

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

Pozn. 1:

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

Pozn. 2:

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

Rozhodovací mapa převzata z: HŘIVNOVÁ, Michaela. Metodický seminář k reprodukčnímu zdraví In: *Podpora profesního rozvoje pedagogických pracovníků v Olomouckém kraji*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 38 s. ISBN 978-80-86768-97-7.

Pozn. 3.:

Příběh 1 převzat z: *Výchova k reprodukčnímu zdraví. Praktické náměty pro výuku Výchovy ke zdraví na 2. stupni ZŠ*. Edice Dobrá škola. Praha: Raabe, 2012, s. 46. ISBN 978-80-87553-71-8.

Příběh 2 převzat a upraven z: *Výchova k reprodukčnímu zdraví. Praktické náměty pro výuku Výchovy ke zdraví na 2. stupni ZŠ*. Edice Dobrá škola. Praha: Raabe, 2012, s. 43. ISBN 978-80-87553-71-8.

3.13 Téma: návykové látky

Výchova ke zdraví umožňuje funkčně propojit cíle programu prevence rizikových projevů chování žáků s realizací očekávaných výstupů stanovených rámcovým kurikulem. Žáci získávají základní orientaci mimo jiné i v oblasti možných rizik spojených se zneužíváním návykových látek. Poskytování správných informací o návykových látkách a jejich škodlivých účincích na zdraví je jedním ze základních předpokladů ochrany žáků před možnou drogovou závislostí. Vzhledem k tomu, že se žáci s nabídkou návykových látek setkávají téměř na každém kroku, pouhá informovanost nestačí. Hlavním cílem výchovy ke zdraví v této souvislosti je rozvíjení sociálních dovedností, tj. dokázat asertivně komunikovat, čelit sociálnímu tlaku, uvážlivě se rozhodovat, efektivně řešit konflikty. Metodami osobnostně-sociálního rozvoje se žáci učí uvádět do souvislostí rizika spojená se zneužíváním návykových látek s vlastní životní perspektivou. Aktivní sociální učení umožňuje osvojení určitých modelů chování, které lze aplikovat při kontaktu s ohrožením sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni.

Indikátory k tomuto očekávanému výstupu umožňují zhodnotit rozsah znalostí žáků o rizicích zneužívání návykových látek, odhalit postoje žáků k problematice závislostního chování, zmapovat schopnosti žáků odolávat manipulativnímu nátlaku a posoudit tak jejich připravenost pro život „bez drog“.

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-13 Žák uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost 2. žák uvede důvody, proč jsou některé návykové látky společností tolerovány a jiné zákonem zakázány; vysvětlí, proč zákon zakazuje prodej alkoholu a tabákových výrobků do 18 let věku 3. žák vyjmenuje základní legální a nelegální návykové látky; uvede zdravotní a jiná rizika jejich zneužívání 4. žák v modelové situaci předvede vhodné způsoby odmítnutí nabízené návykové látky 5. žák diskutuje o nelátkových závislostech v souvislosti s jejich vlivem na zdraví a život jedince (o závislosti na práci, na osobě, na výherních automatech aj.) 6. žák vyhledá kontakty na specializovaná zařízení pro prevenci a léčbu závislostí ve svém regionu |

| Ilustrativní úloha 9-1-13-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|-----------|------------|
| 1. Každou z uvedených návykových látek označ písmenem L nebo N. L = legální (zákonem tolerovaná návyková látka), N = nelegální (zákonem zakázaná návyková látka). | | | | |
| Látka | L / N | Nebezpečnost látky | | |
| Alkohol | | | | |
| Marihuana | | | | |

| | | |
|----------|--|--|
| Heroin | | |
| Káva | | |
| Pervitin | | |
| Extáze | | |
| Tabák | | |
| Kokain | | |
| LSD | | |

2. Vyber dvě zákonem tolerované a dvě zákonem zakázané návykové látky a napiš, proč jsou nebezpečné pro zdraví a jaká další rizika přináší jejich zneužívání.

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje ke 2. a 3. indikátoru.

Žák má prokázat základní právní povědomí v otázkách přístupu legislativy v České republice k návykovým látkám. Úkolem žáka je určit, které z uvedených návykových látek jsou společností (zákonem) tolerované a které návykové látky jsou v České republice zákonem posuzovány jako nelegální (viz § 283–287 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku). Ve druhé části úlohy se žák zamýšlí nad riziky zneužívání jednotlivých návykových látek (legálních i nelegálních). Obsahově úloha shrnuje učivo zaměřené na zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek.

Řešení:

Zákonem tolerované látky jsou alkohol, káva, tabák.

Mezi nelegální látky patří marihuana, heroin, pervitin, extáze, kokain, LSD.

V popisu rizik, která zneužívání návykových látek představuje, by měl být uveden možný vznik závislosti, popis konkrétního poškození organismu uživatele, případně zmíněny další důsledky (např. změněné chování osob pod vlivem alkoholu či jiné návykové látky).

Komentář:

Řešení úlohy se opírá o znalosti rizik, které návykové látky představují pro společnost i pro zdraví jednotlivce. Vyžaduje základní orientaci žáků v platné legislativě (trestní zákoník) vztahující se ke zneužívání návykových látek. Získání potřebných informací je podpořeno realizací programů primární prevence rizikových projevů chování žáků ve školách.

Z vyjádření žáka ve druhé části úlohy by mělo vyplynout, že si je vědom rizika možného vzniku závislosti. Případnou následnou diskusí je žádoucí podpořit výstup, že zdravotní i další problémy přináší zneužívání návykových látek jak nelegálních, tak legálních.

| Ilustrativní úloha 9-1-13-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Zamysli se nad důvody, které mohou vést mladého člověka k tomu, že začne užívat návykové látky. Šest nejčastějších důvodů, které vedou mladého člověka k užívání návykových látek, zapiš do prvního sloupce tabulky.</p> <p>Diskutuj se spolužáky o důvodech a situacích, které vedou mladého člověka k tomu, že užije návykovou látku.</p> | | | | |

| Lidé užívají návykové látky, protože... | Jakou mají lepší možnost? |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

Následně se vrať k jednotlivým důvodům a navrhní, jakým jiným způsobem by mohli mladí lidé na danou situaci reagovat, aniž by experimentováním s návykovou látkou ohrožovali své zdraví.

O svých návrzích diskutuj se spolužáky.

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k 5. indikátoru.

Vyřešením úlohy má žák prokázat, že je informován o problematice zneužívání návykových látek a zároveň i schopen uvažovat o příčinách zneužívání návykových látek v období dospívání a následně i o možnostech předcházení tomuto rizikovému chování. Dovednost dávat do souvislostí příčiny a důsledky rizikových způsobů chování je předpokladem pro realizaci efektivní primární prevence.

Obsahově úloha ověřuje nejen znalosti žáků o problematice návykových látek, ale umožňuje postihnout i jejich postoje a schopnosti o daném tématu asertivně komunikovat.

Úloha v optimální úrovni zahrnuje samostatnou práci žáka propojenou s řízenou diskusí ve skupině. Jinou variantou metodického postupu může být zadání úlohy k řešení ve dvojicích či malých skupinkách a následná společná prezentace spojená s hodnocením pod supervizí učitele.

Řešení:

Výsledky výzkumných šetření potvrzují, že k hlavním důvodům, proč mladí lidé začínají experimentovat s návykovými látkami, patří zvědavost, nátlak ze strany vrstevníků, problémy v rodině či ve škole, snaha být „dospělý“, nuda, nedostatečná motivace pro aktivní trávení volného času apod.

Odpovědi jednotlivých žáků se mohou lišit. Vytvoření prostoru pro diskusi, případně zadání úlohy ve skupině umožní vybrat nejčastější důvody, se kterými pak bude žák pracovat ve druhé části úlohy.

Mezi lepší možnosti patří: rozvíjení zájmových činností, aktivní sport, noví kamarádi, odborná pomoc při řešení osobních obtíží, problémů apod.

Diskuse nad návrhy by měla směřovat k závěru, že „droga problém neřeší“.

Komentář:

Řešení úlohy vyžaduje orientaci žáků v problematice návykových látek. Potřebné znalosti k tomu, aby mohli posuzovat příčiny a důsledky rizikového chování, získali žáci aktivním zapojením do preventivních programů, které jsou nedílnou součástí výchovy ke zdraví.

V úloze je vyžadováno, aby žák diskutoval o svém názoru s vrstevníky, rozvíjel své komunikační dovednosti a prokázal schopnost prosadit vlastní pozitivní řešení (dobrý nápad podporující zdraví).

| Ilustrativní úloha 9-1-13-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|---------------------------|--|-------------------------------|--|
| <p>Vypracuj návrh programu projektu na téma „s námi se nekouří“ (Kouření a zdraví).</p> <p>1. Připrav a realizuj anketu o kouření.</p> <p>Zformuluj otázky a požádej několik známých lidí, o nichž víš, že kouří, aby ti odpověděli na předem připravené dotazy.</p> <p>Otázkami se pokus zjistit, kdy a proč začali kouřit, v jakém rozsahu, co jim kouření přináší a jaké jim dělá problémy, zda si uvědomují zdravotní rizika, jestli chtějí přestat a proč nepřestanou atd. Odpovědi si zapisuj, abys mohl/a anketu vyhodnotit.</p> <p>Do tabulky shrň následující výsledky:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">V jakém věku většina lidí začíná kouřit?</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>Jaké důvody uvádějí nejčastěji?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vědí kuřáci o tom, že kouření poškozuje jejich zdraví?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Chtěli by přestat kouřit?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proč tedy nepřestanou kouřit?</td> <td></td> </tr> </table> <p>2. Na základě výsledků anketu zformuluj doporučení, jak odradit spolužáky od kouření. Jako součást doporučení připrav alespoň 5 argumentů, kterými lze doložit, v jaké míře kouření poškozuje zdraví. Informace o prokazatelných rizicích vyhledej v odborné literatuře nebo v odborných textech dostupných na internetu.</p> <p>3. Kouření vede k závislosti.</p> <p>Vysvětli, co rozumíš pod pojmy „fyzická závislost“, „psychická závislost“, „sociální závislost“ a „abstinenční příznaky“.</p> <p>4. Vypracuj poster (plakát), kterým budeš prezentovat, jaké výhody má ten, kdo nekouří.</p> <p>5. S využitím zpracovaných podkladů připrav návrh programu projektu zaměřeného na prevenci kouření pro žáky 6. ročníku. Podle možnosti program realizuj v praxi.</p> | | | | | V jakém věku většina lidí začíná kouřit? | | Jaké důvody uvádějí nejčastěji? | | Vědí kuřáci o tom, že kouření poškozuje jejich zdraví? | | Chtěli by přestat kouřit? | | Proč tedy nepřestanou kouřit? | |
| V jakém věku většina lidí začíná kouřit? | | | | | | | | | | | | | | |
| Jaké důvody uvádějí nejčastěji? | | | | | | | | | | | | | | |
| Vědí kuřáci o tom, že kouření poškozuje jejich zdraví? | | | | | | | | | | | | | | |
| Chtěli by přestat kouřit? | | | | | | | | | | | | | | |
| Proč tedy nepřestanou kouřit? | | | | | | | | | | | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Úloha je komplexní, vhodná pro projektovou výuku a vztahuje se prakticky ke všem indikátorům.</p> <p>Vyřešením úlohy na excelentní úrovni má žák prokázat nejen znalost rizik, která jsou spojena s kouřením tabáku, ale i schopnost získávat si nové informace k dané problematice, pracovat s nimi a předávat je v rámci programu podpory zdraví a prevence rizikových projevů chování mladším žákům. Úloha se skládá z několika částí. Vyžaduje aktivní přístup k jejímu řešení, systematickou, samostatnou a tvořivou práci žáka.</p> <p>Zadání úlohy ponechává široký prostor pro aktivitu žáka, který postupně podle písemných instrukcí plní jednotlivé části úlohy. Zároveň by však měl mít možnost podle potřeby konzultovat s učitelem zejména:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anketní otázky; - výběr účastníků anketu; - používané informační zdroje; - možnosti prezentace výsledků; - organizační zajištění realizace připraveného programu ve škole. <p>Obtížnost úlohy je zvýšena tím, že žák je nucen pracovat s novými informacemi, které si sám vyhledává, třídí a interpretuje. Při přípravě a realizaci projektu žák prokazuje komunikativní dovednosti a kompetenci řešit problémy v obsahové návaznosti na prevenci rizikového chování.</p> | | | | | | | | | | | | | | |

Řešení:

Příklady anketních otázek:

Kdy jste vykouřil první cigaretu?

Proč jste začal kouřit?

Kolik cigaret kouříte nyní?

Proč kouříte, přináší vám kouření něco příjemného?

Kouří většina vašich přátel?

Kouří váš manžel (manželka)?

Zkusil jste někdy přestat kouřit? Kolikrát?

Uvědomujete si, že kouření ohrožuje vaše zdraví?

Kdybyste o kouření a jeho účincích znal v dětství to, co víte teď, začal byste kouřit?

Proč se nestanete nekuřákem?

Žák by měl otázky položit alespoň třem osobám – kuřákům, aby mohl srovnávat jejich odpovědi.

Pro další části úkolu je třeba žákům doporučit takové informační zdroje, ve kterých najdou potřebné podklady pro odbornou argumentaci o rizicích kouření. Shromážděné poznatky se mohou v návaznosti na použité zdroje mírně lišit.

Příklad zdroje: Informační portál o nelegálních a legálních drogách – www.drogy-info.cz

Jako příklad jednoho argumentu lze uvést:

S tabákovým kouřem vdechuje kuřák do plic látky poškozující jeho zdraví. Většina těchto látek má karcinogenní účinky (způsobuje vznik zhoubných nádorů). Kuřáci často trpí chronickým onemocněním dýchacích cest (záněty průdušek, zápalý plic). Ani nejdokonalejší filtr na značkové cigaretě nechrání kuřáka před oxidem uhelnatým, který bývá příčinou silných bolestí hlavy. Oxid uhelnatý se váže snadněji na krevní barvivo než kyslík, čímž brání přenosu kyslíku k jednotlivým orgánům a tkáním. Každý rok v ČR prokazatelně umírá 23 tisíc lidí na následky kouření.

Forma, jakou bude žák prezentovat „výhody života bez kouření“, by měla být výsledkem jeho vlastní invence, případně doporučení učitele. Posuzovat je třeba věcnou správnost i motivační aspekt zpracování ve smyslu využití jako součásti programu primární prevence kouření. Plakát má výhodu dlouhodobější prezentace výsledků práce žáka. Elektronická forma prezentace může být využita při realizaci preventivních aktivit ve třídách. Alternativní možností je řešení úlohy formou portfolia.

Komentář:

Řešení úlohy na excelentní úrovni vyžaduje od žáků schopnost aktivní, samostatné badatelské práce. Jsou tedy využity dovednosti, které žák postupně získal nejen ve výuce výchovy ke zdraví, ale i v průběhu celého procesu vzdělávání napříč vzdělávacími obory. Výstupem by měl být projekt cílený na prevenci kouření, při jehož zpracování žák využívá všechny dosud osvojené klíčové kompetence. Ilustrativní úloha tak umožňuje vícekritériální hodnocení očekávaného výstupu.

Z hlediska cílů VkZ žák prokazuje znalosti daného tématu, dovednosti samostatně získávat a zpracovávat nové informace o zdraví, aplikovat je při přípravě podkladů pro vlastní aktivitu, jejímž záměrem je osobně se zapojit do programu prevence kouření.

3.14 Téma: manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt – obrana proti manipulaci a agresi

Problematika zahrnutá v očekávaném výstupu 14 je zacílena na velmi aktuální témata spadající pod vzdělávací obor VkJ s přesahem k průřezovým tématům RVP ZV Osobnostní a sociální výchova a Mediální výchova. V rámci očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je OV 14 tematicky propojen s OV 1 a 2.

Cílem tohoto OV je to, aby byl žák schopen kritického myšlení v oblasti informací, které se mu dostávají z různého spektra informačních kanálů (ať již z přímého kontaktu s osobami či prostřednictvím klasických i moderních mediálních zdrojů). Kritický přístup k informacím umožní žákům objektivní vyhodnocení prezentovaných skutečností. Zejména jde o vliv reklam zaměřených na cílovou skupinu dětí a dospívajících. Stěžejním tematickým celkem je otázka manipulace, a tak je žádoucí, aby žák byl schopen identifikovat manipulativní chování, které je vůči němu uplatňováno, a byl schopen se mu účinnými technikami bránit. K tomu je nutný nácvik asertivních komunikačních přístupů. V rámci didaktického zpracování tématu doporučujeme využití následujících webových stránek obsahujících jak teoretickou platformu, tak metodické náměty pro edukační realitu:

Škola médií v etických souvislostech: <https://www.skolamedii.cz/metodicky-material/svet-reklamy/>
ABECEDA Občanské sdružení; Čtenářská gramotnost a projektové vyučování: <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/medialni-vychova/mv-tipy/reklama-vliv-na-spolecnost>

ZKOLA Informační a vzdělávací portál Zlínského kraje:

https://www.zkola.cz/zdz/temata/prevence/prevence_materialy/Documents/MM-obrana-proti-manipulaci.pdf

Dalším ústředním tématem tohoto očekávaného výstupu v RVP ZV je nově od roku 2013 ve spojitosti s tematickým celkem učiva „*Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence*“ zařazena problematika „*nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií*“. Významnost edukace a dosahování žádoucího (bezpečného) chování dětí a dospívajících v prostředí internetu je podpořena výsledky výzkumu, který realizuje Centrum PRVoK PdF UP v Olomouci. „*Výzkum rizikového chování českých dětí v prostředí internetu 2014*“ přináší výsledky potvrzující skutečnost, že „*děti jsou ve vysoké míře ochotny sdělovat osobní informace lidem, které znají jen z on-line prostředí. Celkem 63 % dotázaných dětí (o 10 % více než v r. 2013) pošle cizímu člověku své jméno a příjmení. E-mailovou adresu mu sdělí 43 % z nich (12% nárůst). Fotografii obličeje by na požádání poslalo 39 % účastníků výzkumu (13% nárůst). Dále se zde uvádí, že „sdílení vlastních intimních materiálů s ostatními uživateli internetu (tzv. sexting) provozuje stále větší počet dětí. Téměř 8 % z nich v prostředí internetu sdílí vlastní intimní fotografie a videa, přičemž jiným uživatelům internetu – partnerům, přátelům – je zasílá více než 12 % dětí*“. V neposlední řadě je upozorňováno na to, že „*zarážející je i počet dětí (40 %), které by bez problému šly na schůzku s člověkem, kterého znají jen z internetu. Celkem 40 % z nich by na výzvu k osobnímu setkání od kamaráda z internetu odpovědělo kladně, což je o 4 % více než v roce 2013. O svém „rande naslepo“ by se nejčastěji (55 %) svěřily kamarádovi či sourozenci a jen ve 42 % případů rodičům*“.

Pro více informací k tématu rizikového chování na internetu a využití vhodných metodických námětů doporučujeme tyto webové stránky:

Centrum PRVoK PdF UP Olomouc: <http://prvok.upol.cz/index.php/cz/>

Projekt E-Bezpečí: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/home>

Projekt Seznam se bezpečně: <https://www.seznamsebezpecne.cz/>

V původním dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví byly obsaženy dvě ilustrativní úlohy pro očekávaný výstup 14. První ze dvou ilustrativních úloh (označena jako VZ-9-1-14.1), která se vztahovala k identifikaci pojmů charakterizujících roli „kamarád“ a „manipulátor“, se přesouvá do kategorie optimální úrovně obtížnosti. Druhá ilustrativní úloha (VZ-9-1-14.6), která se vztahovala k určení pravidel, která nejsou v souladu s bezpečným užíváním internetu, přechází ve svém původním znění do kategorie excelentní úrovně obtížnosti, a to na základě výsledků výzkumného testování žáky 9. ročníků ZŠ (detailnější analýza je uvedena v komentáři k ilustrativní úloze).

| | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-14 Žák vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák vyjádří vlastními slovy, jak mohou některé sociální skupiny nebo jednotlivci manipulovat ostatními lidmi, a uvede možná rizika manipulace 2. žák odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím 3. žák vyhodnotí informace na obalech výrobků a dalších dostupných informačních materiálech; zhodnotí pravdivost tvrzení v konkrétních reklamách 4. žák uvede pravidla asertivní komunikace; asertivní a další komunikační dovednosti využije v modelových situacích na obranu proti manipulativním vlivům 5. žák diskutuje o manipulaci a agresivním chování; uvede příklady možného řešení pro oběť manipulace či agrese (např. kontakty na odbornou pomoc) 6. žák uvede pravidla bezpečného chování na internetu a sociálních sítích |

| Ilustrativní úloha 9-1-14-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|----------------------------|------------|
| <p>Existují pravidla, která jsou formulovaná jako „Desatero bezpečného internetu“. Tvým úkolem je doplnit na vynechaná místa v „desateru“ vhodná slova z níže uvedené nabídky.</p> <p>Desatero si poté pečlivě přečti a měj ho na paměti, když budeš aktivním uživatelem internetu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nedávej nikomu Nevíš, kdo se skrývá za monitorem. 2. Neposílej nikomu, koho neznáš, svou, a už vůbec ne intimní. 3. Udržuj k e-mailu i jinam v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi. 4. Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární 5. Nedomlouvej si na internetu, aniž bys o tom řekl někomu jinému. 6. Pokud narazíš na, který tě šokuje, opusť webovou stránku. 7. Svěř se, pokud tě stránky uvedou do rozpaků nebo vyděsí. 8. Nedej šanci Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy. 9. Nevěř každé, kterou na internetu získáš. 10. Když se s někým nechceš, nebav se. | | | | |
| hesla | fotografii | adresu ani telefon | obrázek, video nebo e-mail | informaci |
| e-maily a vzkazy | schůzku | bavit | virům | dospělému |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje k 6. indikátoru.

Řešení:

1. Nedávej nikomu **ADRESU ANI TELEFON**. Nevíš, kdo se skrývá za monitorem.
2. Neposílej nikomu, koho neznáš, svou **FOTOGRAFII**, a už vůbec ne intimní.
3. Udržuj **HESLA** k e-mailu i jinam v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
4. Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární **E-MAILY A VZKAZY**.
5. Nedomlouvaj si **SCHŮZKU** na internetu, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
6. Pokud narazíš na **OBRÁZEK, VIDEO NEBO E-MAIL**, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
7. Svěř se **DOSPĚLÉMU**, pokud tě stránky uvedou do rozpaků nebo vyděsí.
8. Nedej šanci **VIRŮM**. Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
9. Nevěř každé **INFORMACI**, kterou na internetu získáš.
10. Když se s někým nechceš **BAVIT**, nebav se.

Komentář:

Jde o didaktickou úpravu ilustrativní úlohy, která byla v původním dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví. Původní znění ilustrativní úlohy bylo vyhodnoceno, na základě výzkumného testování (viz komentář původního znění ilustrativní úlohy), jako relativně obtížné, a tak byla úloha v původním znění přeřazena do úrovně excelentní obtížnosti.

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby žák ovládal pravidla bezpečného chování na internetu jak na úrovni kognitivní dimenze, tak zejména v běžných uživatelských situacích vyplývajících z elektronické komunikace.

Z didaktického aspektu je možné s pravidly „desatera“ pracovat individuálně či skupinově. Výsledný správný text „desatera“ je vhodné vlepít do sešitu žáka, event. do prostoru kmenové třídy. Úlohu lze využít i jako ověřovací nástroj dosažených vzdělávacích výsledků žáka pro OV 14.

Opodstatnění tematického zacílení ilustrativní úlohy je podpořeno výsledky studie *Výzkum rizikového chování českých dětí v prostředí internetu 2014*, které jsou prezentovány v úvodní části kapitoly 3.14.

Pozn. 1: „Desatera“ je převzato z projektu Seznam se bezpečně:

<https://www.seznamsebezpecne.cz/desatero>

Pozn. 2: Ilustrativní úloha je převzata z publikace *Výchova k reprodukčnímu zdraví. Praktické náměty pro výuku Výchovy ke zdraví na 2. stupni ZŠ*. Praha: Raabe, 2012, s. 33. ISBN 978-80-87553-71-8.

| Ilustrativní úloha 9-1-14-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| Reklama na produkty či služby (event. instituci/značku) většinou zahrnuje tři specifické cíle (funkce), a to <i>informativní, přesvědčovací a připomínací</i> . Přiřaď uvedené funkce reklamy k jednotlivým specifikacím (spoj čarou): | | | | |
| <i>Funkce informativní</i> | Reklama připomíná existenci výrobku nebo služby, které spotřebitel zná, jsou na trhu již delší dobu, ale při jeho rozhodování mohou být již vytěsněny konkurenčními produkty, se kterými se setkává třeba i díky reklamě častěji. | | | |
| <i>Funkce přesvědčovací</i> | Spotřebitel je informován o tom, že na trhu je nový výrobek nebo služba, které by mu mohly díky svým vlastnostem přinést užitek. | | | |
| <i>Funkce připomínací</i> | Reklama přesvědčuje ke koupi výrobku nebo služby, které spotřebitel může znát a nemusí. | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Řešení:

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Funkce informativní</i> | Reklama připomíná existenci výrobku nebo služby, které spotřebitel zná, jsou na trhu již delší dobu, ale při jeho rozhodování mohou být již vytěsněny konkurenčními produkty, se kterými se setkává třeba i díky reklamě častěji. |
| <i>Funkce přesvědčovací</i> | Spotřebitel je informován o tom, že na trhu je nový výrobek nebo služba, které by mu mohly díky svým vlastnostem přinést užitek. |
| <i>Funkce připomínací</i> | Reklama přesvědčuje ke koupi výrobku nebo služby, které spotřebitel může znát a nemusí. |

Komentář:

Reklama se stala nedílnou součástí našeho života. Je však žádoucí učit žáky nahlížet na ni realisticky, tak aby uměli vyhodnotit informace, které v reklamě zaznívají, a zejména aby dokázali vyhodnotit, zda daný produkt či službu skutečně potřebují (event. instituci/značku), tzn., aby si byli vědomi toho, že definitivní rozhodnutí o koupi (využití služby atp.) je vždy na spotřebiteli.

V minimální úrovni obtížnosti je pracováno se základním pojmovým aparátem charakterizujícím základní funkce reklamy. Po splnění zadání úlohy žákem je pak v rámci skupinové práce možné vybídnout žáky k aktivitě, kdy k jednotlivým funkcím reklamy uvedou konkrétní příklady aktuální televizní, internetové, tiskové, venkovní (např. billboardové) aj. reklamy.

Pozn.: Použité pojmy a definice využité v ilustrativní úloze převzaty z:

<https://www.skolamedii.cz/metodicky-material/svet-reklamy/>

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-14-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------|

Přiřaď pojmy k jednotlivým rolím v tabulce: citové vydírání, kompromis, dobře míněná rada, zastrašování, návrh řešení, nátlak, soustavná kontrola, objektivní kritika.

| MANIPULÁTOR | KAMARÁD |
|-------------|---------|
| | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Úloha se vztahuje k 1. indikátoru.

Řešení:

Manipulátor: citové vydírání, zastrašování, nátlak, soustavná kontrola

Kamarád: kompromis, dobře míněná rada, návrh řešení, objektivní kritika

Komentář:

Tato ilustrativní úloha je identickým přepisem ilustrativní úlohy uvedené v původní verzi dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví pro očekávaný výstup 14 (2015).

Ilustrativní úloha je zacílena na schopnost žáka identifikovat (rozpoznat) manipulativní chování, které je vůči němu uplatňováno, např. jeho vrstevníkem (pseudokamarádem).

Z didaktického hlediska je možné ilustrativní úlohu využít jak ve fázi evokační, tak ve fázi reflexní vztahující se k danému tématu.

Podle potřeb cílové skupiny žáků je možné inovovat, upravovat či doplňovat charakteristiky (pojmy) k jednotlivým rolím „manipulátor“ a „kamarád“.

S úlohou je možné pracovat dále, např. tím, že bychom se žáky v rámci následné diskuse mohli vyvodit tři základní znaky manipulace, které u manipulovaného budí: *pocit méněcennosti, úzkost a pocit viny*. Žáci pak formou skupinové práce, kdy každá skupina bude mít za úkol zpracovat jeden ze znaků manipulace projevující se u manipulovaného, budou „vymýšlet“ (zapisovat) komunikační invektivy manipulátora, které mohou dané pocity u manipulovaného vyvolat.

Např. Manipulace budící pocit méněcennosti:

- „Každý by to pochopil, jenom ty se tváříš, že to slyšíš poprvé...“
- „Všichni už jsou dávno hotoví, zatímco ty...!“
- „Vaše konkurence ale takovou službu nabízí za mnohem nižší cenu...“

Pozn. Náměty pro následnou diskusi k pocitům, které manipulátor vyvolává u manipulovaného, převzaty z publikace: KRYŠTOFOVÁ, Alžběta. *Obrana proti manipulaci. Metodické materiály* [online]. Staré Město: Středisko volného času KLUBKO, 2014–2015, s. 4–5.

Dostupné z: https://www.zkola.cz/zdz/temata/prevence/prevence_materialy/Documents/MM-obrana-proti-manipulaci.pdf

| Ilustrativní úloha 9-1-14-04 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Formuluj pravidla asertivní komunikace, tzv. „ASERTIVNÍ DESATERO“, tak, že z následujících tvrzení vyber 10 tvrzení, která považuješ za jeho součást. Pak si vyber jedno z pravidel a popiš jeho princip využití v běžné komunikaci, resp. předved' ve dvojici se spolužákem (ve skupině se spolužáky) využití jednoho z pravidel.</p> | | | | |
| <p>Tvrzení pro sestavení pravidel asertivní komunikace – „ASERTIVNÍ DESATERO“:</p> | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mám právo sám/sama posuzovat své vlastní jednání, myšlenky a pocity a být za ně a jejich důsledky sám/sama zodpovědný/zodpovědná. 2. Mám právo, ponižovat a zesměšňovat toho, kdo je na mě v komunikaci útočný. 3. Mám právo vybit si vztek na někom „slabším“, když mi předtím ublížil někdo „silnější“. 4. Mám právo nenabízet žádné vysvětlení, výmluvy ani omluvy svého jednání. 5. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný(á) za řešení problémů druhých lidí. 6. Mám právo dělat si, „co chci“, a to bez ohledu na práva druhých lidí. 7. Mám právo, resp. povinnost, každému ve všem vyhovět. 8. Mám právo změnit názor. 9. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný(á). 10. Mám právo, resp. povinnost stále se omlouvat za své chování a jednání. 11. Mám právo říct: „Já nevím.“ 12. Mám právo být nezávislý/nezávislá na dobré vůli jiných lidí. 13. Mám právo mít pravdu za všech okolností. 14. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí. 15. Mám právo říct: „Já ti nerozumím.“ 16. Mám právo „kázat“, „vyčítat“ i „moralizovat“ lidem ve své bezprostředním okolí. 17. Mám právo říci: „Je mi to jedno.“ | | | | |
| <p><i>Náměty pro uplatnění vybraných asertivních pravidel v běžné komunikaci:</i></p> | | | | |
| <p>Dívka je přemlouvána, aby jela autem s někým, komu nevěří ...</p> | | | | |
| <p>Chlapec je pro nadměrnou ochotu využíván lenivým bratrem ...</p> | | | | |
| <p>Někdo je chytře a jemně zpracováván dealerem drog ...</p> | | | | |
| <p>Děvče je obdarováno tím, od něhož dárek nechce ...</p> | | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 4. indikátoru.

Řešení: „ASERTIVNÍ DESATERO“

1. Mám právo sám/sama posuzovat své vlastní jednání, myšlenky a pocity a být za ně a jejich důsledky sám/sama zodpovědný/zodpovědná.
2. Mám právo nenabízet žádné vysvětlení, výmluvy ani omluvy svého jednání.
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný(á) za řešení problémů druhých lidí.
4. Mám právo změnit názor.
5. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný(á).
6. Mám právo říct: „Já nevím.“
7. Mám právo být nezávislý/nezávislá na dobré vůli jiných lidí.
8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říct: „Já ti nerozumím.“
10. Mám právo říci: „Je mi to jedno.“

Řešení vztahující se k uplatnění asertivní komunikace v běžné situaci (zvolené modelové situaci) na základě slovního popisu, event. dramatizace žákem (skupinou žáků) je založeno na individuálním posouzení správnosti pedagogem.

Komentář:

Cílem ilustrativní úlohy je to, aby byli žáci schopni vybrat komunikační pravidla využívající prvky asertivního chování a poté je byli schopni aplikovat do běžné komunikace. Ilustrativní úloha současně umožňuje sekundárně pracovat s projevy komunikace patřící mezi pasivní či agresivní komunikaci (jsou zahrnuty v nabídce tvrzení, která se vymykají asertivním pravidlům).

Nácvik asertivní komunikace s využitím asertivních technik chování je základním předpokladem efektivní a konstruktivní komunikace v běžném životě.

Pozn. 1: Asertivní desatero převzato z publikace: BUKOVSKÁ, Lucie. *Asertivní komunikace*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 24 s. ISBN 80-86991-73-3. Dostupné online:

<http://www.viod.cz/editor/assets/download/publikace/asertivita.pdf>

Pozn. 2: Náměty pro uplatnění vybraných asertivních pravidel v běžné komunikaci převzaty z publikací: KRYŠTOFOVÁ, Alžběta. *Obrana proti manipulaci. Metodické materiály* [online]. Staré Město: Středisko volného času KLUBKO, 2014–2015, s. 21.

Dostupné z: https://www.zkola.cz/zdz/temata/prevence/prevence_materialy/Documents/MM-obrana-proti-manipulaci.pdf

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2015, s. 132. ISBN 978-80-262-0887-7.

Ilustrativní úloha 9-1-14-05

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Zakroužkuj pravidla, která nejsou v souladu s bezpečným chováním na internetu a sociálních sítích:

- a) nevhodný nebo nebezpečný příspěvek, který na internetu objevím, nahlásím odborníkům, například na adresu: <http://aplikace.policie.cz/hotline/>,
- b) na chatu sdělím svoji skutečnou adresu jen člověku, který mi pošle svoji,
- c) facebook budu používat nejdříve v den svých třináctých narozenin,
- d) zásadně neodpovídám na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily a vzkazy,
- e) neotevírám přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy,
- f) svou fotografii, a hlavně je-li intimní, pošlu pouze nejlepším přátelům,
- g) při připojení na facebook mám na mysli, že veškeré mé fotografie a informace tam zůstanou

i poté, co si svůj účet zruším.

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha je identickým přepisem ilustrativní úlohy uvedené v původním dokumentu Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví (2015) pro OV 14 a vztahuje se k 6. indikátoru.

Řešení:

Odpovědi b) a f) nejsou v souladu s bezpečným chováním na internetu.

Komentář:

Ilustrativní úloha je zacílena na bezpečnou komunikaci žáka v prostředí internetu včetně sociálních sítí. Vzhledem k tomu, že zadání úlohy v sobě zahrnuje tzv. zápor (Zakroužkuj pravidla, která nejsou v souladu ...), kategorizuje se ilustrativní úloha z didaktického hlediska mezi obtížnější (náročnější).

Ilustrativní úloha pracuje s behaviorálním cílem VkZ a vede žáky k bezpečnému chování na internetu. Tato problematika patří mezi nově zdůrazněná témata v RVP ZV 2013 pod tematický okruh učiva „Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence“ pod subtéma „bezpečné chování a komunikace“, kde je od r. 2013 nově uvedeno „*nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií*“. Ilustrativní úloha konkrétně zahrnuje příklady sedmi různých chování spojených s využíváním elektronických médií (internetu), ze kterých má žák vybrat ta, která nejsou v souladu s bezpečným chováním na internetu (správnou kombinaci odpovědí tvoří subpoložky b, f). Tato testová položka tak ve svém zcela správném splnění umožňuje získat 2 bodů.

Ve zcela správném splnění (tedy v identifikaci dvou případů chování, která nejsou v souladu s bezpečným chováním na internetu) uspělo nízké procento žáků, a to 13,85 %, konkrétně 73 dívek a 53 chlapců. Mezi dosaženými výsledky s ohledem na pohlaví žáků nebyl shledán statisticky významný rozdíl. Průměrná úspěšnost ve všech hodnocených kategoriích (dívek, chlapců a žáků jako celku) se pohybuje na velmi nízké hranici úspěšnosti. Kategorie sledovaných dívek splnila ilustrativní úlohu v průměru na 18,50 %, kategorie chlapců na 14 % a soubor aktérů výzkumu jako celek na 16,50 %.

Na základě těchto výsledků přechází tato ilustrativní úloha do excelentní úrovně obtížnosti, zejména by však na základě těchto zjištění mělo dojít ke stimulaci pedagogických aktivit vedoucích k aplikaci témat „*nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií*“ v pedagogické praxi. Motivů pro nutnost implementace této problematiky do výchovy a vzdělávání žáků v rámci nižšího sekundárního vzdělávání vyplývají ze skutečností uvedených v preambuli kapitoly 3.14 a v komentářích u varianty ilustrativní úlohy na minimální úrovni obtížnosti.

Ilustrativní úloha 9-1-14-06

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Zamysli se nad existencí pravidel korigujících (upravujících) tvorbu reklamy a vyjmenuj (případně napiš), jaké typy reklamy jsou zakázané, event. jaké prvky nesmí reklama využívat.

Poté si zvol jakýkoli druh potravin (event. jiného produktu či služby) a vytvoř reklamu:

- s využitím zakázaných prvků a typů reklamy;
- s dodržением pravidel absence (nevyužití) zakázaných prvků a typů reklamy.

Reklamu můžeš ztvárnit buď:

- písemnou formou (jako tiskovou formu reklamy – plakát, leták, heslo, slogan...);
- hranou formou (dramatizace reklamního spotu – obdoba televizní reklamy).

Vyhotovenou reklamu prezentuj spolužákům.

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru.

Řešení:

Příklady možných odpovědí na první část znění ilustrativní úlohy.

Zakázané typy reklam:

- reklama na produkty, jejichž šíření je zakázáno (drogy, rasistické obsahy apod.)
- podprahová reklama (např. jedno reklamní okénko mezi 24 dalšími na filmovém pásu, mozek je sice nevidí a neuvědomuje si, ale oko registruje a mozek neuvědomky též)
- klamavá a skrytá reklama (lživá reklama, reklama zdůrazňující jen vybrané informace a reklama, která není jako reklama označena)
- nevyžádaná reklama (např. letáky do schránky, která je jasně označena „Nepřejeme si reklamní letáky.“).

Zakázané prvky užití v reklamě – co reklama nesmí:

- být v rozporu s dobrými mravy, zejména nesmí obsahovat jakoukoli diskriminaci z důvodů rasy, pohlaví nebo národnosti nebo napadat náboženské nebo národnostní cítění, ohrožovat obecně nepřijatelným způsobem mravnost, snižovat lidskou důstojnost, obsahovat prvky pornografie, násilí nebo prvky využívající motiv strachu
- napadat politické přesvědčení
- podporovat chování poškozující zdraví nebo ohrožující bezpečnost osob nebo majetku, jakož i jednání poškozující zájmy na ochranu životního prostředí.

Posouzení správnosti splnění druhé části zadání ilustrativní úlohy – vytvoření a prezentace reklamy je v gesci pedagoga.

Komentář:

Ilustrativní úloha je zacílena na komplexní rozsah problematiky spojené s reklamou, s jejími možnými manipulativními vlivy na spotřebitele, s rozlišením prvků a typů reklamy, které mohou či nemohou být v reklamě využity.

Do excelentní úrovně obtížnosti je ilustrativní úloha zařazena zejména pro druhou část znění, kdy je po žácích vyžadován tvořivý přístup, tedy návrh, ztvárnění a prezentace jejich „vlastní“ reklamy na zvolený produkt či službu.

Z didaktického hlediska je možné k ilustrativní úloze přistupovat s využitím individuální či skupinové formy. Při zvolení varianty „a) s využitím zakázaných prvků a typů reklamy“ doporučujeme, aby byli v rámci prezentace vytvořené reklamy spolužáci vyzváni k identifikaci (rozpoznání) využitých „zakázaných“ prvků či typů reklamy.

Ilustrativní úlohu je možné zadat s časovým předstihem (např. jeden týden před vlastní realizací), aby žáci měli možnost navrhovanou reklamu detailněji promyslet, připravit a přinést potřebné pomůcky, event. sevířit tzv. hranou tvorbu reklamy (reklamního spotu).

Po prezentaci vytvořené reklamy je vhodné řízenou diskusí identifikovat: pro jakou cílovou skupinu byla vytvořena reklama zamýšlena či jaké specifické prvky využívá, resp. o jaký druh reklamy se jedná (např. 1/ Předvedení produktu, 2/ Řešení problému, 3/ Užití analogie nebo symbolu, 4/ Srovnávka, 5/ Slabikářový příběh, 6/ Původce: produkt, 7/ Testimonia – porovnání stavu před a po použití produktu či služby, 8/ Celebrita, 9/ Lidé produktu, 10/ Z řetězu utržená kreativita?).

Pozn. Náměty pro argumentaci zakázaných typů a prvků reklamy převzaty z:

<https://www.skolamedii.cz/metodicky-material/svet-reklamy/>

Dělení na 10 typů reklam (1/ Předvedení produktu, 2/ Řešení problému, 3/ Užití analogie nebo symbolu, 4/ Srovnávka, 5/ Slabikářový příběh, 6/ Původce: produkt, 7/ Testimonia – porovnání stavu před a po použití produktu či služby, 8/ Celebrita, 9/ Lidé produktu, 10/ Z řetězu utržená kreativita?). Převzato z:

http://www.marketingovenoviny.cz/marketing_5663/

a http://www.marketingovenoviny.cz/marketing_5665/

Doporučujeme se v těchto článcích seznámit s detailním popisem charakteristik jednotlivých druhů reklam a využít pro ilustraci odkazy na videoukázky (event. je možné pracovat i s jinými, pro daný čas aktuálními internetovými odkazy ve vztahu k reklamě či konkrétním reklamním spotům).

3.15 Téma: odpovědné chování v dopravě, předcházení situacím ohrožení, poskytování první pomoci

Tematický okruh navazuje na učivo a výuku 1. stupně ZŠ. Žáci by měli postupně získat nejen základní vědomosti z oblasti dopravy, ale měli by především ovládnout základní dovednosti a rozhodovací schopnosti, které povedou k jejich bezpečnému chování a jednání v roli chodce, cyklisty, účastníka MHD (včetně železniční), spolujezdce atd.

Je třeba připomenout, že při testování znalostí žáků základních škol Českou školní inspekci v oblasti zdraví a bezpečí v roce 2017 byly jednoznačně nejúspěšnější odpovědi na otázky týkající se telefonních čísel HZS, ZZS a PČR a souhrnného čísla 112 (92 – 98 % správných odpovědí). Více než 80 % žáků správně poznalo dopravní značky spojené s pohybem cyklistů. 60 až 70 % správných odpovědí dosáhli žáci u otázek týkajících se přednosti v jízdě na křižovatce (68 %), první pomoci při žilním krvácení a povinnosti mít cyklistickou přilbu (64 %), první pomoci při zásahu elektrickým proudem (62 %). Jen 40 až 60% úspěšnosti dosáhli žáci u odpovědí na otázky týkající se první pomoci u osoby v bezvědomí (55 %), první pomoci při tepenném krvácení (53 %) a ožívování utonulého (42 %). Méně než 40 % správných odpovědí prokázali žáci u otázek týkajících se povinnosti nosit reflexní prvky (34 %), chování cyklisty v silničním provozu (24 %), povinné výbavy jízdního kola (12 %).

Z tohoto důvodu byly některé původní ilustrativní úlohy upraveny a přesunuty do vyšších úrovní obtížnosti. Přehled výsledků uvádíme také jako podnět pro učitele, na která témata by se měli soustředit.

| | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-15 Žák projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák analyzuje konkrétní situaci v silničním provozu nebo v železniční dopravě; uvede nebezpečí (pro sebe i druhé) plynoucí z nevhodného chování v roli chodce, cyklisty, cestujícího v dopravních prostředcích 2. žák vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční a železniční dopravy 3. žák popíše prvky výbavy cyklisty a použití zádržných systémů v dopravních prostředcích a vysvětlí jejich smysl 4. žák předvede, jak v případě ohrožení zdraví či života přivolá zdravotní a technickou pomoc 5. žák v modelových situacích demonstrovuje postup poskytnutí první pomoci při úrazových stavech |

| Ilustrativní úloha 9-1-15-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Vyjmenuj 5 prvků jízdního kola, které jsou pro jízdu na komunikacích povinné. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru.

Žák má prokázat znalost vybavení kola, především povinných prvků výbavy. Ilustrativní úloha zařazená v původním testu byla zjednodušena a přesunuta mezi úlohy optimální úrovně.

Řešení:

Mezi povinné prvky mohou žáci uvádět:

- dvě na sobě nezávislé brzdy
- zaslepení konců řídítek
- zadní odrazku červené barvy
- přední odrazku bílé barvy
- odrazky oranžové barvy na bocích pedálů
- odrazky oranžové barvy na paprscích kol

pokud uvedou přílbu u cyklistů do 18 let, je třeba žákům zdůrazňovat, že nepatří k vybavení kola, ale k povinným ochranným pomůckám (vybavení) cyklisty

Za snížené viditelnosti musí mít jízdní kolo:

- světlomet s bílým světlem svítícím dopředu
- zadní svítilnu červené barvy

Komentář:

Vybavení kola je dáno přílohou vyhlášky č. 341/2002 Sb., o schvalování technické způsobilosti a o technických podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, ve znění pozdějších předpisů. Přílba cyklistů sice nespadá do vybavení kola, ale je ze zákona povinným vybavením cyklisty do 18 let v silničním provozu.

Žáci se o bezpečnosti při jízdě na kole učí již na 1. stupni ZŠ a bezpodmínečná znalost vybavení kola je jedním z předpokladů bezpečné jízdy na kole v době docházky na ZŠ i v dalším životě.

Žáci by měli mít většinou vlastní zkušenosti s jízdou na kole a lze s nimi o vybavení kola diskutovat.

Ilustrativní úloha 9-1-15-02

Obtížnost

minimální

optimální

excelentní

Zařaď prvky výbavy jízdního kola do správného sloupce:

dvě na sobě nezávislé brzdy – zvonek – světlomet s bílým světlem – zadní svítilna červené barvy – kryt řetězu – zadní odrazka červené barvy – oranžové odrazky na obou stranách pedálů – účinné blatníky

| povinné vybavení (i pro jízdu za snížené viditelnosti) | doporučené vybavení |
|--------------------------------------------------------|---------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru.

Žák má prokázat znalost vybavení kola, především povinných prvků výbavy. Původní ilustrativní úloha byla zjednodušena a přesunuta mezi úlohy na optimální úrovni.

Řešení:

Povinné vybavení (i pro jízdu za snížené viditelnosti): dvě na sobě nezávislé brzdy – světlomet s bílým světlem – zadní odrazka červené barvy – zadní svítlna červené barvy – oranžové odrazky na obou stranách pedálů

Doporučené vybavení: zvonek – kryt řetězu – účinné blatníky

Komentář:

Vybavení kola je dáno přílohou vyhlášky č. 341/2002 Sb., o schvalování technické způsobilosti a o technických podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, ve znění pozdějších předpisů.

Přilba cyklistů sice nespadá do vybavení kola, ale je ze zákona povinným vybavením cyklisty do 18 let.

Žáci se o bezpečnosti při jízdě na kole učí již na 1. stupni ZŠ a bezpodmínečná znalost vybavení kola je jedním z předpokladů bezpečné jízdy na kole v době docházky na ZŠ i v dalším životě.

Žáci by měli mít většinou vlastní zkušenosti s jízdou na kole a lze s nimi o vybavení kola diskutovat.

Ilustrativní úloha 9-1-15-03**Obtížnost**

minimální

optimální

excelentní

K nejčastějším příčinám dopravních nehod patří: nevěnování se řízení (především telefonování), nepřizpůsobení rychlosti jízdy stavu vozovky, nesprávné otáčení nebo couvání, nedání přednosti v jízdě, nedodržování bezpečné vzdálenosti za vozidlem, nezvládnutí řízení, vjetí do protisměru, nesprávné odbočování v pruzích, jízda pod vlivem alkoholu aj.

Rozhodni, které z příčin mohly vést k nehodě zachycené na snímku. Diskutuj o tom se spolužáky.

**Možné řešení s metodickým komentářem**

Ilustrativní úloha se vztahuje k 1. indikátoru.

Žák má na základě posouzení situace na obrázku (analýzy dat – havarované auto, mokrá vozovka, snížená viditelnost při dešti) a vlastních poznatků rozhodnout, co bylo příčinou dopravní nehody.

Řešení:

Vzhledem k tomu, že jde o rovný a přehledný úsek silnice, ale zároveň o mokrou vozovku a mírně sníženou viditelnost za deštivého počasí, nabízejí se jako správná řešení tyto odpovědi:

rychlá jízda (nepřizpůsobení rychlosti jízdy stavu vozovky, prudké brzdění při dojíždění aut, rychlé zařazení do pruhu při předjíždění)

nedodržení bezpečné vzdálenosti (příliš malá vzdálenost za jedoucím autem, smyk při brzdění)

technická závada (prasklá pneumatika, zablokované řízení)

nevěnování se řízení (telefonování při jízdě, nesledování provozu před sebou, zapalování cigarety, otáčení se na spolujezdce)

mikrospánek (jízda bez dostatečného předchozího odpočinku nebo bez přerušování dlouhé jízdy)

jízda pod vlivem alkoholu nebo drog (agresivní způsob jízdy, změna vidění, omámení)

náhlá zdravotní příhoda (infarkt, mozková příhoda, mdloba atd.)

bezohledná jízda jiného řidiče (vytlačení ze silnice, rychlé předjetí – „myška“, oslnění dálkovými světly protijedoucího auta atd.)

Komentář:

Na snímku není vidět, co je (bylo) před autem v době havárie, zda situaci zavinil někdo jiný nebo se na ní někdo další podílel. Kolize vlivem aut před havarovaným autem jsou ale reálné a je vhodné ocenit odpovědi, které s nimi počítají, a zařadit je do diskuse.

Některé možnosti jsou naopak málo pravděpodobné (spíše nereálné) a v diskusi žáků by měly být zpochybněny (odmítnuty) jako nereálné (oslnění sluncem) nebo jako zásadní chyba řidiče (otáčení, couvání apod.).

Žáci budou mít zřejmě minimální vlastní zkušenosti z kolizních situací a budou především vycházet z poznatků z výuky, tisku, televize. Jde však o velmi vhodný typ úloh, kdy žáci řeší konkrétní reálné situace, které se denně odehrávají na našich silnicích.

| Ilustrativní úloha 9-1-15-03 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <p>Vypracuj plán 3denního výletu na kole ve skupině 5–8 lidí. Trasa bude 60–80 km.</p> <p>Vyber a popiš trasu, která povede převážně terénem nebo po cyklostezkách. Naplánuj na každý den návštěvu 2–3 kulturních památek, přírodních nebo jiných zajímavostí a připrav stručnou charakteristiku těchto míst. Připrav časový rozpis trasy. Zjisti podstatné informace o možnostech stravování a ubytování. Naplánuj organizaci jízdy, oblečení, vhodné stravování, odpočinkové zastávky, další vhodné vybavení na cestu. Formuluj všechna možná rizika cesty a způsob jejich snížení (zamezení).</p> <p>Prezentuj svůj plán ve formě digitální prezentace a diskutuj o jeho realizaci.</p> | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Jde o komplexní ilustrativní úlohu, která se vztahuje k většině indikátorů.</p> <p>Úloha tohoto typu předpokládá propojení informací a dovedností z různých vzdělávacích oborů. Žák musí propojit poznatky z turistiky na kole s otázkami vhodného stravování a pitného režimu, odhadnout pohybovou náročnost, brát v úvahu vlivy počasí a terénu, zakomponovat poznávací aktivity, rozhodnout o organizaci a zajištění skupiny během 3 dnů. Jeho nejdůležitějším úkolem je pak zajistit bezpečnost skupiny a předvídat možná rizika v průběhu cesty. Úlohou se ověřuje schopnost žáka plánovat činnost v ne zcela běžné situaci, formulovat problémy a řešit je.</p> <p>Řešení:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Plánek trasy s popisem terénu, převýšení, vzdáleností, míst pro odpočinek2. Časový rozpis trasy, s rezervou pro nepředvídaná zdržení3. Seznam památek a zajímavostí na trase se stručnou charakteristikou4. Seznam vybavení na cestu, včetně stravy, nápojů, zdravotnického materiálu, funkčních mobilů, vhodného oblečení, obutí, náhradních součástek a základního nářadí pro opravu kol, peněz na vstupy, stravu a jiné výdaje, osobních dokladů atd.5. Přehled rizik, s nimiž je možné se setkat (které se mohou vyskytnout) na trase i mimo jízdu na kole <p>Komentář:</p> <p>Tato úloha je velmi variabilní, lze ji zasadit do mnoha lokalit. Je vhodné vést žáky k tomu, aby plánovali cestu vzhledem ke své běžné pohybové úrovni a zdatnosti, aby byla zvládnutelná pro každého (naprostou většinu žáků). Je dobré zdůraznit, aby většina cesty vedla mimo silnice a komunikace, kde jezdí auta. Úlohu je možné zadat i jako týmovou práci ve skupinách 3–4 žáků.</p> <p>Z hlediska bezpečnosti cesty a možných rizik by se měla objevit témata:</p> <ul style="list-style-type: none">- bezpečnost při jízdě ve skupině a v terénu (řazení, rozestupy, rychlost jízdy, nutnost přilby, | | | | |

seřízení kol atd.)

- zdravotní problémy a možná zranění (základní ošetření při poranění, zajištění případného přesunu zraněného, přivolání pomoci atd.)
- problémy při stravování a nedodržení pitného režimu (nevhodná strava, neprověřené zdroje vody, kouření, alkohol)
- povětrnostní vlivy a zhoršené počasí především v terénu, ve větší vzdálenosti od obydlí
- zabezpečení kol při zastávkách
- výběr místa pro přenocování (pokud by nešlo o ubytovny či hotely)

Vhodné je realizovat výstup jako digitální prezentace nebo postery a diskutovat především o otázkách bezpečnosti při rekreačním putování na kole. Žáci 2. stupně mohou mít z takových akcí již řadu osobních zkušeností.

3.16 Téma: ochrana člověka za mimořádných událostí

Problematika mimořádných událostí je součástí vzdělávání žáků již od 90. let minulého století a prolíná vzděláváním od 1. stupně ZŠ. Žáci by se měli seznamovat s mimořádnými událostmi, které vznikají vlivem přírodních sil (povodně, zemětřesení, sesuvy půdy, laviny, vichřice atd.), ale i vlivem nehod (řetězové dopravní nehody, nehody na železnicích, pád letadla atd.), průmyslových a jiných havárií (havárie chemičky, elektrárny, muničního skladu, výbuch v dole atd.) a teroristických útoků.

Jde nejen o základní povědomost o daných událostech, jejich příčinách a ochraně při jejich vzniku, ale též o osvojení základních praktických kroků, které sníží dopady mimořádných událostí a umožní základní ochranu a přežití.

Při testování znalostí žáků základních škol Českou školní inspekci v oblasti zdraví a bezpečí v roce 2017 zvládli žáci problematiku mimořádných událostí, kromě čísel na složky integrovaného záchranného systému, kde byli téměř stoprocentní, takto (počet správných odpovědí): chování při požáru (57 %), činnost při varovném signálu (38 %), chování při povodni (32 %), adekvátní opatření (chování) při teroristickém útoku (14 %), obsah evakuačního zavazadla (8 %), činnosti při vyhlášení evakuace (3 %).

Přehled výsledků uvádíme také jako podnět pro učitele, na která témata by se měli soustředit.

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Očekávaný výstup RVP ZV | VZ-9-1-16 Žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí |
| Indikátory | <ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z konkrétních situací běžného života i z mimořádných událostí; uvede příčiny jejich vzniku i možné dopady na zdraví, životy lidí, majetek a životní prostředí 2. žák vysvětlí význam Integrovaného záchranného systému a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných a likvidačních pracích 3. žák volí v modelových situacích ohrožení a mimořádných událostí vhodné způsoby jednání a chování, které vedou k bezpečí a ochraně jeho zdraví (i zdraví jiných) 4. žák rozliší signály používané při vzniku mimořádných událostí |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------|------------|
| Ilustrativní úloha 9-1-16-01 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
| Uved' alespoň 5 mimořádných událostí, které se mohou vyskytnout v ČR, přiřaď k nim možné příčiny jejich vzniku. | | | | |
| Mimořádná událost | | Možné příčiny vzniku | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| Ilustrativní úloha se vztahuje k 1. indikátoru. | | | | |

Řešení:

Správným řešením jsou například:

povodně – vydatný déšť, protržení hráze

sesuvy půdy – vydatný déšť, podmáčení půdy

zemětřesení – seizmická aktivita

vichřice – prudké teplotní změny a tlakové změny ovzduší

sněhová lavina – množství čerstvého sněhu, pohyb po lavinovém poli

hromadná dopravní nehoda – nepříznivé povětrnostní podmínky, nepřizpůsobení rychlosti situaci na silnici

srážka vlaků – technická závada, selhání člověka (strojvůdce, dispečer provozu)

pád letadla – technická závada, teroristický čin

výbuch chemické továrny – nedodržení bezpečnostních předpisů, teroristický čin

havárie jaderné elektrárny – technická závada, teroristický čin

teroristický útok na skupinu lidí – odlišný politický či náboženský názor, rasová nesnášenlivost

Komentář:

S technickým rozvojem společnosti je na jedné straně jednodušší preventivně čelit mimořádným událostem, na druhé straně jejich nebezpečí narůstá, především v dopravě, průmyslu a vlivem teroristických útoků.

Žáci by měli bezpečně znát jednotlivé druhy mimořádných událostí a jejich příčin. Při testování úloh se ukázalo, že tomu tak není a že je třeba dané problematice věnovat zvýšenou pozornost, především dopadu mimořádných událostí a opatření k ochraně zdraví a životů v takových situacích. Vzhledem k výsledkům žáků v testu byla úloha na minimální úrovni zjednodušena a vypustilo se vymezení dopadů mimořádných událostí. Úloha v původním znění byla přesunuta do optimální úrovně obtížnosti.

Žákovské řešení

| Mimořádná událost | Možné příčiny | Možné dopady |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|
| 1. povodeň | - deště, velký meandr - velký tok vody | |
| 2. teroristický útok | - nepřítel, ale, tat - lidská nedůvěra | |
| 3. Havárie letadla | nerovnoměrné rozbí údržba, do :) a NADPAC!!! | |
| 4. Korupce - to ale mimořádné není! → politická situace | | |
| 5. výbuch termelínu :D | něco tam kypne | tak to by mělo dobře! |

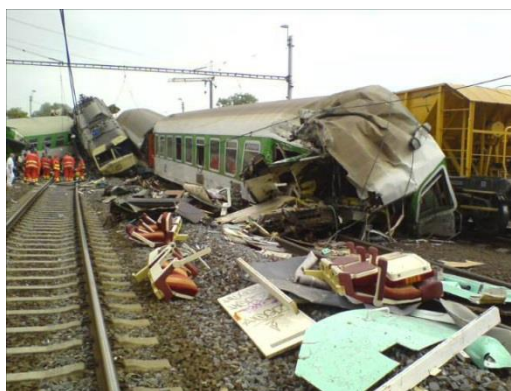
Komentář:

Příklad ilustruje minimální schopnost žáků vyjádřit možné dopady mimořádných událostí. Je otázka, do jaké míry jde o neznalost a do jaké míry o neschopnost formulovat názory. Na minimální úrovni bylo formulování dopadů vypuštěno a ponecháno v úloze na optimální úrovni. Učitelé by měli věnovat pozornost schopnosti žáků formulovat své myšlenky a názory nejen slovně, ale i písemně.

| Ilustrativní úloha 9-1-16-02 | Obtížnost | minimální | optimální | excelentní |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|-----------|------------|
| Uveď alespoň 5 mimořádných událostí, které se mohou vyskytnout v ČR, přiřaď k nim možné příčiny jejich vzniku a možné dopady na zdraví lidí, majetek, životní prostředí atd. | | | | |
| Mimořádná událost | Možné příčiny vzniku | Možné dopady | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Možné řešení s metodickým komentářem | | | | |
| <p>Ilustrativní úloha se vztahuje k 1. indikátoru.</p> <p>Řešení: Příklady správných řešení:</p> <p>povodně – vydatný déšť, protržení hráze – poškozené domy, pole, silnice atd., možné úrazy, ztráty na životech</p> <p>sesuvy půdy – vydatný déšť, podmáčení půdy – poškozené domy, vozovky, majetek, možné úrazy, ztráty na životech</p> <p>zemětřesení – seismická aktivita – škody na stavbách, silnicích, železnici, na vedení vody, plynu atd., ohrožení životů lidí</p> <p>vichřice – prudké teplotní změny a tlakové změny ovzduší – pokácené lesy, zničená úroda, poškozené domy, možné ohrožení lidí</p> <p>sněhová lavina – množství čerstvého sněhu, pohyb po lavinovém poli – možné poškození horských stavení, lyžařských zařízení, ohrožení lidí v místě laviny</p> <p>hromadná dopravní nehoda – nepříznivé povětrnostní podmínky, nepřizpůsobení rychlosti situaci na silnici – škody na vozidlech a přepravovaném nákladu, možné úrazy lidí, ztráty na životech</p> <p>srážka vlaků – technická závada, selhání člověka (strojvůdce, dispečer provozu) – poškození vlakového zařízení a trati, možné úrazy lidí, ztráty na životech</p> <p>pád letadla – technická závada, teroristický čin – ztráty na životech</p> <p>výbuch chemické továrny – nedodržení bezpečnostních předpisů, teroristický čin – ohrožení zdraví a životů lidí v továrně i v okolí</p> <p>havárie jaderné elektrárny – technická závada, teroristický čin – ohrožení zdraví a životů lidí, dopad na životní prostředí</p> <p>teroristický útok na skupinu lidí – odlišný politický či náboženský názor, rasová nesnášenlivost – zranění lidí, ohrožení životů lidí</p> <p>Komentář: Úloha se snaží propojit obecnou znalost mimořádných událostí s jejich příčinami a dopady. Pro žáky by to neměl být obtížný úkol, ale je třeba je vést soustavně k tomu, aby dokázali věci dávat do souvislostí a formulovat názory nejen ústně, ale i písemně.</p> | | | | |



Zemětřesení



Železniční neštěstí



Povodně



Vlna tsunami

Najdi v tisku nebo na internetu mimořádnou událost, která se stala v poslední době, a zjisti o ní co nejvíce informací. Událost prezentuj s důrazem na její příčiny a důsledky. Popiš opatření, která předcházela události (měla jí zabránit) a která následovala (měla zlepšit dosavadní opatření).

Možné řešení s metodickým komentářem

Ilustrativní úloha se vztahuje ke 3. indikátoru.

Řešení:

1. čeho se událost týká, z jakých zdrojů žák vycházel
2. popis mimořádné události (místo, čas, co se událo, jak dlouho to trvalo)
3. příčiny mimořádné události (podle informací z médií)
4. dopady mimořádné události (lidé, příroda, materiál, infrastruktura atd.)
5. informace o tom, zda se mimořádná událost stala poprvé, nebo se na daném území opakuje
6. jak byli lidé informováni, jaká opatření fungovala (nefungovala)
7. jaká opatření byla přijata do budoucna

Komentář:

Informace o mimořádných událostech jsou častým obsahem zpráv a pro žáky jsou též svým způsobem atraktivní. Informace tedy není obtížné získat. Méně snadné ale je orientovat se v záplavě informací. Se žáky je proto vhodné konzultovat zdroje a způsob zpracování úkolu.

Je vhodné pracovat i v týmech a po prezentaci informací ještě diskutovat o možných mimořádných událostech v ČR a o opatřeních na ochranu obyvatel.

4. Literatura, odkazy

VHODNÉ WWW PRO OBLAST VÝŽIVY

www.stob.cz

www.vyzivadeti.cz

www.fzv.cz

www.anabell.cz

www.spolvyziva.cz

www.szu.cz

www.vychovakezdravi.cz

VHODNÉ WWW PRO OBLAST REPRODUKČNÍHO ZDRAVÍ A SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

www.aids-pomoc.cz

www.hiv-prevence.cz

www.planovanirodiny.cz

VHODNÉ WWW PRO OBLAST PREVENCE ZÁVISLOSTÍ A RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

www.e-bezpeci.cz

www.seznamsebezpecne.cz

www.nekuratka.cz

VHODNÉ WWW PRO OBLAST PRVNÍ POMOCI A OCHRANY ZDRAVÍ

www.zachrannykruh.cz

Další konkrétní odkazy jsou u jednotlivých ilustrativních úloh.

5. Přílohy

5.1 Bloomova taxonomie cílů

B. S. Bloom stanovil (1956) v oblasti kognitivních cílů šest hierarchicky uspořádaných kategorií, členěných dále do subkategorií. Kategorie jsou řazeny podle stoupající náročnosti psychických operací, jež mají ve svém základu. K vymezování cílů v jednotlivých kategoriích byly vytvořeny systémy aktivních sloves.

Pro dosažení vyšší cílové kategorie je třeba zvládnout učivo v rámci nižší kategorie.

| Slovník aktivních sloves k vymezování výukových cílů | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cílová kategorie (úroveň osvojení) | Typická slovesa k vymezování cílů |
| 1. Zapamatování termíny a fakta, jejich klasifikace a kategorizace | definovat, doplnit, napsat, opakovat, pojmenovat, popsat, přiřadit, reprodukovat, seřadit, vybrat, vysvětlit, určit |
| 2. Pochopení překlad z jednoho jazyka do druhého, převod z jedné formy komunikace do druhé, jednoduchá interpretace, extrapolace (vysvětlení) | dokázat, jinak formulovat, ilustrovat, interpretovat, objasnit, odhadnout, opravit, přeložit, převést, vyjádřit vlastními slovy, vyjádřit jinou formou, vysvětlit, vypočítat, zkontrolovat, změřit |
| 3. Aplikace použití abstrakcí a zobecnění (teorie, zákony, principy, pravidla, metody, techniky, postupy, obecné myšlenky v konkrétních situacích) | aplikovat, demonstrovat, diskutovat, interpretovat údaje, načrtnout, navrhnout, plánovat, použít, prokázat, registrovat, řešit, uvést vztah mezi, uspořádat, vyčíslit, vyzkoušet |
| 4. Analýza rozbor komplexní informace (systému, procesu) na prvky a části, stanovení hierarchie prvků, princip jejich organizace, vztahů a interakce mezi prvky | analyzovat, provést rozbor, rozhodnout, rozlišit, rozčlenit, specifikovat |
| 5. Syntéza složení prvků a jejich částí do předtím neexistujícího celku (ucelené sdělení, plán nebo řada operací nutných k vytvoření díla nebo jeho projektu, odvození souboru abstraktních vztahů k účelu klasifikace nebo objasnění jevů | kategorizovat, klasifikovat, kombinovat, modifikovat, napsat sdělení, navrhnout, organizovat, reorganizovat, shrnout, vyvodit obecné závěry |
| 6. Hodnocení posouzení materiálů, podkladů, metod a technik z hlediska účelu podle kritérií, která jsou dána nebo která si žák sám navrhne | argumentovat, obhájit, ocenit, oponovat, podpořit (názory), porovnat, provést kritiku, posoudit, prověřit, srovnat s normou, vybrat, uvést klady a zápory, zdůvodnit, zhodnotit |

5.2 Test ilustrativních úloh uvedených v původním dokumentu: Standardy základního vzdělávání – Výchova ke zdraví

Didaktický test



Vážení žáci,

prosíme Vás o vyplnění předloženého testu z Výchovy ke zdraví. Cílem je zhodnotit splnění očekávaných výstupů tohoto vzdělávacího oboru podle základního vzdělávacího dokumentu Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, verze 2013.

Veškeré zpracování Vašich odpovědí je anonymní.

Na test máte časový limit max. 60 minut.

Na jednotlivá zadání odpovídejte následujícím způsobem:

- U položek vyžadujících zvolení správné odpovědi Vámi vybranou odpověď označte křížkem (X). V případě opravy přeškrtněte křížek dvěma vodorovnými čarami (≠) a označte nově zvolenou odpověď křížkem.
- U položek vyžadujících odpověď ANO – NE označte v dané tabulce souhlasnou odpověď křížkem (X). V případě opravy přeškrtněte křížek dvěma vodorovnými čarami (≠) a označte nově zvolenou odpověď křížkem.
- U položek vyžadujících spojení jednotlivých dvojic odpovědí je spojte čarou. V případě opravy čáru přeškrtněte a uveďte správné spojení.
- U položek vyžadujících jednoduché slovní vyjádření, případně uvedení zkratky, odpověď vepište do označeného prostoru.
- U výběrových (škálových) položek vytvořte výběr odpovědí podle Vašeho uvážení.

Děkujeme Vám za ochotu a Váš čas.

Za řešitelský tým

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
vedoucí Katedry antropologie a zdravotní pedagogie
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Vaše pohlaví:

dívka

chlapec

1.

Vysvětli vlastními slovy rozdíl mezi právními normami a etickými pravidly (psanými a nepsanými pravidly):

právní normy („psaná“ pravidla): -----

etická pravidla („nepsaná“ pravidla): -----

2.

Uveď alespoň tři příklady chování, které přispívají k utváření dobrého sociálního klimatu (např. přátelství) nebo ho narušují (např. agresivita):

| Příklady chování, které přispívají k vytváření dobrého sociálního klimatu | Příklady chování, které narušují sociální klima |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

3.

Rozhodni, zda uvedené pojmy patří mezi základní, či vyšší lidské potřeby, a zapiš je do správné tabulky:

dýchání, sebedůvěra, pohyb, naplňování zájmů, jistota, příjem potravy, přátelství, pochvala, spánek

| |
|--------------------------|
| ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY: |
|--------------------------|

| |
|-----------------------|
| VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY: |
|-----------------------|

4.

U následujících příkladů chování označ křížkem ty, které mohou podpořit zdraví dospívajících a které je mohou ohrozit či poškodit. Svoji volbu zdůvodni:

| možné chování a jednání | možná podpora zdraví | možné ohrožení či poškození zdraví | zdůvodnění |
|--------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------|
| kouření cigaret 5x denně | | | |
| intenzivní pohyb. aktivita 30 min/den | | | |
| jízda na kole bez přilby | | | |
| konzumace ovoce a zeleniny 5x/den | | | |
| sdílení zubního kartáčku s přítelem | | | |
| asertivní odmítnutí alkoholu | | | |
| každodenní sezení u PC více než 1 h/den | | | |
| zaslání své „nahé“ fotografie kamarádovi přes facebook | | | |
| pití energetických nápojů | | | |
| řešení sporu fyzickou agresí (bitím) | | | |

5.

Urči, která z nabízených možností správně charakterizuje primární prevenci:

- a) primární prevence zabraňuje návratu nemoci,
- b) primární prevence zmírňuje následky nemoci či jiného poškození zdraví,
- c) primární prevence je předcházení nemoci či poškození zdraví.

6.

Z nabízených životních hodnot vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a sestav je v pořadí od nejvýznamnější po nejméně významnou. Svůj výběr zdůvodni.

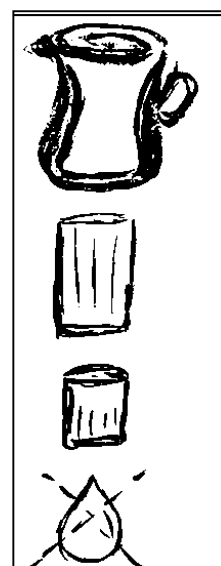
| nabídka životních hodnot | výběr životních hodnot a jejich zdůvodnění |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| láska | 1. |
| peníze | |
| zdraví | |
| partner/ka | |
| rodina | 2. |
| sport | |

| | |
|-----------------------------|----|
| dobré známky | |
| vzhled | |
| víra | |
| děti | 3. |
| značkové oblečení a doplňky | |
| kamarádi | |
| koničky | |
| vzdělání | |
| povolání | |
| auto | 4. |
| důvěra | |
| dům/byt | |
| zahraniční dovolená | |

7.

Přiřaď k symbolům, které nápoje jsou pro tebe vhodné k časté každodenní konzumaci (můžeš je pít bez obav celý den, *symbolem je džbán*), dále nápoje, které můžeš pít denně, ale jen v omezeném množství (*symbolem je větší sklenice, cca 0,5 l*), nápoje, které by sis měl(a) dopřát výjimečně (*symbolem je běžná sklenička, cca 0,2 l*) a které by do tvého pitného režimu neměly patřit vůbec (*symbolem je přeškrtnutá kapka*).

pitná voda z kohoutku
černý čaj
kolové nápoje
ovocný džus
energetické nápoje
pivo a jiné alkoholické nápoje
káva s kofeinem
minerální voda středně mineralizovaná
balená neperlivá pramenitá voda
slazené limonády
lehce mineralizovaná voda
sycené nápoje
zelený čaj
limonády slazené umělým sladidlem



8.

Rozhodni, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), či nepravdivá (NE). Zvolenou odpověď označ křížkem:

| Tvrzení | ANO | NE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| Střevní infekci může způsobit požití málo tepelně opracovaného masa. | | |
| Infekce virem HIV se přenáší pouze pohlavním stykem. | | |
| Infekce HIV, způsobující nemoc AIDS, je vyléčitelné onemocnění. | | |
| Existuje očkování proti viru, který způsobuje rakovinu děložního čípku. | | |
| Virus chřipky se šíří kapénkovou infekcí. | | |
| Respirační nákazy vznikají při nedodržení hygienických zásad uchování potravin a jejich hygienické přípravy. | | |
| Klíšťová encefalitida přenášená klíštětem je závažné onemocnění mozku. | | |
| Před pohlavně přenosnými chorobami se lze chránit. | | |
| V ČR jsou nejčastější příčinou nemoci a úmrtnosti nemoci srdce a cév. | | |
| Očkování proti rakovině děložního čípku nás ochrání i před ostatními pohlavními chorobami. | | |
| Mezi chronická neinfekční onemocnění řadíme také zubní kaz a obezitu. | | |

9.

Zhodnoť níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V číselné tabulce červeně vybarvi políčka s číslem označujícím pojmy symbolizující pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, černě vybarvi políčka s číslem označujícím negativní vliv na zdraví nebo vývoj jedince.

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

| | | | | | |
|----|-------------------|----|---------------------------|----|-----------------------|
| 1 | Agresivní chování | 40 | Láska | 16 | Radost |
| 9 | Aktivní život | 10 | Lékařská péče | 19 | Regenerace |
| 2 | Alergie | 5 | Lenost | 31 | Rodinná pohoda |
| 46 | Bezpečí | 44 | Lhostejnost | 26 | Sexuální zdrženlivost |
| 7 | Cukrovka | 15 | Mír | 47 | Smog |
| 39 | Cvičení | 12 | Morálka | 33 | Sport |
| 3 | Drogy | 4 | Nedostatečný odpočinek | 35 | Šikana |
| 43 | Dlouhodobý stres | 11 | Nemoc | 48 | Trauma |
| 49 | Dopravní nehoda | 13 | Očkování | 27 | Vitaminy |
| 6 | Hádky | 30 | Ochranné pomůcky | 37 | Vulgarity |
| 42 | HIV | 34 | Pitný režim | 24 | Vůle |
| 32 | Imunita | 45 | Podvýživa | 29 | Vydírání |
| 25 | Intimní hygiena | 8 | Povodeň | 36 | Závislost |
| 18 | Kondom | 22 | Pravidla vhodného chování | 20 | Zdraví |

| | | | | | |
|----|--------------------|----|------------------|----|--------------|
| 14 | Kouření cigaret | 28 | Prevence | 17 | Zelenina |
| 38 | Kvalitní potraviny | 41 | Přejídání | 23 | Zodpovědnost |
| | | 21 | Psychická pohoda | | |

10.

Které svalové partie posilujeme danými cviky? Spoj obrázky s konkrétním účelem. **Pozor – některými cviky můžeme posilovat i více svalových skupin.**

a)



1. posilování břicha

b)



2. posilování horních končetin

c)



3. posilování mezilopatkového svalstva

d)



4. posilování hýžďových svalů

e)



5. posilování horních končetin a pletence

11.

Urči, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), či nepravdivá (NE). Zvolenou odpověď označ křížkem:

| Tvrzení | ANO | NE |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| Jeden menstruační cyklus ženy trvá přibližně 28 dnů. | | |
| Mužský hormon testosteron ovlivňuje také růst vousů a svalové hmoty. | | |
| Ovulace znamená totéž co menstruační krvácení. | | |
| Těhotenství trvá přibližně 280 dnů, tedy 40 týdnů. | | |
| Intimní hygiena se týká pouze žen. | | |
| Konzumace alkoholu v těhotenství může vážně poškodit plod. | | |
| Mezi druhotné pohlavní znaky u dívky patří ochlupení zevního genitálu, podpaží a růst prsou. | | |
| Největší pravděpodobnost otěhotnění je v době ovulace. | | |
| Mezi ženské pohlavní hormony se řadí estrogen a testosteron. | | |
| Před a po zavedení menstruačního tamponu je třeba si umýt ruce. | | |
| Tekutina, která je produkována pohlavními orgány muže a vyloučená při pohlavním | | |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
| styku, se označuje jako erekce. | | |
| K oplodnění (tedy ke spojení spermií a vajíčka) dochází v pochvě. | | |
| Mužská pohlavní buňka se označuje jako spermie. | | |
| Žena je schopna otěhotnět od puberty do konce života. | | |
| U chlapců se v pubertě objevuje mutace hlasu způsobená růstem hrtanu. | | |

12.

Z následujících faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a svoji volbu zdůvodni.

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

13.

Každou z uvedených návykových látek označ písmenem L nebo I. L = legální (zákonem tolerovaná návyková látka), I = ilegální (zákonem zakázaná návyková látka).

| | |
|-----------|--|
| Alkohol | |
| Marihuana | |
| Heroin | |
| Káva | |
| Pervitin | |
| Extáze | |
| Tabák | |
| Kokain | |
| LSD | |

14.

Označ křížkem pravidla, která nejsou v souladu s bezpečným chováním na internetu a sociálních sítích:

- a) nevhodný nebo nebezpečný příspěvek, který na internetu objevím, nahlásím odborníkům, například na adresu: <http://aplikace.policie.cz/hotline/>,
- b) na chatu sdělím svoji skutečnou adresu jen člověku, který mi pošle svoji,
- c) facebook budu používat nejdříve v den svých třináctých narozenin,
- d) zásadně neodpovídám na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily a vzkazy,
- e) neotevírám přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy,
- f) svou fotografii, a hlavně je-li intimní, pošlu pouze nejlepším přátelům,
- g) při připojení na facebook mám na mysli, že veškeré mé fotografie a informace tam zůstanou i poté, co si svůj účet zruším.

15.

K nejčastějším příčinám dopravních nehod patří:

nevěnování se řízení (především telefonování), nepřizpůsobení rychlosti jízdy stavu vozovky, nesprávné otáčení nebo couvání, nedání přednosti v jízdě, nedodržování bezpečné vzdálenosti za vozidlem, nezvládnutí řízení, vjetí do protisměru, nesprávné odbočování v pruzích, jízda pod vlivem alkoholu aj.

Rozhodni a napiš, která (které) z příčin mohla (mohly) vést k nehodě zachycené na snímku:



16.

Uveď alespoň 5 mimořádných událostí, které se mohou vyskytnout v ČR, přiřaď k nim možné příčiny jejich vzniku a možné dopady na zdraví lidí, majetek, životní prostředí atd.

| Mimořádná událost | Možné příčiny | Možné dopady |
|-------------------|---------------|--------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |

Děkujeme za spolupráci!

