

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Kateřina Novosadová

Učitelství výchovy ke zdraví a učitelství přírodopisu a environmentální výchovy
pro 2. stupeň základní školy

Aktivizační výukové metody ve Výchově ke zdraví v tematickém
okruhu Výživa s akcentem na stravovací režim a výživová doporučení

Olomouc 2022

Vedoucí práce: doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci, dne

.....

Bc. Kateřina Novosadová

.....

Poděkování

Děkuji doc. Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálních podkladů k práci. Velké díky patří i mé rodině, která mě během celého studia podporovala.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 HLAVNÍ A DILČÍ CÍLE PRÁCE.....	8
2 TEORETICKÉ POZNATKY	9
2.1 Charakteristika dětí školního věku.....	9
2.2 Výživa dětí školního věku	9
2.2.1 Výživová doporučení pro děti školního věku.....	10
2.2.2 Stravovací režim dětí školního věku.....	12
2.2.3 Potravinová pyramida	14
2.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	16
2.3.1 Zařazení předmětu Výchova ke zdraví v RVP ZV	17
2.3.2 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.....	18
2.3.3 Charakteristika vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.....	18
2.4 Výukové metody	21
2.4.1 Výukové metody dle J. Maňáka a V. Švece	21
2.4.2 Výukové metody dle I. J. Lernerera	23
2.4.3 Aktivizační výukové metody	24
2.5 Přehledová rešerše	33
3 NÁVRH VLASTNÍCH AKTIVIZAČNÍCH VÝUKOVÝCH METOD	36
3.1 Výživová pyramida	37
3.2 Tichá pošta.....	41
3.3 Hon za kartičkami.....	46
3.4 Jak se dnes Tom stravoval?.....	55
3.5 Metoda ANO/ NE.....	59
4 METODIKA PRÁCE	63
4.1 Charakteristika souboru	63
4.2 Etika výzkumu.....	64
4.3 Metodika výzkumu	64
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	67
5.1 Hodnocení aktivizačních metod dle kritérií.....	67
5.2 Hodnocení spolupráce žáků při realizaci aktivizačních metod.....	70
5.3 Hodnocení společné výuky	72
5.4 Preference typu výuky	72
5.5 Porovnání výsledků vstupních a výstupních testů	74
6 ZÁVĚR.....	78
SOUHRN.....	80

REFERENČNÍ SEZNAM	82
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	89
ANOTACE.....	100

ÚVOD

Předložená diplomová práce se zabývá aktivizačními výukovými metodami ve Výchově ke zdraví na 2. stupni základní školy.

V předmětech primárně s výchovným zaměřením, ale i v rámci ostatních naučných a odborných předmětů, by měli učitelé využívat aktivizační výukové metody. Aktivizační výukové metody dokážou pasivní žáky přeměnit v žáky aktivní, kteří se tak z velké části podílí na průběhu výuky. Správně vedená výuka pomocí aktivizačních metod je dle mého názoru atraktivnější a efektivnější než výuka bez aktivizačních metod, kdy jsou žáci pouhými přijímači nových informací a poznatků. Zda-li to stejně vnímají i žáci na 2. stupni základní školy nám odpoví praktická část předložené diplomové práce.

V předložené diplomové práci se navržené aktivizační metody zaměřují na výživu, především na stravovací režim a výživová doporučení. Toto téma jsem zvolila záměrně, jelikož si ve svém okolí všímám nevhodných stravovacích návyků dětí. Moje tvrzení dokazuje i studie Zdraví dětí 2016. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 5 132 dětí ve věku 5, 9, 13 a 17 let. Dobré stravovací návyky mělo 20 % dětí a 16 % dětí nedodržovalo zásady zdravé výživy (Kratěnová et al., 2017). Dále pozoruji narůstající tělesnou hmotnost dětí, což dokazuje i Státní zdravotní ústav České republiky, který uvádí, že Česká republika je stát s vzrůstajícím počtem dětí trpících obezitou. V roce 2011 proběhl státní antropologický výzkum, dle kterého se podíl obezity u chlapců ve věku 6-11 let zvýšil na 8,9 %, u dívek stejného věku na 8,5 % (SZÚ, online). Dle výše zmiňované studie Zdraví dětí 2016 se výskyt obezity dětí, ve sledovaném období 1996-2016, zvýšil významně (Kratěnová et al., 2017). Příčinou obezity však není jen stravování, ale také nedostatek pohybu.

Hlavním záměrem navržených aktivizačních výukových metod, které ve většině představují obsahovou modifikaci již stávajících aktivizačních výukových metod, je žáky aktivní formou seznámit s výživovou pyramidou, která jim pomůže vybrat vhodnější potraviny do svého jídelníčku, dále žáky seznámit se základními stravovacími zásadami a výživovými doporučeními, kterými si mohou řídit při sestavování a výběru potravin do svých jídelníčků.

Předložená diplomová práce nejprve shrnuje teoretické poznatky o výživě dětí. Zaměřuje se především na zásady zdravého stravování a výživová doporučení. Dále se zabývá výukovými metodami – klasickými, aktivizačními a komplexními. V další části je předmět Výchova ke zdraví zařazen do oblasti RVP ZV, jsou zde uvedeny očekávané výstupy z oblasti výživa. Stěžejní částí diplomové práce je navržení 5 aktivizačních výukových metod, které budou následně zrealizovány na Základní škole v Olbramovicích v okrese Znojmo, s žáky 8. ročníku. V 8. ročníku je celkem 30 žáků. Žáci před zahájením realizace vyplní test vstupních znalostí z dané oblasti. Po realizaci 5 výukových aktivizačních metod žáci vyplní výstupní test znalostí. Ke sběru dat bude využita dotazníková metoda šetření, kterou žáci vyplní na konci realizace výzkumné části diplomové práce. Navržené aktivizační výukové metody budou žáky hodnoceny z pohledu efektivity, náročnosti a atraktivity. Pomocí dotazníku zjistíme, zdali žáci hodnotí výuku s aktivizačními metodami lépe než výuku bez aktivizačních metod.

1 HLAVNÍ A DÍLČÍ CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem předložené diplomové práce je navrhnout a aplikovat 5 aktivizačních výukových metod v oblasti výživy, především na téma stravovací režim a výživová doporučení.

Mezi dílčí cíle patří:

- shrnout teoretické informace na téma stravovací režim a výživová doporučení,
- sepsat výukové metody – klasické, aktivizační a komplexní, popřípadě srovnání mezi více autory,
- zařadit výchovu ke zdraví do oblasti RVP a vypsát očekávané výstupy z tematického celku Výživa,
- navrhnout 5 aktivizačních výukových metod, které představují obsahovou či didaktickou inovaci již k známým aktivizačním výukovým metodám,
- realizovat nově navržené aktivizační metody ve výuce na Základní škole v Olbramovicích,
- získat data pomocí anonymního dotazníku a vyhodnotit navržené metody dle kritérií.

Výzkumný problém a výzkumné otázky:

Jak hodnotí žáci výuku tematického celku výživa ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví postavenou na principu využití aktivizačních výukových metod?

1. Která z navržených aktivizačních metod je pro žáky nejefektivnější?
2. Která z navržených aktivizačních metod je pro žáky nejatraktivnější?
3. Která z navržených aktivizačních metod je pro žáky nejnáročnější?
4. Při které navržené aktivizační metodě se žákům nejlépe spolupracuje se spolužáky?
5. Zhodnotí žáci společnou výuku lépe než známkou 3 (dobré)?
6. Jaký typ výuky žáci preferují?
7. Preferují výuku s aktivizačními metodami spíše chlapci nebo dívky?
8. Osvojí si žáci díky aktivizačním metodám potřebné znalosti z oblasti Výživa?
9. Dosáhnou lepších výsledků ve výstupních testech spíše dívky nebo chlapci?
10. Závisí počet získaných bodů ve výstupních testech na pohlaví žáků?

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Charakteristika dětí školní věku

Školní věk trvá dle Machové (2005) od sedmého roku do konce čtrnáctého roku. Kopecký et al. (2014) ve své publikaci vymezuje školní věk již od 6. roku života do 15. roku života. Věkové ohraničení je vymezeno dle rozsahu školní povinné docházky. Machová (2005) a Kopecký et al. (2014) rozdělují školní věk na 2 období, mladší školní věk a starší školní věk. Mladší školní věk je vymezen od 6 do 11 let. Starší školní věk probíhá od 12 do 15 let. Starší školní věk se také nazývá období puberty, kdy dochází k pohlavnímu dospívání dětí.

Mladší školní věk je období růstového klidu, dochází ke zpevňování kostry a narůstá svalová hmota. Období se označuje jako období plnosti, poněvadž se tělesné tvary stávají plnější. Také se označuje jako období zlatého věku motoriky. Děti mají velký zájem o různé pohybové aktivity (Kopecký et al. 2014). Starší školní věk neboli období puberty je důležité období, kdy dochází k řadě změn. Charakteristické je pro toto období dozrávání pohlavních žláz, které produkují pohlavní buňky a hormony. Dochází k růstovému výšvihu. Pro dívky je typická menstruace, růst prsou, ochlupení, zvětšování pánve a zvyšování tělesné hmotnosti. Pro chlapce je typická poluce, růst ochlupení, mutace hlasu či nárůst svalové hmoty (Kopecký et al. 2014).

2.2 Výživa dětí školního věku

Výživa dětí je jedním z významných faktorů, které ovlivňují intenzivní růst a vývoj dětí, od narození až po dospělost (Frühauf, 2000). Při nedostatku či nadbytku výživy může dojít k poruše metabolických procesů organismu, což se může projevit malnutricí nebo obezitou (Nevoral, 2003) a dalších nemocí. Rodiče by měli mít přehled o složení výživy svých dětí. Výživa dětí musí být vždy zdravá a pestrá a musí zajistit pravidelný a plynulý příjem všech živin. Frühauf (2000) upozorňuje na nebezpečí diet v dětském věku.

2.2.1 Výživová doporučení pro děti školního věku

Kejvalová (2010) ve své publikaci uvádí Desatero dětské výživy, s nímž shrnuje základní výživová doporučení pro děti školního věku. Desatero dětské výživy dle Kejvalové (2010) je následující:

1. Děti by měly jíst pestrou stravu, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Děti by měly jíst pravidelně 5 - 6krát denně. Děti by se neměly přejídat ani hladovět. Velikost porce je nutné přizpůsobit jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Děti by měly jíst kvalitní bílkoviny, jako drůbež, rybí maso, luštěniny a cereálie.
4. Děti by měly konzumovat polotučné mléčné výrobky.
5. Přednost bychom měli dávat rostlinným tukům a olejům, před živočišnými.
6. Děti by měly omezit konzumaci sladkostí, cukru a slazených nápojů. Pro děti je vhodnější cukr hroznový obsažený v ovoci.
7. Děti by měly solit méně, měly by omezit příjem slaných pochutin, jako jsou brambůrky, solené oříšky, ...
8. Děti by měly vypít 1,5-2,5 litrů tekutin denně, v podobě čaje, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.
9. Rodiče jsou ti, kteří mají jít dětem příkladem ve stravování, pravidelnosti, pitnému režimu i pohybové aktivitě. Rodiče jsou ti, co mají za úkol vést své děti ke zdravému životnímu stylu a stravování. Měli by se zajímat i to, co jejich dítě jí během dne i mimo domov.
10. Rodiče by měli s pediatrem konzultovat zdravotní stav dítěte.

Kejvalová (2010) ke svému Desateru připsala i další doporučení:

11. Dítě není dospělý, proto je nutné jídelníček dětí přizpůsobit věku dítěte.
12. Dětský jídelníček by měl být pestrý. Pozor si musíme dát na nové potraviny a alergie na ně.
13. Děti do 4 let by měly jíst denně 4 porce zeleniny a ovoce. Děti starší 5-6 porcí. (1 porce = 150 g vařené zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny, miska salátu, 1 sklenice zeleninové nebo ovocné šťávy).

14. Obiloviny, těstoviny, rýže i pečivo je nutné do jídelníčku také zařadit. U starších dětí se doporučuje preferovat celozrnné výrobky. Děti do 4 let by měly jíst 2-3 porce nyní zmíněných potravin. Děti starší 4 let, 3-4 porce. (1 porce = krajíc chleba, kopeček rýže).
15. Děti by měly konzumovat dostatečné množství mléčných výrobků, tedy 2-3 porce denně. (1 porce = 250 ml mléka, 1 jogurt, 50 g sýra).
16. Děti by měly preferovat libové maso, kuřecí, králíčí. Důležité jsou i ryby.
17. K vaření, přípravě pomazánek a k namazání pečiva preferujeme rostlinné tuky a oleje.
18. Děti by měly omezit mlsání. Dětem je však nezakazujeme.
19. Je vhodné omezit instantní potraviny, jídla ze stánku a restaurací rychlého občerstvení, a to z důvodu vysokého obsahu soli.
20. Důležitý je pitný režim. Děti do 6 let by měly vypít 1,5 – 1,8 litrů za den, starší děti 1,8 -2 litry denně. Při sportování i jiné zvýšené pohybové aktivitě je nutné zvýšit pitný režim.

Kolektiv autorů organizace Společnosti pro výživu vytvořil v roce 2021 inovovanou verzi výživových doporučení pro děti s názvem Zdravá třináctka, která se zaměřuje na děti od kojeneckého až školního věku. Níže si uvedeme pouze doporučení týkající se dětí školního věku. V příloze 1 naleznete leták se všemi 13 doporučeními.

Kolektiv autorů Společnosti pro výživu doporučuje dětem školního věku konzumovat pestrou stravu, rozdělenou do 5 jídel. Děti by neměly ve svém jídelníčku vynechávat snídaně. Denně by měly konzumovat ovoce a zeleninu. Dále by měl dětský jídelníček obsahovat obiloviny, brambory a rýži. Luštěniny by měly děti jíst alespoň 1x týdně, ryby alespoň 2x týdně. Doporučuje se zařadit 2-3 porce mléka a mléčných výrobků, včetně zakysaných výrobků. Děti by měly omezit jídla s větším množstvím živočišných tuků, preferovat bychom měli spíše rostlinné tuky. Omezit by měly sladkosti a příjem soli. Denně by děti školního věku měly pít pravidelně. Do pitného režimu autoři doporučují především pitnou vodu, neperlivou vodu, slabé ovocné čaje a šťávy (Společnost pro výživu, 2022).

2.2.2 Stravovací režim dětí školního věku

Stravovací režim dětí školního věku je ovlivněn především rodinnými stravovacími návyky, které si děti osvojují od svých rodičů (Chrpová, 2010). Dle Fořta (2013) hrají rodiče důležitou roli ve vytváření stravovacího režimu svých dětí, jelikož v tomto období dochází ke kopírování a ukládání vzorců chování do jejich paměti. Mechanick a Brett (2010) uvádí, že vzorem při utváření stravovacích návyků mohou být i učitelé, Fialová (2012) zmiňuje i vliv vrstevníků. Dalšími faktory, které ovlivňují stravovací režim dětí, jsou dle Rozin (1996) reklamní vlivy, které zmiňuje i Chrpová (2010). Výživa dětí staršího školního věku je velmi ovlivněná nástupem puberty. V tomto období, dle Kejvalové (2010), dochází u dětí k neustálému hladu a chuti, což vede k výběru nevhodných potravin a následně k nárůstu tělesné hmotnosti. Rogge (2018) doporučuje ve výchově nepolevit. Dle jeho slov je možné vychovávat děti i v období puberty.

Stravovací režim dětí zahrnuje dle Kejvalové (2010) 6 porcí denně, 3 větší jídla a 2-3 menší svačiny. Děti by měly jíst pravidelně po 3 hodinách. Zamezí tak odpolednímu či večernímu přejídání a ukládání zásob. Menší a častější porce jídla nás kvalitněji zasytí (Mandžurová, 2010). Hřivnová (2014) uvádí, že poslední jídlo by mělo být dětem podáváno 2-3 hodiny před spaním.

Optimální rozložení stravy je dle Hřivnové (2014) následující:

- snídaně 20-25 %,
- dopolední svačina 5-10 %,
- oběd 30–35 % (tvoří nejvyšší energetický příjem),
- odpolední svačina 10-15 %,
- večeře 15-20 %.

V období školního věku je pro děti velmi důležitá snídaně. Velkým problémem je dle Machové a Kubátové (2015) vynechání snídaně. Děti potřebují získat dostatek energie, která je důležitá pro soustředění a aktivitu ve škole. Dle Nevorala (2003) je energetická potřeba dětí 2000 kcal (8340 kJ). Je proto vhodné vyvarovat se rannímu spěchu a udělat si na snídání čas. Chrpová (2010) doporučuje na snídání celozrnné pečivo, máslo, sýr, ovoce a zeleninu. K pití je vhodný lehce ochlazený teplý čaj, kakao či bílá káva.

Neméně důležitá je i dopolední svačina. Pro děti, které nejsou zvyklé snídat, doporučuje Kejvalová (2010) vydatnější svačinu. Vhodné je tmavé pečivo s pomazánkou

a zeleninou. Ke svačině je vhodné přidat porci ovoce. Není správné, dávat dětem peníze, aby si svačinu samy koupily, je velmi pravděpodobné, že si děti koupí nezdravé potraviny (Machová a Kubátová, 2015).

Důležitou součástí stravovacího režimu je doplňování tekutin během dne neboli pitný režim. Dle Kunové (2011) je optimální pitný režim 2-3 litry za den. Williams (2010) doporučuje pro děti ve věku od 10 do 13 let vypít 2,15 litrů tekutin za den, dětem od 13 do 15 let doporučuje vyšší příjem tekutin, 2,45 litrů tekutin denně. Napít bychom se měli dříve, než pocítíme žízeň. Dle Nevorala (2003) je pitný režim velmi důležitý, jelikož pravidelný příjem tekutin napomáhá k lepší odolnosti dítěte vůči školní zátěži. Dětem by tak mělo být povoleno pít i během vyučování. Nedoporučuje pít přeslazených nápojů, které vedou k vyplavení inzulínu a poklesu glykémie, což zapříčiní poruchu pozornosti dětí. Hřivnová (2014) považuje za nejvhodnější a nejzdravější tekutinu pitnou vodu z kohoutku. Chrpová (2010) doporučuje zelené čaje či ovocné čaje.

Součástí stravovacího režimu je i školní stravování, které by mělo dle Nevorala (2003) uspokojit adekvátní potřeby dětí. Školní stravování se řídí výživovými normami a vyhláškami (MŠMT, online). Školního stravování se však neúčastní všichni žáci. Stravují se doma nebo si nakupují jídlo sami dle vlastního výběru a chuti. Chrpová (2010) doporučuje rodičům sledovat, zdali se jejich dítě ve školní jídelně naobědvalo, popřípadě mít přehled o tom, co si v obchodě kupuje.

Dalším denním jídlem je odpolední svačina. Formu odpolední svačiny bychom měli uzpůsobit místu, kde bude dítě svačit.

Večeře mohou mít teplou i studenou formu. Měla by však doplňovat celodenní jídelníček dítěte (Chrpová, 2010). Příklad vhodného jídelníčku znázorňuje obrázek 1.

Příklad jídelníčku školáka:	
Snídaně:	Šípkový čaj. Žitný chléb. Tvarohová pomazánka. Papriky.
Přesnídávka:	Rohlík. Máslo. Sýr. Jablko.
Oběd:	Zeleninová polévka. Pečené kuře. Rýže. Mrkvový salát.
Svačina:	Bílý jogurt. Celozrnné cereálie.
Večeře:	Zapečené brambory se šunkou a brokolicí.

Příklad jídelníčku školáka:	
Snídaně:	Mléko. Celozrnné snídaňové cereálie. Čaj.
Přesnídávka:	Houska. Máslo. Šunka. Ředkvičky.
Oběd:	Čočková polévka. Rybí filé. Brambory. Hlávkový salát
Svačina:	Ovocný jogurtový nápoj. Pečivo.
Večeře:	Zeleninové rizoto. Pomeranč.

Obrázek 1. Příklad jídelníčku školáka dle Chrpové 2010

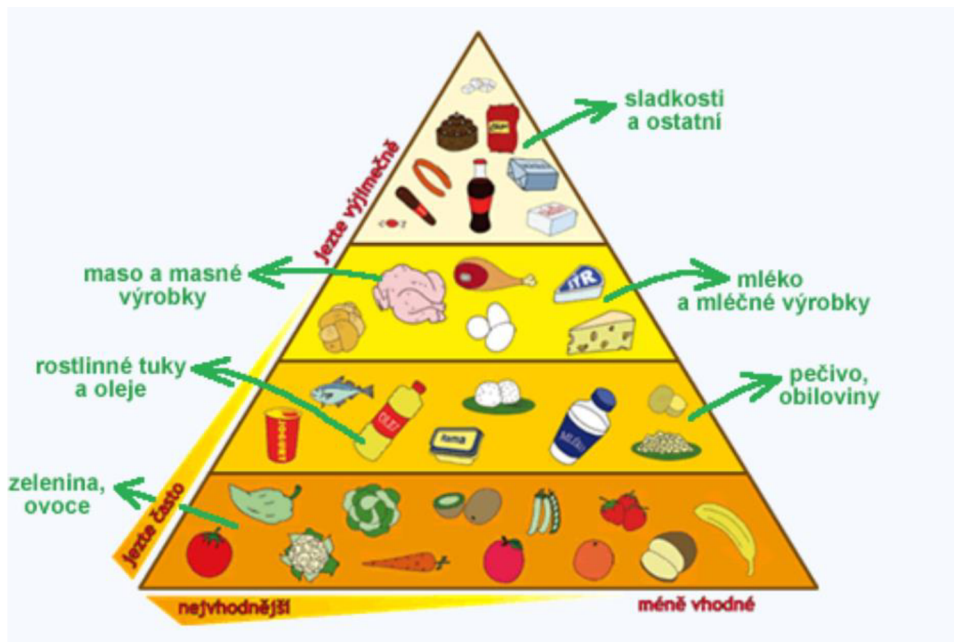
2.2.3 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida nám slouží k výběru vhodných potravin při sestavování jídelníčku a podává základní přehled o správné skladbě naší výživy (Fórum zdravé výživy, 2013). Potravinová pyramida nám dává přehled o poměru jednotlivých typů potravin v našem jídelníčku (Čermák a kolektiv, 2002).

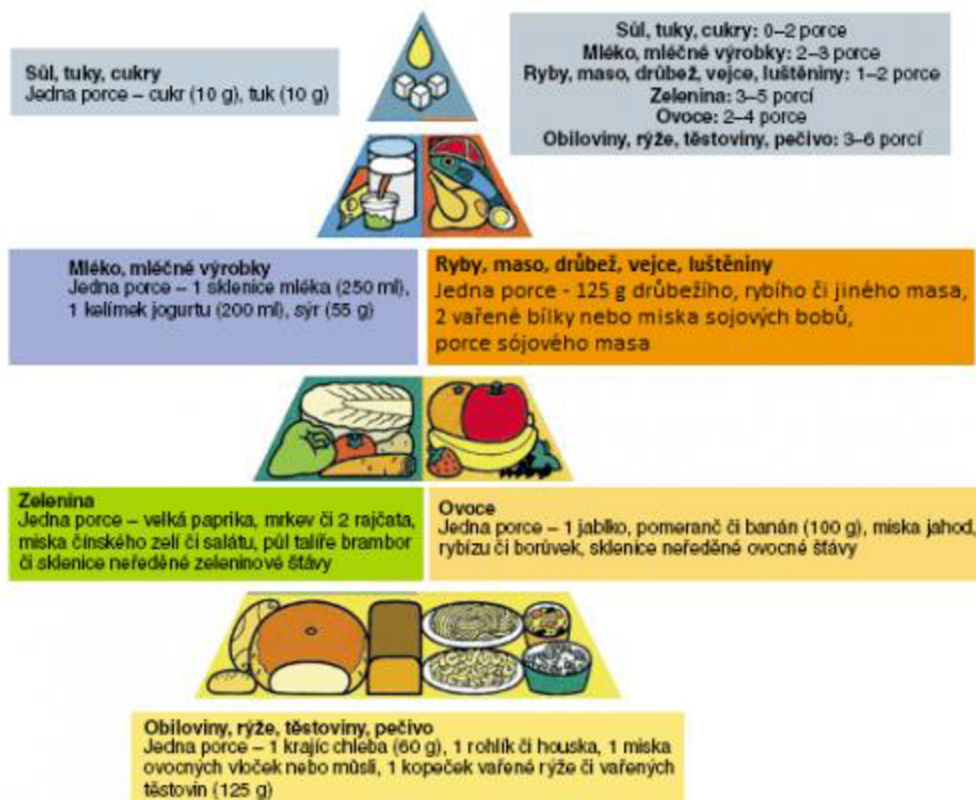
V posledních letech přibývá různých modelů potravinových pyramid. Obrázek 1 znázorňuje potravinou pyramidu navrženou odborníky ze spolku Fórum zdravé výživy aktualizovanou v roce 2013. Občanské sdružení Výživa dětí navrhlo podobný model (Obrázek 2). Potravinová pyramida organizace Víť, co jím (Obrázek 3) oddělila od sebe ovoce a zeleninu ve 2. patře. 3. patro je rozdělené zvlášť na mléko a mléčné výrobky na levé části pyramidy a ryby, maso, drůbež, vejce a luštěniny v pravé části.



Obrázek 2. Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2013)



Obrázek 3. Potravinová pyramida (Výživa dětí, 2013)



Obrázek 4. Potravinová pyramida (Vím, co jím, 2013)

Potraviny umístěné v dolní části pyramidy, v tzv. základně, bychom do svého jídelníčku měli zařazovat nejčastěji a v největším množství. Potraviny umístěné ve vrcholu pyramidy bychom měli naopak omezit (Kejvalová, 2010). V některých modelech pyramid jsou potraviny řazené podle vhodnosti i v rámci jednotlivých pater. V levé části jsou potraviny vhodnější než potraviny v pravé části, což můžeme vidět na obrázku 2.

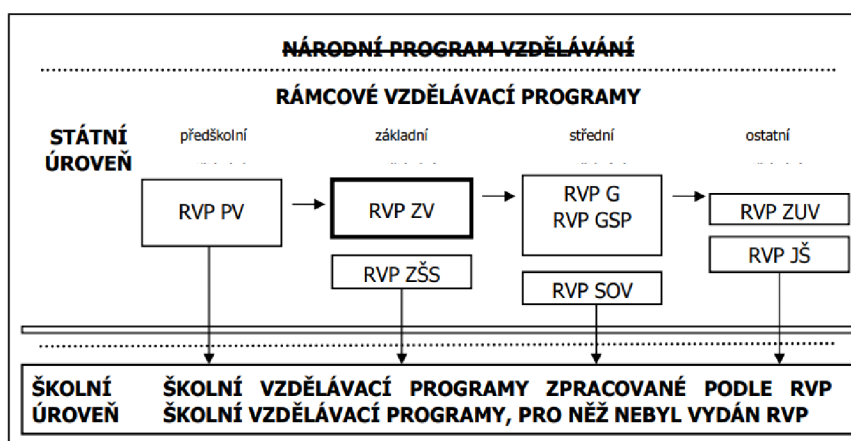
2.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcové vzdělávací programy (RVP) byly do vzdělávací soustavy zavedeny v souladu s principy kurikulární politiky zformulovanými v Národním programu rozvoji, v Bílé knize (Bílá kniha v současné době již neplatí). Byly také zakotveny ve školském zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (RVP ZV, 2021). Národní program rozvoje vzdělávání v České republice,

tzv. Bílá kniha, vznikl na základě usnesení vlády ČR v roce 1999 (Národní program rozvoje vzdělávání v ČR, 2001).

V lednu 2021 vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) nový Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV). Rámcové vzdělávací programy se dělí na 2 úrovně, státní a školní, což znázorňuje obrázek 4. Státní úroveň představují nově pouze Rámcové vzdělávací programy. Pro základní školy je platný Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV). Na školní úrovni jsou předepsané Školní vzdělávací programy (ŠVP), které si každá škola vytváří sama. Podle Školních vzdělávacích programů se uskutečňuje vzdělávání na daných školách (RVP ZV, 2021).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) je formální doporučené kurikulum určené pro základní školy. RVP ZV vymezuje základní vzdělávání a vymezuje jeho pojetí a cíle (Maňák et al. 2008).



Obrázek 5. Systém kurikulárních dokumentů – upozornění na rozdíl oproti verzi 2017 (RVP ZV, 2021)

2.3.1 Zařazení předmětu Výchova ke zdraví v RVP ZV

Vzdělávací obsah základního vzdělání je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání rozdělen do 9 vzdělávacích oblastí. Součástí vzdělávací oblasti může být 1 nebo více obsahově podobných vzdělávacích oborů (RVP ZV, 2021, str.4):

1. Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
2. Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)

3. Informatika
4. Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
5. Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
6. Člověk a příroda (Přírodopis, Zeměpis, Fyzika, Chemie)
7. Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
8. **Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)**
9. Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Předmět Výchova ke zdraví je součástí vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. V rámci 1. stupně základní školy se s výchovou ke zdraví setkáváme v rámci oblasti *Člověk a jeho svět*, v tematickém okruhu *Člověk a jeho zdraví*.

2.3.2 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví

Zdraví člověka je dle autorů RVP ZV 2021 definováno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Dle jejich slov je zdraví ovlivňováno mnoha aspekty, jako je životní styl člověka, chování, které podporuje naše zdraví, kvalita mezilidských vztahů či kvalita životního prostředí. Poznání a praktické ovlivňování podpory a ochrany našeho zdraví se považuje za jednu z nejdůležitějších priorit základního vzdělávání (RVP ZV, 2021).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví má za úkol přinášet žákům základní podněty pro pozitivní ovlivňování jejich zdraví. Cílem oblasti je, aby žáci poznávali sami sebe, aby pochopili hodnotu zdraví, uměli své zdraví chránit před nemocemi či jiným poškozením. Při vzdělávání žáků v této oblasti je velmi důležité klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích (RVP ZV, 2021).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je rozdělena do dvou vzdělávacích oborů, Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, součástí, které je i Zdravotní tělesná výchova.

2.3.3 Charakteristika vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví svým obsahem navazuje na vzdělávací obsah Člověk a svět a prolíná se i do ostatních vzdělávacích oblastí. Výchova ke zdraví je úzce spojena s průřezovým tématem Osobností a sociální výchova, kde si žáci prohlubují

poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi. Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně nejen vlastního zdraví (RVP ZV, 2021).

V rámci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je celkem 16 očekávaných výstupů. Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví znázorňuje tabulka 2. Aktivizační metody navržené v rámci praktické části diplomové práce mají za cíl z části splnit očekávaný výstup 7.

Tabulka 1. Očekávané výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví: (upraveno dle RVP ZV 2021, str. 99-100)

Očekávané výstupy Žák:	
VZ-9-1-01	respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
VZ-9-1-02	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
VZ-9-1-03	vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
VZ-9-1-04	posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
VZ-9-1-05	usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
VZ-9-1-06	vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
VZ-9-1-07	dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
VZ-9-1-08	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
VZ-9-1-09	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
VZ-9-1-10	samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
VZ-9-1-11	respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
VZ-9-1-12	respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
VZ-9-1-13	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
VZ-9-1-14	vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
VZ-9-1-15	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
VZ-9-1-16	uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

2.4 Výukové metody

Pojem metoda je odvozený z řeckého slova „meta hodos“, což dle Zormanové (2012) znamená cesta směřující k cíli. Existuje celá řada definic pojmu výuková metoda. Obst (2017) ve své publikaci *Obecná didaktika* definuje výukovou metodu jako model činnosti učitele a žáků, směřující k dosažení cílů. Kalhous et al. (2002) charakterizují výukovou metodu jako cestu k dosažení stanovených výukových cílů. Maňák et al. (2008) vymezuje výukovou metodu jako systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáků směřující k dosažení daných cílů.

Výukové metody plní ve vzdělání řadu důležitých funkcí, například zprostředkovávají vědomostí a dovedností, plní funkci aktivizační, jelikož prostřednictvím výukových metod učitelé motivují své žáky a aktivizují je k činnosti. Dále plní funkci formativní a výchovnou (Maňák a Švec, 2003). Při výuce je velmi důležité vybrat správnou a efektivní výukovou metodu. Učitel může ve své výuce využít různé varianty výukových metod, dle Obst (2017) by však měl vědět, proč si danou výukovou metodu vybral. Maňák et al. (2008) ve své publikaci uvádí nejdůležitější kritéria při výběru výukové metody, jimiž jsou cíle výuky, osvojovaný obsah výuky a učivo, fyzický a psychický rozvoj žáků, osobnost učitele a jeho metodická příprava a podmínky edukační práce. Obst (2017) dodává, že výuková metoda by měla být taková, aby byl žák ve výuce aktivní a aby ho učení zajímalo a těšilo.

2.4.1 Výukové metody dle J. Maňáka a V. Švece

V literatuře nacházíme řadu klasifikací výukových metod. Nejčastěji uváděná je klasifikace výukových metod dle **Maňáka a Švece**, která rozlišuje 3 skupiny metod – metody klasické, metody aktivizující a metody komplexní. Autoři rozdělili výukové metody do 3 skupin podle kritéria stupňující se složitosti edukačních vazeb (Maňák a Švec, 2003). Jejich přehled podává tabulka 2.

Tabulka 2. Přehled výukových metod dle Maňáka a Švece (Upraveno dle Maňák a Švec, 2003)

1. Klasické výukové metody

- 1.1 Metody slovní
 - 1.1.1 Vyprávění
 - 1.1.2 Vysvětlování
 - 1.1.3 Přednáška
 - 1.1.4 Práce s textem
 - 1.1.5 Rozhovor
- 1.2 Metody názorně-demonstrační
 - 1.2.1 Předvádění a pozorování
 - 1.2.2 Práce s obrazem
 - 1.2.3 Instruktaž
- 1.3 Metody dovednostně praktické
 - 1.3.1 Napodobování
 - 1.3.2 Manipulování, laborování a experimentování
 - 1.3.3 Vytváření dovedností
 - 1.3.4 Produkční metody

2. Aktivizující metody výukové

- 2.1 Metody diskusní
- 2.2 Metody heuristické, řešení problémů
- 2.3 Metody situační
- 2.4 Metody inscenační
- 2.5 Didaktické hry

3. Komplexní výukové metody

- 3.1 Frontální výuka
- 3.2 Skupinová a kooperativní výuka
- 3.3 Partnerská výuka
- 3.4 Individuální a individualizovaná výuka, samostatná práce žáků
- 3.5 Kritické myšlení
- 3.6 Brainstorming
- 3.7 Projektová výuka
- 3.8 Výuka dramatem
- 3.9 Otevřené učení
- 3.10 Učení v životních situacích
- 3.11 Televizní výuka
- 3.12 Výuka podporovaná počítačem, e-learning
- 3.13 Sugestopedie a superlearning
- 3.14 Hypnopedie

1. Klasické výukové metody

Pro klasické výukové metody je typická frontální výuka. Dominantní postavení má ve výuce učitel, který má za úkol předat žákům informace. Takto vedená výuka se také označuje jako tradiční výuka (Zormanová, 2012). Jak již znázorňuje tabulka 3, Do klasických výukových metod řadí autoři metody slovní, metody názorně – demonstrační a metody praktické (Maňák a Švec, 2003).

2. Aktivizující výukové metody

Aktivizující výukové metody patří především k aktivizaci žáka ve výuce. Při výuce žáci řeší problémové úkoly či situace (Zormanová, 2012). Do skupiny aktivizujících metod patří následující metody: metody diskusní, metody heuristické, řešení problémů, metody situační, metody inscenační a didaktické hry (Maňák a Švec, 2003).

3. Komplexní výukové metody

Komplexní výukové metody dle Maňáka a Švece (2003) rozšiřují prostor výukových metod o prvky organizačních forem, didaktických prostředků a reflektují celkové cíle výchovy a vzdělávání, v porovnání s klasickými a aktivizačními metodami. Do skupiny komplexních metod patří řada výukových metod: frontální výuka, skupinová a kooperativní výuka, partnerská výuka, individuální a individualizovaná výuka, samostatná práce žáků, kritické myšlení, brainstorming, projektová výuka, výuka dramatem, otevřené učení, učení v životních situacích, televizní výuka, výuka podporovaná počítačem, sugestopedie a superlearning či hypnopedie (Maňák, Švec, 2003).

2.4.2 Výukové metody dle I. J. Lerner

Známé je také členění výukových metod dle **I. J. Lerner** (1986). Autor uvádí 5 kategorií výukových metod dle stupně aktivity žáka a heurističnosti (Zormanová, 2012). Podle tohoto kritéria dělí výukové metody následovně:

1. Informačně – receptivní metoda
2. Reproductivní metoda
3. Metoda problémového výkladu
4. Heuristická metoda
5. Výzkumná metoda

1. **Informačně – receptivní metoda** představuje předávání již hotových informací žákům.
2. **Reproduktivní metoda** – při této metodě předává učitel hotové informace svým žákům, vytváří učební úlohy, následně kontroluje jejich plnění. Úkolem žáků je informace pouze reprodukovat.
3. **Metoda problémového výkladu** – učitel představí žákům problémový úkol či problémovou situaci, kterou však řeší sám. Metoda problémového výkladu má žákům představit jednotlivé fáze řešení úkolu.
4. **Heuristická metoda** se liší od metody problémového výkladu tím, že zde žáci problémový úkol či situaci řeší samostatně. Učitel žákům předává pouze zadání učební úlohy.
5. **Výzkumná metoda** představuje nejvyšší stupeň žákovi aktivity. Při této metodě žáci sami řeší celý problémový úkol. Učitel pouze kontroluje jejich práci (Zormanová, 2012).

2.4.3 Aktivizační výukové metody

Tradičním metodám byla často vytýkána mono struktura výuky, direktivní řízení, podceňování a potlačování aktivity či samostatnosti žáků. Na základě toho se objevovaly nové přístupy, které s sebou měly přinést alternativní řešení. Maňák a Švec (2003) ve své publikaci zmiňují tzv. kopernikovskou revoluci či reformní hnutí, které vedly ke koncepci aktivizujících metod.

Autoři Jankovcová, Průcha a Koudela (1988) vymezují aktivizační metody jako postupy výuky vedoucí tak, aby se výchovně – vzdělávacím cílům dosahovalo především na základě vlastní učební práce žáků, přičemž hlavní důraz je kladen na myšlení a řešení problémů. Autoři Pecina a Zormanová (2009) zmiňují, že aktivizační metody jsou obvykle založeny na řešení problémových situací ve vyučování či problémových úloh. Dle Kotrby a Laciny (2007) mají aktivizační metody za úkol změnit způsob vyučování a oživit jej. Grecmanová (2000) zdůrazňuje, že aktivizační metody umožňují poskytovat žákům nejen odborné informace, ale vycházejí vstříc individuálním učebním stylům žáků, dávají žákům možnost z části ovlivňovat konkrétní cíle výuky, zapojovat se do kooperativního učení a spolupráce. Již známý pedagog Jan Amos Komenský

prosazoval aktivní učení. Lze říct, že aktivizační metody z tohoto přístupu nepřímo vycházejí (Kotrba a Lacina, 2007).

Aktivizační metody dle Kotrby a Laciny (2007) zlepšují proces výuky a činí výuku efektivnější. Cílem aktivizačních metod je přeměnit žáky z pasivních příjemců informací v aktivní aktéry výuky (Konopka, 2015). Tato myšlenka vychází z teorie psychologie učení, která říká, že člověk se naučí nové poznatky a osvojí si nové vědomosti mnohem rychleji, pokud si je sám zkusí (Kotrba a Lacina, 2007). Výzkumy, které porovnávaly výuku vedenou pomocí aktivizačních metod v porovnání s pasivními výukovými metodami, došly k závěru, že studenti si díky aktivnímu zapojení do výuky zapamatují více nových poznatků v delším časovém úseku (Fields 2021).

Aktivizační metody mají za cíl naučit žáky spolupracovat s ostatními, rozvíjet komunikační schopnosti a prezentační dovednosti, naučit žáky říct a obhájit si svůj názor. Výuka vedená pomocí aktivizačních metod může pozitivně ovlivnit či zlepšit vztahy ve třídě a upevnit tak třídní kolektiv. Díky aktivizačním metodám může učitel poznat své žáky i z psychologické stránky (Kotrba a Lacina, 2007).

Dle Sieglkové (2019) s aktivizačními výukovými metodami souvisí i motivace, která může ovlivnit konečný efekt učení. Nedostatek motivace může vést k selhání či rezignaci, proto je velmi důležité žáky motivovat.

Mnoho učitelů aktivizační metody ve výuce využívá, aniž by o tom vědělo. Kotrba a Lacina (2007) ve své publikaci upozorňují, že je velmi důležité si uvědomit, že aktivizační metody nemohou zcela nahradit klasickou formu výuky, ale slouží pouze k oživení, vylepšení výuky či vytvoření atraktivní hodiny. Dle Zormanové (2012) aktivizační metody slouží především k aktivizaci žáků.

Aktivizační výukové metody vyžadují v porovnání s tradičními metodami více času na zrealizování. Při realizaci hraje významnou roli učitel, který by měl dokázat konkrétní metodu upravit dle výukových potřeb a časových požadavků. Učitel musí umět sám rozhodnout, kterou aktivizační výukovou metodu vybrat pro potřeby výuky a ve které části hodiny ji využije (Kotrba a Lacina, 2007).

T. Kotrba a L. Lacina (2011) rozdělili aktivizační metody do 12 skupin, dle různých kategorií: (Kotrba a Lacina, 2011, str. 159-161).

1. Podle časové náročnosti přípravy lektora:

- a) do 10 minut
- b) do 30 minut
- c) nad 30 minut
- d) několik hodin až dnů

2. Podle časové náročnosti aplikace metody ve výuce:

- a) 5-10 minut
- b) 11-15 minut
- c) celá vyučovací hodina
- d) více než 1 vyučovací hodina
- e) více dnů

3. Podle materiálové a obsahové náročnosti na přípravu:

- a) bez náročné přípravy
- b) podklady pro aplikaci metody v rámci přípravy jsou nutné, ale lehce zhotovitelné
- c) velice náročné na přípravu – metoda vyžaduje specialisty, těžko dostupná vstupní data, informace, čísla, zvláštní materiálové pomůcky

4. Podle materiálové náročnosti ve výuce (pomůcky nutné pro realizaci, vybavení třídy):

- a) bez materiálového vybavení (případně postačí vybavení klasické třídy)
- b) nadstandartní vybavení učebny (datapojektor, počítač, zpětný projektor, interaktivní tabule – Smart Board)
- c) potřeba více učeben pro realizaci, případně má realizace další specifické požadavky

5. Podle tematického zařazení do kategorie:

- a) hry
- b) situační metody

- c) diskusní metody
- d) inscenační metody
- e) problémové úlohy
- f) zvláštní metody

6. Podle účelu a cíle použití ve výuce (vhodnost metod):

- a) úvodní motivace žáků
- b) odreagování žáků (nesouvisí plně s probíranou látkou, pouze klesá únava)
- c) diagnostika (zkoušení)
- d) výklad (oživení, zpestření výkladu)
- e) opakování probraného učiva

7. Podle požadavků na samostatné studenty:

- a) bez požadavků na jakékoliv znalosti
- b) bez předchozí přípravy
- c) s předchozí domácí přípravou
- d) pro realizaci je nutná určitá znalost báze

8. Metody slovní:

- a) monologické metody (vysvětlování, výklad, přednáška)
- b) dialogické metody (rozhovor, dialog, diskusní metody)
- c) metody písemných prací (písemná cvičení, kompozice, slohové práce)
- d) metody práce s učebnicí, knihou (práce s textem, situační metody)

9. Metody názorně – demonstrační:

- a) pozorování předmětů a jevů
- b) předvádění (předmětů, pokusů, modelů)
- c) demonstrace statických obrazů

e) projekce statická a dynamická

10. Metody praktické:

a) nácvik pohybových a pracovních dovedností

b) žákovské laborování

c) pracovní činnosti (v dílnách, na pozemku)

d) grafické a výtvarné činnosti

11. Metody z hlediska aktivity a samostatnosti žáků:

a) metody sdělovací

b) metody samostatné práce žáků

c) metody badatelské, výzkumné, problémové

12. Charakteristika metod z hlediska myšlenkových operací:

a) postup srovnávací

b) postup induktivní

c) postup deduktivní

d) postup analyticko-syntetický

Kotrba a Lacina (2007) ve své publikaci dělí aktivizační metody dle potřeby učitele následovně:

1. podle **náročnosti přípravy** (času, materiálového vybavení, pomůcek nutných pro realizaci)
2. podle **časové náročnosti** samostatného průběhu ve výuce
3. podle **zařazení do kategorií** (hry, situační, diskusní, inscenační metody, problémové úlohy)
4. podle **účelu a cílů použití ve výuce** (k diagnostice, opakování, motivace, jako nové formy výkladu, k odreagování).

Mezi základní kategorie aktivizačních metod řadí autoři Kotrba a Lacina (2011) následující metody:

- problémové vyučování

- hry
- diskusní metody
- situační metody
- inscenační metody
- speciální metody

1. Problémové vyučování

Problémové úlohy tvoří dle Kotrby a Laciny (2011) základ všech aktivizačních metod. V porovnání s tradičními metodami se u problémových metod vyžaduje od žáků aktivita, produktivní myšlení a samostatnost. Je kladen důraz na myšlení, vytváření hypotéz, bádání a objevování. Problémové úlohy žáci mohou řešit individuálně nebo v rámci skupinového řešení (Kotrba a Lacina, 2011).

Kotrba a Lacina (2011) uvádí například následující metody problémového vyučování:

- Analýza případové studie
- Metody heuristické
- Metoda černé skříňky
- Úloha samostatně sestavovaná (např. práce s textem – metoda I. N. S. E. R. T., rozsypaný text, nedokončené věty nebo volné psaní, tvorba myšlenkových map a písemné práce)
- Úloha na předvídání

2. Hry

Hry by se měly dle Kotrby a Laciny (2011) řídit pravidly hry a mají sloužit k pobavení, rozptýlení, odreagování či mohou mít výukové účely. Před realizací her je důležitá důkladná příprava hry. Nováková (2014) považuje hry za zábavnou formu výuky, která může žáky více motivovat.

Ve vyučování jsou nejčastěji využívány didaktické hry či soutěže. Maňák (1997) uvádí ve své publikaci 3 důležité komponenty, které by měla obsahovat didaktická hra – didaktický cíl, pravidla a obsah.

Kotrba a Lacina (2011) dělí hry na 2 kategorie – neinterakční hry a interakční hry. Při neinterakčních hrách hraje každý hráč sám za sebe, naproti tomu při interakčních hrách

na sebe hráči vzájemně působí. Mezi neinterakční hry řadíme křížovky, přesmyčky, kvízy, pexeso, doplňovačky, domina, deskové hry, otázková hra, kartičkyády a jiné.

3. Diskusní metody

Cílem diskusních metod je naučit žáky vyjadřovat své myšlenky, naslouchat druhým a vzájemně komunikovat s ostatními (Kotrba a Lacina, 2011). Maňák (2003) definuje diskusní metody jako formu komunikace mezi učitelem a žáky, kdy si účastníci navzájem vyměňují názory na dané téma, na základě svých znalostí přispívají svými argumenty a společnými silami přichází na řešení daného problému.

Kotrba a Lacina (2011) uvádí návrh průběhu diskuse:

- Učitel by si měl připravit písemnou přípravu diskuse, ve které definuje hlavní problém. Uvést by měl postup řešení, hlavní body diskuse a hlavní diskusní body.
- Učitel by si měl připravit časový harmonogram.
- Učitel může žákům předem připravit potřebné materiály k diskusi (př. pracovní listy, filmovou ukázkou, ...).
- Pokud žáci nejsou zvyklí na diskusní metody, doporučuje se, aby diskusi řídil sám učitel. Jeho úkolem může být například podněcování žáků, kladení otázek, časové řízení projevu žáků. Nejlepší diskuse je však taková, kterou si řídí žáci sami a učitel pouze dohlíží na průběh dění.
- Na závěr se doporučuje shrnout výsledky a diskusi uzavřít.

Kotrba a Lacina (2007) uvádí ve své publikaci nejznámější diskusní metody, jimiž jsou například: brainstorming, brainwriting, metoda 653, diskuse ve spojení s přednáškou, řetězová diskuse, diskuse na základě předneseného referátu, panelová diskuse, diskuse v malých skupinkách, Gordonova metoda, Hobo metoda, Phillips 66 či metoda cílených otázek.

Kotrba a Lacina (2011) a Sitná (2013) řadí mezi diskusní metody například rounds (kolečka), kolotoč, snowball (sněhová koule), návštěvníci či goldfish bowl (akvárium). Dle Sitné (2013) je jednou z nejjednodušších skupinových výukových metod metoda rounds (kolečka). Tato metoda slouží k shrnutí údajů, faktů či postojů.

Mezi nejčastěji využívanou diskusní metodou je dle Kotrby a Laciny (2011) metoda brainstorming, známá také pod názvem burza dobrých nápadů (Obst, 2017). Autor Robert Čapek (2019) ve své publikaci Moderní didaktika – lexikon výukových a hodnotících

metod uvádí brainstormingové metody, například lístečková metoda, banka nápadů, brainpool, diamant, pětílístek či brainwriting v kruhu.

4. Situační metody

Základem situačních metod jsou modelové situace, které vychází z reálného života. Cílem je dané situace analyzovat, navrhnout alternativní řešení, popřípadě preventivní opatření, abychom v budoucnu zabránili opakování situace. Modelové situace mohou mít více řešení (Kotrba a Lacina, 2011).

Žákům je možno modelové situace předat různými způsoby, například prostřednictvím textové podoby – příběh, úryvek z knihy. Kotrba a Lacina (2011) uvádí, že situační metody jsou žákům nejčastěji předávány textovou formou. Dle autorů jde o nejjednodušší a nejrychlejší způsob předání situace. Dále můžeme využít audionahrávky, videoukázky, či počítačovou podporu – situaci můžeme předat pomocí webových stránek, powerpointových prezentací, výukových programů (Kotrba a Lacina, 2007). Pro situační metody jsou typické mezipředmětové vztahy (Obst, 2017).

Maňák a Švec (2003) uvádí 4 fáze řešení modelové situace: volba tématu, seznámení s materiálem, vlastní studium příběhu, návrhy řešení a diskuse. Ve své publikaci představují základní situační metody – metoda rozboru situace, řešení konfliktní situace, metoda incidentu a dynamická situační metoda.

5. Inscenační metody

Inscenační metody se také označují jako metoda hraní sociálních rolí (Kotrba a Lacina 2011). Sitná (2009) označuje metodu jako Role play. Podstatou metody je sociální učení v modelových situacích, aktéři jsou sami účastníci vzdělávacího procesu (Bratská in Maňák 2003). Propagátorem inscenační metody byl i J. A. Komenský (Maňák a Švec, 2003). Inscenační metoda je velmi náročná na přípravu učitele (Kotrba a Lacina, 2007).

Maňák a Švec (2003) uvádí 3 fáze metody: příprava inscenace, realizace inscenace a hodnocení inscenace. Inscenační metody lze využít například při výuce českého jazyka, žáci mohou dramatizovat básně. Je to vhodná metoda pro výuku cizích jazyků (Kotrba a Lacina, 2011).

Kotrba a Lacina (2011) dělí inscenační do 3 kategorií – strukturní inscenace, nestrukturní inscenace a mnohostranné hraní rolí. V rámci strukturní inscenace dostanou žáci zadání výchozí situace a popis své role. Situace je předem daná, jasná a přehledná.

Oproti tomu nestrukturní inscenace je charakteristická tím, že žáci dostanou pouze popis výchozí situace, ale nedostanou charakteristiku svých rolí. Varianta mnohostranné hraní rolí je vyšší stupeň dvou předchozích.

6. Speciální metody

Jde o všechny další metody, které nelze zařadit do předchozích 5 kategorií. Kotrba a Lacina (2011) uvádí například následující metody: balík došlé pošty, cvičení ve vnímavosti, projektová výuka, icebreakers.

2.5 Přehledová rešerše

P – participant (účastník výzkumu)

O – outcome (předmět výzkumu)

- Formulace RO:

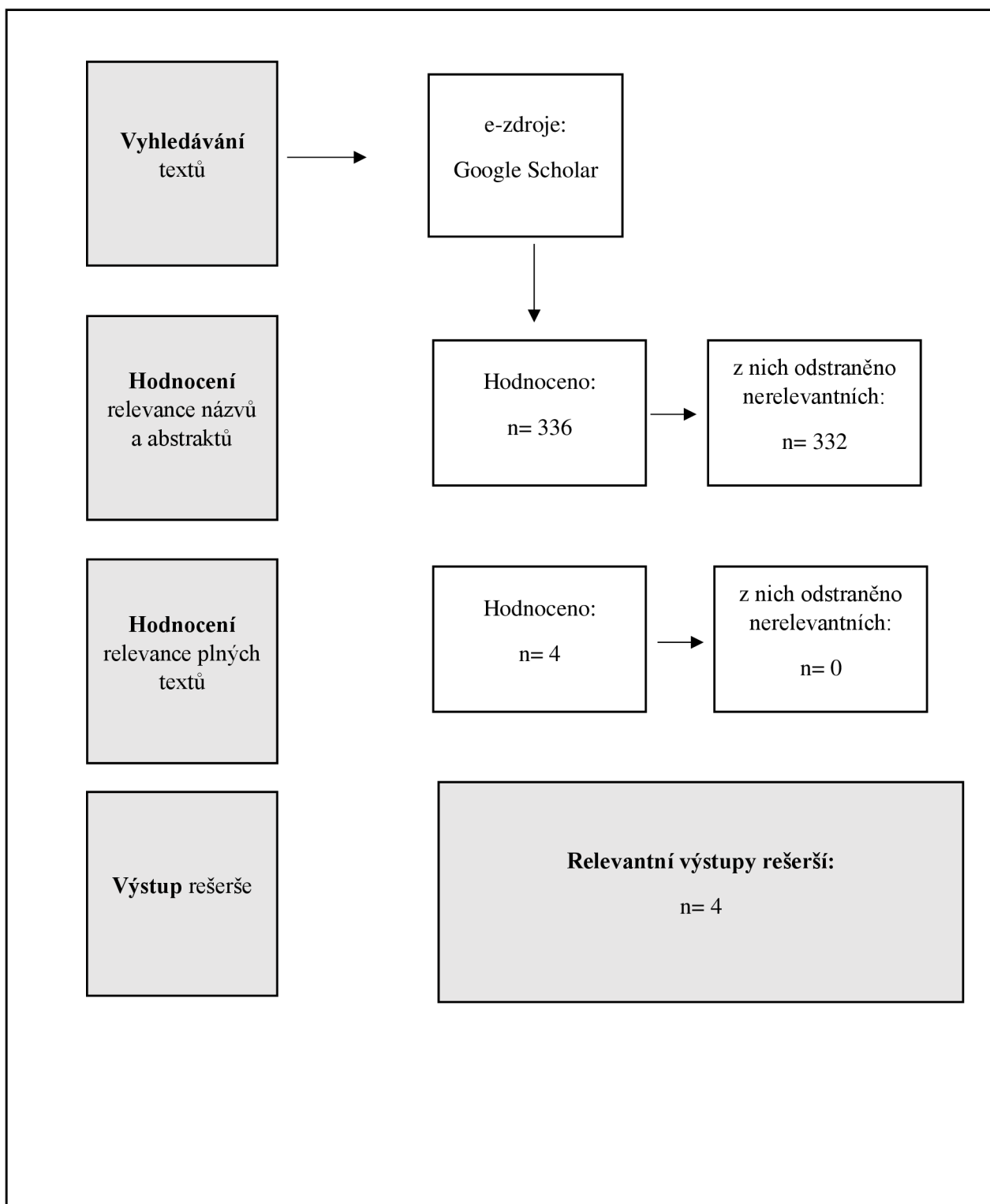
1: Jaké jsou publikované informace o výukových **aktivizačních metodách** zaměřené na téma **výživa?**

- Uplatněné elektronické zdroje:

Vyhledávání bylo provedeno v prostředí elektronických zdrojů: Google Scholar.

- Období realizace a limitace rešerší:

Rešerše byla provedena v období října 2021. Uplatněná byla tato omezení: období 2020-2021.



Obrázek 6. Přehledová rešerše (Novosadová, 2021)

Relevantní výstupy:

1. Výukové metody v tematickém celku Výživa člověka na základních školách.
https://is.muni.cz/th/zthqz/Zaverecna_prace.pdf
2. Výuka zdravé výživy na 1. stupni základních škol.
3. Aktivizační metody ve výuce tématu sacharidy.
4. Projekty podpory zdraví

3 NÁVRH VLASTNÍCH AKTIVIZAČNÍCH VÝUKOVÝCH METOD

Následující kapitole předkládá návrh a popis 5 inovativních aktivizačních výukových metod, navržené autorkou diplomové práce. Aktivizační metody se zaměřují především na stravovací režim a výživová doporučení. Předložené aktivizační výukové metody byly následně realizované v praxi, na Základní škole v Olbramovicích na Znojemsku, s žáky 8. ročníku v rámci předmětu Výchova ke zdraví.

Seznam aktivizačních výukových metod:

1. Výživová pyramida
2. Tichá pošta
3. Hon za kartičkami
4. Jak se dnes Tom stravoval?
5. Metoda ANO/NE

Zařazení témat aktivizačních metod do RVP ZV:

- Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
- Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví
- Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví

3.1 Výživová pyramida

Téma: Výběr vhodných potravin do našeho jídelníčku

Aktivizační metoda: Skupinová / speciální metoda /

(Tvorba výživové pyramidy je známou metodou, nejde o vlastní tvorbu. V této práci jde o modifikaci podoby výživové pyramidy.)

Název aktivizační metody: Výživová pyramida

Základní charakteristika:

Na základě předem získaných informací o výživové pyramidě budou mít žáci za úkol procvičit si své znalosti v praxi. Procvičí si také svojí jemnou motoriku. Zhotoví si výživovou pyramidu a do vhodných pater budou lepit různé potraviny, které si vystříhnou z časopisů či letáků. Díky této metodě si žáci lépe uvědomí, které potraviny by do svého jídelníčku měli zařazovat častěji a které naopak méně často.

Cíle metody:

Kognitivní:

Žák roztřídí potraviny do správných pater výživové pyramidy.

Afektivní:

Žák se aktivně podílí na výuce.

Žák vnímá význam výživové pyramidy při sestavování svého jídelníčku.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení:
Žák rozumí funkci a principu výživové pyramidy. Žák získané znalosti využívá ve svém praktickém životě při výběru potravin do svého jídelníčku.
- Kompetence komunikativní:
Žák naslouchá svým spolužákům a sám vyjadřuje svůj názor. Žák se vyjadřuje srozumitelně a souvisle.
- Kompetence sociální a personální:

Žák účinně spolupracuje se svými spolužáky při dané aktivitě. Žáci se dokážou společně domluvit a rozdělit si práci ve skupině. Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry při práci ve skupině.

Časová náročnost:

2 vyučovací hodiny

Pomůcky:

časopisy, letáky, nůžky, lepidlo, fixy, pastelky, pravítko

Místo:

třída

Postup:

1. Žáci se rozdělí do skupin po 4 dle vlastní volby.
2. Na předem zhotovenou pyramidu z tvrdého papíru či kartonu (žáci si mohou pyramidu vytvořit v rámci praktických činností) vyznačí žáci patra pyramidy.
3. Z časopisů či letáků vystříhnou různé potraviny, které následně vlepí do vhodných pater.
4. Ke konci aktivity žáci odprezentují své pyramidy.
5. Žáci napíší na lísteček číslo pyramidy, která se jim nejvíce líbila. Pyramida, která získá nejvíce hlasů, vyhrála.

Požadavky na skupinovou práci:

- Všichni členové skupiny se podílí na zhotovení výživové pyramidy.
- Členové skupiny se musí společně shodnout, do jakého patra obrázků nalepí.
- Práci si mohou ve skupině rozdělit.
- Výživová pyramida bude barevná a úhledná.

Návrh na individuální aktivitu:

Pokud budete mít ve třídě žáka, který se nebude chtít zapojit do skupinové práce či nebude ve skupině spolupracovat se spolužáky, můžete mu zadat individuální práci – zhotovit si zmenšený model výživové pyramidy.

Doporučení pedagogům a následná práce:

Před skupinovou práci doporučuji žákům vysvětlit princip výživové pyramidy. K vysvětlení využijte obrázek pyramidy. Při zhotovení výživové pyramidy můžete žákům vzor výživové pyramidy např. promítat pomocí dataprojektoru či nakreslit na tabuli.

Po dokončení skupinové práce, 3. vyučovací hodinu, můžete žákům zadat krátkou pětiminutovku, kdy si žáci na papír či do sešitu nakreslí pyramidu, vy budete diktovat různé potraviny. Úkolem žáků je zapsat potraviny do vhodných pater pyramidy.

Plán výuky – 1. vyučovací hodina

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činností)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování: Základní živiny	<i>Metoda aktivizační:</i> kartičky (práce ve 2) <i>Metoda komplexní:</i> partnerská výuka	Hromadná	5 min	kartičky s otázkami (odpověď na druhé straně)
	Motivace: Test vstupních znalostí	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky, práce s textem. <i>Komplexní metoda:</i> Frontální výuka	Hromadná	5 min	vytištěný vstupní test, psací potřeby
	Nové učivo: Výživová pyramida: vysvětlit princip, ukázat obrázky. Aktivita: Výživová pyramida	<i>Metoda slovní:</i> vysvětlování, rozhovor s žáky. <i>Metoda názorně – demonstrační:</i> práce s obrazem. <i>Metoda slovní:</i> vysvětlení, rozhovor s žáky/ žáci mezi sebou	Hromadná Skupinová	5 min 25 min	obrázky výživové pyramidy – promítnout na tabuli časopisy, letáky, nůžky, lepidlo, fixy,

		<i>Aktivizující metody: řešení problému</i> <i>Komplexní metody:</i> Skupinová výuka			pastelky, pravítko
	Shrnutí učiva: - K čemu slouží výživová pyramida? - Kolik má pater? - Z jakých pater se skládá výživová pyramida?	<i>Metoda slovní: rozhovor s žáky</i> <i>Metoda komplexní: frontální výuka</i>	Hromadná	4 min	
Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky			1 min	

Plán výuky – 2. vyučovací hodina

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činností)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní: rozhovor s žáky</i> <i>Metoda komplexní: frontální výuka</i>	Hromadná	5 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování: Výživová pyramida (K čemu slouží, kolik má pater, jaká patra, ...)	<i>Metoda slovní: rozhovor s žáky</i> <i>Metoda komplexní: frontální výuka</i>	Hromadná	5 min	
	Motivace:				
	Nové učivo: Aktivita: Výživová pyramida	<i>Aktivizující metody: řešení problému, rozhovor mezi žáky</i> <i>Komplexní metody:</i> Skupinová práce	Skupinová	30 min	časopisy, letáky, nůžky, lepidlo, fixy, pastelky, pravítko

	Shrnutí učiva: Představení výživových pyramid ostatním skupinám. Udělení bodů. Vyhlášení nejhezčí pyramidy.	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	lístečky, psací potřeby
Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky				

3.2 Tichá pošta

Téma: Stravovací režim

Aktivizační metoda: Skupinová / Problémové vyučování: práce s textem: vzájemné učení a skládání textu

(Tvorba aktivizační metody byla inspirována známou dětskou hrou Tichá pošta)

Název aktivizační metody: Tichá pošta

Základní charakteristika:

Díky aktivizační metodě Tichá pošta se žáci dozvědí základní informace o stravovacím režimu zábavnou a aktivní formou. Do aktivity se zapojí celá třída, tudíž nikdo nebude pasivní posluchač, ale celá třída se přemění v aktivní žáky.

Cíle metody:

Kognitivní:

Žák vlastními slovy vysvětlí pojem stravovací režim.

Žák určí optimální počet jídel za den.

Žák vyjmenuje obsah stravovacího režimu a určí % denního doporučeného příjmu daného obsahu.

Žák určí, po kolika hodinách je zdravé jíst a vlastními slovy vysvětlí důsledky nedodržování pravidelného režimu ve stravování.

Afektivní:

Žák se aktivně podílí na výuce.

Žák vnímá důležitost pravidelného stravování.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení:

Žák se aktivní formou naučí základní informace o stravovacím režimu. Žák získané znalosti využívá ve svém praktickém životě při sestavování svého jídelníčku. Žák má pozitivní vztah k učení.

- Kompetence komunikativní:

Žák se vyjadřuje jasně a srozumitelně. Naslouchá druhým.

- Kompetence sociální a personální:

Žák účinně spolupracuje při aktivizační metodě se svými spolužáky. Žák chápe potřebu efektivně pracovat s ostatními při dané aktivitě.

Časová náročnost:

15 min (metoda Tichá pošta) + rozbor jídelníčku s pedagogem (10 min)

Pomůcky:

tabule, křídly

Místo:

třída

Postup:

1. Žáky rozdělíme na 3 skupiny (např. dle řad lavic: 1. skupina = žáci sedící v řadě u okna, 2. skupina = žáci sedící v prostřední řadě, 3. skupina = žáci sedící v řadě u dveří).
2. Lavice doporučuji posunout do stran a vytvořit tak větší uličky na procházení.
3. Skupiny vytvoří 3 zástupy.
4. Pedagog posledním žákům v řadě sdělí část věty. Žáci si postupně předávají část věty formou tiché pošty. Mluví srozumitelně a pomalu.
5. Až se část věty dostane k žákovi stojícímu u tabule, zvedne ruku.

6. Poté sdělí žáci stojící u tabule část své věty, která k nim došla. Pokud je věta správně, žáci stojící u tabule zapíšou část věty na tabuli. Společně si větu ještě jednou všichni přečtou. Pokud žák řekne část věty špatně, pošlou si danou část věty ještě jednou nebo se pokusí společně se třídou část věty opravit.
7. Stejný postup platí i pro další věty (celkem 4).
8. Po dokončení tiché pošty si žáci krátký zápisek zapíšou do sešitu.

Doporučení pedagogům a následná práce

Před aktivizační metodou Tichá pošta doporučuji pedagogům zadat žákům sepsat vlastní jídelníček za 1 den. V jídelníčku uvedou i časové údaje.

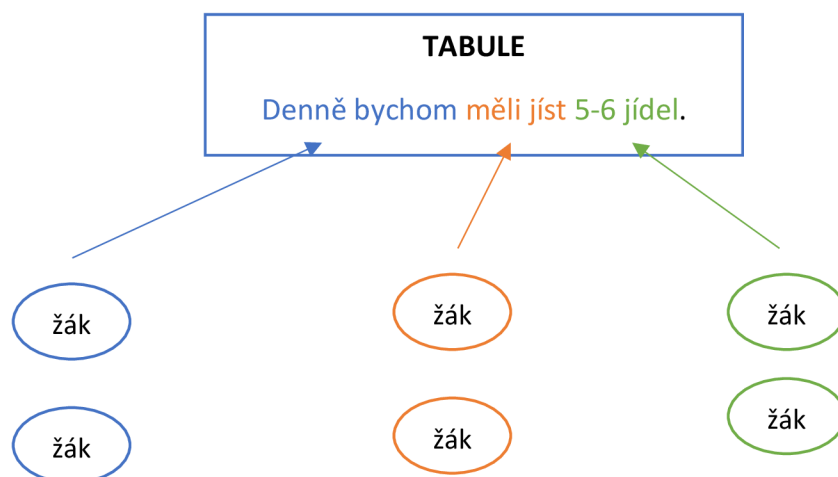
Po aktivizační metodě Tichá pošta doporučuji pokračovat slovní výukovou metodou – rozhovorem. Na základě získaných informací o stravovacím režimu by žáci společně s pedagogem rozebrali své jídelníčky.

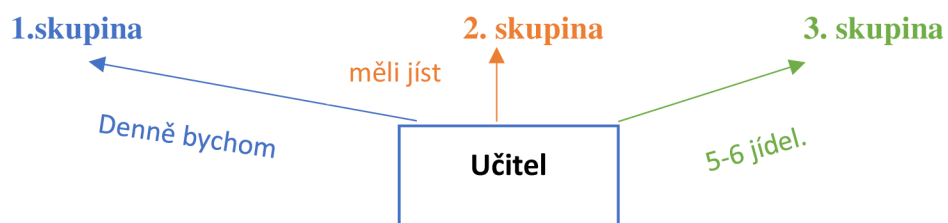
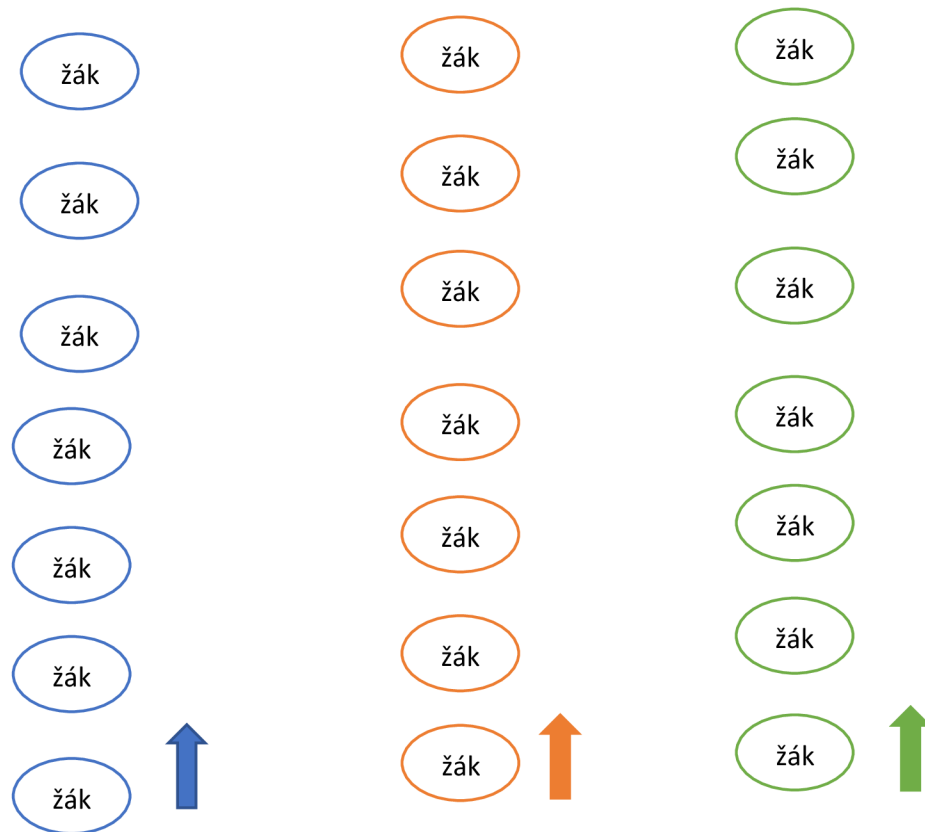
Návrh otázek:

1. Kolik z vás má v jídelníčku uvedeno celkem 5 jídel? (Ostatních žáků se můžete zeptat, kolik jídel v jídelníčku měli.)
2. Kolik z vás se stravovalo po 3 hodinách? Pociťovali jste během jídel hlad? Měli jste večer chuť na sladké?
3. Proč je důležité stravovat se pravidelně?
4. U koho převažovala v jídelníčku snídaně/ oběd/večeře?

Žáci si do svého jídelníčku dělají poznámky. Např. Nestravoval jsem se po 3 hodinách, ale po 5 hodinách. V jídelníčku mi chybí odpolední svačina, ...

Grafické znázornění aktivity pro 30 žáků:





VĚTY PRO TICHOU POŠTU:

1. Denně bychom měli jíst 5-6 jídel.
2. Do stravovacího režimu patří snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře.
3. Je zdravé jíst pravidelně po 3 hodinách.
4. Snídaně tvoří 20 %, dopolední svačina 15 %, oběd 35 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 % celkového denního příjmu.

Plán výuky

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činností)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	2 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování: Výživová pyramida: pětiminutovka	<i>Metoda slovní:</i> páce s textem <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	papír, psací potřeby
	Motivace: Stravovací režim (Zeptat se žáků, co si představují pod pojmem stravovací režim). Vyzkoušet, zdali žáci umí šeptat. Zeptat se, zdali si pamatují na hru Tichá pošta.	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	3 min	
	Nové učivo: Aktivita: Tichá pošta Zápis do sešitu Aktivita: Rozbor svého jídelníčku, na základě získaných informací.	<i>Metoda slovní:</i> vysvětlování, práce s textem <i>Metoda komplexní:</i> Kooperativní výuka <i>Metoda slovní:</i> práce s textem. <i>Metoda slovní:</i> práce s textem, rozhovor. <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná/ skupinová	15 min 5 min 10 min	tabule, křídly psací potřeby, sešit vlastní jídelníček, který si žáci přinesli (DÚ)

	Shrnutí učiva: Učitel vybere 5 žáků, kteří odpoví na otázku: Jaké poznatky či informace si odnášíš z dnešní hodiny?	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	
Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky				

3.3 Hon za kartičkami

Téma: Výživová doporučení

Aktivizační metoda: Skupinová / didaktická hra

(Didaktická hra Hon za kartičkami je vlastní tvorbou autorky předložené práce)

Název aktivizační metody: Hon za kartičkami

Základní charakteristika:

Žáci se přemístí do venkovních prostorů v okolí školy, kde utvoří skupiny. Úkolem skupin je najít ukryté kartičky s výživovými doporučeními, zapamatovat si dané výživové doporučení a následně je nadiktovat kapitánovi, který je zapíše na papír. Bonusovým úkolem je sestavit tajenku z písmen, která se nachází také na kartičkách. Každá skupina může využít 1 kartu Žolík. Žolík dovoluje vzít 1 kartičku s výživovým doporučením a přinést kapitánovi, který si obsah kartičky opíše na papír.

Cíle metody:

Kognitivní:

Žák vyjmenuje základní výživová doporučení.

Afektivní:

Žák se aktivně podílí na výuce.

Žák vnímá pozitivní význam výživových doporučení.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení:
Žák aktivní formou vyhledává informace o základních výživových doporučeních. Žák získané informace využívá ve svém praktickém životě. Žák má pozitivní vztah k získaným informacím. Žák má pozitivní vztah k učení.
- Kompetence komunikativní:
Žák komunikuje se svými spolužáky srozumitelně a kultivovaně. Naslouchá druhým.
- Kompetence sociální a personální:
Žák účinně spolupracuje při aktivizační metodě se svými spolužáky. Žák chápe potřebu efektivně pracovat s ostatními při dané aktivitě. Žáci si sami rozdělí role při skupinové práci. Žák vytváří příjemnou atmosféru při skupinové práci. Žák vnímá důležitost volby správné strategie při hře.
- Kompetence k řešení problému:
Žák volí vhodné způsoby řešení problému. Při řešení problému volí logické postupy.

Časová náročnost:

Celkem 90 min (bez přesunu ze školy na místo a zpět) = 2 vyučovací hodiny

(1. hodina: 5 min = vysvětlení hry, 5 min = vytvoření skupinek + zvolení strategie, 25 min – aktivita, 10 min – vyhodnocení tajenek, počet nadiktovaných doporučení, shrnutí a ukončení aktivity (vysbíráme listy)

= 45 min

(2. hodina: 5 min = úvod, 5 min – opakování (co si zapamatovali), 10 min = individuální práce žáků (zakroužkuj číslo), 10 min = rozhovory (co si zakroužkovali),

15 min – sebehodnocení práce ve skupině

= 45 min

Pomůcky:

kartičky, papíry A4, psací potřeby, karty Žolíků a obrázky pro výběr žáků do skupin (viz příloha 2,3).

Místo:

venkovní prostory, třída

Postup:

1. **Učitel žákům vysvětlí princip hry.**
2. **Žáci se rozdělí do skupin dle stejných vylosovaných obrázků.**

Doporučuji vytvořit skupiny po 3 žácích. Skupina si zvolí 1 kapitána. Každá skupina dostane papír A4. Psací potřeby si žáci vezmou s sebou.

Role členů:

- **Kapitán** „sedí v domečku“ a zapisuje na papír výživová doporučení, která mu ostatní členové skupiny přiběhnout nadiktovat. Na papír napíše jména členů skupiny. Dále si zapíše čísla 1-15 pod sebe.
- **Ostatní členové = běžci – hledají** kartičky s výživovými doporučeními, **informace** na kartičce a **číslo** kartičky si musí zapamatovat a utíkat jej sdělit kapitánovi do „domečku“, který si informaci zapíše na papír. Kartičky zůstávají na stejném místě! Na některých kartičkách jsou v pravém dolním rohu písmenka, která běžci také musí kapitánovi sdělit. Z písmenek musí skupiny poskládat tajenku.

Hra má tedy 2 části:

1. Kdo nejrychleji vyluští tajenku z 9 písmen? (1. - 3. místo)
2. Kdo nejrychleji sepíše 15 výživových doporučení na papír? (1. - 3.místo)

BONUS:

Každá skupina může 1x využít kartu Žolík. Žolík dovoluje vzít si 1 kartičku a přinést ji do domečku, kapitán si obsah kartičky opíše na papír (= jednou za hru se nemusím učit obsah 1 kartičky, pouze ji vezmu a přinesu kapitánovi, který si informace opíše na papír. Kartičku s výživovým doporučením běžec vrátí na stejné místo a kartu Žolík odevzdá vyučujícímu.

3. **Skupiny si zvolí vhodnou strategii hry.**

Př. 1 běžec nejprve vyhledá písmenka, aby mohli vyluští tajenku. Až poté pomůže druhému běžci.

Př. Oba běžci hledají nejprve písmenka do tajenky. Pak pokračují s diktováním výživových doporučení.

Je na skupinách, jakou si zvolí strategii. Učitel žákům neradí, pouze jim sdělí, že vhodně zvolená strategie jim může pomoci vyhrát.

4. **START hry**

Žáci mají 25 min na splnění hry.

5. **KONEC hry**

6. **Vyhodnocení**

Učitel sdělí, kterým skupinám se podařilo vyluštit tajenku z písmen (1. - 3. místo). Poté učitel vyhlásí, kterým skupinám se podařilo nadiktovat kapitánovi všech 15 výživových doporučení (1. -3. místo).

Poznámka: Může se stát, že se žádné skupině nepodaří nadiktovat všech 15 výživových doporučení. V takovém případě učitel požádá skupiny, aby si spočítaly, kolik výživových doporučení stihly svému kapitánovi nadiktovat. Učitel určí vítěze (1. -3. místo) dle nejvyššího počtu nadiktovaných výživových doporučení.

Aktivita pokračuje následující vyučovací hodinu:

1. Úvod – Učitel si společně s žáky připomeneme, co dělali minulou hodinu. Například pro ty žáky, kteří chyběli.
2. Opakování: Učitel vyzve žáky, aby zkusili nějaké výživové doporučení reprodukovat.
3. Učitel rozdá všem žákům natištěná výživová doporučení (shodné s těmi na kartičkách). Žáci nyní pracují individuálně.
Každý žák má nyní za úkol **modře** zakroužkovat číslo výživového doporučení, které již dodržuje. **Červeně** zakroužkuje číslo doporučení, u kterého si myslí, že by jej dokázal zařadit do svého jídelníčku.
4. Následuje krátký rozhovor mezi učitelem a žáky. Učitel se ptá, jaká doporučení si žáci modře a červeně zakroužkovali.
5. Na závěr aktivity doporučuji zařadit sebehodnocení žáků. Žáci sdělí, jak se jim ve skupině pracovalo, co se jim líbilo/ nelíbilo. Zdali si myslí, že zvolili dobrou strategii či by příště zvolili jinou a proč.

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

1. Naše strava by měla být pestrá a vyvážená.
2. Měli bychom jíst pravidelně po 3 hodinách.
3. Do svého jídelníčku bychom měli zařadit 5-6 jídel denně.
4. Neměli bychom se přejídat ani hladovět.
5. Do našeho jídelníčku bychom měli zařadit kvalitní bílkoviny, např. drůbež, rybí maso, luštěniny či cereálie.
6. Konzumovat bychom měli polotučné mléčné výrobky.
7. Měli bychom upřednostňovat rostlinné oleje a tuky před živočišnými.
8. Doporučuje se omezit konzumace sladkostí a sladkých nápojů.
9. Měli bychom méně solit a omezit příjem slaných pochutin, např. brambůrek či slaných oříšků.
10. Za den bychom měli vypít alespoň 1,5-2,5 litrů vody.
11. V rámci pitného režimu bychom měli preferovat především obyčejnou pitnou vodu, popřípadě minerální vodu, čaj či ředěnou šťávu.
12. Měli bychom preferovat celozrnné výrobky. Děti starší 4 let, by do svého jídelníčku měly zařadit 3-4 porce celozrnných výrobků za den. (1 porce = např. 1 krajíc chleba, kopeček rýže).
13. Děti by měly denně sníst 4 porce zeleniny a 2 porce ovoce.
14. Děti by měly konzumovat dostatečné množství mléčných výrobků. Doporučují se 2-3 porce denně. (1 porce = např. 250 ml mléka, 1 jogurt).
15. Je vhodné omezit instantní jídla, jídla ze stánek či rychlého občerstvení, z důvodu vysokého obsahu soli.

KARTIČKY

1

Naše strava by měla být
pestrá a vyvážená.

Z

2

Měli bychom jíst pravidelně
po 3 hodinách.

3

Do svého jídelníčku bychom měli
zařadit 5-6 jídel denně.

4

Neměli bychom se přejídat
ani hladovět.

R

5

Do našeho jídelníčku bychom měli
zařadit kvalitní bílkoviny, např.
drůbež, rybí maso, luštěniny
či cereálie.

Ě

6

Konzumovat bychom měli
polotučné mléčné výrobky.

7

Měli bychom upřednostňovat
rostlinné oleje a tuky
před živočišnými.

A

8

Doporučuje se omezit konzumaci
sladkostí a sladkých nápojů.

J

9

Měli bychom méně solit a omezit příjem slaných pochutin, např. brambůrek či slaných oříšků.

E

10

Za den bychom měli vypít alespoň 1,5-2,5 litrů vody.

11

V rámci pitného režimu bychom měli preferovat především obyčejnou pitnou vodu, popřípadě minerální vodu, čaj či ředěnou šťávu.

V

12

Měli bychom preferovat celozrnné výrobky. Děti starší 4 let, by do svého jídelníčku měly zařadit 3-4 porce celozrnných výrobků za den. (1 porce = např. 1 krajíc chleba, kopeček rýže).

13

Děti by měly denně sníst 4 porce zeleniny a 2 porce ovoce.

14

Děti by měly konzumovat dostatečné množství mléčných výrobků. Doporučují se 2-3 porce denně. (1 porce = např. 250 ml mléka, 1 jogurt).

D

15

Je vhodné omezit instantní jídla, jídla ze stánků či rychlého občerstvení, z důvodu vysokého obsahu soli.

Z

TAJENKA: Jez zdravě

Plán výuky – 1. vyučovací hodina

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činností)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	2 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování:				
	Motivace:				
	Nové učivo: Aktivita: Hon za kartičkami Vysvětlení hry Rozdělení do skupin + zvolení strategie Hlavní část – hledání kartiček Vyhodnocení vítězů (2 kategorie)	<i>Metoda slovní:</i> Vysvětlování, rozhovor s žáky. <i>Metoda aktivizační:</i> Didaktické hry. <i>Metoda komplexní:</i> kooperativní výuka	Hromadná, skupinová	5 min 5 min 25 min 5 min	kartičky, papíry A4, psací potřeby, karty Žolíků, obrázky (výběr žáků do skupin)
	Shrnutí učiva: Jaké máš pocity z dnešní hodiny? Jak se ti hra líbila/ nelíbila. Jaké poznatky či informace si odnášíš z dnešní hodiny (vyvolat pár žáků)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	3 min	
Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky				

Plán výuky – 2. vyučovací hodina

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činností)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování: Co jsme dělali minulou hodinu? Jaká výživová doporučení, jste si zapamatovali?	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	
	Motivace:				
	Aktivita: Hon za kartičkami Individuální práce – PL (modře zakroužkuj číslo VD, které již dodržíš, červeně zakroužkuj číslo VD, které by si dokázal vyzkoušet. Následný rozhovor – Co jste si zakroužkovali?	<i>Metoda slovní:</i> Práce s textem <i>Metoda komplexní:</i> Samostatná práce žáků <i>Metoda slovní:</i> rozhovor <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	10 min 10 min	nakopírovaný PL s výživovými doporučeními – VD
	Shrnutí učiva: Sebehodnocení: Jak se vám pracovalo ve skupině? Jak hodnotíte vaši spolupráci? Zvolili jste správnou strategii hry? (popřípadě, jakou jinou strategii byste příště zvolili?)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	15 min	
Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky				

3.4 Jak se dnes Tom stravoval?

Téma: Jídelníček

Aktivizační metoda: Skupinová / Diskusní metoda – Sněhová koule (Snowball)

(Zdroj inspirace: Čapek Robert: Moderní didaktika, lexikon výukových a hodnotících metod. Sitná Dagmar: Metody aktivního vyučování. Tomáš Kotrba, Lubor Lacina – Aktivizační metody ve výuce.)

Název aktivizační metody: Jak se dnes Tom stravoval?

Základní charakteristika:

Žáci budou mít nejprve sami za úkol rozebrat Tomův jídelníček. Při rozboru vychází z informací, které získali v předešlých hodinách. Poté žáci udělají dvojice a budou spolu diskutovat o správnosti jídelníčku. Po pár minutách se ke dvojici přidá další dvojice, žáci tak pracují ve čtveřici. Žáci se nabalují jako sněhová koule a diskutují.

Cíle:

Kognitivní:

Žák provede rozbor jídelníčku.

Žák diskutuje se spolužáky, oponuje a argumentuje.

Žák navrhuje vhodnější řešení sestavení jídelníčku.

Afektivní:

Žák se aktivně podílí na výuce.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení:

Žák získané informace o správném sestavení jídelníčku využívá ve svém praktickém životě. Žák vnímá správný a zdravý jídelníček jako prevenci před neinfekčními onemocněními.

- Kompetence komunikativní:

Žák se účinně zapojuje do diskuse. Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory. Naslouchá druhým. Žák se vyjadřuje srozumitelně a slušně.

- Kompetence sociální a personální:

Žák efektivně spolupracuje v pracovním týmu. Přispívá k diskusi. Získává poučení z toho, co říkají druzí. Žák se podílí na utváření příjemné atmosféry při společné práci.

Časová náročnost:

30 min

Pomůcky:

psací potřeby, list s jídelníčkem

Místo:

třída

Postup:

1. Žáci dostanou příklad jídelníčku, mají za úkol jídelníček rozebrat a připsat komentář. Žáci si všimají počtu jídel za den, hodinových rozestupů mezi jídly, zdali se Tom řídil nějakými výživovými doporučeními. Mohou napsat své doporučení pro Toma, sepsat co mu v jídelníčku chybělo či co by naopak odstranili.

Všichni žáci rozebírají stejný jídelníček (= 5 min na vysvětlení aktivity, rozdání jídelníčku, případné komentáře žáků, 10 min = individuální práce žáků).

2. Po 15 minutách žáci udělají dvojice a společně diskutují o jídelníčku (5 min).
3. Po 5 minutách se ke dvojici přidá další dvojice (tzn., 4 žáci) a dále diskutují a rozebírají jídelníček (5 min).
4. Pedagog naslouchá diskusím, popřípadě se zeptá žáků, aby mu svůj názor zdůvodnili.
5. Po uplynutí 25 minut následuje shrnutí aktivity. Mluvčí každé čtveřice stručně zhodnotí jídelníček (5 min).

MŮJ JÍDELNÍČEK

Jméno: Tomáš

Datum: 10. 9. 2020

Tomáš je žák 8. ročníku. Jeho váha je optimální. Tomášovým koníčkem je hraní fotbalu, kterému si aktivně věnuje. Chodí 2x týdně na tréninky a o víkendu mívá zápasy.

SNÍDANĚ: (6:30)

Sklenička (250 ml) voda + jahodový sirup (2ml)

DOPOLEDÍ SVAČINA: (9:00)

1 krajíc celozrnného chleba namazaného máslem, 2 plátky krutí šunky, 1 středně velká mrkev. 1 Horalka. Pití do školy nenosím.

OBĚD (14:00)

Bez polévky. Čočka na kyselo (1 střední naběračka), 2 krajíce chleba, 2 kyselé okurky, 1 vajíčko.

2 skleničky ovocného čaje (lehce slazeného)

ODPOLEDNÍ SVAČINA (16:00)

Solené brambůrky Bohemia – 1 sáček.

VEČEŘE (18:00)

3 bílé rohlíky, 3 kuřecí párky, 2 čajové lžičky hořčice a 1 čajová lžička kečupu. Sklenička (250 ml) voda + jahodový sirup (2ml)

Příklad rozboru Tomova jídelníčku:

😊 Jídelníček obsahuje celkem 5 jídel, což je správné a zdravé.

😞 Nedodržuje pravidelné intervaly mezi jídly – nestravuje se cca po 3 hodinách. Nelíbí se mi časová pauza mezi dopolední svačinou a obědem. Dále odpolední svačinka je příliš brzy po obědě. Večeře je pouze 2 hodiny po odpolední svačině.

😞 Pitný režim je nedostačující. Tom preferuje spíše sladší nápoje. Ani při jednom jídle nekonzumoval čistou či minerální vodu.

☹️ Snídaně je nedostačující. Není pestrá ani vyvážená. Nesplňuje 20 % celkového denního příjmu. Snídaně je základ, proto doporučuji Tomášovi snídat každý den.

😊☹️ Dopolední svačina se mi vcelku líbí. Horalku by ale už Tom mohl vynechat. Nelíbí se mi však, že během celého dopoledne ve škole nedodržuje pitný režim.

😊☹️ Druhý chod oběda se mi líbí. Luštěniny jsou zdravé. Tom by ale měl jíst i polévky.

☹️ Odpolední svačina se mi nelíbí. Brambůrky jsou nezdravé. Obsahují hodně soli, kterou bychom měli omezit. K dopolední svačině by si Tom mohl dát například 1 ovocný jogurt s 1 jablkem.

☹️ Večeře se mi také nelíbí. Dle mého názoru je nezdravá. Pečiva měl Tom během dne již příliš. K večeři bych Tomovi navrhla například zeleninové rizoto s kuřecím masem a okurkový salát.

☹️ Tomášovi v jídelníčku chybělo ovoce a mléčné výrobky.

Plán výuky

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činnosti)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	2 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování: -stravovací režim - výživová doporučení (učitel klade žákům otázky na základě předešlých hodin)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	
	Motivace: Kdo je výživový poradce? Navštívil jste vy nebo někdo z vaší rodiny výživového poradce? Jaká je jeho náplň práce? Co kdybychom si dnes zahráli na výživové poradce?	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	3 min	

	Nové učivo: Aktivita: Jak se dnes Tom stravoval?	<i>Metoda slovní:</i> vysvětlení, rozhovor, práce s textem	Hromadná/ skupinová		tomův jídelníček, psací potřeby
	Vysvětlení aktivity Individuální rozbor jídelníčku Rozbor ve dvojici Rozbor ve čtveřici	<i>Metoda aktivizační:</i> diskuse, snowball <i>Metoda komplexní:</i> frontální, partnerská výuka, skupinová práce		5 min 10 min 5 min 5 min	
	Shrnutí učiva: Zhodnocení Tomova jídelníčku	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	5 min	
Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky				

3.5 Metoda ANO/ NE

Téma: Výživová doporučení – shrnutí

Aktivizační metoda: Hromadná / Kognitivní metoda / Speciální metoda

Název aktivizační metody: Metoda ANO / NE

(Zdroj inspirace: Čapek Robert: Moderní didaktika, lexikon výukových a hodnotících metod)

Základní charakteristika:

Žáci si vytvoří 2 kartičky: ANO a NE. Učitel klade žákům otázky, na které lze odpovědět pouze ANO nebo NE. Žáci zvedají kartičky se správnou odpovědí. Žáci si pomocí této aktivizační metody zopakují získané vědomosti z tematického okruhu Výživová doporučení a stravovací režim.

Cíle:**Kognitivní:**

Žák si upevňuje znalosti z okruhu Výživová doporučení a stravovací režim.

Afektivní:

Žák se aktivně podílí na výuce, zvedá kartičky se správnou odpovědí.

Klíčové kompetence:**- Kompetence k učení:**

Žák má pozitivní vztah k učení. Posoudí svůj pokrok a kriticky zhodnotí výsledky svého učení. Získané informace využívá ve svém praktickém životě.

Časová náročnost:

10 min

Pomůcky:

papíry na vytvoření kartiček ANO / NE, psací potřeby

Místo:

třída

Postup:

1. Žáci si vytvoří 2 kartičky: ANO a NE.
2. Žáci sedí na svých místech v lavici. Učitel žákům pokládá otázku, na kterou lze odpovědět ANO či NE.
3. Žáci zvedají kartičku se správnou odpovědí, ALE až zazní pokyn TEĎ.

OTÁZKY

1. Představte si výživovou pyramidu. Měli bychom potraviny, které jsou umístěné na vrcholu pyramidy, konzumovat častěji než potraviny, které jsou umístěné v základně pyramidy? (NE – potraviny umístěné v základě bychom měli jíst častěji, potraviny umístěné na vrcholu bychom měli omezit)
2. Patří jogurt mezi mléčné výrobky? (ANO)

3. Patří pečivo, např. celozrnný chléb, mezi luštěniny? (NE – pečivo patří mezi obiloviny)
4. Denně bychom měli jíst minimálně po 4 hodinách. Je to pravda? (NE – Jíst bychom měli pravidelně po 3 hodinách)
5. Denně bychom měli jíst minimálně 7 jídel. Je to pravda? (NE – Jíst bychom měli 5-6 jídel za den).
6. Měli bychom upřednostňovat rostlinné tuky před živočišnými? (ANO)
7. Měli bychom méně solit? (ANO)
8. Stačí denně vypít 0,5 l vody? (NE – Denně bychom měli vypít 1,5 – 2 l vody)
9. Patří instantní jídla do zdravých potravin? (NE – měli bychom je omezit, obsahují větší množství soli.)
10. Zdravý jídelníček se skládá ze snídaně, dopolední svačiny, obědu a večeře. Je to pravda? (NE – chybí odpolední svačina)

Plán výuky

Fáze hodiny	Podrobný popis aktivit (činností)	Výuková metoda	Organizační forma výuky	Čas min	Poznámky, pomůcky
ÚVOD	Pozdravení se žáky, zápis do třídní knihy (učivo, absence)	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor s žáky <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	3 min	třídní kniha, psací potřeby
HLAVNÍ ČÁST	Opakování: Aktivita: ANO/ NE	<i>Metoda slovní:</i> rozhovor <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka	Hromadná	10 min	papíry, psací potřeby
	Motivace:				
	Nové učivo: Test výstupních znalostí	<i>Metoda slovní</i> <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka		15 min	test, psací potřeby
	Shrnutí učiva: Dotazník – online	<i>Metoda slovní</i> <i>Metoda komplexní:</i> frontální výuka		15 min	mobilní telefon, připojení k Wifi

Závěr hodiny:	Rozloučení s žáky			2 min	
--------------------------	-------------------	--	--	-------	--

4 METODIKA PRÁCE

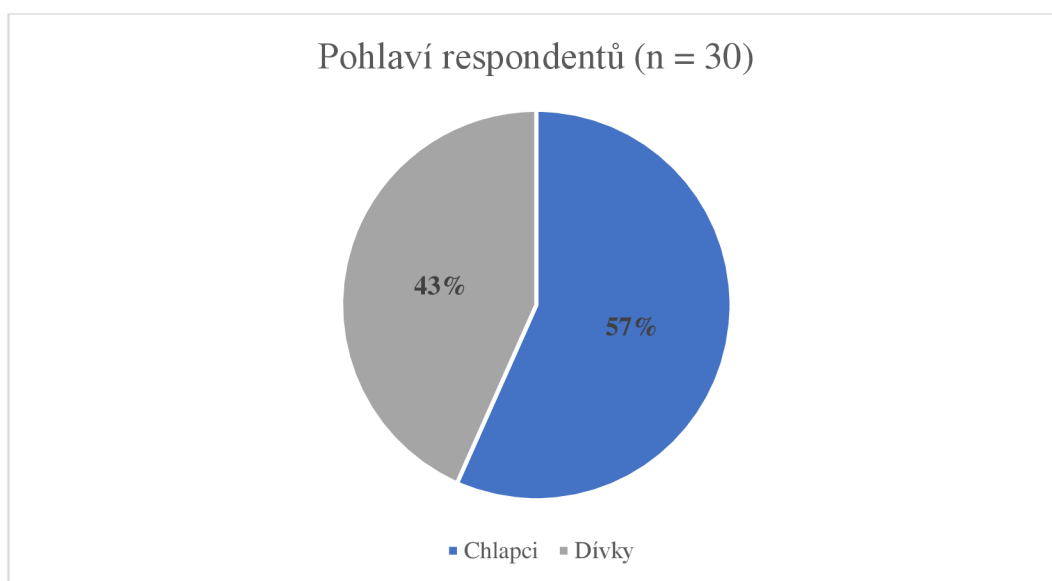
V rámci předložené diplomové práce proběhlo výzkumné šetření navržených aktivizačních metod, které jsou popsány v kapitole 3. Návrh vlastních výukových aktivizačních metod.

4.1 Charakteristika souboru

Výzkumné šetření probíhalo na Základní škole v Olbramovicích na Znojemsku, od 27. ledna 2022 do 31. března 2022. Výzkumného šetření se zúčastnili žáci 8. ročníku, v rámci předmětu Výchova ke zdraví. Předmět Výchova ke zdraví je na výše zmíněné základní škole vyučován 1 hodinu týdně, v 7. – 9. ročníku. Dle ŠVP dané školy se žáci učí o výživě právě v 8. ročníku. Celkem proběhlo 7 setkání: 27. 1., 3. 2., 17. 2., 3. 3., 17. 3., 24. 3., 31. 3. Celkový počet respondentů je 30, z toho 17 chlapců a 13 dívek, ve věku 13-15 let (viz tabulka 3, graf 1).

Tabulka 3. Pohlaví respondentů

Pohlavní respondentů	n	%
Chlapci	17	57 %
Dívky	13	43 %
Celkem	30	100 %



Graf 1. Pohlaví respondentů

4.2 Etika výzkumu

Pře zahájením výzkumného šetření byla paní ředitelka Základní školy v Olbramovicích autorkou diplomové práce obeznamená s průběhem výzkumného šetření. Paní ředitelka s výzkumným šetřením na škole souhlasila (viz Příloha 4).

4.3 Metodika výzkumu

Ke sběru dat byla využita výzkumná metoda dotazník. Gavora (2000) definuje dotazník jako písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Metoda dotazování umožňuje rychlé a ekonomické shromažďování údajů (Chráška, 2007).

V rámci diplomové práce byl vytvořen anonymní dotazník, který zjišťoval efektivitu, atraktivitu a náročnost navržených aktivizačních metod, dále spolupráci žáků při realizaci aktivizačních metod. Těmito parametry byla autorka předložené diplomové práce inspirována v publikaci *Lexikon dobré praxe, výchova ke zdraví a zdravému životního stylu v mateřské škole* (Hřivnová, 2013). Dílčím cílem dotazování bylo také zjistit, jaký typ výuky žáci preferují, zdali výuku vedenou pomocí aktivizačních metod či bez aktivizačních metod či preferují oba typy výuky. Žáci pomocí dotazníku hodnotili společnou výuku jako celek. Celý dotazník je součástí přílohy 5.

Dotazník obsahuje celkem 10 položek. Z toho 7 uzavřených neboli strukturovaných položek (otázky 1, 3, 4, 5, 6, 9 a 10) a 3 otevřené neboli nestrukturované položky (otázky 2, 7 a 8). Při uzavřených otázkách vybírá respondent z nabízených možností. Při otevřených otázkách vyjadřuje odpovědi vlastními slovy (Chráška, 2007). Otázky 7 a 8 sloužily pouze jako zpětná vazba ke společné výuce pro autorku předložené diplomové práce. Žáci v těchto otázkách měli možnost vyjádřit vlastními slovy, co se jim na společných hodinách líbilo, bavilo, nelíbilo či nebavilo.

Zvláštním typem strukturovaných položek jsou tzv. škálové položky, kdy respondent vybírá určitý bod na škále (Chráška, 2007). V dotazníku byly využity tzv. bipolární škály (otázky 3, 4, 5, 6). Bipolární škály obsahují protikladné krajní body (Gavora, 2007). V předloženém dotazníku byly využity bipolární škály od 1 (nejméně příznivá hodnota, př. velmi neefektivní) do 5 (nejvíce příznivá hodnota, př. velmi efektivní).

Pomocí bipolárních škál žáci hodnotili navržené aktivizační metody dle efektivity, atraktivity a náročnosti. Hodnotili také spolupráci se spolužáky. Ze získaného hodnocení

bude vypočítaný průměr, díky kterému seřadíme metody od nejlépe hodnocené po nejhůře hodnocené. Pomocí průměru vypočítáme celkovou známku za společnou výuku.

Díky dotazníku získáme data o tom, zdali se žákům líbí více výuka s využitím aktivizačních metod nebo bez aktivizačních metod či preferují oba typy výuky. Díky získaných dat zjistíme, zdali existují rozdíly v hodnocení typu výuky v závislosti na pohlaví žáků. Pro vyhodnocení využijeme statistickou metodu – Test dobré shody χ^2 – kvadrát.

Před realizací výuky s navrženými aktivizačními metodami vyplní žáci vstupní test znalostí, který je zaměřen na téma stravovací režim a výživová doporučení. Vstupní a výstupní test je součástí přílohy 6. Po realizaci společné výuky žáci vyplní výstupní test, který obsahuje totožné otázky. Cílem testů je zjistit, zdali si žáci díky aktivizačním metodám osvojí potřebné znalosti z dané oblasti. Žáci mohou získat celkem 9 bodů. Bodové hodnocení jednotlivých otázek je uvedeno v tabulce 4. Udělení známek dle bodů bude řízeno dle Tabulky bodového hodnocení pro žáky základní školy (viz tabulka 5). Při výpočtu využijeme čárkovací metodu. Vypočítáme absolutní četnost (n_i) a relativní četnost (f_i). Absolutní četností rozumíme žáky, kteří dosáhli určitého výsledku v testu. Relativní četnost je podíl absolutní četnosti a celkové četnosti (Chráška, 2007). Pomocí Mann-Whitneyova testu zjistíme, zdali dosažený počet získaných bodů při výstupním testu závisí na pohlaví žáků.

Tabulka 4. Bodové hodnocení testových otázek

Otázka	Bodové hodnocení
1.	1 bod
2.	1 bod
3.	1 bod
4.	1 bod
5.	1 bod
6.	1 bod
7.	1 bod
8.	2 body (za 2 výživové doporučení = 2 body, 1 výživové doporučení = 1 bod)
Celkem	9 bodů

Tabulka 5. Tabulka bodového hodnocení pro udělení známky

Celkový počet získaných bodů	Známka	%
9-8 bodů	1	do 90 %
7-6 bodů	2	do 75 %
5-4 bodů	3	do 45 %
3-2 body	4	do 25 %
1-0 bodů	5	méně než 25 %

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Kapitole 5 předkládá výsledky výzkumu, které byly získány pomocí dotazníku. Kapitole 5 nám odpoví na výzkumné otázky:

1. Která z navržených aktivizačních metod je pro žáky nejefektivnější?
2. Která z navržených aktivizačních metod je pro žáky nejatraktivnější?
3. Která z navržených aktivizačních metod je pro žáky nejnáročnější?
4. Při které aktivizační metodě se žákům nejlépe spolupracuje se spolužáky?
5. Zhodnotí žáci společnou výuku lépe než známkou 3 (dobré)?
6. Jaký typ výuky žáci preferují?
7. Preferují výuku s aktivizačními metodami spíše chlapci nebo dívky?
8. Osvojí si žáci díky aktivizačním metodám potřebné znalosti z oblasti Výživa?
9. Dosáhnou lepších výsledků ve výstupních testech spíše dívky nebo chlapci?
10. Závisí počet získaných bodů ve výstupních testech na pohlaví žáků?

5.1 Hodnocení aktivizačních metod dle kritérií

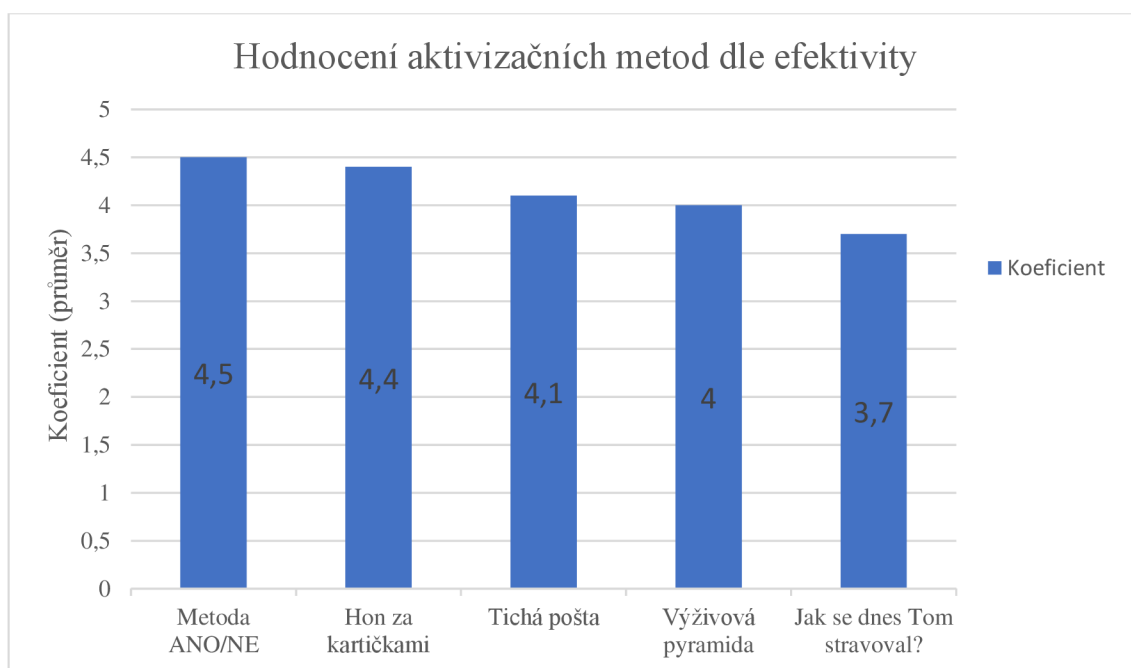
V následující části zhodnotíme aktivizační metody dle předem daných kritérií – efektivity, atraktivity a náročnosti. Zhodnotíme, jak se žákům při daných aktivizačních metodách pracovalo se spolužáky. Žáci hodnotili metody na škále 1 až 5, kdy hodnota 1 znamená nejméně příznivou odpověď a hodnota 5 znamená nejvíce příznivou odpověď.

Nejprve zhodnotíme *aktivizační metody dle efektivity*, to znamená, zdali si žáci díky aktivizačním metodám osvojili nové informace. Výsledky znázorňuje tabulka 6 a graf 2. Za nejefektivnější metodu žáci označili Metodu ANO/NE s koeficientem 4,5. Metoda ANO/ NE sloužila k závěrečnému opakování získaných znalostí. Je to jediná metoda, kterou si vyzkoušelo všech 30 respondentů. Na 2. místě je didaktická hra Hon za kartičkami s koeficientem 4,4, na 3. místě Tichá pošta s koeficientem 4,1, na 4. místě Výživová pyramida s koeficientem 4,0. Za nejméně efektivní metodu žáci označili metodu Jak se dnes Tom stravoval s koeficientem 3,7.

Tabulka 6. Hodnocení aktivizačních metod dle efektivity

	1	2	3	4	5	Hodnotilo	Koeficient Ø
Výživová pyramida	1	1	6	8	10	26	4,0
Tichá pošta	1	2	3	7	12	25	4,1
Hon za kartičkami	0	1	2	9	17	29	4,4
Jak se dnes Tom stravoval?	1	5	5	10	8	29	3,7
Metoda ANO/NE	0	0	5	5	20	30	4,5

(1 – velmi neefektivní, 2 – neefektivní, 3 – nemám vyhraněný názor, 4 – efektivní, 5 – velmi efektivní)



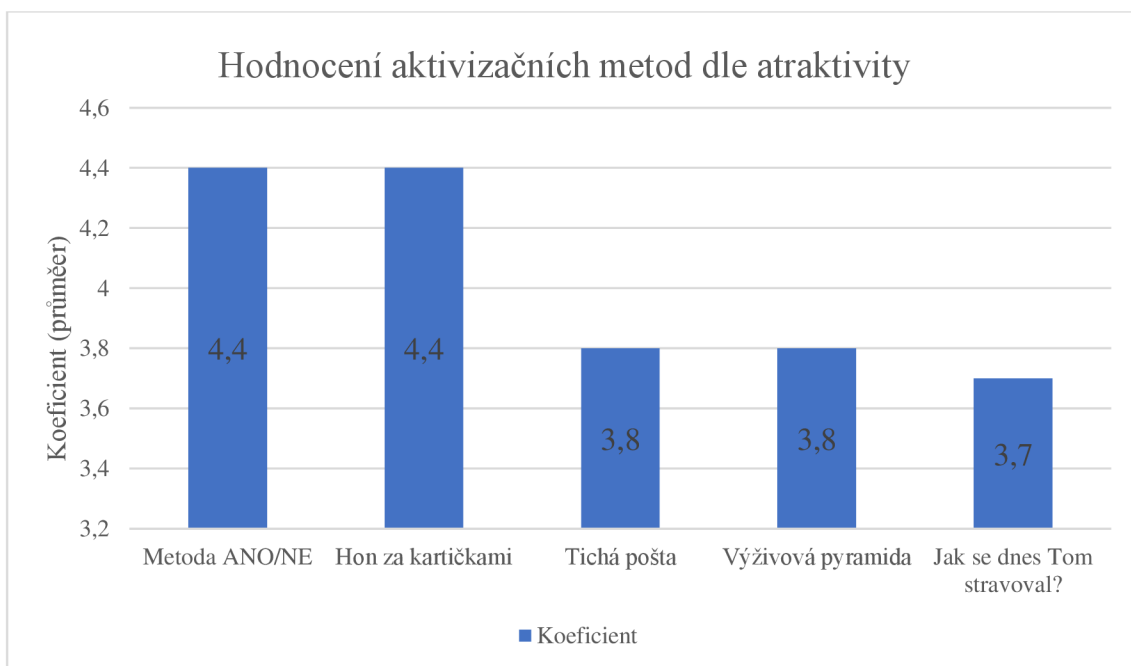
Graf 2. Hodnocení aktivizačních metod dle efektivity

Nyní zhodnotíme *aktivizační metody dle atraktivity*. Žáci hodnotili, jak se jim dané aktivity líbily. Výsledky znázorňuje tabulka 7 a graf 3. Za nejatraktivnější metodu žáci určili celkem 2 metody, s koeficientem 4,4. Jedná se o Metodu ANO/NE a didaktickou hru Hon za kartičkami. Na 2. místě jsou také celkem 2 metody, s koeficientem 3,8 - Tichá pošta a Výživová pyramida. Za nejméně atraktivní metodu žáci považují metodu Jak se dnes Tom stravoval, s koeficientem 3,7.

Tabulka 7. Hodnocení aktivizačních metod dle atraktivity

	1	2	3	4	5	Hodnotilo	Koeficient Ø
Výživová pyramida	1	2	7	8	8	26	3,8
Tichá pošta	2	2	3	10	8	25	3,8
Hon za kartičkami	0	0	4	9	16	29	4,4
Jak se dnes Tom stravoval?	1	3	10	6	9	29	3,7
Metoda ANO/NE	0	1	3	10	16	30	4,4

(1 – velmi nelíbila, 2 – nelíbila, 3 – nemám vyhraněný názor, 4 -líbila, 5 – velmi líbila)



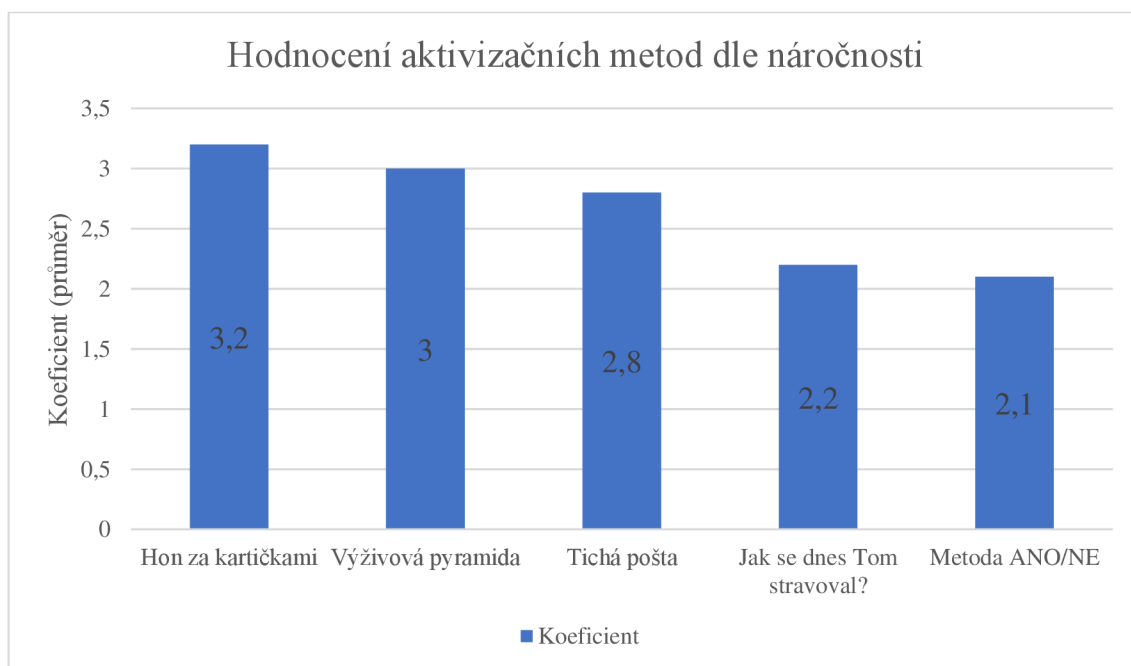
Graf 3. Hodnocení aktivizačních metod dle atraktivity

Třetím kritériem byla *náročnost*. Výsledky znázorňuje tabulka 8 a graf 4. Nejnáročnější metoda je dle žáků didaktická hra Hon za kartičkami, s koeficientem 3,2. Na 2. místě se umístila metoda Výživová pyramida, s koeficientem 3,0. Na 3. místě je Tichá pošta s koeficientem 2,8. Na 4. místě je metoda Jak se dnes Tom stravoval, s koeficientem 2,2. Nejméně náročná metoda je dle žáků Metoda ANO/NE s koeficientem 2,1.

Tabulka 8. Hodnocení aktivizačních metod dle náročnosti

	1	2	3	4	5	Hodnotilo	Koeficient ∅
Výživová pyramida	5	6	4	8	3	26	3,0
Tichá pošta	6	6	5	2	6	25	2,8
Hon za kartičkami	4	7	5	6	7	29	3,2
Jak se dnes Tom stravoval?	10	8	8	0	3	29	2,2
Metoda ANO/NE	17	4	3	0	6	30	2,1

(1 – velmi nenáročná, 2 – nenáročná, 3 – nemám vyhraněný názor, 4 – náročná, 5 – velmi náročná)



Graf 4. Hodnocení aktivizačních metod dle náročnosti

5.2 Hodnocení spolupráce žáků při realizaci aktivizačních metod

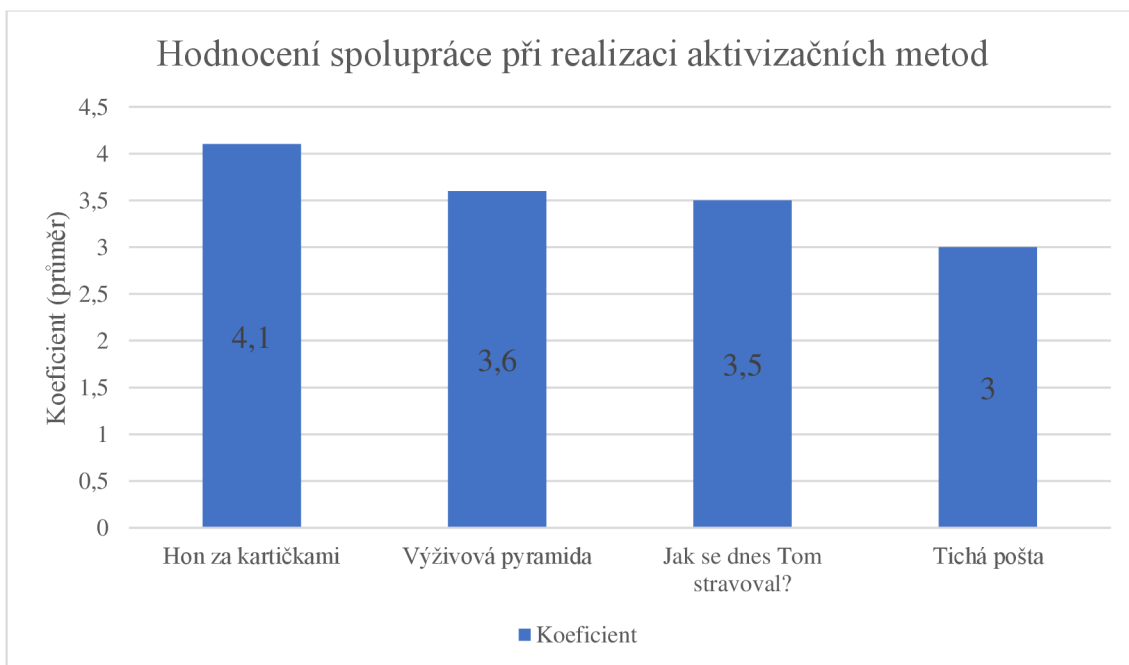
V dotazníkové položce 6 žáci hodnotili, jak se jim líbila spolupráce se spolužáky při realizaci aktivizačních metod. Hodnocení bylo shodné jako při předchozím hodnocení. Výsledky udává tabulka 9 a graf 5. Tentokrát však žáci hodnotili pouze 4 metody, jelikož

při Metodě ANO/NE pracovali žáci individuálně. Nejvíce se žákům líbila spolupráce při didaktické hře Hon za kartičkami. Celkem 13 žáků určilo, že se jim spolupráce velmi líbila a celkem 10 žákům se spolupráce líbila. Jednomu žákovi se spolupráce nelíbila a dvěma žákům se velmi nelíbila. Na 2. místě je Výživová pyramida, na 3. místě metoda Jak se dnes Tom stravoval. Nejméně se žákům líbila spolupráce při metodě Tichá pošta.

Tabulka 9. Hodnocení spolupráce při realizaci aktivizačních metod

	1	2	3	4	5	Hodnotilo	Koeficient Ø
Výživová pyramida	2	4	5	7	8	26	3,6
Tichá pošta	4	4	8	5	4	25	3,0
Hon za kartičkami	2	1	3	10	13	29	4,1
Jak se dnes Tom stravoval?	2	3	11	4	9	29	3,5
Metoda ANO/NE							

(1 – velice nelíbila, 2 – nelíbila, 3 – nemám vyhraněný názor, 4 – líbila, 5 – velmi líbila)



Graf 5. Hodnocení spolupráce při realizaci aktivizačních metod

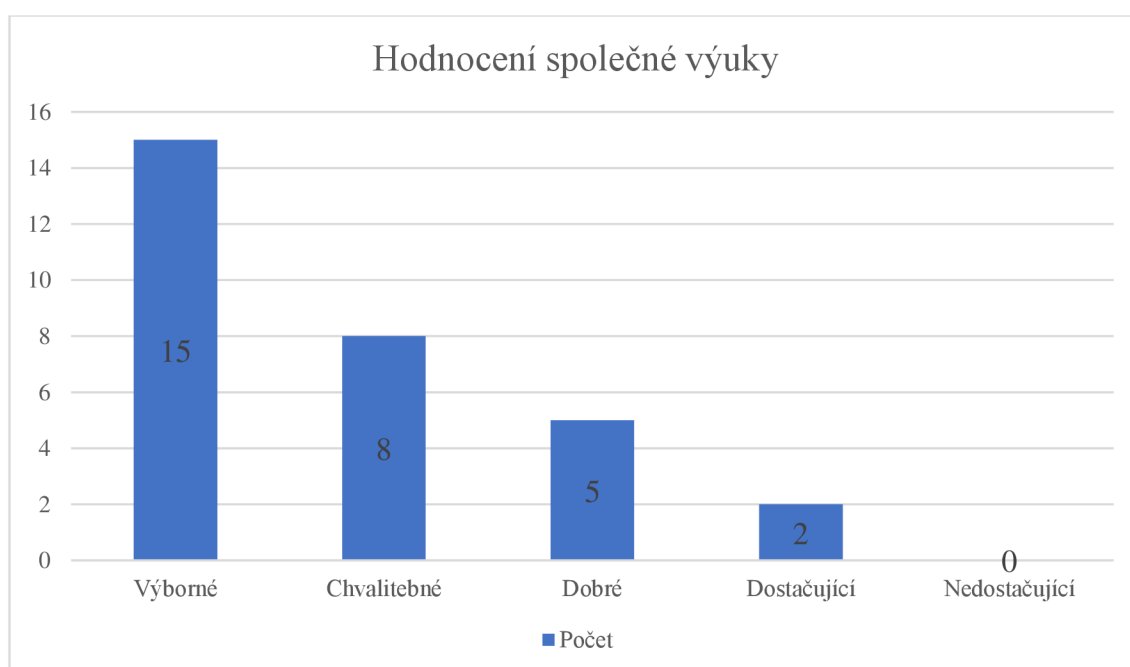
5.3 Hodnocení společné výuky

Poslední dotazníková položka sloužila k hodnocení společné výuky jako celku. Žáci hodnotili společnou výuku dle systému školního hodnocení: 1 – výborné, 2 – chvalitebné, 3 – dobré, 4 – dostačující, 5 – nedostačující. Výsledky udává tabulka 10 a graf 6. Průměrná známka společné výuky je 1,8. Celkem 15 žáků z 30 hodnotilo společnou výuku výborně, 8 žáků chvalitebně, 5 žáků dobře a 2 žáci dostatečně.

Tabulka 10. Hodnocení společné výuky

Známka	1	2	3	4	5	Ø
Počet	15	8	5	2	0	1,8

(1 – výborné, 2 – chvalitebné, 3 – dobré, 4 – dostačující, 5 – nedostačující)



Graf 6. Hodnocení společné výuky

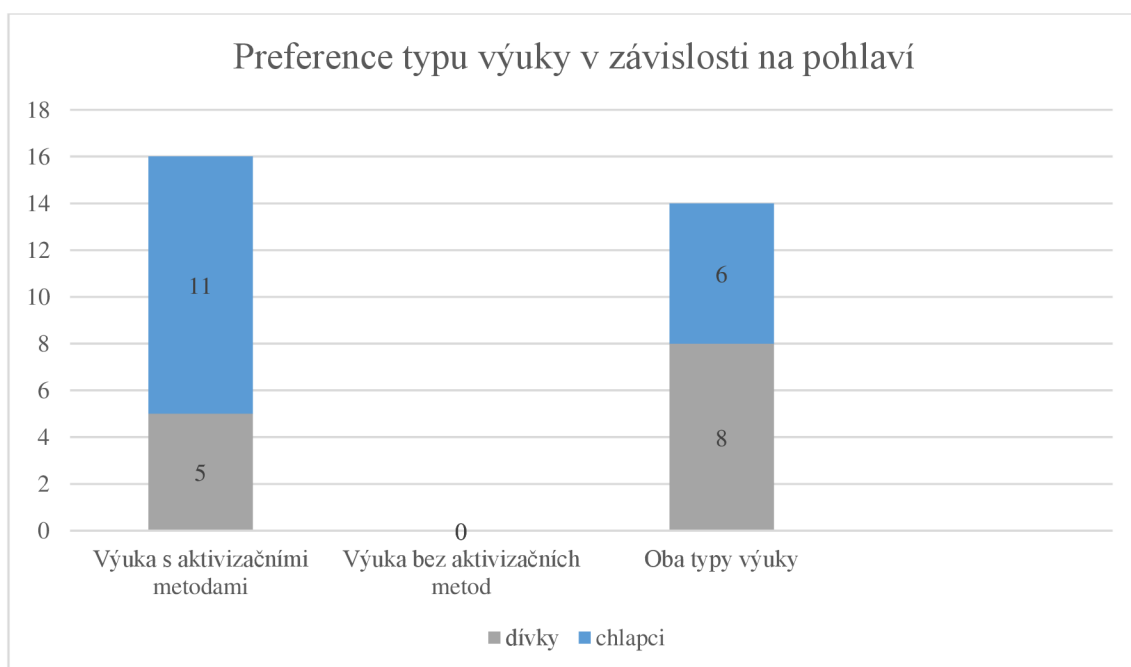
5.4 Preference typu výuky

Dotazníková položka 9 měla za cíl zjistit, jaký typ výuky žáci preferují. Zdali se jim líbí více výuka s využitím aktivizačních metod či výuka bez využití aktivizačních metod či se jim líbí oba typy výuky. Celkem 16 žáků z 30 odpovědělo, že se jim líbí více výuka s využitím aktivizačních metod, 14 žáků uvedlo, že se jim líbí oba typy výuky a žádný žák neuvedl, že by se mu více líbila výuka bez využití aktivizačních metod (viz tabulka

11). V rámci výzkumné části jsme se však zabývali i tím, zdali při výběru typu výuky existují rozdíly mezi pohlavím. Výsledky udává tabulka 11 a graf 7. Výuku vedenou pomocí aktivizačních metod by si vybralo více chlapců než dívek (11 chlapců, 5 dívek). Oba typy výuky by si vybralo 6 chlapců a 8 dívek.

Tabulka 11. Preference typu výuky

Typ výuky	Líbí se mi více výuka s využitím aktivizačních metod.	Líbí se mi více výuka bez využití aktivizačních metod.	Líbí se mi oba typy výuky
Počet žáků	16	0	14
Chlapci	11	0	6
Dívky	5	0	8



Graf 7. Preference typu výuky v závislosti na pohlaví

Využití Testu dobré shody – Chí – kvadrát

Statistické hypotézy:

H0: Četnost žáků, kteří mají v oblíbenosti jednotlivé typy výuky, jsou stejné.

H1: Četnost žáků, kteří mají v oblíbenosti jednotlivé typy výuky, jsou různé.

O přijetí nebo odmítnutí uvedených hypotéz rozhodneme na základě nulové hypotézy. Vypočítáme testové kritérium. Pro výpočet testového kritéria využijeme vzorec:

$\chi^2 = \frac{(P-O)^2}{O}$, kdy χ^2 je testové kritérium, P je pozorovaná četnost, O je očekávaná četnost (viz tabulka 12). Hladina významnosti je 0,05. Počet stupňů volnosti je 2 (Chráška, 2016).

Testové kritérium χ^2 je 15,2. Kritická hodnota při hladině významnosti 0,05 a stupňů volnosti 2 je 5,9991. Testové kritérium je větší než kritická hodnota, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu, s rizikem 5 %. Četnost žáků, kteří mají v oblibě jednotlivé typy výuky, je různá. Celkem 16 žáků z 30 preferuje výuku vedenou pomocí aktivizačních metod, 14 žáků preferuje oba typy výuky a žádný žák nepreferuje výuky bez aktivizačních metod.

Tabulka 12. Pozorovaná a očekávaná četnost

	P (pozorovaná četnost)	O (očekávaná četnost)
S aktivizačními metodami	16	10
Bez aktivizačních metod	0	10
Oba typy výuky	14	10
	30	30

Závislost výběru typu výuky na pohlaví žáků nelze pomocí testu Chí – kvadrát zjistit, jelikož ve 2 polích je očekávaná četnost menší než 1 (viz tabulka 13).

Tabulka 13. Závislost typu výuky na pohlaví

Typ výuky	Dívka (O)	Chlapec (O)	Marginální hodnoty
S aktivizačními metodami	5 (6,9)	11 (9,1)	16
Bez aktivizačních metod	0 (0)	0 (0)	0
Oba typy	8 (6,1)	6 (7,9)	14
Marginální hodnoty	13	17	30

(O = očekávaná četnost)

5.5 Porovnání výsledků vstupních a výstupních testů

Před realizací aktivizačních metod žáci vyplnili vstupní test, který se zaměřoval na jejich znalosti z oblasti stravovací režim a výživová doporučení. Po realizaci vyplnili výstupní test, který obsahoval totožné otázky.

Vstupní test vyplnilo celkem 30 žáků. Pouze 1 žák byl hodnocen známkou 1 (výborné). Celkem 7 žáků bylo hodnoceno známkou 2 (chvalitebné), 14 žáků známkou 3 (dobré), 6 žáků známkou 4 (dostatečné) a 2 žáci známkou 5 (nedostatečné). Průměrná známka ze vstupního testu je 3,03 (viz tabulka 14).

Tabulka 14. Výsledky vstupního testu

Výsledek testu (známka)	Žáci, kteří daného výsledku dosáhli	Četnost n_i	Relativní četnost f_i
1	/	1	0,03
2	//////	7	0,23
3	////////////////	14	0,47
4	//////	6	0,2
5	//	2	0,07
		30	1
Průměrná známka			3,03

Výstupní test vyplnilo celkem 30 žáků. Průměrná známka je 1,33. Celkem 20 žáků získalo známku 1 (výborné), 10 žáků známku 2 (chvalitebné). Žádný žák nebyl hodnocen známkou 3 (dobré), 4 (dostačující) ani 5 (nedostačující) (viz tabulka 15). Žáci dosahovali výrazně lepších známek. Je tedy zřejmé, že si díky aktivizačním metodám osvojili nové znalosti z oblasti stravovací režim a výživová doporučení.

Tabulka 15 Výsledky výstupního testu

Výsledek testu (známka)	Žáci, kteří daného výsledku dosáhli	Četnost n_i	Relativní četnost f_i
1	////////////////	20	0,67
2	////////	10	0,33
3		0	0
4		0	0
5		0	0
		30	1
Průměrná známka			1,33

Statistické hypotézy:

H_0 : Počet dosažených bodů nezávisí na pohlaví.

H_1 : Počet dosažených bodů závisí na pohlaví.

Následující tabulka 16 zachycuje základní informace o získaných bodech u dívek a chlapců při výstupním testu. Mediánový počet bodů je stejný u obou pohlaví (osm bodů). Průměr se liší nepatrně – u dívek je průměr 7,77 bodů a u chlapců 7,35 bodů.

Tabulka 16. Počet dosažených bodů

	Medián	Průměr	Směrodatná odchylka	p-hodnota
Chlapci (n = 17)	8,00	7,35	0,86	0,180 (nezamítáme H_0)
Dívky (n = 13)	8,00	7,77	0,73	

Za pomoci Mann-Whitneyova testu byla získána p-hodnota, která dosahuje hodnoty 0,180. Na 5 % hladině významnosti nezamítáme testovanou hypotézu o tom, že počet dosažených bodů nezávisí na pohlaví.

Aktivizačními metodami se také zabývaly Tereza Górniová a Denisa Rejtharová ve svých diplomových pracích. Obě autorky hodnotily aktivizační metody dle efektivity, náročnosti a atraktivity. V diplomové práci autorky Terezy Górniové (2020) žáci považovali za nejefektivnější metodu hru Riskuj. Autorka Denisa Rejtharová (2021) uvádí jako nejefektivnější metodu Tvorbu otázek a kvíz. Nejnáročnější aktivizační metoda je dle výzkumu Górniové (2020) Práce s textem, dle autorky Rejtharové (2021) Tvorba otázek a kvíz. Výzkumné šetření Terezy Górniové (2020) uvádí, že za nejatraktivnější metodu žáci považovali metodu Riskuj. Výzkumné šetření autorky Denisy Rejtharové (2021) uvádí metodu Kartičky jako nejatraktivnější metodu.

Veronika Sehnalová ve své diplomové práci (2022) využila aktivizační výukovou metodu Snowballing, která se zaměřovala na téma Chronické civilizační nemoci. Metoda Jak se dnes Tom stravoval, v předložené diplomové práci, vychází také z metody Snowball. V obou diplomových pracích hodnotili žáci metody jako nejméně atraktivní.

V dotazníkovém šetření Tereza Górniová (2020) zjišťovala, jak se žákům jevila výuka pomocí aktivizačních metod jako celku. Celkem 32 žáků z 54 hodnotilo výuku známkou 2. Známkou 1 uvedlo celkem 19 žáků a 3 žáci hodnotili výuku známkou 3. Výsledný koeficient vyšel 1,7. Výsledný koeficient předložené diplomové práce vyšel 1,8. Obě zrealizované výuky s využitím aktivizačních metod byly hodnoceny velmi pozitivně.

V dotazníkovém šetření se Denisa Rejtharová (2021) dotazovala žáků, zdali má smysl zařazovat aktivizační metody do výuky Výchova ke zdraví na základních školách. Více než polovina žáků uvedla, že díky aktivizačním metodám si učivo lépe zapamatují.

Navržené aktivizační metody mohou využít učitelé Výchovy ke zdraví v jejich pedagogické praxi. Mohou tak zpestřit své hodiny a proměnit pasivní posluchače v aktivní žáky. Věřím, že se i ostatním žákům bude výuka s využitím aktivizačních metod líbit, tak jako žákům, kteří si mohli metody vyzkoušet na Základní škole v Olbramovicích.

6 ZÁVĚR

Předložená diplomová práce se zabývá aktivizačními výukovými metodami ve výuce Výchovy ke zdraví na 2. stupni základní školy, v tematickém celku Výživa. Aktivizační výukové metody jsou zaměřené na téma stravovací režim a výživová doporučení. Celkem bylo navrženo 5 aktivizačních výukových metod, které představují obsahovou či didaktickou inovaci již k známým aktivizačním výukovým metodám. Navržené aktivizační metody byly následně vyzkoušeny na Základní škole v Olbramovicích, s žáky 8. ročníku, v rámci předmětu Výchova ke zdraví. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 30 žáků. Před realizací výuky s využitím aktivizačních metod žáci vyplnili vstupní test znalostí z oblastí stravovací režim a výživová doporučení. Celkem bylo uskutečněno 7 setkání. Poté žáci vyplnili výstupní test znalostí, který obsahoval stejné otázky, jako test vstupní. Na posledním setkání žáci vyplnili anonymní dotazník.

Navržené aktivizační metody byly hodnoceny dle 3 kritérií, dle efektivity, atraktivity a náročnosti. Za nejefektivnější metodu žáci určili metodu ANO/NE, na 2. místě je didaktická hra Hon za kartičkami, na 3. místě Tichá pošta, na 4. místě Výživová pyramida. Za nejméně efektivní metodu žáci určili metodu Jak se dnes Tom stravoval. Za nejatraktivnější metodu žáci považují dvě metody, metodu ANO/NE a didaktickou hru Hon za kartičkami. Na 2. místě jsou také dvě metody, Tichá pošta a Výživová pyramida. Za nejméně atraktivní metodu žáci považují metodu Jak se dnes Tom stravoval. Za nejnáročnější metodu žáci označili didaktickou hru Hon za kartičkami. Na 2. místě je Výživová pyramida, na 3. místě Tichá pošta, na 4. místě Jak se dnes Tom stravoval. Za nejméně náročnou aktivizační metodu žáci označili metodu ANO/NE.

Žáci dále hodnotili, jak se jim při realizaci aktivizačních metod spolupracovalo se svými spolužáky. Dle získaných odpovědí se žákům nejlépe spolupracovalo při didaktické hře Hon za kartičkami, následně při výrobě výživové pyramidy, při metodě Jak se dnes Tom stravoval. Nejhůře hodnotí spolupráci při realizaci aktivizační metody Tichá pošta. Metoda ANO/NE nebyla hodnocena, jelikož se jednalo o individuální práci žáků.

Dále byla hodnocena společná výuka jako celek. Žáci měli za úkol oznamkovat společnou výuku jako ve škole (1 – nejlepší, 5 – nejhorší). Průměrná známka za společnou výuku je 1,8.

V další části výzkumného šetření jsme zjišťovali, jaký typ výuky žáci preferují. Zdali výuku vedou pomocí aktivizačních metod či výuku bez aktivizačních metod či oba typy výuky. Četnost žáků, kteří mají v oblibě jednotlivé typy výuky, je různá. Celkem 16 žáků z 30 preferuje výuku vedenou pomocí aktivizačních metod, 14 žáků preferuje oba typy výuky a žádný žák nepreferuje výuku bez aktivizačních metod. Závislost výběru typu výuky na pohlaví žáků se nám nepodařilo pomocí statistického testu χ^2 – kvadrát zjistit, z důvodu malé četnosti.

V poslední výzkumné části jsme porovnávali vstupní a výstupní testy znalostí. Průměrná známka vstupního testu je 3,03 a průměrná známka výstupního testu je 1,33. Můžeme tedy říct, že si žáci díky aktivizačním metodám osvojili nové znalosti z tematické části stravovací režim a výživová doporučení. Za pomoci Mann-Whitneyova testu jsme zjišťovali, zdali existuje závislost mezi ziskem bodů ve výstupním testu a pohlavím žáků. Na 5 % hladině významnosti nezamítáme testovanou hypotézu o tom, že počet dosažených bodů nezávisí na pohlaví.

Cíle předložené diplomové práce byly splněny. Navržené aktivizační výukové metody mohou sloužit jako výukový materiál pro učitele Výchovy ke zdraví. Výchova ke zdraví je dle mého názoru předmět, kde je uplatnění aktivizačních výukových metod vysoké.

SOUHRN

Předložená diplomová práce se zabývá aktivizačními výukovými metodami, které jsou zaměřené na stravovací režim a výživová doporučení. Nejprve byl sepsán teoretický základ – charakteristika dětí školního věku, výživová doporučení a vhodný stravovací režim pro děti školního věku, zmíněn je i princip výživové pyramidy. Následně je pozornost věnovaná Rámcovému vzdělávacímu programu pro základní vzdělávání. V předložené diplomové práci je shrnuta základní charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví. Neméně důležitou částí jsou teoretické poznatky o výukových metodách, především o aktivizačních výukových metodách. Byla provedena také přehledová rešerše.

Stěžejní částí diplomové práce bylo navržení 5 aktivizačních výukových metod, které představují obsahovou či didaktickou inovaci již k známým aktivizačním výukovým metodám – Výživová pyramida, Tichá pošta, Hon za kartičkami, Jak se dnes Tom stravoval a metoda ANO/NE. Navržené aktivizační výukové metody byly následně realizovány na Základní škole v Olbramovicích, na Znojemsku. Celkem bylo uskutečněno 7 výstupů, s žáky 8. ročníku v rámci předmětu Výchova ke zdraví. Před realizací výzkumného šetření žáci vyplnili vstupní test znalostí z oblasti stravovací režim a výživová doporučení. Po ukončení výzkumného šetření vyplnili totožný výstupní test a anonymní dotazník.

Aktivizační výukové metody byly hodnoceny na základě tří kritérií – dle efektivity, atraktivita a náročnosti. Hodnocena byla také spolupráce se spolužáky při realizaci aktivizačních výukových metod a společná výuka jako celek. Výzkumné šetření se zaměřovalo i na preferenci typu výuky – výuka s využitím aktivizačních metod, výuka bez využití aktivizačních metod či oba typy výuky. Byla zkoumána závislost preference typu výuky na pohlaví žáků. Na závěr výzkumného šetření byly porovnány vstupní a výstupní testy žáků z oblasti stravovací režim a výživová doporučení. Zkoumaná byla i závislost mezi získanými body při výstupních testech na pohlaví žáků.

SUMARRY

The submitted diploma thesis deals with activating teaching methods, which are focused on diet and nutritional recommendations. First the theoretical basis was written - the characteristics of school-age children, nutritional recommendations and suitable diet regime for school-age children, the principle of the nutrition pyramid is also mentioned. Then the attention is paid to the Framework Educational Program for Basic Education. The submitted diploma thesis summarizes the basic characteristics of the educational area Man and health and educational field called Health education. The equally important parts are theoretical knowledge about teaching methods, especially about activation teaching methods. An overview search was also carried out. The main part of the diploma thesis was to design 5 activation teaching methods that represent a content or didactic innovation to already known activating teaching methods - Nutrition Pyramid, Silent Mail, Hunt for Cards, How Tom has eaten today and the YES / NO method. The proposed activation teaching methods were subsequently implemented at the Primary School in Olbramovice, in the Znojmo region. The total of 7 performances were realized, with the 8th grade pupils within the subject Health Education. Before conducting a research survey, students completed an entrance test of knowledge in the field of diet and nutritional recommendations. After completing the research, they completed the same exit test and an anonymous questionnaire. Activation teaching methods were evaluated on the basis of three criteria according to effectiveness, attractiveness and complexity. Cooperation with classmates in the implementation was also evaluated while using activation teaching methods and joint teaching as a whole. Research investigation also focused on the preference of the type of teaching - teaching using activation methods, teaching without the use of activation methods or both types of teaching. The dependence of preference of type of teaching was investigated on the sex of pupils. At the end of the research survey, the inputs and output tests for students were compared in the field of diet and nutritional recommendations. The dependence between the points obtained in the exit tests and the gender of the pupils was examined.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BRATSKÁ, Mária. *Metódy aktívneho sociálneho učenia a ich aplikácia*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992, 137 s. ISBN 9788022305112.
2. ČAPEK, Robert. *Moderní didaktika: Lexikon výukových a hodnotících metod*. Praha: Grada, 2015, 608 s. ISBN 978-80-247-3450-7.
3. ČERMÁK, Bohuslav. *Výživa člověka*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2002. 224 s.
4. Česká potravinová pyramida. *Fórum zdravé výživy* [online]. 2013 [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
5. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister & Principal, 2012, 140 s. ISBN 9788087474556.
6. FIELDS, Lorraine, Baylie TROSTIAN, Tracey MORONEY a Bonnie Amelia DEAN. Active learning pedagogy transformation: A whole-of-school approach to personcentred teaching and nursing graduates. *Nurse Education in Practice*. 2021, 53. ISSN 14715953. Dostupné z: doi:10.1016/j.nepr.2021.103051
7. FOŘT, Petr. *Výživa v otázkách a odpovědích*. Svět kulturistiky, 2003, 182 s. ISBN 978-80-86462-12-7.
8. FRÜHAUF, Pavel a kol. *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0069-2
9. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
10. GÓRNIOKOVÁ, Tereza. *Aktivizační výukové metody ve Výchově ke zdraví zaměřené na výživu* [online]. Olomouc, 2020 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/0g5tyr/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého. Vedoucí práce: doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
11. GRECMANOVÁ, Helena, Eva URBANOVSKÁ a Petr NOVOTNÝ. *Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků*. Olomouc: Hanex, 2000, 159 s. ISBN ISBN 80-85783-28-2.
12. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Lexikon dobré praxe: Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Občanské sdružení Anabell, 2013, 85 s. ISBN 978-80-905436-1-4.

13. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 95 s. ISBN 978-80-244-4034-7.
14. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
15. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada Publishing, 2010, 136 s. ISBN 978-80-247-2512-3.
16. JANKOVCOVÁ, Marie, Jiří KOUDELA a Jiří PRŮCHA. *Aktivizující metody v pedagogické praxi středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 152 s. ISBN: 80-04-23209-4.
17. KALHOUST, Zdeněk a Otto OBST A KOL. *Obecná didaktika*. Praha: Portál, 2002, 448 s. ISBN 80-7178-253-X.
18. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
19. Kolektiv autorů Společnost pro výživu. *Zdravá třináctka – Stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo. Výživová doporučení pro děti*. In: *Společnost pro výživu* [online]. Praha, 2021 [cit. 2022-05-27]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/#deti>
20. KONOPKA, Clóvis Luís, Martha Bohrer ADAIME a Pedro Henrique MOSELE. *Active Teaching and Learning Methodologies: Some Considerations*. *Creative Education*. 2015, 06(14), 1536-1545. ISSN 2151-4755. Dostupné z: doi:10.4236/ce.2015.614154
21. KOPECKÝ, Miroslav, Jitka TOMANOVÁ a Kateřina KIKALOVÁ. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 66 s. ISBN 978-80-244-3982-2.
22. KOTRBA, Tomáš; LACINA, Lubor. *Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga*. 2. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2011. ISBN 978-80-87474-341.
23. KOTRBA, Tomáš; LACINA, Lubor. *Praktické využití aktivizačních metod ve výuce*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. 188 s. ISBN 978-80-87029-12-1.
24. KRATĚNOVÁ, Jana, Kristýna ŽEJGLICOVÁ, Marek MALÝ a Vladimíra PUKLOVÁ. *Výsledky studie Zdraví dětí 2016: Odborná zpráva za rok 2016*.

- In: *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha, 2017 [cit. 2021-10-30]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/Zdravotni_stav_2016.pdf
25. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-2473433-0
 26. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2005, 269 s. ISBN 80-7184-867-0.
 27. MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2. vyd. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
 28. MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, 219 s. ISBN 80-7315-039-5.
 29. MAŇÁK, Josef, Tomáš JANÍK a Vlastimil ŠVEC. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008, 127 s. ISBN 978-80-7315-175-1.
 30. MAŇÁK, Josef. *Alternativní metody a postupy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. 89 s. ISBN 8021015497
 31. MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Výživa dětí – chutně, pestře, moderně*. Benešov: Start, 2010. 168 s. ISBN 978-80-86231-50-1.
 32. MECHANICK, Jeffrey I.; BRETT, Elise M. *The complete guide to lifelong nutrition*. ACE, 2010. ISBN 978-1439270257
 33. Národní program rozvoje vzdělávání: Bílá kniha. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2001 [cit. 2022-05-09]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelani-v-cr>
 34. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003, 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.
 35. NOVÁKOVÁ, Jiřina. *Aktivizující metody výuky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-649-9.
 36. OBST, Otto. *Obecná didaktika*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 176 s. ISBN 978-80-244-5141-1.
 37. PECINA, Pavel; ZORMANOVÁ Lucie. *Metody a formy aktivní práce žáků v teorii a praxi*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 147 s. ISBN 978-80-210-4834-8.

38. Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl. *Vím, co jím* [online]. 2013 [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl_s10010x7938.html
39. Potravinová pyramida. *Výživa dětí* [online]. [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>
40. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. MŠMT, 2021. [cit. 2022–04-2] Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/41216/?msclkid=a2aca3d1cf9b11ec823cf8ef6e38dd7b>
41. REJTHAROVÁ, Denisa. *Aktivizační výukové metody ve Výchově ke zdraví s akcentem na prevenci infekčních nemocí* [online]. Olomouc, 2021 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/4n7m46/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého. Vedoucí práce: doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
42. ROGGE, Jan - Uwe. *Puberta: Opora, volnost, mantinely*. Brno: Edika, 2018, 245 s. ISBN 978-80-266-1280-3.
43. ROZIN, Paul. *The socio-cultural context of eating and food choice*. In: Food choice, acceptance and consumption. Springer, Boston, MA, 1996. 83-104
44. SEHNALOVÁ, Veronika. *Aktivizační metody ve výchově ke zdraví s akcentem na prevenci chronických neinfekčních nemocí*. [online]. Olomouc, 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/wulv9t/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého. Vedoucí práce: doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
45. SIEGLOVÁ, Dagmar. *Konec školní nudy: didaktické metody pro 21. století* [online]. Praha: Grada, 2019 [cit. 2022-01-28]. ISBN 978-80-271-2254-7. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/konec-skolni-nudy-749392/>
46. SITNÁ, Dagmar. *Metody aktivního vyučování: Spolupráce žáků ve skupinách*. 2. Praha: Portál, 2013, 153 s. ISBN 978-80-262-0404-6.
47. *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2021-10-30]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/zdravi-deti?highlightWords=Obezita+d%C4%9Bt%C3%AD>
48. Školní stravování. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>

49. WILLIAMS, Melvin H., et al. *Nutrition for health, fitness and sport*. Boston, Mass: McGraw-Hill Higher Education, 2010. ISBN 978-0-07-122001-9
50. ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice s praktickými ukázkami*. Praha: Grada, 2012, 160 s. ISBN 978-80-247-7845-7.

SEZNAM ZKRATEK

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

SZÚ – Státní zdravotní ústav

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

P – participant (účastník výzkumu)

O – outcome (předmět výzkumu)

RO – rešerší otázka

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků:

Obrázek 1. Příklad jídelníčku školáka dle Chrpové 2010

Obrázek 2. Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2013)

Obrázek 3. Potravinová pyramida (Výživa dětí, 2013)

Obrázek 4. Potravinová pyramida (Vím, co jím, 2013)

Obrázek 5. Systém kurikulárních dokumentů – upozornění na rozdíl oproti verzi 2017 (RVP ZV, 2021)

Obrázek 6. Přehledová rešerše (Novosadová, 2021)

Seznam tabulek:

Tabulka 1. Očekávané výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví: (upraveno dle RVP ZV 2021)

Tabulka 2. Přehled výukových metod dle Maňáka a Švece (Upraveno dle Maňák a Švec, 2003)

Tabulka 3. Pohlaví respondentů

Tabulka 4. Bodové hodnocení testových otázek

Tabulka 5. Tabulka bodového hodnocení pro udělení známky
Tabulka 6. Hodnocení aktivizačních metod dle efektivity
Tabulka 7. Hodnocení aktivizačních metod dle atraktivity
Tabulka 8. Hodnocení aktivizačních metod dle náročnosti
Tabulka 9. Hodnocení spolupráce při realizaci aktivizačních metod
Tabulka 10. Hodnocení společné výuky
Tabulka 11. Preference typu výuky
Tabulka 12. Pozorovaná a očekávaná četnost
Tabulka 13. Závislost typu výuky na pohlaví
Tabulka 14. Výsledky vstupního testu
Tabulka 15. Výsledky výstupního testu
Tabulka 16. Počet dosažených bodů

Seznam grafů:

Graf 1. Pohlaví respondentů
Graf 2. Hodnocení aktivizačních metod dle efektivity
Graf 3. Hodnocení aktivizačních metod dle atraktivity
Graf 4. Hodnocení aktivizačních metod dle náročnosti
Graf 5. Hodnocení spolupráce při realizaci aktivizačních metod
Graf 6. Hodnocení společné výuky
Graf 7. Preference typu výuky v závislosti na pohlaví

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Zlatá třináctka – Třináct rad ke zdravé výživě dítěte

Příloha 2. Karta Žolík – verze pro tisk

Příloha 3. Obrázky k losování do skupin – verze pro tisk

Příloha 4. Žádost o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření

Příloha 5. Dotazník

Příloha 6. Vstupní a výstupní test znalostí z oblasti stravovací režim a výživová doporučení

Příloha 1. Zlatá třináctka – Třináct rad ke zdravé výživě dětí

ZDRAVÁ 1 3 TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ

1 Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte v **prvních tisících dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.

2 Udržujte **přiměřenou tělesnou hmotnost** dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75 percentilem (maximálně mezi 10-90 percentilem) růstových grafů.

3 Podporujte **fyzickou aktivitu** dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.

4 Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídaně.

5 Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.

6 Nejdříve **po ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejspíše **do ukončeného sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaši, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1x týdně).

7 **Jemné rybí maso** (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

8 Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batolecím a 2-3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).

9 Od předškolního a školního věku **omezte potravinys větší množství živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.

10 U dětí **omezte příjem přídavných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

11 **Omezte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolám sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisoliujte. Buďte příkladem.

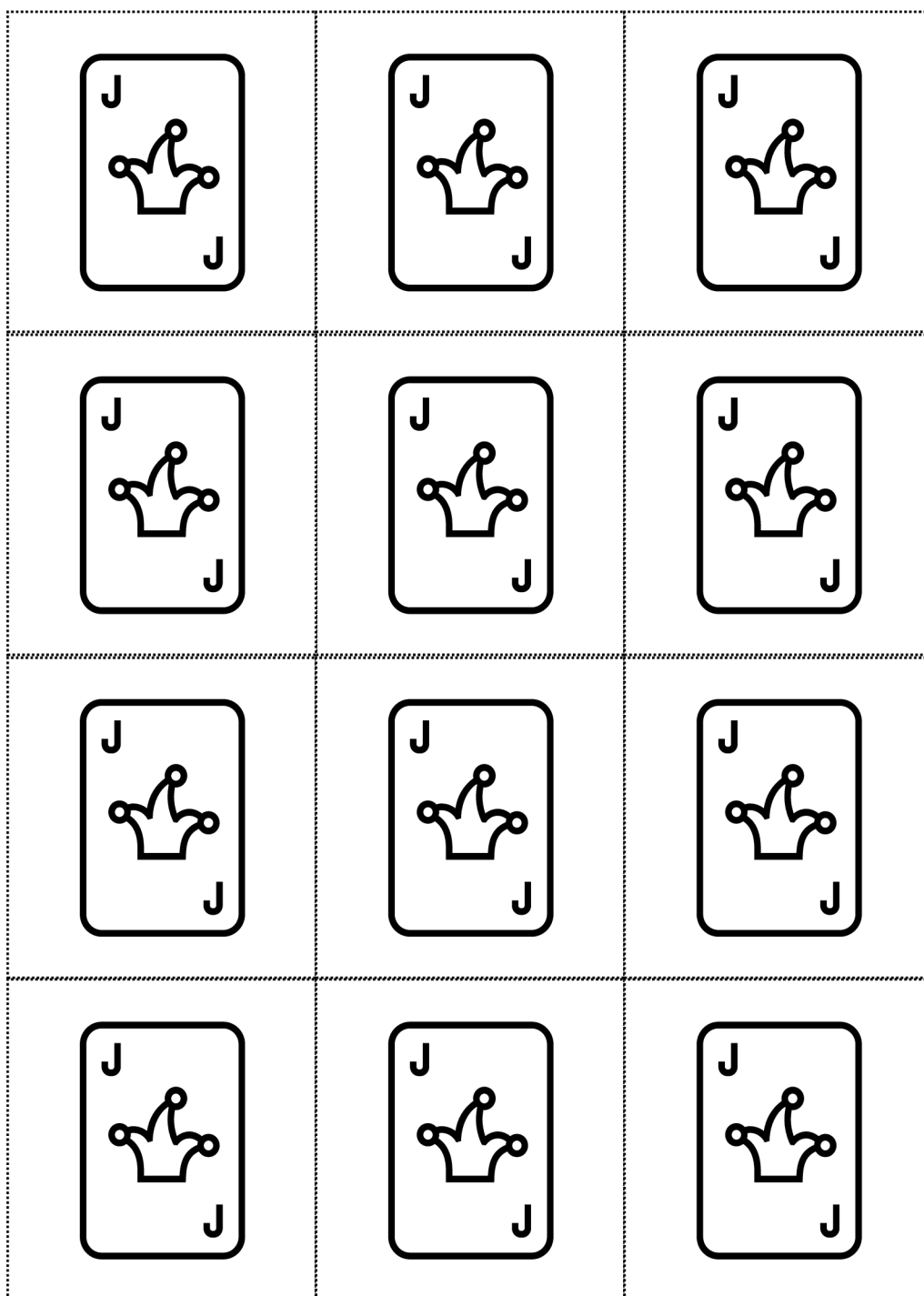
12 **Předcházejte nákazám a otrávám** z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potraviny vedte i své děti.

13 **Nezapomínejte na pitný režim**, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skoré dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizované** nejlépe neperlivé **minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.

100%

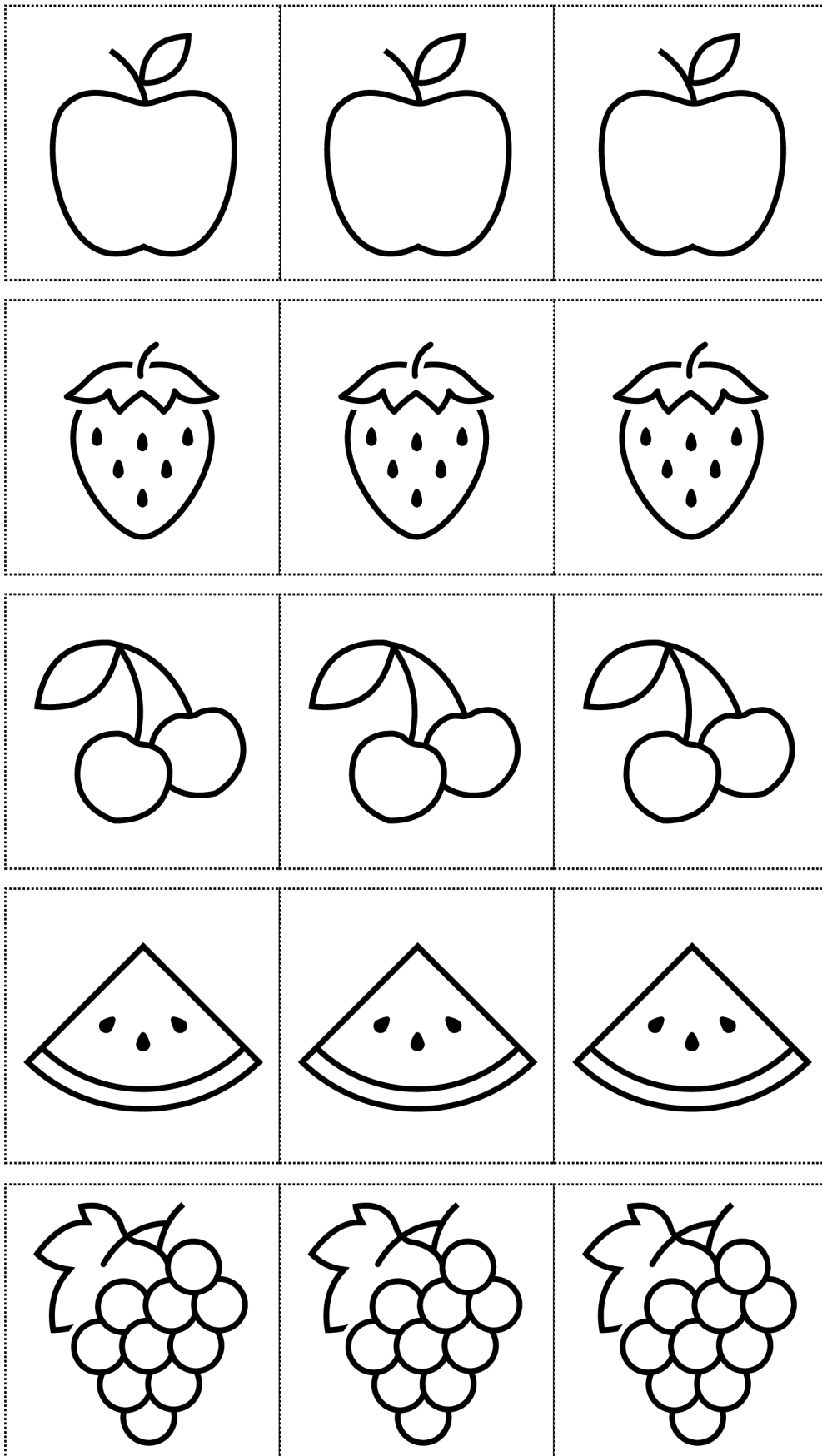
Příloha 1 znázorňuje informační leták o zdravé výživě dětí. Informační leták navrhli autoři organizace Společnost pro výživu. Leták najdete na odkaze: <https://www.vyzivapol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-deti/>

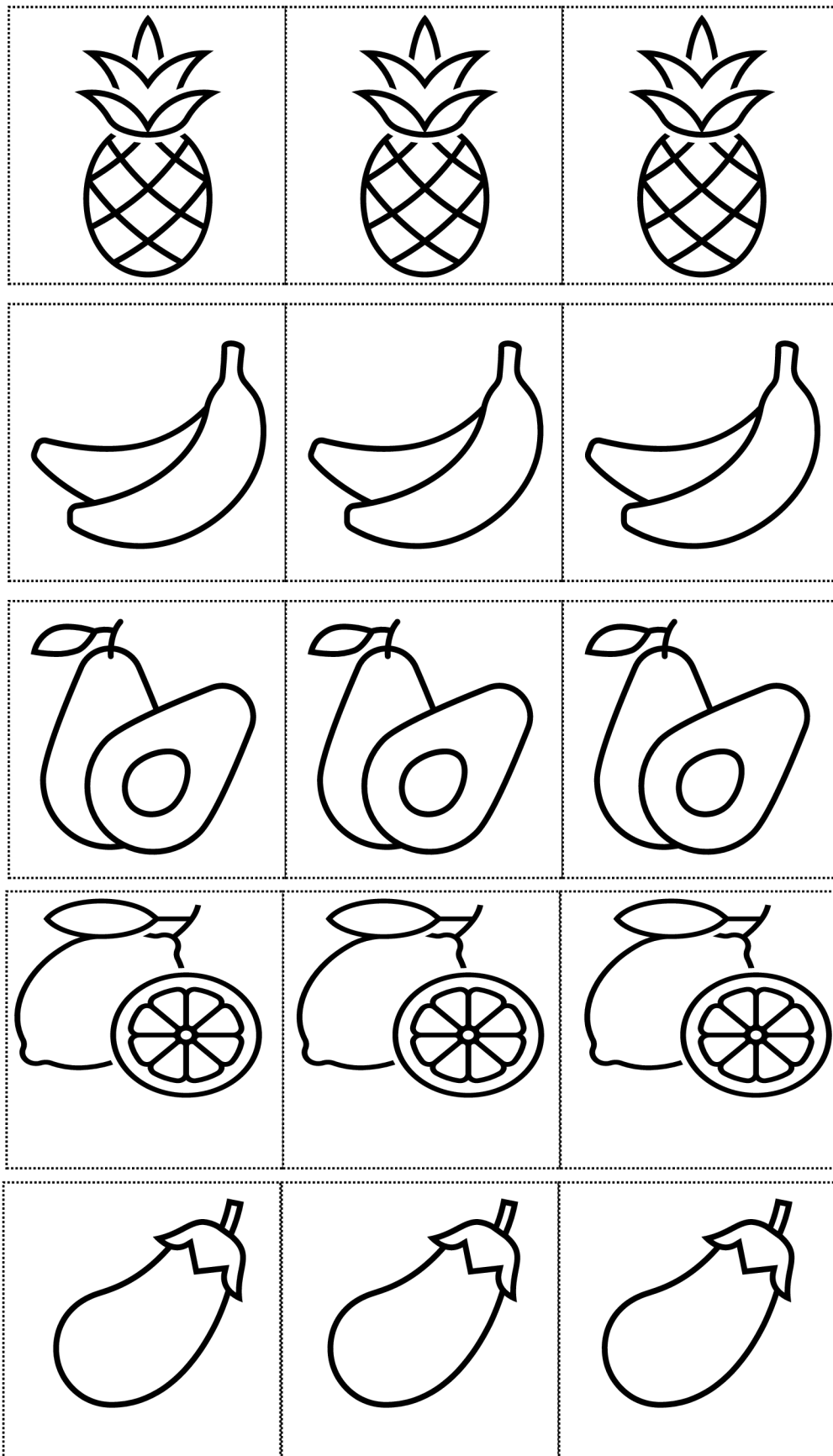
Příloha 2. Karta Žolík – verze pro tisk



Karta Žolík slouží k didaktické hře Hon za kartičkami. Vystříhněte dle přerušovaných čar.

Příloha 3. Obrázky k losování do skupin – verze pro tisk





Obrázky slouží k didaktické hře Hon za kartičkami. Pomocí obrázků můžete žáky rozdělit do skupin. Obrázky rozstříhejte dle přerušovaných čar.

Příloha 4. Žádost o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření

Mgr. Ivana Kellnerová
Ředitelka ZŠ a MŠ Olbramovice
Olbramovice 125
671 76

ŽÁDOST O UDEĚLENÍ SOUHLASU K REALIZACI VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážená paní ředitelko,

jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia Učitelství výchovy ke zdraví, přírodopisu a environmentální výchovy na Pedagogické fakultě v Olomouci. Chtěla bych Vás požádat o vykonání praktické části mé diplomové práce v hodinách Výchovy ke zdraví na vaší škole a o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření.

Téma mé diplomové práce je „Aktivizační výukové metody ve Výchově ke zdraví v tematickém okruhu Výživa s akcentem na stravovací režim a výživová doporučení“. Vedoucí mé diplomové práce je doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D. Výzkum je zaměřený na vybrané aktivizační metody z oblasti výživy a probíhal by v 8. ročníku. Ke sběru dat bude využit anonymní dotazník, jehož výsledky budou sloužit ke zpracování praktické části DP. Sběr dat by probíhal od ledna do března roku 2022.

Dále bych Vás chtěla požádat o svolení zveřejnění výsledků výzkumu v praktické části mé diplomové práce.

Předem Vám velmi děkuji za Vaši vstřícnost.


Bc. Kateřina Novosadová
PdF Univerzity Palackého v Olomouci

Podpis: 

Vyjádření ředitelky školy:

ANO, SOUHLASÍM

V Olbramovicích, dne 3. 1. 2022

Razítko a podpis ředitelky školy: 

Základní škola a mateřská škola
Olbramovice, okres Znojmo,
příspěvková organizace
671 76 Olbramovice 125
IČ: 75022451, tel.: 515336105
(1)

Před realizaci výzkumného šetření byla ředitelka Základní školy v Olbramovicích autorkou předložené diplomové práce seznámena s výzkumným šetřením.

DOTAZNÍK K AKTIVIZAČNÍM METODÁM

Dobrý den, jmenuji se Kateřina Novosadová a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia na Pedagogické fakultě v Olomouci. Studuji Učitelství výchovy ke zdraví a Učitelství Přírodopisu a environmentální výchovy.

Součástí mé diplomové práce je navrhnout 5 aktivizačních metod v tematickém okruhu Výživa, se zaměřením na výživová doporučení a stravovací režim. Vybrané aktivizační metody jsme již společně vyzkoušeli. Nyní bych tě ráda požádala o vyplnění krátkého dotazníku, který bude součástí praktické části mé diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní, proto se neboj odpovídat pravdivě.

Předem ti velmi děkuji za tvůj čas a ochotu.

Bc. Kateřina Novosadová 😊

-
1. Pohlaví:
 - a) Dívka
 - b) Chlapec
 2. Věk:

Poznámka: Jednotlivým metodám lze udělit stejnou známku. (výživová pyramida = 1, tichá pošta = 1).

3. Prosím, ohodnot' aktivizační metody dle efektivity. To znamená, podle toho, zdali sis díky metodě něco zapamatoval/a. (1 = nejméně efektivní, 5 = nejvíce efektivní).

Výživová pyramida	1	2	3	4	5
Tichá pošta	1	2	3	4	5
Hon za kartičkami	1	2	3	4	
Jak se dnes Tom stravoval?	1	2	3	4	5
Metoda ANO/NE	1	2	3	4	5

4. Prosím, ohodnot' aktivizační metody dle atraktivity. To znamená, podle toho, jak se ti metoda líbila, jak tě bavila, zdali byla zajímavá. (1 = nejméně atraktivní, 5 = nejvíce atraktivní).


Výživová pyramida	1	2	3	4	5
Tichá pošta	1	2	3	4	5
Hon za kartičkami	1	2	3	4	
Jak se dnes Tom stravoval?	1	2	3	4	5
Metoda ANO/NE	1	2	3	4	5

5. Prosím, ohodnot' aktivizační metody dle náročnosti. (1 = nejméně náročná, 5 = nejvíce náročná).


Výživová pyramida	1	2	3	4	5
Tichá pošta	1	2	3	4	5
Hon za kartičkami	1	2	3	4	
Jak se dnes Tom stravoval?	1	2	3	4	5
Metoda ANO/NE	1	2	3	4	5

6. Prosím, ohodnot' aktivizační metody dle toho, jak se ti líbila spolupráce se spolužáky při dané aktivitě. (1 = spolupráce se mi líbila nejméně, 5= spolupráce se mi líbila nejvíce)

Výživová pyramida	1	2	3	4	5
Tichá pošta	1	2	3	4	5
Hon za kartičkami	1	2	3	4	
Jak se dnes Tom stravoval?	1	2	3	4	5
Metoda ANO/NE					

7.  Napiš, co se ti na hodinách líbilo, co tě zaujalo, co tě bavilo nejvíce.

.....
.....
.....

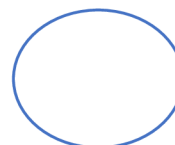
8.  Napiš, co se ti na hodinách nelíbilo, co tě nebavilo.

.....
.....
.....


9. Zamysli se nad tím, který typ výuky se ti líbí více.

- A) Líbí se mi více výuka s využitím aktivizačních metod.
- B) Líbí se mi více výuka bez využití aktivizačních metod.
- C) Líbí se mi oba typy výuky.

10. Prosím, oznámkuj naši společnou výuku jako ve škole.
(1 = nejlepší známka, 5 = nejhorší známka)



Děkuji ti za vyplnění dotazníku.

Kateřina Novosadová 

Příloha 5. Vstupní a výstupní test znalostí z oblasti stravovací režim a výživová doporučení

TEST VSTUPNÍCH ZNALOSTÍ / TEST VÝSTUPNÍCH

Stravovací režim a výživová doporučení

Jméno:

Datum:

1. Vyber správnou odpověď o výživové pyramidě.

- a) Výživová pyramida se skládá ze 3 pater.
- b) Výživová pyramida slouží k orientačnímu výběru vhodných potravin.
- c) Ve spodní části pyramidy se vyskytují potraviny, které bychom měli omezovat.
- d) Ve svrchní části pyramidy se vyskytují potraviny, které bychom měli jíst nejčastěji.

2. Kolikrát denně byste měli jíst?

- a) 1x až 2x denně
- b) 2x až 3x denně
- c) 3x až 4x denně
- d) 4x až 5x denně
- e) 5x až 6x denně
- f) 6x až 7x denně

3. Výživový poradci doporučují dětem školního věku a dospělým lidem jíst

- a) v intervale půl hodiny - 1 hodiny
- b) v intervalech 2–3 hodin
- c) v intervalech 4–5 hodin
- d) v intervalech 5-6 hodin
- e) v intervalech 7–8 hodin

4. Vyberte, které jídlo by mělo tvořit nejvíce % denního celkového energetického příjmu.

- a) Snídaně
- b) Dopolední svačina
- c) Oběd
- d) Odpolední svačina
- e) Večeře

5. Kolik tekutin ve formě nápojů byste průměrně měli přijmout za 1 den?

- a) půl litru
- b) 1,5 – 2 litry
- c) 3–4 litry
- d) 5 litrů

6. Vyber z nabízených nápojů, který je nejvhodnější pro splnění pitného režimu.

- a) Fanta
- b) Voda
- c) Káva
- d) Kofola

7. Kolik porcí zeleniny a ovoce byste měli za den sníst?

- a) 1 porce zeleniny a 1 porce ovoce
- b) 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce
- c) 4 porce zeleniny a 2 porce ovoce
- d) 1 porce zeleniny a 2 porce ovoce

8. Napiš další 2 výživová doporučení.

.....

.....

.....

.....

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Kateřina Novosadová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Aktivizační výukové metody ve Výchově ke zdraví v tematickém okruhu Výživa s akcentem na stravovací režim a výživová doporučení
Název v angličtině:	Activating teaching methods in the subject of Health Education, thematic area Nutrition with an emphasis on diet and nutritional recommendations
Anotace práce:	<p>Diplomová práce je zaměřená na tvorbu a následnou aplikaci obsahově či didakticky inovativních aktivizačních výukových metod ve Výchově ke zdraví, které jsou zaměřené na stravovací režim a výživová doporučení.</p> <p>V teoretické části diplomové práce je uvedena charakteristika dětí školního věku, jsou zde shrnuty teoretické poznatky o stravovacím režimu a stravovacích doporučeních pro děti školního věku či princip výživové pyramidy. Pozornost je věnovaná výukovým metodám, především aktivizačním výukovým metodám.</p> <p>Další část diplomové práce obsahuje návrh 5 modifikovaných aktivizačních výukových metod, které byly následně aplikovány ve výuce Výchova ke zdraví na Základní škole v Olbramovicích, v okrese Znojmo.</p> <p>Aplikované aktivizační výukové metody byly následně žáky 8. ročníku hodnoceny pomocí anonymního dotazníku.</p>
Klíčová slova:	výukové metody, aktivizační metody, výživa, stravovací režim, výživová doporučení, výživová pyramida, výchova ke zdraví

Anotace v angličtině:	<p>The diploma thesis is focused on the creation and subsequent application of content or didactically innovative activation teaching methods in Health education, which are focused on diet and nutritional recommendations.</p> <p>The theoretical part of the thesis presents the characteristics of school-age children, there is a summary of theoretical knowledge about the diet and nutritional recommendations for school-age children or the principle of the nutrition pyramid. Attention is paid to teaching methods, especially activating teaching methods.</p> <p>The next part of the diploma thesis contains a proposal of 5 modified activation teaching methods, which were subsequently applied in the teaching of Health education at the Primary School in Olbramovice, in the district of Znojmo.</p> <p>The applied activation teaching methods were subsequently evaluated by 8th grade pupils using an anonymous questionnaire.</p>
Klíčová slova v angličtině:	teaching methods, activation methods, nutrition, diet, nutritional recommendations, nutrition pyramid, Health education
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha 1. Zlatá třináctka – Třináct rad ke zdravé výživě dítěte</p> <p>Příloha 2. Karta Žolík – verze pro tisk</p> <p>Příloha 3. Obrázky k losování do skupin – verze pro tisk</p> <p>Příloha 4. Žádost o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření</p> <p>Příloha 5. Dotazník</p> <p>Příloha 6. Vstupní a výstupní test znalostí z oblasti stravovací režim a výživová doporučení</p>
Rozsah práce:	89 s. (10 s. příloh)
Jazyk práce:	český

