



Vybraná témata výchovy ke zdravému životnímu stylu v projektovém vyučování

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Aneta Janková

Vedoucí práce:

PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání diplomové práce

Vybraná témata výchovy ke zdravému životnímu stylu v projektovém vyučování

Jméno a příjmení: **Aneta Janková**
Osobní číslo: P16000087
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíl:

Vytvořit projekt pro žáky 1. stupně ZŠ k tématu zdravého životního stylu

Požadavky:

1. studium odborné literatury
2. příprava projektu
3. realizace projektu
4. zhodnocení projektu

Metody:

analýza výsledků činnosti

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.
KRATOCHVÍLOVÁ, J., 2016. *Teorie a praxe projektové výuky*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8163-5.
DIEHL, H., LUDINGTON, A., PRIBIŠ, P., 2006. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-183-2.

Vedoucí práce:

PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

1. prosince 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

1. května 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. prosince 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

13. prosince 2021

Aneta Janková

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat PhDr. Jitce Josífkové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu, trpělivost a cenné rady.

Tímto také děkuji své rodině za podporu během zpracování této diplomové práce.

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá využitím projektu ve výuce. Cílem práce je vytvořit projekt zaměřený na vybraná témata z výchovy ke zdraví a uskutečnit jeho realizaci na 1. stupni základní školy. Teoretická část vymezuje základní pojmy, charakteristiku mladšího školního věku a vybraná témata z výchovy ke zdraví.

Empirická část představuje týdenní projekt zaměřený na výchovu ke zdraví realizovaný v 5. ročníku základní školy.

KLÍČOVÁ SLOVA

Projekt, projektová výuka, projektová metoda, mladší školní věk, výchova ke zdraví.

ABSTRACT

This thesis focuses on the project teaching in education. The goal is to create a project focused on selected topics in healthy lifestyle education and realize it with elementary school children. The theoretical part define the main concepts, characteristics of the younger school age and selected topics of the healthy lifestyle.

The practical part presents one week project teaching focused on the healthy lifestyle realized in the 5th class of the elementary school.

KEYWORDS

Project, project teaching, project method, younger school age, healthy lifestyle.

Obsah

SEZNAM OBRÁZKŮ	10
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	11
ÚVOD.....	12
Teoretická část.....	14
1 PROJEKTOVÁ VÝUKA.....	14
1.1 Definice pojmů	14
1.1.1 Projekt.....	14
1.1.2 Projektová metoda	15
1.1.3 Projektová výuka	15
1.2 Rysy projektů.....	15
1.3 Typy projektů.....	16
1.4 Postup při řešení projektu. Fáze projektu	17
1.5 Role učitele a žáka v projektu.....	20
1.6 Význam projektů a projektového vyučování	21
1.7 Přednosti a úskalí projektového vyučování	22
1.8 Vyhodnocení projektu.....	23
2 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	25
2.1 Tělesný vývoj.....	30
2.2 Kognitivní vývoj	31
2.3 Zadávání úkolů	36
2.4 Psychosociální vývoj	38
3 ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	39
3.1 Definice zdraví.....	39
3.2 Definice zdravého životního stylu	41
3.3 Vybraná témata výchovy ke zdravému životnímu stylu.....	41
3.4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	47
Empirická část	49
4 CHARAKTERISTIKA TŘÍDY	50
5 NÁVRH PROJEKTU.....	52
6 POPIS REALIZACE PROJEKTU.....	57
6.1 Den 1. – PONDĚLÍ.....	57
6.2 Den 2. – ÚTERÝ	60
6.3 Den 3. – STŘEDA	69
6.4 Den 4. – ČTVRTEK	71
6.5 Den 5. – PÁTEK.....	77

6.6	Návrhy na další aktivity projektu.....	79
7	ZHODNOCENÍ DOSAŽENÝCH CÍLŮ	81
8	HODNOCENÍ PROJEKTU A DISKUSE	84
	ZÁVĚR.....	87
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	88
	SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ	90
	SEZNAM PŘÍLOH	92
	PŘÍLOHY	93

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Zdravý talíř (vlastní archiv autorky).....	94
Obrázek 2 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 3 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 4 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 5 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 6 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 7 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 8 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 9 - Obrázek do zdravého talíře.....	95
Obrázek 10- Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 11- Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 12- Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 13 - Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 14 - Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 15 - Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 16 - Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 17 - Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 18 - Obrázek do zdravého talíře.....	96
Obrázek 19 - Pyramida pohybu (vlastní archiv autorky)	105
Obrázek 20 - Hrníček	107
Obrázek 21 - Jablko.....	107
Obrázek 22 - Měsíc.....	107
Obrázek 23 - Míč.....	108
Obrázek 24 - Slunce	108
Obrázek 25 - Práce dětí – přední strana brožur Moje zdraví (vlastní archiv autorky)	109
Obrázek 26 - Práce dětí – list Strava (vlastní archiv autorky).....	109
Obrázek 27 - Práce dětí – Zdravý talíř a list Spánek (vlastní archiv autorky)	109
Obrázek 28 - Práce dětí – list Pohyb (vlastní archiv autorky).....	109
Obrázek 29 - Práce dětí – Pyramida pohybu a list Nemoci a úrazy (vlastní archiv autorky)	109
Obrázek 30 - Práce dětí – listy Hodnocení (vlastní archiv autorky)	109
Obrázek 31 - Práce dětí – nástěnné plakáty (vlastní archiv autorky)	109

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder (porucha pozornosti s hyperaktivitou)

Aj. – A jiné

Apod. – A podobně

Atd. – A tak dále

CNS – Centrální nervová soustava

IVP – Individuální vzdělávací plán

MZ ČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky

Např. – Například

PA – Pohybová aktivita

PLP – Plán pedagogické podpory

PV – Projektová výuka

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

WHO – World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ – Základní škola

ÚVOD

Téma pro projekt jsem vybírala podle vlastní preference a zájmu o zdravý životní styl. Děti se o tomto tématu učí již od útlého věku a postupně učivo prohlubují a dostávají se hlouběji k jednotlivým tématům. Ve škole se tomuto tématu věnují na prvním stupni pouze v rámci prvouky či přírodovědy, předmět výchova ke zdraví přichází až nástupem na druhý stupeň ZŠ. Proto jsem se rozhodla se tématu více věnovat i na prvním stupni alespoň takto formou projektu, ve kterém se dozví zase další informace, které by se v rámci běžné výuky nedozvěděli.

Během studia jsem se setkala s tvorbou projektů, které mě zaujaly, proto jsem si jako téma diplomové práce vybrala projektové vyučování na 1. stupni ZŠ. Toto téma mě zajímá z důvodu obohacení výuky o zajímavé prvky, učení žáků tak důležité kooperaci a rozvoji jejich osobnosti v samostatnosti. Zaměření projektu na zdraví jsem vybírala dle intuice a názoru, že je zdraví velmi důležité. Žáci se s tímto tématem setkávají již od útlého věku v rodině. Dále také ve škole, v té ale mnohdy na toto téma nezbývá tolik času a není mu věnováno tolik pozornosti, což by se využitím projektu mohlo změnit. Dílčím cílem projektu je tedy poznání vlastní osobnosti a zjištění úrovně, na jaké se zrovna jedinec nachází v různých oblastech týkajících se zdraví.

Práce má dvě části. První část je teoretická, ve které se zaměřuji na témata, která následně využívám ve druhé, empirické, části práce. **Cílem celé práce je sestavení projektu pro žáky 1. stupně ZŠ se zaměřením na vybrané kapitoly z výchovy ke zdraví.**

V první kapitole objasňuji, co je to projektová výuka. Na začátku popisuji jednotlivé pojmy, které jsou definovány několika autory různě, ale v podstatě mají podobnou nebo stejnou myšlenku.

Ve druhé kapitole popisuji období mladšího školního věku. Tuto kapitolu jsem do diplomové práce zařadila z důvodu realizace projektu na prvním stupni ZŠ, tudíž k seznámení s tímto obdobím.

Třetí kapitola je poslední kapitolou empirické části. Je zaměřena na seznámení se s pojmy jako je zdraví či zdravý životní styl. Na tyto témata je zpracována empirická část.

Ve čtvrté kapitole popisuji třídu, ve které jsem projekt realizovala. Měla jsem možnost realizovat tento projekt ve třídě, ve které jsem již třídní učitelkou, tudíž si myslím, že to přispělo k lepší komunikaci se žáky.

V páté kapitole popisuji návrh projektu, stanovuji v ní cíle, výstup a smysl projektu.

V šesté kapitole je posána realizace projektu na základní škole. Na konci této kapitoly zároveň uvádím návrhy, které činnosti by bylo možné v rámci projektu zařadit.

Poslední kapitola je zaměřena na hodnocení projektu jednak z mého pohledu, tak i z pohledu žáků.

Teoretická část

1 PROJEKTOVÁ VÝUKA

V této kapitole uvádím informace k projektové výuce, podle kterých následně postupuji v empirické části práce.

1.1 Definice pojmů

V rámci projektové výuky se setkáváme s mnoha pojmy jako jsou: projekt, projektová výuka, projektová metoda. Níže uvádím vysvětlení těchto pojmů.

1.1.1 Projekt

Dle Kašové (1995) jsou výchovně vzdělávací projekty nejpřirozenější formou výuky.

Existuje mnoho vysvětlení pro termín projekt, tudíž není vymezena jedna správná definice.

Liší se podle pojetí pojmu autorem. Níže jsou příklady definic různých autorů:

- Valenta (1993) projekt popisuje jako jasně navržený úkol, který se blíží co nejvíce běžným činnostem lidí. Takto podaný projekt je pro žáky zajímavý a zdá se jim důležitý.
- Podobně jako Valenta, i Žanta tvrdí, že projekt je účelný a organizovaný souhrn myšlenek. Ty jsou seskupeny kolem důležitého střediska vědění a směřují k určitému cíli (Valenta 1993, s. 4-5).
- Příhoda již rozlišuje, že projekt je soubor problémů, kterých se využívá v projektové metodě. Výsledný projekt je podnětem žáků, kterým si látku lépe zapamatují. V projektu se promítá učivo různých předmětů nebo je soustředěn pouze na učivo jednoho předmětu (Dvořáková 2009).
- Také Kašová ve své knize Škola trochu jinak definuje výchovně vzdělávací projekt jako integrované vyučování, ve kterém žáci řeší jeden či více úkolů, které jsou konkrétní, smysluplné a reálné. Cílem má být užitečná věc v podobě knihy, časopisu, realizace výstavy, vyrobení pomůcky k výuce,... Žáci při realizaci PV poznávají nové zkušenosti a informace, na které si musí dojít sami. Zároveň se také učí organizovat práci v čase a prostoru (Kašová 1995, s. 73).
- Své myšlenky výše Kašová doplnila spolu s Tomkovou a Dvořákovou ve společné knize Učíme v projektech tak, že projekt popisují jako způsob výuky, při které se děti učí hledáním, objevováním, pozorováním a dotazováním se. Cílem je rozvíjet

v žácích schopnost se samostatně učit a k učení je motivovat (Tomková, aj. 2009, s. 9).

1.1.2 Projektová metoda

V Pedagogickém slovníku je uvedeno, že projektová metoda je *“vyučovací metoda, v níž jsou žáci vedeni k samostatnému zpracování určitých témat (projektů) a získávají zkušenosti praktickou činností a experimentováním. Je odvozena z pragmatické pedagogiky a principu instrumentalismu, rozvíjené J. Deweyem, W. Kilpatrickem aj. V USA a dalších zemích i z využívaných metod podporujících motivaci žáků a kooperativní učení. Projekty mohou mít formu integrovaných témat, praktických problémů ze životní reality nebo praktické činnosti vedoucí k vytvoření nějakého výrobku, výtvarného či slovesného produktu“* (Průcha, aj. 2013, s. 226).

Projektová metoda je pouze malá odchylka od projektu. Jak uvádí Průcha (2013) v definici projektové metody výše, i Kratochvílová se shoduje, že hlavní význam má při projektové metodě činnost žáků a jejich aktivita. Učitel při ní vystupuje spíše jako rádce. Projektová metoda vede k dosažení daných cílů a tím i k dosažení smyslu projektu, což Průcha definuje jako vytvoření výrobku či produktu (Kratochvílová 2006).

1.1.3 Projektová výuka

Základem projektové výuky je projektová metoda, jejíž definice je popsána výše.

PV je označována některými autory jako zvláštní forma výuky. Při této formě výuky se učitelé a žáci zaměřují na společný problém. Žáci jednak plánují, ale také realizují daný výstup v projektu. Mezi základní znaky PV je snaha o úzké spojení teorie s praxí, aby si žák poznatky déle pamatoval (Kratochvílová 2006). Proto i J. Skalková zařazuje PV jako jednu z organizačních forem, které jsou založeny na aktivní činnosti žáků a na jejich zkušenosti. Žáci své zkušenosti, které během výuky získají, následně prezentují (Skalková 1999, s. 217).

1.2 Rysy projektů

Projekt vychází z potřeby žáků získávat nové zkušenosti a dovednosti. Dále vychází z potřeb a zájmů žáků a z aktuální situace. Projekt přináší konkrétní výstup, na kterém žák pracoval. Výstupem může být produkt, který následně žáci prezentují před školou, třídou, nebo mimo školu. Organizace projektu je většinou ve skupinové práci, v té se učí

spolupráci, procvičují si dovednost komunikace a také řešení problémů, čímž si stanovují sociální vazby. Existují ale také projekty individuální, na kterých žák pracuje samostatně. Koten uvádí několik bodů v souvislosti s tvorbou projektu ve výuce. Tyto body je důležité si před realizací promyslet:

- název;
- cíle;
- cílová skupina;
- časová dotace;
- pomůcky a finanční zabezpečení;
- personální zabezpečení (KDO?);
- místo kde se bude projekt realizovat (KDE?);
- metodický postup projektu (JAK?) (Koten 2009, s. 36).

1.3 Typy projektů

Opět můžeme rozlišovat mnoho kritérií, podle kterých lze projekty třídit. Kritéria mohou být dle časové náročnosti, účelu projektu, organizace a mnoho dalších. Mnozí autoři mají různá kritéria, podle kterých projekty třídí.

- Kilpatrick rozlišuje projekty **podle účelu** takto:
 1. projekt usilující o vyjádření určité myšlenky nebo plánu do vnější formy;
 2. projekt směřující k estetické zkušenosti;
 3. projekt snažící se vyřešit problém;
 4. projekt vedoucí k získání určité dovednosti.

Další dělení může být:

- **Podle navrhovatele:**
 1. spontánní = vznikající ze zájmů dětí;
 2. uměle připravené učitelem;
 3. mezityp, který kombinuje dva výše popsané.
- **Podle místa:**
 1. školní;
 2. domácí = tyto projekty dítě doma provádí spontánně samo;
 3. mezityp, který opět kombinuje popsané dva výše.
- **Podle počtu žáků:**
 1. individuální;

2. kolektivní = skupinové, třídní, ročníkové, víceročníkové a celoškolské;
 3. propojení individuální a společné aktivity.
- **Podle množství času a velikosti:**
 1. krátké = malé projekty;
 2. dlouhé = velké projekty.
 - **Podle realizace:**
 1. v rámci jednoho předmětu;
 2. v rámci příbuzných předmětů;
 3. mimo výuku předmětů;
 4. místo předmětů.
 - **Podle informačních zdrojů:**
 1. volný = žák si informační materiál zajistí sám;
 2. vázaný = informační materiál je žákovi zajištěn a poskytnut;
 3. kombinace obou předešlých.
 - **Podle věku žáků:**

projekty uskutečňované na 1. a 2. stupni ZŠ (Valenta 1993, s. 5-6), (Dömischová 2011, s. 40).

1.4 Postup při řešení projektu. Fáze projektu

Postup projektové výuky můžeme rozdělit do několika fází. Různí autoři se v postupech při tvorbě projektu liší v počtu fází a způsobu formulací, jinak se ve své podstatě ale víceméně shodují.

Mazáčová (2007) uvádí pět fází, mezi které patří:

1. Přípravná fáze

Stanovení cílů a úkolů projektové výuky. Učitel by měl vycházet ze zájmu žáků.

2. Plánování

Společná tvorba plánu řešení daného problému učitele s žáky. Stanovení otázek k řešení v projektu. Učitel s žáky společně určí výstup projektu – může se jednat o referát, výstavu, model, obraz,...

3. Realizace

Realizace aktivit, které jsou řešením vybraného problému. Žáci řeší úkoly jednotlivě nebo ve skupinách a vědí, co a kdy mají dělat.

4. Zveřejnění výsledků

Předvádění výsledků žáky ve třídě, před školou nebo před veřejností.

5. Hodnocení

Zapojení žáků do hodnocení formou sebehodnocení nebo vzájemného hodnocení žáky mezi sebou. Vhodné je využití slovního hodnocení, protože se posuzuje postup, prezentace i způsob realizace, ne pouze výsledek projektu.

Solárová je v dělení fází oproti Mazáčové stručnější a popisuje pouze tři základní fáze:

1. Přípravná fáze

Učitel promyslí organizaci projektu, kdy se zaměřuje na zasazení do výuky, podmínky ve kterých bude projekt realizován, pro jakou věkovou kategorii projekt bude a stanoví výchovně vzdělávací cíle. Poté vše zkonzultuje s žáky, zvolí téma a způsob realizace. Učitel stanoví kritéria hodnocení výstupů projektu.

2. Realizační fáze

Realizace projektu žáky. Učitel má roli poradce a motivátora.

3. Hodnotící fáze

Seberefektivní fáze pro učitele i žáky. Jak je výše uvedeno u Mazáčové, tak i Solárová popisuje, že hlavním výstupem projektu jsou osvojené dovednosti, vědomosti a postoje žáků, které získali v průběhu realizace projektu. Žáci při prezentaci svých prací výsledky komentují a zdůvodňují. Ostatní žáci mají možnost doplnit či také okomentovat daný výstup (Trnová 2012, s. 11-12).

Kašová popisuje plánování projektu následovně:

Uvádí, že hlavním úkolem je správný **výběr tématu**, které by mělo být pro žáky zajímavé, přiměřené jejich věku, přirozené a pravdivé, mělo by být možné toto téma integrovat do různých předmětů výuky.

Jako další bod popisuje **formulaci úkolu**, ke kterému téma směřuje. Úkol má být konkrétní a reálný, užitečný, pro žáky zajímavý a významný. Tím u dítěte vzrůstá zájem o danou práci, který je ještě silnější, pokud úkol, který má žák řešit, vychází z reálného života.

Doporučuje využívat postup:

1. Mapování tématu

Jedná se o zachycení myšlenek, které se nám vybaví s daným tématem. Podmínkou je zapsat opravdu všechny myšlenky a nápady, což je vhodné realizovat ve skupinách, kdy jeden zapisuje a ostatní říkají myšlenky.

2. Třídění reálných nápadů

Po sepsání všech myšlenek k tématu přichází na řadu jejich třídění do části motivační, obsahové a organizační.

3. Redukce

Roztřídné myšlenky je třeba redukovat dle různých podmínek. Učitel by měl být připraven na různé situace řešení projektu. Proto je důležité původní mapování projektu, i s možností, že bude nutné původní náměty úměrně redukovat především k časovým, ale případně i jiným podmínkám

4. Plán projektu

Plán je podrobný scénář, ve kterém jsou jednotlivé kroky logicky uspořádané a organizace společně s pravidly projektu jsou promyšlené. Plán je dále rozvržen v čase a učitel má náhradní varianty, postupy a řešení.

Kašová ve fázích projektu oproti všem zde uvedeným autorům, jako jediná končí výše popsaným plánem projektu a už neuvádí hodnocení projektu jako ostatní (Kašová 1995).

Dělení fází podle Kilpatricka jsou podobné jako u Mazáčové (2007) s výjimkou, že Kilpatrick neuvádí zveřejnění výsledků a jeho kroky mají mírně odlišné názvy:

1. Záměr

Lze rozlišit dvě roviny:

První je samotný podnět, který má specifickou roli při spontánních projektech a jinou u projektů uměle vytvořených učitelem.

Druhou rovinou je formulace východiska a problému, což znamená, o co v projektu půjde.

2. Plán

Vytyčení otázek nebo témat, stanovení typů činností, které se vztahují k odpovědím na otázky nebo práci na tématu.

3. Provedení

Učitel je v pozadí, může hrát i roli vůdce, organizátora, rozhodčího, rádce,...

4. Hodnocení

Ocenění všech etap projektu, hledání dalších možných variant řešení (Valenta 1993, s. 6).

Podobně jako Mazáčová (2007), tak i Dömischová uvádí před hodnocením projektu prezentaci vzniklých prací. Dömischová se liší od ostatních autorů, že ve své knize uvádí ještě před samotným plánováním projektu tzv. zrod projektové myšlenky. Jedná se o "zrod" myšlenky projektu, ideje nebo jakéhosi nápadu. V této fázi ještě není jasná konkrétní

představa o projektu jako takovém, průběhu realizace nebo podobě konkrétního výstupu. Další fáze, s výjimkou prezentace prací, má uvedené v bodech velmi podobně jako Solárová:

- **Plánování**

Jedná se o stěžejní část projektu, kdy dochází k plánování a rozvržení práce na projektu. Stanovují se základní otázky nebo témata, cíle, časová dotace, rozdělení činností v projektu a rozdělení úkolů skupinám nebo jednotlivcům. Lze postupovat dvěma směry. První je od cílů ke konečnému výsledku a druhý směr naopak vychází z konkrétní představy výsledného produktu a vede k formulaci cílů.

- **Realizace projektu**

Dochází k uskutečnění aktivit a úkolů, které souvisejí s realizací projektu. Žáci si při řešení úloh volí prostředky, které jim pomohou v dosažení cíle. Na konci této fáze vznikne výsledný produkt, na kterou navazuje příprava na způsob jeho prezentace.

- **Prezentace výsledků projektové práce a jejich produkty**

Výstupy mohou být vytvořeny ve škole, ale i mimo ni, kdy žáci opustí pozemek školy z důvodu spolupráce s jiným subjektem.

- **Reflexe**

Reflexe není pouze vyhodnocení výsledku projektové práce, ale také průběžná práce skupiny. Jedná se o velmi důležitou fázi projektové výuky využívající zpětné vazby žáků, rodičů, učitelů nebo jiných subjektů, kteří se projektu účastnili (Dömischová 2011).

1.5 Role učitele a žáka v projektu

Projektu se účastní žák i učitel. Jak vyplývá z popsaných definic (viz kapitola 1.1), učitel má v projektu jinou roli než v běžném vyučování. Místo předkládání již pevně daných poznatků se stává společně s žáky tvůrcem výuky a poradcem žáků. Navozuje situace, ze kterých žáci budou mít potřebu nového poznání a objevování. V průběhu projektu má učitel možnost rozdělit svoji pozornost a sledovat individuálně práci žáků a zároveň mít kontrolu nad třídou jako celkem (Coufalová 2006, s. 12-13).

Druhým subjektem, který se projektu účastní jsou žáci. Skupina žáků ve výuce může být různě velká, ale v každém případě je zřejmé, že v ní každý žák nabývá určitou roli, která se odvíjí od jeho postojů, vlastností a chování. PV má pozitivní vlivy na osobnost dítěte, které by měl učitel podporovat. Podporu učitel žákům vyjadřuje skrze své chování a jednání ve výuce, kdy by měl dodržovat určitá pravidla, která stanovuje Pedagogické desatero.

Pedagogické desatero:

Učitel by měl Pedagogické desatero dodržovat v každé situaci, ale o to více při PV.

1. Hlavní náplní práce je pozitivní vztah k dítěti, učení, ke kolegům a ke světu.
2. Rozvoj fantazie, tvořivosti a tvůrčího přístupu žáků k učení.
3. Učení žáků jak zacházet s chybou, posilování jejich sebevědomí a tím i sebedůvěry.
4. Učitel žáky vede učením pochybovat, hledat a přesvědčovat se.
5. Uvádění žáků do informačního systému.
6. Učitel žáky vede k vzájemnému hodnocení a sebehodnocení.
7. Vedení žáků k dokončování věcí a dovednosti stanovovat si konkrétní cíle, které odpovídají maximu osobních možností.
8. Učitel žáky vede také k aktivnímu naslouchání a rozvoji komunikace.
9. Dále učitel žáka vede k demokratickému chování, toleranci a odpovědnosti k sobě samému.
10. K žákům učitel přistupuje jako k partnerům, kteří mají stejná lidská práva a povinnosti (Kašová 1995).

Dömischová shrnuje uvedené myšlenky a přidává k nim i své vlastní, rozlišuje jak projekt působí na žáka a učitele.

Z hlediska žáka projekt:

- posiluje žákovu kooperaci s vrstevníky;
- napomáhá týmové spolupráci;
- posiluje žákovu sebedůvěru;
- posiluje míru motivace žáka.

Z hlediska učitele projekt:

- mění roli učitele;
- mění proces hodnocení;
- učitel přizpůsobuje výuku zájmům žáků a jejich schopnostem (Dömischová 2011).

1.6 Význam projektů a projektového vyučování

Nedostatky běžné výuky, kterými je např. izolovanost, roztržitost, odklon od praxe, jednostranné učení nebo nedostatečná motivace, chce PV překonávat. Záměrem PV není odstranit běžné vyučování, ale spíše má být jako doplnění jeho mezer. Tím je umožněno prohloubení a rozšíření kvality výuky a učení žáků (Skalková 1999, s. 217).

Z hlediska pedagoga či psychologa může být význam PV hodnocen takto:

- jde o přirozený způsob poznávání, který se přibližuje škole hrou;
- nezatěžuje psychiku dítěte a respektuje jeho individualitu;
- přispívá k pozitivnímu vývoji dítěte;
- dává možnost získávat poznatky, které jsou spojené s prožíváním a smyslovým vnímáním;
- připravuje dítě na řešení globálních problémů;
- úzce se vztahuje k reálnému životu.

Naopak z hlediska žáka může být oceněno to, že:

- dítě nachází smysl poznávání a vzdělávání;
- má dostatek času k dokončení myšlenky a reagování na chyby;
- týká se reálných věcí a zasahuje do běžného života;
- nalézá sám sebe, své možnosti, hodnoty a také svoji sebedůvěru;
- škola je pro dítě podnětné prostředí, kam se rádo vrací za dobrodružstvím, která jsou spojená s poznáváním světa (Kašová 1995, s. 75-76).

1.7 Přednosti a úskalí projektového vyučování

Jako u všech vyučovacích metod, i u projektového vyučování, zvažujeme klady a zápory výuky. Snahou učitele by mělo být negativním dopadům předcházet, aby ve výuce převažovaly především kladné stránky.

Projektové vyučování vyžaduje čas na přípravu, materiální podmínky a prostor pro realizaci.

Přednosti projektů

Trnová uvádí tyto přednosti projektů:

- Možnost vidět věci v souvislostech = integrace učiva. Integrací se rozumí respektování vztahů a souvislostí vzdělávacích obsahů jednotlivých předmětů, ne pouze mechanické spojení výuky předmětů.
- Respektování individuality žáků = každý žák, jak v individuální práci, tak i v malých skupinách, má možnost uplatnit svoji představivost a tvořivost a tím má možnost se projevit.
- Aktivizace a motivace žáka k učení = učitel se snaží, aby žáky téma zaujalo. Primární motivace je tedy vnější, postupem času a prací žáků na projektu a jejich výstupech roste jejich samostatnost a tím nastupuje motivace vnitřní.

- Rozvoj kooperace = jedná se o spolupráci mezi učiteli ale také spolupráci mezi žáky. Učitel při projektu může spolupracovat se svými kolegy a s nimi vytvořit projekt. Žáci spolupracují při projektu ve skupinách, kde si práci buď rozdělí nebo způsob řešení hledají společnou diskuzí.
- Rozvoj kladných pracovních návyků žáků = žáci jsou vedeni k dokončování práce.
- Rozvoj sebedůvěry žáků (Trnová 2012, s. 10).

Valenta Trnovou dále doplňuje o tyto přednosti projektů:

- Zaměstnání a formování celé osobnosti = s projektovým vyučováním přichází i kladný vliv na mravní rozvoj žáka.
- Blízkost životní reality = zaměření úsilí žáků na řešení problémů z praktického života. Žák pozná, že teorii, kterou se naučil může využít v reálné situaci.
- Učí diskutovat a formulovat vlastní názory = žáci diskutují v rámci skupin nebo v rámci diskuze celé třídy.
- Podněcování intuice a fantazie dětí = tvořivost a fantazii dětí podněcuje prostředí, ve kterém děti mají radost z pochopení učiva, mají prostor k samostatné práci a žádné nápady nejsou středem posměchu. Učitel u žáků respektuje, že správné řešení není pouze jedno, které odpovídá učivu, ale je to i to řešení, které vede k cíli (Valenta 1993), (Coufalová 2006).

Úskalí projektů

- Nepromyšlená práce učitele – Valenta ji specifikuje jako časovou a organizační náročnost přípravy projektu.
- Nepochopení učiva žáky a tím vznik mezer v jejich znalostech.
- Náročnost v přípravě učitele a jeho kvality z hlediska didaktických dovedností.
- Nekvalitní vedení projektu – k tomuto úskalí je opět možné přirovnat pohled Valenty, který ho definuje tak, že by mohly nastat komplikace v nakládání s časem pro výuku a obtížemi v učitelově odhadu míry volnosti a míry odpovědnosti dětí.
- Narušení principu posloupnosti učení – Valenta uvádí spíše to, že je nutné se vyrovnat s tím, že projekty nerespektují zásadu postupnosti ve vyučování, ani zásadu přiměřenosti.
- Nelze stanovit správný výsledek (Trnová 2012, s. 10), (Valenta 1993, s. 7).

1.8 Vyhodnocení projektu

Každý realizovaný projekt by měly být vyhodnocen, aby se daly stanovit jeho závěry a zda se splnily cíle projektu.

Cílem, ke kterému projektové vyučování spěje a je následně hodnoceno, je dle Tomkové (2009) závěrečný produkt. Do hodnocení se zapojuje sám žák, který hodnotí jak výsledky práce, tak i samotný průběh projektu, kterého byl účasten. Pro hodnocení může učitel připravit otázky, hodnotící archy nebo dotazníky. Tomková hodnotí nejen nově získané vědomosti a dovednosti, ale také postoje a sociální začlenění. Při reflexi žáci mají možnost vyjádřit své pocity, emoce, prožitky a poděkování ostatním žákům za případnou spolupráci, tudíž vyjádřit jakousi sebereflexi. Tato sebereflexe žáků a učitele probíhá průběžně v realizaci projektu, ne pouze na jeho konci. Coufalová (2006) upřesňuje průběžné hodnocení a přidává hodnocení na konci etap projektu a hodnocení v závěru projektu. Hodnocení v závěru je hodnocení žáky, skupinami a učitelem. V případě, že jsou do projektu zapojeny i další osoby, je umožněno hodnocení práce žáků i jím.

Coufalová uvádí, že projekt průběžně přináší žákovi i učiteli pocity uspokojení nebo neuspokojení. Oba tyto pocity by měly vést k zamyšlení nad vlastní prací. Z toho by mělo vyplívat, že chybu nebo nezdar bychom neměli vnímat jako neúspěch, ale spíše jako podnět a zamyšlení nad další prací.

2 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Projekt bude realizován se žáky na 1. stupni ZŠ, proto v této kapitole bude přiblížen tento věk a jeho specifika.

Většina autorů se shoduje na vymezení mladšího školního období zpravidla od 6–7 let, kdy přichází vstup dítěte do školy, do 11–12 let, tedy do začátku prvních známek tělesného a psychického dospívání. Vágnerová má v pojetí období mladšího školního věku jiný názor a stanovuje toto období od 8–9 let do 11–12 let.

Vágnerová ve své knize *Vývojová psychologie I.* dělí školní věk na 3 dílčí fáze:

1. Raný školní věk

Období od nástupu do školy, což znamená od 6-7 let do 8-9 let. V této fázi je charakteristická změna sociálního postavení a vývojové proměny projevující se především ve vztahu ke škole.

2. Střední školní věk

Období od 8-9 let do 11-12 let, tudíž do doby, kdy dítě nastupuje na 2. stupeň ZŠ. I v této fázi dochází k různým změnám, které jdou považovat za přípravné změny na dynamičtější období dospívání.

3. Starší školní věk

Období trvá přibližně do 15 let, tedy do skončení povinné školní docházky. Jedná se z biologického hlediska o první fázi dospívání, kterou je období pubescence (Vágnerová 2005).

Na začátku období mladšího školního věku, v šesti letech, je dítě biologicky a sociálně závislé na dospělých, kteří ho ovlivňují svým chováním, jednáním a postoji. Příchod tohoto období nese radikální životní změnu především nástupem do školní docházky, která dítě ovlivňuje po několik dalších let. Doposud byla hlavní náplní života dítěte hra a nyní do něj vstupují povinnosti spojené se školní prací (Kiryková 2021, s. 3). Řičan (2004) toto období považuje za poměrně klidné a šťastné v porovnání s tím, co předcházelo, i co bude následovat. Stejný názor má i Vágnerová, která vnímá mladší školní věk jako období klidu a pohody. Poukazuje ale na sociální tlaky vycházející ze školy, z rodiny nebo i z vrstevnických skupin, které pohodu a klid narušují. Uvádí, že se ve všech oblastech dítě

dále rozvíjí a zároveň se začínají vytvářet předpoklady na budoucí změnu, zatím pouze na psychické úrovni (Vágnerová 2005).

K celkové spokojenosti dítěte Nakonečný (2003) dále uvádí jeho tři základní potřeby, které jsou: potřeba jistoty, potřeba být akceptován a potřeba sebevyjádření. Při vhodném uspořádání výuky a příznivém emočním klimatu třídy se uspokojují další potřeby dítěte, mezi které patří potřeba činnosti, uspokojení zvědavosti a radosti z nových dovedností, potřeba motivace, úspěchu a uznání za odvedený výkon.

Potřeby dítěte jsou různorodé (viz výše), jednou z potřeb je potřeba zvědavosti, pomocí které dítě získává informace. Postupem času škola dětem v přísunu informací přestává stačit, proto žádají další zdroje. Jedním z nich jsou knihy, ve kterých si ve volném čase rády čtou ať už samy, nebo žádají po druhých, aby jim bylo čteno. Dalším zdrojem přísunu informací je dle Čápa s Marešem televize, film nebo video a časopisy. Stále ale upřednostňují četbu, protože při ní dochází k rozvoji psychických procesů, podněcování fantazie a k možnosti příběh emočně prožívat a porozumět mu. Ze všech zdrojů mají děti podněty k napodobování modelů. Bohužel jsou to často agresivní modely, které poté mohou v dětech vyvolat pocit, že agresivita je přirozenou součástí života. Proto je důležité omezit sledování takových pořadů a také si následně s dítětem sednout a promluvit si o daném pořadu a chování postav v něm (Čáp, aj. 2001).

Dítě ve školním věku je většinou extravert, orientován navenek. Je většinou kladně citově laděn, nevydrží se dlouho zlobit, převažuje u něj radostnost, bezstarostnost a hovornost.

Po desátém roce života děti navazují přátelství podle povahových rysů, takže mezi dětmi, které mají něco společného, podobají se a v něčem se navzájem doplňují. Říčan uvádí, že jedinec pro ostatní ještě není věrný kamarád. Soucit se u těchto dětí ještě nevyskytuje ve velké míře a většinou v kolektivu lehce převáží opačný cit, který dávají najevo například posměchem druhým (Říčan 2004).

Školní připravenost

Školní připravenost znamená, že se dítě stává celkově vybaveným na nároky prvního stupně základní školy. Většina dětí této připravenosti dosáhne ve věku šesti let. V období 6-7 let dítěte dochází k mnoha vývojovým změnám. Většina z těchto změn je důležitá pro zvládnutí školních požadavků. Na závislosti jejich zrání a učení proto představují školní zralost neboli připravenost, což je podmínkou pro úspěšné zařazení dítěte do školy (Vágnerová 2005, s. 237). Školní zralost zjišťují diagnostické metody, které jsou k tomu vypracované. Pokud dítě zralost nespĺňuje, je nutno mu udělit odklad školní docházky,

případně je dítě umístěno do speciální třídy, ve které se naučí překonávat své nedostatky (Helus 2004).

Po splnění požadavků školní připravenosti dítě nastupuje do školní docházky, která je v našich zemích je povinná pro děti, které dovršily 1. září šestý rok svého věku. Na přání rodičů je možné umožnit výjimku, kdy do ZŠ může nastoupit dítě, které šestého roku věku dovrší v době mezi 1. zářím a 31. prosincem.

Hned po nástupu do školy vzniká rozdíl mezi dětmi, které navštěvovaly MŠ a které ne. Děti, které ji nenavštěvovali, jsou po nástupu na ZŠ v obtížnější situaci, protože se najednou musí obejít na delší dobu bez rodičů, zapojit se do většího kolektivu stejně starých dětí a přijmout autoritu cizího dospělého. Ovšem i pro děti, které MŠ navštěvovaly, je situace náročná. Od všech žáků se očekává, že se budou během celé vyučovací hodiny sedět na svém místě, soustředit pozornost na učivo a dodržovat určitá pravidla. Proto by měl učitel, v prvních ročnících na ZŠ, probírat obtížnější učivo především na začátku vyučovací hodiny, kdy je pozornost dětí největší (Langmeier 1998).

Zároveň by měl mít učitel snahu na začátku školní docházky zmírnit prudkost změn spojených s nástupem na ZŠ. Jedním z návrhů jak tohoto zmírnění požadavků dosáhnout je snížení významu známkování v prvních ročnících, nebo od něj na čas upustit.

První učitel je téměř vždy milován, je pro děti autoritou, ke které vzhlíží a převažuje i autoritu rodičů. Dítě se zpočátku ochotně podrobuje autoritě, s učitelem se identifikuje, přejímá jeho hodnoty a chce se mu podobat. Toto má být strategií v 1. a 2. ročníku, kdy má učitel pohotově využít, že se s ním dítě identifikuje (Říčan 2004). Vágnerová (2005) uvádí, že se vztah k učiteli změní až na konci mladšího školního období. Stále učitele akceptují jako autoritu, ale už žákovi tolik nejde o emoční vztah. Dítě ve středním školním věku klade velký důraz na spravedlnost a tím také požaduje stejné podmínky pro všechny.

Učitel by měl být dětem příkladem se zájmem pro vědění a dovednosti, příkladem poctivé práce, spravedlnosti a ochoty pomáhat ostatním. Učitelka je tedy laskavá, ale dle Čápa a Mareše se i laskavá učitelka liší od laskavé matky. Učitel/ka na rozdíl od matky má povinnost dítě vyučovat a udržovat kázeň celé třídy, hodnotit výkony žáků atd. (Čáp 2001).

Socializace

“Termínem socializace označujeme proces utváření a vývoje osobnosti působením sociálních vlivů a jejích vlastních aktivit, kterými na tyto sociální vlivy odpovídá: vyrovnává se s nimi, podléhá jim či je tvořivě zvládá” (Helus 2004, s. 172).

Helus uvádí, že na osobnost jedince působí vlivy jako jsou druzí lidé; sociální skupiny; společenské, hospodářské, politické a kulturní poměry; zvyklosti; pravidla a životní způsoby. Osobnost se začleňuje do mezilidských vztahů, zapojuje se do různých činností a integruje se do společensko-kulturních poměrů. Takto je chápána socializace osobnosti, která ovlivňuje jak psychiku jedince, tak i jeho tělesné projevy (Helus 2004).

Vágnerová ve své knize chápe školní věk jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou v tomto období představuje instituce školy. Čáp s Marešem vstup do školy vnímají jako překročení jeden z dalších důležitých životních milníků, čímž nastává velká změna ve způsobu života dítěte a také změna v sociálních vztazích. Dítě prožívá každodenní odchod z domu do školy ve stejném smyslu, jako dospělí odcházejí do práce. Zároveň se tímto přiblížilo k cíli “být velký” jako dospělí nebo jako starší kamarádi (Čáp 2001).

Vágnerová ve své knize uvádí, že Erikson označuje školní věk za fázi píle a snaživosti, kdy je hlavním cílem uspět a prosadit se se svým výkonem. Jde o potvrzení vlastních kvalit z různých sociálních skupin jak ve vztahu k požadavkům dospělých, ale i vrstevníků.

Vágnerová v knize dále popisuje, že školní věk můžeme posuzovat také jako fázi vytvoření horizontálního společenství neboli vrstevnické skupiny, která má vlastní hierarchii a je řízena vlastními pravidly (Vágnerová 2005).

Odchod dítěte do školy zajišťuje, že rodiče již nejsou jedinými osobami, podle kterých se dítě učí projevovat vlastní způsoby chování. K těmto osobám se dále řadí učitelé a spolužáci dítěte ve škole.

Děti ve školní třídě jsou si ve vzájemném vztahu bližší svými vlastnostmi, zájmy i postavením ve společnosti a mezi ostatními lidmi. Ve skupině, nejlépe stejně starých dětí, se dítě může učit sociálním interakcím, jako je například pomoc slabším, spolupráce nebo soutěživost (Langmeier 1998). Třída je jedna ze skupin stejně starých dětí, která se během celého období mladšího školního věku postupně strukturuje. Na začátku jsou všechny děti vázány na vůdce, kterým je učitelka. Bližší vztahy navazují děti sedící vedle sebe a v okolí, nebo pokud některé mají stejnou cestu do školy.

Ve třetím ročníku se u dětí objevuje výrazná kamarádká solidarita, také ustupuje autorita a vliv učitele oproti autoritě fyzicky silných a sociálně obratných jedinců nebo skupin.

Během čtvrtého a pátého ročníku třída již dokáže projevit svůj zájem, požadavky a svůj postoj k událostem. V kolektivu již postupně získávají obdiv také ti, kteří se chovají přátelsky a kteří jsou ochotni pomáhat druhým.

Děti jsou nuceni autoritou a vlivem třídy hrát společenské role, které jsou si protikladné. Sociálními rolemi je myšleno osvojování vzorců chování, které jsou očekávány od dítěte v dané situaci. Říčan ve své knize *Cesta životem* uvádí, že žáci odlišné sociální role zvládají lehce a experimentují s nimi v kontaktu s kamarády, rodiči i učiteli (Říčan 2004).

V období mladšího školního věku vznikají izosexuální skupiny chlapecké i dívčí. Jsou to skupiny, ve kterých jsou všichni pouze jednoho pohlaví. Vznikají z ochrany před předčasným sexuálním zájmem.

Chlapecké skupiny bývají větší a vzájemné vztahy v ní pro ně nejsou tolik důležité, oproti tomu kladou důraz na společné sdílení zájmů. Skupina má svého vůdce a jeho nejbližší kamarády, kteří určují náplň činností. Dále jsou ve skupině okrajoví členové. Postavení ve skupině není trvalé a udržení nebo dosažení tohoto postavení vyžaduje určité úsilí. Chlapci dávají přednost skupinovým a soutěživým hrám s využitím kooperativnosti. Své emoce a citové projevy spíše skrývají, než aby je dávali najevo.

Dívky mívají oproti chlapcům menší skupiny, ve kterých mezi sebou preferují důvěrná přátelství. Velmi se soustředí na vzájemné vztahy, ze kterých vyplývají aktivity, které skupina provádí. Dívky nemají tendenci porovnávat své výkony s ostatními a při vyjadřování užívají více pozitivních emocí. Jsou ochotnější pomáhat nebo se dělit a také jsou emocionálnější (Vágnerová 2005).

I přes velkou míru socializace dítěte, a zařazení ho do skupin, stále potřebuje rodinu. Vztah k rodičům se stává snadnější a stále více kladným. Matku potřebuje aby poskytla jistotou domova, něhy a radosti skrze praktické činnosti jako je například oblékání, pomoc s učením, ochrana před nebezpečím atd. Otec má stejnou úlohu jako matka, akorát vzhledem k dovednosti si získat větší autoritu a náročnějším požadavkům, věcněji oceňuje úspěchy a přísněji domlouvá (Říčan 2004).

Podle Vágnerové (2005) je nejdůležitější podmínkou funkčního vztahu mezi rodiči a dítětem ve školním věku sdílení života a trvalá přítomnost rodičů, kteří o dítě jeví zájem. Rodiče mohou pro dítě být reálným modelem v učení nápodobou nebo přímo ideálem dítěte. Dále by měli být zdrojem emoční opory pro dítě a představují jakýsi model pro budoucnost, který naplňuje vzor dospělého chování. Interakce mezi otcem a matkou se pro dítě stávají normou, protože žádný jiný vztah mezi ženou a mužem tak dobře neznají.

Do sociálních vztahů patří také sourozenci, kteří jsou pro dítě také důležitou osobou v rodině. Děti se i ve svém volném čase sdružují se svými vrstevníky a tím se stýkají

většinu času pouze se stejně starými dětmi. Některé z nich mají starší sourozence, ale tím, že svůj volný čas tráví jiným způsobem, tak na sebe nemají čas, nebo spolu nemají dobrý sourozenecký vztah. Je škoda, pokud děti netráví čas se svými sourozenci, protože pro ně mohou být vzory, učители a ochránci, což ve skupině stejně starých dětí chybí (Říčan 2004). Vztahy mezi sourozenci se postupem času začínají stabilizovat. V období školního věku spolu často soupeří, ale také již dokážou vzájemně spolupracovat a podporovat se. Vágnerová ve své knize zmiňuje text od Rossmanna, který uvádí, že mezilidské vztahy mohou dítěti sloužit jako emoční opora, ale také mohou být zdrojem strachu. Sdílení emocí mezi vrstevníky je pro dítě snazší, protože se nacházejí na stejné vývojové úrovni (Vágnerová 2005).

2.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj tohoto období je rychlý, ale není převratný.

Během tohoto období chlapci průměrně vyrostou ze 117 na 145 cm. Dívky jsou na konci období asi o centimetr vyšší než chlapci. Váhou se v průběhu mladšího školního věku chlapci posunou z 22 na 37 kg a dívky jsou přibližně o půl kilogramu těžší. Oběma pohlavím se během tohoto období mění chrup a zároveň se mění postavení čelistí i tvar obličeje ve spodní části. U jedenáctiletých jedinců se vyjasní rysy obličeje a jeho celkový tvar se přiblíží dospělé podobě.

Děti se snadno vyčerpají, protože ještě neumí hospodařit se svými silami, naopak však rychle nabírají nové síly. V tomto období děti již obratně provádějí pohyby, které vykonávají velké svaly. Mezi tyto pohyby se řadí skoky přes švihadlo, jízda na kole a hody míčem.

Růst mozku se zpomaluje až kolem desátého roku života a poté se už zdokonalují pouze nervová spojení a větvení vláken. Na konci období oči dětí již odlišují podstatně více odstínů barev (Říčan 2004, s. 145-148).

Během celého období mladšího školního věku se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Posun se vyznačuje rychlejšími pohyby, větší svalovou silou a hlavně koordinací všech pohybů celého těla, což znamená zlepšování obratnosti a zručnosti. S hrubou motorikou souvisí zvýšený zájem o pohybové hry a sportovní výkony zaměřené na obratnost, vytrvalost a sílu. V jemné motorice je zlepšení výkonů v psaní a kreslení. Motorické výkony nejsou závislé pouze na věku a vnitřní motivaci, ale také na vnějších podmínkách a na tom, zda jsou podporovány. Rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech mohou tedy vznikat zčásti tím, zda je v pohybových aktivitách rodiče podporují či ne (Langmeier 1998, s. 117).

Motorické dovednosti se stávají důležitou složkou hodnocení a sebehodnocení dítěte, proto je důležité ho zapojovat do různých aktivit, ve kterých si tyto dovednosti bude procvičovat (Kiryková, 2021, s. 4). Čáp (2001) uvádí, že ve skupině dětí jsou pohybově neobratní jedinci hodnoceni negativně, zejména v chlapeckých skupinách.

2.2 Kognitivní vývoj

Na kognitivním vývoji je závislý vývoj morálního vědomí a jednání dítěte (Langmeier 1998, s. 130).

Myšlení

Mladší školáci se v myšlení řídí podle základních zákonů logiky a respektuje vlastnosti poznávané reality a to buď v reálné podobě nebo v zafixované zkušenosti. Dle Říčana (2004) je myšlení stále hodně emoční a tím těžkopádné.

Během prvních pěti let školní docházky, tedy během docházky na 1. stupeň ZŠ, se mění způsob myšlení dítěte a nabývá do vyspělejší podoby. Langmeier (1998) se domnívá, že učitelé na ZŠ a rodina mohou již na samém počátku vzdělávání cílenými postupy významně podpořit logické myšlení dítěte a tím přispět k přechodu od názorného myšlení k myšlení založenému na logice. Dle Piageta je toto proces vzniku operací = probíhají pouze v mysli dítěte. Novou kvalitou poznávání jsou myšlenkové operace, které dítě v uvažování využívá.

Helus (2004) zmiňuje podporu logického myšlení a tím přechod na konkrétní operace, což se děje pomocí získávání nových informací, procvičování paměti pomocí zapamatování si různých poznatků a žáci jsou vedeni k systematickému myšlení. K postupnému a pozvolnému odpoutávání od konkrétnosti dochází během celého prvního stupně ZŠ, kdy je připravováno na zvládání složitějších procesů jako je čtení, počítání, představování si neviditelných pojmů,... (Kiryková 2021, s. 5 a 7). Další krok k přechodu konkrétních operací nastává, dáme-li dítěti příležitost zacházet s věcmi v samostatné činnosti, jeho vývoj myšlení bude stoupat a s tím i poroste odpoutání se od bezprostředního názoru. Žák začíná vnímat celek jako soubor detailů, mezi kterými jsou určité vztahy. Detaily chápe jako součást daného celku, tudíž je schopné vizuální analýzy a syntézy. Zvládá rozdělit celek na části – např. najít v obrázku určité tvary. Dovednost analýzy a syntézy je podmíněna úrovní sekvenční percepce, což je schopnost vnímat pořadí – zpravidla písmen nebo číslic (Vágnerová 2005).

Piaget předpokládá přechod od názorného myšlení ke konkrétním operacím, na začátku školního období. K formálním operacím, kdy dítě vyvozuje soudy, i když si nemůže obsah konkrétně představit, dochází až kolem jedenáctého roku (Langmeier 1998).

Pokud dítě řeší neznámý problém, o kterém mnoho neví, nebo pokud se dítě má učit něco, co je nepřiměřené vyučovacímú obsahu nebo metodám, které jsou bez využití demonstrace, využívá velmi často tzv. prekonceptů. Což znamená, že v zátěžové situaci, spíše použije vývojově nižší strategii uvažování. Poté může být obtížné nahradit tyto prekoncepty správným chápáním (Kiryková 2021, s. 7).

Charakteristiky konkrétního logického myšlení jsou:

1. Decentrace = jedná se o schopnost posuzovat skutečnost podle několika hledisek a brát v úvahu mnohé souvislosti a vztahy.
2. Konzervace = jde o vědomí trvalosti daných objektů, jejich znaků nebo vlastností množin. Dítě ví, že když se za nějakých situací změní vnější podoby daného objektu, jedná se stále o jeden a tentýž objekt. Říčan uvádí zjištění úrovně konzervace na příkladu, který je, že pokud naleju kapalinu z jedné lahve do jiné, její množství se nezmění.
3. Reverzibilita = je vratnost. Když něco dítě udělá, ví, že se situace změní. Zároveň si ale uvědomuje i možnost, že ji může vrátit zpět, do původního stavu. Jeden z typů vratnosti jde dobře demonstrovat v matematice a to při sčítání a odčítání. Součástí reverzibility je reciprocita, což znamená oboustrannost a představuje dva pohledy na danou skutečnost (Vágnerová 2005).

Vlastnosti myšlenkových operací jsou:

- Grupování = tvorba vazeb mezi operacemi, které umožňují třídění, kategorizaci, řazení a vytváření soustav prvků. Pomáhá v chápání vztahů mezi množstvím prvků. Logické třídění, jako jeden ze způsobů grupování se dá zjistit tak, že dítě dokáže roztřídit, kolik je na obrázku věcí stejného druhu.
- Inkluze = je zahrnutí. Jedná se o zahrnutí jednotlivých prvků do jedné třídy. Je předpokladem pro třídění, řazení a chápání kvantitativních pojmů jako je více – méně.
- Znaky = stávají se obecným zástupcem reality. Znak nemusí mít s realitou žádnou podobnost (Kiryková 2021, s. 6).

Řeč

Vývoj řeči podporuje rozvoj paměti a řeč se v tomto období zdokonaluje rychleji (Říčan 2004, s. 149).

Řeč řídí lidskou činnost, napomáhá k zapamatování si a dovoluje nový rozvoj celé oblasti chování a prožívání. Ve školním věku proces učení nabývá nové kvality tím, že se stále více opírá o řeč, která je základním předpokladem úspěšného školního učení. Ve školním věku, zřejmě také vlivem školní docházky, velmi rychle roste slovní zásoba, rozšiřuje se délka a složitost vět a celá větná stavba i užívání gramatických pravidel se posunují na vyšší úroveň. Nerozšiřuje se pouze aktivní slovní zásoba, ale také pasivní, kdy dítě pasivně rozumí více slovům. Dalším pokrokem je artikulace, kdy dětí dochází k jejímu zlepšení.

I v této oblasti se při vstupu do školy mezi dětmi objevují interindividuální rozdíly. Ty spočívají nejen ve slovní zásobě, ale také v jejím obsahu, tvorbě vět, preferenci různých slov apod. U většiny se řeč, kterou se mluví ve škole, nějak podstatně neliší od řeči, kterou mluví v rodině. Avšak dítě ve školním věku postupně stále více rozlišuje komunikaci s učitelem a komunikaci mezi vrstevníky.

V komunikaci s učitelem jsou jasně stanovená pravidla jako například, že učitel určuje formální obsah a průběh komunikace, doptává se žáků nebo sám vykládá a také odpovídá na dotazy žáků. Naopak v dětské skupině při komunikaci převažují slangové výrazy, zdůrazňování neverbálních projevů a celková zjednodušenost projevu.

Specifickým případem sociální komunikace je pedagogická komunikace. V této komunikaci na sebe vzájemně působí učitel – žák – skupina žáků – školní třída. Pedagogická komunikace může být realizována verbálními i nonverbálními prostředky, mezi které patří intonace, tempo a hlasitost řeči, mimika, gesta atd.

U některých dětí i přes to, že jejich mateřská řeč je ta těž, jsou preferovány jiné způsoby komunikace. U těchto dětí dochází ke ztížení možnosti pochopit učební látku a tím se zároveň snižuje i šance na pokrok ve výuce. Nejčastěji se jedná o děti z kulturně a sociálně slabých rodin nebo děti z různých etnických skupin. Pomocí pro tyto děti mohou být postupně otevírané přípravné třídy, které tento handicap mohou pomoci zmírnit (Langmeier 1998).

Podle Čápa (2001) učitelé častěji komunikují se žáky kteří mají dobrý prospěch než s těmi, kteří neprospívají. Konají tak z důvodu, že žáci se slabším prospěchem mají omezené komunikační schopnosti a je tak složitější s nimi komunikovat. Vzniká tím jakýsi kruh,

protože tím, že těmto žákům učitelé nedávají možnost a prostor komunikaci rozvíjet, se v ní žáci nemají možnost zdokonalovat.

Paměť

Mezi 6. až 12. rokem dítěte se intenzivně rozvíjí paměťové funkce.

Vágnerová cituje ve své knize Sieglera kterého se projevuje vývoj dětské paměti ve třech oblastech:

- zvýšení kapacity paměti
- osvojení paměťových strategií
- rozvoj metapaměti – rozvoj vědomostí o paměti (funkce a schopnosti paměti)

Kvalita paměti se zvyšuje během období mladšího školního věku. Starší děti si pamatují více jednak z důvodu vyšší úrovně zralosti a také z důvodu většího počtu znalostí a tím schopností vzájemného propojování informací. Právě logické souvislosti pomáhají v zapamatování většího počtu informací.

K lepšímu zapamatování a uchování informací dítěti slouží také paměťové strategie, mezi které se řadí např.:

- Opakování – základní paměťová strategie. Jedná se o mechanické memorování, které používají především mladší děti ve věku 6–7 let.
- Uspořádání informací – tuto strategii používá obvykle dítě ve věku 9–10 let. Informace uspořádává do kategorií, které mu pomáhají si je zapamatovat a následně vybavovat.
- Strategie vybavování – např. na základě asociací, které se rozvíjejí a zdokonalují. Tuto strategii využívá dítě v období mezi 10. až 12. rokem života (Vágnerová 2005).

Paměť již není tolik závislá na okamžitých afektech, takže jak krátkodobá, tak i dlouhodobá paměť je v tomto období stabilnější. Žák ve škole dokáže lépe reprodukovat učivo, které se naučil a neustále v tomto směru probíhá vzestup po celé školní období. Zlepšování paměti je způsobeno větší bohatostí již osvojených znalostí a současně také tím, že žák začíná sám využívat různé záměrné paměťové strategie jako jsou opakování, logická organizace, užívání mnemotechnických pomůcek aj. (Langmeier 1998, s. 121).

Pozornost

Vývoj pozornosti závisí na úrovni zralosti CNS. Kvalita pozornosti se během školního věku mění. Koncentraci pozornosti Fontana (1997) v knize od Vágnerové (2005) chápe

jako jednu ze složek školní zralosti, protože dozrává na začátku mladšího školního období. Stále je ale na začátku délka soustředění omezená. V 7 letech dítě dokáže udržet pozornost po dobu 7–10 minut, v 10 letech je to 10–15 minut.

Při školní práci je důležitý rozvoj selektivity pozornosti a schopnost přesouvat pozornost. Také je důležité udržení pozornosti a nenechat se odpoutat nepodstatnými podněty. Během vývoje citlivost k podléhání rušivým vlivům klesá.

Koncentrace na podněty různých zdrojů je odlišně náročná. Zrakové podněty jsou pro dítě jednodušší, protože se na ně může soustředit po dobu, jakou potřebuje. Koncentrace na sluchové podněty je pro dítě složitější, protože zvuky rychle mizí. Tato koncentrace se zlepšuje až mezi 8. a 11. rokem dítěte.

I přes učitelovu snahu do hodin zařazovat různá zpestření, je po dětech při soustředění se na práci po dobu desítek minut, vyžadováno tlumení impulzů ke hře, kontaktům s ostatními dětmi atd. O přestávce můžeme vidět, jak dochází k vybíjení nahromaděné energie v podobě běhání, křičení, škádlení se dětí navzájem. Proto dozor stále musí udržovat kázeň.

Některým dětem přestávka na vybití energie nestačí, v hodinách vstávají, klekají si na židli nebo chodí po třídě za cílem, aby si ulevily. Některým dětem může trvat týdny i měsíce, než se k práci usadí (Říčan 2004, s. 151-152).

Prostorová orientace

Školní výuka, četba knih, ale i média dítěti poskytují stále nové informace, které umísťuje v čase a v prostoru. Už také rozumí pojmům “blízko” a “daleko”, také se orientuje stále lépe v čase, což vysvětluje správné užívání pojmů “později” nebo “zítra”, postupně s vývojem chápe i pojmy “za týden” nebo “za měsíc” (Říčan 2004, s. 149).

Langmeier (1998) uvádí, že školák rozumí výše vypsáným časovým pojmům, ale některé abstraktní významy pojmů, jako je například konečno/nekonečno, život/smrt jsou pro něj příliš složité a jejich význam pochopí až na prahu dospívání.

Podle Vágnerové (2005) naopak mezi dovednosti, které zvládá, patří např. řazení různých událostí v jakém sledu šly za sebou. Dítěti se vytváří mapa prožitých událostí. Nejprve v ní převažuje současnost, blízká minulost a velmi blízká budoucnost. Také se dítě učí rozeznávat délku trvání jednotlivých událostí, které probíhají v určitém čase. Zároveň chápe nevratnost času, že jej nelze vrátit zpět.

2.3 Zadávání úkolů

Přirozenou součástí dětí je projev snahy a úsilí. Rády zkoušejí nové věci a to především pokud jim nehrozí neúspěch v podobě, že budou trpět – např. udělením špatné známky, trestu, zesměšněním od kamarádů, aj., tyto zkušenosti v dětech vyvolávají pocit méněcennosti. Aby učitel eliminoval vznik tohoto pocitu, měl by utvářet takové úkoly, které posilují snaživost a pracovitost dětí a všechny děti se na ně těší. Výchovné situace by měl připravovat, aby je děti vnímaly hlavně jako vhodnou šanci ukázat a projevit své kvality, možnost uspět, být na sebe pyšný a mít o čem vyprávět. Tato otevřenost k úkolům je u velkého počtu dětí narušena, což je důsledek nevhodných reakcí okolí na chyby a nerozhodnost. V těchto případech má učitel důležitý úkol a to takový, aby danému dítěti dal možnost získat pozitivní zkušenosti (Helus 2004).

Dítě v mladším školním věku si stále hraje rádo, ale už do hry není tolik ponořeno a dle Říčana (2004) se tím hra stává o něco ochuzena. Dítě se hrou snaží věrohodně napodobit skutečnost. Chlapci jsou zaujati technikou a technickými stavebnicemi, také se domáhá nože, který má být součástí jeho hry. Pro dívky je nejzajímavější hra s panenkou, kterou mají jako dítě. Obě pohlaví mají rádi stolní hry, ve kterých získávají obdiv ty, které mají moment náhody. Zároveň ale, aby hra bavila, musí mít hráč v těchto hrách šanci uplatnit svoji bystrost. Jednou z těchto her je například Člověče, nezlob se.

Ve hře se výrazněji prosazuje snaha o dosažení úspěchu. U dětí se mění také obliba her, kdy stále častěji dává přednost hrám se složitějšími pravidly.

Od tohoto období jsou pro dítě hra a práce dvě naprosto odlišné činnosti (Langmeier 1998, s. 137).

Žák se nachází v období střízlivého realismu, tudíž se snaží svět a věci v něm pochopit tak, jak opravdu jsou. Stále více ho zajímají knihy, ve kterých nalézá poučení o věcech, lidech a zemích, čímž si rozšiřuje poznání zkušenostmi, které zažijí hrdinové v knihách. Mezi tyto knihy patří tzv. “robinsonky”, různé cestopisy, historické a válečné povídky, dobrodružné romány nebo dětské encyklopedie. V knihách dává přednost realisticky znázorněným ilustracím oproti ilustracím smyšleným.

Zprvu je realismus dítěte závislý na autoritách a na tom, co mu poví – jedná se o realismus naivní. Až koncem mladšího školního věku se přístup dítěte ke světu stává kritičtější a tím přechází ke kritickému realismu. Dítě rádo věci prozkoumává, což v tomto období provádí především reálnou činností jako jsou různé pokusy a zkoušení různých možností

a to hlavně v technických oblastech. Proto pokud se děti učí pouze slovním výkladem, což je ve škole velmi časté, mohou mít s pamatováním dané látky problémy. Lépe jsou na tom děti, které k slovnímu výkladu vidí i konkrétní znázornění na obrázcích. Nejlépe jsou na tom však žáci, kteří mají kombinaci slovního výkladu, ukázkou názorné ilustrace a také mají k dispozici další materiál, se kterým mohou sami aktivně experimentovat (Langmeier 1998).

S tím souvisí i to, že dítě má rádo situace, kdy má prostor k sebe prezentaci samo sebe. Situace, kdy dítě vystupuje před ostatními je něco, po čem děti tohoto věku touží. Přináší to pocity hrdosti, zadostiučinění a zvyšuje to kvalitu umístění dítěte v kolektivu (Helus 2004).

Langmeier (1998) popisuje, že při popisu sebe sama dítětem, se ve školním věku již nezajímá pouze o objektivní charakteristiky osobnosti jako je vzhled, vlastnictví atd., ale stále více se zná a prezentuje své psychologické vlastnosti a schopnosti. Sebe prezentace dětem rozvíjí mluvený projev a tvoří základy kultivovaného chování. Mnohé děti se tohoto ovšem bojí a stydí se, je poté na učiteli, aby strach a obavy "odblokoval" pomocí získání kladných zkušeností.

Důležité pro duševní zdraví jedince je kladné sebehodnocení. Jedinec, který si sebe sama necení, podceňuje se a v ničem si nevěří, má obvykle problémy i ve styku s ostatními lidmi.

Sebehodnocení z hlediska psychických vlastností a citových prožitků je pro dítě mnohem obtížnější než hodnocení samotného výkonu dítěte. Popis psychických vlastností nebo citových prožitků začínají používat až osmileté děti. Stále ale jde spíše o jednostranné hodnocení, kdy dítě ještě nechápe, že jeden člověk se může chovat nebo prožívat emoce různým způsobem v návaznosti na okolní vlivy. Až teprve 9–10 leté děti si postupně začínají uvědomovat, že jeden člověk může prožívat a reagovat více než jedním způsobem. Dle Seiferta a Hoffnunga, což uvádí Vágnerová (2005) ve své knize, jsou desetileté děti již schopné formovat obecnější pojmy, kdy vycházejí ze srovnání s ostatními. Vytváří si obecné pojetí sebe sama jako osobnosti.

Dívky v sebehodnocení jsou více sebekritické. Na negativní hodnocení svého výkonu ostatními reagují pasivními obrannými mechanismy, čímž unikají od problému a uzavírají se do sebe. Chlapci naopak bývají v sebehodnocení sebevědomější než dívky a nemají tendenci takové sebekritiky.

Momentem, který je důležitý v rozvoji vůle a také zdravého sebehodnocení osobnosti po celý život je, že dítě dojde k poznání, že svými výkony, úsilím a snahou může dosáhnout vnitřního uspokojení, které bude na základě osvojení určité dovednosti, ale také dosáhne kladného hodnocení od svého okolí, na kterém mu záleží (Čáp 2001, s. 230).

Motivace

Motivace slouží ke zvýšení zájmu u dětí o podání dobrého výkonu v provedené práci. V knize Psychologie pro učitele Čáp (2001) popisuje, že u dětí v mladším školním věku vzniká zájem o nové věci, zkušenosti a zážitky. Mají rády, když se mohou seznamovat s něčím novým a mohou si v tom ověřovat své kompetence.

U malých dětí by motivace měla přicházet zvnějška v podobě pochvaly, uznání nebo obdivu, aby děti zaujala. Postupně se vnější motivace stává součástí vnitřních pohnutek (Langmeier 1998, s. 127).

Motivaci na cestě k uplatnění v dospělosti, je v naší společnosti obtížné udržet, protože se jedná o cestu dlouhou a ne příliš přehlednou. Dítě ale ví, že jednoho dne se z něj stane plnoprávný a hodnotný občan, ale je to velmi vzdálená perspektiva, tudíž pro dítě mlhavá. Dítě bude vykonávat práci, která je z části podobná práci dospělých, ale ve většině případů nebude přinášet prospěšné výsledky, což může být pro dítě demotivující.

Do té doby než dosáhne onoho konce vzdělání tedy žije ze dne na den a místo toho, aby se na činnosti, které v budoucnu využije k získání dalších dovedností a následně k získání určitého povolání, těšilo, vykonává tyto činnosti, aby vyhovělo učiteli a rodičům. Vykonává je tedy na základě vnější motivace, která je špatně udržitelná (Říčan 2004).

2.4 Psychosociální vývoj

Děti v období mladšího školního věku bývají dle Vágnerové (2005) optimistické, interpretují dění kolem sebe pozitivním způsobem. Začíná chápat emoční prožitky, učí se způsobu interpretace emocí a rozvíjí se emoční inteligence způsobem, že dítě je schopné intenzitu svých pocitů regulovat.

Tím dítě začíná rozumět svým vlastním pocitům, které dokáže buď potlačit, nebo naopak výrazně vyjádřit a dát najevo. Pocity potlačuje, dokud si není zcela jistý reakcí okolí. Zároveň si dobře uvědomuje pocity druhých lidí. Dítě je schopno vyjadřovat své prožitky a usměrňuje své pocity dle situace (Langmeier 1998, str. 129).

3 ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jako téma empirické části jsem si vybrala zdraví. Proto v této kapitole nejprve uvádím obecnou definici zdraví a s ním spojený zdravý životní styl.

3.1 Definice zdraví

Zdraví jde obtížně definovat a měřit.

“Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, WHO) je zdraví chápáno jako stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha nebo také stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody; nejedná se tedy jen o absenci nemoci nebo vady.

Zdraví chápeme jako stav, který umožňuje člověku uspokojovat jeho tělesné, duševní a společenské potřeby, tedy funkce biologické, psychické a sociální” (Hygienická stanice hlavního města Prahy 2016).

Žaloudíková uvádí, že úroveň zdraví je vyjadřována nemocností a úmrtností. Jedná se o protiklad nemoci a smrti (Žaloudíková 2013, s. 11).

Machová s Kubátovou definují zdraví jako je jednu z podmínek smysluplného života. Má i společenskou hodnotu, protože je zdrojem pro rozvoj společnosti v hospodářské a sociální oblasti. První, kdo o svém zdraví rozhoduje je jedinec sám, ale zdraví je zároveň výsledkem vztahů, které člověk udržuje, čímž péče o zdraví připadá také společnosti (Machová, a kol. 2009, s. 12).

Křivohlavý (2001) ve své knize Psychologie zdraví rozděluje zdraví do sedmi kategorií:

1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

V primitivních kulturách se můžeme setkat s holistickým pojetím zdraví. Zdraví je druhem síly, která člověku pomáhá zdolávat v životě různé překážky.

2. Zdraví jako metafyzická síla

Zdraví je druhem vnitřní síly, která bývá nazývána jako elán, vitalita, libido nebo schopnost adaptace. Zdraví je prezentováno jako něco, co umožní dosáhnout ještě vyšších cílů než je samo zdraví. Je to schopnost odolávat negativním životním podmínkám a zvládat životní problémy.

3. Salutogeneze – individuální zdroje zdraví

Aaron Antonovsky na základě studie vyvodil celkovou, holistickou charakteristiku postoje k životu, kterou nazval smysl pro integritu (sense of coherence, SOC). Pokusil se naznačit 3 základní aspekty tohoto zdroje zdravotní síly:

- smysluplnost;
- vize zvládnutelnosti úkolů;
- schopnost chápat dění, ve kterém se člověk nachází.

Zároveň se zabýval základem zdraví a jeho odolnosti, nezdolnosti a tvrdosti, které se nazývalo tzv. hardiness, jehož složky jsou:

- oddanost (nějakému přesvědčení);
- zvládnutelnost – představa o ovladatelnosti toho, co se děje;
- chápání životních úkolů jako výzev, díky kterým se daný člověk odvažuje vstoupit do “víru dění”.

4. Zdraví jako schopnost adaptace

Adaptace je chápána jako přizpůsobit si prostředí a zároveň přizpůsobit se prostředí. Je to samo jádro dobré tělesné kondice. Zdraví je schopnost pozitivně reagovat na výzvy životního prostředí.

5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Dobré zdraví je definováno jako schopnost fyzicky nebo duševně něco dělat, být připraven na různé úkoly a udržovat se v dobrém stavu.

6. Zdraví jako zboží

Zdraví je zbožím, které je možné koupit, prodat nebo ztratit. Můžeme si ho koupit ve formě léku nebo lékařského zákroku, což zlepší náš zdravotní stav. Pokud je člověk zdravý, má štěstí, ale také může své zdraví ztratit. To vede v péči o své zdraví k pasivnímu postoji a posiluje to víru v zázračný lék nebo v zázračného lékaře.

7. Zdraví jako ideál

Definice zdraví dle WHO (viz výše v této kapitole). Ideál zdraví je postaven nerealisticky a je nepraktický, takže cíle nemohou být nikdy naplněny. Zdraví je tedy chápáno jako dynamický jev, který se pohybuje od zdraví k nemoci.

Determinanty zdraví:

Žaloudíková (2013) popisuje, že zdraví je podmíněno řadou vnějších a vnitřních faktorů, ty se navzájem posilují, oslabují nebo ruší. Následně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti jedince.

Determinanty zdraví lze rozdělit na

- a. vnitřní faktory = jsou to dědičné neboli genetické faktory = vrozené predispozice, náchyllost či odolnost k nemocem;

b. vnější = životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí, zdravotnická péče, sociální a ekonomické faktory, věk.

Zdraví záleží nejvíce na determinantech jako je životní styl, životní prostředí a genetický základ (Machová, a kol. 2009, s. 13).

3.2 Definice zdravého životního stylu

Zdravý životní styl je jedním z nejvýznamnějších vnějších determinantů zdraví. Zdravý životní styl má rozhodující vliv na zdraví člověka. Pozitivní změna životního stylu je jedna z nejobtížnějších, ale také jedna z nejdůležitějších, které by člověk měl pro své zdraví udělat (Žaloudíková 2013).

Machová (2009) zahrnuje do životního stylu dobrovolné chování v různých životních situacích, které si jedinec vybírá na základě individuálního výběru z několika možností. Tudíž si jedinec může zvolit zdravé alternativy možností a naopak odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy definován jako souhra dobrovolného chování a životní situace neboli možnosti.

Hlavní faktory, které patří ke zdravému životnímu stylu jsou:

- kouření;
- výživa;
- konzumace alkoholu;
- pohybová aktivita;
- psychosociální faktory.

Tyto faktory velmi ovlivňují výskyt kardiovaskulárních onemocnění, nádorů a metabolických onemocnění (chronických neinfekčních onemocnění), což bývá dle MZ ČR jednou z nejčastějších příčin úmrtí (Žaloudíková 2013, s. 16-17).

3.3 Vybraná témata výchovy ke zdravému životnímu stylu

Výživa

Organismus pomocí potravy získává energii pro zajištění jeho činnosti a také získává stavební látky, které využívá k stavbě tkání a orgánů. Výživa u dětí a mladistvých je velmi důležitá, jelikož musí zajistit tělesný růst v podobě přírůstků hmotnosti a výšky.

Jsou dvě hlediska na výživu:

1. z kvantitativního hlediska by výživa měla zajišťovat příjem energie a tomu odpovídající výdej;

2. z kvalitativního hlediska by měla být strava vyvážená a pestrá se zajištěním vyváženého přísunu živin, vitamínů a minerálních látek (Machová, a kol. 2009).

Dříve bylo doporučováno se řídit poměrem příjmů jednotlivých složek výživy, podle zdravé pyramidy. Novou a zdravější verzí zdravé pyramidy je zdravý talíř, který odpovídá novodobým vědeckým poznatkům. Talíř obsahuje jednotlivé části, jako je:

- Zelenina – měla by tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Je dobré přijmout co nejvíce rozmanitých druhů zeleniny, která je upravena na různé způsoby. Výjimku v druzích zeleniny tvoří brambory, které svým složením patří spíše k polysacharidům.
- Ovoce – tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejvíce výživné a pro organismus přínosné je jíst sezónní ovoce, které má různé druhy a barvy. Příjem ovoce není tolik podstatný jako příjem zeleniny, proto se jeho příjem dá právě zeleninou nahradit.
- Bílkoviny – ty se získávají nejlépe z ryb, luštěnic, ořechů a semínek, dále ze zakysaných mléčných výrobků a z vajec nebo masa. Celkově většině lidí vyhovuje přijímat více bílkovin rostlinného původu než živočišného.
- Polysacharidy – nejlepší jsou v přirozené podobě, mezi které patří jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby nebo divoká rýže.
- Oleje a tuky – jsou nejlepší v plnohodnotných potravinách jako jsou ořechy, avokádo nebo ryby. Řadí se sem také kvalitní máslo nebo za studena lisované rostlinné oleje.
- Tekutiny – nejlepší jsou v podobě čisté vody nebo neslazených čajů.

Celkově je doporučeno konzumovat přirozené potraviny než polotovary. Dále je doporučeno se při výběru potravin zaměřit na ty, které jsou lokální a bio (Slimáková 2012).

Machová (2009) rozděluje složky výživy na:

- **Bílkoviny** = důležitá stavební látka organismů. Tělo bílkoviny nedokáže vytvářet, musí je získávat z potravy. Jsou obsaženy např. v mase, vejcích, mléku, luštěninách,...
- **Tuky** = jsou buď součástí buněk jako stavební materiál nebo ve formě kapének jako zásobní látka. Při nedostatečném přísunu sacharidů z potravy tělo získává energii ze zásobního tuku.
- **Cukry** = jsou pohotovým zdrojem energie. Mezi sacharidy (chemickým složením spíše polysacharidy) se řadí také vláknina. Trávicí ústrojí člověka ale vlákninu

nedokáže dále štěpit, proto je označována jako “nevyužitelný” sacharid, přesto je ale pro výživu těla důležitá.

- **Minerální látky, stopové prvky a voda** = minerální látky jsou rozdělovány podle denní potřeby na prvky, kterých potřebujeme více a na stopové prvky, kterých je potřeba méně. Více potřebujeme např. sodík, draslík, vápník, fosfor,... Naopak méně potřebujeme prvků jako je např. železo, zinek, hliník, měď, jod,... Voda je v organismu potřebná jako rozpouštědlo, transportní prostředek a jako udržování tělesné teploty.
- **Vitaminy** = jsou potřebné k zajištění spousty metabolických pochodů. Neslouží jako zdroj energie ani jako stavební látka, jejich hlavním významem je usměrňování biochemických přeměn v buňkách (Machová, a kol. 2009).

Důvodem, proč by měl zdravý talíř nahradit zdravou pyramidu je například to, že dodržování zásad zdravé pyramidy vedlo k nárůstu počtu lidí s obezitou a cukrovkou nebo také přispíval k rozvoji srdečně cévních onemocnění.

Další výhody, které má zdravý talíř oproti zdravé pyramidě jsou:

- graficky odpovídá běžnému talíři, tudíž není potřeba počítat porce;
- klade velký důraz na konzumaci zeleniny, které většina populace má v jídelníčku malé množství;
- doporučení konzumace zdravých tuků a olejů, škodlivé trans tuky nebo sladkosti úplně vylučuje;
- klade důraz na prevenci a kvalitu stravy (Slimáková 2012).

Spánek

Spánek je relaxační fáze organismu, která je pro něj velmi důležitá. Člověk by měl spát přibližně 6 – 8 hodin denně. Během spánku se v těle děje několik procesů, během kterých se obnovují tkáně, vytváří se hormony a přes ledviny se odplavují toxické látky, ale také se obnovuje paměť.

Spánek začíná usínáním, po kterém přichází opakování se 2 fází - NREM a REM fáze.

Další fází spánku je snění, po kterém přichází probouzení (MP Zdravý Spánek 2021).

Dva režimy REM a NREM fáze se v průběhu noci pravidelně opakují v tomto pořadí:

1. NREM fáze spánku

První část trvá pouze pár minut a člověk je ještě stále schopný vnímat okolí a případně reagovat. Dále se zpomalí tep, dýchání a může se objevit i svalový záškub.

2. NREM fáze spánku

Ve druhé fázi usínání je tělo nehybné, uvolněné a mizí i pohyby očí. Mozková aktivita se zpomaluje, klesá tělesná teplota, tepová frekvence a krev odtéká z mozku více do svalů.

3. a 4. NREM fáze spánku

Třetí a čtvrtá fáze, je nejdůležitější pro obnovu tkání a doplnění energie. V této fázi také dochází k vylučování růstového hormonu a k přesunu informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti.

REM fáze spánku

REM fáze je poslední a nejhlubší část spánku, kdy se nám zdají sny. Součástí jsou rychlé pohyby očí, zrychluje se dech a případné probuzení v této fázi zapříčiní, že pocítujeme únavu. Probudit ale druhého člověka v REM fázi bývá obtížné. V REM fázi je mozek téměř stejně aktivní jako ve dne, proto máme v této části spánku velmi živé sny (Halusková, Votava 2020).

Nedostatek spánku způsobuje únavu, neschopnost se soustředit a snižuje i výkonnost. Dlouhodobá nespavost vede k závažným zdravotním problémům, kterými může být zvýšený krevní tlak, oslabená imunita, poruchy srdečního rytmu,... (AKV 2019).

Pohyb

V současné době je spousta studií, které poukazují na nedostatečnou PA populace. Vychází různé motivační materiály k PA dětí i dospělých.

Podle specifických odlišností se doporučují hodnoty pro intenzitu a obsah PA dětí. U dětí mladšího školního věku Mužík s Vlčkem (2010) uvádějí zařazení PA mírné nebo střední intenzity o délce trvání alespoň 1 hodiny denně. Činnosti s vyšší intenzitou Mužík s Vlčkem doporučují v délce trvání 5–15 minut. K PA lze zařadit také pohybově činnosti realizované během pobytu ve škole. Tento objem PA se liší podle toho, zda žáci měli ve škole výuku tělesné výchovy či ne.

Machová a Kubátová (2009) uvádějí, že pohyb je jedním ze základních projevů existence. Přemístění těla z jednoho místa na druhé je umožněno aktivním nebo pasivním pohybem. Mezi aktivní pohyb se řadí výsledek vlastní aktivity. Do pasivního pohybu se řadí přesun pomocí využití jiných živočichů nebo prostředků.

Na pohyb nelze hledět pouze jako na prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví, ale je důležité si uvědomit také jeho další hodnoty. Mezi ně patří socializace a komunikativnost, které vhodně působí na duševní stav jedince.

Pohyb je pro člověka důležitý:

- přispívá správnému vývoji organismu;
- zvyšuje tělesnou zdatnost;
- zpevňuje tělo;
- přispívá k duševní pohodě a odolnosti vůči stresu;
- je prevencí vzniku chronických neinfekčních chorob (Machová, a kol. 2009).

PA je možné vykonávat formou sportu, tomu předchází hra, ve které si děti nejdříve jednoduše hrají s míčem, rády závodí a s věkem stále důsledněji dodržují pravidla. Nejdůležitější jsou pro vývoj osobnosti týmové rvavé sporty jako je například fotbal, hokej, později košíková. V těchto sportech dochází velmi často k těsnému kontaktu, hráč riskuje srážku a tím se posiluje jeho odvaha. Ve hře nemá pouze soupeře, ale také spoluhráče, takže při nich probíhá bohatší sociální interakce.

Pro některé děti jsou rvavé sporty příliš drsné, proto je pro ně vhodné vybrat sport nervavý, například závodivý. Pokud chceme zkusit sport rvavý, tak individuální nebo spíše volit sport intelektuální, jako jsou šachy.

Dle Říčana je vážný sport v období mladšího školního věku předčasný, protože už není hrou a tudíž ji dítěti bere (Říčan 2004).

Jak výše uvádí Mužík s Vlčkem (2010), k PA lze zařadit také běžné činnosti realizované během dne, což se liší v tom, zda žáci měli ve škole výuku tělesné výchovy či ne.

Denně by měly děti věnovat pohybu alespoň 2–3 hodiny. Z tohoto času by měla patřit alespoň polovina, což odpovídá 90 minutám, pohybu o střední až vyšší intenzitě zatížení. Právě pro plánování pohybového režimu dětí byla zavedena Pyramida pohybu, ta znázorňuje množství a intenzitu pohybu který je vhodný zařadit do denního režimu dětí.

V pyramidě pohybu jsou aktivity rozděleny podle intenzity do jednotlivých pater, ve kterých nejnižší patro představuje nejnižší intenzitu.

1. patro = základna pyramidy:

Jsou zde PA, které mají nízkou intenzitu zatížení. V průběhu dne bychom se těmito aktivitám měli věnovat alespoň 90 minut.

Patří sem: chůze, nákupy, návštěvy, běžné domácí práce, hra na hudební nástroj,...

2. patro pyramidy:

Do tohoto patra pyramidy patří PA se střední intenzitou zatížení, kdy se žáci mírně zadýchají. Těmito aktivitám by se měli žáci věnovat denně 60 minut.

Patří sem: rychlá chůze, neúsilovná jízda na bruslích, nenáročné pohybové hry, nenáročný tanec,...

3. patro:

Jsou zde PA s vyšší intenzitou zatížení, při kterých se žáci hodně zadýchají a zapotí. Jedná se o aerobní neboli vytrvalostní zátěž. Této aktivitě by se měli žáci denně věnovat 30 minut.

Patří sem: rychlý déletrvající běh, plavání, rychlá jízda na kole, bruslích, lyžích,...

4. patro = stříška pyramidy:

V tomto patře pyramidy se nachází PA s vysokou intenzitou zatížení, které trvají 20 s. Po přiměřeném odpočinku je lze opakovat.

Patří sem: rychlý běh, šplh na laně/tyči, běh do kopce/schodů,...

Intervaly aktivit lze během dne dělit. Součet všech aktivit by nám ale měl dát doporučené množství každého patra pyramidy (Hlavatá 2017).

Nemoci a úrazy

Nemoci

Nemoc neboli obecně porucha zdraví, je potenciál vlastností organismu, které omezují jeho možnost se vyrovnat s určitými nároky vnějšího i vnitřního prostředí bez poruchy životních funkcí. Jedná se tedy o poruchu adaptace člověka, nedostatečnost nebo selhání adaptivních mechanismů člověka na podněty prostředí. Při nemoci se aktivují regulační mechanismy se snahou uvést vnitřní prostředí organismu zpět do rovnováhy (Machová, a kol., s. 12).

Mezi nemoci řadíme například: angínu, neštovice, průšnice, chřipku, rakoviny různých typů, diabetes,...

Úrazy

Úraz (trauma) je poranění, které vzniká působením náhlé zevní události na organismus a poškozuje ho. Může být i psychický, kdy vede k funkčním poruchám vyšší nervové činnosti a řadí mezi závažné zdravotní, společenské ale i ekonomické problémy.

Během vývoje dítěte a jeho věkem se mění také četnost a druh úrazů. Větší náchylnost k úrazům mají chlapečci než dívky, což se vysvětluje větším riskováním nebo odvahou. Podle četnosti je nejčastějším úrazem popálení a opaření. Další jsou úrazy smyslových orgánů. K největšímu počtu úrazů dochází v jarním a letním období (Machová 2009).

3.4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcové a školní vzdělávací programy

RVP formulují úroveň vzdělávání, která se očekává od všech, kteří jednotlivé etapy vzdělávání absolvují.

Na základě RVP si každá škola zpracovává svůj školní vzdělávací program, přičemž musí dodržet závazné parametry daného RVP.

ŠVP je závazným dokumentem pro vzdělávání na dané škole, podle kterého se vzdělávají všechny ročníky dané ZŠ. Tudiž vše, co je v ŠVP obsaženo, je pro pedagogy závazné.

Výchova ke zdraví v RVP ZV

V tématu zdravé výživy je třeba se zaměřit na výchovu ke zdraví, která je v RVP ZV zahrnuta v oblasti Člověk a jeho svět.

“Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat. Uplatňuje pohled do historie i současnosti a směřuje k dovednostem pro praktický život. Svým široce pojatým syntetickým (integrovaným) obsahem spoluutváří povinné základní vzdělávání na 1. stupni” (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 2017).

Výchovou ke zdraví se ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět zabývá tematický okruh Člověk a jeho zdraví. V tomto okruhu poznávají především sebe a člověka jako živé bytosti s biologickými a fyziologickými funkcemi a potřebami. Žáci se seznamují s vývojem a změnou člověka od narození po dospělost, s tím, co je pro člověka vhodné a nevhodné z pohledu denního režimu, hygieny, výživy, vztahů,... Žáci získají základní informace o zdraví a nemocech, zdravotní prevenci a poskytování první pomoci. Postupně si žáci uvědomují, jakou má každý člověk odpovědnost za své zdraví a bezpečnost ale i za zdraví jiných lidí, čímž docházejí k poznání, že je zdraví důležitou hodnotou v životě člověka.

“Očekávané výstupy – 1. období

žák

- *uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*
- *rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času; uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu, jedná tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných*
- *chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek*
- *reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech*

Očekávané výstupy – 2. období

žák

- *uvede příklady dat, která ho obklopují a která mu mohou pomoci lépe se rozhodnout; vyslovuje odpovědi na základě dat*
- *popíše konkrétní situaci, určí, co k ní již ví, a znázorní ji*
- *vyčte informace z daného modelu” (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 2017).*

Empirická část

Cílem empirické části je vytvoření projektu pro 5. ročník ZŠ. Žáci se v něm seznámí se zdravým životním stylem a vytvoří si dovednosti a znalosti z této oblasti. Zdravý životní styl je rozdělen do částí zdravých potravin, spánku, pohybu a nemocí s úrazy.

Téma zdraví jsem si do projektu vybrala, protože si myslím, že tento okruh tématu je důležité u dětí prohlubovat a zařazovat do vzdělávání. Díky tomu si poté mohou uvědomit, co již pro své zdraví dělají a co by naopak bylo vhodné změnit a proč. Již od dětství si díky tomu vytváří povědomí o zdravém životním stylu. Některé informace již vědí, některé se nově dozví, což je i jedním z cílů projektu.

Z celého projektu si žáci vytvoří brožurku, do které si budou sepisovat informace z jednotlivých témat a tím budou mít všechny své informace z těchto témat na jednom místě. Po uplynutí času se k brožurce mohou vrátit a zpětně se podívat, zda se u nich v jednotlivých tématech něco zlepšilo či naopak.

4 CHARAKTERISTIKA TŘÍDY

Učím v 5. ročníku na Základní škole Bartuškova v Třebíči. Ve třídě je 26 žáků, větší počet je chlapců, kterých je 15, dívek je 11. Tuto třídu učím první rok, kdy jsme se na začátku školního roku seznamovali. Žáci se pod mým vedením učí kooperace ve skupinách, mají rádi hry se soutěživými prvky a snaží se o dosažení úspěchu. Ve skupinách by rádi pracovali v samostatně vytvořených, ve kterých ale následně vyrušují a nejraději by nechtěli přiřazení nějakého dalšího člena.

V návaznosti na teoretickou část, ve které píší, že v tomto období se žáci rádi prezentují před ostatními, v této třídě je velké spektrum osobností od těch, kteří rádi vystupují před ostatními až po ty, kteří jsou spíše introverti.

Ve třídě jsou 4 žáci s plánem pedagogické podpory, dále 2 žáci s druhým stupněm podpůrných opatření a jeden žák s 3. stupněm podpůrných opatření.

Mezi žáky s PLP patří:

- dívka s pomalejším pracovním tempem a dyslektickými obtížemi,
- impulzivní chlapec s problémem se zaměřením a udržením pozornosti,
- dívka se zkříženou laterálitou a dyslektickými obtížemi,
- dívka s ADHD.

Žáci s 2. stupněm podpory jsou chlapec s potížemi se zaměřením a udržením pozornosti, s dyslexií a dysortografií. Druhý z chlapců s druhým stupněm podpory má dyslexii a dysortografií.

Žák s 3. stupněm podpůrných opatření je žák s atypickým autismem, který je vzděláván podle IVP za pomoci asistenta pedagoga. Tento žák je velmi chytrý ve všech předmětech, pouze na matematiku odchází ze třídy za speciální pedagožkou, protože má upravené požadované výstupy z tohoto předmětu. Když nerozumí zadání nebo ho něco rozčílí, bývá výbušný.

Ostatní žáci tyto děti respektují, ale občas se objeví situace, ve kterých je vyvolán konflikt. Především je to vyvolané provokováním se a pošťuchováním, které se v tomto věku u dětí velmi projevuje.

Třída je o přestávkách hlučná, což by potvrdilo vybíjení nahromaděné energie přes hodinu. Dívky se oproti chlapcům shlukují o přestávkách spíše do malých skupinek. Chlapci bývají většinou všichni pohromadě.

Sociální klima třídy je příznivé, navzájem si všichni snaží pomáhat, ale najdou se ve třídě více či méně oblíbení žáci.

V teoretické části píší, že v tomto období se u žáků mění postoj ke škole a učiteli, kterého stále respektují jako autoritu, ale už tolik nejde o emoční vztah, což se u této třídy z větší části potvrzuje. Většina dětí v tomto věku již nemá potřebu tolik sdílet při povídání, co dělají o víkendu či o prázdninách. Spíše se opakují stále ti samí žáci, kteří o tom rádi vypráví.

V socializaci se také potvrzuje z teoretické části, že obdiv získávají žáci přátelští a kteří dokážou pomoci ostatním. V třídnických hodinách si sdělujeme a diskutujeme nad tím, jak se ve třídě žáci cítí a zda je něco, co by rádi změnili. V této hodině například padlo, že by byl některý žák rád, kdyby měl více kamarádů. Ostatní se snažili hned v diskuzi navázat a dávat tipy, jak toho dosáhnout. Nejčastější rada byla být přátelský k ostatním a chovat se k nim tak, jak by chtěl, aby se chovali oni k němu.

Z pohledu prostoru a umístění třídy ve škole je třída velmi malá. Proto pokud jsou na řadě skupinové aktivity či soutěže, je nutné se nejdříve zamyslet a třídu nejdříve upravit a odklidit několik lavic na stranu, případně volit seskupení žáků kolem jedné lavice, záleží na typu aktivity.

5 NÁVRH PROJEKTU

Cílem projektu je zlepšení vědomostí žáků ve vybraných kapitolách výchovy ke zdraví. Mezi vybrané kapitoly patří strava, pohyb, spánek a nemoci a úrazy. Cílem je tedy porozumění o důležitosti zařazovat ovoce a zeleninu do jídelníčku, porozumění potřeby kvalitního spánku, důležitost pohybu a sportu během dne a také chování při nemoci a úrazu.

Projekt se zabývá jednotlivými tématy, které jsem vybrala podle z mého pohledu hlavních pilířů, které žáci již z nějaké části znají, ale mohli by se o nich dozvědět další informace nebo si alespoň připomenout ty důležité.

V první části projektu zaměřených na zdravé potraviny si žáci zopakují zdravé a nezdravé potraviny, vyzkouší si ochutnávku a poznání druhů ovoce a zeleniny pouze na základě chuti. Také se seznámí se zdravým talířem, který je obměnou zdravé pyramidy. K vlastní osobě se dozví, kolik ovoce a zeleniny za den snědí a mohou tedy posoudit, zda je to dostatečné či ne.

Ve druhé části projektu zaměřenou na spánek se žáci seznámí s fázemi spánku, zopakují si co je vhodné před spaním dělat, aby byl kvalitní. Každý žák si opět napíše shrnutí, jak dlouho přibližně denně spí a další informace o spánku. Dále si zrekapitulují, zda je jejich spánek dostatečný či ne.

Třetí část projektu je zaměřena na pohyb, kde se žáci seznámí s rozdělením aktivit do pohybové pyramidy. Ve čtvrté části, která plynule navazuje na třetí část, si zopakují nemoci a úrazy a jaký je mezi nimi rozdíl. Tato část je spíše zaměřena na vlastní poznání osobnosti a uvědomění si, jaké úrazy a nemoci žák prodělal. Také je zaměřena na postup chování při nemoci či úrazu.

Název projektu: Zdraví

Realizace: 5. ročník ZŠ Bartuškova Třebíč, Bartuškova 700/20, Třebíč 67401
šk. rok 2021/2022

Typ projektu:

- podle účelu: projekt vedoucí k získání určité dovednosti.
- podle navrhovatele: uměle připravený učitelem
- podle místa: školní
- podle počtu žáků: kolektivní = skupinový, třídní

- podle množství času a velikosti: krátké = malé projekty, střednědobý (týdenní – 5 dní)
- podle realizace: v rámci příbuzných předmětů = vícepředmětový

Smysl projektu:

Žáci získají informace a povědomí o zdravém způsobu života a tím kompetence zdravěji žít. Dozví se o důležitosti péče o své zdraví z kapitol zdravé stravy, spánku a pohybu. Zjistí rozdíly mezi úrazem a nemocí a připomenou si, jak se v těchto situacích zachovat.

Každý žák získá také informace o svém vlastním způsobu života a tím možnost jeho nápravy.

Výstup projektu:

Žáci si během projektu vytvoří brožuru s názvem Moje zdraví. Do brožury si budou zakládat listy s informacemi z celého týdne. V listech budou mít zároveň také informace o své aktuální situaci v tématu zdravé stravy, spánku, pohybu a úrazech či nemocech. Tyto listy lze nalézt v přílohách práce.

Zároveň si společně vytvoří ke každému tématu nástěnný plakát, ve kterém budou shrnuty základní informace.

Organizace:

Hromadná, skupinová a individuální práce ve třídě.

Hromadná – žáci sedí v lavicích na svých místech nebo na místech v rámci skupin.

Skupinová – žáci ze skupin jsou shromážděni kolem lavice ve třídě, kolem které si sednou na židle.

Individuální – žáci sedí na svých místech ve třídě nebo na místech v rámci skupin.

Metody použité v projektu:

- metody slovní – rozhovor, vysvětlování, práce s textem
- metody názorně-demonstrační – práce s obrazem (kartičkami), instruktáž
- práce s texty a se zdroji informací – internet, tisk, video ve výuce, (vyhledávání, třídění a zpracování informací)
- metody situační – reálné případy ze života (hledání řešení, diskuze)
- metody řešení problému – mentální mapování (myšlenkové mapy)
- metody činnostní, tvořivé učení – práce s informacemi, pracovní listy, využití pomůcek

- metody praktické - tvorba plakátů a brožur

Předpokládané cíle projektu:

Kognitivní: žáci

- sestaví myšlenkovou mapu – Zdraví
- rozdělí potraviny na zdravé a nezdravé
- dokáže sestavit zdravý jídelníček
- ze zjištěných informací sestaví slovní úlohy a vyřeší je
- dokáže sestavit nákup za předem stanovené peníze
- zorientují se v odborném textu o spánku a vyhledají v něm důležité informace
- osvojí si pravidla zdravého talíře a pohybové pyramidy
- zapíše správné jednání a chování při nemoci a při úrazu
- určí z řady slov jedno, které do ní nepatří a určí proč

Afektivní: žáci

- roztřídí získané informace
- si uvědomí rozdíl mezi zdravým a nezdravým způsobem života
- dokáže rozeznat na základě chuti druh ovoce a zeleniny

Psychomotorické: žáci

- vyrobí nástěnné plakáty k tématům (stříhání, lepení, kresba, umístění do prostoru)
- vyrobí brožuru Moje zdraví s vyplněnými listy ke každému tématu (kresba, uspořádání listů)

Sociální: žáci

- se zapojují do diskuzí nad jednotlivými otázkami a tématy
- spolupracují při práci ve skupině, ale i v kolektivu celé třídy
- se ve skupině shodnou na jednom názoru/řešení

Prezentace projektu:

Prezentace společně vyrobených plakátů skupinami poslední den projektu (plakáty Strava, Spánek, Pohyb, Nemoci a úrazy).

Dobrovolná prezentace a ukázka vytvořených brožur žáků.

Způsob hodnocení:

Průběžné hodnocení každého dne projektu žáky na základě ukázky prstů. Dále žáci zhodnotí vlastní pocity z daného projektového dne konkrétněji v krátkém hodnotícím archu (viz příloha 7).

Učitel hodnotí průběžně práci dětí, jejich kooperaci, píli, snahu a výstupy.

Pomůcky použité v projektu:

- kancelářské papíry A4, kancelářské papíry A5
- role balicího papíru – nastříhaný na pruhy na plakáty
- pracovní listy k jednotlivým tématům na výrobu brožury (k nalezení v přílohách práce)
- list k hodnocení projektu (viz příloha 7)
- texty ke skupinovému čtení v tématu Spánek (viz příloha 4)
- otázky ke hře AZ kvíz (viz příloha 8)
- diplomy (koupené v papírnictví)
- list s obrysem zdravého talíře (viz příloha 1B) a lístečky potravin patřící do talíře (viz příloha 2)
- list s pohybovou pyramidou (viz příloha 5B)
- kartičky se zdravými a nezdravými potravinami a jejich cenami
- školní sešit do matematiky
- školní sešit do českého jazyka
- učebnice matematiky
- kuchařky
- psací potřeby, pastelky, fixy
- lepidlo
- sešívačka
- kolíky, bílá lepicí hmota k připevnění plakátů na zeď
- pytlík s kaštany s namalovanými puntíky k rozdělení žáků do skupin
- šátky k zavázání očí
- dva druhy ovoce a dva druhy zeleniny k ochutnávce (jablko, hruška, mrkev, červená paprika)
- PC a interaktivní tabule - video Pohybová pyramida

Předpokládané činnosti použité v projektu:

- motivační rozhovory a diskuze nad tématy a položenými otázkami

- tvorba nástěnných plakátů k jednotlivým tématům (Zdravá strava, Spánek, Pohyb, Nemoci a Úrazy)
- tvorba myšlenkové mapy na téma Zdraví
- tvorba brožury Moje zdraví a vyplňování informací v pracovních listech k jednotlivým tématům, které následně vloží do brožury
- rozdělení potravin na zdravé a nezdravé
- ochutnávka zeleniny a ovoce
- tvorba slovních úloh a jejich řešení, řešení slovních úloh z učebnice matematiky
- “nákupy” potravin za předem určený peněžní obsah
- skládání obsahu zdravého talíře
- tvorba zdravého jídelníčku a vyhledávání receptů v kuchařkách
- hra Spáči
- skupinové čtení a vyhledávání podstatných informací
- shlédnutí videa Pyramida pohybu
- cvičení do českého jazyka s určováním slovních druhů, určování slova, které do řádku slov nepatří a proč
- hra AZ kvíz

6 POPIS REALIZACE PROJEKTU

Projekt jsem realizovala v jednom týdnu od pondělí do pátku. Každý den jsem stanovila počet hodin, po které jsme se projektu s žáky věnovali.

První den projektu jsem žákům představila jeho název. Následující tři dny od úterý do čtvrtka jsme se věnovali jednotlivým tématům. Poslední den v pátek jsme celý projekt společně hodnotili a opakovali si jednotlivá témata.

K jednotlivým aktivitám jsem před realizací určila přibližnou časovou dotaci. Ta se však během projektu u některých aktivit mírně lišila, což uvádím v hodnocení projektu.

6.1 Den 1. – PONDĚLÍ

Chtěla jsem, aby se plánování projektu zúčastnili také sami žáci. První den jsme tedy realizovali činnosti, ve kterých jsme si stanovili témata, která jsme vyvodili z myšlenkových map Zdraví. Stanovili jsme si 4 témata, aby na konci projektu každá skupina mohla prezentovat jedno z témat a k tomu vytvořený nástěnný plakát.

Téma: Představení projektu

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny

Cíl - Žáci vytyčí témata projektu.

- Žáci si založí brožuru Moje zdraví.

1. hodina

Pomůcky: balicí papír s nápisem ZDRAVÍ, pytlík s kaštany s puntíky, kancelářské papíry A4, fixy

Příprava tabule: připevněný velký papír s nápisem ZDRAVÍ

Motivace a úvod do projektu (5 min.)

Žákům jsem vysvětlila a seznámila je s programem hodin v následujícím týdnu. Především jsem žákům vysvětlila, že se budeme věnovat projektu s názvem Zdraví a že každý den se budeme do čtvrtka zabývat jedním tématem, které ke zdraví patří. Také jsem sdělila, že páteční den bude posledním dnem tohoto projektu a bude zaměřen na hodnocení celé naší práce, rekapitulaci celého týdne a shrnutí.

Diskuze (15 min.)

S žáky jsme diskutovali nad následujícími otázkami:

“Co je pro naše zdraví důležité a proč?”

Očekávané odpovědi: *Pro naše zdraví je důležitá strava, abychom tělu dodávali energii a výživu, také doplňování vitamínů, které jsou pro tělo důležité, protože mohou pomoci při nemoci nebo jako podpora imunity. Dále zdraví podpoříme pohybem, abychom tělo protáhli, posílili a předešli obezitě. Je důležité chodit pravidelně k lékaři, abychom předešli nemocem. Každý člověk by měl chodit spát ve stejnou dobu a také vstávat ve stejnou dobu, abychom si přes noc odpočinuli.*

Doplňující otázky:

Žákům jsem musela pokládat doplňující otázky, aby své myšlenky a názory lépe objasnili, protože především zpočátku odpovídali stručně.

Odpověděli, co je pro naše zdraví důležité, ale již neřekli proč a tudíž byla jejich odpověď velmi strohá. Pokládala jsem tedy další otázky, které jejich výklad rozvíjely a žádala jsem je o objasnění, jak to myslí.

Postupem diskuze a rozhovoru se začali žáci zapojovat a diskuze se více rozvíjela.

“Jak žít zdravým způsobem života, co si pod tím představuješ?”

Očekávané odpovědi: *Pod zdravým způsobem života si představuji, že člověk jedná tak, aby své zdraví podporoval a udržoval si ho. Měl by se ve svém těle cítit dobře a dělat vše pro to, aby ho správně vyživoval. Měl by chodit pravidelně spát a mít určitý denní režim. Dodržovat hygienické návyky ráno, večer, ale například i před jídlem. Pravidelně se hýbat a najít si nějakou pohybovou aktivitu, která ho bude bavit. Měl by se stýkat s lidmi, které má rád a tím pečovat i o duševní zdraví tak, aby neměl neustále starosti (stres) a úzkosti.*

Rozdělení do skupin (5 min.)

Žáci byli rozděleni do 4 skupin. Každý si vytáhl z pytlíčku jeden kaštan. Na jednotlivých kaštaních byly namalované puntíky od jednoho do čtyř. Podle toho, kolik měl žák puntíků na kaštanu, poznal, do které skupiny patří. Po rozdání kaštanů si žáci usedli do skupin tak, že si každá skupina našla ve třídě své místo.

Myšlenková mapa (20 min.)

Každá skupina obdržela jeden bílý kancelářský papír. Žákům jsem vysvětlila, že vše, co je napadne k tématu “Zdraví”, budou psát na daný papír. Také jsem žákům ukázala, jak mají

udělat první krok, kterým byl nápis ZDRAVÍ doprostřed papíru, od kterého následně budou vést jednotlivé myšlenky. V této návaznosti jsem poukázala na vyvěšený plakát na tabuli, který vypadal jako zvětšenina jejich papírů.

Skupiny se musely domluvit, jak práci budou provádět. Zda bude jeden zapisovat myšlenky ostatních, nebo zda si každý svoji myšlenku bude zapisovat sám. Žáci také společně diskutovali, co na papír zapsat.

Myšlenkovou mapu poté každá skupina prezentovala a uváděla body, které napsala na papír.

Společně jsme s žáky vyvodili témata, která se nám opakovala a dané skupině názorů jsme dali název, který ji vystihoval. Ten jsme zapsali na velký papír, který byl připevněný na tabuli. Tím jsme vytvořili témata, kterým se budeme během týdne věnovat.

Přestávka (10 min.)

2. hodina

Pomůcky: kancelářské papíry A4, listy s hodnocením na jednotlivé dny projektu, pastelky nebo fixy

Příprava tabule: ponechán připevněný velký papír s nápisem ZDRAVÍ

Myšlenková mapa (10 min.)

Dokončení zapisování témat z myšlenkové mapy na velký papír na tabuli.

Vznikl nám první plakát tohoto projektu, na kterém jsme zapsali body z myšlenkových map skupin a tím vznikl přehled témat týkajících se zdraví.

Tvorba úvodní strany do brožury Moje zdraví (20 min.)

Vysvětlila jsem žákům, že během projektu si budou vytvářet brožurku, do které si budou vkládat listy a informace, které za tento týden nasbírají. Brožura jim bude sloužit jako seskupení informací o jejich zdraví a způsobu života.

Každý žák obdržel list A4, který přehlnal na polovinu. Tím mu vznikla přední a zadní strana brožury. Na přední stranu si nadepsal "Brožura Moje zdraví", své jméno a příjmení. Poté si žáci brožuru zdobili kresbou pastelkami nebo fixami.

Zadání domácích úkolů (5 min.)

Žáci dostali dva domácí úkoly na druhý den projektu.

Zadání prvního domácího úkolu bylo, aby zjistili cenu 1 druhu ovoce a 1 druhu zeleniny (cena za 1 kg, případně za 1 kus). Při zjišťování cen se mohou radit s rodiči, využít internetu, navštívit obchod nebo využít reklamního letáku.

Druhým domácím úkolem bylo, aby si druhý den každý žák přinesl kuchařku, ze které mu jídla chutnají, doma z ní rodiče vaří, nebo si z ní sám vaří. Někteří žáci se přihlásili, že doma kuchařku nemají, tudíž dostali náhradní úkol a to takový, že si mají na papírku přinést alespoň jeden pokrm, který doma připravují a chutná jim.

Diskuze (10 min.)

Koncem hodiny jsem s dětmi vedla rozhovory a diskuze nad otázkami:

“Co jsi dnes už pro své zdraví udělal?”

Očekávané odpovědi: *Dnes jsem měl na snídani ovoce a poté jsem šel do školy pěšky.*

“Co máš v plánu dnes pro své zdraví udělat?”

Očekávané odpovědi: *Po škole jdu do kroužku plavání, po kterém půjdu ze školy domů pěšky. Doma si dám svačinu, ke které přidám i kousek zeleniny nebo ovoce. Poté půjdu s kamarády ven, kde budeme chodit, běhat a hrát si. K večeři si dám opět alespoň kousek zeleniny. Večer po hygieně půjdu spát v čase, ve který obvykle chodím.*

Vyplnění hodnocení za první den (5 min.)

Každý žák dostal list s hodnocením (viz příloha 7), který si založil jako první z listů do brožury Moje zdraví.

Tento list budou žáci každý den vyplňovat za příslušný den projektu. Budeme ho vyplňovat vždy na konci hodin jako zhodnocení aktivit projektu, toho, jak se jim pracovalo, co je bavilo a co ne nebo co by udělali jinak.

6.2 Den 2. – ÚTERÝ

Téma: Strava

Časová dotace: 4 vyučovací hodiny

Cíl - Žák organizuje práci ve skupině, dokáže se na práci domluvit.

- Žák pojmenuje druhy ovoce a zeleniny.
- Žák dokáže rozdělit potraviny na zdraví prospěšné a neprospěšné.
- Žák vytváří a řeší jednoduché slovní úlohy.

- Žák odhadne a zkontroluje cenu nákupu, porovnává svá přání a potřeby se svými finančními možnostmi.
- Žák uplatňuje znalosti a dovednosti související s podporou zdraví a zdravého životního stylu, dokáže sestavit zdravý jídelníček.
- Žáci vytvoří nástěnný plakát k tématu stravy.

1. hodina

Pomůcky: balicí papír s nápisem STRAVA, kartičky s potravinami a jejich cenami, lepidlo, kousky ovoce a zeleniny k ochutnávce, napichovátka na ovoce a zeleninu, šátky

Příprava tabule: připravit 6 vodorovných čar, mezeru a dalších 6 vodorovných čar na hru Šibenice, připevněný velký papír s nápisem STRAVA (až po prvních 3 činnostech)

Opakování včerejšího dne, vytyčení pravidel prací ve skupinách (5 min.)

Společná diskuze o tom, co jsme včera v rámci projektu dělali. Jaké aktivity jsme prováděli, jaká témata jsme si vytyčili.

Sdělila jsem žákům, že na základě včerejší práce ve skupině si určíme pravidla, jak se chovat a pracovat při skupinové práci. Za toto chování následně skupiny budou dostávat plusové nebo minusové body, které na konci týdne spočítáme a skupiny dostanou diplomy a první dvě také pochvalu. Plusové body budou skupiny dostávat za dobrou spolupráci, domluvu ve skupině nebo splnění úkolu. Minusové body budu skupinám zapisovat především za vyrušování.

Šibenice (5 min.)

Žáci si sedli do skupin, do kterých byli rozděleni předchozí den. Společně jsme si zahráli hru Šibenice.

Na tabuli jsem před hodinou připravila 6 vodorovných čar, mezeru a dalších 6 vodorovných čar.

Každá čára byla pro umístění jednoho písmene. Úkolem žáků bylo ve skupinách hádat, jaká písmena se ve slovech vyskytují. V hádání se po skupinách střídaly, tudíž se museli domluvit, jaké písmeno řeknou. Pokud žáci vyslovili písmeno, které se ve slovech nachází, doplnila jsem ho na příslušné místo (pokud je ve slově víckrát stejné písmeno, doplnila jsem jej všude). Každým neúspěšným pokusem jsem postupně kreslila šibenici a oběšence. Hra skončila uhodnutím všech písmen. Pokud by žáci neuhodli tajenku a dokreslila bych celou šibenici s oběšencem, měla jsem v plánu doplnit několik písmen do slov, aby žáci mohli opět hádat, nyní již celou tajenku.

Řešením bylo: ZDRAVÁ STRAVA.

Diskuze (5 min.)

Po zjištění, jaké téma je druhý den projektu, jsme nad ním diskutovali s otázkami:

“Co si představíte pod pojmem ZDRAVÁ STRAVA?”

Očekávané odpovědi: *Zdravá strava jsou zdravé potraviny, které jsou především čerstvé. Mezi tyto potraviny se řadí hlavně ovoce a zelenina, ty by měly být ve velkém množství v syrovém stavu, protože obsahují nejvíce vitamínů. Naopak mezi zdravé potraviny nepatří průmyslově zpracované potraviny, protože ty již mnoho přínosných živin tělu nepřinášejí. Potraviny je dobré na základě jejich složení, podle kterého poznáme, zda je potravina zdravá a plná živin či ne. Pokud složení rozumíme a neobsahuje mnoho cukru či látek, které nemají pro tělo žádný význam, měla by být potravina vhodná a zdravá.*

Doplňující otázky:

Žáci v diskuzi říkali hlavně pouze jednotlivé zdravé potraviny, proto jsem musela doplňujícími otázkami rozvíjet jejich odpovědi.

“Proč si myslíš, že je zdravá strava důležitá?”

Očekávané odpovědi: *Protože tak je zdravé i naše tělo a mysl. Nemusíme řešit zdravotní problémy způsobené nezdravou stravou a cítíme se dobře, také nám není po jídle příliš těžko.*

Během první hodiny projektu, kdy jsme společně s žáky přišli na dnešní téma dne, jsem opět vyvěsila na tabuli velký papír, který měl uprostřed nadpis “STRAVA”.

Rozřazení potravin a tvorba plakátu (15 min.)

Každá skupina obdržela stejné kartičky s potravinami.

Ve skupinách žáci rozdělili potraviny na zdraví prospěšné a na potraviny, které pro tělo nejsou prospěšné.

Poté šla jedna skupina ze čtyř k tabuli a s sebou si žáci vzali lepidlo. Na první lavici byly rozmístěny stejné lístečky s potravinami, které již měly skupiny roztríděné na zdraví prospěšné a neprospěšné. Ostatní skupiny seděly a z nich jsem určila jednu, která diktovala skupině u tabule po jedné potravini, kterou mají vzít a nalepit na plakát. Skupina u tabule hledala danou potravinu. Až ji žák našel, řekl, zda by ji zařadil do zdraví prospěšných

nebo do zdraví neprospěšných potravin. Každý žák skupiny postupně nalepil 1 kartičku pod nápis zdravé nebo nezdravé potraviny.

Takto se vystřídaly vzájemně všechny skupiny.

Během této aktivity se prolínala i diskuze na otázky vypsané níže.

Diskuze (5 min.)

“Jsou potraviny ze skupiny nezdravých potravin pro tělo škodlivé? Proč?”

Očekávané odpovědi: *Nejsou pro tělo vhodné, protože mu nic neposkytují a při nadměrné konzumaci mohou vést ke vzniku zdravotních komplikací.*

“Znamená to, že nezdravé potraviny člověk nikdy nemůže jíst? Proč?”

Očekávané odpovědi: *Ne, můžeme si je občas dát, ale vždy záleží na množství kolik dané potraviny sníme a také jak často ji jíme.*

“Jaké další druhy ovoce a zeleniny znáte?”

Očekávané odpovědi: *Znám z ovoce borůvky, maliny, švestky, meruňky,... Z druhů zeleniny znám dále kedlubnu, celer, zelí,...*

Ochutnávka (10 minut)

Žáci z prvních dvou skupin se postavili do řady před tabuli. Před ně se postavili žáci ze zbylých dvou skupin tak, aby každý měl naproti sobě žáka. Žákům jsem vysvětlila, že si jedna řada zaváže oči a druhá jim postupně dá ochutnat kousek ovoce a kousek zeleniny, poté budou hádat o jaké druhy zeleniny a ovoce šlo.

Skupina u tabule dostala šátky a zavázala si oči. Poté jsem obešla ostatní, kteří viděli a dostali na napichovátku kousek jablka. Jablko dali žákovi naproti sobě očichat a poté mu je vložili do úst. Žáci zatím neprozrazovali o jaký druh ovoce šlo. Následně jsem žákům dala napíchný kousek mrkve a stejní žáci ochutnávali druh zeleniny. Ochutnávka probíhala stejně jako u kousu ovoce, nejdříve si zeleninu očichali a až poté ji ochutnali. Opět neříkali nahlas o jakou zeleninu šlo. Po druhé ochutnávce si rozvázali šátky a pošeptali žákovi naproti, o jaký druh ovoce a zeleniny šlo.

Poté si vyměnili role a žáci, kteří stáli u tabule viděli a žáci naproti nim si zavázali oči. Ochutnávka probíhala stejným postupem, s výjimkou obměny druhů ovoce a zeleniny. Z ovoce byla k ochutnávce hruška a z druhů zeleniny měli k ochutnávce červenou papriku. Nakonec opět po rozvázání očí šátkem žáci pošeptali žákovi naproti jaký druh ovoce a zeleniny měli k ochutnávce.

Diskuze (5 min.)

Žáci se posadili zpět do základních čtyř skupin a následovala diskuze na níže uvedené otázky.

“O jaké druhy ovoce a zeleniny v ochutnávce šlo?”

Očekávané odpovědi: *V první ochutnávce o jablko z ovoce a mrkev z druhů zeleniny. Při druhé ochutnávce byla z ovoce k ochutnávce hruška a ze zeleniny červená paprika.*

“Kdo správně uhodl obě ochutnávky? Bylo pro tebe určování ochutnávky lehké nebo ti něco dělalo problém?”

Očekávané odpovědi: *Já jsem uhodl pouze ovoce, ale zeleninu ne.; Pro mě bylo těžké se soustředit pouze na chuť, protože jsem zvyklý při jídle vidět to, co jím.; Pro mě byla ochutnávka lehká, protože se jednalo o druhy zeleniny a ovoce, které mám rád/a.*

“Jaký druh ovoce a zeleniny máš nejradši? Trefila jsem se výběrem druhů k ochutnávce do tvé chuti?”

Očekávané odpovědi: *Mně jste se trefila, protože mám nejradši z ovoce jablka a ze zeleniny mrkev.; Mně jste se trefila pouze u ovoce, protože to mám rád/a všechno, ale papriku moc rád/a nemám.; Mezi mé oblíbené druhy ovoce patří jahody a mezi druhy zeleniny rajčata.*

“Sníš za den dostatek zeleniny a ovoce?”

Očekávané odpovědi: *Myslím si, že ano.; Asi bych mohl/a sníst více zeleniny.*

Přestávka (20 min.)

2. hodina

Pomůcky: list do brožury Moje zdraví k domácímu úkolu, kancelářské papíry A4, kartičky s potravinami a jejich cenami, školní sešit do matematiky, učebnice do matematiky

Příprava tabule: ponechán připevněný velký papír s nápisem STRAVA

Zadání domácího úkolu

Žáci dostali domácí úkol, který budou plnit celý následující den a do školy si ho přinesou až den po plnění, což je čtvrtý den tohoto projektu.

Zadání domácího úkolu bylo, aby si žáci během celého zítřejšího dne zapisovali, kolik ovoce a zeleniny za jeden den snědí.

Každý žák obdržel list, do kterého si poznámky budou zapisovat. (viz příloha 1) Následně si list vloží do brožury Moje zdraví.

Kontrola DÚ – cena zeleniny a ovoce (5 min.)

Sdělení informací z domácího úkolu z předchozího dne.

“Dělalo ti něco problém?”

Očekávané odpovědi: *My jsme doma neměli žádný leták a neměl/a jsem se možnost podívat na internet, proto jsem napsala pouze přibližnou cenu.*

“Dělal jsi úkol sám nebo ti někdo pomáhal? Kde jsi informace zjišťoval?”

Očekávané odpovědi: *Dělal/a jsem ho sám/sama. Informace o cenách jsem zjistil/a z letáku, které jsme zrovna měli doma.; Ceny jsem zjistil/a tak, že jsme byli zrovna nakupovat, tak jsem si je opsal/a v obchodě.; S úkolem mi pomohli rodiče, kterých jsem se na ceny zeptal/a.*

Slovní úlohy (10 min.)

Žáci zůstali sedět v základních čtyřech skupinách.

Na základě domácího úkolu z předešlého dne, kdy si žáci měli zjistit jednotlivé ceny potravin, společně ve skupinách tvořili slovní úlohy.

Každá skupina vytvoří jednu slovní úlohu, ke které zapíše zápis, výpočet i odpověď.

Slovní úlohy píšou na list papíru, který každá skupina obdržela.

Do slovních úloh skupiny využívají ceny zeleniny a ovoce, které si zjistili.

Po dokončení slovních úloh každá skupina přečetla, jakou slovní úlohu vymyslela a jak ji řešila.

Matematika - uč. str. 36/cv. 5 (10 min.)

Opět žáci sedí v základních skupinách a následuje práce s učebnicí matematiky.

Na straně 36, 5. cvičení je slovní úloha, ve které žáci počítali, kolik kilogramů jižního ovoce firma dovezla.

Nejdříve jsem vybrala jednoho žáka, který nám úlohu nahlas přečetl. Poté si žáci vzali školní sešit do matematiky, do kterého zapsali datum, stranu a cvičení, které budou řešit. Společně jsme si řekli, co by měla slovní úloha obsahovat. Nesmí chybět zápis, výpočet a následně odpověď.

Žáci slovní úlohu vypracovali samostatně, případně měli možnost si poradit ve skupině.

Kontrola proběhla společným přečtením a popisem, jak žáci úlohu řešili.

Diskuze (5 min.)

“Dostáváte kapesné? Co s ním děláte?”

Očekávané odpovědi: *Ano.; Občas ano.; Většinou si jdu něco koupit.; Kapesné si šetřím abych si mohl koupit svoji vysněnou hračku.*

“Co si za něj nejčastěji kupujete?”

Očekávané odpovědi: *Nejčastěji si za kapesné kupuji něco dobrého k jídlu.; Za ušetřené peníze si koupím kolo.*

“Chodíš někdy na nákup?”

Očekávané odpovědi: *Ano, chodím s rodiči nakupovat.; Ano, někdy zapomeneme koupit nějakou potravinu, tak mě pro ni rodiče pošlou.; Ano, rodiče mi dají peníze a seznam co je potřeba koupit já jdu na nákup.; Ne, na nákupy nechodím, protože na ně chodí rodiče cestou, když se vrací z práce.*

Nákupy (10 min.)

Žáci stále sedí ve své skupině, ve které budou následně pracovat.

Sdělila jsem žákům, že jsme dostali od rodičů určitou částku, se kterou máme jít na nákup potravin. Všichni jsme dostali stejnou částku, kterou jsme si navrhli. Rodiče chtěli pouze malý nákup, takže nám dali 50 Kč.

Každý žák napíše nákup do školního sešitu matematiky. Ceny píše z kartiček s potravinami, se kterými jsme již pracovali v první hodině. Na každé potravíně je zapsaná cena dané potraviny. Žáci psali seznam nákupu, kolik jaké potraviny by koupili a hlídali si, aby se vešli do ceny 50 Kč.

Následně si každý mohl určit svoji částku, za kterou by šli nakupovat a co by koupili.

Nakonec jsme si několik nákupů přečetli. Během četby nákupů probíhala diskuze na otázky vypsané níže.

Diskuze (5 min.)

Hodnocení jednotlivých nákupů nejen z hlediska počtů, ale i z pohledu složení, podílu zeleniny, ovoce a sladkostí.

“Co byste do jednotlivých nákupů ještě přidali?”

Očekávané odpovědi: *K nákupu bych přidal/a ještě více zeleniny a ovoce, ale už mi na to nezbyly peníze.; Do svého nákupu bych přidal/a ještě nějakou sladkost, ale byl to nákup pro rodinu a na sladkost už mi nezbyly peníze.*

“Který z nákupů si myslíš že je nejvíce zdravý?”

Očekávané odpovědi: *Libil se mi nákup ... (jméno žáka/žákyně), protože tam měl/a zdravé potraviny.; Myslím si, že pokud by ... (jméno žáka/žákyně) z nákupu vynechal/a čokoládové vajíčko, tak by byl nákup pouze ze zdravých potravin.; (jméno žáka) měl/a v nákupu nejvíce nezdravých věcí, které našemu tělu nedají nic potřebného a prospěšného.*

Přestávka (10 min.)

3. hodina

Pomůcky: slepý zdravý talíř s kartičkami potravin, list se zdravým talířem do brožury
Moje zdraví, kancelářské papíry A4, kuchařky

Příprava tabule: ponechán připevněný velký papír s nápisem STRAVA

Zdravý talíř (20 min.)

Po přestávce si žáci opět sedli do svých skupin.

Každá skupina obdržela slepý zdravý talíř (viz příloha 1B) a lístečky s potravinami (viz příloha 2). Zkusili talíř nejprve složit tak, jak si mysleli, že by měl vypadat.

Po chvíli každá skupina dostala náповědu v podobě lístečku s informacemi o určité skupině na talíři – název okénka na talíři a informace o jeho obsahu. Podle náповědy skupiny upravovaly umístění potravin a také každou informaci k dané skupině na talíři přiřadili.

Následovala společná kontrola. Skupiny četly co kam přiřadily, informace o daném okně a jaké v něm jsou potraviny.

Nakonec každý žák obdržel list se slepým zdravým talířem, do kterého doplnil informace ze zkontrolované skupinové práce. Tento list si žáci vložili do svých brožur Moje zdraví.

Tvorba zdravého jídelníčku (25 min.)

Žáci opět pracují v základní skupině, kdy každá skupina obdržela papír, na který vytvořila zdravý jídelníček na jeden den. Sepsali názvy jídel na zdravou snídani, oběd, večeři, případně i svačiny.

Recepty žáci vymýšleli, hledali v kuchařkách, které si přinesli z domu nebo ze sepsaných listů s recepty. Mohli se inspirovat také zdravým talířem, který si složili v předchozím úkolu.

Přestávka (10 min.)

4. hodina

Pomůcky: fixy, brožury Moje zdraví a list hodnocení

Příprava tabule: ponechán připevněný velký papír s nápisem STRAVA

Tvorba plakátu (25 min.)

Žáci seděli ve svých skupinách a postupně chodily prezentovat své jídelníčky. Sdělily, co zapsali do snídani, obědu a večeře, případně i svačiny. Když byl název, ze kterého nebylo jasné, co je to za jídlo, tak to skupina vysvětlila. Názvy jídel následně přepisovaly fixem na plakát.

Diskuze (10 min.)

“Jak by sis sestavil jídelníček na jeden den z těchto receptů?”

Očekávané odpovědi: *Na snídani bych si dal ovesnou kaši, k obědu kuře s rýží a na večeři obložený chléb se zeleninou.*

“Jak často v týdnu máš zdravou snídani, oběd a večeři?”

Očekávané odpovědi: *Většinou mám zdravou snídani 5x v týdnu, protože o víkendy si na snídani dělám lívance nebo palačinky. Zdravý oběd mám skoro každý den, někdy máme ale sladké knedlíky, které úplně zdravé nejsou. Večeři mívám zdravou také často, protože mi ji připravují rodiče nebo dohlíží, abych si dal alespoň nějakou zeleninu.; Večeři moc zdravou nemívám, vždy si vezmu na co mám chuť.; Na snídani mívám pouze kousek ovoce nebo nic, protože se mi ráno nechce jíst a nemám hlad.*

Hodnocení dne (10 min.)

Zhodnocení dne na základě ukázky prstů. Pokud se žákům den líbil a pracovalo se jim dobře, ukázali palec ruky směřující vzhůru. Pokud se žákům pracovalo dobře, ale byly momenty, které se jim nelíbily nebo by něco změnili, ukázali palec, který směřoval doprava/doleva. A pokud se žákům celý den nelíbil nebo se jim špatně pracovalo, ukázali palec, který směřoval k zemi.

Někteří žáci sdělili, proč udělili takové hodnocení.

Následně každý zhodnotil den sám do posledního listu v brožurce.

6.3 Den 3. – STŘEDA

Téma: Spánek

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny

Cíl - Žák odpovídá na otázky týkající se jeho osoby.

- Žák rozlišuje podstatné a okrajové informace v textu, podstatné informace zaznamenává. Orientuje se ve čteném textu.
- Žáci vytvoří nástěnný plakát k tématu spánku.

1. hodina

Pomůcky: balicí papír s nápisem SPÁNEK, fixy, list do brožury Moje zdraví k tématu spánek, texty ke skupinovému čtení, kancelářské papíry A4

Příprava tabule: připevněný velký papír s nápisem SPÁNEK

Opakování včerejšího dne (5 min.)

Společná diskuze o tom, co jsme včera v rámci projektu dělali. Jaké aktivity jsme prováděli, co si žáci zapamatovali.

Připomněli jsme si domácí úkol, který po dnešní den žáci mají plnit.

Sdělím žákům, že není důležitá pouze strava, ale také spánek, kterému se budeme věnovat dnešní den.

Diskuze (10 min.)

“Z jakého důvodu si myslíš, že je spánek důležitý?”

Očekávané odpovědi: *Myslím si, že je důležitý, abychom se dobře vyspali a měli dostatek energie na nový den. Také je spánek důležitý, abychom si odpočinuli a zrelaxovali tělo. Při odpočnutí díky spánku je menší pravděpodobnost, že bychom usnuli během dne v nevhodné situaci. Spánek nám pomáhá i na duševní zdraví, abychom nad věcmi lépe přemýšleli a nebyli jsme tolik ve stresu.*

Tyto body, které žáci jmenovali proč je spánek důležitý, chodili zapisovat na plakát, který byl pověšený na tabuli.

“Kolik hodin denně si myslíš, že by člověk měl spát?”

Očekávané odpovědi: *Člověk by měl spát 9 až 10 hodin denně.*

“V kolik hodin chodíš spát a v kolik hodin vstáváš?”

Očekávané odpovědi: *Chodím spát kolem 22. hodiny večer a vstávám v 6 hodin ráno.*

Hra spáči (5 min.)

Sdělila jsem žákům, že když máme téma spánek, tak si zahrajeme hru s tímto tématem. Každý žák seděl na svém místě a všichni si položili hlavy na lavice. Říkala jsem příklady na násobení i s výsledky, pokud jsem řekla výsledek špatně, žáci zvedli hlavy z lavic („probudili se“). Poté jsem se zeptala, jaký byl správný výsledek a jeden žák nám ho řekl.

Vyplnění listu (10 min.)

Každý žák obdržel list s otázkami na téma spánek (viz příloha 3). Samostatně na otázky odpověděli a následně si list vložili do brožury Moje zdraví.

Skupinové čtení (15 min.)

Žáci si sedli do čtyř základních skupin, ve kterých si určili čísla od 1 do 6. Když ve skupině bylo méně žáků, určili si čísla jen do počtu žáků ve skupině. Pokud bylo ve skupině žáků více, jeden si číslo nepřidal.

Žáci s číslem jedna vytvořili samostatnou skupinu, žáci s číslem dva vytvořili samostatnou skupinu, atd. až vzniklo šest malých skupin. Žáci, kteří neměli přiřazená čísla (byl větší počet žáků ve skupině než 6), jsem přiřadila ke skupinám, které měly nejméně členů.

Každá skupinka obdržela odborný text (viz příloha 4) a čistý papír. Úkolem skupin bylo přečíst si text a na papír si sepsat důležité body, o čem text je. Do textu si mohli zaznamenávat a podtrhávat, co je důležité a pak to jen zkrátit do bodů a přepsat na papír.

Přestávka (10 min.)

2. hodina

Pomůcky: fixy, brožury Moje zdraví a list hodnocení

Příprava tabule: ponechán připevněný velký papír s nápisem SPÁNEK

Dokončení skupinového čtení (10 min.)

Skupiny žáků dokončily práci z předchozí hodiny a domluvily se na prezentaci textu ostatním – jakým způsobem budou prezentovat, kdo bude co říkat a co budou z textu prezentovat.

Tvorba plakátu (25 min.)

Po skupinové práci každá ze skupin postupně od první po šestou předstoupila před třídu a představila nám text, o kterém četla a co se z něj dozvěděla. Poté skupina řekla body, které jim přišly zajímavé a přepsala je na plakát, který visel na tabuli.

Hodnocení dne (10 min.)

Zhodnocení dne na základě ukázky prstů. Pokud se žákům den líbil a pracovalo se jim dobře, ukázali palec ruky směřující vzhůru. Pokud se žákům pracovalo dobře, ale byly momenty, které se jim nelíbily nebo by něco změnili, ukázali palec, který směřoval doprava/doleva. A pokud se žákům celý den nelíbil nebo se jim špatně pracovalo, ukázali palec, který směřoval k zemi.

Někteří žáci sdělili, proč udělili takové hodnocení.

Následně každý zhodnotil den sám do posledního listu v brožurce.

6.4 Den 4. – ČTVRTEK

Téma: Pohyb, Nemoci a úrazy

Časová dotace: 3 vyučovací hodiny

Cíl - Žák zaznamenává podstatné informace z videa.

- Žáci vytvoří nástěnný plakát k tématu pohybu.
- Žák určuje slovní druhy u slov ve větě.
- Žák rozlišuje rozdíl mezi pojmy nemoc a úraz.
- Žáci vytvoří nástěnný plakát k tématu nemoci a úrazy.
- Žák ví, jak se zachovat při úrazu a jak jednat v případě léčby nemoci.
- Žák dokáže shrnout informace o jeho osobě v tématu úrazy a nemoci.

1. hodina

Pomůcky: balicí papír s nápisem POHYB, fixy

Příprava tabule: připevněný velký papír s nápisem POHYB a namalovanou pyramidou, video na interaktivní tabuli

Opakování včerejšího dne (5 min.)

Společná diskuze o tom, co jsme včera v rámci projektu dělali. Jaké aktivity jsme prováděli, co si žáci zapamatovali, zda se dozvěděli něco nového, co ještě nevěděli.

Hodnocení domácího úkolu (5 min.)

S žáky jsme diskutovali o domácím úkolu, ve kterém měli zapisovat počet množství a druhů ovoce a zeleniny, které snědí za jeden den. Diskuze probíhala na základě níže uvedených otázek.

“Jak se ti úkol plnil? Dělalo ti něco potíže?”

Očekávané odpovědi: *Úkol mě bavil, protože jsem si nikdy nezapisoval/a to, co jím, takže to bylo něco jiného než obvykle.; Úkol byl pro mě v některých chvílích těžký, protože jsem nevěděl, jak množství dané potraviny zapsat.; S úkolem jsem neměl/a problém, akorát jsem občas zapomněl/a hned po sněžení zapsat dané množství a druh ovoce nebo zeleniny, takže jsem to musel/a dopisovat i zpětně.; Já jsem měl/a problém, že jsem zapomněl/a na zapisování, takže jsem musel/a vše dopisovat večer a vzpomínat na to, co jsem celý den jedl/a.*

Diskuze (10 min.)

Sdělila jsem žákům, že jak jsme si říkali, že není důležitá pouze strava, ale také spánek, který jsme měli v programu včera, tak první den jsme si vytyčili také téma pohybu, který je nedílnou součástí zdravého životního stylu.

Poté jsme pokračovali diskuzí na základě níže uvedených otázek.

“Proč si myslíš že je pohyb důležitý?”

Očekávané odpovědi: *Pohyb je pro naše tělo důležitý, protože nás udržuje v kondici a stále aktivní. Pomáhá také budovat svalovou hmotu. Díky pohybu je menší pravděpodobnost vzniku obezity.; Pohyb může pomoci i ve zlepšení nálady, protože pokud si člověk vybere takovou aktivitu, která ho baví, tak se při tom i zabaví a nebude myslet na případné starosti, které má. Je možné si vybrat kolektivní pohybovou aktivitu, kde je nutná spolupráce s ostatními lidmi, což člověku také může pomoci od starostí nebo také v motivaci jít sport vůbec vykonávat.*

“Jak často by měl člověk vykonávat pohybovou aktivitu?”

Očekávané odpovědi: *Pohybovou aktivitu bychom měli vykonávat minimálně 3–4x do týdne.; Záleží na typu aktivity a na tom, jak je fyzicky náročná.*

Tvorba plakátu (25 min.)

Žáci si sedli do čtyř základních skupin a každá dostala list s předtištěnou pyramidou pohybu. (viz příloha 5B)

Žákům jsem oznámila, že i v pohybu se můžeme řídit pomocí určitého rozdělení na různé stupně pohybových aktivit. Jako ve stravě se řídíme podle zdravého talíře, tak v pohybu se

na způsob toho řídíme pomocí pyramidy. Blíže jsme si ji představili ve videu, které jsem průběžně stopovala a na odpovědích na otázky z videa jsem nechávala skupiny pracovat samostatně. Pak jsme si řekli na co skupiny přišly a následně jsme si odpovědi zkontrolovali spuštěním videa.

Během videa si skupiny postupně vyplňovaly pyramidu zdraví, kterou měly ve skupině a následně ke každému patru šel vždy některý žák zapsat pohybové aktivity i do pyramidy na plakátu připevněném na tabuli.

Přestávka (10 min.)

2. hodina

Pomůcky: brožura Moje zdraví s listem k tématu pohyb, sešit český jazyk školní, tabulky

Příprava tabule: ponechán připevněný velký papír s nápisem POHYB, 2 věty (*Lékař a sestra ošetřují zraněného pacienta. U doktora mi předepsali léky a vitamíny.*), 3 řádky se slovy k určení nehodícího se:

- *angína, neštovice, zarděnky, zlomenina, průšnice*
- *zavazuje, zalep, ošetřuje, šije, řeže*
- *doktor, sestra, pacient, lékařský*

Vyplnění listu (10 min.)

Žáci si sedli zpět do skupin a každý obdržel list k tématu pohyb. (viz příloha 5) Na jedné straně listu měli předtištěnou pyramidu pohybu, kterou si vyplnili podle zkontrolované skupinové práce.

Na druhé straně listu byly otázky na téma pohyb. Samostatně na otázky odpověděli a následně si list vložili do brožury Moje zdraví.

Které slovo do řádku nepatří (10 min.)

Opět žáci pracovali ve skupinách, kdy jsem žákům řekla, aby se podívali na vypsaná slova v prvním řádku na tabuli. Jednoho žáka jsem vyvolala, aby nám je nahlas přečetl. Ke každému slovu jsme si řekli význam a vysvětlení, co to je.

Následně měli žáci vybrat jedno slovo, které do prvního řádku z nějakého důvodu nepatří. Radili se ve skupině a měli přijít i na důvod, proč vybrali právě to jedno slovo.

V prvním řádku byly vypsané nemoci a nepatřilo do něj slovo *zlomenina*, které je úrazem.

Po společné kontrole, kdy jedna ze skupin řekla a odůvodnila, proč vybrala právě to dané slovo, jsem zapsala těm skupinám, které to měly správně, plusové body.

Dále jsme přešli ke druhému řádku. Opět celý řádek jeden žák nahlas přečetl. Skupiny dostaly nápovědu, že v tomto řádku vybírají jedno sloveso, které má jiný slovesný způsob, než slovesa ostatní.

Ve druhém řádku do něj nepatří slovo *zalep*, které má rozkazovací slovesný způsob oproti ostatním, které mají oznamovací slovesný způsob.

Opět jedna ze skupin řekla a odůvodnila, proč vybrala právě to dané slovo.

Skupinám, které měly odpověď správně, jsem zapsala plusové body.

Stejným způsobem jako u předešlých dvou řádků, i třetí řádek jeden vyvolaný žák přečetl a ve skupinách vybírali, které slovo do řádku nepatří. Opět skupiny dostaly nápovědu, že se jedná o jiný slovní druh.

Ve třetím řádku do něj nepatřilo slovo *lékařský*, které je přídavné jméno oproti ostatním slovům, která byla podstatná jména.

Společná kontrola proběhla odůvodněním jedné skupiny proč vybrala dané slovo a zápisem plusových bodů všem skupinám se správnou odpovědí.

Určení slovních druhů ve větách (15 min.)

Žáci seděli ve skupinách a vyvolaný žák přečetl první větu z tabule.

Každý žák si vzal školní sešit do českého jazyka, do kterého napsal datum a přepsal si první větu z tabule. Následně jsme společně zopakovali jaké máme slovní druhy a společně jsme s žáky určovali slovní druhy slov v první větě.

Poté jeden vyvolaný žák přečetl druhou větu a žáci si ji zapsali do sešitu. Úkolem bylo opět určit slovní druhy v této větě. Každý pracoval samostatně, případně měli možnost se poradit ve skupině. Proběhla společná kontrola říkáním slov z věty a přiřazováním slovních druhů žáky.

Jako další úkol k větám žáci měli říci věty se slovesy v podmiňovacím způsobu. Pracovali ve skupině, kde si věty zapsali na tabulku. Za správně utvořené věty dostaly skupiny plusové body.

Diskuze (10 min.)

S žáky jsme diskutovali nad níže uvedenými otázkami:

“Jak si myslíte, že bychom se měli starat o své zdraví? Stačí, když budeme pouze jíst a pít zdravé věci?”

Očekávané odpovědi: *Měli bychom chodit k lékaři na preventivní prohlídky, pravidelně se hýbat, dodržovat základní hygienické návyky, chodit často na čerstvý vzduch do přírody ...).*

“Kdy a proč chodíme k lékaři?”

Očekávané odpovědi: *K lékaři bychom měli chodit pravidelně na preventivní prohlídky, abychom případně včas přišli na příznak nemoci a tím ji zavčas začali léčit.; K lékaři nejčastěji chodíme, když jsme nemocní, aby nám předepsal léky a případně řekl, co máme za nemoc.; K lékaři chodíme nebo lékaře voláme, když se nám nebo někomu v okolí stane úraz, aby pacienta lékař ošetřil.; Lékaře navštěvujeme v případě, že jdeme na očkování.*

“Co bychom měli dělat a co bychom neměli dělat, když jsme nemocní?”

Očekávané odpovědi: *Když jsme nemocní, tak bychom měli jít k lékaři, který nás vyšetří a zjistí, co máme za nemoc, předepíše nám léky a případně řekne postup léčby. Měli bychom dodržovat klidový režim na lůžku a uvařit si teplý čaj.; Pokud jsme nemocní, neměli bychom nemoc přecházet, být ve stresu, pít studené nápoje a chodit mezi lidi, protože bychom mohli nemoc roznášet.*

“Popiš situaci u lékaře, když jsi nemocný.”

Očekávané odpovědi: *U lékaře nejdříve čekám v čekárně než na mě dojde řada. Poté v ordinaci lékaři sdělím, s čím jsem k němu přišel. Lékař mě vyšetří, nejčastěji k němu chodím s angínou nebo chřipkou, takže se mi podívá do krku, poslechne si mě stetoskopem a začne zapisovat do počítači. Během toho mi říká, že mám dodržovat klid na lůžku, užívat léky, které mi předepíše a mám přijít za několik dní na kontrolu.*

“Co potřebuje nemocný, aby se uzdravil?”

Očekávané odpovědi: *Nemocný potřebuje teploměr, aby mohl měřit, zda má zvýšenou teplotu a má si brát léky na její snížení. Dále potřebuje postel a přikrývku, aby byl v teple a léčil se. Měl by dodržovat příjem tekutin, především teplého čaje, je možné do něj přidat citron a med. Čaje jsou ovocné, ale také bylinkové, některé přímo určené na daný projev nemoci, které nemocnému mohou velmi pomoci. Nemocný by měl odpočívat a spát, aby nabral síly a energii. Je dobré si čistit vzduch pomocí čističky vzduchu nebo alespoň difuzéru, který vzduch zvlhčuje a pomocí antibakteriálního esenciálního oleje ho i pročistí.*

“Když se stane úraz, co děláme?”

Očekávané odpovědi: *Nejdříve zjistíme situaci co se zřejmě stalo, jak je na tom raněný a zda je při vědomí. Následně voláme záchrannou službu na číslo 155, kde postupujeme dle instrukcí. U zraněného čekáme až do příjezdu záchranné služby, uklidňujeme ho a případně podáváme první pomoc.*

Přestávka (10 min.)

3. hodina

Pomůcky: balicí papír s nápisem NEMOCI A ÚRAZY, fixy, brožura Moje zdraví s listem k tématu nemoci a úrazy, kancelářské papíry A5, list hodnocení z brožury Moje zdraví

Příprava tabule: připevněný velký papír s nápisem NEMOCI A ÚRAZY

Tvorba plakátu (10 min.)

Žákům jsem sdělila, že při vykonávání pohybových aktivit, ale ne jen při nich se může stát, že se nám stane úraz. Při něm bychom postupovali jak jsme si řekli v předchozí hodině, v té jsme si také řekli, jak se chovat v případě nemoci. V této hodině si vypíšeme jaké druhy nemocí a úrazů známe.

Každý přemýšlel a pokud ho napadl příklad nemoci, tak se přihlásil a po vyvolání ho šel zapsat fixem na plakát připevněný na tabuli.

To samé s úrazy, pokud někoho napadl příklad úrazu, přihlásil se a po vyvolání ho šel zapsat pod nápis úrazy.

Vyplnění listu (5 min.)

Každý žák obdržel list s otázkami na téma nemoci a úrazy. (viz příloha 6) Samostatně na otázky odpověděli a následně si list vložili do brožury Moje zdraví. Některé otázky, na které si nebyli žáci jisti odpověďmi si doplnili doma po diskuzi s rodiči. Jednalo se především o otázku, které nemoci žáci prodělali.

Tvorba plakátu (20 min.)

Žáci seděli ve skupinách a každá obdržela papír A5.

První a druhá skupina měla za úkol vypsát body, co dělat při úrazu. Třetí a čtvrtá skupina měla za úkol vypsát body, co dělat při nemoci.

Skupiny pracovaly samostatně, pouze se domlouvali žáci v rámci jedné skupiny.

Po dopsání bodů každá skupina přečetla body, které vypsala. Papír s body žáci zkrátili a nalepili ho na velký papír připevněný na tabuli pod příslušný nadpis.

Hodnocení dne (10 min.)

Jako předchozí dny, nejdříve žáci hodnotili den na základě ukázky prstů. Pokud se žákům den líbil a pracovalo se jim dobře, ukázali palec ruky směřující vzhůru. Pokud se žákům pracovalo dobře, ale byly momenty, které se jim nelíbily nebo by něco změnili, ukázali palec, který směřoval doprava/doleva. A pokud se žákům celý den nelíbil nebo se jim špatně pracovalo, ukázali palec, který směřoval k zemi.

Opět někteří žáci, kteří chtěli, sdělili, proč udělili takové hodnocení.

Následně každý zhodnotil den sám do posledního listu v brožurce.

6.5 Den 5. – PÁTEK

Téma: Ukončení projektu a hodnocení

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny

Cíl - Žáci dokončí nástěnné plakáty jejich výzdobou.

- Žáci prezentují jednotlivé nástěnné plakáty a dokáží vybrat základní informace o tématech.
- Žáci dokončí tvorbu brožury Moje zdraví.

1. hodina

Pomůcky: 4 kaštiny s puntíky v pytlíku, vytvořené projekty z celého týdne (STRAVA, SPÁNEK, POHYB, NEMOCI A ÚRAZY), pastelky a fixy

Příprava tabule: hrací pole ke hře AZ kvíz

Zdobení vzniklých plakátů (20 min.)

Žáci si sedli do svých skupin a vybrali jednoho z každé skupiny, který šel před třídu. Zástupci jednotlivých skupin si vybrali z pytlíku jeden kaštan. Začala první skupina, poté druhá, třetí a jako poslední kaštan dostala skupina čtvrtá. Skupiny si rozebraly plakáty podle toho, jaký kaštan si vybrali, kdo měl kaštan s jedním puntíkem, vzal si první probírané téma, kdo měl dva puntíky, vzal si druhé probírané téma v pořadí atd.

Každá skupina plakát vyzdobila obrázky a barvami.

Opakování všech probraných témat (20 min.)

Skupiny se připravily na prezentaci daného tématu a plakátu před třídou. Na pomoc jim je vytvořený plakát. Rozdělili si ve skupině role, kdo bude prezentovat jakou část.

Postupně každá skupina předstoupila před třídu, ukázala svůj plakát a téma žáci společně odprezentovali.

Žáci ze skupiny se také rozhlédli po třídě a navrhli místo, kde by mohl daný plakát viset.

Vysvětlení hry AZ kvíz (5 min.)

Abychom si zopakovali všechna témata, připravila jsem hru AZ kvíz. V první hodině jsme si pouze vysvětlili pravidla této hry a samotnou hru jsme začali hrát až na začátku druhé hodiny.

Pravidla hry:

Hra obsahuje 4 probíraná témata z celého týdne. Ke každému tématu jsou 4 otázky odstupňované podle počtu bodů. (viz příloha 8) Nejlehčí otázky za 10 bodů, těžší za 20 bodů, středně těžké za 30 bodů a nejtěžší otázky za 40 bodů.

Každé družstvo si postupně vybere 1 otázku za určitý počet bodů. Pokud odpoví správně, připíše si daný počet bodů. Pokud odpoví špatně, otázka se vrací do hry.

Hra končí vyčerpáním otázek nebo uplynutím časového limitu 15 minut. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.

Přestávka (10 min.)

2. hodina

Pomůcky: otázky ke hře AZ kvíz, brožury Moje zdraví, pastelky a fixy

Příprava tabule: hrací pole ke hře AZ kvíz, 3 smajlíci na závěrečné hodnocení: usmívající ☺, neutrální 😐 a zamračený ☹

Hra AZ kvíz (15 min.)

Žáci seděli ve skupinách a hned na začátku hodiny jsme začali hrát hru AZ kvíz, kterou jsme si vysvětlili na konci předchozí hodiny.

Nejdříve jsem natáhla časovač na 15 minut a poté jsme začali hrát. Jako první si vybírala otázku skupina číslo 1, další skupina číslo 2 až po skupinu 4. Poté se pořadí skupin opakovalo až do vyčerpání otázek.

Dotvoření a prezentace brožury Moje zdraví, vyhodnocení práce skupin (20 min.)

Žáci si poskládali jednotlivé listy brožury Moje zdraví tak, jak šly témata po sobě. Poté si jednotlivě chodili brožury na hřbetu sešít sešíváčkou (na levém kraji při pohledu na první stranu).

Ostatní si brožury domalovávali.

Kdo z žáků chtěl, mohl prezentovat to, co z brožury zrovna chtěl sdělit. Informace, které nechtěl sdělovat, si nechal pro sebe.

Nakonec si každá skupina sečetla všechny plusové body a od nich odečetla mínusové body. Výsledná čísla jsem zapsala k jednotlivým skupinám a na základě bodů jsem rozdělila skupinám diplomy a žákům pochvaly.

Hodnocení celého týdne (10 min.)

Zhodnocení projektu, jak se žákům po celý týden pracovalo. Na tabuli byli 3 smajlíci (jeden usmívající 😊 jeden s rovným úsměvem (neutrální) 😐 a třetí zamračený ☹), každý žák šel udělat čárku k jednomu ze smajlíků.

Následně jsem se žáků zeptala, co se jim konkrétně na celém projektu líbilo/nelíbilo. Zda se dozvěděli něco nového či zajímavého. Co si žáci myslí, že se nám dařilo a co ne. Proč si myslí, že to tak bylo.

6.6 Návrhy na další aktivity projektu

Projekt by mohl být dále rozvinut zaměřením na další témata, která zazněla v počáteční myšlenkové mapě. Jedním z témat by mohla být například duševní hygiena, která mě překvapila, že u žáků v myšlenkových mapách zazněla, dále obecně hygiena nebo pitný režim.

Druhý den projektu jsem původně měla v plánu, že bychom s žáky navštívili zahradnictví. Tato aktivita se bohužel vzhledem k současné pandemické situaci nekonala z důvodu prosby pana ředitele, abychom zvažili a případně omezili vycházení ze školy za účelem návštěvy jiných zařízení. Žáci by si připravili pro pana zahradníka otázky, na které by chtěli znát odpověď, otázky by se týkaly k tématu ovocných stromů, rostlin plodících zeleninu či přímo sklizně plodů ovoce nebo zeleniny. Zároveň bychom na místě zjistili cenu jednotlivých druhů ovoce a zeleniny, takže by toto žáci neměli za domácí úkol z prvního dne.

Jako pokračování projektu v rámci **pracovní výchovy** by mohla být výroba podzimního ovoce pomocí barevného papíru, které by žáci poslepovali do trojrozměrného modelu

vybraného druhu ovoce. Tuto činnost jsem s žáky také realizovala, ale již pouze jako ohlédnutí za projektem, nikoliv jako jeho součást.

V **tělesné výchově** by bylo vhodné k tématu pohybu udělat například soutěže skupin v různých aktivitách pomocí psychomotorických her s využitím novin. Mohla by být uspořádána zimní olympiáda s aktivitami jako je lyžování, bruslení, tah na saních, chůze po ledu (novinový chodník), chůze s čepicí, koulovaná (dvě skupiny proti dvěma skupinám).

V rámci tématu nemoci a úrazy by mohla navazovat ukázka obsahu lékárničky a společná diskuze co by měla lékárnička obsahovat. Diskutovat by se také mohlo nad jednotlivými věcmi z lékárničky k čemu jsou určeny. Poté by si žáci mohli zkusit zavázat kamarádovi koleno, kotník, správně přiložit náplast,...

K tomuto tématu by bylo vhodné také hraní scének skupinami na situaci úrazu, ostatní by hádali co se stalo, případně i jak se úraz stal.

Po určité době by bylo vhodné se k projektu vrátit při besedě, kde by žáci mohli sdělit, zda udělali nějaké změny ve své životním stylu nebo se nad nimi alespoň zamysleli. Mohli by si zopakovat hlavní informace k jednotlivým tématům projektu na základě vytvořených plakátů. Dále by se žáci mohli navrátit ke svým brožurám a sdělit, co by v nich zapisovali nyní a zda by se to nějak lišilo.

7 ZHODNOCENÍ DOSAŽENÝCH CÍLŮ

Při tvorbě diplomové práce jsem vytvořila a realizovala projekt na prvním stupni ZŠ, který byl hlavním cílem této práce. Dílčí cíle, které byly pro projekt stanoveny rozepíší v této kapitole.

Cíle prvního dne byly vytyčení témat projektu, což žáci splnili sestavením myšlenkové mapy. Toto je jeden z kognitivních cílů, který žáci zpočátku nevěděli, jak mají pojmut. Musela jsem jim to tedy vícekrát vysvětlit a i samotní žáci se mě doptávali, poté ale vše pochopili a pracovali sami ve skupinách.

Dalším z cílů bylo založení brožury Moje zdraví. Myšlenka tvorby brožury žáky nadchla a práce je bavila.

Druhý den bylo stanoveno více cílů. Prvním, který se týkal organizace a práce ve skupině se následně prolínal i do zbylých dnů projektu. V tento den byl ale pevně vytyčen. Byla stanovena pravidla práce ve skupině, která se žáci následně snažili plnit. V některých případech jim tato práce dělala problémy, protože nebyli zvyklí na práci ve skupinách, ale bylo vidět, že postupem týdne se jim práce začínala více dařit a pochopili, že je domluva ve skupině důležitá.

Při aktivitě rozdělování potravin na dvě skupiny – zdravé a nezdravé, jsem předpokládala, že to žákům půjde bez problémů, což se také potvrdilo a byli za chvíli hotovi. V této aktivitě tedy plnili opět kognitivní cíle jako pojmenování druhů ovoce a zeleniny, samotné rozdělení potravin na zdravé a nezdravé. Na základě této aktivity žákům nedělalo problém ani sestavit zdravý jídelníček na jeden den. Tato aktivita trvala ale trochu déle, protože již museli vyhledávat v kuchařkách podle stanovených požadavků, přičemž uplatňovali znalosti a dovednosti související s podporou zdraví a zdravého životního stylu.

Z předchozího dne žáci měli domácí úkol, kdy měli připravené lístečky s názvy druhů ovoce a zeleniny s jejich cenami. Poté z nich vytvářeli a řešili jednoduché slovní úlohy. Tato aktivita žáky také bavila a šla jim bez velkých obtíží.

Kognitivním cílem tohoto dne byl také odhad a kontrola ceny nákupu, což bylo provedeno aktivitou fiktivních nákupů, kdy žáci zapisovali co si koupí, aby se vešli do stanovené ceny. Někteří žáci mě překvapili, protože využívali i např. koupi poloviny kilogramu ovoce, aby se vešli do stanovené ceny.

Psychomotorický cíl, vytvoření nástěnného plakátu k tématu stravy, byl také v průběhu dne splněn bez značných komplikací.

Jedním z afektivních cílů, který byl stanoven bylo rozeznat druh ovoce a zeleniny na základě chuti a čichu. Této aktivity se nechtěly účastnit dvě žákyně, kterým to bylo nepříjemné. Ostatní žáci na základě chuti poznali, co jedí. Byla to velmi odlišná aktivita, než jsou zvyklí, takže těm žákům, kteří nejsou tolik stydliví, se to velmi líbilo, což uvedli také do hodnocení.

Třetí den žáci obdrželi listy k tématu spánku, ze kterých vyplýval cíl, že žáci napíší odpovědi na otázky k jejich osobě. Žádný z žáků neměl s otázkami k jejich osobě problém, až na poslední otázku z listu, kterou byla: *“Co je dobré dělat pro kvalitní spánek?”*. U této otázky ikdyž jsme si odpovědi na ni před vyplňováním listu více méně řekli, stále se ve třídě objevilo pár dětí, kteří si nebyli jisti. Opět jsme si tedy společně pár návyků pro dobrý spánek zopakovali.

Při orientaci v odborném textu a vyhledávání informací některé skupiny měly problém rozlišit podstatné informace od okrajových. Těmto skupinám jsem tedy napomáhala. Tento kognitivní cíl byl tedy splněn z mého pohledu pouze z části.

Opět byl během dne plněn bez komplikací kognitivní cíl, který se realizoval tvorbou nástěnného plakátu k tématu spánku.

Čtvrtý den byl rozdělen na dvě témata projektu. Prvním tématem byl pohyb, který byl realizovaný s pomocí videa, takže jedním z cílů bylo zaznamenávat zmíněné informace. To žákům nedělalo žádné problémy, bylo vidět, že je video zajímavá a baví. Opět během průběhu jsme s žáky tvořili nástěnný plakát, při kterém jsme si museli společně některé informace objasňovat a případně také opravovat, protože jsme doplňovali různé pohybové aktivity do pyramidy pohybu. Některé děti si pletly patra pyramidy, vše jsme si ale objasnili. Při videu a následném shrnutí obsahu videa si žáci osvojovali pravidla pyramidy pohybu. Jak jsem psala, tento cíl byl pro některé žáky těžší ke splnění.

Druhé téma dne byly nemoci a úrazy. K tomuto tématu byl jedním ze stanovených cílů, že žáci dokáží určit slovní druhy u slov ve větě. Tento cíl některým dětem dělá obecně problémy, proto bych jeho splnění hodnotila pouze jako částečné. Tím jsem měla možnost zjistit, kterým žákům dělá tato problematika potíže a zaměřit se na toto učivo v příštích hodinách. Průběžně v tomto tématu byl tvořen další nástěnný plakát s tématem nemoci a úrazy. Při tvorbě plakátu žáci splnili cíl rozpoznání rozdílů mezi nemocí a úrazem a nikomu toto rozdělování nedělalo problémy.

Do shrnujícího listu o nemocech a úrazech každého z žáků měli někteří potíže si vzpomenout, jaké nemoci prodělali, proto tuto část otázek nechali k doplnění doma s rodiči.

Ve skupinách žáci plnili kognitivní cíl, kterým bylo vypsání bodů, jak se zachovat při úrazu nebo v případě léčby nemoci. Cílem těchto aktivit bylo si uvědomit, jak se opravdu v těchto situacích zachovat, což si myslím, že splnilo účel.

Pátý, poslední, den byl dán obecnější cíl, ve kterém žáci dokončovali nástěnné plakáty. Tento cíl byl sice splněn, ale kdybych projekt realizovala znovu, více bych zdůraznila, že se výzdoba jednotlivých plakátů má týkat daného tématu. Někteří žáci na plakáty kreslili obrázky, které s tématem plakátu ani obecně s tématem zdraví nemají nic společného. Následná prezentace jednotlivých plakátů skupinami byla téměř bez potíží až na některé skupiny, které potřebovaly v prezentování lehce pomoci.

Poslední den také jako jeden z psychomotorických cílů žáci dokončili své brožury, které si po celý týden vytvářeli. Několika žákům v brožurách chyběly některé listy z důvodu, že v týdnu některé dny chyběli.

Dalším cílem, který se realizoval v průběhu celého projektu byl, že si žáci uvědomí na základě všech aktivit projektu rozdíl mezi zdravým a nezdravým způsobem života. Tento cíl jsem si ověřila společnými diskuzemi a myslím si, že jej všichni žáci splňují.

Při realizaci projektu se také promítaly sociální cíle, do kterých lze zařadit např. zapojování se do diskuzí nad otázkami a tématy. Kdybych měla hodnotit splnění tohoto cíle na začátku týdne, tento cíl by splněn nebyl. Jak jsem ale psala výše, průběžně se žáci do diskuzí zapojovali, ale stále se ve třídě vyskytovali tací, kteří se bohužel do diskuzí zapojovat nechtěli.

Dalším sociálním cílem byla spolupráce ve skupinách nebo v kolektivu třídy a shoda skupiny na společném názoru/řešení. Opět na začátku projektu by tento cíl nebyl splněný, ale po druhém dni, zřejmě stanovením pravidel práce ve skupině, se situace zlepšila a žáci mezi sebou začali více spolupracovat.

Obecně lze říci, že většina cílů byla splněna, až na některé výjimky výše popsané.

8 HODNOCENÍ PROJEKTU A DISKUSE

Práce na projektu třídu stmelila, čemuž pomohlo, že žáci pracovali především v rozdělení do čtyř základních skupin. Jak jsem psala v charakteristice třídy, žáci nejsou zvyklí spolupracovat ve skupinách. Bylo pro ně obtížné se na něčem ve skupině domluvit, měli tendenci si povídat a vyrušovat a u některých se objevovala neochota se podílet na společné práci. Postupem týdne bylo vidět, že se práce ve skupinách zlepšuje. Bohužel nevím, čemu to přisuzovat, zda pomohla hodnotící tabule s plusovými a minusovými body nebo to, že si žáci na práci ve skupině začali zvykat. Tímto se žáci naučili více spolupracovat a poznali důležitost kooperace a pomoci ostatním.

Žáci se snažili aktivně plnit zadané úkoly, zkusili si prezentovat své práce a myšlenky před třídou a na projekt reagovali převážně kladnými ohlasy.

V diskuzích se na začátku projektu zapojovali stále jedni a ti samí žáci, postupem týdne se ale diskuze rozvíjely a pomalu se začali zapojovat i ostatní.

Při tvorbě nástěnných plakátů a brožur si žáci procvičili různé dovednosti, např. sestavení myšlenkové mapy, tvorba slovních úloh, hledání důležitých informací v textu atd.

Některé z činností v projektu zabraly více času než jsem očekávala. Vždy se ale vše stihlo, protože se časová dotace zase vykompenzovala u jiných aktivit. Jednou z delších aktivit bylo například rozřazení potravin na zdravé a nezdravé a následná tvorba plakátu. Vše se vykompenzovalo následně kratší diskuzí, protože probíhala právě již u aktivity při tvorbě plakátu. Dále delší aktivitou byla ochutnávka, která se také protáhla. Opět následně byla trochu zkrácena diskuze, která lehce zasáhla i do přestávky, nicméně jsem ji musela přerušit já, protože by žáci nadále pokračovali i na úkor přestávky.

Žáci projekt hodnotili průběžně na konci každé jeho části, což vždy vycházelo na konec dne. Hodnotili tedy průběžně jednotlivé dny. Hodnocení probíhalo nejprve formou ukázky prstů, kdy každý žák ukázal buď palec nahoru, vpravo/vlevo nebo dolů. Většina palců vždy směřovala nahoru, což bylo kladné hodnocení. Objevovaly se ale také palce dolů.

Poté jsme si o hodnocení projektu povídali tak, že několik žáků řeklo své slovní hodnocení, které bylo velmi podobné tomu, které poté vyplňovali do hodnotícího archu.

Jako poslední list žáci v brožurce měli hodnotící arch na každý den, ke kterému následně vyplňovali jak by den zhodnotili, co se jim líbilo a co naopak nelíbilo.

Hodnocení bylo velmi individuální a záleželo také na sestavení skupiny žáků a jaké jsou mezi nimi vztahy. Někteří žáci do kladných bodů zahrnovali právě práci ve skupině, naopak jiní ji zařadili mezi body, které se jim nelíbily. To hodnotili na základě toho, že dostali mínusové body, nedokázali vymyslet kompromis nebo nebyli ve skupině se svými kamarády.

Mezi další sporné body hodnocení byla ochutnávka ovoce a zeleniny, kdy to opět část žáků zapsala do kladných bodů, že se jim aktivita líbila, protože byla odlišná od běžných činností. Při této aktivitě dostali na vybranou, zda se jí chtějí účastnit, což využily dvě žákyně, které se aktivitu účastnit nechtěly. Po dotazu proč to nechtějí, řekli, že se bojí a že jim je nepříjemné jíst se zavřenýma očima. Pouze tedy seděly a dívaly se na ostatní.

Většina žáků hodnotila kladně výrobu brožury, která se jim líbila a bylo vidět, že je baví, že si vytváří jakousi knihu o sobě.

Jako kladnou aktivitu také uváděli práci s kuchařkou, což opět pojali jako něco neobvyklého.

Někteří žáci hodnotili celkový projekt, že je téma dostatečně nezaujalo a zajímaly je pouze některé aktivity.

Za negativní hodnocení velmi často udávali práci ve skupině a neschopnost domluvy, nebo že někteří členové skupiny vyrušovali a tím skupina dostala mínusový bod.

Součtem bodů poslední den, dostala pochvalu čtvrtá skupina, která se umístila na prvním místě a druhá skupina, která se umístila na druhém místě. Na třetím místě se umístila skupina první a třetí, které měly stejný počet bodů.

Při realizaci projektu bych změnila hned několik věcí. Po úvodu do projektu a seznámení s jeho režimem a formou výuky, bych po rozdělení žáků do skupin zavedla společnou debatu na stanovení pravidel ve skupině. Ta bychom si zapsali na tabuli a pokud by docházelo k jejich porušování, skupiny by dostávaly mínusové body.

Na aktivitu třídění potravin a lepení na plakát bych vymezila více času. To samé u ochutnávky ovoce a zeleniny.

Při zdobení plakátů bych velmi zdůraznila, že se zdobení bude týkat daného tématu plakátu. Nyní jsem to sice žákům sdělila, ale zřejmě jsem to dostatečně nezdůraznila, takže si žáci na plakáty kreslily i vlastní motivy.

Také bych výslovně zdůraznila, že do hodnocení listu hodnotí projekt, tudíž pouze ty aktivity a čas, po které byl realizován. Někteří žáci do hodnocení zahrnuli i hodnocení aktivit nebo událostí, které se jim ten den staly.

Žákům z projektu zůstala brožura, kterou si během celého trvání projektu tvořili. Po ukončení je možné se k tématu zdraví opět po uplynutí určité doby, například dvou měsíců, vrátit. S žáky by byla vedena diskuze na téma zdraví a jednotlivých kapitol z projektu. Proběhlo by opakování, co si z těchto témat pamatují, na pomoc k vybavení by byly nástěnné plakáty vyráběné v průběhu realizace projektu. Žáci by si přinesli své brožury a proběhla by diskuze, zda se u nich a jejich přístupu k jednotlivým oblastem něco změnilo ať už k lepšímu či horšímu.

ZÁVĚR

V úvodu práce jsem si vytyčila jako hlavní cíl vytvoření programu pro žáky na 1. stupni ZŠ, který bude zaměřený na vybrané kapitoly z výchovy ke zdraví. Mezi tyto kapitoly jsem zařadila stravu, spánek, pohyb a nemoci a úrazy.

Hlavní cíl práce byl dle mého názoru splněn v plném rozsahu, s ohledem na mimořádná opatření zavedená kvůli pandemické situaci. Přesto jsem měla možnost projekt realizovat v plném rozsahu, pouze jsem do něj využila činnosti, které se shodovaly s vytyčenými mimořádnými opatřeními. Návrhy na obměny jsem uvedla v textu empirické části práce.

Myslím si, že díky využití projektu má učitel možnost žáky poznat z jiného úhlu. Má více času k pozorování, diagnostice jejich chování a projevů nebo míry zapojení ve skupině. Pro mne samotnou byla práce velmi přínosná, protože jsem získala cenné zkušenosti s tvorbou projektu a jeho realizací. Také jsem žáky poznala zase o kousek blíže, za což jsem velmi vděčná, protože to může vysvětlovat jejich jednání a chování ve výuce.

U tohoto projektu si dovoluji říci, že byl pro žáky přínosem jednak z pohledu získání informací, které si zapsali na nástěnné plakáty, tak z pohledu poznání sama sebe. Prohloubili si znalosti v oblastech zdravé stravy, důležitosti spánku i pohybu a zopakovali si důležité téma nemocí a úrazů. Ve všech oblastech se žáci dozvěděli podstatné informace o své osobě, nad kterými možná dříve neuvažovali, nebo si je tolik neuvědomovali, když je neměli nikde zapsané.

Práce na diplomové práci mě inspirovala v mnoha ohledech a získané zkušenosti budu využívat i v jiných oblastech vzdělávání žáků.

Díky projektu jsem se přesvědčila, že opravdu praktická zkušenost, byť pouze skládání kartiček do skupin nebo promítání videa žákům pomůže k lepšímu zapamatování informací. Také se mi potvrdilo, že využití netradiční pomůcky ve výuce ji může zpestřit a žáky motivovat (viz využití práce s kuchařkou).

Tato diplomová práce by mohla sloužit pedagogům v praxi, kteří mají zájem do své výuky zařadit projekty a zároveň děti vzdělat v oblasti zdraví.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

COUFALOVÁ, J., 2006. *Projektové vyučování pro první stupeň základní školy: Náměty pro učitele*. 1. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-958-0.

ČÁP, J., MAREŠ, J., 2001. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.

DÖMISCHOVÁ, I., 2011. *Projektová výuka – moderní strategie vzdělávání v České republice a německy mluvících zemích*. 1. vyd. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2915-1.

DVOŘÁKOVÁ, M., 2009. *Projektové vyučování v české škole: vývoj, inspirace, současné problémy*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1620-9.

HELUS, Z., 2004. *Dítě v osobnostním pojetí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-888-0.

HYPLOVÁ, J., 2010. *Využití projektového vyučování k rozvoji čtenářské gramotnosti žáků základní školy*. 1. vyd. Oftis Ostrava. ISBN 978-80-7368-919-3.

KAŠOVÁ, J. a kol., 1995. *Škola trochu jinak*. 1. vyd. Kroměříž: IUVENTA.

KOTEN, T., 2009. *Škola? V pohodě! (2)*. Most: Hněvín. ISBN 978-80-86654-25-6.

KRATOCHVÍLOVÁ, J., 2006. *Teorie a praxe projektové výuky*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4142-0.

KŘIVOHLAVÝ, J., 2001. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 1998. *Vývojová psychologie*. 3. přepr. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-195-X.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2715-8.

MUŽÍK, V., VLČEK, P., 2010. *Škola a zdraví 21*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5371-7.

NAKONEČNÝ, M., 2003. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Akademie věd České republiky. ISBN 80-200-0993-0.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2013. *Pedagogický slovník*. 7. aktual. a rozš. vyd. Praha: Portál, s. 226. ISBN 978-80-262-0403-9.

ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem*. 2. přepr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.

SKALKOVÁ, J., 1999. *Obecná didaktika*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství. ISBN 80-85866-33-1.

TOMKOVÁ, A., KAŠOVÁ, J., DVOŘÁKOVÁ, M., 2009. *Učíme v projektech*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-527-1.

TRNOVÁ, E., 2012. *Základy kvalitativní projektové výuky*. 1. vyd. Brno: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání. ISBN 978-80-87604-18-2.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

VALENTA, J. a kol., 1993. *Pohledy: Projektová metoda ve škole a za školou*. 1. vyd. Praha: IPOS ARTAMA. ISBN 80-7068-066-0.

ŽALOUĐÍKOVÁ, I., 2013. *Dětské interpretace pojmů zdraví a nemoc*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6303-7.

SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

AKV, 2019. Spánek – otázky a odpovědi. In: *Prameny zdraví* [online]. [vid. 13. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.magazinzdravi.cz/spanek-otazky-a-odpovedi>

HALUSKOVÁ, V., VOTAVA, Š., 2020. Vše, co jste chtěli vědět o spánku a báli jste se zeptat. In: *Brain market* [online]. [vid. 13. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse--co-potrebujete-vedet-o-spanku/>

HLAVATÁ, K., 2017. Fandíme zdraví – s pyramidou zdraví proti nadváze. In: *Vím, co jím* [online]. [vid 15. 9. 2021]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Fandime-zdravi---s-pyramidou-pohybu-proti-nadvaze_s10012x10186.html

Hygienická stanice hlavního města Prahy, 2016. *Zdraví a jeho determinanty* [online]. [vid. 5. 12. 2021]. Dostupné z: https://www.hygp Praha.cz/obsah/zdravi-a-jeho-determinanty_434_1.html

IKEM, 2021. *Zdravý spánek* [online]. [vid. 13. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-spanek/a-2011/>

JEŘÁBEK, J., TUPÝ, J., a kol., 2017. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4986/>

KIRYKOVÁ, S., 2021. *Psychologie vývojová* [online]. [vid. 3. 10. 2021]. Dostupné z: https://elearning.fp.tul.cz/pluginfile.php/111522/mod_resource/content/2/Mlad%C5%A1%C3%AD%20a%20st%C5%99edn%C3%AD%20%C5%A1koln%C3%AD%20v%C4%9Bk.pdf

MP Zdravý Spánek, 2021. *Fáze spánku* [online]. [vid. 14. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse--co-potrebujete-vedet-o-spanku/>

SLIMÁKOVÁ, M., 2012. Zdravý talíř. In: *Margit Slimáková* [online]. [vid. 5. 9. 2021]. Dostupné z: [Zdravý talíř - PharmDr. Margit Slimáková](#)

ŽIJ ZDRAVĚ, VADASSOVÁ, K., 2013. *Pexeso: zdravé stravování* [online]. [vid. 6. 9. 2021]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/17533/pexeso.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

- 1. List k tématu Strava (příloha 1)**
Otázky k tématu Strava (příloha 1A)
Zdravý talíř (příloha 1B)
- 2. Lístečky potravin do zdravého talíře (příloha 2)**
- 3. List k tématu Spánek (příloha 3)**
- 4. Skupinové čtení (příloha 4)**
- 5. List k tématu Pohyb (příloha 5)**
Otázky k tématu Pohyb (příloha 5A)
Pyramida pohybu (příloha 5B)
- 6. List k tématu Nemoci a úrazy (příloha 6)**
- 7. List hodnocení projektu (příloha 7)**
- 8. Otázky ke hře AZ kvíz (příloha 8)**
- 9. Ukázka brožur Moje zdraví (příloha 9)**
- 10. Nástěnné plakáty projektu (příloha 10)**

PŘÍLOHY

Příloha 1 – List k tématu Strava

Příloha 1A

STRAVA

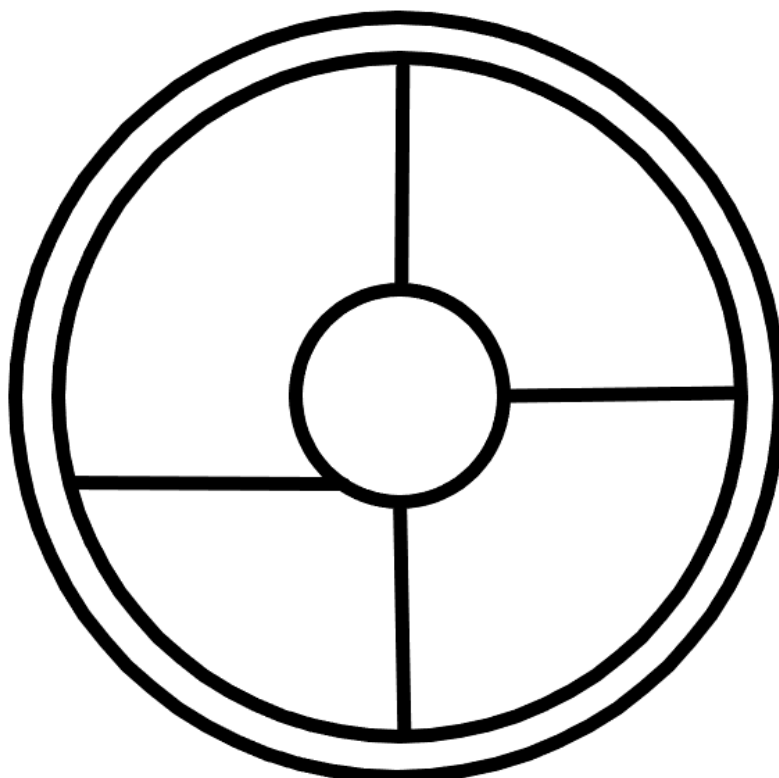
Počet kusů/přibližné množství **ovoce** za 1 den:

Celkem druhů ovoce: _____

Počet kusů/přibližné množství **zeleniny** za 1 den:

Celkem druhů zeleniny: _____

Zdravý talíř



Obrázek 1 - Zdravý talíř (vlastní archiv autorky)

Příloha 2 – Lístičky potravin do zdravého talíře



Obrázek 2 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 3 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 4 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 5 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 6 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 7 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 8 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 9 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 10- Obrázek do zdravého talíře



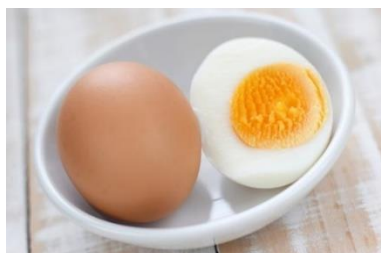
Obrázek 11- Obrázek do zdravého talíře



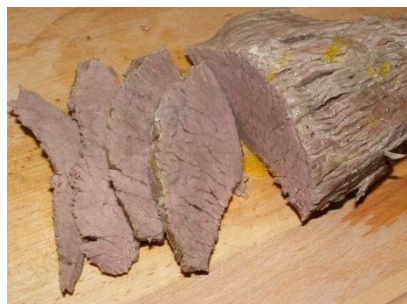
Obrázek 12- Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 13 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 14 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 15 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 16 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 17 - Obrázek do zdravého talíře



Obrázek 18 - Obrázek do zdravého talíře

Příloha 3 – List k tématu Spánek

SPÁNEK

1. Chodíš spát pravidelně ve stejný čas? V kolik hodin to je?

2. Kolik hodin denně průměrně spíš? Poté převed' na minuty.

3. Co před spaním děláš?

4. Probouzíš se sám/a nebo tě budí budík/jiná osoba?

5. Co je dobré dělat pro kvalitní spánek?

Příloha 4 – Skupinové čtení

1. skupina

SPÁNEK

Při spánku se děje hned několik procesů, které jsou pro tělo nezbytné. Nejen, že se **obnovují tkáně, vytváří se hormony a přes ledviny se odplavují toxické látky, ale také se obnovuje paměť**. Společně s tím se **obnovuje i naše psychika od emočního stresu, který máme přes den**.

Spánek je velmi důležitá relaxační fáze organismu k zajištění zdraví a přežití.

Průměrný dospělý spí v noci asi 7 hod. 33% populace spí 6,5 hodin za noc. Není potom divu, že se lidé cítí často podráždění a nesoustředění. Ženy spí o něco déle než muži. Lidé, kteří mají větší množství tělesného tuku, mají tendenci spát méně, než lidé s normální tělesnou hmotností.

Zajímavost:

Studie ukazují, že lidé, kteří spí v průměru méně než 6 hodin, přiberou během šesti let dvojnásobnou váhu oproti lidem, kteří v noci spí 7 až 8 hodin. Ani více spánku nemusí být lepší. Lidé, kteří spí více než 9 hodin, mají podobný problém s tukem jako lidé, kteří spí méně než 6 hodin.

Spánková rutina

Pokud si vážíte svého zdraví, přistupujte ke spánku jako k fázi dne, která je stejně důležitá jako práce, jídlo, či zábava.

Přestaňte večer hodinu před spaním trávit čas na telefonu nebo počítači. Místo toho se uvolněte, připravte si půdu pro spánek např. s knížkou. Modré světlo z televize a tabletů by zbytečně narušovalo vyplavování hormonu melatoninu a tím zhoršilo kvalitu spánku.

Ideální délka spánku je mezi 7 až 8 hodiny a pro organismus je vhodné udržet se v posledních fázích spánku delší dobu.

Pokud máte doma modré svítidla, vyměňte je za žluté (Halusková, Votava 2020).

2. skupina

13 PRAVIDEL SPÁNKOVÉ HYGIENY

1. Každý den uléhejte i vstávejte pravidelně, ve stejnou denní dobu, a to i o víkendech (bez ohledu na trvání nočního spánku).
2. Nespěte během dne, výjimkou může být pouze krátký odpolední spánek na max. 30-45 min.
3. Před spaním nepijte alkohol. Alkohol sice působí ospalost, pomůže tedy s usínáním, ale často způsobuje předčasné ranní probouzení a únavu během dne.
4. Nekuřte před spaním ani při nočním probuzení.
5. Nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu ani kakao 4-6 hodin před ulehnutím. Citlivější jedinci by se měli vyvarovat konzumaci těchto nápojů během celého dne (i ráno). Látky obsažené v těchto nápojích ruší spánek.
6. Vyvarujte se konzumaci těžkých jídel 4 hodiny před ulehnutím. Ale pozor na probouzení z hladu – před spaním lze lehce pojíst ovoce, či popíjet mléko např. s medem.
7. Snažte se o přiměřenou pohybovou aktivitu během dne, pokuste se unavit (např. procházka po večeri), ale vyvarujte se náročné fyzické aktivity těsně před ulehnutím. Zůstaňte v klidu alespoň 3 hodiny před spaním.
8. Z ložnice odstraňte veškeré rušící předměty či alergeny (eliminujete tak alergii na roztoče, peří, prach, pokojové rostliny aj.), ke spaní používejte pohodlnou postel a lůžkoviny.
9. Pro spaní si zajistěte dobře vyvětranou místnost, optimální teploty (18-20°C), ticho a tmu.
10. Postel využívejte výhradně ke spánku. V posteli byste neměli sledovat televizi, jíst, číst, přemýšlet nad problémy apod.
11. Do postele uléhejte pouze při pocitu ospalosti. Při neschopnosti usnout do 30 min, opusťte lůžko a věnujte se nějaké příjemné, monotónní činnosti (čtení, poslech relaxační hudby, sprcha apod.).
12. Neuléhejte ve stresu, rozrušení, znepokojení. Snažte se potlačit negativní myšlenky narušující zejména usínání a spánek.
13. Snažte se ihned po probuzení vystavit jasnému světlu (roztáhnout žaluzie, závěsy) (IKEM 2021).

3. skupina

PORUCHY SPÁNKU

Až u 40 % dospělých se vyskytují spánkové obtíže. Přibližně u 10 % z tohoto počtu se jedná o potíže trvalé.

Poruchy spánku lze rozdělit na:

- nespavost
- nadměrnou spavost (= narkolepsie)
- poruchy spánku způsobené tzv. jet lag syndromem – cestování přes časová pásma, směnný provoz
- náměsíčnost, noční můry, noční pomočování, spánkové halucinace
- poruchy s pohyby ve spánku (např. syndrom neklidných nohou, skřípaní zuby)
- další (odlišná délka spánku, chrápání, mluvení ze spánku)

NESPAVOST

Nespavost (insomnie) je nejčastěji se vyskytující porucha spánku.

Projevy: porucha usínání, probouzení během noci, časně probouzení, spánek není kvalitní, během dne se může vyskytnout únava,...

Příčiny: stres, onemocnění, pacient může mít pocit, že nespí, avšak doba spánku je normální.

Léčba: odstranění příčiny, u neznámých příčin spánková hygiena,...

NÁMĚSÍČNOST

Náměsíčnost se nejčastěji vyskytuje v dětském věku, v dospělosti obvykle ustupuje.

Projevy: nevědomé probouzení, opouštění lůžka, může docházet i k močení mimo toaletu či stěhování nábytku, noční ujídání, ráno si člověk nepamatuje, co během spánku dělal.

Příčiny: nejsou zatím známy (pravděpodobně úzkostné stavy, stres, nadměrná únava).

Léčba: důležitá je spánková hygiena, relaxace, bezpečnostní opatření (= zajistit schody, schovat ostré a nebezpečné předměty) (IKEM 2021).

4. skupina

DOPADY NEDOSTATKU SPÁNKU

Změny nálady, podrážděnost, poruchy paměti a koncentrace - tohle všechno je způsobeno tím, že mozek při snížené kvalitě spánku nebo spánkovém nedostatku nemá dost času k obnově.

Dopady nedostatku spánku:

- **Hlad** - při nedostatku spánku se přestává tvořit hormon, který potlačuje hlad a naopak se tvoří hormon, který hlad zvyšuje.
Výsledek: jste „falešně“ hladoví a sníte více.
- **Nadváha až obezita** - jsou přirozeným důsledkem zvýšeného hladu a narušené rovnováhy kontroly příjmu potravy (hlad versus sytost).
- **Zvýšený krevní tlak** - nedostatek spánku má za následek zvýšené hromadění látek, které zvyšují krevní tlak, a zejména u mladých přepracovaných lidí může být spánkový deficit hlavní příčinou zvýšeného krevního tlaku.
- **Oslabená imunita** - když je člověk dlouhodobě nevyspalý, může snáze onemocnět.
- **Poruchy srdečního rytmu** - mohou to být poruchy rytmu, jako bušení až krátce trvající zastavení srdeční činnosti. Pokud se u člověka někdy tyto příznaky vyskytly, okamžitě by měl vyhledat pomoc lékaře.

Při nedostatku spánku mohou trpět i funkce každodenního života, včetně nálad a paměti. Provádět pravidelnou spánkovou rutinu (jít spát a vstávat ve stejný čas) může umožnit hluboký a pravidelný spánek a tím i docílit pravidelnosti hormonálních cyklů v těle.

Mimo fyzických projevů jsou důsledkem nedostatku spánku také emoční výkyvy, horší zvládnání stresových situací, poruchy pozornosti, nastupuje nerozhodnost a špatná nálada. Účinek špatně prospaných nocí se sčítá a tím se zvyšuje i pravděpodobnost negativních dopadů nedostatku spánku.

Zvýšené riziko dopravních nehod v důsledku „mikrospánku“ (AKV 2019).

5. skupina

FÁZE SPÁNKU

Usínání

Usínání je přechodný stav mezi bdělostí a spánkem. Začíná zavíráním očí a prohloubeným dýcháním, postupně se snižuje svalové napětí, krevní tlak i tepová frekvence. Občas objevují výrazné svalové křeče provázené škubnutím celého těla, které mohou vést ke krátkému přechodnému probuzení. Během usínání člověk lehce podléhá klamavým myšlenkám (například pád ze schodů), na které může zareagovat škubnutím těla a následným probuzením.

Opakování NREM a REM fáze spánku

Snění

Sen je především zrakový prožitek emocí a myšlenek vnímaných v průběhu spánku a spící člověk to nemůže ovládat. Nejčastěji si člověk pamatuje ranní sny. Vzpomínka na sen je velmi krátká, proto znesnadňuje jeho zapamatování. Existují však sny, které si člověk pamatujeme několik let.

Probouzení

Probuzení znamená návrat ze spánku do stavu bdělosti (plného vědomí). Někteří lidé se dokážou probudit každý den přesně v určenou hodinu, aniž by používali budík.

Spánkový rytmus

Lidé se dělí podle míry aktivity v různou denní dobu na 2 skupiny:

- ranní ptáčata
- noční ptáci/sovy

Člověk aktivní po ránu se označuje jako ranní ptáče, zatímco člověk, jehož aktivita vzrůstá odpoledne a večer, se nazývá noční pták nebo také sova (MP Zdravý Spánek 2021).

6. skupina

NON-REM FÁZE A REM FÁZE SPÁNKU

Spánek probíhá ve dvou odlišných režimech:

- **REM** (z ang. **r**apid **e**ye **m**ovement – rychlé oční pohyby)
- **NREM** (non-REM – opak REM) – tato fáze se dělí na čtyři stádia podle hloubky spánku.

Tyto dva režimy se v průběhu noci pravidelně opakují v tomto pořadí:

1. NREM fáze spánku

V první části, která trvá pouze pár minut jsme ještě schopni vnímat okolí a případně reagovat, zpomalí se tep, dýchání, a může se objevit svalový záškub.

2. NREM fáze spánku

V druhé fázi usínání je tělo nehybné, uvolněné a mizí pohyby očí. Mozková aktivita dále zpomaluje. Klesá tělesná teplota, tepová frekvence a krev odtéká z mozku více do svalů.

3. a 4. NREM Fáze spánku

Třetí a čtvrtá fáze, je nejdůležitější, co se obnovy tkání a doplnění energie týče. V této fázi probíhá nejvíce opravných mechanismů a dochází také k vylučování růstového hormonu. Až 70% celkového množství denního růstového hormonu je vylučováno během spánku. Bez dobrého spánku tedy svaly nerostou. V této fázi také dochází k přesunu informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti.

REM fáze spánku

REM fáze je poslední a současně nejhlubší část spánku, kdy se nám zdají sny, součástí jsou také rychlé pohyby očí, zrychluje se dech a případné probuzení v této fázi zapříčiní, že pocítujeme únavu. Probudit ale druhého člověka v REM fázi bývá obtížné. V REM fázi je mozek téměř stejně aktivní jako ve dne, a proto máme v této části spánku velmi živé sny. Sny jsou velice důležité pro naši psychiku, protože při nedostatku REM fáze jsme náchylnější k duševním poruchám.

Toto je jedno kolo cyklu, poté nastává opakování opět od 1. NREM fáze až po REM fázi (Halusková, Votava 2020).

Příloha 5 – List k tématu Pohyb

Příloha 5A

POHYB

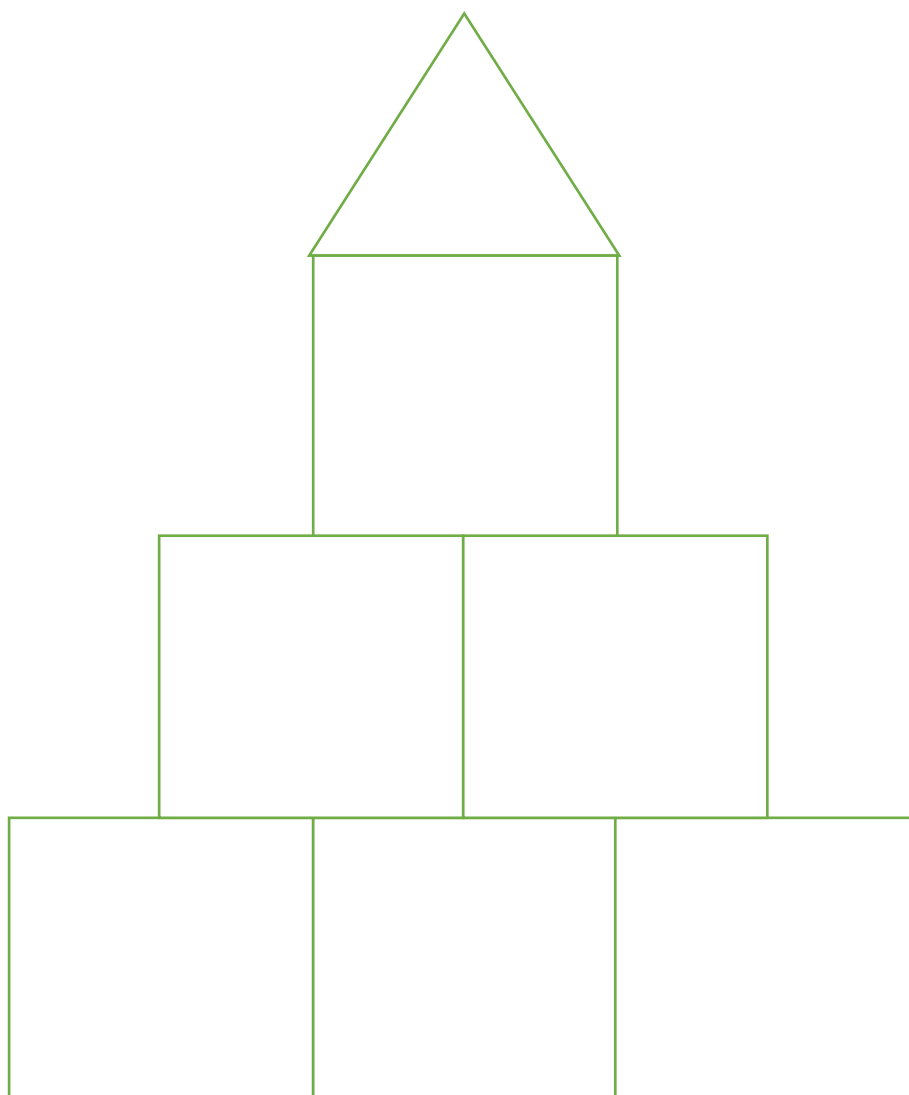
- 1. Jak často vykonáváš záměrně pohybovou aktivitu? (sport, zájmový kroužek,...)**

- 2. Jaký typ pohybové aktivity máš nejraději?**

- 3. Kolik přibližně času denně věnuješ pohybovým aktivitám?**

- 4. Je nějaká pohybová aktivita, kterou jsi nikdy nedělal, ale chtěl bys? Jaká to je?**

PYRAMIDA POHYBU



Obrázek 19 - Pyramida pohybu (vlastní archiv autorky)

Příloha 6 – List k tématu Nemoci a úrazy

NEMOCI A ÚRAZY

1. Jaké úrazy jsi prodělal?

2. Jaké nemoci jsi prodělal?

3. Byl jsi někdy účastníkem úrazu?

Příloha 7 – List hodnocení projektu

HODNOCENÍ

1. den

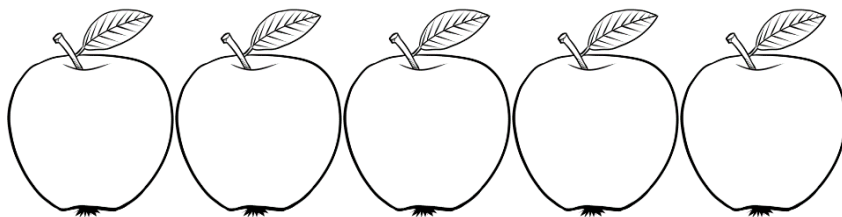


Obrázek 20 - Hrníček

Líbilo se mi: _____

Nelíbilo _____ se _____ mi:

2. den



Obrázek 21 - Jablko

Líbilo se mi: _____

Nelíbilo se mi: _____

3. den

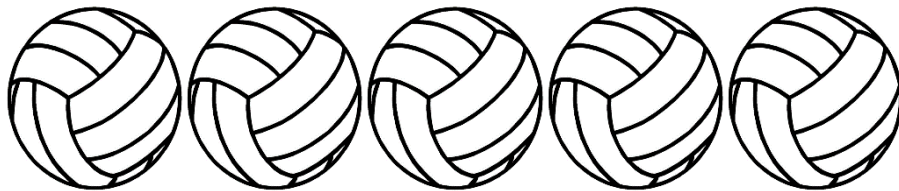


Obrázek 22 - Měsíc

Líbilo se mi: _____

Nelíbilo se mi: _____

4. den

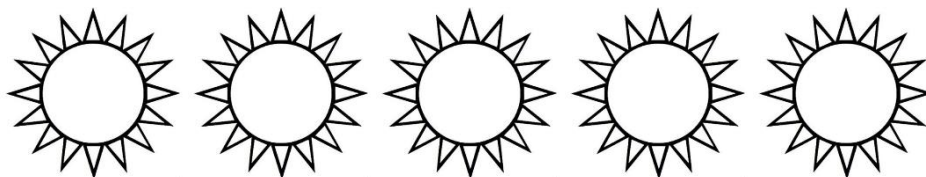


Obrázek 23 - Mič

Líbilo se mi: _____

Nelíbilo se mi: _____

5. den



Obrázek 24 - Slunce

Líbilo se mi: _____

Nelíbilo se mi: _____

Příloha 8 – Otázky ke hře AZ kvíz

STRAVA

- 10** Jmenuj 5 potravin zdraví prospěšných a 5 potravin zdraví neprospěšných.
- 20** Kolik částí má zdravý talíř?
- 30** Jaké skupiny potravin je na zdravém talíři nejvíce?
- 40** Řekni ke každé skupině potravin ze zdravého talíře alespoň 1 příklad potravin.

SPÁNEK

- 10** Uveď 3 důvody proč je spánek důležitý.
- 20** Jmenuj alespoň 5 pravidel spánkové hygieny (jak podpořit spánek).
- 30** Uveď alespoň 3 poruchy spánku.
- 40** Jmenuj alespoň 3 dopady nedostatku spánku.

POHYB

- 10** Kolik pater má pyramida pohybu?
- 20** Jaké doporučené časy vykonávání aktivit má přiřazené každé patro pyramidy?
- 30** Pojmenuj jednotlivá patra pyramidy.
- 40** Ke každému patru pyramidy řekni alespoň 2 příklady pohybových aktivit.

NEMOCI A ÚRAZY

- 10** Co dělat v případě nemoci?
- 20** Jaká je první pomoc při úrazu?
- 30** Vyjmenuj 5 názvů nemocí.
- 40** Vyjmenuj 5 druhů úrazů.

Příloha 9 – Ukázka brožur Moje zdraví



Obrázek 25 - Práce dětí – přední strana brožur Moje zdraví (vlastní archiv autorky)

STRAVA	STRAVA
Počet kusů/přibližné množství ovoce za 1 den: 5 rajčat, 4 jablka, 1 banán, 1 pomeranč, 1 jablko, 1 grapefruit, 1 jablko, 1 kiwi, 1 kiwi, 1 mandarinky, 2 melouny	Počet kusů/přibližné množství ovoce za 1 den: 3 jablka
Celkem druhů ovoce: 9	Celkem druhů ovoce: 1
Počet kusů/přibližné množství zeleniny za 1 den: 1 lid obušky, 1 paprika, 1 mrkev, 1 2 mrkvičky, 1 celer, 1 celer, 1 celer, 1 celer	Počet kusů/přibližné množství zeleniny za 1 den: 1 pilka okurky 2 rajčata
Celkem druhů zeleniny: 6	Celkem druhů zeleniny: 2

Obrázek 26 - Práce dětí – list Strava (vlastní archiv autorky)

Zdravý talíř

SPÁNEK

1. Chodíš spát pravidelně ve stejný čas? V kolik hodin to je?
21:5
2. Kolik hodin denně průměrně spíš? Poté převed' na minuty.
9h 540 min
3. Co před spaním děláš?
čistím si zuby, kečím si, udělám si hygienický postýlky, a potom jdu spát.
4. Probouzíš se sám/a nebo tě budí budík/jiná osoba?
Budí mě mamka
5. Co je dobré dělat pro kvalitní spánek?
udělat si kvalitní postel, dát si čaj, udělat hygienický postýlky.

Zdravý talíř

SPÁNEK

1. Chodíš spát pravidelně ve stejný čas? V kolik hodin to je?
24:00 az 6:45
2. Kolik hodin denně průměrně spíš? Poté převed' na minuty.
405 min
3. Co před spaním děláš?
koučím se
vyčistím si zuby
dám jídlo a piji mému gelatiny
4. Probouzíš se sám/a nebo tě budí budík/jiná osoba?
sám a pak mamka a probudí mě jiná osoba
5. Co je dobré dělat pro kvalitní spánek?
zapálit vonnou svíčku
vyprát medunkový čaj
číst knihy
nastavčit budík
dát si kávu na oči

Obrázek 27 - Práce dětí – Zdravý talíř a list Spánek (vlastní archiv autorky)

POHYB

1. Jak často vykonáváš záměrně pohybovou aktivitu? (sport, zájmový kroužek,...)

CVičím, chodím ven, plavku, děhám, venčím
PSA

2. Jaký typ pohybové aktivity máš nejraději?

plav, chazení ven, venčení děh

3. Kolik přibližně času denně věnuješ pohybovým aktivitám?

venčení 1h 30min plav 1h, děh, cvičení 45min

4. Je nějaká pohybová aktivita, kterou jsi nikdy nedělal, ale chtěl bys? Jaká to je?

moderní gymnastika

POHYB

1. Jak často vykonáváš záměrně pohybovou aktivitu? (sport, zájmový kroužek,...)

gymnastika, běhání, malování, cvičení
POSILKOVNÍ JEZDÍM

2. Jaký typ pohybové aktivity máš nejraději?

Gymnastika, běhání, chodit ven, jezdit
na freestyle / koloběžka, chodit ze
psem, malovat

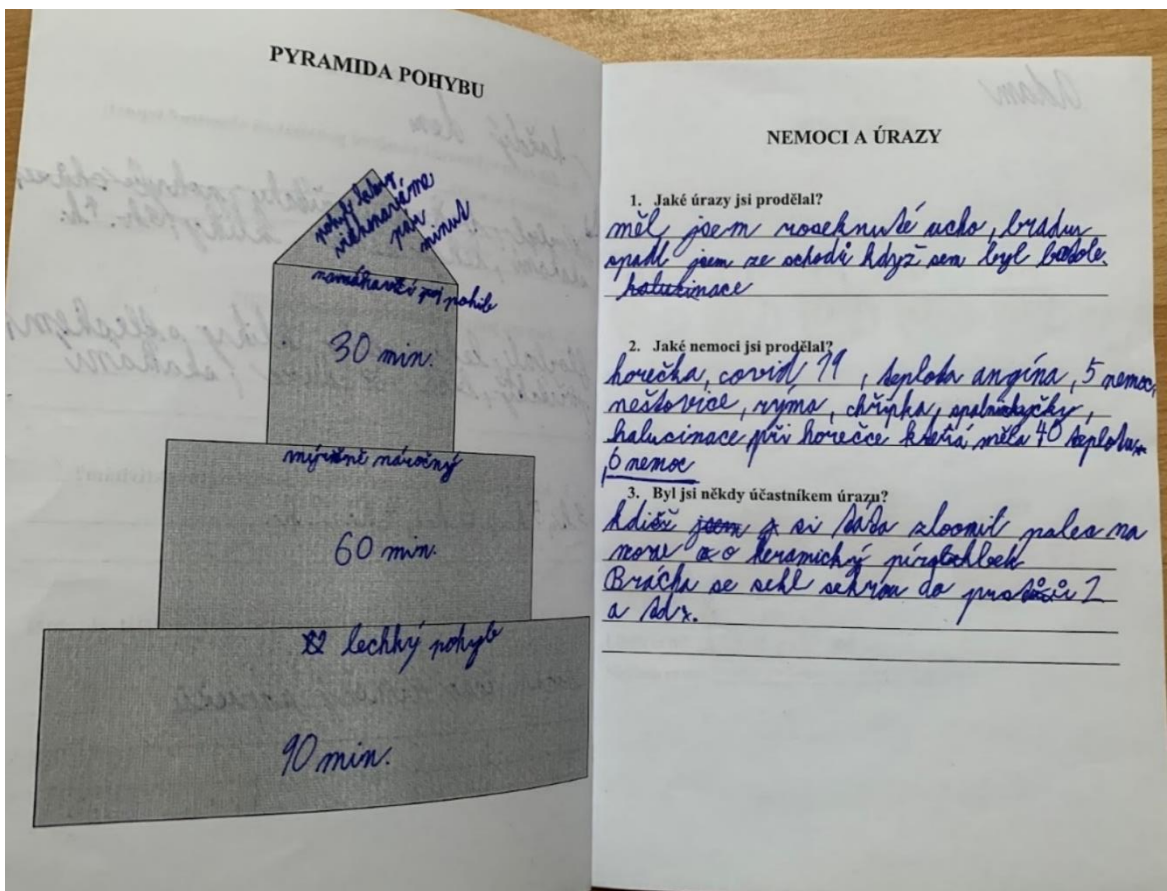
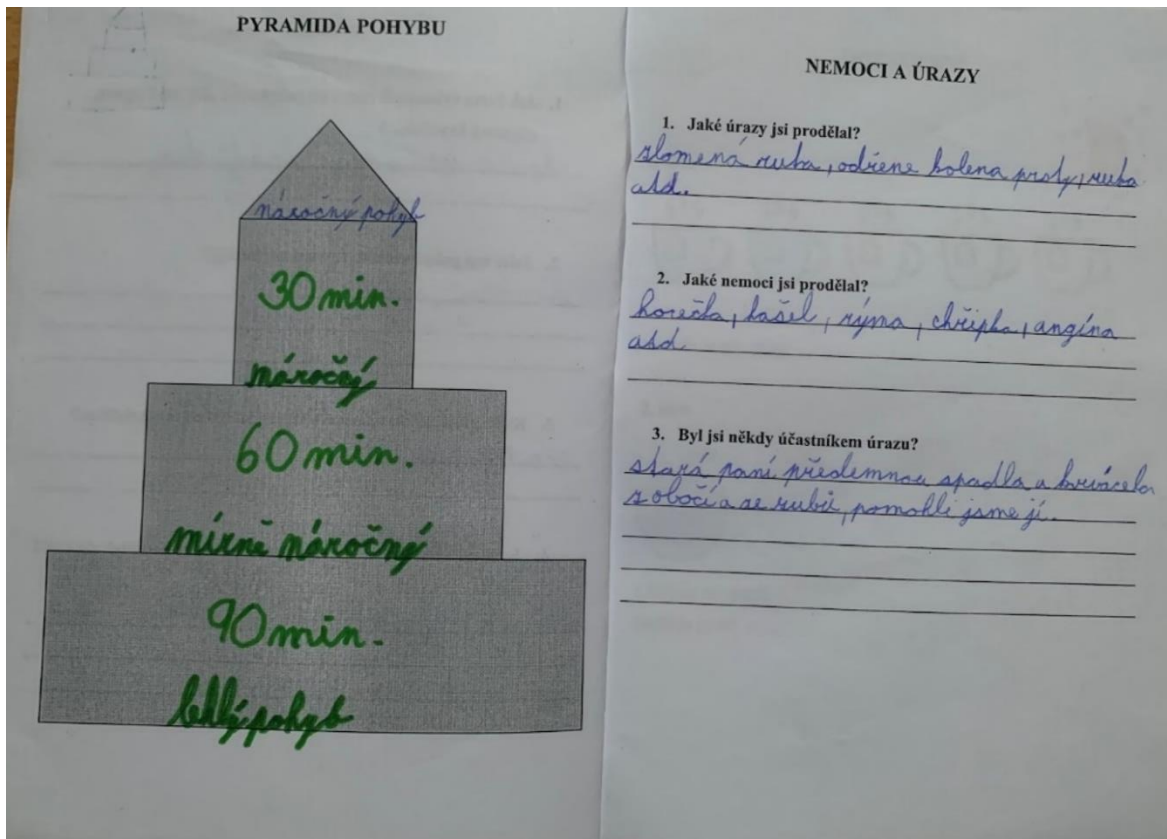
3. Kolik přibližně času denně věnuješ pohybovým aktivitám?

Pondělí 2 hod. středa 2 hod. pátek 2/3 hod
čtvrtek 4/5 h. běhání na kůře úterý 3/4

4. Je nějaká pohybová aktivita, kterou jsi nikdy nedělal, ale chtěl bys? Jaká to je?

tančová, krasobruslení, na kole,
malování (na papír/plátě) na freestyle
(jezdím) gymnastika (cvičím) jezdit na
kočce


Obrázek 28 - Práce dětí – list Pohyb (vlastní archiv autorky)



Obrázek 29 - Práce dětí – Pyramida pohybu a list Nemoci a úrazy (vlastní archiv autorky)


HODNOCENÍ

1. den



Libilo se mi: jak jsme si viržběli tu Brožúrku
 Nelibilo se mi: jak jsme psali na ten papír a jak jsme pak už nemohli

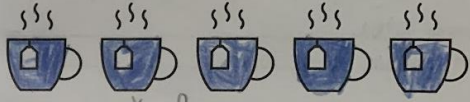
2. den



Libilo se mi: ochutnávka se mi líbila
 Nelibilo se mi: že se jíme dostaly minuscovi bod

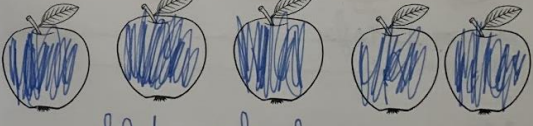
HODNOCENÍ

1. den




Libilo se mi: vešchno
 Nelibilo se mi: nic

2. den




Libilo se mi: hledm v kuchynce
 Nelibilo se mi: nic

3. den




Libilo se mi: no
 Nelibilo se mi: nic

4. den




Libilo se mi: nohje
 Nelibilo se mi: nic

5. den




Libilo se mi: že je moje skupina má 2 malé
 Nelibilo se mi: nic

3. den




Libilo se mi: muim
 Nelibilo se mi: _____

4. den



Libilo se mi: libilo se mi jak jsme byly v skup
 Nelibilo se mi: _____

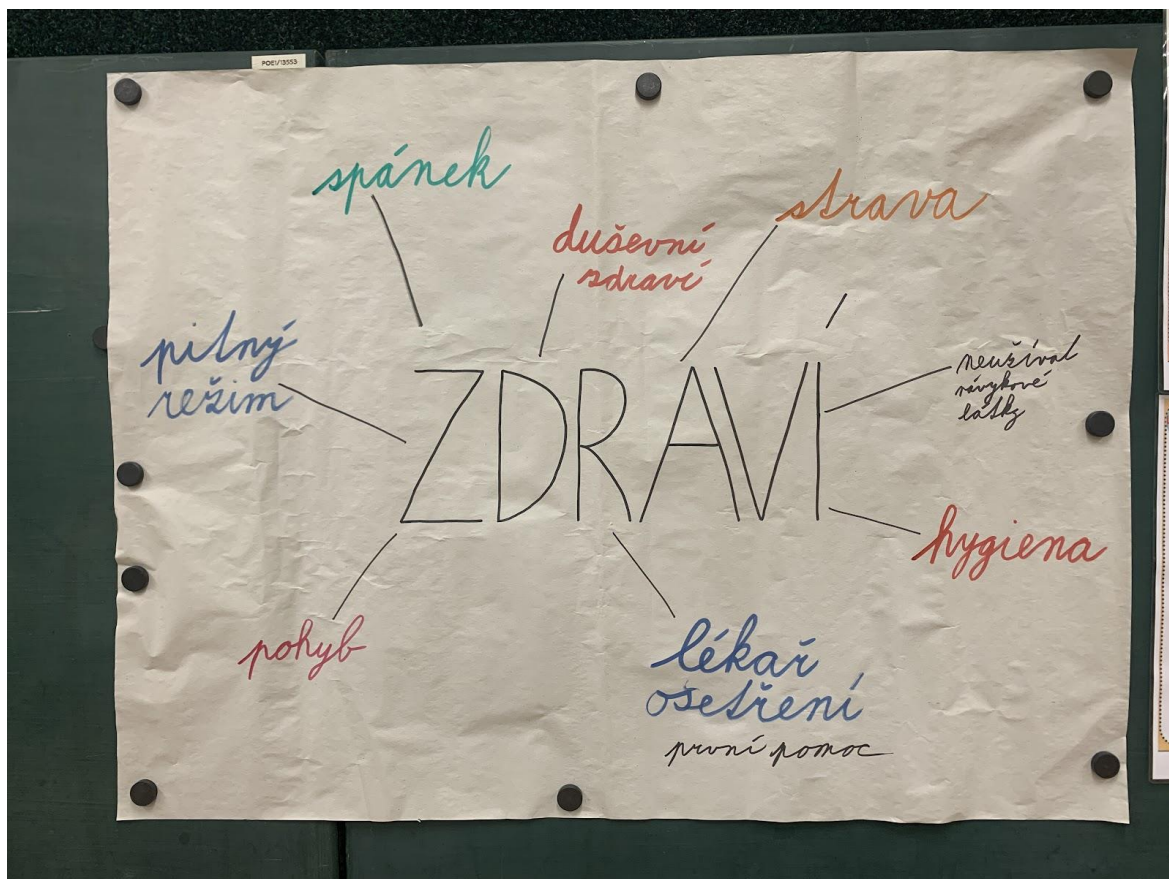
5. den



Libilo se mi: nic
 Nelibilo se mi: nelibilo se mi sed

Obrázek 30 - Práce dětí – listy Hodnocení (vlastní archiv autorky)

Příloha 10 – Nástěnné plakáty projektu



Obrázek 31 - Práce dětí – nástěnné plakáty (vlastní archiv autorky)