

**METODICKÝ MATERIÁL:** Člověk a jeho svět a dítě se sluchovým postižením**TEMATICKÝ OKRUH:** Člověk a jeho zdraví

Tematický okruh se věnuje základním funkcím lidského těla. Je otevřen úvodní hodinou, která ukazuje extrémní životní styly. Téma propojte tak, že si vždy nově získané informace doplňujete do velké myšlenkové mapy. Na velký papír (například balicí papír) obkreslete jedno dítě z vaší třídy. Na tento papír následně vlepujete a vpisujete informace, které jste se o tématu dozvěděli. Zkuste téma životního stylu zařazovat průřezově do všech vzdělávacích oblastí.

**Tip:** Můžete si vytvořit papíry s postavou dva, na jeden budete psát informace, které napomáhají dobrému životnímu stylu, a na druhý informace, které nepodporují dobrý životní styl.

**CÍLE**

- Žák si osvojuje strategie kritického myšlení
- Žák chápe různé přístupy k životnímu stylu
- Žák chápe souvislosti, v jakých funguje lidské tělo
- Žák dovede reflektovat, co je zdravé a co není
- Žák spolupracuje ve skupině a vyhledává informace

**PŘÍLOHY****1. PLÁN HODINY SE ZABÝVÁ EXTRÉMY V ŽIVOTNÍM STYLU**

MET23\_ML\_03\_PH\_01\_Jak je možné, že žijeme

MET23\_ML\_03\_PH\_01\_PL\_01\_Obezita

MET23\_ML\_03\_PH\_01\_PL\_02\_Anorexie

MET23\_ML\_03\_PH\_01\_PL\_03\_Závislost

MET23\_ML\_03\_PH\_01\_PL\_04\_Kulturistika

MET23\_ML\_03\_PH\_01\_PL\_05\_Nedostatek spánku

**2. PLÁN HODINY SE ZAMĚŘUJE NA JÍDLA, VITAMÍNY, DENNÍ PŘÍJEM, KTERÝ POTŘEBUJEME, ABYCHOM MOHLI FUNGOVAT**

MET23\_ML\_03\_PH\_02\_Jsme to, co jíme

MET23\_ML\_03\_PH\_02\_PL\_01\_Potrava

MET23\_ML\_03\_PH\_02\_PL\_02\_Co jím a proč je to důležité

**3. PLÁN HODINY SE ZAMĚŘUJE NATRÁVICÍ SOUSTAVU**

MET23\_ML\_03\_PH\_03\_Jak se to dostane dovnitř

MET23\_ML\_03\_PH\_03\_P\_01\_Trávicí soustava

MET23\_ML\_03\_PH\_03\_P\_02\_Proměna potravy



#### 4. PLÁN HODINY SE ZAMĚŘUJE NA CÉVNÍ OBĚH

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_04\\_K čemu máme krev](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_04\\_P\\_01\\_Buňky](#)

#### 5. PLÁN HODINY SE ZAMĚŘUJE NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_05\\_Nejen chlebem živ je člověk](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_05\\_P\\_01\\_Zdravé nezdravé](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_05\\_PL\\_01\\_Obezita](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_05\\_PL\\_02\\_Anorexie](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_05\\_PL\\_03\\_Kulturistika](#)

#### 6. PLÁN HODINY SE ZAMĚŘUJE STRACH, STRES A NATO, CO S NÍM

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_06\\_Je strach kámoš](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_06\\_P\\_01\\_Situace](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_06\\_PL\\_01\\_Strašpytlí opáčko](#)

### ÚVODNÍ HODINA PRO TEMATICKÝ BLOK JAK TOTEDA ŽIJEME?

Cílem úvodní hodiny tematického bloku je děti seznámit s problematikou obecně. Následující hodiny pak věnujete jednotlivým tématům, které proberete více do hloubky. Význam úvodní hodiny je v tom, že si děti o tématu vytvoří určité povědomí a následně se v něm mohou lépe orientovat. To má velký význam pro dítě se sluchovým postižením, které se může předem seznámit se slovní zásobou a tématu si všimnout ve svém životě a okolí, což může více podpořit pasivní příjem informací.

Postup úvodní hodiny najdete v příloze [MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_01\\_Jak je možné, že žijeme](#), ke které jsou vytvořeny pracovní listy zabývající se extrémy v životním stylu:

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_01\\_PL\\_01\\_Obezita](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_01\\_PL\\_02\\_Anorexie](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_01\\_PL\\_03\\_Závislost](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_01\\_PL\\_04\\_Kulturistika](#)

[MET23\\_ML\\_03\\_PH\\_01\\_PL\\_05\\_Nedostatek spánku.](#)

### PŘESAHOV DO DALŠÍCH HODIN A TIPY NA DALŠÍ AKTIVITY

#### ZDRAVÝ TALÍŘ

Z reklamních letáků obchodů nechte děti tvořit různé talíře, tak aby vznikl zdravý talíř. Děti mohou pracovat ve skupinách nebo samostatně. Nechte děti tvořit talíře pro ty, kdo jedí maso, ale i pro vegetariány a vegany. Můžete následně diskutovat o různých životních stylech a stravovacích návycích.

#### KALORIE

Přineste si do školy různé obaly od potravin a počítejte během matematiky kalorie. Můžete sami vytvářet příklady, kolik toho sní člověk, který je obézní, kolik toho sní člověk, který má anorexii, kolik toho sní vrcholový sportovec a kolik běžní lidé.



**MEDITACE A DÝCHÁNÍ**

Na úvod hodiny nebo na závěr hodiny tělesné výchovy můžete děti seznámit s meditací. Cílem je, aby děti pozorovaly, jak dýchají. Společně si můžete vyzkoušet i různé druhy dýchání (rychlé, pomalé, hluboké, do břicha, do hrudi, nosem, ústy), dbejte však na to, aby děti měly i kontrolu vizuální nebo dotekem, aby si různé druhy dýchání uvědomily. Dechová cvičení najdete i v [MET25 Hudební výchova a dítě se sluchovým postižením](#).

