

**PLÁN HODINY PRO PŘEDMĚT:** Člověk a jeho svět**METODIKA:** Člověk a jeho svět a dítě se sluchovým postižením**ROČNÍK:** 3.**VZDĚLÁVACÍ OBLASTI:**

Člověk a jeho svět

**PRŮŘEZOVÁ TÉMATA:**Osobností a sociální výchova,
multikulturní výchova**KLÍČOVÉ KOMPETENCE:**K učení,
komunikativní,
k řešení problémů

TÉMA: Nejen chlebem živ je člověk

CÍLE

- Žák zná pojem životní styl
- Žák ví, co je zdravé a co ne
- Žák rozvíjí strategie kritického myšlení

KLÍČOVÁ SLOVA

obezita, anorexie, kulturistika, životní styl, zdraví, spánek, zábava, práce

PŘÍLOHY

[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](#)

ÚVOD HODINY



DISKUZE V KRUHU

Na papír napište větu „Nejen chlebem živ je člověk.“ a ptejte se dětí, co to asi znamená. Odpovědi potom k větě na papír dopisujte.

Vraťte se s dětmi k úplně první úvodní hodině ([MET23_ML_03_PH_01_Jak je možné, že žijeme](#)), kdy jste pracovali s obrázky lidí s různými životními styly, a znova se podívejte na všechny pracovní listy ([MET23_ML_03_PH_01_PL_01-05](#)).

Ptejte se dětí, co všechno asi potřebujeme k tomu, abychom byli zdraví, a jak se to pozná, když je někdo zdravý.



HLAVNÍ ČÁST HODINY



JAK NA ZDRAVÍ?

1. část – Děti rozdělte do skupin a do každé dejte pracovní list ([MET23_ML_03_PH_05_PL_01-03](#)), který budou děti společně vyplňovat. Zkuste rozdělit skupiny tak, aby dvě z nich vyplňovaly stejný pracovní list. Ideálně tedy rozdělte děti do šesti skupin. Pracovní listy vycházejí z myšlenkové cesty Vstup dovnitř (Step Inside). Podrobný popis této aktivity najdete v metodice [MET06_Myslím tvořivě](#).

2. část – V kruhu si s dětmi projděte pracovní listy. Na velký papír si nakreslete kruh, který reprezentuje jeden den, a ten rozdělte na různě velké díly. Společně s dětmi zkuste vymyslet, kolik času (jak velký díl kruhu) je potřeba věnovat spánku, zábavě, práci, jídlu, sportu – a co vás ještě napadne, aby byl člověk zdravý.

ZÁVĚR VÝUKY



ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ

Každému dítěti rozdejte obrázek ([MET23_PH_04_P_01_Zdravé, nezdravé](#)), nechte ho, aby si jej prohlédlo a zamyslelo se, zdali je to zdravé, nebo ne, popřípadě za jakých okolností je to v pořádku (např.: sníst jeden bonbón najednou není tak nezdravé jako sníst celý dort), za jakých už ne, a vysvětlíte si proč. Obrázky pak nalepujte do kruhu a mimo kruh z předchozí aktivity a dopisujte k nim poznámky.

S dětmi se vraťte k prvnímu papíru s nápisem „Nejen chlebem živ je člověk.“ a zrekapitulujte si, že pro to, aby člověk byl zdravý, potřebuje se dobře stravovat, bavit se, vykonávat nějakou smysluplnou činnost, smát se, dobře spát, trávit čas s kamarády atd.

REFLEXE

Způsob reflexe zvolte podle vašich preferencí.



Tip: Sdílejte s dětmi zajímavé informace o smíchu

„Myslíte si, že se víc smějí děti, nebo dospělí?“

Dítě, kterému je šest let, se směje přibližně 300x za den, dospělý 15 –100x.

„Jaký si myslíte, že je rekord v délce smíchu? Jak dlouho se někdo vydržel v kuse smát?“

Jeden člověk se dovedl v kuse smát déle než tři hodiny.

„Kdo se směje více: ženy, nebo muži?“

Prý ženy se smějí více.

„Smějí se i zvířata?“

Třeba myši se smějí, když je polechtáte. Jejich smích je však tak vysoký, že ho možná neuslyšíte.