

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

Projekt

Den jódu

Monika Janošcová, Hana Tomšíková
Učitelství pro 1. st. ZŠ
5. ročník, skupina B2, KS

Návrh projektu

Název:	Den jódu
Autoři:	Monika Janošcová, Hana Tomšíková
Realizace:	3. - 5. ročník
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none">● Podle délky: střednědobý (2 – 3 dny max.)● Podle prostředí: školní● Podle počtu zúčastněných: společný – třídní, školní● Podle organizace: vícepředmětový● Podle navrhovatele: uměle připravený● Podle informačních zdrojů: volný i vázaný – kombinace obou

	<p>typů</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Podle účelu: směřující k výchově ke zdraví
Smysl projektu:	Seznámení se základními podněty pro ovlivňování zdraví, využívání a aplikování ve svém životě. Aktivní rozvíjení ochrany zdraví a zodpovědnosti. Upevnění hygienických, stravovacích, pracovních, zdravotně preventivních návyků.
Výstup:	<ul style="list-style-type: none"> ● Prezentace pro ostatní žáky. ● Leporelo z fotografií.
Předpokládané cíle:	<p>Kognitivní: aktivní seznámení s vyhledáváním informací na internetu, aplikace dovedností z oblasti výtvarné, dramatické, pracovní výchovy, seznámení se základními prvky přípravy projektu</p> <p>Afektivní: rozvoj organizačních schopností a týmové spolupráce, podpora samostatnosti a kreativity žáků, vysvětlení spolužákům potřeby jódu pro zdraví, hodnocení snahy, přístupu k práci</p> <p>Psychomotorické: příprava zdravých pokrmů, nástěnky, informací, prezentace</p> <p>Sociální: rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci</p>
Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> ● Motivace ● Motivační rozhovor ● Záznam informací ● Rozdělení činností ● Brainstorming ● Příprava pokrmů ● Vyhledávání informací na internetu ● Výtvarné činnosti ● Dramatické činnosti
Organizace výuky:	<ul style="list-style-type: none"> ● Práce ve skupinách ● Individuální práce
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> ● Metody slovní – rozhovor, diskuze, brainstorming, práce s textem ● Metody názorně demonstrační – předvádění činností ● Metody praktické – výtvarné činnosti, nácvik pracovních dovedností ● Metody řešení problémů ● Brainstorming
Předpokládané pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> ● Papíry, psací potřeby, potraviny, výtvarné pomůcky, knihy, počítače se zavedeným internetem apod.
Způsob prezentace projektu:	Ve vyzdobené jídelně k tématu – prezentace získaných vědomostí, dovedností.
Způsob hodnocení:	Učitelé hodnotí ústně průběžně při práci a na závěr zhodnotí výstup a prezentaci dětí. Žáci si sami také zhodnotí výstup a prezentaci pro spolužáky.

Možnost realizace projektu

1. Průběh projektu

1. setkání

Motivace:

- ♦ Do třídy bychom přinesly zvětšenou část fotografie těla rozstříhanou jako puzzle a poprosila jsem děti, aby mi ji pomohly poskládat.

Motivační rozhovor:

- ♦ Kdo ví, co je na fotografii? Proč vám fotografii ukazují? Rozhovor. Diskuze. (O zdraví, navození tématu JÓD.)

2. setkání

Záznam informací:

- ♦ Pojmová mapa: děti zapisují své návrhy pro realizaci projektu.



3. setkání

Brainstorming:

- ◆ Děti dávají dohromady své nápady.
- ◆ Zapisují, co všechno musí zajistit, připravit, co nesmí chybět, jak vše udělají, jak se rozdělí.

4.setkání

- ◆ Rozdělení činností
- 3. ročník – příprava jídelny – nástěnka
- 4. ročník – zdravá svačina
- 5. ročník – příprava prezentace pro ostatní děti, vyhledávání informací na internetu

5. setkání

- ◆ **Vlastní práce dětí**

6. setkání

- ◆ **Hodnocení**

2. Texty k projektu

Řešení jodového deficitu a jeho následků je jednou z celosvětových aktivit UNICEF v oblasti péče o zdraví, podporovanou v zemích s nedostatkem jódu v přirozené stravě, tedy i v ČR. Spolupracuje při ní zejména se Světovou zdravotnickou organizací (SZO, WHO – World

Health Organization) a s Mezinárodní radou pro kontrolu poruch způsobených jodovou nedostatečností (ICCIDD - International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders).

Nedostatek jódu v organismu, jemuž je celosvětově vystaveno přibližně 30 % populace (1,6 miliardy lidí), minimálně způsobuje u stovek milionů dětí menší opožďování jejich tělesného a duševního vývoje, desítky milionů dětí jsou odsouzeny k mentální retardaci a každoročně se dosud narodí 100 000 dětí, postižených endemickým kretenismem (z uvedené 1,6 miliardy lidí je 655 milionů postiženo strumou z nedostatku jódu, 26 milionů má již poškozené funkce mozku a 5,6 milionů lidí je postiženo kretenismem). Nejvíce je postiženo obyvatelstvo vnitrozemských a horských oblastí - zejména v Jižní Americe, centrální Africe a Asii.

Také Česká republika se z důvodu své geografické polohy vyznačuje nízkým přívodem jódu z přirozené stravy, který v minulosti vedl k velmi těžkým poruchám vývoje (až ke kretenismu). Jodací jedlé soli v padesátých letech 20. století se situace výrazně zlepšila, avšak v průběhu osmdesátých let začala incidence strumy znovu stoupat, a to i u dětí. Řešení bylo třeba hledat v interdisciplinární spolupráci řady resortů: od roku 1995 v České republice působí pod záštitou Státního zdravotního ústavu Meziresortní skupina pro řešení jodového deficitu, která se problematikou nedostatku jódu v potravě soustavně zabývá a jejímiž členy jsou přední odborníci v oblasti endokrinologie, pediatrie, výživy, hygieny, farmacie, veterinárního lékařství, zástupci výrobních, obchodních i dalších společností, firem a organizací, včetně Českého výboru pro UNICEF.

Koncem roku 2002 se Česká republika přiřadila k zemím, v nichž byl podle kritérií ICCIDD/WHO problém jodového deficitu eliminován.

Mezi nejvýznamnější aktivity, jimiž se Český výbor pro UNICEF od poloviny devadesátých let 20. století podílel na odstraňování jodové nedostatečnosti v ČR, patří:

- informování široké odborné i laické veřejnosti o důležitosti a konkrétních formách přívodu jódu do organismu (formou pořádání symposií a odborných seminářů, vydáváním a distribucí informačních letáků o důležitosti jódu, spoluprací s médii, atd.),
- soustavná spolupráce s organizacemi a institucemi, které mohou stav přívodu jódu ovlivnit,
- podpora soustavného sledování stavu přívodu jódu do organismu, nebo? vyřešení jodové nedostatečnosti nemusí být v ČR z důvodu geografické polohy stavem trvalým,
- Český výbor pro UNICEF stál u zrodu **Dne jódu v ČR**, když jej v roce 1999 poprvé vyhlásil. Jako Den jódu je v ČR každoročně vyhlášen 6. březen.

JÓD – NEPOSTRADATELNÁ SLOŽKA VÝŽIVY

(Informační leták pro širokou veřejnost)

Jód je stopovým prvkem naprosto nezbytným pro tvorbu hormonů štítné žlázy, a tím i pro normální vývoj mozku, zejména v období nitroděložního vývoje plodu a prvního roku života dítěte. Při závažnějším nedostatku jódu u plodu a kojence dochází k poškození vývoje centrální nervové soustavy a k významnému celoživotnímu poškození duševních schopností člověka. Ale i mírnější stupeň jodového nedostatku u lidského plodu může nepříznivě ovlivnit kvalitu duševního a tělesného vývoje člověka. U dospívajících dětí a u dospělých se nedostatek jódu projevuje např. zvětšením štítné žlázy (strumou), zvýšenou únavností, ale i poruchami sexuálního vývoje, poruchou plodnosti a vyšší potratovostí u žen. Nedostatek jódu u žen také může být příčinou vzniku nádorového bujení prsu a štítné žlázy.

Rizikovými skupinami populace, které jsou nedostatkem jódu nejvíce ohroženy, jsou těhotné ženy a nenarozené lidské plody, kojící ženy a kojenci do jednoho roku života, dospívající mládež, zejména dívky.

Přírodním zdrojem jódu je potrava. Přírozená strava v našich geografických podmínkách se však vyznačuje nedostatkem jódu. Nejvíce jódu je obsaženo v mořských rybách a jiných produktech moře. **Potřebnou dávku jódu pro organismus by měly zajistit dva pokrmy z mořských produktů týdně.** Výše uvedené rizikové skupiny populace však potřebují ještě další přísun jódu. Jedním ze způsobů, jak nedostatku jódu v našich geografických podmínkách čelit, je jodidace kuchyňské soli.

Mělo by být samozřejmostí používat při přípravě potravy výlučně jodidovanou sůl (každé balení kuchyňské soli by mělo udávat množství jódu 20 – 34 mg v 1 kg ve formě jodidu nebo jodičnanu). Kuchyňská sůl se však dětem do jednoho roku nemá podávat a nadměrné solení se nedoporučuje ani ostatním věkovým kategoriím. Proto těhotným a kojícím ženám a dospívající mládeži můžeme zvýšený přísun jódu zajistit podáváním jodidových tablet. Tablety se podávají denně a jejich užívání a dávkování určí vždy lékař, protože nadměrné množství jódu v organismu také není zdravé. Zvýšenou dodávku jódu můžeme zajistit i obohacenými multivitaminovými přípravky. Jódem jsou dnes již obohaceny ovocné přesnídávky pro děti a některé nápoje, ale také mléčné, moučné a masné výrobky.

Shrnutí: Prevence nedostatku jódu v organismu je velice jednoduchá, a proto není v podstatě důvod, aby obyvatelé ČR trpěli poruchami štítné žlázy z důvodu jodové nedostatečnosti. **Stačí zařazovat do jídelníčku alespoň 2x týdně mořské ryby a jiné produkty moře a solit jodidovanou solí.**

© Český výbor pro UNICEF - MUDr. Josef Nováček a kol.

3. Práce dětí, fotografie - ilustrativní

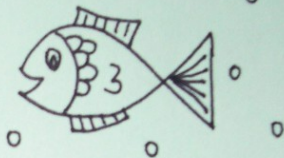




5. TŘÍDA -
NĀSTĚNKU
MĀME HOTOVOU -
TEĎ TROCHU
ZDRAVĚ
VINCENTKY



ČTVRŤÁCI SI POCHUTNAJÍ
NA RYBÍ
POMAZÁNCE



TŘEŤÁCI BUDOU
ZDOBIT JÍDELNU