

Téma: Člověk ve zdraví a nemoci

Vypracovala: Martina Minaříková, Monika Koutná, Veronika Baroňová

Třída: 8.

Časová dotace: 2x 45 min.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický celek: Člověk ve zdraví a nemoci

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem

Výchovně vzdělávací cíle: Žák zná a dokáže vysvětlit pojmy zdraví a nemoc, chápe holistické pojetí zdraví a význam zdraví v životě člověka. Zná rizika, kterými vystavuje svůj organismus nevhodným chováním, dodržuje zásady zdravé životosprávy. Poznává příznaky nemoci u sebe i ostatních. Zná faktory mající vliv na vznik a rozvoj choroby a ví, jak je může pozitivně ovlivňovat. Poznatky uvádí do praxe.

Kompetence: k učení, k řešení problémů, sociální a personální, komunikativní

Dovednosti: práce ve skupinách, komunikační

Pojmy opěrné: zdraví, nemoc, pacient, bolest, léčba, příznaky, stres

Pojmy nové: subjektivní, objektivní, hospitalizace, rekonvalescence, prevence, léčebný režim, fyzické a psychické zdraví, genetické faktory, demografické vlivy, ekonomické zajištění

1. hodina

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny

Motivace: Rozhovor – Jaká onemocnění jste již prodělali? Je mezi námi někdo, kdo ještě nikdy nebyl nemocný?

Hlavní část

Opakování: Co děláte, abyste se vyhnuli nemocem? – metoda brainstormingu – zapisujeme žákovské odpovědi na tabuli

Na závěr odpovědi projdeme a zdůrazníme zejména ty, jenž se opírají o zásady zdravého životního stylu.

Expozice: Výklad a rozhovor:

Otázky: Co je to zdraví? Co je to nemoc?

Zdraví – stav tělesné, duševní i sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci.

Nemoc – narušený stav organismu, který vznikl působením vnějších i vnitřních faktorů.

Člověk si ji uvědomuje nepříjemnými subjektivními prožitky, některé nemoci však probíhají bez viditelných příznaků a odhalí je až objektivní lékařské vyšetření.

Příznaky nemoci mohou být subjektivní (to, co vnímám já) a objektivní (to, co může zjistit lékař, rodiče – někdo jiný, ale mohu to pociťovat a vnímat i já).

Fixace: Skupinová práce – žáky rozdělíme na 4 skupiny (tj. po 4-6 žácích). 2 skupiny zpracovávají otázku: „Jak na sobě poznáš, že jsi nemocný?“ (Jaké znáš subjektivní příznaky onemocnění?) O jaké nemoci mohou tyto projevy svědčit – uveď příklad možné nemoci u každého příznaku.

Další 2 skupiny řeší otázku: „Jak na tobě nemoc poznají tví rodiče nebo lékař? (Jaké znáš objektivní příznaky nemoci?) O jaké nemoci mohou tyto projevy svědčit – uveď příklad možné nemoci u každého příznaku.

Následuje prezentace odpovědí jednotlivých skupin. Žákovské výstupy doplní učitelův výklad.

Aplikace: Žáci si do sešitu samostatně vypracují tabulku:

Subjektivní příznaky onemocnění:	Objektivní příznaky nemoci:
Bolest hlavy	Teplota
Nevolnost	Rýma
Únava	Kašel
Bolest břicha....	Průjem.....

Závěr:

Zopakování probrané látky: Řízený rozhovor – otázky:

Co je to zdraví?

Co je to nemoc?

Jak se může nemoc projevat?

Jak se projevuje angína?

Jak se projevívá střevní chřipka?

Jak poznáme vymknutý kotník?

Jak poznáme zánět močových cest?

Jak můžeme nemocem předcházet?

Zadání domácího úkolu: Vysvětli význam slov: bolest, pacient, léčba, rekonvalescence, hospitalizace, prevence, úzkost, strach. Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí?

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

2. hodina

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny

Motivace: Rozhovor – Byl někdy někdo z vás hospitalizovaný v nemocnici? Jak jste se cítili?

Líbilo se vám tam? Proč?

Pokud nikdo s žáků v nemocnici nikdy nebyl, přebírá iniciativu učitel se svými zkušenostmi z nemocničního prostředí.

Hlavní část

Opakování: Kontrola domácího úkolu, společné vysvětlení pojmů.

Expozice: Výklad:

Stádia chování při prožívání nemoci:

1. Setkání se s příznaky – strach, úzkost.
2. Přijetí nemoci – vyhledání lékařské pomoci.
3. Léčebný režim.
4. Uzdravování a rekonvalescence.
5. Návrat do běžného života.

Nemoc nepostihuje jen tělesnou stránku člověka, ale i jeho chování, jednání a prožívání – tj. psychický stav. Fyzické a psychické zdraví spolu úzce souvisí – někdy může dojít i k rozvoji somatických onemocnění na podkladě psychické zátěže nebo naopak, některá psychická onemocnění se mohou rozvinout v závislosti na fyzickém stavu organismu.

Fixace: Práce ve skupinách (po 4 zácích) – Jaké znáte faktory ovlivňující vznik nemoci?

Žáci mají k dispozici učebnici, sešit s poznámkami.

Následují žakovské prezentace doplněné shrnujícím výkladem učitele.

Výklad – Mezi faktory ovlivňující vznik a rozvoj nemoci patří: genetické faktory, demografické a zeměpisné vlivy, kvalita životního prostředí, styl života, kvalita ekonomického zajištění, kulturní a náboženské vlivy, individuální zkušenost (abúsus – alkohol, cigarety, drogy...), preventivní opatření, soustavný stres...

Aplikace: Každý žák pracuje samostatně – úkol: Rozděl do 3 sloupců faktory ovlivňující vznik nemoci. V prvním sloupci vypiš faktory, které člověk ovlivnit nemůže, do druhého sloupce napiš všechny, které může alespoň částečně pozitivně ovlivnit a do třetího ty faktory, které jsou zcela ovlivnitelné vůlí a chováním člověka.

Následuje kontrola úkolu a diskuze na téma: „Jak můžu já sám ovlivnit faktory působící na vznik nemoci?“

Závěr:

Zopakování probrané látky: Otázky pro žáky:

Proč jsou nemocní lidé někdy protivní a nepříjemní?

Jak se k nemocnému člověku chovat?

Proč jsou v nemocnici návštěvní hodiny?

Jaký má význam návštěva pro hospitalizovaného člověka?

Na vzniku choroby se podílí celá řada faktorů, uveď, které můžeme pozitivně ovlivnit ve prospěch svého zdraví. Které faktory ovlivnit nelze?

Zadání domácího úkolu: Co je to empatie? Vysvětli význam a uveď příklad empatického chování.

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

Použité formy: frontální a skupinová výuka

Použité metody: výklad, rozhovor, práce ve skupinách, práce s textem, žákovská prezentace

Literatura:

JANOŠKOVÁ, D. ONDRÁČKOVÁ, M. ČÁBALOVÁ, D. MARKOVÁ, H. ŠEBKOVÁ, J. *Občanská výchova 8, Rodinná výchova 8 učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia.* Plzeň: Fraus, 2005. 1. vyd. ISBN 80-7238-393-0.

Téma: Péče o nemocné, stravování nemocných, podávání léků

Vypracovala: Martina Minaříková, Monika Koutná, Veronika Baroňová

Třída: 8.

Časová dotace: 3x 45 min.

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Člověk ve zdraví a nemoci

Mezipředmětové vztahy: s přírodopisem

Výchovně vzdělávací cíle: Žák chápe změny chování a prožívání člověka v průběhu nemoci, dokáže na ně adekvátně reagovat. Zná lidské potřeby a důležitost jejich uspokojení nejen pro udržení života člověka, ale i pro jeho plnohodnotné prožívání. Zná léčebný režim u běžných onemocnění. Dokáže vysvětlit pojem dieta a její léčebný význam. Zná formy léků a jejich způsoby a zásady podávání. Najde na léku expirační dobu, ví, jak naložit s prošlými léky.

Kompetence: k učení, k řešení problémů, sociální a personální, komunikativní

Dovednosti: práce ve skupinách, komunikační, práce s pomůckami

Pojmy opěrné: zdraví, nemoc, pacient, léčba, příznaky, dieta, léky, tablety, masti, kapky, sirup, injekce, hospitalizace, ošetřování

Pojmy nové: empatie, antibiotika, čípky, globule, tinktury, klyzma, expirační doba

1. hodina

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny

Kontrola žákovské přípravy na hodinu: Kontrola domácího úkolu, vysvětlení pojmu empatie.

Motivace: Motivační text – učebnice na str. 87 – úryvek z knihy Milionová holka a citát vpravo nahoře.

Citát: „Není nikdo ze smrtelníků, koho by se nedotkla bolest a nemoc“ (Cicero)

Úryvek z knihy Milionová holka od S. Rudolfa:

„Tolik lidí ji má rádo a ona je k nim tak nevděčně lhostejná. Táta hovoří něco o tom, že ji převezou na kliniku do Prahy, mluvil už s primářem, je třeba jen čekat, až tam budou mít volné lůžko, co tomu říkáš, Hanko?“

„Nic, je mi to jedno!“ odpoví nevzrušeně

Ode dne, kdy z pokoje číslo 12 odešla Zuzana, loudá se každá hodina a den nemá konce.

Blanka mlčí a přemýšlí o své zohyzené tváři, bábinka Boučková vytrvale pomlouvá každé jídlo a těší se, že na Vánoce už bude doma u svého dědouška, kterého pokaždé, když se opozdí, podezírá málem z nevěry.

Návštěvy odejdou, některé utrousí tajnou slzičku, nechají u sestry bonboniéry, kompoty, dorty se šlehačkou a sáčky a banány. A na nemocniční pokoj padne klid a trochu trpké lítosti.

(Rudolf, S.: Milionová holka, Praha 1997.)

Hlavní část

Expozice: Výklad: Potřeby člověka se v průběhu nemoci mění, mění se i jeho citové prožívání a chování k druhým lidem. Člověk je více soustředěn na sebe a svou nemoc, nebere tolik ohled na své okolí. Je třeba si toto při jednání s nemocnými uvědomit a nezlobit se na ně za to. Nikdy nevíme, kdy se ocitneme v podobné situaci.

Potřeby zdravého i nemocného člověka lze rozdělit do 3 kategorií: biologické, psychické a sociální.

Úkol pro žáky – Sepište samostatně seznam svých potřeb a rozdělte je do těchto tří kategorií. Následuje společná kontrola úkolu.

Fixace: Žáci ve dvojicích pracují na úkolu ze strany 87 – otázky: Jak se změnil váš režim dne v době nemoci? Která pravidla a které zásady léčení jste museli dodržovat? Co vám bylo příjemné a co vás naopak obtěžovalo? Jak se musel změnit režim dne členů vaší rodiny? Žáci nejprve diskutují ve dvojicích, poté následuje prezentace odpovědí před celou třídou.

Závěr:

Zopakování probrané látky: Otázky pro žáky: Jak lze rozdělit potřeby člověka? Které potřeby jsou z hlediska přežití nejdůležitější?

Co je léčebný režim?

Jaký má pro člověka význam režim dne?

Jaký je rozdíl mezi ošetřováním a hospitalizací?

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

2. hodina

Úvod

Seznámení s cílem hodiny – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny

Motivace: Vzpomeňte si, jaké nemoci jste vy nebo vaši blízcí prodělali. Napište do sešitu zásady léčení a péče o nemocného u vybrané nemoci.

Žáci pracují samostatně, následuje prezentace jejich odpovědí.

Hlavní část

Expozice: Výklad doplněný otázkami na žáky:

Při léčbě onemocnění, ať už v domácím léčení nebo za hospitalizace v nemocnici je nutné dodržovat určitý léčebný režim. Ten zahrnuje specificky upravený režim dne, jídelníček, podávání léků, případně další výkony nutné pro uzdravení nebo alespoň zlepšení stavu pacienta.

Stravování nemocných – dieta.

Co si představíš pod pojmem dieta?

Držel už někdo z vás dietu? Proč?

Dieta – strava upravená tak, aby odpovídala zdravotním nebo léčebným požadavkům. Dietu předepisuje nebo doporučuje vždy lékař. Dieta není normální strava, proto není určena zdravým lidem!

Fixace: Znáš některá onemocnění, u nichž je dieta nezbytnou součástí léčby? (diabetes mellitus, obezita, hypertenze, žlučnicková kolika, průjemová onemocnění, některé typy alergií...)

Při běžném onemocnění (chřipka, rýma...) je vhodné zvýšit příjem vitaminů (ovoce a zelenina) a do jídelníčku zařadit raději lehká a výživově hodnotná jídla (vyhnout se smaženým, sladkostem, příliš tučným), preferovat dušené libové maso, zeleninové přílohy, nezasmažené polévky, luštěniny atd.

Důležitý je příjem tekutin, zejména u vysokých horeček, průjmu a zvracení.

Léčba při prostém průjmu:

Jak byste léčili průjemové onemocnění bez vysoké horečky a bez zvracení? 1. den – jen tekutiny – slabý neslazený černý čaj. 2. den – čaj, suchý rohlík (ne čerstvý) nebo suchar, 3. den – přidáme banán, suchou rýži, 4.-5. den přidáme dušenou mrkev a vařený brambor, 6. den přidáme vařené libové maso, 7. den přechod na normální lehkou stravu.

Samozdřejmostí je klid, důsledné dodržování hygieny a zvýšený příjem tekutin.

Závěr:**Zopakování probrané látky:** otázky pro žáky:

Co je to režim dne?

Jaký má pro člověka význam?

Co je to léčebný režim?

Co je to dieta? Kdy se používá?

Zadání domácího úkolu: Žáci si do příští hodiny přinesou prázdné krabičky a obaly od léků.**Zhodnocení hodiny:** Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.**3. hodina****Úvod****Seznámení s cílem hodiny** – Seznámíme žáky stručně s obsahem hodiny**Kontrola žákovské přípravy na hodinu:** Žáci si nachystají prázdné obaly od léků, sešity, učebnici a psací potřeby.**Hlavní část:****Expozice:** Výklad: Nezbytnou součástí léčebného režimu je podávání léků. Které formy léků znáte?

- A) Tuhé – tablety, kapsle
- B) Polopevné – čípky, masti, gely, zásypy, mýdlo, globule
- C) Tekuté – tekutý pudr, kapky, sirup, tinktury, roztoky

Fixace: Práce ve skupinách: Žáci se rozdělí do skupin po 4-5. Jejich úkolem je rozdělit přinesené léky do výše uvedených skupin.**Expozice:** Výklad a rozhovor: Léky v různých formách mají i různé způsoby podání. Jaké způsoby podávání léků znáte?

1. Do zaživačích ústrojí – ústy (tablety, kapsle, sirupy, kapky...), konečníkem (čípky, roztoky - klyzma...)
2. Do kůže (masti, gely, pudry, zásypy, oplachy, injekčně)
3. Do oka (masti, kapky, výplach)
4. Do dýchacích cest (aerosol – kapičky roztoku ve vzduchu, kapky do nosu...)
5. Injekčně nebo infuzí (roztoky do svalu, žíly)

Antibiotika – kdy je užíváme? Co musíme dodržovat při jejich užívání?

Mohou mít různou formu. Známe nejčastěji jako tablety. Užíváme v pravidelných časových intervalech, využívat vždy celou předepsanou dávku. Proti bakteriálním onemocněním.

Kdo objevil antibiotika? Anglický mikrobiolog Alexandr Fleming.

Z čeho se vyrábí antibiotikum Penicilin? Z plísně zvané štětičkovec (latinsky *Penicillium*).

Expirační doba léku – doba, po kterou je lék účinný. Po projití expirace se lék může stát i toxickým.

Úkol: Žáci si najdou expirační dobu na svých krabičkách či jiných obalech od léků.

Otázka: Jak naložíte s léky s prošlou expirační dobou?

Zanést do lékárny – mají povinnost léky přijmout. Nikdy nevyhazovat do běžného odpadu, léky jsou jedy, toxické pro životní prostředí.

Aplikace: Pracovní list Léčba nemocného (Příloha 1)**Závěr:****Zopakování probrané látky:** Kontrola pracovního listu, dále otázky pro žáky:

Jaké máme formy léků? Uveď příklady.

Jakým způsobem lze léky podávat?

Které nápoje jsou vhodné k zapíjení léků podávaných ústy?

Jak bys aplikoval/a oční kapky? Popiš postup a naznač sám na sobě.

Co je to expirační doba? Kde ji najdete?

Co jsou to antibiotika? Jaké jsou zásady jejich užívání?

Zhodnocení hodiny: Poděkujeme za pozornost a rozloučíme se s žáky.

Pomůcky: prázdné krabičky od léků, sešit, učebnice, psací potřeby.

Použité formy: frontální a skupinová výuka

Použité metody: výklad, rozhovor, práce ve skupinách, práce s pomůckami, žákovská prezentace

Literatura:

JANOŠKOVÁ, D. ONDRÁČKOVÁ, M. ČÁBALOVÁ, D. MARKOVÁ, H. ŠEBKOVÁ, J.
Občanská výchova 8, Rodinná výchova 8 učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia.
Plzeň: Fraus, 2005. 1. vyd. ISBN 80-7238-393-0.

Celková časová dotace tématického celku pro 8. ročník: 5 vyučovacích hodin

Léčba nemocného

1. Přiřaď potřeby člověka do správné kategorie:

potřeba jídla

potřeba spánku a odpočinku

potřeba úspěchu a ocenění druhými

potřeba aktivního trávení volného času

biologické potřeby

potřeba hygieny

potřeba vzdělání

psychické a sociální potřeby

potřeba bezpečí a jistoty

potřeba přátelství

potřeba lásky

potřeba víry v budoucnost

2. Kdy by měl člověk držet dietu?

- a) vždy, když chce zhubnout
- b) každý měsíc alespoň jeden den
- c) pokud mu to doporučí lékař
- d) po vánocích

3. Podtrhni onemocnění, u kterých je pro pacienta dobré zvýšit konzumaci ovoce s vysokým obsahem vitamínu C:

chřipka průjem zlomenina angína rýma salmonelóza cukrovka

4. Doplně:

Antibiotikum Penicilin objevil anglický mikrobiolog _____.

Česky se *Penicilium* nazývá _____ a z hlediska biologie patří mezi

_____.

5. Napiš, jak bys pacientovi podal/a vyobrazené léky:



tablety



čípky



kapky do očí



mast

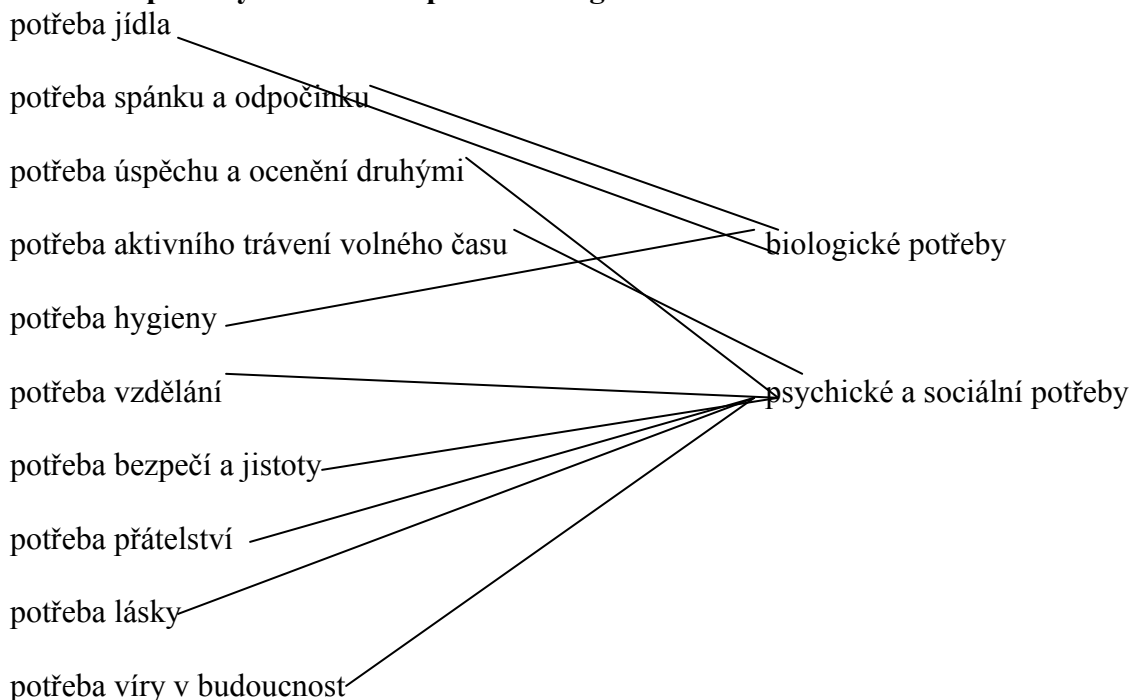


sirup

Autorské řešení:

Léčba nemocného

1. Přiřaď potřeby člověka do správné kategorie:



2. Kdy by měl člověk držet dietu?

- e) vždy, když chce zhubnout
- f) každý měsíc alespoň jeden den
- g) pokud mu to doporučí lékař**
- h) po vánocích

3. Podtrhni onemocnění, u kterých je pro pacienta dobré zvýšit konzumaci ovoce s vysokým obsahem vitamínu C:

chřipka průjem zlomenina angína rýma salmonelóza cukrovka

4. Doplně:

Antibiotikum Penicilin objevil anglický mikrobiolog **Alexandr Fleming**.

Česky se *Penicilium* nazývá **štětičkovec** a z hlediska biologie patří mezi

Vřeckovýtrusé houby.

5. Napiš, jak bys pacientovi podal/a vyobrazené léky:



tablety – ústy, zapít sklenicí vody, čaje



čípky

- do konečníku, nemocný v poloze vleže na boku



kapky do očí – do oka, čistým vatovým čtverečkem odklopíme spodní víčko a můžeme kápnout. Pak oko zavřít, nechat v klidu, nemnout si ho.



mast – na kůži, ne do ran



sirup – ústy, nejlépe do čaje nebo dle návodu