**MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví**

**Příprava na hodinu výchovy ke zdraví**

**Osobnostní a sociální rozvoj**

**Jméno:** Darja Nevřivá, Martina Souralová, Vendula Zavřelová

**Ročník:** 1. ročník NMgr.

**Obor:** Výchova ke zdraví

**Příprava na hodinu výchovy ke zdraví**

**Název/téma hodiny:** Osobnostní a sociální rozvoj

**Časová dotace:** 45 minut (1 vyučovací hodina)

**Ročník, pro který je hodina určena:** 9.

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Tematický okruh:** Sebepoznání a sebepojetí, psychohygiena

**Pomůcky:**barevné papíry, papíry s natištěnými létajícími balóny, tabule, fixy na tabuli, počítač, dataprojektor, připojení k internetu, učebnice (JANOŠKOVÁ, Dagmar. Občanská výchova 9: Rodinná výchova 9 : učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 2. aktual. vyd. Plzeň: Fraus, 2013. ISBN 978-80-7238-999-5.)

**Hlavní cíle hodiny:**

* Žáci získají nové informace o svých spolužácích, které jim umožní lépe se navzájem poznat.
* Žáci získají povědomí o svých pozitivních a negativních vlastnostech.
* Žáci si osvojí metody relaxace.

**Metody vyučování:**

* Slovní – rozhovor
* Názorně-demonstrační – práce s obrázkem balonu
* Praktické – výtvarné a grafické činnosti
* Aktivizující metoda diskuzní

**Mezipředmětové vztahy:**

*Mezipředmětové vztahy s přírodovědnými předměty*

* Přírodopis

- stavba a význam lidského těla, především svalová soustava

*Mezipředmětové vztahy s humanitními předměty*

* Tělesná výchova

- protažení svalstva, aktivizační hry

* Občanská výchova

- rozhodování o budoucím vzdělání a povolání

**Pojmy opěrné:** relaxace, jóga, kladné a negativní vlastnosti

**Pojmy nové:** psychohygiena, sebepoznání

**Kompetence:**

* Kompetence sociální a personální

- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

- žák si uvědomí své kladné a stinné vlastnosti, které mu můžou dopomoci k tomu, aby si uvědomil, co chce studovat. Dále si může vybrat, jaký druh relaxace mu bude nejvíce vyhovovat a kterou může pravidelně provádět. Uvědomí si, jak ho berou ostatní spolužáci.

* Kompetence pracovní

- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření

- žák si dokáže uvědomit, co by chtěl vykonávat v budoucnu za profesi a jak toho dosáhnout.

* Kompetence k řešení problémů

-vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností

 - žák dokáže přijmout a reagovat na názory ostatních.

**Teorie:**

**Sebepoznání –** je důležité především v období adolescence. Je zapotřebí, aby si každý uvědomil své možnosti a dovednosti. Podle těchto možností a dovedností si může vybrat např. na jakou střední školu jít. Je důležité, aby žák věděl, co mu jde a v čem je dobrý, ale zároveň i opačnou stranu, tzn. aby žák věděl, na čem může více zapracovat.

**Psychohygiena –** nauka o tom, jak zvyšovat odolnost vůči různým škodlivým vlivům, nejčastěji stresu. Psychohygiena slouží k tomu, aby se zabránilo negativním vlivům, které mohou ovlivnit naší psychickou stránku. Nejdůležitějším úkolem psychohygieny je naučit člověka, jak předcházet nebo zmírnit psychické obtíže (deprese, úzkosti, syndrom vyhoření, …)

**Relaxace –** pod pojmem relaxace si představíme odpočinek, zklidnění, celkově podporuje fyzický i psychický klid. Na zklidnění, uvolnění a relaxaci nám stačí i chvilka denně, důležité je relaxovat pravidelně i po menších časových úsecích, než jednou za delší dobu a delší časový úsek. Do relaxace zahrnujeme fyzickou aktivitu, ale i relaxaci mentální. Nejlepší variantou je kombinace obojího.

**Osnova hodiny:**

|  |
| --- |
| **Úvod hodiny** |
| **Aktivita**  | **Stručný popis aktivity** | **Čas**  | **Metoda** |
| Administrativa  | Zápis do třídní knihy  | 2 min. |  |
| **Motivace** |
| **Aktivita**  | **Stručný popis aktivity** | **Čas**  | **Metoda** |
| Úvod do tématu | Zahájení výuky otázkami. | 3 min. | Hromadná, frontální, dotazování, diskuze |
| **Expozice**  |
| **Aktivita**  | **Stručný popis aktivity** | **Čas**  | **Metoda**  |
| Teoretický výklad | Vysvětlení pojmů | 10 min. | Hromadná, frontální, vysvětlování, výklad  |
| Tabulka s vlastnostmi | Na tabuli budou dva sloupečky, jeden s pozitivními, druhý s negativními vlastnostmi | 3 min. | Hromadná, diskuze,  |
| Motivace k další aktivitě | Pomocí otázek učitel navede žáky k další aktivitě. | 2 mn. | Výklad  |
| Létající balón | Obrázek létajícího balónu, kam si žáci píší své pozitivní a negativní vlastnosti. | 5 min. | Grafické znázornění |
| Motivace k další aktivitě | Učitel navede žáky, že názor na sebe získáváme i od ostatních. | 2 min. | Výklad, vysvětlování |
| Ruka  | Každý žák napíše svému spolužákovi na papírovou ruku jeho kladnou vlastnost | 8 min. |  |
| Myšlenková mapa - psychohygiena | Pomocí známých pojmů psychika a hygiena, přijdou žáci na definici pojmu nového. | 3 min. | Hromadná, frontální, diskuze |
| Relaxace  | Učitel vysvětlí důležitost relaxace, zavede krátkou diskuzi na toto téma. | 2 min. | Hromadná, frontální, diskuze, vysvětlování |
| Cvičení jógy | Ukázka relaxace pomocí jógy | 5 min. |  |
| **Fixace**  |
| **Aktivita**  | **Popis aktivity** | **Čas**  | **Metoda** |
| Zopakování  | Učitel v rychlosti zopakuje důležité pojmy. Sebepoznání, sebepojetí, psychohygiena a relaxace. | 3 min. | Frontální, hromadná, dotazování, fixační |
| **Zakončení hodiny** |
| **Aktivita**  | **Popis aktivity** | **Čas**  | **Metoda** |
| Zakončení hodiny | Rozloučení se, poděkování, zadání úkolu | 1 min. |  |

**Příprava hodiny:**

Úvod hodiny

V úvodní části hodiny učitel udělá administrativní činnost, s pomocí služby zapíše chybějící žáky, pokud se někdo omlouvá tak zapíše zapomenuté pomůcky žáků atd.

Motivace

Motivace je zaměřena na to, aby žáci začali s učitelem spolupracovat a aby pochopili, o čem bude hodina. Učitel postupně položí žákům několik otázek, ti se nad nimi zamyslí. Vyučující vždy vyvolá pár žáků na stejnou otázku a ti odpovídají. Pokud budou žáci aktivní, může se rozvinout krátká diskuze. Příklady otázek:

Co je to sebepoznání?
Proč je sebepoznání důležité?

Expozice

Hlavní část hodiny je složena z pěti různých aktivit, všechny aktivity se týkají sebepoznání, sebepojetí a relaxace.

Expozice začne teoretickým výkladem (viz Teoretická příprava pro učitele) a vysvětlením pojmů sebepoznání a sebepojetí, učitel vysvětlí žákům důležitost znát sebe sama. Pochopení pojmů je důležité pro následující aktivity.
Po vysvětlení pojmů následuje aktivita pro žáky. Vyučující na tabuli napíše jednu pozitivní a jednu negativní vlastnost k ní opačnou. Úkolem žáků je vymyslet co nejvíce protichůdných vlastností.

Další aktivita začne motivační řečí učitele. Učitel rozdá žákům obrázek balónu a otázkami
je navede, co budou dělat.

1. Co může představovat tento létající balón?
2. Co nadnáší balón nahoru?
3. Co nás táhne nahoru?
4. Kvůli čemu balón klesá?
5. Co táhne k zemi nás?

Očekávané odpovědi:

1. Létající balon může znázorňovat význam kladných a záporných vlastností. Může sloužit pro lepší představu a zařazení vlastností, které nás nadnáší (kladné vlastnosti) a které nás sráží (záporné vlastnosti).
2. Balón nadnáší kladné vlastnosti.
3. Kladné vlastnosti, pocit, že jsme pro druhé v něčem dobří.
4. Balón táhnou dolů záporné vlastnosti.
5. Záporné vlastnosti, které mohou vyvolávat neshody s ostatními lidmi.

Po otázkách učitel zdůrazní žákům, že každý jsme nějaký a nikdo z nás nemá pouze negativní vlastnosti, i když mu to tak může na první zamyšlení připadat. Dále učitel řekne žákům, že na záporných vlastnostech se dá pracovat, ale je důležité o nich vědět. Úkolem žáků je nyní naspat jejich kladné vlastnosti k balónu (ty je povznáší) a záporné vlastnosti k pytlům s pískem (ty je táhnou dolů). Žáci si tím uvědomí své vlastnosti. Není nutné si vzájemně číst, co jsme napsali, důležité je, že se nad tím každý žák zamyslel sám za sebe.

Létající balón je v příloze 1.

V další části hodiny budou žáci přemýšlet nad svými spolužáky. Učitel vysvětlí žákům, že názor na sebe získáváme i od ostatních a že je dobré, umět přijímat pochvalu. Poté si každý vybere barevný papír podle toho, jakou má rád barvu. Na papír si obkreslí svoji ruku (nebo budou ruce předtištěné)
a poté ji vystřihne, do dlaně napíše každý svoje jméno (přezdívku). Vyučující vysvětlí žákům, že nyní si budou svoje ruce posílat po celé třídě a každý spolužák na ni napíše nějakou kladnou vlastnost dotyčného, komu ruka patří. Je velmi důležité, aby vyučující zdůraznil, že se smí psát pouze kladné vlastnosti.

Obrys ruky je v příloze 2.

Úvod do další části hodiny proběhne pomocí myšlenkové mapy, žáci přijdou na definici pojmu psychohygiena. Dobré je nejprve brát každé slovo odděleně. Nejprve myšlenková mapa k hygieně, poté k psychice. Nakonec si žáci s učitelovou pomocí přijdou sami na definici pojmu.

Poslední část hodiny se týká relaxace. Učitel vysvětlí, k čemu relaxace slouží, proč je důležitá, že každý relaxuje jinak. Učitel se zeptá žáků, jakým způsobem oni relaxují. Učitel může žáky rozmluvit tím, že první řekne, jakým způsobem relaxuje. Příklad otázek:

Proč relaxujete?
jakým způsobem nejraději relaxujete?
Co vám relaxace přináší?

Po diskuzi bude následovat krátká ukázka toho, jak můžeme relaxovat pomocí jógy. Pustíme video a žáci budou cvičit jednoduché jógové cviky spolu s předcvičující na videu. Vybereme takové cviky, které mohou žáci cvičit buď ve stoje, nebo na židli.

Odkazy na videa jsou v příloze 3.

Fixace

Konec hodiny vyučující zakončí zopakováním pojmů. Žáci si procvičí nové pojmy a budou
si je lépe pamatovat.

Zakončení hodiny

Učitel poděkuji žákům za spolupráci (popřípadě řekne výtky) a rozloučí se se žáky. Zadání domácího úkolu z učebnice Fraus, strana 91.

**Přílohy:**

**Příloha 1: Šablona – létající balon**



Zdroj: <http://www.i-creative.cz/wp-content/uploads/2012/03/horkbalony.jpg>

**Příloha 2: Nákres ruky**

 

Zdroj: <https://www.thinglink.com/scene/911300206564212739>

**Příloha 3: Odkazy na videa – cvičení jógy:**

a) <https://www.youtube.com/watch?v=5kpnwt10Trk>

b) https://www.youtube.com/watch?v=1jVucog-ipw&t=67s