

Manuál pro učitele

Informace pro učitele v projektu podpory zdraví MZ ČR Školní informační kanál – moderní forma prevence

2013

Témata

Jak škodí pasivní kouření / kouř z „druhé ruky“?

Vodní dýmka – bezpečnější než cigarety?

Obavy ze školy?

Oběd ve školní jídelně se vyplatí

Večeře s rodinou

Obecný úvod

Státní zdravotní ústav připravil pro 2. stupeň základních škol a střední školy dalších 5 spotů z oblasti podpory zdraví a prevence sociálně patologických jevů na výše uvedená témata. Ke spotům jsou vypracované metodiky, jak lze se žáky a studenty pracovat v rámci vyučování. Následující stránky jsou věnovány konkrétním informacím k jednotlivým tématům, které by měly učitelům pomoci při výuce. Vzhledem k tomu, že se jedná o pokračující projekt a ve většině případů o rozšířená témata, doporučujeme využít k práci manuálu pro učitele z r. 2012, kde lze najít souhrnné informace a odkazy na užitečné webové stránky, kde lze čerpat další poznatky. Celý program s 5 tématy je koncipován s důrazem na odpovědnost a vlastní rozhodování dětí a mladistvých o svém zdraví a životním stylu.

Připravily: MUDr. Věra Kernová, Lenka Švábová

Recenze: Ing. Linda Fröhlichová

© Státní zdravotní ústav

www.szu.cz

Metodika ke spotům s názvy:

Jak škodí pasivní kouření / kouř z „druhé ruky“?

Vodní dýmka – bezpečnější než cigarety?

Základní charakteristika video spotů:

Délka: 47s a 58s

Obsahová charakteristika: Zdravotní rizika vyplývající z kouření
 Kuřák ve společnosti
 Motivace k rozhodování o svém zdraví

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět – 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd – střední školy

Průřezová témata: osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)

morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení s legislativními opatřeními
 - a) platná legislativa v ČR včetně místních vyhlášek
 - b) školní řád na jednotlivých školách
2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem
 - a) osobnostní rozvoj – sebepoznání a seberegulace
 - b) morální rozvoj – rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

- a) Jaká je platná legislativa v ČR, s přihlédnutím k regionálním vyhláškám
- b) Jak řeší školní řád problematiku kouření ve vaší škole
- c) Zdravotní rizika spojená s kouřením cigaret a vodní dýmky, včetně pasivního kouření

2. Skupinové diskuse

- a) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč nekouřit/s kouřením nezačínat

- b) Jaké jsou motivy mladých lidí začít kouřit cigarety? Nad motivy se zamyslete.
- c) Myslíte si, že zákaz kouření na veřejných prostranstvích je diskriminací kuřáků?
- d) Myslíte si, že je snadné s kouřením cigaret přestat?
- e) Myslíte si, že prodejci cigaret dodržují věkovou hranici 18 let pro nákup tabákových výrobků?
- f) Myslíte si, že je vodní dýmka bezpečnou alternativou kouření?
- g) Jaké jsou motivy mladých začít kouřit vodní dýmku?
- h) Myslíte si, že kouření e- cigarety pomáhá při odvykání kouření?

3. Řešení případových studií

- a) Spočítejte, kolik peněz utratí za týden/měsíc/rok člověk, který kouří 15 cigaret denně. Co by si za ušetřené peníze mohl pořídit?
- b) Co byste udělali, kdybyste zjistili, že prodavač prodal dítěti stojícímu ve frontě před Vámi krabičku cigaret?
- c) Jaké příchutě tabáků do vodních dýmek existují? Najdete některé, které by mohly lákat více děti, než dospělé?
- d) Vyhledejte přípravky k odvykání kouření a porovnejte je s e-cigaretou – jak se liší účinky a jaká jsou rizika používání?

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na internetu co nejvíce informací o zdravotních rizicích vyplývajících z kouření vodní dýmky.
- b) pokuste se vyhledat na internetu názory známých a úspěšných sportovců na kouření cigaret
- c) pokuste se vyhledat co nejvíce informací o elektronické cigaretě. Jaký názor na jejich užívání převládá u odborníků (lékařů, výzkumných pracovníků) ?
- d) Vyhledejte na internetu názory lidí na zákaz kouření v restauracích – jaký postoj převládá?
- e) Vyhledejte všechna rizika při kouření vodní dýmky

Metodika ke spotu s názvem:

Obavy ze školy

Základní charakteristika video spotu:

Délka: 61 vteřin

Obsahová charakteristika: Stres u dětí, šikana
Zdravotní rizika vyplývající ze stresových situací
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět – 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova, Výchova k občanství, Osobnostní a sociální výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd, Občanská výchova – střední školy

Průřezová témata: osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)

morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

Součinnost s výchovným poradcem a školním psychologem

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

a) osobnostní rozvoj – sebepoznání a seberegulace

b) morální rozvoj – rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

a) Význam komunikace, zdravé vztahy, sebevědomí

b) Jaké jsou možnosti pomoci zvládnutí stresu na vaší škole (se zdůrazněním šikany)

c) Zdravotní rizika spojená se stresovými situacemi

2. Skupinové diskuse

a) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč se někdo může obávat školy.

b) Myslíte si, že existuje souvislost mezi nedostatkem sebevědomí a šikanou?

c) Myslíte si, že tzv. „agresor“ je člověk sám se sebou spokojený?

d) Považujete Vaši školu za bezpečné místo, kde byste mohli řešit/probrat své problémy? Případně – napadá Vás nějaké vylepšení, změna?

3. Řešení případových studií

- a) Co byste udělali, kdybyste zjistili, že se Váš kamarád stal obětí kyberšikany?
- b) Vytvořte prezentaci pro svoje spolužáky o tom, jak vnímáte školu - co se Vám na Vaší škole líbí/nelíbí

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na internetu, kolik procent dětí se v ČR setkala se šikanou – srovnajte údaje ČR a Vámi vybrané země EU.
- b) Vyhledejte na internetu co nejvíce pomocných organizací pro děti a stručně specifikujte, v čem pomáhají (např. Klokánek - Fond ohrožených dětí, péče o děti bez domova.)
- c) Zjistěte, jaké zdravotní problémy může zapříčinit stres

Metodika ke spotu s názvem:

Oběd ve školní jídelně se vyplatí

Základní charakteristika video spotu:

Délka: 49 vteřin

Obsahová charakteristika: Význam pestré stravy pro zdraví člověka
Složení zdravého jídelníčku
Dostatečný pitný režim
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:

Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět – 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd – střední školy

Průřezová témata: osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)

morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)

Návaznost spotu na školní výuku

1. Propojení se školním stravováním v jídelně, s hodinami vaření

a) složení jídelníčku ve školní jídelně

b) možnosti mimoškolního zdravého stravování

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

a) osobnostní rozvoj – sebepoznání a seberegulace

b) morální rozvoj – rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

a) Význam zdravého a pestrého jídelníčku pro zdravý vývoj člověka (pyramida výživy)

b) Důležitost dostatečného pitného režimu

c) Zdravotní rizika spojená s nadměrným příjmem potravin (nadváha, obezita)

d) Zdravotní rizika spojená s nedostatečným příjmem potravin (podvýživa, mentální anorexie, bulimie)

e) zdravotní rizika stravování ve spěchu/stresu

2. Skupinové diskuse

a) Co považujete za důležité pro udržení optimální váhy?

b) Tuk – přítel nebo nepřítel?

- c) Vyhledejte mýty spojené se stravováním (např. Mužům se líbí pouze hubené ženy) a diskutujte o nich.
- d) Dá se ve fastfoodu najíst zdravě?
- e) prostředí a kultura stolování – vychutnáte si oběd „jen tak do ruky“ nebo ve fastfoodu stejně, jako ve školní jídelně/doma?

3. Řešení případových studií

- a) Vytvořte pestrý a zdravý jídelníček vhodný pro vaši věkovou skupinu, doplňte ho konkrétními recepty jídel uvedených v jídelníčku.
- b) Vyhledejte na webu kalkulačku BMI, spočítejte si svou hodnotu BMI a vyhodnoťte si zdravotní rizika (případně aplikujte na další rodinné příslušníky)
- c) Vyberte ze školního jídelníčku jeden oběd (maso+příloha) a jedno menu z MC Donalds - srovnejte kalorickou hodnotu obou obědů.
- d) srovnejte průměrný čas, za který je možné se najíst ve školní jídelně a v restauraci poblíž školy

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na webu nebo v literatuře pojem zdravý talíř a zkuste si podle něj vytvořit konkrétní jídlo.
- b) Zkuste vyhledat co nejvíce konkrétních onemocnění způsobených nesprávným stravováním.
- c) Vyhledejte všechny modely pyramidy výživy a diskutujte rozdíly.
- d) Zjistěte průměrnou cenu, za jakou se můžete naobědvat (menu, nebo jídlo s přílohou) v restauracích v okolí školy/v místě bydliště /nebo si stáhněte jídelníček několika restaurací a srovnejte s cenou oběda ve školní jídelně.

Metodika ke spotu s názvem:

Večeře s rodinou

Základní charakteristika video spotu:

Délka: 55 vteřin

Obsahová charakteristika: Vztahy v rodině, rodinná podpora
Správná výživa
Zdravotní rizika vyplývající ze stresových situací
Motivace k rozhodování o svém zdraví

Věková skupina: vhodné pro základní a střední školy

Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:

Vzhledem k tomu, že náplň tohoto spotu je věnována prevenci stresových událostí spojenou s rodinnými vztahy a přípravou vhodného „zdravého“ jídelníčku v rodině, navrhuje přidružit tato témata při výuce společně s metodikou Oběd ve školní jídelně a Obavy ze školy.

Metody práce se školním kolektivem

1. Interaktivní výklad spojený s diskusí
 - a) Význam komunikace, zdravé vztahy, sebevědomí
 - b) Zdravotní rizika spojená se stresovými situacemi
 - c) Zdravý jídelníček

2. Skupinové diskuse

Co se Vám nejvíce líbí na společném stolování s rodinou? Je něco, co se Vám nelíbí?

3. Řešení případových studií

- a) Zkuste vymyslet menu zdravé večeře a požádejte rodiče o pomoc s přípravou

4. Samostatné vyhledávání informací

- a) Vyhledejte na internetu názory odborníků (lékaři, výživoví specialisté) na důležitost rodinného stolování.