

Výukový materiál vytvořen v rámci projektu EU peníze školám

REGISTRAČNÍ ČÍSLO PROJEKTU
CZ.1.07/1.4.00/21.3654

Základní škola Liberec,
Dobiášova 851/5, příspěvková organizace



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento výukový materiál vznikl v rámci Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

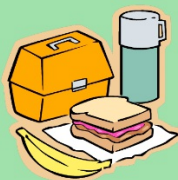
Téma:	KLÍČE KE ZDRAVÍ
Autor:	Mgr. Eva Ježková
Číslo materiálu:	VY_32_INOVACE_Vz7_32_05
Sada č.	32

Předmět: Výchova ke zdraví
Tematický okruh : Klíče ke zdraví
Datum vytvoření: 6. 6. 2013
Cílová skupina: žák 2. stupně ZŠ - základní vzdělávání
Doporučeno pro: 7. a 8. ročník

Anotace:

- učivo je určeno pro výklad v 7.ročníku a pro opakování v 8.ročníku
- vysvětlení souvislosti tělesného, duševního i sociálního zdraví
- zdravý a nezdravý způsob života, problematika stresu
- cesty šíření nemocí a ochrana proti nim, přirozená imunita
- posílení mezipředmětových vztahů, využití multimediální techniky

KLÍČE KE ZDRAVÍ



Nevhodný způsob života je příčinou nemocí.

zdraví

Péče o zdraví je jedním z předpokladů šťastného života.



Rozděl zdravý a nezdravý způsob života:



😊 jogging

😊 dostatek
spánku

😊 kouření

😊 zdravé jídlo

😊 hodiny u hracího
automatu

😊 stres

😊 alkohol a drogy

😊 sportovní
aktivity

😊 hodiny u PC

😊 procházky se psem

😊 duševní nemoc

😊 plavání

Zdraví je stav úplné duševní, tělesné i sociální pohody.

Zdraví lze také chápat jako zdraví jednotlivce, zdraví společnosti a prostředí.

Co může naše zdraví narušit?

Jaké způsoby nerovnováhy jsou vyjádřeny na obrázcích?



Stres je určitý konflikt, úzkost, nepříjemně pociťovaná situace, zátěž nebo také stav organismu, který je odezvou na jakoukoli zátěž (fyzickou i psychickou).

➔ Působí zde obránné mechanismy, které umožňují přežití organismu.

Jak se lze bránit?



Jaké jsou cesty šíření nákazy a nemocí?



- **kapénková infekce**
(rýma, kašel, chřipka, viróza)



- **přímý kontakt**
(špinavé ruce - žloutenka, ložní prádlo, předměty osobní potřeby)



- **bodnutí hmyzem**
(komáři, mouchy, klíšťata - borelióza, encefalitida)



- **kontaminované potraviny a voda**
(salmonelóza)



Jak se bránit proti onemocněním?

A

B

C

D



Příklady onemocnění začínající bolestí hlavy a krku:

Příznaky: bolest hlavy, pálení v krku, zvýšená únava, spavost, zvýšená teplota, bolest břicha a končetin...





Co je **PŘIROZENÁ IMUNITA** ?

Jde o ----- organismu proti choroboplodným mikroorganismům nebo jejich jedům.

Základem jsou T-lymfocyty (bílé krvinky) a dobrý stav organismu, zdravý životní styl i dědičnost.

Rozhodni, co je správně:

Relaxace:

- a) uvolnění svalového i duševního napětí
- b) forma odpočinku
- c) účinek léků

Duševní hygiena:

- a) očista duše
- b) obor zabývající se prevencí duševních chorob a rozvojem duševního zdraví
- c) pálení v hlavě od nemoci



Antistresová cvičení:

- a) vše, co vede k navození pocitu stresu
- b) cvičení na vyvolání stresu
- c) jde o činnosti, které snižují riziko vzniku stresu (hudba, tanec, aj.)

Zdroje:

- Všechny objekty použité k vytvoření materiálu jsou součástí SW ActivStudio, SW ActivInspire, Resource pack nebo jsou vlastní originální tvorbou autora.
- Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu. Dílo smí být dále šířeno pod licencí CC BY-SA (www.creativecommons.cz).
- Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je autor.
- Materiál je určen pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

verze programu: ActivInspire 1.6

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

klíčová slova:

sociální, duševní a tělesné zdraví, šíření nemocí, imunita, stres

úvodní stránka

žáci pojmenují podle obrázků základní pravidla zdravého života

učitel vede diskusi

**podle pokynu žáci chodí vřazovat termíny do pravého či levého obdélníku
/nástroj-vybrat/**

žáci se kontrolují navzájem, práci řídí učitel

nejprve se žáci seznámí s přesnou definicí zdraví, dále vymýšlejí odpovědi na otázku *Co může naše zdraví narušit?*

učitel pak klikne na tvar, objeví se možné odpovědi /nástroj-vybrat/

v dolní části tabule jsou obrázky motivující vyvození slova *stres*;

po pojmenování činností klikne učitel na malý obdélník, objeví se hledaný výraz /nástroj-vybrat/

zpočátku si žáci mají přečíst text a vyvodit zakryté slovo *stres*;

učitel klikne na oranžový obdélník, slovo se objeví /nástroj-vybrat/

učitel pak objasní se žáky termín *obranné mechanismy*

děti pak zkusí s nápovědou obrázků vymyslet způsoby, jak se bránit stresu; učitel na závěr klikne na velký obdélník a objeví se skryté příklady obrany /nástroj-vybrat/

obrázky a text mají žákům napovědět, jaké jsou cesty šíření nemocí; pod ovály jsou skrytá slova, která se objeví po odsunutí oválu vodorovným směrem doprava /nástroj-vybrat/

pod jednotlivými písmeny jsou skryté 4 způsoby obrany proti nemocem, žáci chodí postupně k tabuli a tipují, co se skrývá pod obdélníky; na ten musí kliknout
/nástroj-vybrat/

ve druhém úkolu si žáci přečtou příznaky častých onemocnění a zkusí odhadnout, co se skrývá pod šipkou; učitel pak klikne na prostor pod šipkou, objeví se tři nejčastější nemoci
/nástroj-vybrat/

v definici imunity je skryté slovo *odolnost*, žáci ho zkusí uhodnout, pomůže jim počet písmen; učitel klikne na obdélník a slovo se objeví /nástroj-vybrat/

na závěr v krátkém testu chodí jednotlivci k tabuli klikat na písmeno správné odpovědi, pod ním je znak pro správnou či nesprávnou odpověď
/nástroj-vybrat/