



ZDRAVÁ GENERACE ?!



NADVÁHA a OBEZITA

**Počet dětí s nadváhou a obezitou roste.
Víme, jak předejít potížím s hmotností.**

Výsledky studie, trendy, doporučení,
praktická inspirace a vzdělávací aktivity.



Univerzita Palackého
v Olomouci

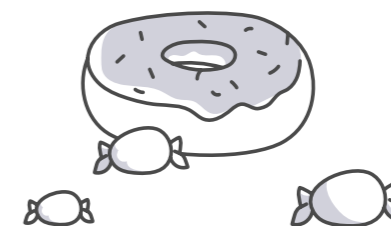


V rukou držíte informační a výukový materiál, který byl vytvořen na základě výsledků mezinárodní výzkumné studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). V České republice ji zajišťuje Univerzita Palackého v Olomouci. Od roku 1994 tak vzniká komplexní zdroj dat o životním stylu, zdraví, pohybové aktivitě, obezitě, zkušenostech s kouřením a alkoholem nebo o trávení volného času u 11–15letých školáků. Informace využívají ministerstva, municipality i nadnárodní organizace jako UNICEF, UNESCO nebo Světová zdravotnická organizace (WHO). My bychom se o klíčová zjištění rádi podělili i s vámi, kteří s mladou generací denně pracujete. Zároveň vám nabízíme aktivity týkající se zkoumaných témat.

Téma **NADVÁHA a OBEZITA** jsme rozdělili do tří částí:

- 1 Klíčová zjištění**
- 2 Naše doporučení**
- 3 Aktivity do výuky**

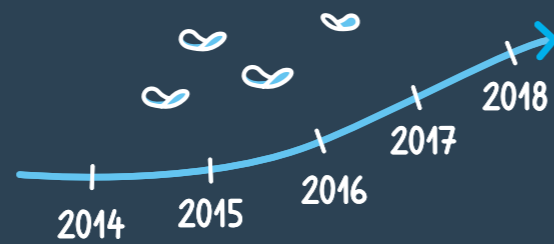
V první části naleznete klíčové poznatky a fakta vyplývající ze studie HBSC. V další části se zaměříme na doporučení k danému tématu a na miniprojekty sloužící jako inspirace do výuky. Příložené infopostery můžete nakopírovat a předat dětem a rodičům. V poslední části vám pak nabízíme praktické aktivity s nejrůznějšími podklady a přílohami. I ty můžete kdykoliv využít při práci s žáky v hodinách. Materiál je vytvořen primárně pro věkovou kategorii 11–15 let, na niž se studie zaměřuje.



Naše zjištění



Část českých školáků má problém se svou hmotností. Více než pětina populace dětí ve věku 11-15 let má buď nadváhu, nebo je obézní.



Meziroční srovnání navíc ukazuje, že počet dětí s nadměrnou hmotností roste. Sice pomalu, ale jistě.



Potížím s vyšší hmotností čelí častěji chlapci než dívky. Výrazně více dětí s nadváhou či obezitou najdeme v rodinách s nižšími příjmy.

100 000

→ 5. až 9. třída (11-15 let)

DĚTÍ S NADVÁHOU,
Z TOHO

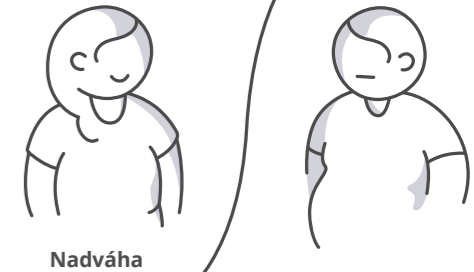
30 tis.

BOJUJE S OBEZITOU!

Mladí a obézní?

Problémy s hmotností má pětina dětí.

17,7% 11,5%
CHLAPCI DÍVKY



8,9% 3,3%
CHLAPCI DÍVKY
Obezita

České děti přibírají

Body image

1/5 dívek s normální hmotností se považuje za tlusté. 29 % dívek a 41 % chlapců s nadváhou či obezitou si tento fakt nepřipouští.

Na druhém pólu: 5 % dětské populace má podváhu.



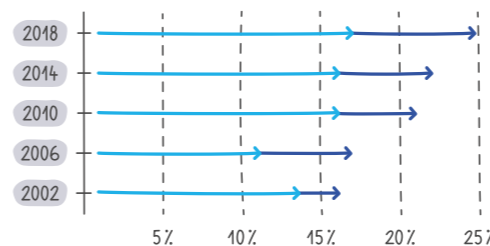
Tlustý Hradec, štíhlá Praha

Nejméně dětí s nadváhou a obezitou najdeme v Praze — 14,7%. Nejvíce to je naopak v Ústeckém kraji — 25,9%. V nejkritičtější kategorii obezity pak drží nelichotivé prvenství kraj Královéhradecký.

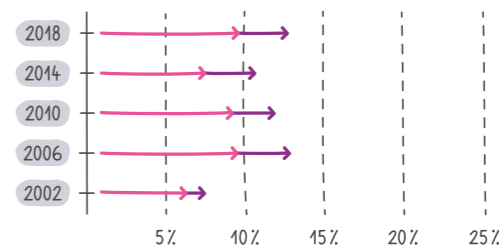
Trend? Obézní kluci a holky s nadváhou

Roste počet obézních 15letých chlapců. Víc je také dívek s nadváhou ve věku 13 a 15 let.

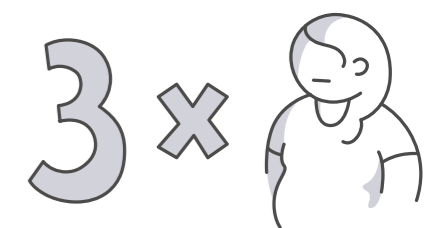
♂ 15 LET NADVÁHA OBEZITA



♀ 15 LET NADVÁHA OBEZITA



Děti z chudších rodin mají násobně větší riziko problémů s obezitou



HBSC studie (Health Behaviour in School-aged Children) komplexně zkoumá životní styl mladé generace. Jejím odborným garantem je Univerzita Palackého v Olomouci.



www.zdravagenerace.cz

43

TISÍC ŠKOLÁKŮ

11-15

VĚK ŠKOLÁKŮ

230

ŠKOL

14

KRAJŮ

2002-2018

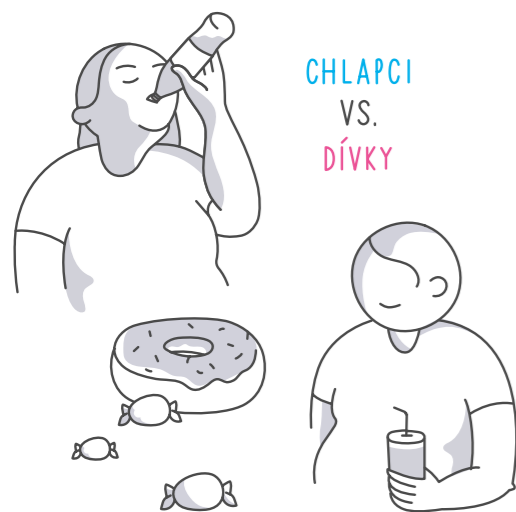
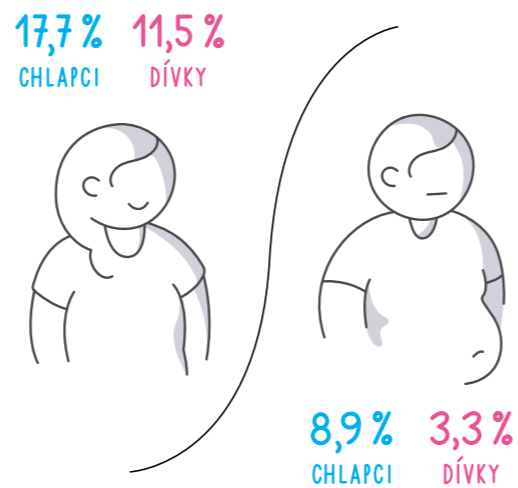
SBĚR DAT

Klíčová zjištění

1/6

Problémy s hmotností má pětina dětí

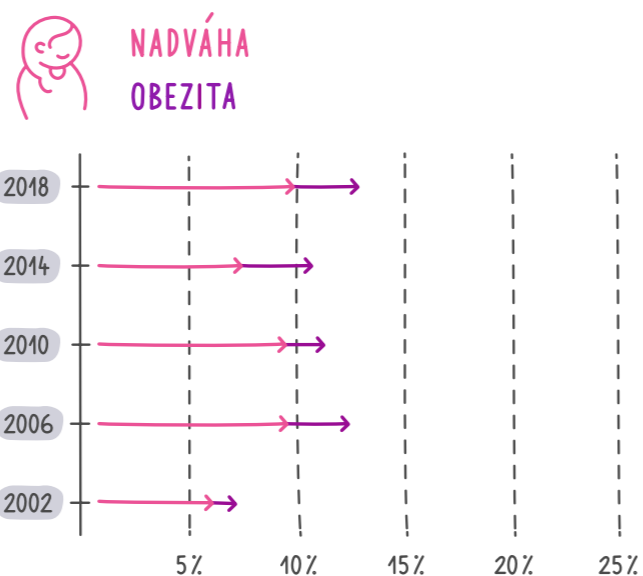
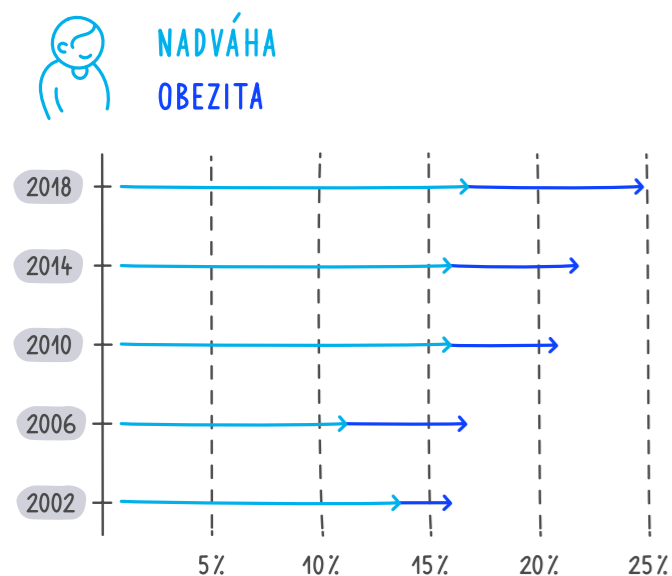
Se svou hmotností se pere více než pětina populace českých dětí ve věku 11–15 let. 15 % má nadváhu, a 6 % dospívajících je dokonce obézních. Problémy s vyšší hmotností mají častěji chlapci, a to jak v případě nadváhy, tak obezity.



2/6

Trend? Obézní kluci a holky s nadváhou

Roste počet obézních chlapců. Výrazný nárůst počtu ve srovnání s daty z roku 2014 se týká věkové kategorie 15letých. Registrujeme také významný nárůst počtu dívek s nadváhou ve věku 13 a 15 let.



3x

VYŠŠÍ RIZIKO OBEZITY
U DĚTÍ Z CHUDŠÍCH RODIN



3/6

Nadměrná hmotnost je častější u chudých

Dítě, které se narodí do hůře situované rodiny, čelí téměř trojnásobně vyššímu riziku, že bude trpět obezitou, než děti z bohatších poměrů a dvakrát většímu riziku ve srovnání s dětmi ze střední třídy.



4/6

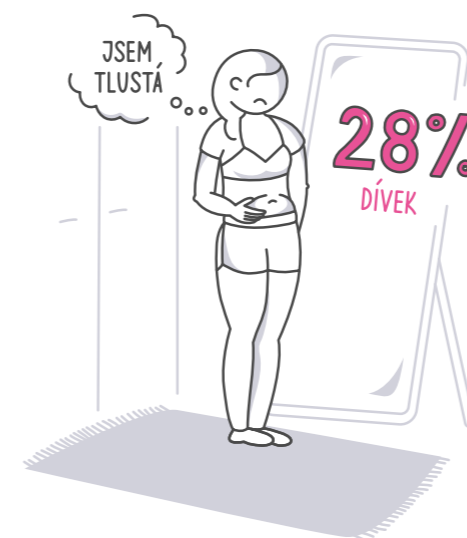
Tlustý Hradec, štíhlá Praha

Nejméně dětí s nadváhou a obezitou najdeme v Praze – 14,7 %. Nejvíce to je naopak v Ústeckém kraji – 25,9 %. V nejkritičtější kategorii obezity pak drží nelichotivé prvenství kraj Královéhradecký.

5/6

Body image aneb Jak děti vnímají svou hmotnost?

Jedna věc je vlastní reálná hmotnost a druhá, jak ji dospívající vnímají. Svou postavu považuje za tlustou výrazně více dívek (28 %) než chlapců (23 %). Negativní hodnocení vlastní hmotnosti se častěji objevuje u 13letých a 15letých dívek, kdy se jedná o bezmála každou třetí (31 %).



6/6

Na druhém pólu: podváha

5 % dětské populace má podváhu. Číslo sice není vysoké, navíc zastoupení dětí s podváhou s věkem klesá. Klíčový je však dlouhodobý trend – skupiny dětí s nadměrnou hmotností, resp. podváhou, lehce rostou na úkor majoritní skupiny dětí s normální hmotností.



Podrobnější informace najdete na webu www.zdravagenerace.cz

Naše doporučení



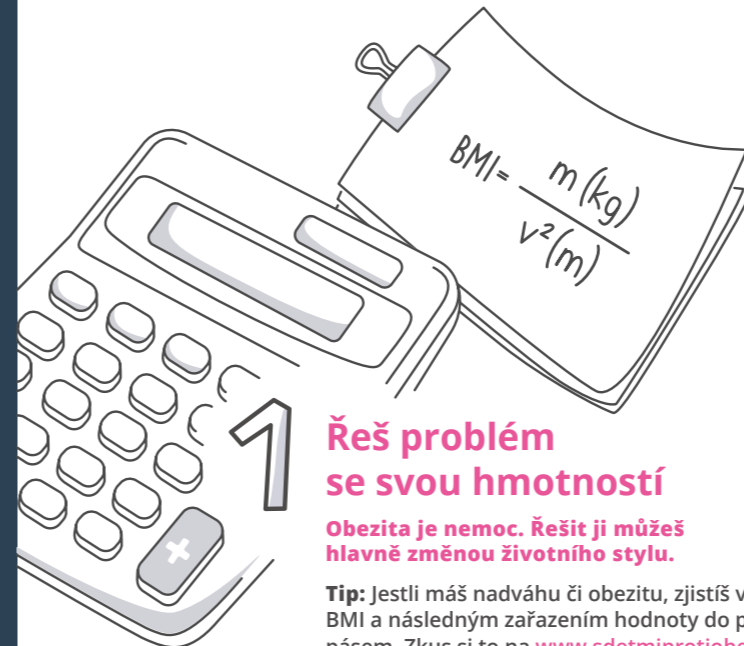
Stravovací zvyklosti, které si děti upevňují ve školním věku, významně ovlivňují návyky v dospělosti. Nárůst hmotnosti, respektive zvýšení množství tukové tkáně, u dětí úzce souvisí s konzumací velkého množství slazených nápojů a stravy bohaté na jednoduché cukry (sladkosti, křupavé pochutiny, polotovary nebo strava z fastfoodových restaurací).



Děti potřebují pro udržení optimální tělesné hmotnosti dostatek pohybu – organizovaného, ale i neorganizovaného a spontánního, a to v průběhu celého dne a ideálně na čerstvém vzduchu.



Dětem je třeba dopřát také dostatek kvalitního spánku a podporovat každodenní psychickou pohodu. Unavené, nevyspalé děti doplňují chybějící energii nadměrným a na cukry bohatým jídelm, energetickými nápoji a mají tendenci se vyhýbat spontánním pohybovým aktivitám.



1 Řeš problém se svou hmotností

Obezita je nemoc. Řešit ji můžeš hlavně změnou životního stylu.

Tip: Jestli máš nadváhu či obezitu, zjistíš výpočtem svého BMI a následným zařazením hodnoty do percentilových pásem. Zkus si to na www.sdetmiprotiobezite.cz a nestyď se vyhledat odbornou pomoc.

2

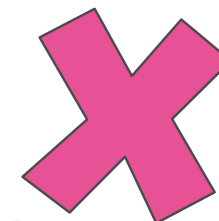
Hod se do pohody

Zdravý životní styl ti pomůže udržet optimální hmotnost. Spánek, pohoda, pohyb a strava – tvé tělo i mysl s nimi bude zdravá.

Tip: Udělej si „week lifestyle checklist“ a zaznamenávej své každodenní návyky. Svě poznámky porovnej s doporučeními, která prospívají zdraví.



Jsi obézní? Nemusíš...

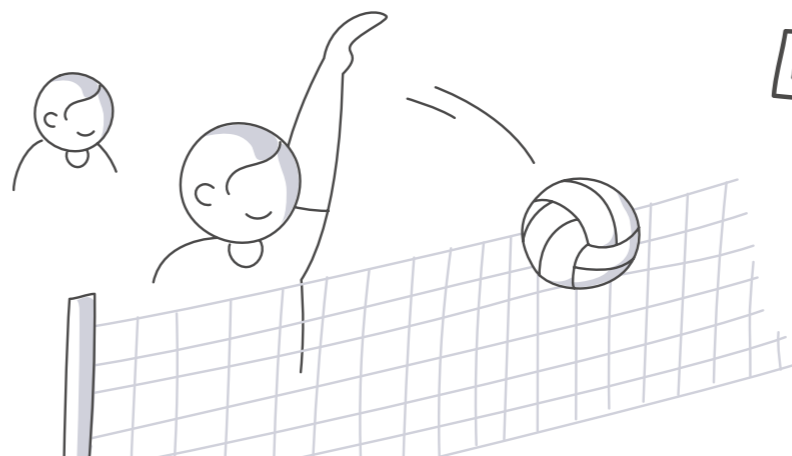
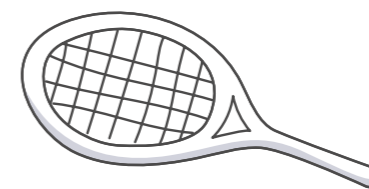


3

Nejen pes Alík potřebuje pravidelně venčit

Sedavý způsob života a nedostatek pohybu často vede k nadváze a obezitě. Pokud přidáš do svého denního režimu více pohybové aktivity, má to větší význam než přísná redukční dieta.

Tip: Být pohybově aktivní je snadné: choď do školy a ze školy pěšky nebo jeď na koloběžce. Místo jízdy výtahem vyběhni schody. Ve škole o přestávce se jdi projít, doma pomáhej s domácími pracemi.



4

Odraz v zrcadle vnímej reálně

Buď k sobě upřímný/á a podívej se na svůj odraz v zrcadle pravdivýma očima. Některé tělesné změny v dospívání jsou vývojově přirozené. Jiné jsou důsledkem nevhodného životního stylu.

Tip: Pokud si nejsi jistý/á, udělej si malou anketu ve svém okolí, jak lidé vnímají tvé tělo z hlediska hmotnosti (podváha, normální hmotnost, nadváha, obezita), a porovnej to se svým hodnocením.



ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem pro zdravotní gramotnost.

www.zdravagenerace.cz

Klíčová doporučení

1

Řeš problém se svou hmotností

Obezita je nemoc, která vzniká souhrou mnoha faktorů, mezi něž patří nevhodné stravovací zvyklosti, nedostatečná pohybová aktivita, sedavý způsob života, nedostatek spánku, velké množství stresu, nenaplněné potřeby v dětství (např. neuspokojená potřeba fyzického kontaktu s blízkou osobou může být kompenzována snahou nasytit se velkým množstvím jídla), ale také genetické predispozice nebo přidružená onemocnění. Obezita se zpočátku nechová jako nemoc. Nebolí a nezpůsobuje žádné velké problémy. V některých rodinách bývá dokonce zlehčována a nepřikládá se jí dostatečná důležitost. S narůstající hmotností se však vždy objeví zdravotní problémy a postupně nabývají na intenzitě. Obezita ovlivňuje metabolismus celého těla (odborně řečeno je to metabolické, psychosomatické a multifaktoriální onemocnění).

Nadměrná tuková tkáň (především viscerální, tedy útrobní) je hormonálně aktivní hmota, která produkuje látky, jež následně ovlivňují fungování celého organismu (chuť k jídlu, psychické rozpoložení, ukládání či rozkládání tuku atd.). Genetické vlivy rozhodují o obezitě ze 40–70 %, což znamená, že až ze 60 % lze její výskyt ovlivnit vlastním životním stylem. Je mnohem jednodušší zbavit se v dětském věku pěti kilogramů než následně v dospělosti třiceti kilogramů tuku.

Nadváha je předstupněm obezity.

Podváha lze charakterizovat jako nízkou tělesnou hmotnost v poměru k výšce. Může být důsledkem genetické výbavy bez jakýchkoliv dalších komplikací, ale také může být ukazatelem špatné či nedostatečné výživy organismu, extrémního energetického výdeje (růstový spurt, vrcholový sport, zvýšená činnost štítné žlázy atd.), případně následkem psychického onemocnění (mentální anorexie a bulimie).

Pro stanovení množství tuku v organismu doporučujeme využít hojně využívaný index tělesné hmotnosti (BMI) nebo např. bioelektrickou impedanci či kaliperaci (tyto dvě metody však vyžadují návštěvu specializovaného pracoviště). **BMI se vypočítá jako podíl tělesné hmotnosti** (v kilogramech) **a druhé mocniny tělesné výšky** (v metrech). Tento index se u dětí do ukončení růstu velmi dynamicky mění, proto je třeba jej **vyhodnocovat na speciálních, tzv. percentilových grafech**, které zohledňují pohlaví a věk (k dohledání na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady).

Problémy s vyšší, ale i velmi nízkou hmotností doporučujeme posuzovat vždy individuálně v širším kontextu životního stylu daného dítěte, jeho genetických predispozic a zdravotního stavu. Pokud jsou ve třídě děti pohybující se v hraničních hodnotách obezity nebo podváhy, je vhodné konzultovat možný postup komunikace se školním psychologem, výchovným poradcem či metodikem prevence. Děti se za svůj stav mnohdy stydí, a proto je potřeba řešit toto téma citlivě. U dětí bychom měli problém s tělesnou hmotností vnímat také v kontextu rodinného prostředí, a proto doporučujeme rodinu vyzvat ke spolupráci. Její zapojení zvyšuje šanci na úspěšné řešení problému.

Miniprojekt s žáky: Ve kterých zemích světa mají lidé největší problém s nadváhou a obezitou? Rozdejte dětem mapu světa (najdete ji na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady), ať si doma zkusí do příští hodiny vybarvit státy, kde žije velké procento osob s nadváhou a obezitou. Další hodinu, na základě jejich úvah, vytvořte seznam těchto států a zkuste společně diskutovat nad příčinou. Následně můžete dětem pustit video, které orientačně mapuje žebříček zemí, ale i příčiny a důsledky obezity. Video je v anglickém jazyce, proto lze téma využít i mezipředmětově a aktivitu s dětmi zařadit do výuky anglického jazyka. Video najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

2

Hod' se do pohody

Životní styl je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují lidské zdraví. Stres nebo také psychická nepohoda jsou často opomíjenými příčinami nárůstu i nadměrného úbytku tělesné hmotnosti u dětí. Zjednodušeně se dá říci, že životní styl zahrnuje stravovací zvyklosti, množství pohybové aktivity, spánkový rytmus, psychickou zátěž (prožívání stresu), ale také prostředí (sociální a životní), v němž se daný školák pohybuje. I malá změna v těchto oblastech může mít velký pozitivní, či naopak negativní vliv na lidské zdraví.

- **Složení a rozložení stravy v průběhu dne** – řešením nadváhy a obezity není přísný restriktivní jídelníček či vynechávání některých denních porcí (např. večeře), protože děti pro správný vývoj organismu potřebují všechny makro- i mikroživiny v dostatečném množství. Doporučujeme jídelníček založit na opravdových potravinách (průmyslově nezpracovaných), doma připravovaném/vařeném jídle, dostatku zeleniny a ovoce, vodě a pravidelnosti jednotlivých denních porcí. Velmi důležité je děti upozornit na rizika jídel z fastfoodu (nekvalitní suroviny, velké množství soli, trans nenasycených tuků, cukrů ale i aditiv, náhražek a minimum vitaminů a minerálních látek).
- **Dostatečné množství pohybové aktivity** – doporučujeme dětem věnovat se organizovaným aktivitám (sportovním nebo pohybovým), ale také neorganizovanému a spontánnímu pohybu doma, venku či ve škole. Pro dívky ve věku 11–18 let je ideální udělat alespoň 11 000 kroků za den, pro chlapce pak 13 500 kroků. WHO doporučuje dětem a dospívajícím minimálně 60 minut pohybové aktivity střední až vysoké intenzity denně.
- **Množství a kvalita spánku** – doporučujeme (na základě výzkumů americké National Sleep Foundation), aby děti ve věku 6–13 let spaly 9 až 11 hodin, děti ve věku 14–17 let pak 8 až 10 hodin denně. Místnost, kde děti spí, by měla být zatemněná, dobře vyvětraná a hlavně tichá – před spaním není vhodné sledovat mobilní telefony, PC a TV.
- **Psychická pohoda** – pro udržení optimální tělesné hmotnosti je důležité podporovat zdravé sebe-přijetí a vhodně kompenzovat/regulovat množství prožívaného stresu. Doporučujeme žákům ukázat různé možnosti uvolnění stresu, jako jsou například pohyb, tanec, smích, zpěv, různá dechová cvičení, relaxace, meditace, jóga. Vysvětlete jim, co se v těle při stresu děje: proč buší srdce, zrychluje se tep, proč se stahuje žaludek atd. (jsou to fyziologické reakce, které tělu pomáhají stres zvládnout). Promluvte s nimi o tom, jaké může stres mít následky: nárůst, ale i úbytek hmotnosti, deprese, bolesti hlavy, onemocnění srdce, zažívací potíže či problémy se spánkem atd. Více o stresu najdete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Podrobněji se některým tématům věnujeme v samostatných materiálech, které najdete na webu: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Miniprojekt s žáky: Diskutujte společně s žáky o tom, jaké změny by se mohly uskutečnit ve vašem třídním/školním prostředí tak, aby se tam cítili „zdravěji“. Definujte si čtyři oblasti prevence nadváhy a obezity – stravovací návyky, pohybová aktivita, psychická pohoda a spánek (v tomto případě například relaxace) – a nechte děti volně tvořit. Pro společné vymýšlení a sdílení nápadů navrhuje využít takzvanou metodu World Café (její popis najdete na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady). Následně společně vyberte jeden návrh na změnu, který aplikujete do chodu třídy/školy.

3

Nejen pes Alík potřebuje pravidelně venčit

Pohyb je základní lidskou potřebou – podobně jako třeba spánek či příjem potravy. Úbytek neřízené neboli spontánní pohybové aktivity je jedním ze zásadních faktorů pro nárůst nadváhy a obezity u dětí v celosvětovém měřítku. Pro adekvátní vývoj dětského organismu nestačí 3× týdně navštívit sportovní kroužek, zásadní je každodenní dostatek pohybu. V závislosti na cyklu ročních období se potřeba pohybu přirozeně mění (roste s přibývajícím denním světlem a naopak klesá v měsících, kdy je den krátký). Proto je přirozený mírný přírůstek tukové tkáně v zimě a naopak její úbytek v létě.

Doporučujeme zaměřit se u dětí na obě varianty pohybu. Na množství spontánního a neorganizovaného pohybu v průběhu celého dne a na frekvenci a intenzitu pohybu ve sportovních či pohybových kroužcích. Děti a dospívající by se měli denně věnovat pohybu o střední nebo vysoké intenzitě alespoň 60 minut. Jak mladí lidé poznají, na jaké úrovni intenzity se pohybují? Řídit se dá tzv. talk testem: střední intenzita znamená, že jsou během zátěže schopní mluvit, respektive říci jednoduchou větu. Pokud můžou zpívat, je intenzita nízká. O vysoké intenzitě mluvíme ve chvíli, kdy se odpovědi změni na jednoslovné a dítě se zadýchává.

Do aktivního času se započítává veškerý pohyb, procházky, cesty do školy a ze školy, sporty, hry apod. Ve školním prostředí můžete dětem vytvořit podmínky pro aktivní trávení přestávek. Pro děti je velmi prospěšné, když jdou do školy a ze školy pěšky, případně když využijí např. kolo, koloběžku nebo skateboard. Školy by měly zajistit bezpečný prostor pro parkování nejrůznějších dopravních prostředků a motivovat rodiče a žáky k aktivnímu transportu do školy. Žáky doporučujeme zapojovat do pohybových kroužků, případně jim pomoci s jejich výběrem. U dětí s nadváhou či obezitou může být překážkou pro účast ve sportovním kolektivu stud či pocit nemotornosti. V tomto případě doporučujeme začít navýšením spontánní pohybové aktivity (chůze a jízda na kole či na koloběžce, hra s míčem apod). Díky ní děti zlepšují svoji fyzickou kondici a naučí se vnímat a koordinovat tělo. Následně bude pro děti začlenění do organizovaného kroužku jednodušší.

Miniprojekt s žáky: Vyhláste ve třídě soutěž, kdo za týden nachodí nejvíce kroků. Domluvte se s žáky a vyberte aplikaci do chytrého telefonu na počítání kroků (lze využít také krokoměr nebo chytré hodinky). Vyhodnocení může proběhnout formou plakátu vyvěšeného ve třídě, kde si žáci každý den zapisují počet kroků z předchozího dne. Můžete jej také sdílet online.

4

Obraz v zrcadle vnímej reálně

Body image znamená postoj člověka ke svému vlastnímu tělu. To, jak se člověk při pohledu do zrcadla vnímá, je ovlivněno např. rodinným prostředím, vývojovými změnami, vztahy s vrstevníky, mediálním obrazem či sociokulturní normou.

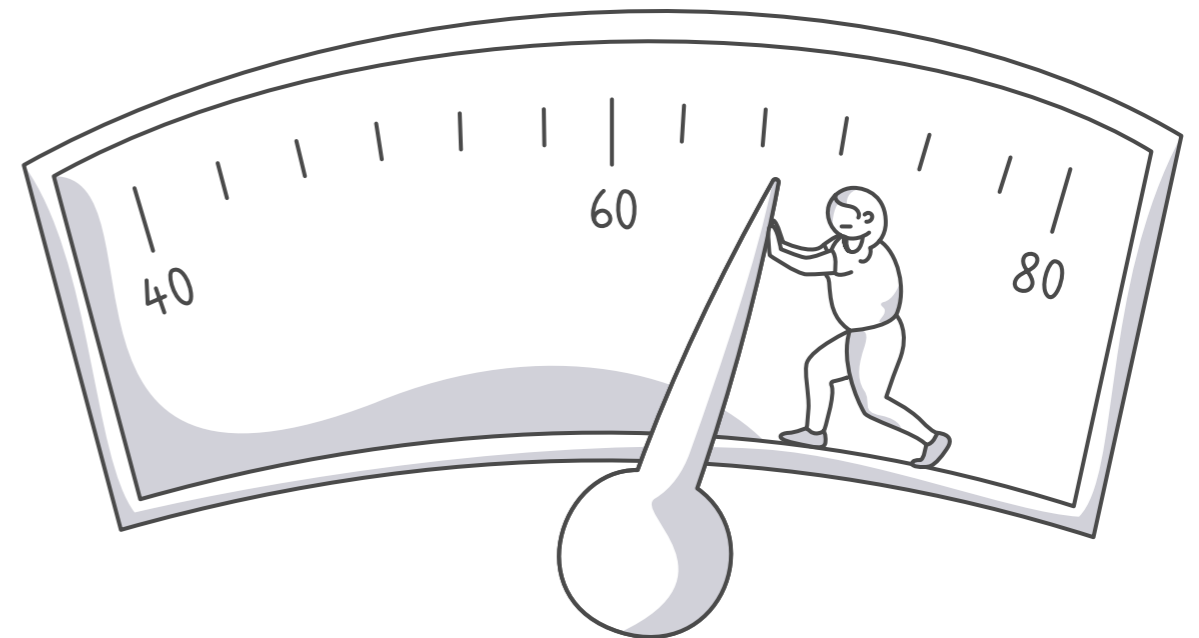
Významnou roli ve vnímání těla hrají média. Mnohdy vybízejí ke změně našeho přirozeného vzhledu prostřednictvím reálných úprav (make-up, styl oblečení, cvičení, plastická chirurgie atd.), často také používáním filtrů a grafických úprav na zveřejňovaných fotografiích. Právě v období puberty dochází k velkým fyzickým změnám (např. tělo dívek se vzdaluje předkládanému ideálu superštíhlých žen). Děti jsou v tomto období velmi citlivé, emocionálně neukotvené, a proto je u nich třeba upevňovat sebepojetí ve zdravých rovinách. Negativní vnímání vlastního těla může vést k psychickým poruchám, jako je např. deprese, anorexie, ortorexie (patologická posedlost zdravou stravou), bigorexie (posedlost nárůstem svalové hmoty) a mnoha dalším. Výsledky výzkumů také ukazují, že nespokojenost s tělesnou hmotností souvisí mj. se zvýšeným užíváním návykových látek a rizikovým sexuálním chováním. Naopak pozitivní postoj k vlastnímu tělu podporuje zdravé sebehodnocení a sebepojetí dětí, které následně pomáhá budovat vztah člověka ke zdraví, pohybu nebo stravovacím zvyklostem.

Body image má tři základní složky (ve studii HBSC se této problematice věnujeme pouze z pohledu tělesné hmotnosti, při práci s žáky je třeba s ní pracovat komplexněji):

- **Kognitivní složka** – jde o poznání vlastního těla z hlediska rozměrů, řadíme sem např. tělesnou hmotnost, obvody, velikost jednotlivých částí těla a jejich vzájemný poměr.
- **Emocionální složka** – jedná se o hodnocení vlastního těla a vztah k němu, patří sem i důvěra v jeho funkčnost.
- **Konativní složka** – představuje činnosti vedoucí k ovlivnění vzhledu vlastního těla – stravovací zvyklosti, pohybové návyky, tetování, plastické operace atd.

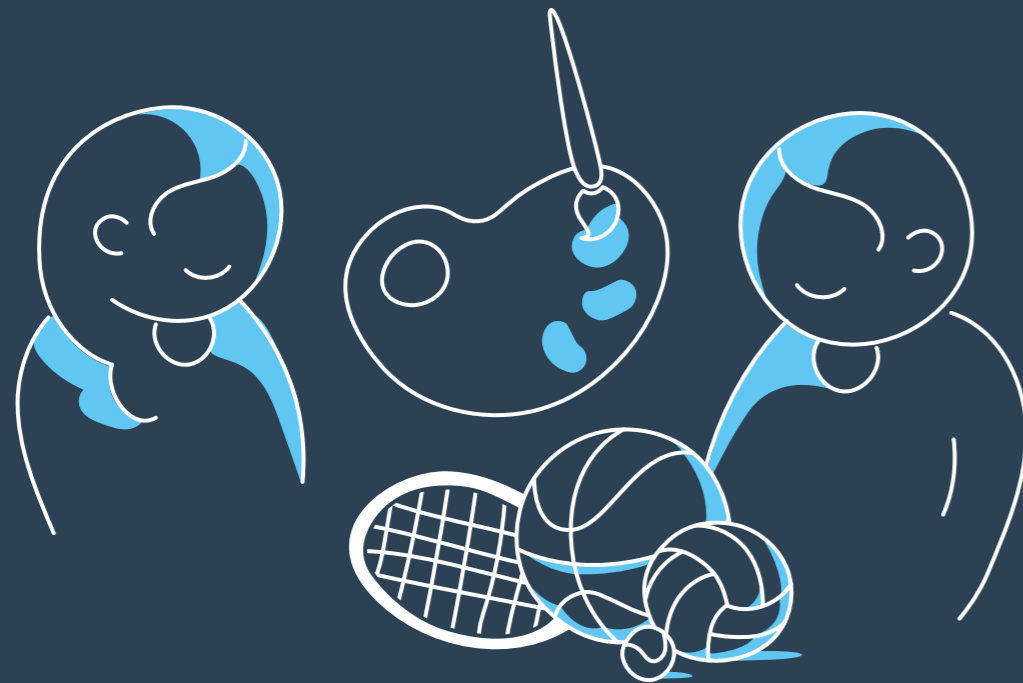
Doporučujeme podpořit žáky v tom, aby své tělo vnímali reálně. Pomozte jim budovat zdravý sebeobraz, a to včetně kladného sebepřijetí. Jestliže některý z žáků vnímá vlastní tělo nevyváženě (např. při normální hmotnosti se vnímá jako obézní či naopak), doporučujeme téma konzultovat například se školním psychologem a individuálně hledat možnosti řešení. Jsme si vědomi, že téma body image může být pro učitele složité na uchopení, proto v rámci třídního kolektivu doporučujeme pracovat nejlépe formou praktických aktivit a ukázek.

Miniprojekt s žáky: Vyzkoušejte tři drobné aktivity, které propojují základní složky body image. V kognitivní rovině můžete využít výpočet indexu tělesné hmotnosti BMI a jeho zařazení do percentilových grafů (najdete je na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady). Pro práci s emocionální složkou žáky vyzvěte, aby si každý na papír zapsal deset věcí, které má na svém těle rád. Konativní složku můžete podpořit otázkami: Je něco, co bys na svém těle rád/a změnil/a? Můžeš to ovlivnit svým životním stylem? Pokud ano, žáci si mohou napsat konkrétní kroky, které pro změnu udělají.



Aktivita 1

Kluk z příběhu



Cíle:

Žáci dokážou samostatně vyjmenovat příčiny spojené se vznikem nadváhy a obezity a navrhnou praktické tipy, jak tento problém řešit.

Žáci dokážou samostatně odvodit rizika spojená se vznikem nadváhy a obezity.

Žáci se naučí, jak správně vypočítat a vyhodnotit index tělesné hmotnosti (BMI).



Charakteristika:

Aktivita je založena na smyšleném příběhu 13letého chlapce, který má problém s vyšší tělesnou hmotností. V průběhu děje se žáci prostřednictvím Beryho seznamují s příčinami a riziky dětské nadváhy a obezity a situacemi, které z nich vyplývají. V následující společné diskusi jsou problémy komentovány a žáci formulují doporučení, ta učitel v závěru rozdělí do čtyř oblastí prevence nadváhy a obezity.



Čas na přípravu:

5 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída



Pomůcky:

- Beryho příběh (viz níže)

- cca 25× vytištěný „vzoreček na výpočet BMI“ (pro každého žáka jeden)

Přílohy k vytištění naleznete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

V úvodu hodiny učitel přečte žákům příběh 13letého chlapce Beryho, který má problém s tělesnou hmotností. Následně jsou žáci vyzváni k zodpovězení níže navržených otázek. Pracovat mohou samostatně, ve skupině či formou společné diskuse s učitelem.

Příběh:

Tak tohle je Bery, můj nejlepší kámoš. Přezdívku Bery má podle svého vzhledu. Je totiž docela velkej – prostě jako medvěd. Mám ho hodně rád, vždycky když potřebuju, tak mi pomůže a už mě několikrát zachránil i z průšvihů. Co Bery opravdu umí, to je Fortnite: hraje několik hodin denně a je vážně dobrý. Ve třídě na něho nikdo nemá. Často hraje i do noci, to mi máma nedovolí, ale Beryho máma to neřeší. On si pak dá Monstera a je v ouklendu. Jediný, co mě na Berym štve, je, že když mu napíšu, aby šel ven, skoro nikdy se mu nechce. Já rád jezdím na bajku a taky občas ze srandy zkouším parkour, ale na to on moc není. Posledně se zadýchal, i když šel jenom do schodů. Musel jsem ho normálně plácnout do zad, aby se zase nadechl. To má z toho, že furt jí ty čokoládový tyčinky a pije kolu. No jak to říct, je asi trochu tlustej, pár lidí ho za to i hejtuje, ale on to ignoruje. Tvrdí, že u něho doma jsou všichni takoví a že je to normální. No nevím, jejich béemíčko bych vidět nechtěl. Včera po škole mi řekl, že se mu líbí Kristýna. No tak to je bomba, Kristýna! Holka, která nedělá nic jinýho, než že do sebe láduje zeleninu, cvičí a každou přestávku řeší, jestli zase nepřibrala. Tak jsem mu řekl: Kámo, tak to je unreal, tu asi do mekáče nepozveš. No tak jsme ji zčekli aspoň na Instáci. Bery je fakt v pohodě, ale pár kilo by shodit měl. To win you have to lose, kámo! Na to mi Bery řekl, že začne běhat. Dostal jsem záchvat smíchu. Pak mi došlo, že vlastně nevím, co svému kámošovi poradit.

Otázky k textu:

1) Dokážete vyjmenovat, jaké mohou být příčiny Beryho nadváhy/obezity?

Sedavý životní styl, nedostatek pohybové aktivity, strava bohatá na cukry, nedostatek spánku, kompenzace únavy energetickými nápoji, rodinné zázemí (kde je nadváha/obezita vnímána jako normální stav).

2) Dokážete na základě příběhu či vlastních znalostí odvodit rizika tohoto onemocnění?

Zhoršená kvalita dýchání, únava, nechuť k pohybovým aktivitám, nepřijetí v kolektivu, šikana. Riziko vzniku přidružených nemocí, jako je vysoký krevní tlak, poruchy metabolismu, výskyt cukrovky. Kardiovaskulární onemocnění, poškození pohybového aparátu, skolióza nebo vadné držení těla. Psychická nepohoda – pocity méněcennosti, úzkosti a stranění se ostatních.

3) Co je to BMI a jak se vypočítá? Zkuste si Beryho BMI vypočítat: Bery měří 160 cm, jeho hmotnost je 65 kg a je mu 13 let a 3 měsíce.

BMI (body mass index, index tělesné hmotnosti) je ukazatel používaný k hodnocení tělesné hmotnosti (podváhy, nadváhy, obezity). Vypočítá se jako podíl tělesné hmotnosti (kg) a druhé mocniny tělesné výšky (m). Tento index se u dětí do ukončení růstu velmi dynamicky mění, proto je třeba jej vyhodnocovat na speciálních, tzv. percentilových grafech, které zohledňují pohlaví a věk (k dohledání na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady).

4) Co si myslíte o Kristýně, další postavě z příběhu?

Kristýna pravděpodobně velmi bedlivě sleduje svoji hmotnost a stravovací návyky. Vypadá to, že také často cvičí, pravděpodobně za účelem snížení či udržení hmotnosti. Zde může jít o náznak opačného problému, poruchu příjmu potravy či zkrácené vnímání vlastního těla.

5) Jaký je váš pocit z příběhu, co si z něho odnášíte?

Žáci mohou krátce sdílet, co je v příběhu zaujalo a co si z něj odnášejí s přesahem do vlastního života.

Ve druhé polovině hodiny probíhá společná diskuse a formulace doporučení, která by byla vhodná pro řešení problému chlapce z příběhu. Učitel nápady žáků zapisuje na tabuli a následně je společně kategorizují do čtyř oblastí prevence nadváhy a obezity (stravovací návyky, pohybová aktivita, spánek, psychická pohoda).

Ukončení:

Na závěr je důležité připomenout, že zdravý životní styl je pro prevenci nadváhy a obezity klíčový. V počátcích řešení problému s hmotností může pomoci učitel, školní psycholog nebo blízká osoba. V případě redukce vysoké hmotnosti je nutné vyhledat odbornou pomoc, spojit se s obvodním lékařem či přímo obezitologem.

Metodické poznámky:

Pokud se ve třídě vyskytuje žák s obezitou, případně žák, u kterého má učitel podezření na jiné poruchy příjmu potravy, je vhodné se zamyslet, jak tento žák bude na aktivitu reagovat. V případě potřeby může učitel žáka oslovit předem a na situaci ho připravit. Na hodinu může být přizván například i školní psycholog. S ohledem na citlivost tématu nedoporučujeme konkrétní dítě před kolektivem označovat či připodobňovat ke smyšlené postavě z příběhu.

Aktivita 2

Čtyřka pro zdraví



Cíle:

Žáci si uvědomí důležitost kvalitního spánku, adekvátního pohybu a vyvážené stravy pro své zdraví a prevenci problémů s tělesnou hmotností. Žáci si osvojí praktické techniky, jak kompenzovat stres.



Charakteristika:

Jedná se o čtyři krátké aktivity (pohybové i znalostní), které znázorňují základní pilíře zdravého životního stylu vedoucí k prevenci nadváhy a obezity. Těmi jsou spánek, pohyb, strava a psychická pohoda. Na závěr každé aktivity proběhne společné zhodnocení a pojmenování této Čtyřky pro zdraví.



Čas na přípravu:

20 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

tělocvična, hřiště či travnatá plocha



Pomůcky:

- cca 25× vytištěná příloha „křížovka o spánku“ (pro každého žáka jedna)
- cca 25× vytištěná příloha „zdravý talíř“ (pro každého žáka jedna)
- cca 25× stupínek 20–30 cm vysoký (stačí také schody v budově)
- stopky / měřič času
- poznámkový sešit a tužka (každý žák)
- přehrávač hudby + 1 dynamická a 1 relaxační skladba

Přílohy k vytištění naleznete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

Učitel zahájí aktivitu úvodem do tématu zdravého životního stylu, který vede k prevenci problémů s tělesnou hmotností. Žáci mohou sami přijít na čtyři aspekty zdravého životního stylu, jimiž jsou kvalitní spánek, dostatečná pohybová aktivita, vyvážená a pestrá strava a psychická pohoda (respektive kompenzace stresu). Žáci aktivně projdou čtyřmi krátkými aktivitami, které Čtyřku pro zdraví ilustrují.

Časové rozložení aktivity:

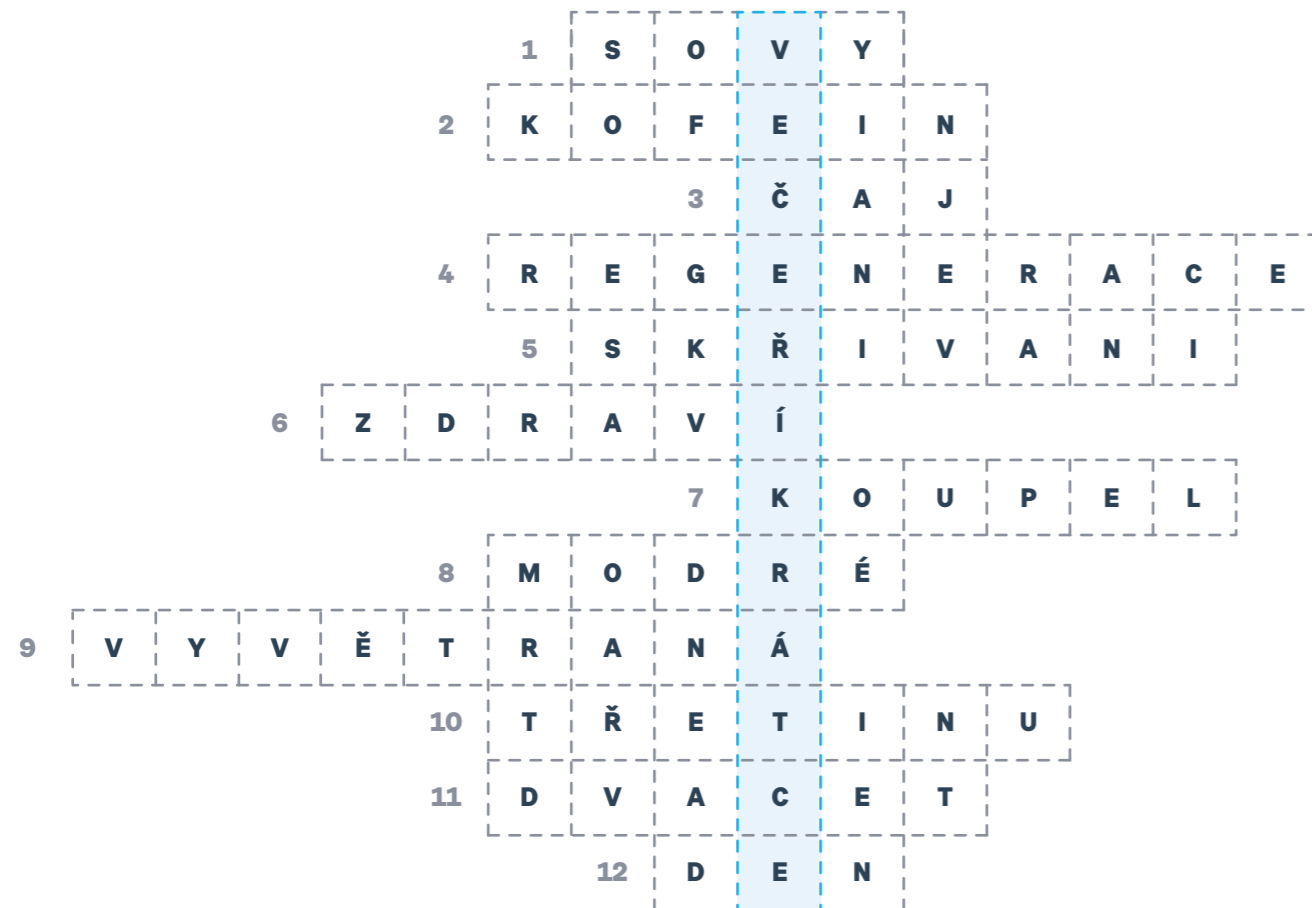
- 5 minut úvod k tématu
- 35 minut krátké aktivity (každá cca 7 až 10 minut)
- 5 minut závěrečné shrnutí

Aktivita č. 1 – SPÁNEK

Každý žák dostane k vyplnění křížovku týkající se informací o spánku. Následně v celé skupině sdílí výslednou tajenku. Pomocí rychlé křížovky se děti dozví základní spánková doporučení. Učitel se může v závěru aktivity zeptat, kdo z žáků jednotlivá doporučení dodržuje, nebo naopak nedodržuje.

Tajenka doplňuje francouzské přísloví: **Kdo chce spát sladce, ať...**

1. Osoby, které chodí pozdě spát, nemohou ráno vstát, jsou označovány jako (druh ptactva)? **SOVY**
2. Jak se jmenuje látka, která je obsažena např. v kávě, kole nebo energetickém nápoji? Její konzumace potlačuje pocit únavy, a tím zabraňuje kvalitnímu spánku a regeneraci organismu. Je to... **KOFEIN**
3. Mezi bylinky, které pomáhají zklidnit organismus, a tím pozitivně působí na spánek, patří např. kozlík lékařský, třezalka tečkovaná nebo meduňka lékařská, z níž se připravuje výborný teplý... **ČAJ**
4. Během spánku v těle probíhá obnova organismu neboli... **REGENERACE**
5. Osoby, které brzy vstávají a mají po ráno hodně energie, jsou označovány jako (druh ptactva)? **SKŘIVANI**
6. Pravidelný, dostatečný a nerušený spánek podporuje správné fungování imunitního systému, a tím pomáhá zlepšovat... **ZDRAVÍ**
7. Pro zklidnění a naladění organismu na spaní je vhodné pravidelně zařazovat malé rituály, které pomohou oddělit bdělou část dne od části určené ke spánku. Je vhodné je provádět vždy ve stejný čas. Patří sem např. poslech tiché relaxační hudby, lehké relaxační cvičení nebo také teplá... **KOUPEL**
8. Světlo, které nejvíce škodí kvalitě spánku a je vyzařováno mobilním telefonem, počítačem či televizí, je označováno jako... **MODRÉ**
9. Ložnice by měla být před spaním zatemněná, tichá a dobře... **VYVĚTRANÁ**
10. Celkově prospíme cca čtvrtinu, pětinu, nebo třetinu života? **TŘETINU**
11. Ideální teplota (v st. Celsia) v místnosti na spaní je osmnáct až kolik stupňů? **DVACET**
12. Děti ve věku 6–13 let by měly spát 9 až 11 hodin, děti ve věku 14–17 let pak 8 až 10 hodin za... **DEN**



Aktivita č. 2 – POHYB

Následující aktivita upozorňuje na důležitost pohybu coby součásti zdravého životního stylu a motivuje ke zlepšování kondice. Žáci čeká dvouminutový „step test“, na jehož základě mohou orientačně zjistit, jaká je jejich kondice v porovnání s ostatními ve třídě. Žáci se rozdělí do dvojic a po odstartování první z dvojice pochoduje na stupínek, tam vymění nohy a zase sestoupí. Druhý z dvojice zaznamenává počet výstupů. Cílem je jich provést co nejvíce. Po uběhnutí dvouminutového limitu se žáci vystřídají a výsledky zapíší. Na závěr aktivity učitel vyhodnotí výsledky za chlapce a dívky zvlášť. Je vhodné si s žáky na závěr promluvit o organizovaných i spontánních aktivitách, které mohou vést ke zlepšování kondice. Step test je možné vždy po měsíci opakovat, a vidět tak případné zlepšování.

Aktivita č. 3 – STRAVA

Každý žák dostane obrázek tzv. zdravého talíře, který je složen z potravin, jejichž kombinace je vhodná pro udržení zdravého těla i hmotnosti. Jeho součástí je také obrázek prázdného talíře, kam si žáci zaznamenávají potraviny, které konzumovali předešlý den (jsou připraveny kolonky pro zeleninu, ovoce, oleje a tuky, polysacharidy a bílkoviny). Následně učitel žáky vyzve, ať ve dvojicích vyhodnotí pestrost a vyváženost potravin, případně ať si každý žák doplní, který druh potravin by chtěl do svého jídelníčku zařadit, aby bylo složení na talíři co nejzdravější. Na konci krátké aktivity doporuďte přirozené potraviny namísto polotovarů. Zmiňte se také o lokálních potravinách a biopotravinách a jejich výhodách ve srovnání s nekvalitní velkoprodukcí a dovozem.

Aktivita č. 4 – PSYCHICKÁ POHODA (kompenzace stresu)

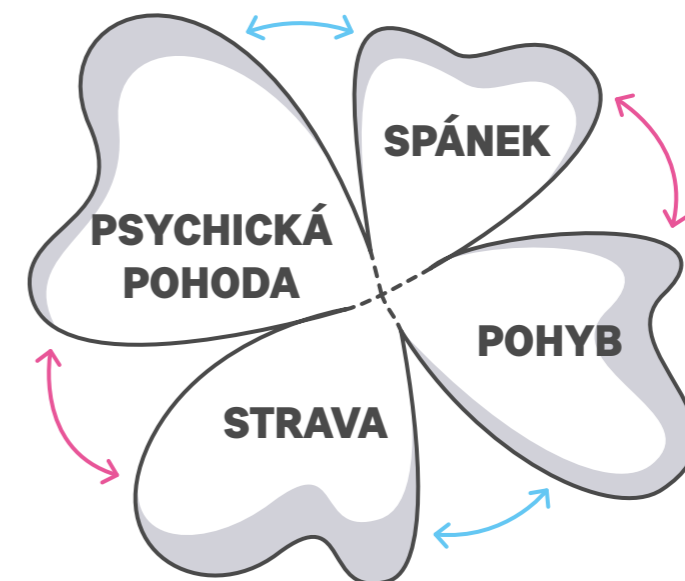
Následuje aktivita pro zvýšení psychické pohody a uvolnění napětí. Na dynamickou hudbu, kterou učitel vzápětí pustí, žáci „vytřesou“ veškeré napětí v těle. Po dobu alespoň jedné minuty žáci třesou celým tělem, skáčou, mohou i křičet. Jamile hudba skončí, lehnu si na zem a vnímají, jak se cítí, jaký vnímají rozdíl před a po aktivitě. Následuje krátká jógová sestava (např. pozdrav slunci), kterou alespoň třikrát zopakujte, aby si ji děti mohly zapamatovat. Na závěr mohou žáci přicházet s nápady, jaké jiné zdravé způsoby jim pomáhají uvolnit prožívané napětí (např. jakákoli pohybová aktivita, povídání s přáteli, vizualizace něčeho příjemného, relaxační či dechové cvičení, procházka v přírodě a další).

Ukončení:

Učitel na závěr shrne, které čtyři aspekty jsou součástí zdravého životního stylu a jsou zásadní pro prevenci nadváhy a obezity.

Metodické poznámky:

Každá z krátkých aktivit je vhodná i pro samostatné použití do hodin výchovy ke zdraví, ale i například tělesné či výtvarné výchovy.



Aktivita 3

Rychlonožka s úsměvem



Cíle:

Žáci si prožijí radost z pohybu a budou dále motivováni k organizovanému, ale i neorganizovanému pohybu. Žáci dokážou formulovat přínosy spojené s pohybovou aktivitou.



Charakteristika:

Hra Rychlonožka je pohybově náročnou, ale zábavnou aktivitou vyžadující spolupráci celého týmu. Vyhrává tým, který nasbírá nejvíce bodů. Následuje diskuse zaměřená na přínosy pohybové aktivity, doporučené množství a typ pohybu a možnosti, jaké pro pohyb nabízí škola a okolí.



Čas na přípravu:

20 minut



Doba trvání:

30–45 minut



Prostředí:

hřiště, tělocvična



Pomůcky:

- 6× kužel na vyznačení okruhu
- flipchart s papíry a fixy
- cca 5× vytištěná „tabulka pro záznam uběhnutých okruhů“ (pro každý tým jedna)
- tvrdé desky + tenké fixy
- 5× šátek na oči (do každého týmu jeden)
- přehrávač hudby (+ příslušenství)
- megafon
- přehled sportovních a pohybových kroužků nabízených školou/obcí

Přílohu k vytištění naleznete na: www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

Provedení:

Žáci jsou na úvod rozděleni rovnoměrně (podle pohlaví a zdatnosti) do týmů po přibližně šesti hráčích. Po přivítání na slavném a tradičním závodě zvaném Rychlonožka s úsměvem se závodníci seznámí s pravidly. Pro přehlednost si je mohou přečíst také na flipchartu:

- Cílem každého týmu je nasbírat co nejvíce bodů.
- Body se získávají za oběhnutí vyznačeného okruhu ve zvolené poloze.
- Polohy jsou bodované různě podle náročnosti a dle počtu zapojených členů.
- Každou polohu musí tým absolvovat alespoň 2×, nesmí však stejnou polohu mít 2× po sobě.
- Tým si oběhnuté okruhy ve zvolené poloze zaznamenává sám do vytištěné tabulky.
- Hra končí uplynutím časového limitu.

Polohy a jejich bodové hodnoty

- **Jednonožka (1 bod)** – jeden hráč samostatně obíhá okruh a „běží po všech čtyřech“.
- **Dvojnožka (2 body)** – dvojice běží zády k sobě, drží se navzájem oběma rukama (odskoky stranou).
- **Trojnožka (3 body)** – dva hráči, kteří vidí, mají mezi sebou jednoho hráče se zavázaným šátkem přes oči.
- **Čtyřnožka (4 body)** – čtveřice se drží za ramena a zpívá společně vybranou písničku.
- **Pětinožka (5 bodů)** – čtyři hráči drží pátého, který leží na jejich natažených rukách, a tvoří tak „letadlo“.
- **Mnohonožka (6 bodů)** – celý tým se drží za sebou jako „vlak“ a běží pozpátku.

Každý tým si na začátku zvolí svůj název, případně krátký pokřik. Během pěti minut si týmy naplánují strategii a rozmístí se na vyznačené mety. Každý tým začíná u jiného kuželu. Samotný závod trvá dle uvážení učitele a dynamiky cca 20 minut. Je vhodné během závodu pustit dynamickou hudbu pro dotvoření atmosféry a pomocí megafonu závodníky podporovat a komentovat dění.

Ukončení:

Po krátkém odpočinku se vyhodnotí bodové výsledky jednotlivých týmů. Soutěžní charakter hry zde slouží pouze jako motivace k pohybu, nicméně je důležité se zaměřit na to, co při pohybu žáci zažívali, co jim pohyb přináší a jaké jsou možnosti zařazení pohybu do jejich vlastních životů.

Podpůrné otázky k diskusi:

- **Jak se cítíte po tomto běžeckém výkonu? Bavilo vás to? Bylo lepší běhat sám, nebo s někým?**
- **Co jste při běhu v jednotlivých polohách zažívali?**
- **Jaké benefity může pravidelný pohyb přinést?**

Zvyšování úrovně tělesné zdatnosti, zvýšená energie, vitalita, zdravé a silné kosti, redukce hmotnosti a rizika srdečních onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky, lepší činnost mozku, vyšší obranyschopnost, lepší spánek, menší riziko onemocnění (jako je např. chřipka či nachlazení), redukce hmotnosti, vyšší psychická pohoda, kompenzace stresu / napětí / depresí / nepříjemných emocí.

- **Jaké všechny činnosti/aktivity můžete dělat, abyste se hýbali, a podpořili tak své zdraví?**

Pohybové kroužky, venkovní neorganizované pohybové aktivity, procházky, aktivní transport do školy, koučků či jinam, domácí úklid, chůze do schodů místo jízdy výtahem, protažení a proběhnutí se o přestávkách ve škole... WHO doporučuje dětem a dospívajícím minimálně 60 minut aktivity střední až vysoké intenzity denně.

- **Napadají vás nějaké konkrétní možnosti ve vaší škole nebo okolí, kde se můžete zapojit, a zvýšit tak množství svého pohybu? (Pro ty, kteří doporučeného množství pravděpodobně nedosahují.)**

Je vhodné mít s sebou nabídku pohybových a sportovních kroužků, které daná škola nabízí, případně najít další zajímavé možnosti v dané obci či městě. Doporučujeme zdůraznit význam neorganizovaného pohybu, který je velmi opomíjen. Je možné žáky podpořit v aktivním transportu do školy, aktivním trávení volného času, motivovat ke zkoušení nových/netradičních pohybových aktivit (slackline, workout, longboard, pennyboard, pole dance, acroyoga...).

Metodické poznámky:

Náročnost aktivity je vhodné přizpůsobit věku a zdatnosti skupiny tím, že zkrátíme/prodloužíme závodní čas, případně ubereme/přidáme množství povinných okruhů nebo zvolíme nebodovanou variantu, kdy je pouze určeno, kolik a jakých poloh je v týmu nutno zvládnout. Učitel zde plní také funkci podpůrnou a motivační. Pokud jsou ve třídě žáci, kteří se z jakéhokoli důvodu nemohou zapojit, mohou dostat roli zapisovače nebo komentátora.

Zrcadlo, zrcadlo, kdo je na světě nejkrásnější? I.



Cíle:

Žáci dokážou formulovat vlastní názor na lidskou krásu.
Žáci se seznámí s mediálním obrazem krásy a jeho dopadem na sebepojetí člověka.



Charakteristika:

Jedná se o tvořivou aktivitu ve skupinách, při níž žáci formou koláže ztvárňují a popisují svůj ideál krásy opačného pohlaví. Tento obraz je v zápětí konfrontován se současným mediálním obrazem krásy. Následná diskuse se zaměřuje na problematiku vlivu médií na vnímání lidské krásy, pojmy sebepojetí (body image) a zdravé sebepřijetí.



Čas na přípravu:

10 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída



Pomůcky:

- 4× bílý papír velikosti A2
- různé časopisy (lifestylové, módní, o jídle, sportu, kadeřnické, reklamní letáky apod.)
- 4× lepidlo, nůžky
- pastelky, provázek, barevné papíry (další výtvarné potřeby dle uvážení učitele)
- psací potřeby
- písně: Leoš Mareš – Svalnatec, Ewa Farna – Mám boky jako skříň

Provedení:

Na začátku hodiny jsou žáci rozděleni do čtyř skupin dle pohlaví (dvě skupiny děvčat, dvě skupiny chlapců). Jejich úkolem je pomocí výtvarného materiálu vytvořit koláž, která bude prezentovat skupinový ideál krásy opačného pohlaví. Na úvod můžete žákům přehrát jednu z navrhovaných písniček s videem, která pomůže nastínit téma hodiny a rozpoutat diskusi. V koláži by měl být zobrazen nejen fyzický vzhled člověka, ale také jeho vlastnosti a zájmy včetně toho, co by měl mít rád a jak by se měl chovat. Po tvořivé chvíli následuje krátká (cca minutová) prezentace jednotlivých koláží.

Zadání pro tvorbu koláže

- **Fyzický/vnější vzhled** – postava, vlasy, oči, oblečení apod.
- **Vlastnosti** – např. veselý, komunikativní, tajemný, tichý, chytrý, energický, spolehlivý, nápomocný, empatický
- **Zájmy** – např. muzika, sport, četba, zvířata, filmy, seriály, nakupování, focení, cestování, PC hry

Nejdůležitější částí aktivity je diskuse, která by měla pružně reagovat na postoje žáků a jejich grafické zobrazení ideálu krásy. (Pokud pohled žáků obsahuje zdravý postoj k vnější i vnitřní kráse člověka, je dobré navázat na jejich příklady. Pokud tomu tak není a jejich názor se blíží mediálnímu obrazu krásy „ideální štíhlé ženy a svalnatého muže“, je vhodné konfrontovat žáky s realitou, zmínit zkrácené vnímání, za nímž často stojí stylizace, různé filtry a úpravy prezentovaných fotografií, popř. otevřít otázky týkající se zdraví a přirozené krásy, vnitřní krásy atd.)

Podpůrné otázky k diskusi:

- **Jak se vám ve skupině tvořilo? Dokázali jste se shodnout na názoru ohledně lidské krásy?**
- **Je pro vás důležitější krása vnější (fyzická), či krása vnitřní (duše, vlastnosti, postoje člověka)?**
- **Jak náš pohled na krásu ovlivňují média, sociální sítě, svět modelingu a sportu?**

Zkuste v diskusi zmínit aplikaci Instagram, kde dospívající nejčastěji sledují fotografie a videa dotýkající se kultu těla. Předkládaný mediální obraz krásy se vzdaluje realitě rozmanitosti lidské společnosti. Mediální obrazy v oblasti krásy vyvíjejí tlak na naše postoje a chování a podprahově nás nutí přiblížit se ideálu krásy, který je nám předkládán. Fotografie štíhlých žen a svalnatých mužů se stávají vzorem pro dosažení ideální postavy a krásy.

- **Co pro vás znamená přirozená krása?**
- **Mohou ze snahy následovat „mediální obraz krásy“ vyplývat nějaká zdravotní rizika?**

Můžete zde zmínit poruchy příjmu potravy, posedlost nárůstem svalové hmoty, užívání podpůrných látek na růst svalů, invazivní úpravy vzhledu, deprese, neschopnost sebepřijetí, pocity méněcennosti apod.

- **Jak můžeme pracovat na spokojenosti s tělesným sebepojetím (tzv. zdravé body image)?**

Základem je sebepřijetí a sebeláska. Pokud máte pocit, že je potřeba na vašem těle něco měnit, je důležité dělat jednotlivé kroky vždy s ohledem na zdraví. Můžete přidat víc pohybu, upravit stravovací návyky (jíst více zeleniny a ovoce a méně sladkostí, pít čistou vodu, jíst méně průmyslově zpracovaných potravin), více spát a dělat věci, které budují vaši vnitřní krásu a zvyšují sebevědomí (naučit se třeba něco nového, co ostatní neumějí).

Ukončení:

Celou aktivitu je důležité uzavřít pozitivními příklady diverzity a inkluze ve společnosti. Každý člověk je jiný a jinak krásný, a díky této různorodosti zůstává lidská společnost stabilní a funkční.

Metodické poznámky:

Aktivitu lze využít v hodině výtvarné výchovy a umožnit žákům koláž více umělecky zpracovat. Zajímavý může být i přesah do historie a diskuse s žáky nad proměnou vnímání lidské krásy v různých historických obdobích (tvar těla, účesy, péče o tělo, tělo versus duch apod.).



Aktivita 5

Zrcadlo, zrcadlo, kdo je na světě nejkrásnější? II.



Cíle:

Žáci si uvědomí vlastní postoje spojené s fyzickým vzhledem a budou konfrontováni s názorem ostatních. Žáci pojmenují, jak vnímají odlišnosti, které jsou součástí lidské společnosti, a budou konfrontováni s názorem ostatních.



Charakteristika:

Jedná se o diskusní hru, při níž žáci odpovídají na řadu otázek týkajících se vnímání krásy vlastního těla nebo respektu k odlišnostem mezi lidmi.



Čas na přípravu:

15 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída bez nábytku, školní sál, tělocvična



Pomůcky:

- cca 25× kartička s nápisem ANO na jedné straně a NE na druhé straně (pro každého žáka jedna)
- vytištěný seznam otázek
- svíčka pro navození atmosféry
- zvonek či jiný zvukový signál na přechod mezi otázkami

Provedení:

Žáci sedí v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Učitel sedí mezi nimi a po vysvětlení pravidel klade postupně otázky. Na tyto otázky lze odpovědět vždy buď ANO, nebo NE. Po přečtení otázky mají žáci (i učitel) přibližně 20 sekund na rozmyšlení odpovědi a po zaznění signálu/zvonečku otočí svou kartičku tak, aby ostatní viděli, jak odpovídají. U každé otázky je potřeba se rozhodnout pro jasnou odpověď. Po každé odpovědi poskytne učitel prostor pro tři doplňující dotazy, které si pokládají žáci mezi sebou (v případě ticha může především zpočátku učitel vyzvat někoho z žáků k rozvinutí jeho odpovědi). Doplňující otázky mohou být směřované k objasnění dané odpovědi, vysvětlení stanoviska nebo sdílení příběhu, který se za postojem skrývá. Každá z těchto tří otázek by měla být položena jinému žákovi. Také můžete po každé otázce přispět vlastním krátkým pohledem/shrnutím (je důležité, aby to byl osobní pohled, abychom podpořili důvěru mezi žáky a učitelem i mezi žáky navzájem).

Pro podpoření důvěrné atmosféry doporučujeme nachystat příjemný prostor s tlumeným světlem. Podle počtu žáků lze nachystat kruh z polštářků/karimatek a ke každému místu přiřadit kartičku s nápisy ANO/NE. Uprostřed kruhu je možné zapálit svíčku, případně vonnou tyčinku. Doporučujeme žáky před vstupem do místnosti utišit a seznámit je s tím, jaký typ programu bude následovat. Při vstupu do místnosti můžeme nechat znít příjemnou hudbu, nechat děti usadit (např. se zavřenýma očima) a chvíli ještě nechat působit připravenou atmosféru. Teprve pak vysvětlíte smysl i pravidla hry a podpořte žáky v otevřenosti a upřímnosti. Upozorněte je také na pravidlo „čtyř stěn“: vše, co bude při této hře řečeno, se nebude s nikým jiným a nikde jinde sdílet nebo rozebírat.

Příklady otázek

- Rozumíš zadání?
- Sedí se ti pohodlně?
- Líbíš se sám/sama sobě?
- Je pro tebe důležité, co si o tobě ostatní myslí (např. spolužáci, rodiče, kamarádi...)?
- Je pro tebe znakem slabosti plakat před ostatními?
- Kdybys měl/a možnost, změnil/a bys na sobě něco?
- Chtěl/a bys zhubnout?
- Chtěl/a bys mít více svalů?
- Hodnotíš negativně někoho, kdo se ti zdá tlustý (posmíváním, nadávkami, v myšlenkách...)?
- Víš, jaké mohou být příčiny nadměrné hmotnosti?
- Myslíš si, že příliš nízká hmotnost může způsobovat problémy?
- Setkal/a ses někdy s někým, kdo byl nezdravě hubený?
- Je pro tebe zdraví důležité?
- Souhlasíš s tvrzením „každý svého štěstí strůjce“?
- Přál/a by sis strávit jeden den v těle opačného pohlaví?
- Žil/a bys raději v cizí zemi?
- Cítíš soucit s lidmi s handicapem (nevidomí, neslyšící, na vozíčku, mentálně postižení...)?
- Daroval/a bys krev?
- Daroval/a bys krev, pokud bys věděl/a, že ji získá zločinec?
- Myslíš si, že by gayové a lesby měli mít právo vychovávat děti?
- Přispěl/a bys bezdomovcům na jídlo?
- Chtěl/a bys změnit nějakou odpověď na předchozí otázku?
- Byl/a jsi při odpovídání na otázky skutečně upřímný/á?

Ukončení:

Na závěr učitel žáky ocení za jejich upřímnost, otevřenost, sdílnost v těchto osobních tématech. Je důležité připomenout pravidlo čtyř stěn, tedy že co zaznělo při této hře, se dál nešíří a s nikým nesdílí. Je vhodné žákům připomenout, že každý, kdo by potřeboval po hře přijít za učitelem cokoli probrat, je vítán.

Metodické poznámky:

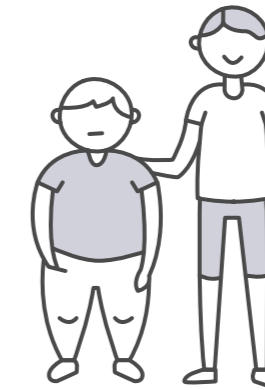
Výběr a znění otázek volí/upravuje učitel dle věku dětí a charakteru třídy. Vývoj hry lze citlivě směřovat na základě okamžitých reakcí žáků. Některé otázky je možné vynechat, jiné přidat, případně přeskupit dle potřeby. Velmi důležitým faktorem je míra důvěry mezi žáky. Jsou třídy, kde tuto hru lze zařadit bez problémů, u jiných tato hra může být povrchní.

* Průběh hry je inspirován hrou Multisocio (autor Michal Bauer) z knihy Zlatý fond her III (D. Zounková, ed.), 2013
Otázky jsou navrženy týmem Zdravé generace.

Prezentovaná klíčová zjištění vycházejí z výsledků mezinárodní výzkumné studie HBSC, která je v České republice uskutečňována ve čtyřletých intervalech již od roku 1994. V současné době ji zajišťuje Univerzita Palackého v Olomouci. Do posledního výzkumu v roce 2018 se zapojilo více než 13 000 žáků ze všech typů škol a napříč regiony České republiky včetně hlavního města Prahy.

Doporučení formulovaná v tomto materiálu navazují na zjištění této dlouhodobé studie a vycházejí z aktuálních informací a trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Společností pro výživu, Českou obezitologickou společností a Ministerstvem zdravotnictví ČR.

Tipy a výukové aktivity byly vytvořeny týmem Zdravé generace s ohledem na zveřejněná zjištění a doporučení pro každé sledované téma. V pilotní fázi byly tyto materiály konzultovány s učiteli a řediteli vybraných základních škol v ČR. Splňují vybrané požadavky rámcových vzdělávacích programů základních škol, konkrétně ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, a mohou se tak stát vhodným a vítaným rozšířením standardní výuky na základních školách a nižších stupních víceletých gymnázií.



Na tomto materiálu pracoval tým výzkumníků a odborných pracovníků projektu Zdravá generace z Univerzity Palackého v Olomouci. Členy týmu, kteří se na jeho vzniku podíleli, najdete na webové stránce www.zdravagenerace.cz/tym

STUDIE HBSC V ČR



www.zdravagenerace.cz

Rok zpracování: 2020



Univerzita Palackého
v Olomouci