

ZDRAVÁ GENERACE ?!



ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST

**Co české děti nevědí o zdraví
a jak podpořit jejich zdravotní gramotnost**

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



51
TISÍC ŠKOLÁKŮ

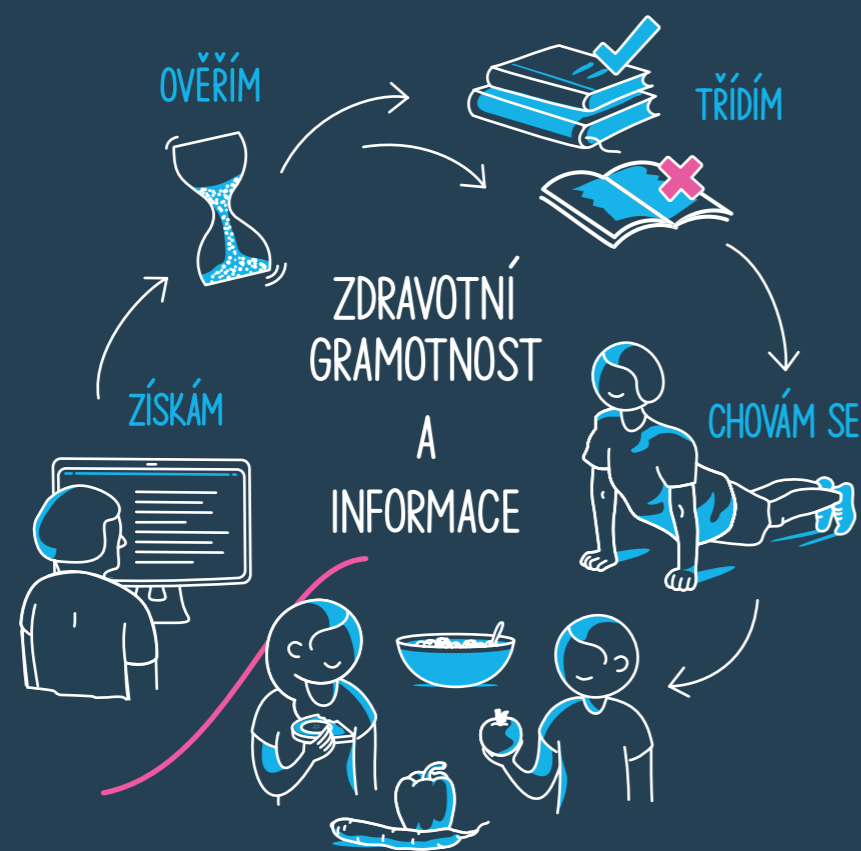
11-15
VĚK ŠKOLÁKŮ

850
ŠKOL

14
KRAJŮ

1994-2018
SBĚR DAT

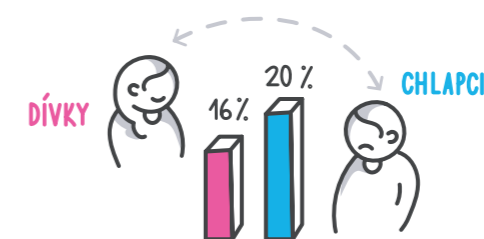
V rukou držíte informační a výukový materiál, který byl vytvořen na základě výsledků mezinárodní výzkumné studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). V České republice ji zajišťuje Univerzita Palackého v Olomouci. Od roku 1994 tak vzniká komplexní zdroj dat o životním stylu, zdraví, pohybové 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 ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST 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 zaměřujeme 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



České děti ve věku 13-15 let mohou mít problém vyznat se v otázkách týkajících se zdraví.

1/5

Až pětina z nich se neorientuje v pokynech od lékařů nebo nedokáže vyhodnotit informace o zdraví, které se k nim dostanou.



Často také netuší, co dělat, aby jejich chování neohrožovalo zdraví jejich nebo lidí kolem. Přitom platí, že čím víc jsou mladí lidé ve všech aspektech zdravého životního stylu zběhlejší, tím lépe se skutečně cítí.

Teorie, praxe, kritické myšlení

- 41,4 % školáků věří ve své znalosti a dovednosti
- Méně než 1/5 je přesvědčena, že umí porovnat informace z různých zdrojů

5 SKILLŮ



zdravotní gramotnosti

- **Teoretické znalosti** (mám dobré informace o zdraví?)
- **Praktické dovednosti** (umím dodržet pokyny od lékařů a zdravotníků?)
- **Kritické myšlení** (umím porovnávat informace z různých zdrojů?)
- **Sebeuvědomění** (jak moje chování ovlivňuje mé vlastní zdraví?)
- **Zdraví, já a svět** (jak moje jednání ovlivňuje okolí?)

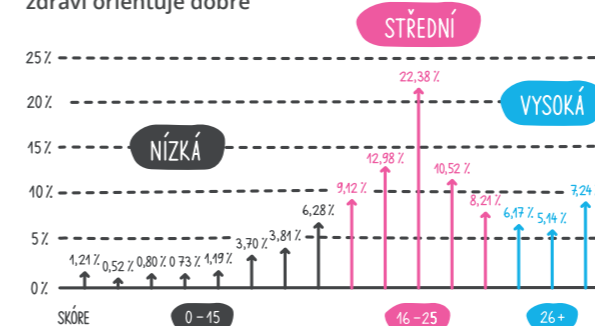
Pětina dětí je zdravotně negramotná

Zorientovaný = zdravý

Děti s vysokou úrovní zdravotní gramotnosti hodnotí svůj celkový zdravotní stav i životní spokojenost několikanásobně lépe

Pětina neví, pětina ví

Pětina dětí má nízkou úroveň zdravotní gramotnosti. Podobný počet školáků se v otázkách zdraví orientuje dobře



Nevíš? Piješ a kouříš!

Dospívající s nízkou úrovní zdravotní gramotnosti

- 2x vyšší šance opakované opilosti nebo experimentů s marihuanou
- 3x vyšší riziko pravidelného kouření

Ne-gramotnost ~ životní styl

Děti s nižší úrovní zdravotní gramotnosti

- jedí málo ovoce a zeleniny
- vynechávají snídani
- více pijí energetické nápoje
- jsou pohybově neaktivní
- málo spí



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

www.zdravagenerace.cz

9
TISÍC ŠKOLÁKŮ

13-15
VĚK ŠKOLÁKŮ

230
ŠKOL

14
KRAJŮ

2018
SBĚR DAT

Klíčová zjištění

1/7

Pětina neví, pětina ví

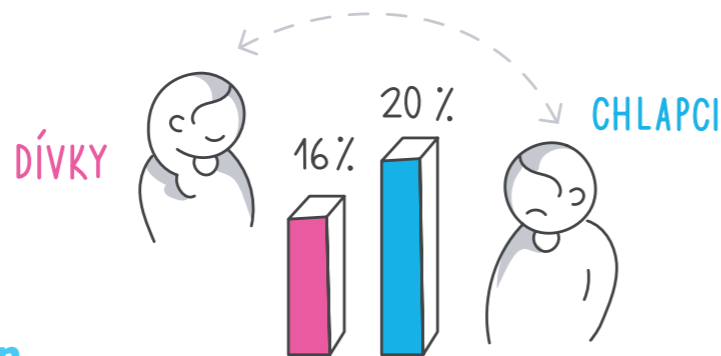
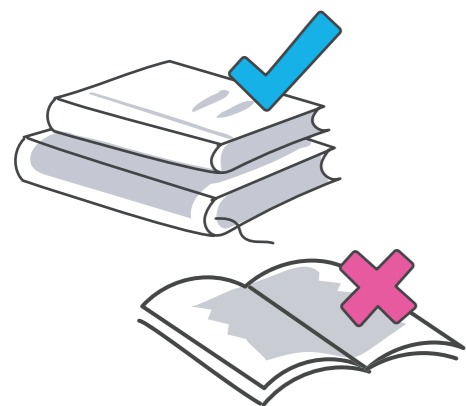
Dospívající ve věku 13–15 let lze z hlediska zdravotní gramotnosti rozdělit do tří kategorií. Bezmála pětina z nich (18,2 %) se pohybuje na nízké úrovni, u největší skupiny školáků (63,2 %) je povědomí o zdravotní problematice na střední úrovni. Další zhruba pětina dětí (18,6 %) je na tom z hlediska získávání informací o zdraví, jejich porozumění a využití velmi dobře.



2/7

Od teorie k praxi – co české děti zvládají, a co už ne

Suverénně nejvíce dětí věří ve své teoretické a praktické znalosti. 41,4 % uvádí, že mají dobré informace o zdraví. Stejně velká část z nich je jednoznačně přesvědčena, že zvládne dodržovat pokyny zdravotnického personálu. Naopak školáci nemají ani zdaleka takovou důvěru ve vlastní schopnosti kritického myšlení. Jen zhruba pětina je přesvědčena, že umí porovnat informace o zdraví z různých zdrojů (18,6 %) a zvládne zjistit, zda jsou informace související se zdravím správné (23,0 %).



3/7

Děvčata udávají tón

O něco lépe hodnotí úroveň své zdravotní gramotnosti dívky. Do skupiny s nízkou gramotností patří 20 % chlapců a přibližně 16 % dívek. Obecně si kluci o něco více věří v porovnávání informací o zdraví z různých zdrojů (♂ 19,8 % vs. 17,3 % ♀). Naopak děvčata jsou si jistější v dodržování pokynů od zdravotnického personálu (♂ 39,5 % vs. 43,1 % ♀).



4/7

Jsem zorientovaný. Jsem zdravější

Rozdíly v úrovni zdravotní gramotnosti mezi dospívajícími se přímo promítají do jejich zdravotního stavu. Školáci s nižším hodnocením zdravotní gramotnosti vykazují prakticky ve všech porovnávaných kritériích výrazně horší výsledky. Jde o nejrůznější aspekty fyzického i duševního zdraví – např. psychosomatické obtíže, riziko depresí nebo celkovou životní spokojenost. Děti s vysokou úrovní gramotnosti hodnotí svůj celkový zdravotní stav i životní spokojenost několikanásobně lépe.

5/7

Gramotnost předurčuje životní styl

Děti s nižší úrovní zdravotní gramotnosti jsou na chvostu statistik také v dalších aspektech životního stylu. Markantní je vztah mezi nízkou gramotností a stravovacími návyky. Děti z této skupiny jedí málo ovoce a zeleniny a často vynechávají snídani. Všimli jsme si také, že častěji sáhnou po plechovce s energetickým nápojem. Silná je vazba mezi zdravotní ne-gramotností a pohybovou ne-aktivitou nebo ne-dostatkem spánku.



6/7

Rodina je základ státu zdraví

Socioekonomický status, tedy ekonomické zajištění rodiny, je dalším z klíčů k porozumění všem úrovním zdravotní gramotnosti. Mezi lépe situovanými je čtvrtina školáků s vysokou úrovní gramotnosti (25,2 % oproti 15,9 % u méně majetných rodin). Vztah platí i zrcadlově opačně: v ekonomicky slabých rodinách najdeme až čtvrtinu dětí s nízkou úrovní (25,4 % vs. 15,7 % u dobře situovaných). Úroveň zdravotní gramotnosti se přitom zásadně neliší na základě velikosti sídla, odkud děti pocházejí, tzn. není patrný rozdíl mezi městem a venkovem.



7/7

Nevíš? Piješ a kouříš!

Stručně a jasně: u českých dětí s nízkou úrovní zdravotní gramotnosti je až dvojnásobně vyšší šance, že se opakovaně opijí nebo budou experimentovat s marihuanou. Riziko, že se z nich stanou pravidelní kuřáci, je dokonce téměř trojnásobné.

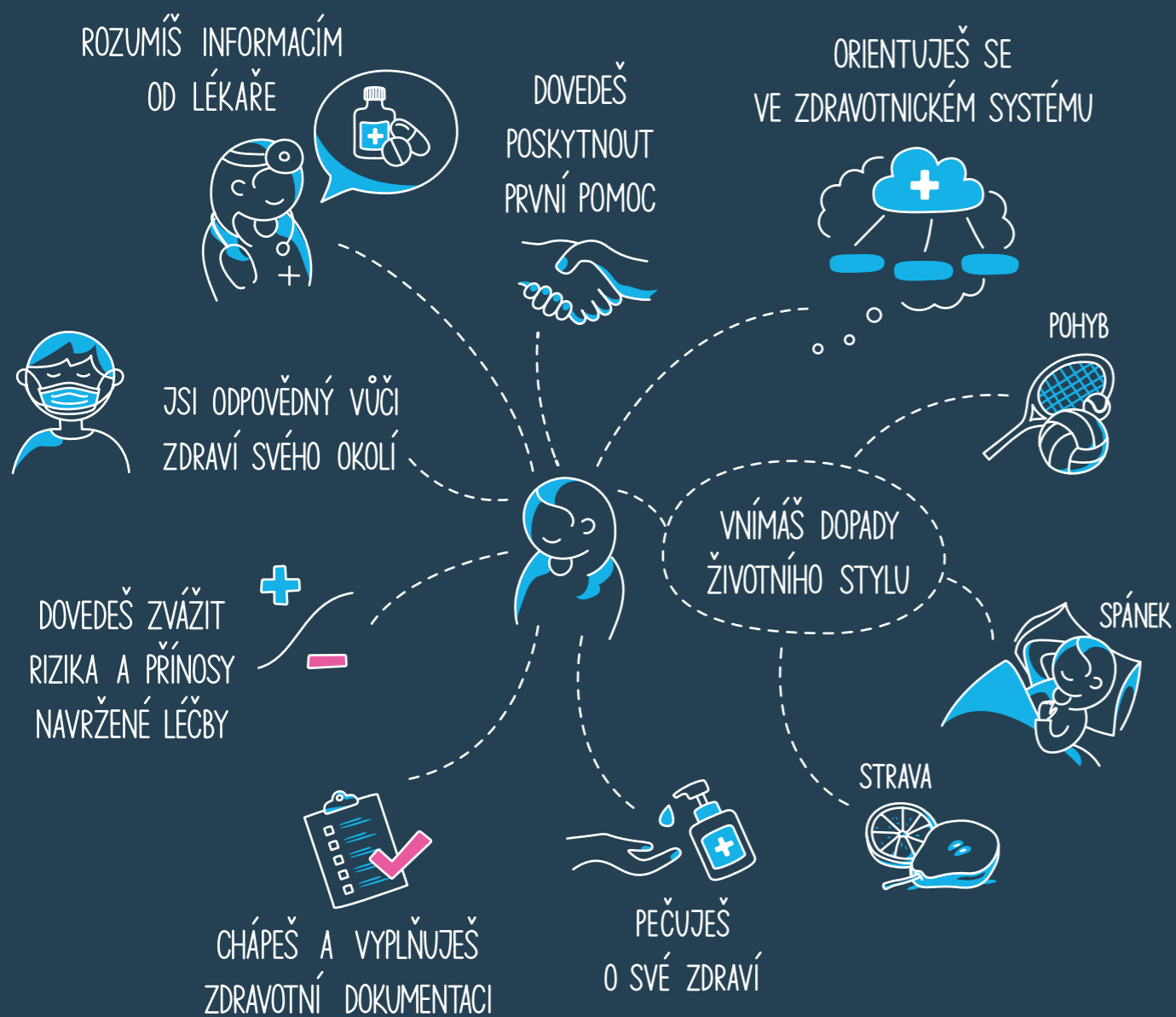


Podrobnější informace najdete na webu www.zdravagenerace.cz

Naše doporučení

PŘEVEZMI KONTROLU NAD SVÝM ZDRAVÍM

NÍZKÁ ÚROVEŇ ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI OVLIVŇUJE, JAK:



1

Měj své zdraví pod kontrolou

Čím víc víš, tím můžeš být zdravější. Být zdravotně gramotný se vyplatí.

Tip: Představ si, jak budeš vypadat v 70 letech (např. pomocí FaceApp). Chceš-li si ve vyšším věku užívat, musíš být zdravý/á. Sepiš si, co všechno pro to můžeš udělat už nyní.

2

Znalosti: první krok ke zdraví

Když chceš být zdravý/á, musíš vědět, jak na to. Zajímat se o své zdraví doporučuje 10 z 10 lékařů.

Tip: Jaký je tvůj názor např. na tuky ve stravě? Škodí, nebo jsou prospěšné? A proč si to myslíš? Odpověď si napiš a následně ověř alespoň ze tří relevantních zdrojů.

Zdraví není random

3

Nevěř všem informacím

Důvěřuj, ale prověřuj. I v otázkách zdraví se staň kritikem.

Tip: Umět se zorientovat v informacích a vyhodnotit jejich pravdivost ti může pomoci např. Kovy v pětidílném seriálu „Kovyho mediální ring“.

4

Nauč se „násobilku zdravých kroků“

Spánek, pohoda, pohyb a strava – tvé tělo i mysl s nimi bude zdravá.

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

5

Staň se hrdinou všedního dne

Stačí maličkosti k tomu, abys podpořil/a i zdraví ostatních.

Tip: Inspiruj své okolí např. sdílenou fotkou, jak jíš zdravou snídani, jdeš běhat nebo sbíráš odpadky. Když onemocníš, zůstaň doma a bacily prskej do polštáře, ne na kamarády.

ZDRAVÁ GENERACE ?!



hbhc



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

Měj své zdraví pod kontrolou

Zdravotní gramotnost chápeme jako schopnost porozumět informacím souvisejícím se zdravím, aktivně je vyhledávat a jednat s cílem zlepšovat vlastní zdraví. Díky této kompetenci je člověk schopen dělat správná, racionálně podložená rozhodnutí týkající se zdravého životního stylu, převzít kontrolu nad svým zdravím, a přispívat tak k udržování vlastní zdravotní kondice i dobrého stavu svého okolí. Rozdíly v úrovni zdravotní gramotnosti jsou pak spojovány s rozdíly ve zdraví samotném – vyšší úroveň gramotnosti se promítá do lepšího zdraví po fyzické a duševní stránce. Právě v dětském věku dochází k utváření předpokladů zdravotní gramotnosti, které následně ovlivňují, jak člověk přistupuje ke svému zdraví v dospělosti. Zdravotní gramotnost je také úzce spjatá a vzájemně se ovlivňuje s dalšími „gramotnostmi“, jakými jsou například gramotnost mediální, čtenářská nebo pohybová.

Cílem zvyšování úrovně zdravotní gramotnosti je podpořit u žáků zájem o aktivní přístup k ochraně vlastního zdraví, a to **ve třech oblastech** (členění vychází z doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR – MZČR – a Ústavu pro zdravotní gramotnost, z.s.):

- **Prevence onemocnění** – základní hygiena, prevence infekčních a neinfekčních nemocí, postoje ke zdravotní péči a péči o vlastní zdraví.
- **Zdravotní péče** – ošetrovatelská péče (rozpoznání příznaků poruchy zdraví, svépomoc a pomoc při poruše zdraví a v nemoci, dodržování léčebného procesu) a neodkladná první pomoc a bezpečné chování.
- **Podpora zdraví** – životní styl a péče o prostředí (domácnost, veřejný prostor, instituce).

U žáků doporučujeme rozvíjet výše zmíněné oblasti prostřednictvím pěti komponentů zdravotní gramotnosti:

- **Teoretické znalosti** – dostatek informací z oblasti zdraví, životního stylu a prevence a porozumění tomu, co všechno má na zdraví vliv.
- **Praktické dovednosti** – aplikace teoretických znalostí do praxe, porozumění informacím a pokynům od lékaře a dovednost orientovat se v základech zdravotní péče.
- **Kritické myšlení** – schopnost získané informace kriticky hodnotit, zorientovat se v nich a vyhodnotit jejich důvěryhodnost.
- **Sebeuvědomění** – vědět, jak chování ovlivňuje vlastní zdraví, umět komunikovat své potřeby a obavy.
- **Zdraví, já a svět** – uvědomovat si, jak vlastní jednání a postoje ovlivňují okolí (osoby i přírodní prostředí).



Klíčové komponenty je vhodné rozvíjet v rámci průřezových témat školního vzdělávacího programu. Je důležité předat žákům dostatek relevantních informací o zdraví, rozvíjet jejich kritické myšlení a následně podpořit aplikaci nabytých znalostí do každodenního života. Příkladem může být téma snídaně a otázka, zda je vždy nutné ráno snídat, nebo ne. Zjistěte, jaké informace žáci mají a jak je kriticky hodnotí. Jak se sami chovají a co by doporučovali druhým. Praktickou aplikaci znalostí do života můžete podpořit např. tím, že vytvoříte časový prostor před první vyučovací hodinou, kterou někteří žáci využijí ke snídani, protože ji třeba doma z různých důvodů nestihli.

Miniprojekt s žáky: Vyzkoušejte si s žáky krátký „curiosity quiz“ z oblastí zdravotní péče, najdete jej na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady

2

Znalosti: první krok ke zdraví

Teoretické znalosti z oblasti zdraví, fungování lidského organismu, zdravotní péče, životního stylu a prevence jsou nezbytnou součástí rozvoje zdravotní gramotnosti. K převzetí odpovědnosti za svoje zdraví děti potřebují mít dostatek relevantních informací k následným rozhodnutím. K tomu může významně pomoci také schopnost učitelů a jejich žáků propojovat informace z různých předmětů.

Na teoretické znalosti úzce navazují praktické dovednosti, respektive to, jak školáci umějí znalosti aplikovat do praxe, jak zvládnou nabyté vědomosti aktivně využívat. Úroveň praktických dovedností se také odráží v tom, jak děti chápou instrukce a doporučení od lékařů. Jsou tyto instrukce schopny a ochotny dodržovat? A umějí se na jejich základě správně rozhodnout?

Při práci s žáky doporučujeme zaměřit se především na oblasti, které se jich přímo dotýkají, vzbuzují u nich zájem a zvědavost. Na konkrétních příkladech pak ukázat propojení teoretických informací s reálnými dopady na zdraví (např. pravidelné pití energetických nápojů zvyšuje riziko vzniku budoucí závislosti, nízký příjem tekutin v průběhu dne zvyšuje únavu, nedostatek každodenního pohybu zvyšuje riziko růstu tělesné hmotnosti). Dostatek relevantních informací podporuje utváření postojů a zvyšuje sebevědomí, které si žáci odnášejí do dospělosti.

Miniprojekt s žáky: Co je to zdraví? Vyhledejte s žáky co nejvíce charakteristik/definic zdraví (např. na webové stránce WHO, MZČR, Státního zdravotního ústavu – SZÚ – apod.). Kolik variant se vám podaří objevit? Na základě zjištěných informací pak společně vytvořte „třídní“ definici zdraví. Můžete ji rozšířit o návrhy, jak budete v podpoře zdraví (vašeho i třídního) postupovat a následně rituálně podepsat a vyvěsit ve třídě – tzv. „Charta zdraví“.

3

Nevěř všem informacím

Svět médií a internetu se velmi rychle vyvíjí. Důsledkem je stále větší množství informací, se kterými se každodenně setkáváme. Jejich součástí bývají i tzv. fake news a hoaxy (nepravdivé, zavádějící, klamavé či poplašné zprávy), které se často na první pohled zdají být seriózní. Zorientovat se v informacích a vyhodnotit jejich důvěryhodnost není jednoduché, a proto je velmi důležité rozvíjet schopnost kritického myšlení, která pomáhá spolehlivost sdělení analyzovat a vyhodnotit.

Ke zprávám se zdravotním obsahem je vhodné přistupovat vždy kriticky, jelikož jejich aplikace do života může mít přímý dopad na zdraví (např. mylné informace, že pro podporu zdraví je vhodné pít destilovanou vodu, že efektivním způsobem redukce hmotnosti je držet týden „hladovku“ za podpory

odvodňujících čajů nebo že pít horké vody je účinnou ochranou proti virům apod.). Myšlenky a závěry je vhodné sdílet a konfrontovat s ostatními (učitel, trenér, rodiče atd.), a tím si je ujasnit. Správné vyhodnocení informací o zdraví dále úzce souvisí se znalostí fungování lidského těla, znalostí základů zdravotní péče a zdravotního systému.

Jak odhalit hoaxy a fake news

Důvěryhodnost informací o zdraví pomůže vyhodnotit pět základních otázek, které najdete podrobněji popsány v aktivitě do výuky č. 3 (struktura vychází ze vzdělávacího programu Jeden svět na školách organizace Člověk v tísni):

- **KDO** sdělení píše?
- **CO** je obsahem sdělení?
- **KOMU** je sdělení určeno, jaké cílové skupině?
- **JAK** se sdělení snaží upoutat pozornost?
- **PROČ** bylo sdělení vytvořeno?

Po kritickém zhodnocení informace je zapotřebí si ještě ověřit, zda se stejnými závěry přicházejí i jiné zdroje. Pokud jsou informace či zdroj ojedinělé, je vhodné dál pátrat po jejich důvěryhodnosti. Při samotném vyhodnocování se často objevují i tzv. kognitivní zkreslení (tj. chyba v úsudku, mentální zkratka, kterou si osoba neuvědomuje), která mohou vznikající názory/postoje ovlivňovat.

Doporučujeme proto s žáky procvičovat kritické myšlení (např. prostřednictvím mediální výchovy), předkládat jim zprávy o zdraví, které mohou být třeba skrytým reklamním sdělením, ale také společensky významné zprávy ze spolehlivých zdrojů a vybízet je k zamyšlení, pátrání po zdrojích, obsahu a formě. Cílem je, aby si žáci na daný problém vytvořili vlastní názor na základě kritického hodnocení, vědomostí a zkušeností. Žákům je vhodné připomenout, že cílem není všechno zpochybňovat a na každé téma si utvářet vlastní originální názor. Kritické myšlení neznamená absolutní nedůvěru, ale ověřování platnosti informace.

Miniprojekt s žáky: Vyzkoušejte si s žáky, jak ověřovat klamavé fotografie, které volně kolují internetem. Zprávy s příklady klamavých fotografií najdete na www.zdravagenerace.cz/doskol/podklady. Tyto obsahy můžete s žáky prodiskutovat a následně jim vysvětlit, za jakým účelem vznikají. Doma si pak každý žák zkusí vyhledat jednu klamavou fotografii (např. na sociálních sítích, v bulvárních médiích apod.) a k ní její originál či tzv. vysvětlení. Pro ověření pravdivosti fotografie lze využít např. images.google.com. Výsledek žák zašle učiteli a společně si můžete připravit fake news foto nástěnku.



Nauč se „násobilku zdravých kroků“

Přestože mají odpovědnost za péči o zdraví dětí jejich rodiče, i děti samy mohou mít vliv na to, jaké chování a jaký postoj zvolí v otázce svého zdraví. Škola sehrává zásadní roli při zvyšování úrovně zdravotní gramotnosti a podpoře žáků přebírat vlastní odpovědnost za zdraví. Za zásadní považujeme oblast životního stylu, první pomoci a hygienických návyků, které mohou děti samy svým chováním přímo ovlivnit.

Patří sem např.:

- **Stravovací zvyklosti**, resp. složení a rozložení stravy v průběhu dne.
- **Pohybová aktivita**, její množství, intenzita i rozložení v průběhu dne/týdne.
- **Spánek**, jeho kvalita, délka i pravidelnost.
- **Psychická pohoda**, resp. pochopení a kompenzace stresu.
- **Základy první pomoci a zásady bezpečnosti.**
- **Hygienické návyky**, jako je správné mytí rukou, péče o vlasy, ústní hygiena apod.

Z našeho výzkumu vyplývá, že vyšší úroveň zdravotní gramotnosti přímo souvisí se zdravějším životním stylem. Děti, které vědí, jaký dopad má jejich chování na zdraví, jednají méně rizikově, zdravěji se stravují, bývají pohybově aktivnější a mají dostatek spánku.

Doporučujeme zaměřit se ve výuce na zdůraznění souvislosti mezi chováním týkajícím se zdraví a jeho dopadem na skutečné zdraví. Je vhodné uvádět žákům takové příklady, které se promítají do jejich současného života, a tak zvýšit jejich zájem a vnitřní motivaci k chování, které podporuje zdraví. Doporučujeme důsledky přístupu školáků ke zdraví pojmenovat maximálně konkrétně. Vhodným příkladem může být například konstatování: Kouření poškozuje zubní sklovinu (zvyšuje tvorbu kazů), způsobuje zánět dásní, nevratně mění zbarvení dásní a kouř z cigaret způsobuje zápach z úst a poškozuje chuťové pohárky. Kuřáci také častěji trpí respiračními onemocněními, onemocněními a pociťují „nedostatek kyslíku“ během nejrůznějších pohybových aktivit. Žáky je vhodné vést k tomu, aby jejich rozhodování týkající se zdraví bylo vědomé, tedy na základě dostatečného množství relevantních informací.

Miniprojekt s žáky: Zadejte žákům v tříčlenných skupinách úkol, ať společně natočí minutové video, kde zobrazí negativní či pozitivní vliv chování na zdraví. (Např.: Nadměrná konzumace sladkostí vede k nárůstu hmotnosti. Kouření způsobuje poškození zubů a zápach z úst. Pravidelný pohyb zvyšuje kondici a vytrvalost. Kvalitní spánek podporuje regeneraci a dodává energii. Vysedávání u počítačových her vede k nárůstu hmotnosti.) Následně si videa společně pusťte a nechte děti hádat, jaký je obsah sdělení.



Staň se hrdinou všedního dne

Při současném počtu více než sedmi a půl miliardy lidí na naší planetě je nezbytné si každodenně uvědomovat dopad vlastního chování na společenské a životní prostředí. Hodnoty, které si děti během dospívání osvojují, budou utvářet „budoucí svět“. Tématem je převzetí odpovědnosti za vlastní chování a jeho důsledky. Ale také šance přispívat ke zdraví svého okolí (rodiny, třídy, školy, sousedství).

Doporučujeme žákům zdůraznit, že svým chováním mohou ovlivnit šíření, respektive nešíření, nemoci mezi ostatní. Je důležité dětem vštípit, že pokud se cítí být nemocné, je potřeba zůstat doma (případně navštívit svého lékaře), doprát tělu čas a klid na zotavení, a zároveň tak předejít šíření nemoci v kolektivu (typické jsou chřipkové epidemie koncem zimy, záněty spojivek apod.). Pandemii covid-19 využijte jako bezprostřední a reálnou situaci, na níž lze snadno vysvětlit dopad lidského chování na zdraví ostatních. Globální problém přímo poukazuje na vlastní odpovědnost každého jednotlivce a její dopad na veřejné zdraví (nošení roušek, udržování rozestupů, dodržování karantény, ochrana rizikových skupin obyvatel, rozpoznání vlastních příznaků nemoci apod.).

Ve školním prostředí doporučujeme tento komponent zdravotní gramotnosti rozvíjet např. prostřednictvím vzdělávací oblasti Člověk a společnost, Člověk a příroda, Člověk a zdraví a průřezového tématu Environmentální výchova. Doporučujeme rozvíjet myšlenku, že i malá změna, pokud jde správným směrem, může znamenat velký přínos pro společnost. Každý člověk může být „hrdinou“, který nečeká, až se něco změní, ale začne sám měnit, tvořit a inspirovat ostatní.

Miniprojekt s žáky: Hledejte ve svém okolí, kdo je pro vás vzorem/inspirací v oblasti zdraví (někdo z rodiny, kamarád, veřejně známá osobnost), a vzájemně si tuto osobnost představte. Uveďte důvody, proč jste vybrali právě jeho/ji, co se vám na něm/ní líbí (chování, vystupování, hodnoty). Představení může být formou mluveného slova, výtvarné koláže nebo třeba sepsáním povídky/básně/písně, kterou pak vyvěsíte ve třídě na nástěnku „Hrdinové všedního dne“.

Aktivita 1

Zdraví nás baví



Cíle:

Žáci dokážou formulovat, co zdravotní gramotnost znamená a co zahrnuje. Žáci pochopí, proč je důležité převzít odpovědnost za své zdraví.



Charakteristika:

Hra je inspirována herními prvky společenské deskové hry Activity. Prostřednictvím pantomimy, kreslení či slovního popisu se žáci seznámí se základními pojmy z oblasti zdravotní gramotnosti. Závěrečná diskuse vede k zařazení pojmů do tří tematických oblastí a k propojení s jejími klíčovými komponenty.



Čas na přípravu:

10 minut



Doba trvání:

30–45 minut (dle uvážení učitele)



Prostředí:

školní třída



Pomůcky:

- vytištěná příloha „Herní karty“
- měřič času (stopky, minutové přesýpací hodiny)
- cca 25× (pro každého žáka) vytištěná příloha „Proč je zdravotní gramotnost důležitá?“

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

Provedení:

Učitel žáky seznámí s modifikací známé hry Activity, která bude zaměřena na téma zdravotní gramotnosti. Úkolem dvojice (spolužáků z jedné lavice) je ztvárnit dané sousloví formou pantomimy, kresby či slovního popisu. Pojem i formu jeho ztvárnění si žáci vylosují z nachystaných karet. Zbytek třídy se snaží daný pojem co nejrychleji uhodnout. V případě, že se to nepodaří do časového limitu jedné minuty, může učitel třídě napovědět či pomoci předvádějící dvojici. Pořadí účinkujících dvojic může být založeno na principu dobrovolnosti, určeno učitelem či jednoduše vyplyne z rozsazení žáků ve třídě. V průběhu aktivity jsou uhodnutá slova zaznamenávána na tabuli.

Pravidla pro ztvárnění pojmu:

- Pantomima** – při předvádění se nesmí mluvit a ukazovat na předměty.
- Kreslení** – je zakázáno mluvit a gestikulovat, kresba by neměla obsahovat písmena a číslice, žáci kreslí na tabuli.
- Slovní popis** – pojem musí být slovně opsán, nesmí být použito jak slovo samotné, tak ani jeho kořen a jakékoli od něj odvozené formy.

Herní karty:



1. Oblast **prevence onemocnění** (červená barva karet):

mytí rukou mýdlem, čištění zubů mezizubním kartáčkem, nošení roušky, úklid pokoje, očkování dětí, kartička zdravotní pojišťovny, očkovací průkaz, preventivní prohlídka, duševní pohoda, pravidelné saunování, studená sprcha



2. Oblast **zdravotní péče** (modrá barva karet):

poskytování první pomoci, prohlídka u zubaře, pravidelné užívání léků, ošetření odřeného kolene, volání rychlé záchranné služby (112, 155), trhání krčních mandlí, chůze o berlích, měření krevního tlaku, odběr krve, vyšetření znaménka



3. Oblast **podpora zdraví** (zelená barva karet):

dlouhý spánek, ranní cvičení, lezení na lezecké stěně, jízda na kole, příprava zeleninového salátu, banán ke svačině, uvolnění stresu, procházka v lese, masáž zad

V druhé části hodiny žáci řadí pojmy do tří oblastí zdravotní gramotnosti. Napovědět mohou barvy hracích karet, které představují vždy jednu oblast. Následuje diskuse s učitelem, při níž žáci objevují klíčové komponenty zdravotní gramotnosti (teoretické znalosti, praktické dovednosti, kritické myšlení, sebeuvědomění a zdraví, já a svět), ale také hlavní cíl zdravotní gramotnosti, kterým je převzetí odpovědnosti za vlastní zdraví. Všichni žáci dostanou vytištěný obrázek „Proč je zdravotní gramotnost důležitá?“.

Podpůrné otázky k diskusi:

• Co je to zdravotní gramotnost?

Zdravotní gramotnost je schopnost porozumět informacím souvisejícím se zdravím, aktivně je vyhledávat a jednat s cílem zlepšovat vlastní zdraví. Díky této kompetenci je člověk schopen dělat správná, racionálně podložená rozhodnutí týkající se zdravého životního stylu, převzít odpovědnost za své zdraví, a přispívat tak k udržování vlastní kondice i dobrého stavu svého okolí.

• Na co je potřeba si dát pozor při hledání informací o zdraví?

K informacím o zdraví je vhodné přistupovat vždy kriticky, jelikož jejich aplikace do života může mít přímý dopad na naše zdraví. Při jejich hledání je velmi důležité umět najít relevantní zdroj a přesvědčit se, že tento zdroj není jediný, který danou informaci publikuje. Důvěryhodnost informací lze ověřit prostřednictvím pěti klíčových otázek, a to: KDO sdělení píše, CO je obsahem sdělení, KOMU je sdělení určeno, JAK se sdělení snaží upoutat pozornost a PROČ bylo sdělení vytvořeno.

• Co znamená převzít odpovědnost za vlastní zdraví?

Dalo by se říci, že odpovědnost za své zdraví přebírá člověk ve chvíli, kdy o své zdraví vědomě pečuje. Tedy nespolehá na to, že až bude nemocný, někdo ho vyléčí. Snaží se aktivně nemocem předcházet a preventivně podporovat své zdraví. Znamená to být si vědom důsledků, které z vlastního chování vyplývají (např. když každý den jím čerstvé ovoce a zeleninu, které obsahuje vlákninu, vitamíny a minerální látky, podporuji tak správné fungování svého organismu a imunitního systému). Chování také ovlivňuje zdraví lidí v okolí. Vhodné je chovat se tak, aby člověk ke zdraví ve společnosti pozitivně přispíval (např. když jsem nemocný, zůstávám doma, abych nenakazil ostatní; vždy si venku po sobě posbírám odpadky; umývám si ruce před přípravou jídla; nakoupím babičce, když je nemocná).

Ukončení:

Na závěr je vhodné zmínit, že zdravotní gramotnost není v naší společnosti příliš rozšířený pojem. Lidé si často neuvědomují vlastní odpovědnost za zdraví, nemají dostatek relevantních informací a bohužel také často zapomínají na odpovědné chování vůči svému okolí. Vybídněte žáky k diskusi o zdravotní gramotnosti ve svých rodinách. Jak mohou svým chováním přispět k osvětě?

Metodické poznámky:

Do hry Activity je možné zařadit prvek soutěže. Třidu lze rozdělit na tři týmy, které proti sobě soutěží. Tým získává bod, pokud uhodne slovo, které předváděla dvojice z jeho týmu. Dále může učitel hru proložit chvilkami teorie. Žáci ztvárňují nejdříve pojmy z první oblasti zdravotní gramotnosti, kterou společně s učitelem pojmenují a prodiskutují. Pak hra pokračuje s druhou a třetí oblastí.

Knihovna ZDRAVÍ


Cíle:

Žáci objeví nové informace týkající se zdraví.
 Žáci pochopí, jak se orientovat ve velkém množství nových informací.
 Žáci jsou schopni prezentovat konkrétní příklady toho, co má pozitivní vliv na jejich zdraví.


Charakteristika:

Tvořivá aktivita v malých týmech, při které jsou vyráběny časopisy s tematikou zdraví (resp. obálka časopisu s několika úvodními informacemi). K vytvoření krátkého obsahu je zapotřebí vyhledat a použít různé informační zdroje. Následně jsou výtvary prezentovány v Knihovně ZDRAVÍ. Aktivitu lze propojit s výukou výtvarné výchovy a informatiky.


Čas na přípravu:

20 minut


Doba trvání:

45 minut (zadání aktivity týden předem)


Prostředí:

školní třída nebo učebna výtvarné výchovy (místnost s počítači)


Pomůcky:

- cca 8× čtvrtka papíru velikosti A3 (pro každý tým jedna)
- barevné papíry
- výtvarné pomůcky dle výběru učitele (pastelky, fixy, vodové a temperové barvy, štětce...)
- lepidla
- nůžky
- časopisy a knihy z oblasti zdraví

Zadání před aktivitou:

Zadání pro žáky je nutné provést ideálně týden před samotnou aktivitou. Děti jsou rozděleny do malých pracovních týmů po 3–4 lidech. Jejich úkolem je najít co nejvíce informací o tématu týkajícím se zdraví. Téma si každý tým vylosuje. Každý žák by měl najít alespoň 5 informací z různých zdrojů (např. z relevantních internetových zdrojů, které jim učitel doporučí, minimálně jednu informaci z vybrané knihy a jednu z časopisu). Žáci jsou vyzváni k návštěvě knihovny, k nákupu či zapůjčení časopisů s tematikou zdraví, k zapojení rodiny při hledání vhodných informací. Vyhledávání informací je možné věnovat část hodiny informatiky. Všechny zdroje a nalezené informace si každý z žáků na aktivitu přinese. Učitel může knižní nebo časopisecké zdroje rozšířit vlastním doporučením.

Témata k výběru:

- Ovoce a zelenina jsou zárukou zdraví. Jejich příprava na 10 způsobů.
- Nemůžete usnout? Přinášíme tipy, jak se zbavit nespavosti.
- Recept na štěstí: pohyb uvolňuje endorfin, hormon štěstí.
- Bylinky místo léků. Zasadte si přírodní medicínu.
- První pomoc: jak ji poskytnout bezpečně a efektivně.
- Co je to stres? V čem je přínosem a kdy naopak škodí?
- Pestrá strava je klíčem ke zdraví. Co do jídelníčku patří a co naopak vynechat?
- Obezita se stala epidemií. Jak jí předcházet?
- Proč je důležité správné mytí rukou?
- Energetáky: jaká jsou jejich rizika a čím je nahradit?

Provedení:

Každý tým bude mít k dispozici pracovní stůl s připravenými výtvarnými pomůckami. Z velké čtvrtky papíru žáci vyrobí obálku časopisu zaměřeného na vylosované téma. Svému časopisu mohou vymyslet poutavý název a doplnit obálku vlastními kresbami, grafikou nebo vystřiženými obrázky. Uvnitř časopisu je prostor pro vpisování či vlepování nalezených informací, které si jednotlivé týmy vyberou jako zajímavé. Informace mohou týmy ztvárnit do rámečků, bublin, infografiky a doplnit kresbami. Platí pravidlo, že do obsahu časopisu je potřeba použít informace z různých zdrojů (internet, knihy, časopisy). Každý ze zdrojů musí být pod textem dané informace uveden.

Ukončení:

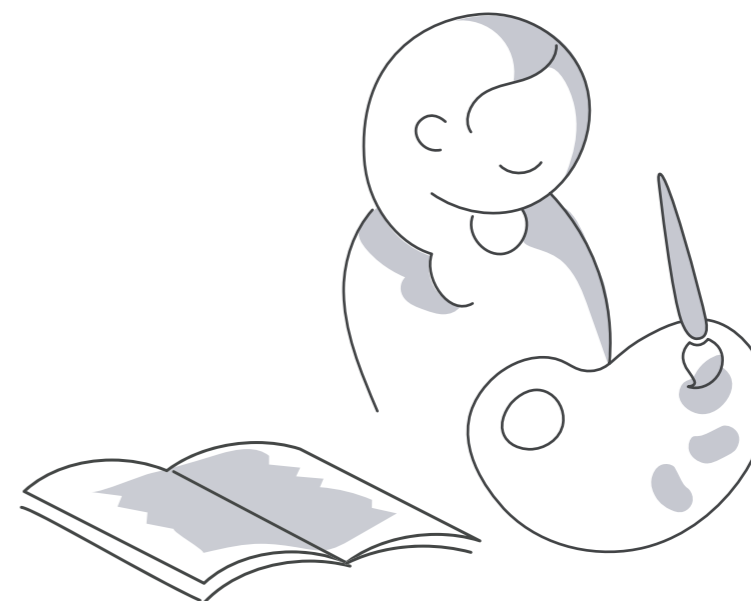
Na závěr hodiny se všichni sejdou v Knihovně ZDRAVÍ, kde jsou vystavené jednotlivé „výtisky“ časopisů. Na závěrečnou prezentaci je potřeba rezervovat alespoň 10–15 minut. Každý z týmů představuje svůj časopis, vybírá k jeho přečtení a prezentuje jeho obsah včetně konkrétních příkladů, které mají pozitivní vliv na zdraví. Každý z žáků by se měl vždy podílet na prezentaci alespoň části informace. Učitel může informace doplnit/uvést na pravou míru, případně může okomentovat vhodnost a rozsah použitých zdrojů.

Metodické poznámky:

Učitel může použít jako motivaci před aktivitou vlastní příklad časopisu. Žákům ho poutavě na začátku aktivity představí, a to včetně obsahu a konkrétních příkladů vedoucích k podpoře zdraví.

Modifikace aktivity pro distanční využití:

Zadání je žákům zasláno elektronicky s přiděleným tématem (případně učitel nechá děti samostatně vybrat z nabídky). Žáci vyhledávají informace samostatně nebo s pomocí rodiny z dostupných zdrojů. Jejich úkolem je vytvořit na počítači z nalezených informací infoposter, který bude atraktivní formou informovat o daném tématu (v případě, že žák nemá počítač k dispozici, lze vytvořit papírovou podobu a nafotit). Žák musí použít alespoň pět informací z různých zdrojů a každý zdroj musí být pod danou informaci uveden. Je vhodné infopostery obohatit o fotografie, kresby či jiné grafické prvky. V závěru jsou infopostery zavěšeny na elektronické nástěnce (dle možností učitele) a učitel každý z výtvarů veřejně ohodnotí z hlediska výběru informací, jejich relevantnosti a případně grafického zpracování. Dle možností mohou být infopostery hodnoceny vzájemně i ostatními žáky.



Aktivita 3

Fact or Fake?



Cíle:

Žáci zkusí vyhledat relevantní informace, v konkurenci různých sdělení je kriticky posoudí a interpretují. Žáci dokážou rozlišit mezi faktickými sděleními a dezinformačními prvky. Žáci vědí, jak posuzovat důvěryhodnost informací a zdrojů.



Charakteristika:

Jedná se o aktivitu postavenou na analýze textů a kritickém vyhodnocení jejich věrohodnosti. Jako téma byla vybrána pandemie virové choroby covid-19. Jaké informace žáci zvolili jako relevantní, se projeví v krátkém zpravodajském vysílání, kde každý tým představí svou souhrnnou zprávu o situaci. Následuje diskuse nad věrohodností informací prezentovaných různými médii s cílem rozlišit věrohodné zprávy od nepodložených či zavádějících informací.



Čas na přípravu:

15 minut



Doba trvání:

90 minut



Prostředí:

školní třída



Pomůcky:

- 6x vytištěná příloha „Sada zpráv o pandemii virové choroby covid-19“
- mikrofon (nebo cokoli, co ho zastoupí)
- jakékoli rekvizity vztahované k tématu (roušky, bílý plášť, obrázky viru apod.)
- materiál pro tvoření (papíry, fixy, lepidla, nůžky apod.)

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

Provedení:

Žáci jsou na úvod vtaženi do situace nedávné pandemie, kdy se nový koronavirus šíří velkou rychlostí, zasahuje všechny trvale osídlené kontinenty světa a lidé umírají s onemocněním covid-19. Žáci se stávají novináři a moderátory Školní TV. Jejich úkolem je sestavit přibližně dvouminutovou souhrnnou zprávu, která co nejdříve informuje celou školu o situaci v ČR i ve světě. Žáci jsou rozděleni do cca 6 týmů (4–5 členů týmu), ve kterých budou zprávu připravovat. Aktivitu je vhodné uvést tím, jak by takové souhrnné sdělení mělo vypadat a jaká jsou pravidla tvorby. Jako motivace může posloužit vybraná ukázka nějaké aktuální moderované zprávy.

Zadání pro žáky:

- Úkolem je vytvořit souhrnnou zprávu o vývoji aktuální situace v souvislosti s virovou chorobou covid-19 a jejím možném vývoji. Tuto zprávu žáci následně odmoderují ve školním zpravodajském vysílání.
- Cílem zprávy je pravdivě informovat diváky. Zpráva by měla být maximálně objektivní a vystavěná na základě dostupných faktických informací.
- Doba pro vysílání zprávy je maximálně 2 minuty a všichni novináři (členové týmu) by se měli do prezentování části sdělení aktivně zapojit.
- Zpráva by měla být poutavá; je vhodné použít i obrázky, kresby, grafy a jakékoli rekvizity pro dokreslení situace.

Každý tým dostane totožnou sadu článků a fotografií (s relevantními informacemi, ale i bulvárními či smyšlenými), ze kterých budou týmy zprávu připravovat. Informace jsou rozděleny do šesti článků/zpráv* s uvedením různých zdrojů:

- ✓ 3 zprávy ze seriózního zdroje (SZÚ, vláda ČR, WHO)
- ✓ článek z bulvárního tisku (se zavádějícími informacemi)
- ✓ blog (sdělení s vlastním názorem a snahou prodat nabízený produkt)
- ✓ status na Facebooku od kamaráda (se lživou zprávou)

**Sada navrhovaných článků se inspiruje reálnými články ze seriózních i jiných zdrojů, ale uvádíme také smyšlené příklady vytvořené pro potřeby této aktivity.*

Po přípravě všech reportáží nastává „živé vysílání“ do mikrofonu. Každý tým má přibližně dvě minuty na odmoderování své zprávy ostatním. Každý z členů týmu by měl říci alespoň část sdělení. Ostatní (včetně učitele) si dělají poznámky, s čím souhlasí, co rozporují a proč.

Časové rozložení aktivity

- 10 minut úvod a vysvětlení pravidel tvorby zprávy
- 35 minut tvorba a příprava sdělení
- přestávka
- 20 minut „živé vysílání“ zpráv do školní TV
- 25 minut diskuse

Ukončení:

Na reportáže učitel naváže diskusí s ohledem na průběh a obsah jednotlivých zpráv. Je vhodné shrnout a vyhodnotit výstupy z hlediska pravdivosti použitých informací a jejich zdrojů. Prostřednictvím otázek směřovaných k žákům učitel zobecňuje pravidla pro práci s informacemi (jak poznat pravdivé informace, z jakých zdrojů informace čerpat, jak poznat názor nebo domněnku od faktických informací atd.).

Co doporučujeme brát v potaz při kritickém posuzování důvěryhodnosti informací:

- **KDO SDĚLENÍ PÍŠE?** Je autor seriózní? Jaké informace o něm lze dohledat? Kdo má kontrolu nad vznikem a šířením sdělení?
- **CO JE OBSAHEM SDĚLENÍ?** Jaké názory a hodnoty sdělení obsahuje? Jsou uvedené zdroje a dají se informace ověřit? Jde o fakta, nebo názory? Jaké informace nejsou ve sdělení zahrnuty?
- **KOMU, JAKÉ CÍLOVÉ SKUPINĚ JE SDĚLENÍ URČENO?** Jakým způsobem se sdělení k příjemcům dostává? Jak může ovlivnit názory a chování cílové skupiny?
- **JAK SE SDĚLENÍ SNAŽÍ UPOUTAT POZORNOST?** Jaká je zvolená forma a jazyk sdělení a proč? Jaké emoce může sdělení vyvolat a proč?
- **PROČ BYLO SDĚLENÍ VYTVOŘENO?** Kdo má ze sdělení prospěch a užitek? Chce autor korektně informovat, nebo spíše přesvědčit?

Učitel může na závěr poukázat na přítomnost kognitivních zkreslení, která vyhodnocování informací ovlivňují. Případně upozornit, že si lidé často nepamatují zdroj, kde informaci slyšeli/viděli/četli. Proto je velmi důležité žáky motivovat, aby informace čerpali především z relevantních zdrojů, které se dají ověřit.

Metodické poznámky:

Učitel vede závěrečnou diskusi s ohledem na věk žáků a jejich znalost dané problematiky. Zároveň lze cíle aktivity vztáhnout k výuce průřezového tématu Mediální výchova.

Modifikace aktivity pro distanční využití:

Sada zpráv je učitelem zaslána každému z žáků elektronicky (případně předána v tištěné podobě). Zadání úkolu zůstává stejné, avšak žáci pracují samostatně. Závěrečná reportáž (obrazová či zvuková) je natočena na telefon či jiné zařízení a sdílána v online prostředí dle preferencí učitele. Žáci mohou na vybrané reportáže ostatních žáků napsat hodnocení, jaká sdělení považují za relevantní, a jaká naopak za zkrslující či nepravdivá. Stejně hodnocení připraví učitel s důrazem na věrohodnost zprávy (vysoká relevantnost informací SZÚ, Vlády ČR a WHO, nízká relevantnost zdrojů, jakými jsou bulvární tisk, facebookový profil nebo blog se záměrně zavádějícími či lživými informacemi). Na závěr může učitel nechat žáky vypracovat odpovědi na pět základních otázek (KDO, CO, KOMU, JAK, PROČ) pro každou zprávu ze sady zpráv, které dostali.

**Aktivita 4****Kroky ke zdraví****Cíle:**

Žáci dokážou zvážit výhody a nevýhody vlastních kroků souvisejících se zdravím a znají důvody svého rozhodnutí.

Žáci jsou schopni na konkrétních příkladech ukázat, co zlepšuje jejich zdraví.

**Charakteristika:**

Aktivita vyžadující rozhodování v otázkách souvisejících se zdravím. Žáci se za pomoci učitele dostávají do nejrůznějších situací v nichž se rozhodují, jak se zachovat. Důvody své volby, ale také její možné důsledky vždy pojmenují.

**Čas na přípravu:**

5 minut

**Doba trvání:**

30 minut

**Prostředí:**

školní třída (ideálně bez nábytku)

**Pomůcky:**

- vytištěný seznam situací
- zvoneček (nebo jiný zvukový signál)

Provedení:

Na začátku hodiny se žáci seznámí s pravidly hry. Učitel postupně čte deset modelových situací, v nichž se žáci rozhodují, jak se zachovat. Prostor třídy je rozdělen lanem na dvě poloviny a učitel pokaždé uvede, která polovina znamená jaké rozhodnutí. Po přečtení konkrétní situace mají žáci krátký čas na rozmyšlenou (přibližně 20 vteřin) a po zaznění zvukového signálu jsou žáci vyzváni k rozhodnutí a přesunu na příslušnou polovinu třídy. Jakmile se tímto způsobem žáci rozdělí do dvou skupin, odpovídá několik představitelů každé skupiny na otázky (výběr žáků je dle aktuálního uvážení učitele):

- **Proč ses rozhodl/a právě takto?**
- **Jaké důsledky může toto rozhodnutí mít?**
- Jiné doplňující otázky v kontextu konkrétní situace, které vedou k obohacení daného tématu či doporučení k němu.

Upozorněte žáky, že situace jsou popsány velmi stručně (ilustrativně) a bez celkového kontextu, což jim může rozhodování komplikovat. Přesto je důležité se dle vlastního uvážení přiklonit k jedné ze dvou nabízených možností tak, jak by se pravděpodobně v takové situaci rozhodli.






Při rozhodování v daných situacích nás nezajímá hodnotový postoj daného žáka, i když se tam často může promítat. Je důležité zaměřit se u dětí na **schopnost formulovat vlastní názor nebo důvod**, proč se rozhodly právě takto. Společným úkolem je pak **pojmenovat obecné důsledky**, kam mohou vést kroky, které jsou v rozporu se zdravým životním stylem.

Situace vyžadující rozhodnutí

- Přišel čas na odpolední svačinku. Honí tě mlsná a máš dnes chuť na něco sladkého, tak se mrkneš na domácí zásoby. Ve skříňce je pár sušenek a tvá oblíbená čokoláda. Na stole vidíš od mámy nachystaný tvaroh s čerstvými jahodami, banánem a dalším ovocem. Co si zvolíš jako svou svačinu?
 - Vpravo se přesunou ti, kteří zvolí svačinku v podobě sušenky nebo čokolády.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří zvolí tvaroh s ovocem nebo jen čerstvé ovoce.
- Cítíš, že na tebe „něco leze“, trochu ti natekly mandle a rozbolel tě krk. Odpoledne tě ještě čeká pravidelný trénink, na který musíš, abys mohl/a nastoupit na důležitý zápas za dva týdny. Do postele se ti teda rozhodně nechce, ale lehkou slabost a bolest těla cítíš.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří budou pokračovat v naplánovaném programu.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří zvolí variantu odpočinku a zůstanou doma.
- Výjimečně můžeš přespat u kamaráda/kamarádky a přemýšlíte o společném zhlédnutí filmu. Už teď je celkem pozdě a film potrvá do dvou do rána. Zítra je sice víkend, ale domluvili jste se s rodiči na brzký ranní výlet na koupaliště a do zábavního parku. Když se nevyспиš, nemusíš mít dostatek energie si to tam užít.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří se rozhodnou pro zhlédnutí filmu.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří se rozhodnou jít raději spát.
- Právě nakupuješ v obchodě pár věcí, co doma chybí. Vždy si můžeš koupit i nějakou drobnost pro sebe, dle svého uvážení. Máš celkem žízeň i na něco chuť. Procházíš regálem, kde jsou energetické nápoje a slazené limonády a vedle nich ovocné fresh džusy a chlazené minerální vody. Jaký druh nápoje si vybereš?
 - Vpravo se přesunou ti, kteří si vyberou energeták nebo plechovku slazené limonády.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří si zvolí na pití ovocný džus nebo minerální vodu.
- Zrovna tě rodiče hrozně naštváli. Neprávem ti vynadali za něco, co jsi neudělal/a. Cítíš, jak na tebe jde silný vztek, vře to v tobě a máš chuť se vším praštit. Jsi ve stavu, kdy ležíš na posteli, zrychleně dýcháš a nedokážeš se hnout. Víš, že by ti pomohla procházka, jít si zaběhat, prodýchat se, zavolat kamarádovi/kamarádce nebo si psát deník. Jenže to by vyžadovalo vůli a energii se do něčeho takového pustit.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří zůstanou ve svém pokoji na posteli, dokud vztek neodezní.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří zkusí nějakou techniku, jak vztek uvolnit a zpracovat ho.
- Víš, že už je čas objednat se na preventivní prohlídku ke svému obvodnímu lékaři, protože jste se o tom bavili minulý týden s rodiči. Měl/a jsi jim to připomenout, ale zatím otálíš, protože máš fakt nabitý program. Takže pokud bys šel/šla k doktorovi, znamenalo by to něco z něj vynechat – a to se ti moc nechce.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří připomenou rodičům, aby vás k lékaři co nejdříve objednali.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří připomenutí odloží, než se např. zvolní harmonogram aktivit.
- Ráno jsi zaspal/a, a máš tak méně času vypravit se do školy. Abys doběhl/a včas autobus, nestihneš se nasnídat. Anebo se nasnídáš, ale přijdeš pak na první vyučovací hodinu se zpožděním. To by znamenalo domácí úkol navíc.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří se doma nasnídají a pojedou dalším autobusem.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří poběží na autobus, aby se dostali včas do školy.
- Před chvilkou ti volal kamarád s nabídkou vyjíždky na kole. Je zrovna pěkně a ještě jste nezkoušeli tu čerstvě otevřenou cyklostezku. Jenže zrovna jsi doma rozehrál/a tu novou počítačovou hru.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří si vyjedou s kamarádem na kolo.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří zůstanou doma a dohrají počítačovou hru.
- Před třemi dny jsi přišel/přišla od doktora s předepsanými antibiotiky. Myslel/a sis, že to není nic vážného, máš trochu rýmu a trochu tě škrábe v krku, ale teplotu nemáš a ani svaly tě nebolí. Doktorka ti změřila tzv. CRP (ukazatel bakteriálního zánětu z kapky krve), které bylo nízké (tudíž se nejedná o bakteriální zánět). Ale protože tě za sedm dnů čeká volejbalový turnaj, na který jsi několik měsíců trénoval/a, navrhla doktorka léčbu na pět dní s antibiotiky. To by mohlo pomoci urychlit zotavení.
 - Vpravo se přesunou ti, kteří preferují léčbu ATB s tím, že se za každou cenu chtějí turnaje zúčastnit.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří na virózu zvolí klidový režim a přírodní podpůrnou léčbu. Tento přístup ale znamená, že se turnaje na 100 % nezúčastní.
- Dostal/a jsi dnes od rodičů kapesné. To ti vystačí tak akorát na tvou oblíbenou pohybovou aktivitu (jumpingová aréna, lezecká stěna, fitko, aquapark...), která za hodinu začíná. Zrovna ale máš celkem hlad a dostal/a jsi chuť zajít do fast foodu na nějaký burger s hranolky a kolou. Za co se rozhodneš utratit tyto peníze?
 - Vpravo se přesunou ti, kteří se rozhodnou jít se hýbat.
 - Vlevo se přesunou ti, kteří se rozhodnou jít se najíst do fast foodu.

Ukončení:

Na závěr aktivity se mohou žáci zamyslet nad dalšími konkrétními situacemi či aktivitami, které mají pozitivní vliv na zdraví a životní styl. Navrhované příklady lze rozdělit do pěti kategorií:

-  **Stravovací zvyklosti**
Doporučujeme jídelníček založit na opravdových potravinách (průmyslově nezpracovaných), dostatku zeleniny a ovoce, čisté vodě a pravidelnosti.
-  **Pohybová aktivita**
Doporučujeme dětem věnovat se denně různým pohybovým aktivitám (organizovaným sportovním a pohybovým aktivitám, ale také spontánnímu pohybu venku, ve škole a doma).
-  **Množství a kvalita spánku**
Doporučujeme (na základě 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 – žádné telefony, TV apod.
-  **Psychická pohoda**
Je důležité vhodně kompenzovat/regulovat množství prožívaného stresu. Doporučujeme různé možnosti uvolnění stresu (pohyb, tanec, smích, zpěv, dechová cvičení, relaxace, meditace, jóga atd.).
-  **Prevence**
Doporučujeme posilovat imunitu, dodržovat pravidla hygieny, pravidelně absolvovat preventivní prohlídky, nezkracovat dobu zotavení (i když už se necítíte nemocní, imunita potřebuje posílit, a pokud budete tělo přetěžovat, sportovat, chodit do kolektivu atd., můžete zvýšit pravděpodobnost opakované nemoci a vystavit nákaze ostatní).

Metodické poznámky:

Doporučujeme přečíst zadání situací dvakrát, aby se všichni žáci stihli vžít do dané situace. Je vhodné, aby se učitel v průběhu aktivity zeptal na důvody rozhodnutí každého žáka alespoň jednou.



Virus útočí



Cíle:

Žáci si uvědomí vlastní odpovědnost za to, jak jejich jednání může ovlivnit zdraví ostatních. Žáci jsou schopni na konkrétních příkladech uvést, jak zlepšit zdraví ve svém okolí. Žáci diskutují o vzniku, průběhu a následcích pandemie a navrhují, jak se v takové krizové situaci chovat.



Charakteristika:

Nenáročná hra vyžadující spolupráci dětí v boji proti viru. Následuje diskuse zaměřená na vliv vlastního chování ve vztahu ke zdraví ostatních lidí a odpovědnost za něj. Na této aktivitě je možné ilustrovat šíření viru z lokálních ohnisek a jeho postupný přerod v globální pandemii, jak tomu bylo v případě virového onemocnění covid-19 v roce 2020.



Čas na přípravu:

10 minut



Doba trvání:

45 minut



Prostředí:

školní třída bez nábytku, hřiště, jiná větší rovná plocha



Pomůcky:

- cca 25x kobereček nebo jiné označení na zem (pro každého žáka jeden + jeden navíc)
- hodinky či stopky
- obrázek viru

Provedení:

Při zahájení aktivity se děti krátce seznámí s tématem virů, dozvědí se, jakým způsobem se šíří a co mohou způsobovat viry, které napadají člověka a vyvolávají onemocnění. Doporučujeme zeptat se dětí na význam bílých krvinek při imunitní reakci organismu. Na krátkou diskusi navazuje jednoduchá hra.

Po prostoru jsou ve vzdálenosti cca 1,5 metru od sebe rozmístěny koberečky představující ohraničený „organismus“. Na každém z koberečů stojí vždy jeden žák. Děti přebírají roli bílých krvinek, jejichž úkolem je chránit organismus před virem po dobu alespoň jedné minuty. Učitel představuje virus, který se snaží najít oslabené místo. Virus napadne organismus tím, že obsadí volný kobereček. Po zahájení hry se učitel rychlým krokem vydává k volnému místu, děti ve stejnou chvíli mění své pozice tak, aby viru zabránili vstupu na volný kobereček. Pohybem dětí vzniká vždy nové místo pro okamžité napadení virem.

Pravidla při hře:

- Děti se mohou pohybovat rychlostí, jakou chtějí.
- Viru se nesmí bránit v pohybu prostorem.
- Koberečky se nesmějí přemísťovat.
- Pokud některá krvinka opustí své stanoviště (třeba jen jednou nohou), musí již změnit svou pozici.
- Jakmile vyhraje virus a obsadí volný koberec, všechny děti si lehnou na zem na znamení, že onemocněly.
- Počet kol je omezen pouze časově. Hraje se tak dlouho, dokud děti nezmění nad virem.

Jakmile virus v daném kole vyhraje, ponechá učitel krátký čas na tvorbu strategie pro boj s virem. Několik prvních kol končí zpravidla po pár vteřinách, než děti objeví vhodnou strategii pohybu, která vede ke stabilní ochraně organismu. V průběhu hry může učitel některým dětem přenechat pozici viru, aby si žáci vyzkoušeli také opačnou roli při napadení organismu.

Ukončení:

Na hru navazuje diskuse akcentující vlastní odpovědnost za své zdraví i zdraví ostatních. Pokud při hře jeden žák například nedodržel domluvenou strategii nebo udělal chybný krok, ohrozil tím také zdraví ostatních.

Podněty do diskuse:

• Uveďte příklady chování z reálného života, kdy můžete ohrozit zdraví ostatních.

Šíření nakažlivé nemoci tím, že jdou nemocné děti např. do školy, na kroužek. V případě pandemie se může jednat o nedodržování doporučení (nošení roušek, udržování rozestupů, dodržování karantény apod.).

Sekundárně je možné zmínit nedostatečnou péči o vlastní zdraví (oslabení organismu např. z nevyspání, nevhodného stravování, nadměry stresu), případně nedodržování zásad prevence, jako jsou pravidelné návštěvy lékaře, hygienické návyky a další.

• Vymenujte příklady, jak podpořit zdraví ve svém okolí.

Být inspirací pro své okolí v oblasti zdravého životního stylu (pohyb, stravovací zvyklosti, spánek, psychická pohoda a kompenzace stresu). Svým chováním podporovat ochranu životního prostředí – např. při procházce do lesa posbírat odpadky. Snižovat vlastním chováním uhlíkovou stopu. Nekupovat jednorázové výrobky, např. nápoje v PET lahvích, igelitové sáčky apod.

• Představte si, že do naší republiky přichází pandemie (jako tomu bylo např. při pandemii virové choroby covid-19). Kdy již hovoříme o pandemii? Jak taková pandemie vzniká a jaký může mít průběh?

Jako pandemie je označována epidemie, která postihuje více kontinentů. Nejaktuálnější pandemie je spojená s virovou chorobou covid-19, kterou způsobuje nový druh koronaviru (i když se první případ objevil koncem roku 2019 v Číně, za pandemii byla WHO prohlášena v březnu 2020). Viry se přenášejí z člověka na člověka (skrže kapénky – kašel, kýchání –, ale mohou zůstat také ve vzduchu či na povrchu různých předmětů), přičemž v dnešním globalizovaném světě je velmi snadné virus přenést za krátký čas mezi zeměmi i kontinenty.

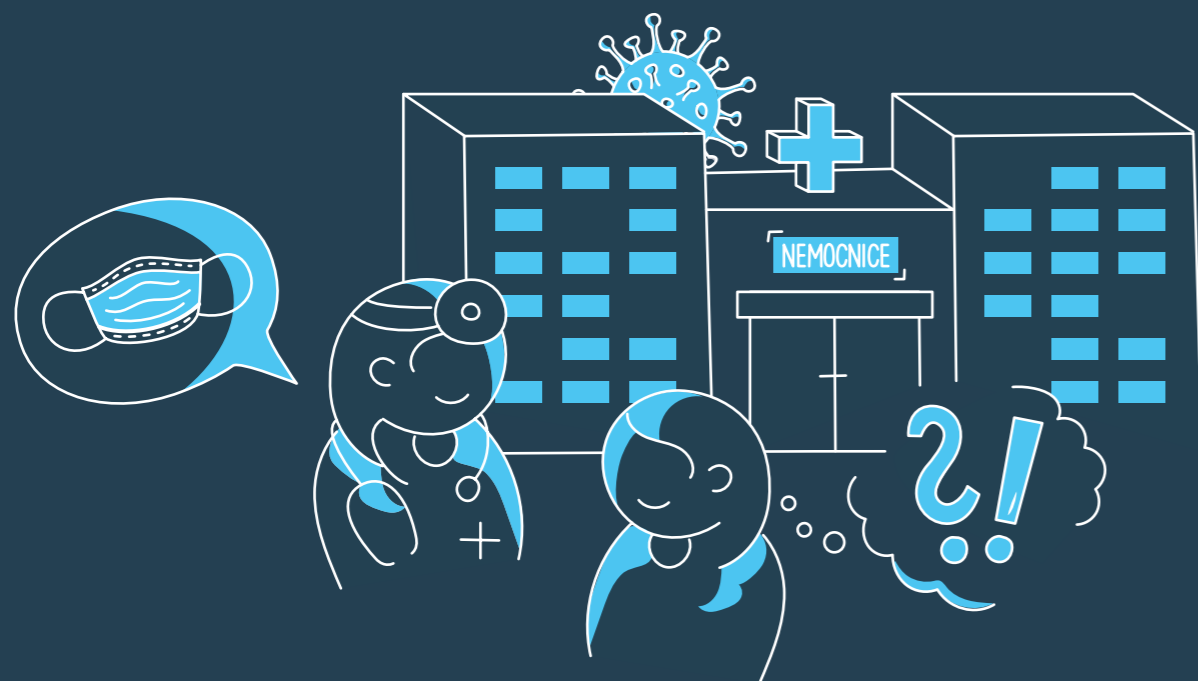
Pandemie má vliv na všechny sféry života (dopady jsou nejen zdravotní, ale také politické, sociální, ekonomické, náboženské a další). Extrémně zatěžuje zdravotnický systém, na svědomí má četná úmrtí, v jejím důsledku klesá výkonnost ekonomiky, zavírají se školy, obchody, instituce a firmy, omezuje se volný pohyb lidí – to vše pak dopadá na ekonomiku jednotlivců a rodin a může stát za nárůstem strachu a stresu z nakažení, předsudků a xenofobie... Paradoxně ale může mít pandemie i řadu pozitivních dopadů – např. na celkové zklidnění životního stylu společnosti, (krátkodobé) zlepšení stavu životního prostředí z důvodu omezení celkové spotřeby a produkce odpadu, omezení turismu i poklesu průmyslové výroby zatěžující přírodu.

• Co může každý z nás v takovém krizovém stavu udělat pro to, aby ochránil sebe a zároveň neohrožoval zdraví ostatních?

Doporučujeme: důsledně dodržovat hygienická pravidla, nosit ochranu nosu a úst (např. roušku) na veřejnosti, omezit kontakt s dalšími lidmi (zejména s ohroženými skupinami, kam patří např. senioři a lidé s oslabenou imunitou), dodržovat pokyny vlády (resp. Ústředního krizového štábu), při podezření na výskyt nemoci ihned telefonicky kontaktovat zdravotnické zařízení, co nejlépe pečovat o své zdraví a posilovat obranyschopnost organismu, pokud je to v možnostech žáka, pomáhat lidem v rodině i okolí.

Metodické poznámky:

Rychlost pohybu učitele (viru) při hře volte s ohledem na věk a vyzrállost dětí. Důležité je ponechat dětem šanci na přesun a ochranu organismu. Počet kol i míra participace učitele na hledání strategie záleží na daném učiteli, jeho záměru a časových možnostech.



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, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem pro zdravotní gramotnost.

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

