

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**PROJEKTOVÝ DEN K VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ NA STŘEDNÍ  
ŠKOLE**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Monika Bouzková**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Výchova ke zdraví – Tělesná výchova*

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 31. března 2014

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji svému vedoucímu práce PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za jeho metodické vedení při zpracování diplomové práce, dále za pomoc při výběru literatury a za jeho další cenné připomínky.

Touto cestou bych ráda poděkovala všem členům Katedry psychologie – oddělení Psychologie zdraví a výchovy ke zdraví Fakulty pedagogické ZČU v Plzni za jejich obětavý přístup při vytváření studijních podmínek a poskytování odborných konzultací.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>2</b>
<b>1 VYMEZENÍ A HISTORIE PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ</b> .....	<b>4</b>
1.1 Vymezení pojmu projektové vyučování .....	4
1.2 Historie projektového vyučování .....	14
<b>2 VÝZNAM PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ V PŘEDMĚTU PÉČE O ZDRAVÍ A METODICKÝ POSTUP PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ</b> .....	<b>19</b>
2.1 Význam projektového vyučování v předmětu Péče o zdraví na střední škole .....	19
2.2 Metodický postup projektového vyučování .....	22
<b>3 PROJEKTOVÝ DEN K VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ</b> .....	<b>25</b>
3.1 Charakteristika, obsah a popis projektového dne .....	25
3.2 Ověřování přínosu projektového dne pro žáky střední školy .....	54
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>71</b>
<b>RESUMÉ</b> .....	<b>73</b>
<b>SEZNAM LITERATURY</b> .....	<b>74</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ</b> .....	<b>76</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>78</b>

## Úvod

Záměrem diplomové práce je poskytnout ucelený vhled do problematiky využívání projektového vyučování ve vzdělávacím oboru výchova ke zdraví v podmínkách středních odborných škol. Při koncipování práce jsme vycházeli ze skutečnosti, že v současném pojetí výchovy a vzdělávání ve školní praxi je významným způsobem kladen důraz na rozvoj osobnosti jedince v oblasti péče o zdraví. Sledovaný záměr práce můžeme konkretizovat do následujících cílů:

- *definovat projektové vyučování z pohledu jednotlivých autorů;*
- *popsat znaky projektového vyučování;*
- *nastínit historický vývoj projektového vyučování v rámci reformního pedagogického hnutí a současných vzdělávacích koncepcích;*
- *po obsahové stránce charakterizovat a popsat vzdělávací obor Péče o zdraví obsaženého v rámcových vzdělávacích programech pro střední odborné školy;*
- *vysvětlit metodické kroky pro efektivní realizaci projektového vyučování ve školní praxi;*
- *vytvořit projektový den k Výchově ke zdraví pro potřeby střední odborné školy;*
- *realizovat projektový den k Výchově ke zdraví na vybrané střední odborné škole a rámcově ověřit jeho přínos pro žáky.*

Problematika diplomové práce je popsána z několika teoretických a praktických hledisek.

Na začátku práce vymezujeme projektové vyučování jako jednu z organizačních forem vzdělávacího procesu. Zde jsme také nastínili vývoj projektového vyučování od počátku reformních pedagogických hnutí až po současné vzdělávací koncepce.

Další kapitola pojednává o možnostech využití projektového vyučování ve výuce jednotlivých témat ze vzdělávacího oboru Péče o zdraví. V této kapitole jsou uvedeny postupy efektivní realizace projektového vyučování v podmínkách střední školy.

Příspěvkem do praktické části diplomové práce je poslední kapitola, ve které je popsán projektový den k Výchově ke zdraví se zaměřením na témata: výživa, pohybové aktivity, první pomoc a relaxace. Popsaný projektový den byl realizován na jedné vybrané střední odborné škole. Součástí kapitoly je rámcová evaluace přínosu projektového dne pro zúčastněné žáky.

Celá diplomová práce má převážně metodický charakter, a to i přesto, že v poslední kapitole je uvedeno evaluační šetření, které bylo koncipováno na principech empirického výzkumu pedagogicko-psychologických jevů.

Při vypracování diplomního úkolu jsme vycházeli jednak z poznatků odborné literatury, převážně z oblasti pedagogiky, psychologie, obecné a oborové didaktiky, výchovy ke zdraví, a jednak z praktických zkušeností získaných v průběhu pedagogických praxí.

## 1 VYMEZENÍ A HISTORIE PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ

*V této kapitole se pokusíme vymezit a charakterizovat projektové vyučování. Na projektové vyučování je nahlíženo jako na jeden ze způsobů organizování a realizování výuky. Součástí první kapitoly je i stručný historický nárys vývoje projektového vyučování jak ve světě, tak v podmínkách českého školství. Kapitola se zaměřuje na následující otázky: Co je to projektové vyučování? Jaké jsou znaky projektového vyučování? Kdy a za jakých okolností se projektové vyučování v podmínkách školy využívalo?*

### 1.1 VYMEZENÍ POJMU PROJEKTOVÉ VYUČOVÁNÍ

Projektové vyučování je didaktický pojem, který je nejčastěji uveden v souvislosti s organizačními formami vyučování. Organizační formy vyučování jsou obvykle považovány za způsob vytvoření prostředí a organizování činností učitele i žáků při vyučování.

Ucelené vymezení projektového vyučování z pohledu komplexní výukové metody nabízí J. Maňák, který uvádí, že *„projektová výuka (učení v projektech) částečně navazuje na metodu řešení problémů, jde však v ní o problémové úlohy komplexnější, o výukové záměry a plány, které mají vždy širší praktický dosah.“* (2003, s. 168) J. Maňák dále projektovou výuku vymezuje v užším pojetí, ve kterém zdůrazňuje, že projekt je důležitým atributem projektové výuky. Uvedený autor se o projektu vyjadřuje jako o *„komplexní praktické úloze (problém, téma) spojenou se životní realitou, kterou je nutno řešit teoretickou i praktickou činností, která vede k vytvoření adekvátního produktu.“* (2003, s. 168)

Mnoho dalších autorů (např. J. Skalková, 1999; V. Václavík, 2002; H. Vonková, 2007; M. Dvořáková, 2009; D. Čábalová, 2011 aj.) projektové vyučování jednoznačně nevymezují. Sledovaný didaktický atribut popisují prostřednictvím charakteristických znaků týkajících se jeho využitelnosti v pedagogickém procesu. K takovému pojetí vymezení projektového vyučování se vyjadřuje M. Dvořáková, která poukazuje na to, že *„projektové vyučování není v české pedagogické teorii vnímáno zcela jednotně, nejčastěji je pojímáno jako metoda vyučování, ale objevuje se i vymezení projektového vyučování*



*jako soustava vyučování.*“ (2009, s. 33) Obdobný názor zastává např. D. Čábalová, která zdůrazňuje, že v současné pedagogické teorii a praxi chybí jednoznačná klasifikace výukových metod a organizačních forem a zároveň jejich jednoznačná charakteristika. (2011, s. 154) Za inspirativní vymezení projektového vyučování prostřednictvím charakteristických znaků je možné považovat od J. Skalkové. Uvedená autorka projektové vyučování vymezuje následujícím způsobem:

1. Projektové vyučování je založeno na řešení komplexních teoretických nebo praktických problémů na základě aktivní činnosti žáků.
2. Ve svých koncepčních východiskách se projektové vyučování orientuje především na pojem zkušenosti žáka.
3. Koncepce projektového vyučování vychází z předpokladu, že nelze od sebe odtrhávat poznání a činnost, práci hlavy a práci rukou.

(1999, s. 217)

Z uvedených charakteristik je zřejmé, že projektová výuka je postavena na prakticko-teoretických způsobech řešení problémové úlohy, které vyžadují aktivní činnost žáka založenou především na jeho osobní zkušenosti.

Podrobnějším způsobem z pohledu různých hledisek přibližuje projektové vyučování F. Singule:

1. V učebním projektu mají žáci jistý vliv na výběr, příp. bližší definici tématu. Proces učení s tímto aspektem se vyznačuje otevřeností. Program učení není před prováděním projektu do všech jednotlivostí pevně stanoven, takže žáci jim nemohou projít jako programem fixním a shora daným.

2. Projekt souvisí s mimoškolní činností. Vychází z prožitků žáků a není jen zdánlivou nebo náhradní skutečností pro předepsané vyučování.

3. Projekt staví na předpokladu, že žáci jsou na něm zainteresováni, pracují na něm z vlastního zájmu, bez potřeby vnější motivace a práce je baví.

4. Učební projekty vedou ke konkrétním výsledkům, na jejichž základě mohou žáci získat nejen poznatky a kvalifikaci, ale i z řešení vyplývající odměnu. (1992, s. 20)

Z výše uvedených definic a jednotlivých charakteristik můžeme konstatovat, že projektové vyučování je ucelený soubor didaktických kroků, který vede žáky aktivnímu způsobu řešení zadaných nebo jimi zvolených problémových úloh, jež překračují hranice běžné školní výuky.

Na základě prezentovaných definic a jednotlivých charakteristik můžeme dále konstatovat, že podstatou každého projektového vyučování jsou následující znaky:

- Problémový charakter učební úlohy.
- Skupinově-kooperativní uspořádání vztahů mezi žáky.
- Využívání aktivizujících diskusních metod.
- Integrovaná výuka.
- Tvořivý přístup žáků při řešení zadaných úloh.

Námi uvedené znaky je možné považovat za základní kritéria zhodnocení toho, zda v edukačním procesu se jedná opravdu o projektové uspořádání pedagogického procesu. Z tohoto důvodu se pokusíme o stručnou charakteristiku jednotlivých námi naformulovaných znaků projektového vyučování.

### Problémový charakter učební úlohy

Problémový charakter učební úlohy je možné považovat za jeden z nejvyšších a nesložitějších způsobů osvojování učiva. Podle P. Dařílky se řešení problému nejčastěji vymezuje jako samostatné objevení vztahů (principů, zákonitostí) mezi předměty, jevy situacemi nebo pojmy. (2002, s. 107) Výsledkem tohoto druhu učení je přírůstek ve vědomostech nebo osvojení obecného postupu řešení, který může být aplikován na různé kategorie problémů. V odborné literatuře (např. L. Ďurič, 1979; P. Dařílek, 2002; B. Jiřincová, 2003 aj.) se rozlišuje mezi problémem a úkolem. Problém je situace, ve které známe cíl, ale neznáme prostředek vedoucí k cíli. Úkol je situace, ve které známe cíl i prostředek, úkol je situace známá, opakovaná. Jakmile je problém vyřešen, stává se úkolem. Mnoho situací však může mít přechodný charakter, tzn., že mohou mít částečně povahu úkolu a částečně povahu problému. Problémové situace jsou nedílnou součástí učebních úloh projektového vyučování. Pokud neexistuje problém, není důvod k projektovému uspořádání pedagogického procesu. Bez problémového charakteru

učební úlohy by projektový způsob výuky ztrácel význam a nenaplníval by očekávaný přínos pro rozvoj kognitivních a afektivních složek osobnosti žáka. Při řešení zadaných problémů v projektovém vyučování se většinou postupuje systematicky a to v několika fázích. P. Dařílek upozorňuje na to, že jednotliví autoři se liší ve vymezení počtu fází při řešení problému. Pokazuje ale na to, že počet jednotlivých fází není tak důležitý, jako obsah toho, co se odehrává při řešení problému. (2002, s. 108) Nejčastěji se obsah jednotlivých fází popisuje takto:

1. *Vytvoření problémové situace* - vyvolává potřebu řešit problém, problémovou situaci navozuje většinou učitel prostřednictvím instrukce nebo písemného materiálu. Problémovou situaci v projektovém vyučování mohou ovšem podnítit i spontánně žáci.

2. *Analýza problémové situace* - spočívá v poznání známých a neznámých prvků a závislosti mezi nimi. V projektovém vyučování probíhá analýza většinou studiem a čtením zadání nebo diskusí, rozpravou, kladením otázek apod.

3. *Formulace problému* - představuje vrchol předchozí fáze, žáci pochopí podstatu problémové úlohy, dokážou nejčastěji ve formě otázky vyjádřit, o co v dané úloze jde.

4. *Řešení problému* – žáci hledají vazby mezi svými zkušenostmi, znalostmi a vnějšími podmínkami. Hledá se řešení daného problému, odpověď na otázku. To může být provedeno metodou pokus – omyl, nebo na základě intuice, minulé zkušenosti, případně rozumové analýzy.

5. *Verifikace řešení* - v této fázi se ověřuje správnost řešení s cílovými hodnotami a podmínkami řešení. Návrh a realizace řešení se porovnává se zadáním a s dalšími navrženými postupy směřujícími k dosažení stanoveného cíle.

6. *Zobecnění postupu řešení problému* - zobecnění provádí učitel společně s žáky nejčastěji prostřednictvím reflexe. Cílem této fáze je zobecnění způsobu řešení tak, aby bylo použitelné i pro jiné případy. Po této fázi následuje procvičování a upevňování nových poznatků a dovedností prostřednictvím dalších organizačních forem výuky.

Problémových úloh existuje celá řada a dají se rozlišovat na základě mnoha hledisek. V projektovém vyučování jsou většinou upřednostňovány problémové úlohy, jež jsou založeny na skupinovém způsobu řešení. Základním modelem této formy je takové uspořádání výukových činností, kdy žáci řeší stejný problém ve skupinách, následuje jednání v plénu, kde zástupci jednotlivých skupin prezentují své řešení. Metodický postup

řešení problémových úloh v projektovém vyučování podrobněji popisujeme v podkapitole 2.2.

### Skupinově-kooperativní uspořádání vztahů mezi žáky

Skupinově-kooperativní uspořádání vztahů mezi žáky je důležitým předpokladem pro zdárný průběh řešení problémových úkolů v projektovém vyučování.

H. Kasíková uvádí, že kooperativní uspořádání interakce ve skupině je založeno na principu spolupráce při dosahování cílů. Výsledky jedince jsou podporovány činností celé skupiny a celá skupina má prospěch z činnosti jednotlivce. Základními pojmy kooperativního uspořádání jsou sdílení, spolupráce a podpora. H. Kasíková dále hovoří o dvou typech kooperace, které se od sebe odlišují podle zvolené strategie v interakci ve skupině:

#### *1. Kooperace jako nápomoc*

Tento typ kooperace je založen na asistenci jedné osoby druhé. Důraz je kladen na spojení mezi jedinci, na přitažlivost cíle pro všechny účastníky a na spolupodílnictví v práci při dosahování cíle. Zmiňovaný typ kooperace se často objevuje ve formě tzv. tutoringu, kdy členové skupiny si vzájemně pomáhají a předávají zkušenosti v procesu plnění úkolů.

#### *2. Kooperace jako vzájemnost*

Tento typ kooperace se v projektovém vyučování uplatňuje častěji. Jeho podstata spočívá v tom, že cíl i procedury vedoucí k tomuto cíli jsou sdíleny všemi účastníky. Od začátku úkolové situace jsou její aktéři spojeni odpovědností za práci s informacemi, společným postupem při řešení problémů i hodnocením. Hodnocení může být sice založeno na výkonu jednotlivce, ale bývá ještě propojeno s hodnocením skupinového úsilí, ke kterému každý přispěl. Také celá skupina může fungovat jako „skupina skupin“ s meziskupinovými vztahy, založenými více jako spolupodílnictví než soutěžení. Tento typ kooperace vyžaduje od členů skupiny společné úsilí vztahující se k vytýčeným cílům a vzájemnému akceptování. Při uvedeném kooperativním uspořádání se minimalizuje individualistické úsilí a konfrontace.

(1997, s. 32)

H. Kasíková upozorňuje na fakt, že při skupinově-kooperativní výuce mohou žáci sedět ve skupině, ale každý se učí sám, nebo je jejich společná práce málo efektivní. Kooperativní učení funguje tehdy, je-li založeno na dodržení pěti základních elementů:

- *Interakce tváří v tvář*: žáci jsou blízko sebe a mohou komunikovat (verbálně i neverbálně) způsobem, který podporuje jejich učení.
- *Pozitivní vzájemná závislost*: v učení je vytvořena vzájemná vazba jednoho žáka ve vztahu k žákovi druhému, ze které mají prospěch oba – jeden i druhý.
- *Individuální odpovědnost, individuální skládání úctů*: učení je organizováno tak, aby žák, který se učí ve skupině, prokazoval svůj pokrok v učení a dokázal, že se prostřednictvím spolupráce s jinými něco učí, či již naučil.
- *Dovednost pro práci v malé skupině*: učení v kooperativních skupinách se daří, pokud mají děti dovednost pro spolupráci. Jeden ze způsobů jak se těmto dovednostem naučit je při reálné spolupráci v reálné žákovské skupině.
- *Reflexe skupinové činnosti*: účinnost kooperativní výuky je závislá také na tom, zda a jak skupina popisuje vlastní činnost, jak činí rozhodnutí o dalších krocích.

(2005, s. 36 – 37)

### Využívání aktivizujících diskusních metod

Metody diskuse mají řadu variant a modifikací, např. disputace, rozprava, beseda, rokování, výměna názorů. Tyto varianty se vzájemně odlišují svými cíli a způsoby realizace, ale v podstatě jde vždy o komunikaci ve skupině zájemců o určitý problém. J. Maňák diskusní metodu považuje za „*formu komunikace učitele a žáků, při níž si účastníci navzájem vyměňují názory na dané téma, na základě svých znalostí pro svá tvrzení uvádějí argumenty, a tím společně nacházejí řešení daného problému*“ (2003, s. 105). Podle mnohých autorů (např. H. Glöckel, 1991; F. Kammann, 1991; aj.) se na metodu diskusní kladou následující specifické nároky, které můžeme zároveň považovat za důležité zásady komunikace mezi účastníky v projektovém vyučování:

- Předpokladem účinné diskuse je vhodně zvolené téma, pro účastníky zajímavé, obsahující provokující podněty, rozpory apod.

- Průběh diskuse se řídí předem dohodnutými pravidly a probíhá ve fázích (vymezení tématu, prezentace a výměna názorů, argumentace a zdůvodnění tvrzení, shrnutí výsledků diskuse).
- Důležitým předpokladem je osobnostně-sociální připravenost (vyzrálost) žáků a jejich předběžný a průběžný výcvik v dovednostech diskutovat, tzn. rozvoj dovedností aktivního zapojení do diskuse, zrakového kontaktu, sledování diskuse a naslouchání jiným, zvládnutí řečnických technik, jasné a zřetelné řeči, přesné formulování myšlenek, respektování cizích názorů aj.).
- Příprava na diskusi zahrnuje včasné oznámení tématu, přípravu argumentů pro a proti, aspoň částečnou znalost problematiky, promyšlení tezí aj.
- Je nutné promyslet otevřené a současné pevné řízení diskuse (udělování slova, dodržování časového limitu jednotlivých vystoupení, formulování dílčích závěrů, držení se tématu aj.).
- Nezbytné je příznivé sociální klima ve skupině (otevřené, tolerantní, povzbudivé atd.).
- Diskusi podporuje dobré organizační a prostorové zajištění (kruh, půlkruh, podkova, dostatečně velký prostor aj.).

### Integrovaná výuka

L. Podroužek integrovanou výuku chápe ve smyslu „*spojení (syntézy) učiva jednotlivých učebních předmětů nebo kognitivně blízkých vzdělávacích oblastí v jeden celek s důrazem na komplexnost a globálnost poznávání, kde se uplatňuje řada mezipředmětových vztahů.*“ (2002, s. 11)

L. Podroužek zdůrazňuje, že integrovaná výuka umožňuje efektivnější uplatňování mezipředmětových vazeb v obsahu jednotlivých učebních předmětů (horizontální integrace) a zejména pak propojení teoretických poznatků s praktickými činnostmi žáků (vertikální integrace). (2002, s. 13)

Projektové vyučování lze považovat za promyšlený způsob propojování mezipředmětových vztahů, který umožňuje žákům získat informace a zkušenosti z různých

vědních oborů, které směřují k řešení zadané problémové úlohy jako výsledku společné práce na projektu.

### Tvořivý přístup žáků při řešení zadaných úloh

Problémový charakter úloh v projektovém vyučování umožňuje žákům rozvíjet jejich schopnosti tvořivosti. R. Sternberg, A. Ohara, I. Lubart chápou tvořivost jako celek, který je složen ze šesti rozvojových zdrojů. Jsou to: vědomosti, intelektuální schopnosti, styly myšlení, motivace, osobnost, prostředí. Jejich využití při realizaci tvůrčí činnosti je podmínkou úspěchu v rozvoji kreativity. Každá komplexní lidská činnost se realizuje a rozvíjí v šesti fázích: vize – tvorba – komunikace – inspirace – stabilizace – realizace. Bez uplatnění uvedených fází se velmi obtížně dosahuje plnohodnotného výsledku při řešení problémových úloh v projektovém vyučování. L. Robbinsová upozorňuje na to, že nedisponuje-li člověk uměním používat každou z těchto fází kompetentně a tvořivě, stává se jednostranným a méně efektivním. Za inspirativní definici tvořivosti ve vztahu k řešení problémových úloh v projektovém vyučování je možné považovat od E. P. Torrance. Uvedený autor vymezuje tvořivost jako proces formování myšlenek nebo hypotéz, jejich ověřování a oznamování výsledků. Podstatou myšlenek nebo hypotéz je to, že jsou nové, předtím neznámé, od kterých ještě nikdo nic neví. E. P. Torrance spolu s J. P. Guilfordem kladou ve svých definicích tvořivosti také důraz na charakteristiky novosti a užitečnosti. Uvedené charakteristiky bývají často klíčovým kritériem pro zhodnocování výsledného produktu projektového vyučování. I. Lokšová a. J. Lokša s odvoláním na M. Musila uvádí, že kritéria novosti a využitelnosti se určují podle dvou hledisek:

1. Z hlediska širšího, celospolečenského a historického kontextu – jde o objektivní nebo absolutní tvořivost, která přináší něco zcela nového, co je přínosem z hlediska doby a společnosti např. objevy, vynálezy atd.).
2. Z hlediska užšího, skupinového a subjektivního momentálního kontextu – jde o subjektivní nebo relativní tvořivost ve vztahu k určitému rámci, skupině, kde jednotlivec přišel na něco nového a užitečného dříve než ostatní.

Z hlediska psychologie učení a metodologie tvořivého vyučování je nutné podotknout, že novost produktu u žáka je jiná než u dospělých tvořivých pracovníků.

I. Lokšová a J. Lokša ve shodě J. J. Parnesem, A. E. Brunnelem, L. Ďuričem a M. Musilem zastávají názor, že „u žáků, resp. studentů se jako kritérium novosti všeobecně akceptuje subjektivní, psychologicky zdůrazněná novost, která nemusí být novostí i z hlediska společenského“. (2003, s. 15)

U žáků a studentů základní a střední školy se v projektovém vyučování nejčastěji uplatňuje tvořivost, která je založena na subjektivní novosti, což znamená, že v ní chybí aktuální sociální význam, znak objektivní novosti. Od tvůrčí činnosti žáků v projektovém vyučování není třeba očekávat bezprostřední sociální přínos, má však mimořádný edukační význam pro mnohostranný vývoj osobnosti a rozvoj jeho psychických, zejména kognitivních funkcí a schopností. I. Lokšová a J. Lokša na základě různých teoretických východisek nabízejí ucelenou definici tvořivosti, která mimo jiné vystihuje prvky aktivní činnosti žáků v projektovém vyučování. Uvedení autoři píšou: „*Tvořivost je proces vytváření nových a užitečných (pro jednotlivce nebo jistou skupinu) produktů a řešení, a to při aktivitách a úlohách, které jsou spíše heuristického než algoritmického typu*“. (2003, s. 16)

Řešení problémových úloh v projektovém vyučování je tvůrčím procesem, do kterého se žáci zapojují následující schopnosti:

- **Fluence** – schopnost rychle produkovat množství nápadů, bohatost myšlenek a představ.
- **Flexibilita** – schopnost vytvářet různorodá řešení úloh, rozmanité přístupy k řešení situace.
- **Originalita** - schopnost produkovat nové myšlenky, odlišná řešení, která jsou neobvyklá a často překvapivá.
- **Redefinice** – transformační schopnost založená na změně významu nebo reorganizace informace.
- **Elaborace** – schopnost vypracovat řešení do zajímavých podobností, elegance řešení.
- **Senzitivita** – citlivost na problémy (schopnost vidět problémy, nedostatky, možnosti zlepšení, předvídat vývoj v dané oblasti).



Po vymezení jednotlivých znaků (problémový charakter učební úlohy, skupinově-kooperativní uspořádání vztahů mezi žáky, využívání aktivizujících diskusních metod, integrovaná výuka, tvořivý přístup žáků při řešení zadaných úloh), které je možné považovat za základní kritéria projektového vyučování, můžeme vyjádřit hlavní podstatu projektového vyučování.

Na základě námi zformulovaných kritérií je projektové vyučování soubor ucelených a na sebe navazujících výukových podnětů, které mají problémový charakter, integrují vědní oblasti z mnoha oborů a jsou většinou řešena prostřednictvím aktivizujících vyučovacích metod, skupinově-kooperativního uspořádání interpersonálních vztahů v sociální skupině a aktivně-tvořivého přístupu žáků. Dalším neopomenutelným znakem projektového vyučování je výsledek vzniklý na základě společné činnosti žáků, jež může mít materiální či myšlenkově duchovní charakter.

V současné pedagogické praxi se na středních školách realizují projektové formy výuky na různá témata a z různých vědních oborů, např.:

➤ **Divadelní představení** – žáci nastudují divadelní představení na základě vybrané literární předlohy. Do realizace projektu jsou zapojeni nejen žáci a učitelé školy, ale také odborná veřejnost z oblasti kultury. Obsah projektu se vztahuje ke vzdělávacím oblastem: vzdělávání a komunikace v českém jazyce, společenskovední vzdělávání, estetické vzdělávání aj.

➤ **Maturitní ples** - jedná se o tematickou oblast, kterou většinou řeší každá střední škola s maturitními obory. Všechny náležitosti, které jsou s přípravou maturitního plesu spojené, umožňují žákům osvojit si vědomosti a dovednosti z mnoha vzdělávacích oblastí, např.: vzdělávání a komunikace v českém jazyce, společenskovední vzdělávání, estetické vzdělávání, ekonomické vzdělávání, vzdělávání pro zdraví, vzdělávání v psychologii pro praxi aj. Některé školy přípravu a realizaci maturitního plesu nechávají jenom na žácích nebo třídním učiteli a nenaplnují uvedenou školní akci formou projektového vyučování.

➤ **Školní rádio** - v této oblasti se žáci často inspirojí činností komerčního rádia. Na základě exkurzí v rozhlasových studiích se rozhodnou vytvořit školní rozhlasovou redakci včetně základního zázemí pro vysílání. Záměr realizují většinou za finanční podpory komerčních firem. Obsah projektového záměru se vztahuje ke vzdělávacím oblastem: vzdělávání a komunikace v českém jazyce, společenskovední vzdělávání, estetické

vzdělávání, ekonomické vzdělávání, vzdělávání informačních a komunikačních technologiích.

➤ **Školní zahrada** – jedná se o jedno z nejvíce rozšířených témat projektového vyučování jak na základních, tak i na středních školách. Uvedená oblast projektového vyučování je vhodná pro všechny žáky bez rozdílu věku a stupně vzdělávání. Obsah tohoto projektového záměru se vztahuje ke vzdělávacím oblastem: přírodovědné vzdělávání, biologické a ekologické vzdělávání, matematické vzdělávání, ekonomické vzdělávání aj.

V pedagogické praxi je ještě mnoho témat, která jsou vhodná pro realizaci projektového vyučování. Jednou ze vzdělávacích oblastí obsaženou v rámcových vzdělávacích programech pro střední školy, jenž je velmi podnětným a inspirativním zdrojem pro projektovou formu výuky, je vzdělávání pro zdraví. Jak využívat projekty právě v této vzdělávací oblasti, to je obsahem dalších kapitol.

### 1.2 HISTORIE PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ

Vznik a rozvoj projektového vyučování je spojen se světově reformně pedagogickým hnutím. Do reformních pedagogických snah patří různorodé pedagogické koncepce, které na konci devatenáctého a na počátku dvacátého století vznikly oproti tzv. tradiční škole a tradiční pedagogice a zasazovaly se o návrhy na reformu školy a výchovy. Reformně pedagogické návrhy se utvářely současně v různých evropských i mimoevropských zemích. Z tohoto důvodu se podle T. Kaspera a D. Kasperové jedná o mezinárodní fenomén. Uvedení autoři ještě dodávají, že reformní pedagogika se však nevyznačovala jednostrannou teoretickou pedagogickou koncepcí, nýbrž zastřešovala velmi různé reformní návrhy či koncepce. (2008, s. 111)

Do základních a charakteristických znaků reformní pedagogiky je podle T. Kaspera a D. Kasperové možné zařadit následující zásady:

➤ *Pedocentrismus*: pedagogická teorie i praxe vychází tzv. z dítěte, z respektu k jeho osobnosti, individualitě.

➤ *Svobodná výchova dítěte*: do přirozeného vývoje dítěte nemá pedagog zasahovat, přirozený vývoj dítěte má respektovat a podporovat; pedagogičtí reformátoři hlasitě kritizovali autoritativní výchovu a vyzdvihovali naopak tzv. autoritativní způsob výchovy.

➤ *Respekt k dítěti* vedoucí obecně k formulaci práv dítěte.

➤ *Zásada individualizace* ve vyučování umožňující respektování individualitu osobnosti žáka.

➤ *Zásada kooperace* ve vyučování podporující spolupráci žáků a sociální život školního společenství.

➤ *Uplatňování jak individualizované, tak i skupinové výuky*.

➤ *Zásady koncentrace ve vyučování* – předměty jsou spojovány do časově delších celků a tak je umožněno intenzivní zabývání se daným předmětem či tématem ve vymezeném časovém období.

➤ *Zásady globalizace ve vyučování* – školní obsahy se nemají striktně řídit logikou moderních věd, ale mají mnohem více odpovídat přirozenému světu dítěte, jeho zkušenostem z okolního přirozeného světa; dochází ke spojování předmětů v bloky, které spolu tematicky a problémově souvisejí.

➤ *Činnostní učení* se stalo základem vyučování, získávání zkušeností a řešení problémových situací se stalo základem učení.

➤ Velký rozvoj zažila tzv. *projektová metoda*, díky níž se neučili žáci klasickým způsobem jednotlivým předmětům, ale sami řešili problémové situace, které se vztahovaly k danému tématu: projekt.

➤ *Vyzdvihování sebekázně dětí*, podpora žákovských samospráv, školních parlamentů.

➤ *Spolupráce školy s rodiči a s širší veřejností*.

➤ Někteří pedagogičtí reformátoři navazovali na tzv. *experimentální psychologii a pedagogiku*.

(2008, s. 113)

Z výše uvedených zásad je evidentní, že projektové vyučování je významným prostředkem k naplňování mnoho výchovných a vzdělávacích principů vycházejících z reformního pedagogického hnutí jako je např. činnostní učení, skupinově-kooperativní výuka, sebekázeň žáků, spolupráce rodiny se školou atd. Můžeme konstatovat, že

projektové vyučování plní z tohoto pohledu funkci integrující organizační formy, ve které se uplatňuje mnoho principů z reformního pedagogického hnutí přímo ve školní praxi.

Mnoho autorů (např. V. Štverák, 1981; V. Jůva, 1997; T. Kasper, T. Kasperová, 2008; M. Dvořáková, 1999 aj.) považuje za zakladatele projektové metody v pedagogice profesora na Učitelství koleji v New Yorku Williama Killpatricka, který se v rámci projektové metody zasazoval nejen o maximální rozvoj vědomostí žáka, ale i jeho dovedností, celkových dispozic, zejména však hodnot, a sice pomocí kooperace, rozvoje kritického myšlení a tolerance. William Killpatrick vycházel z myšlenek stoupenců pragmatické pedagogiky např. Johna Deweyho. Tito američtí reformátoři výchovy a vzdělávání zastávali mimo jiné názor, že základem školního učení jsou komplexní témata – projekty. Při jejich řešení se žák učí, získává nové zkušenosti a dovednosti, rekonstruuje své dosavadní. Učební látka je v rámci projektů seskupena okolo konkrétních úkolů, které žák řeší. Výsledek řešení pak žák představuje, konzultuje a porovnává se spolužáky.

Pojem projekt pravděpodobně poprvé podle M. Dvořákové použil C. R. Richardson, ředitel ústavu pro pracovní vzdělávání Colige California University, okolo roku 1900. Projekt byl také používán v kurzech zemědělské školy v Massachusetts. V roce 1918 byl pojem projekt přijat federálním úřadem pro profesní vzdělávání a stal se oficiálním pojmem odborného a úředního jazyka. Projekty byly podle M. Dvořákové v té době chápány jako dokončení teoretického vzdělávání. Reálná zkušenost z projektu zdokonalovala teoretickou vědomost. M. Dvořáková dále uvádí, že projekty nebyly na počátku 20. století zcela novou metodou. Ve vyučování se vyskytovaly již jako hospodářská praktika na odborných školách, v rámci ručních prací nebo i jako dramatizace. Jako první byla použita projektová metoda v 80. letech 19. století v Manual Training School při Washington University. Žáci řešili skutečné problémy ze svého života a z budoucího zaměstnání, orientované především na vztah k budoucí profesi. Žáci sami plánovali provedení úkolu, promýšleli jednotlivé kroky, prováděli náčrtky. Projekty uskutečňovali v dílnách a ověřovali v praxi. Za svůj úkol nesli plnou odpovědnost. (2009, s. 14)

Doposud jsme popisovali vývoj projektového vyučování v rámci reformních snah výchovy a vzdělávání realizovaných na začátku 20. století v zahraničních zemích, převážně v Americe. V Čechách je vývoj projektového vyučování spojen s pokusnými reformními

školami. Uvedené pedagogické záměry se realizovaly v meziválečném období. Jejich podstata spočívala v aplikaci reformních teoretických východisek do praxe školy, tzn. do každodenního vzdělávání a výchovy dětí na tehdejších obecných a měšťanských školách. Realizátoři těchto pedagogických snah byli praktikující učitelé, většinou absolventi učitelských ústavů.

M. Dvořáková uvádí pozitiva a negativa projektového vyučování podle realizátorů (např. S. Vrány, A. Gráce, K. Spálové) pokusných snah v českém školství realizované v 1. polovině 20. století. Reformátoři uváděli tato pozitiva projektové metody: přirozenost námětu práce, životní vztahy, spontánní zájem žáka, vlastní úsilí žáka, osobní odpovědnost žáka, vytrvalost v překonávání překážek, snaha splnit cíl, uspokojení z vlastní práce, využití získaných poznatků. Podle nich získané poznatky nejsou izolovány. Projektová metoda plní cíle vzdělávací i cíle výchovné, rozvíjí odpovědnost, vůli, vnitřní motivaci. Zároveň ale tito představitelé nepřehlížejí negativa. Konstatují, že zavádění projektové metody může narušit osnovy a strukturu dosavadních předmětů. Projektové vyučování nemůže nahradit systematické předmětné vyučování. Spontánní problémy se vyskytují jen málo a příležitostně. Projektová metoda je náročná pro učitele, neboť od něj vyžaduje velké znalosti a dovednosti, které přesahují obor. Vyhovuje hlavně nadaným žákům. V. Vrána k tomuto problému přímo uvádí: *„Průměrní a slabší žáci zůstávají příliš pozadu.“* (2009, s. 36)

Rozvoj projektového vyučování v českých školách byl zastaven 2. Světovou válkou. Poválečný politicko-školský vývoj v Československu nebyl příznivý pro pokračování reformních pedagogických snah včetně dalšího rozvoje projektového vyučování v pedagogické praxi. Zákon o jednotné škole, který byl vydán po únorovém převratu v dubnu 1948, nevytvářel podmínky pro diferenciaci ve vzdělávání. Z toho vyplývá, že pro mnoho aktivizačních a komplexních výukových metod nebylo v pedagogickém procesu dostatek prostoru.

Po roce 1989 došlo v českém školství k řadě změn v zásadních otázkách vzdělávací politiky. Tyto změny opět umožňovaly „znovuobjevení“ přístupů a forem vzdělávání žáků vyplývající z reformních pedagogických snah započatých na začátku 20. století. Podle M. Dvořákové bylo projektové vyučování již od počátku 90. let mezi učiteli velmi diskutováno a intuitivně a živelně ve vyučování v různém rozsahu zkoušeno. Učitelé vycházeli ze svých

vlastních zkušeností a nápadů. M. Dvořáková poukazuje na to, že učitelé zpočátku vytvářeli projektové vyučování bez znalosti jeho teorie a historie. Teprve postupně je nepřímo inspirovaly semináře dramatické výchovy, ekologické výchovy a globální výchovy, které mají k projektovému vyučování a integrování vzdělávacích obsahů velmi blízko. Někteří učitelé pořádali na školách ukázkové hospitace, na které přijížděli kolegové z celé republiky. Vrcholem aktivit byl v roce 1992 vznik občanského sdružení PAU – Přátelé angažovaného učení, který vytvořilo zázemí pro pravidelná setkávání a výměnu zkušeností pro reformu naladěných učitelů. Podle M. Dvořákové PAU vytvořilo i podmínky pro první publikace o projektovém vyučování. (1999, s. 110 – 111)

Projektové vyučování se na konci 20. století stává běžnou součástí světových i českých školských koncepcí. S rozvojem výchovných předmětů kopírující společenské potřeby lidí se zvyšují nároky na využívání aktivizujících výukových strategií ve školním vzdělávání. Z tohoto důvodu má projektové vyučování na začátku 21. století klíčový význam i v předmětech, které vedou žáky k podpoře zdraví a prevenci civilizačních chorob. O významu využívání projektového vyučování v oblasti výchovy ke zdraví v současné střední škole budeme podrobně pojednávat v další kapitole.

## **2 VÝZNAM PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ V PŘEDMĚTU PÉČE O ZDRAVÍ A METODICKÝ POSTUP PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ**

*Kapitola popisuje problematiku vzdělávání pro zdraví v podmínkách střední odborné školy. Je zde poskytnut přehled o tom, co je obsahem vzdělávacího oboru Péče o zdraví a jakým způsobem je možné implementovat problematiku podpory zdraví a prevenci nemocí do vyučovacího procesu v současném pojetí střední školy. Jednou z možností je využívání projektového vyučování. Z tohoto důvodu je v této kapitole objasněn metodický postup projektového vyučování.*

*Text v kapitole se vztahuje k následujícím otázkám: Co je obsahem vzdělávacího oboru Péče o zdraví? Jakým způsobem je možné implementovat problematiku podpory zdraví do pedagogického procesu střední školy? Jaké metodické kroky jsou důležité pro efektivní realizaci projektového vyučování ve školní praxi?*

### **2.1 VÝZNAM PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ V PŘEDMĚTU PÉČE O ZDRAVÍ NA STŘEDNÍ ŠKOLE**

Součástí vzdělávacího záměru žáků středních škol je po tzv. kurikulární reformě i Vzdělávání pro zdraví. Oblast Vzdělávání pro zdraví má dle kurikulárního dokumentu pro střední odborné školy funkci vzdělávací i odbornou, protože si klade za cíl vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost, podpořit jejich chování a postoje k pravidelné pohybové aktivitě, zdravému způsobu života a celoživotní osobní odpovědnosti za zdraví své i ostatních. Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci znali potřeby lidského těla a účinky konkrétních pohybových činností na tělesné, duševní a sociální zdraví. Měli by rozumět k tomu, jak na zdraví působí výživa, životní prostředí, dodržování hygieny, pohybové aktivity, pozitivní emoce, překonání negativních emocí a stavů, jednostranné činnosti, mezilidské vztahy a jiné vlivy.

Vzdělávací oblast Vzdělávání pro zdraví je naplňována prostřednictvím dvou vzdělávacích oborů: Péče o zdraví a Tělesná výchova. V rámci tématu této diplomové práce se podrobněji zaměříme na obsah vzdělávacího oboru Péče o zdraví. V uvedeném vzdělávacím oboru jsou obsaženy následující témata:

➤ **Zdraví**

- ✓ Činitelé ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, zdravá výživa a stravovací návyky, rizikové chování, rizikové faktory poškozující zdraví aj.
- ✓ Péče o zdraví.
- ✓ Prevence úrazů a nemocí.
- ✓ Péče o veřejné zdraví v ČR, zabezpečení v nemoci, práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu.

➤ **Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí**

- ✓ Mimořádné události (živelné pohromy, havárie, krizové situace aj.).
- ✓ Základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování a evakuace).

➤ **První pomoc**

- ✓ Úrazy a náhle zdravotní příhody.
- ✓ Poranění při hromadném zasažení obyvatel.
- ✓ Stavby bezprostředně ohrožující život.

*(Rámcové vzdělávací programy pro odborná vzdělávání. Praha: MŠMT 2007 – 2010)*

Z výše uvedeného obsahu je patrné, že vzdělávání v oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví na střední škole klade na žáky nároky jak na rozvoj teoretických poznatků, tak i praktických dovedností. Aktuální otázkou pro mnohé učitele střední školy je: *Jakým způsobem implementovat obsah vzdělávání ze vzdělávacího oboru Péče o zdraví do běžných podmínek školy?*

J. Valenta ve vztahu k výchovným předmětům uvádí následující formy jejich implementace do práce školy. Tyto formy mohou být inspirativním vodítkem pro začleňování vzdělávacího oboru Péče o zdraví do školních vzdělávacích programů na středních školách:

1. Uplatnění témat z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví prostřednictvím chování a jednání učitelů.
2. Využití potenciálu témat z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví v různých (běžných) školních situacích.



3. Včlenění témat z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví do jiných předmětů, respektive oblastí či oborů vzdělávání a výchovy.
4. Včlenění témat z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví do práce školy v samostatných a časových blocích, předmětech apod.

(2006, s. 57)

Projektové vyučování můžeme považovat za významný didaktický prostředek pro naplňování témat z výchovy ke zdraví a podpory zdraví do jiných předmětů školního vzdělávacího programu. Problematiku zdraví je interdisciplinární záležitostí, která zasahuje do dalších vzdělávacích oblastí rámcových vzdělávacích programů pro střední odborné školy jako je např. Přírodovědné vzdělávání, Biologické a ekologické vzdělávání aj. Využívání projektového vyučování při naplňování vzdělávacího oboru Péče o zdraví v běžných vzdělávacích podmínkách střední školy považujeme za přínosné z následujících důvodů:

1. Projektové vyučování umožňuje integraci témat z mnoha vzdělávacích oborů, která se týkají problematiky výchovy ke zdraví a péče o zdraví.
2. Žáci si uvědomí globální souvislosti, které se k problematice výchovy ke zdraví a péče o zdraví vztahují jako je např. ekologie, vliv prostředí na zdraví jedince, výživa a zemědělství, sociální vztahy a psychické zdraví apod.
3. Žákům jsou témata z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví předkládána problémovým způsobem, nikoliv ve formě izolovaných faktů.
4. Žáci si na základě řešení problémových úloh osvojují nejen teoretické poznatky, ale také praktické dovednosti, jež se k úkonům podporující zdraví vztahují.
5. Projektový a problémový způsob řešení témat z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví umožňuje žákům uvedenou problematiku pochopit nejen na úrovni zapamatování, ale také na úrovni porozumění a aplikování do různých životních situací.
6. Využívání aktivizujících vyučovacích metod v projektovém vyučování podněcuje žáky k větší angažovanosti pro témata z oblasti výchovy ke zdraví a péče o zdraví.
7. Problémový způsob řešení zadaných úloh z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví umožňují v osobnosti žáků rozvoj jednotlivých schopností tvořivosti.

8. Výsledkem skupinového řešení problémových úloh mohou být nové produkty (např. plakáty, informační materiály atd.) vztahující se k výchově zdraví a podpoře zdraví, které mají širší využití za běžné „hranice“ školy.
9. V projektovém vyučování si žáci při skupinovém řešení zadaných problémových úloh osvojují osobnostní a sociální dovednosti důležité pro osobní a profesní život.
10. Projektový a interdisciplinární charakter výuky jednotlivých témat z oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví na střední škole umožňuje týmovou spolupráci mezi učiteli z různých oborových zaměření.

Projektové vyučování je možné bezesporu považovat za komplexní výukovou metodu, která umožňuje žákům nejen získávat potřebné vědomosti a dovednosti z oblasti výchovy ke zdraví a péče o zdraví, ale také rozmanité osobnostní a sociální dovednosti. Na druhou stranu nelze projektové vyučování, co se týče významu podpory zdraví u žáků střední školy, přeceňovat. Na projektové vyučování je vhodné pohlížet jen jako na jednu z možností implementace výchovy ke zdraví a péče o zdraví do pedagogické praxe školy.

## 2.2 METODICKÝ POSTUP PROJEKTOVÉHO VYUČOVÁNÍ

V odborné literatuře (např. J. Valenta 1993; Z. Kalhous, O. Obst, 2002; M. Dvořáková, 2009 aj.) se uvádí následující postup projektového vyučování:

1. Nejprve je třeba zpracovat záměr projektu – konkretizace představy, stanovení cílů projektu. Projekty mohou vznikat spontánně např. ze zájmu žáků, mohou vycházet z pedagogické situace. Téma projektu souvisí s učební látkou, přesahuje však více předmětu.
2. Druhou fází je zpracování plánu, který úvodní záměry konkretizuje do jednotlivých kroků, určuje čas jejich provedení, místo, účast žáků, nutné pomůcky apod.
3. Po přípravné fázi následuje vlastní provedení projektu. Postupuje se podle plánu, jsou však možné (a někdy i nutné) určité korekce.
4. Poslední fází je vyhodnocení projektu, na němž se podílejí společně vyučující i žáci a jež je zároveň východiskem plánování dalších projektů.

Výše uvedený metodický postup projektového vyučování je možné považovat za důležité inspirativní vodítko pro detailnější rozpracování jednotlivých fází, ve kterých se vytvářejí mimo jiné i podmínky pro rozvoj dovedností z oblasti sociálního zdraví:

1. *Úvod do projektu:* v této fázi se posuzuje tematické zaměření projektu z hlediska aktuálních zájmů žáků. Dále se zhodnocuje, jaké osobnostní, vědomostní a dovednostní předpoklady žáci mají pro skupinové řešení problémových úloh. Je také vhodné zmapovat aktuální sociální klima školní třídy. Konfliktní vztahy žáků mezi sebou mohou výrazným způsobem zbrzdit skupinově kooperativní práci na projektu. Na druhou stranu může projektový úkol být výrazným podnětem, výzvou, pro zlepšení interpersonálních vztahů ve školní třídě, a tím posílit oblast sociálního zdraví.

2. *Zadání projektu:* tato fáze je charakteristická tím, že v ní dochází k zadání projektové problémové úlohy. Žáci se seznamují s tím, na čem mají společně pracovat a co má být výsledkem jejich práce. Stěžejní součástí této fáze je stanovení přesných kritérií, podle kterých se bude posuzovat dosažený výsledek. Součástí této fáze je motivace žáků. Motivovat žáky je možné buď samotnou atraktivností projektového zadání, nebo dalšími motivačními prostředky, jako je např. motivační příběh, rozprava nad přínosem projektové úlohy atd.

3. *Skupinové řešení projektové úlohy – formulování nápadů:* typickou činností této fáze je prvotní práce skupiny na řešení zadané úlohy. Skupina formuluje nápady, které se týkají toho, jakým nejoptimálnějším způsobem dosáhnout stanoveného výsledku. Stěžejními prostředky skupinové práce je aktivizační diskuze, konkrétně technika brainstormingu. Východiskem brainstormingu je metoda odloženého úsudku a prudce divokých nápadů. Po brainstormingu dochází ke zhodnocování návrhů a ke konsenzuální dohodě, která se týká toho, jakým způsobem se skupinová práce na projektu bude dále ubírat.

4. *Skupinové řešení projektové úlohy – realizace projektu na základě naformulovaných návrhů:* v této fázi dochází k realizaci návrhů, které se týkají způsobu řešení skupinové úlohy. Při realizaci je důležité podněcovat skupinu k tomu, aby se do skupinového řešení všichni žáci zapojovali, každý žák plnil zadané úkoly. Role pedagoga v této fázi spočívá v řízení průběžné skupinové reflexe, ve které si žáci mají uvědomit, zda jejich postup je efektivní a jakým způsobem se uskutečňuje spolupráce ve skupině.

5. *Evaluace dosažených výsledků a skupinové spolupráce:* jedná se o závěrečnou fázi, ve které se evaluují nejen dosažené výsledky, ale také způsob, jakým bylo výsledků dosaženo. Při zhodnocování výsledků je důležité postupovat podle kritérií, která byla zadána na začátku projektového vyučování. V některých případech se stává, že žáci jsou subjektivně spokojeni s dosaženými výsledky, ale výsledky neodpovídají stanoveným kritériím. Dalším důležitým krokem evaluace je diskuse nad tím, jakým způsobem se uskutečňovala spolupráce ve skupině, zda byla efektivní a zda se do činnosti zapojovali všichni žáci. V neposlední řadě je součástí evaluace reflexe, která se týká způsobu osvojování sociálních dovedností při řešení skupinové úlohy.

Obsah výše uvedených fází je pouze orientační. Jednotlivé fáze se mohou vzájemně prolínat podle aktuálního vývoje skupinového řešení a specifických znaků interpersonálních vztahů ve školní třídě.

### 3 PROJEKTOVÝ DEN K VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ

*Tato kapitola je příspěvkem do praktické části práce. Kapitola má převážně popisně-metodologický charakter. Je v ní prezentován projektový den k Výchově ke zdraví realizovaný na vybrané střední škole. Uvedený projektový den je pak zhodnocen prostřednictvím evaluačního dotazníkového šetření.*

#### 3.1 CHARAKTERISTIKA, OBSAH A POPIS PROJEKTOVÉHO DNE

##### 3.1.1 CHARAKTERISTIKA A POPIS ORGANIZACE PROJEKTOVÉHO DNE

Projektový den se uskutečnil na Sportovní a podnikatelské střední škole v Plzni. Délka projektu byla koncipována do jednoho dne. Organizátoři projektu (žáci výše jmenované střední školy) připravili v rámci svého projektového záměru výukový program, který byl určený pro účastníky projektu (žáky devátých ročníků základní školy). Hlavním záměrem projektového vyučování bylo to, že organizátoři projektu (žáci střední školy) si prostřednictvím organizování a realizování výukového programu pro účastníky (žáky devátých ročníků základní školy) měli osvojit vybranou problematiku ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví. Výukový program byl rozdělen do čtyř tematických bloků. Jednalo se v nich o problematiku: výživy, pohybových aktivit, první pomoci a relaxace. Jeden vyučovací blok trval 90 minut.

Výukového programu se zúčastnilo 28 žáků devátého ročníků z jedné plzeňské základní školy. Účastníci projektu (žáci devátého ročníku základní školy) byli rozděleni do čtyř sedmičlenných skupin. Při plnění některých úkolů pracovali účastníci projektu (žáci devátého ročníku základní školy) ve dvojicích a jedné trojici. Žáci byli v průběhu realizace projektu rozdělováni tak, aby v každém zadaném úkolu pracovali s jiným spolužákem. V úvodním setkání se organizátoři projektu (žáci střední školy) domluvili s účastníky projektu (žáky devátého ročníku základní školy) na společných pravidlech, které se týkaly obecných zásad slušného chování a dílčích pokynů pro efektivní průběh projektového záměru. Pravidla byla sepsána a vyvěšena ve třídě na dobře viditelném místě. Účastníci projektu (žáci devátého ročníku základní školy) se v jednotlivých výukových blocích bez obtíží řídili pokyny organizátorů projektu (žáků střední školy).

### 3.1.2 PRŮBĚH A OBSAH PROJEKTOVÉHO DNE

Výukový program, který byl základní podstatou projektového dne, byl koncipován a realizován na základě obecných zásad didaktického projektování a realizování edukačních záměrů. Podstatou didaktického plánování je systematická a myšlenková analýza jednotlivých kroků vztahující se k průběhu realizace výukového programu. Výukový program je koncepčně strukturován do následujících kroků: formulace obecných edukačních cílů, charakteristika výukových strategií a popis jednotlivých tematických bloků.

#### Edukační cíle výukového programu

Zformulované edukační cíle výukového programu jsou vztahovány na účastníky výukového programu (žáky devátého ročníku základní školy). H. Kasíková výukové cíle chápe jako zamýšlené změny v učení a rozvoji žáka (ve vědomostech, dovednostech, vlastnostech, hodnotových orientacích, osobnostním a sociálním rozvoji jedince), kterých má být dosaženo výukou. (2007, 137s.).

Rámcové edukační cíle výukového programu jsou:

- Žák definuje klíčové pojmy probírané ve výukovém programu.
- Žák interpretuje zákonitosti jednotlivých procesů probírané ve výukovém programu.
- Žák na základě senzomotorických dovedností demonstruje úkony vztahující se k probíraným oblastem.
- Žák aplikuje osvojené zásady z problematiky výchovy ke zdraví do svého osobního života.
- Žák využívá osvojené zásady z problematiky výchovy ke zdraví ve vztahu k druhým.

Výše uvedené cíle mají pouze rámcový charakter. U každého tematického bloku jsou naformulovány dílčí cíle, které podrobnějším způsobem vystihují edukační záměr realizovaného výukového programu.

### Výukové strategie

Výukové strategie můžeme považovat za soubor prostředků, který se využívá v dosahování vytyčených cílů v pedagogickém procesu. Mezi základní atributy výukových strategií patří výukové metody a organizační formy.

### Výukové metody

Výukové metody charakterizuje Z. Kalhous volně dle J. Maňáka jako koordinovaný systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáka, který je zaměřen na dosažení učitelem stanovených a žáky akceptovaných výukových cílů. (2002, s. 307) Ve výukovém programu byly využity následující výukové metody:

➤ *Metody slovní monologické* – byly využívány pro potřeby explorační obecných faktů vztahujících se k problematice jednotlivých témat z výukových bloků projektového dne. Realizátoři projektu (žáci střední školy) systematicky vyložili účastníkům projektu (žákům devátého ročníku základní školy) důležité skutečnosti, které se týkaly jednotlivých oblastí podpory zdraví.

➤ *Metody dialogické* – při nichž docházelo k výměně myšlenek a názorů mezi realizátory projektu (žáci střední školy) a účastníky projektu (žáci devátého ročníku základní školy). Z dialogických metod bylo ve výukovém programu nejvíce využito rozhovoru a diskuze.

➤ *Metody názorně demonstrační* – prostřednictvím těchto metod předváděli realizátoři projektu (žáci střední školy) procesy, cviky, postupy, které se týkaly praktického využití zásad podpory zdraví v osobním životě a profesním životě. Účastníci projektu (žáci devátého ročníku základní školy) měli možnost na základě systematického pozorování pochopit zákonitosti různých jevů z oblasti podpory zdraví, jež byly dříve odpřednášeny.

➤ *Metody praktické činnosti žáků* – podstatou uvedených metod byl praktický nácvik účastníků projektu (žáků devátého ročníku základní školy) jednotlivých postupů týkajících se podpory zdraví a ochrany zdraví při mimořádných situacích.

➤ *Hry* – byly včleňovány do výukového programu s cílem navození příjemné atmosféry ve skupině, odbourání tzv. pomyslných ledových bariér mezi realizátory projektu (žáci střední školy) a účastníky projektu (žáci devátého ročníku základní školy). Různé formy didaktických her přispěly k tomu, že účastníci projektu byli do dalších aktivit

výukového programu více motivováni a jejich projevy při vyjadřování názorů byly přirozené bez známek strachu a ostychu.

### Organizační formy

Pod pojmem organizační forma výuky se podle V. Václavíka zpravidla chápe uspořádání vyučovacího procesu, tedy vytvoření prostředí a způsob organizace činnosti učitele i žáků při vyučování. (2002, s. 293) Ve výukovém programu byly využity následující organizační formy:

➤ *Hromadná frontální výuka* – tato forma byla využita pro potřeby rychlého a hromadného předávání odborných informací o jednotlivých jevech z problematiky podpory zdraví. Účastníci projektu (žáci deváté třídy základní školy) získávali ve stejném čase a ve stejnou dobu důležité informace pro pochopení důležitých principů a jevů, které vedou k prevenci civilizačních chorob a jiných forem poškozování zdraví.

➤ *Skupinově kooperativní výuka* – tato forma výuky byla využívána pro společnou práci účastníků projektu (žáků deváté třídy základní školy) při řešení zadaných úkolů. Za významný přínos společné práce žáků ve skupině je možné považovat nejen to, že si žáci základní školy praktickým způsobem procvičili úkony směřující k posílení jejich zdraví, ale také si mohli osvojit zásady efektivní komunikace a týmové spolupráce.

➤ *Individualizovaná výuka* – uvedená forma umožňovala účastníkům (žákům devátých ročníků) plnit úkoly, které jim byly zadávány hromadně, svým vlastním tempem na základě jejich individuálních možností. V tomto případě se vycházelo z předpokladu, že existují žáci, kteří se učí rychleji, a žáci, kteří se učí pomaleji.

➤ *Individuální výuka* – tato forma nebyla hlavní součástí výukového programu. Měla charakter podpůrné formy, která umožňovala diskuzi mezi organizátory projektu (žáky střední školy) a účastníky projektu (žáky deváté třídy základní školy) nad tématy, které nebyly ve výukovém programu dostatečně probrána. Individuální forma výuky se nejčastěji uskutečňovala v průběhu přestávek mezi jednotlivými tematickými bloky.



### **Obsah a charakteristika jednotlivých bloků výukového programu**

Výukový program, který byl základní podstatou projektového dne, se skládal ze čtyř tematických bloků. Jednalo se v nich o problematiku: výživy, pohybových aktivit, první pomoci a relaxace. Jeden vyučovací blok trval 90 minut. Jednotlivé výukové bloky jsou popsány z pohledu didaktické analýzy vyučovací jednotky. Didaktická analýza učiva je podle H. Kasíkové považována za celkové završení plánování činnosti učitele. Jde o jeho hlubší myšlenkovou činnost, která umožňuje z pedagogického hlediska proniknout do učební látky. Znamená to zabývat se důkladně vztahem cíle (specifických cílů) učební jednotky k obsahu vzdělávání i k dalším prostředkům vyučování. (2007, s. 130) Tento rozbor umožnil realizátorům projektu (žákům střední školy) důkladně promyslet obsah jednotlivých témat a zvolit vhodné výukové metody a organizační formy pro jejich naplnění v rámci celého kontextu výukového programu.

#### **1. vyučovací blok**

*Analýza vyučovacího bloku:*

**Název vyučovacího bloku:** Výchova ke zdraví

**Název hlavního tématu vyučovacího bloku:** Výživa

**Názvy podtémat vyučovacího bloku:**

- Charakteristika živin, energetické hodnoty potravin
- Potravinová pyramida, zásady zdravé výživy
- Výpočet bazálního metabolismu
- Sestavení jídelníčku pro různé skupiny lidí

**Prostředí:** učebna, interaktivní způsob uspořádání vybavení učebny.

**Pomůcky:** psací potřeby, papír.

**Cíle vyučovacího bloku ve vztahu k probíranému tématu:**

- Žák vysvětlí energetickou hodnotu potravin.
- Žák zařadí živiny do potravinové pyramidy.
- Žák vypočítá bazální metabolismus.
- Žák zhodnotí své stravovací návyky.
- Žák popíše zásady zdravé výživy.

- Žák uvede příklad špatné životosprávy.
- Žák navrhne vzorový jídelníček.
- Žák aplikuje zásady zdravé výživy do svého denního režimu.

**Popis průběhu vyučovacího bloku:**

1. Organizátoři projektu sdělí účastníkům projektu téma a cíle hodiny. Poskytnou jim základní informace, jak bude vyučovací blok probíhat. Dále účastníky rozdělí pomocí barevných papírků do skupin, ve kterých budou společně plnit zadané úkoly.
2. Organizátoři projektu vysvětlí základní pojmy týkající se energetické hodnoty potravin a instruují následující úkol:

Energetická hodnota potravin

**Vysvětlení základních pojmů:** Energetická hodnota potravin je množství energie, která se může z potravin uvolnit při jejich úplném využití v organismu. Vyjadřujeme je v kJ.

1 kcal = 4,2 kJ

živiny (bílkoviny 12 – 15%, tuky do 30%, sacharidy 55-58%)

1g sacharidů, bílkovin → 17 kJ

1g tuků → 38 kJ

**Úkoly:**

- Mezi živiny patří? U každé živiny uveďte 5 příkladů potravin.
- Co je potravinová pyramida? Zakreslete. (Každý žák ze skupiny zakreslí 2 živiny do potravinové pyramidy na tabuli.)
- Jaké zásady zdravé výživy bychom měli dodržovat?
- Jakým potravinám je dobré se vyvarovat?
- Hra: Pexeso: Úkolem žáků ve skupinách je poznat dvojice, které k sobě patří. Př. Mléko a mléčné výrobky – tvaroh, obiloviny – rýže atd.

3. Organizátoři projektu vysvětlí co je bazální metabolismus a jak se vypočítá. Dále instruují následující úkol:

Bazální metabolismus

**Zaměření úkolu:** Kolik energie potřebujeme ke zdravému fungování organismu.

**Úkol č. 2:** Účastníci si navzájem ve skupině vypočítají bazální metabolismus. Výsledek v kcal převedou na kJ.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují spolupráci ve skupinách, komunikaci žáků, správnost výpočtů. Na případné dotazy reagují.

**Výpočet bazálního metabolismu provedeme:** Účastníci projektu si vypočítají svůj bazální metabolismus podle následujícího vzorce.

Vzorec pro výpočet bazálního metabolismu (Harrise-Benedicta)

Ženy  $655 + 9,6 \times \text{hmotnost (kg)} + 1,8 \times \text{výška (cm)} - 4,8 \times \text{věk (roky)}$

Muži  $66,5 + 13,8 \times \text{hmotnost (kg)} + 5 \times \text{výška (cm)} - 6,8 \times \text{věk (roky)}$

Výsledek v kcal/den. Pokud chceme převést na kJ, musíme násobit 4,2.

4. Organizátoři projektu instruují následující úkol:

Sestavení jídelníčku (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, pitný režim)

**Zaměření úkolu:** Sestavení jídelníčku pro různé skupiny lidí.

**Úkoly:**

- Účastníci sestaví jednodenní jídelníček, který má velkou energetickou hodnotu (1 den v týdnu).
- Účastníci sestaví jednodenní jídelníček, který má nižší energetickou hodnotu (1 den o víkendu).
- Každý účastník za sebe sestaví svůj jídelníček (1 den v týdnu nebo 1 den o víkendu).

**Průběh úkolu:** Na sestavení jídelníčku účastníci spolupracují ve skupinkách. Každá skupina sestaví jednodenní jídelníček, který má velkou energetickou hodnotu. Dále

jednodenní jídelníček, který má nižší energetickou hodnotu. Každý žák si sestaví svůj jídelníček. Má na výběr z možností jednoho dne v týdnu nebo o víkendu. Každá skupina prezentuje jídelníček před ostatními (Vytvoří si plakát, na kterém bude zakreslen – 1 jídelníček den v týdnu a 1 den o víkendu). Následuje diskuse.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují spolupráci ve skupinách, komunikaci účastníků. Na případné dotazy reagují. Po ukončení úkolů organizátoři ukážou účastníkům vzorový jídelníček. Pochválí správně zvolené potraviny a upozorní na chybně vybrané potraviny.

5. Organizátoři projektu instruuji závěrečný úkol:

**Organizátoři společně s účastníky projektu:** Účastníci zakreslí na tabuli, jak se jim spolupracovalo ve skupině, s jakými úkoly měli problémy a co bez problémů zvládli. (Zakreslení pomocí symbolů.)

**Organizátoři projektu:** Shrnou a zopakují nejdůležitější body. Hodnotí spolupráci ve skupině. Požádají účastníky, aby vyjádřili svůj názor, jak se jim pracovalo ve skupině. Kdo měl hlavní slovo, kdo se přizpůsoboval atd. Pochválí, upozorní na chyby a motivují účastníky do dalšího vyučovacího bloku.

**Závěrečná reflexe k tematickému celku výživy:**

Příklady otázek pro reflexi:

Co pro vás bylo při plnění úkolů jednoduché, co naopak složité?

Jak se vám spolupracovalo ve skupině, kdo měl hlavní slovo a byl lídrem skupiny?

Znali jste základní pojmy týkající se výživy?

Bylo pro vás složité sestavení jídelníčku pro různé skupiny lidí?

Dokázali byste si sami sestavit jídelníček ušitý sobě na míru popřípadě sami poradit druhým, jak se zdravě stravovat?

2. vyučovací blok

*Analýza vyučovacího bloku:*

**Název vyučovacího bloku:** Tělesná výchova

**Název hlavního tématu vyučovacího bloku:** Zdravotní tělesná výchova

**Názvy podtémat vyučovacího bloku:**

- Charakteristika správného držení těla
- Charakteristika vadného držení těla
- Kompenzační a relaxační cvičení

**Prostředí:** učebna s volným prostorem.

**Pomůcky:** olovnice, dřevěný metr, švihadla, podložky, literatura, psací potřeby, papír.

**Cíle vyučovacího bloku ve vztahu k probíranému tématu:**

- Žák analyzuje držení těla spolužáka.
- Žák klasifikuje případné vady držení těla spolužáka (skolióza, hyperlordóza atd.).
- Žák určí, popíše a graficky znázorní kompenzační cvičení vadného držení těla spolužáka.
- Žák se zařadí do skupiny zdravotního oslabení.
- Žák aplikuje (poznané) kompenzační cvičení do svého života.
- Žák popíše význam zdravotní tělesné výchovy.
- Žák demonstruje kompenzaci vadného držení těla.

**Popis průběhu vyučovacího bloku**

1. Organizátoři projektu sdělí účastníkům projektu téma a cíle hodiny. Poskytnou jim základní informace, jak bude vyučovací blok probíhat. Dále účastníky rozdělí pomocí barevných míčků do skupin, ve kterých budou společně plnit zadané úkoly.
2. Organizátoři projektu instruuje následující úkol:

Hodnocení držení těla podle Jaroše a Lomíčka

**Úkol č. 1:** Ve dvojicích účastníci oznámkují držení těla svého spolužáka.

**Zaměření úkolu:** Hodnocení držení těla (při pohledu z boku, čelní rovině, při pohledu zezadu).

***Hodnocení držení těla provedeme:***

***a) Jednotlivé parametry při pohledu z boku hodnotí k těžnici, kterou spustí ze středu hrbolu kosti týlní.***

*Správné držení těla:*

Hlava je vzpřímená („zasunutá“), brada svírá pravý úhel s osou těla, spojnice oční štěrbin a horního úponu ušního boltce je kolmá na těžnici spuštěnou z hrbolu kosti týlní, vzdálenost krční lordózy od těžnice je kolem 2 cm (v dospělosti do 3 cm).

Hrudník je vyklenutý a symetrický, jeho osa je kolmá, žebra svírají s páteří 30°, vrchol hrudní kyfózy se dotýká těžnice spuštěné z hrbolu kosti týlní.

Břišní stěna je za kolmicí spuštěnou z mečíkovitého výběžku kosti hrudní, vzdálenost bederní lordózy od těžnice je 2,5 – 3 cm, pánev s kostí křížovou svírá s vertikálou úhel 30°.

Těžnice prochází mezihýždovou rýhou, středem mezi kolena a dopadá do středu spojnice pat.

***b) Hodnotí držení těla v čelní rovině, při pohledu zezadu.***

*Správné držení těla:*

Osa páteře je totožná s osou těla.

Osa boků je rovnoběžná s osou ramen a je kolmá na osu těla.

Ramena jsou stejně vysoko a symetricky rozložená.

Lopatky jsou celou plochou přitisknuty k hrudníku a jsou symetricky oddáleny od páteře.

Turako-abdominální trojúhelníky (prostor mezi paží a tělem) jsou symetrické.

Středy kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů jsou na svislici (klenba nohy je fyziologická, není příčně ani podélně plochá).

*Ve dvojicích účastníci projektu oznámkují držení těla svého spolužáka. Jednotlivé parametry hodnotí při pohledu z boku k těžnici, kterou spustí ze středu hrbolu kosti týlní. Dále účastníci hodnotí držení těla v čelní rovině, při pohledu zezadu a podle tabulky. Výsledné známky zapíší do záznamového listu. (Tyto didaktické materiály se nacházejí v příloze č. 1).*

3. Organizátoři instruují následující úkol:

**Úkol č. 2:** Účastníci klasifikují své držení těla a zařadí se do skupiny svalového oslabení. Vymyslí, popíší a graficky znázorní 3 vyrovnávací cvičení ke svému svalovému oslabení.

**Zaměření úkolu:** Klasifikace držení těla do příslušných skupin zdravotního oslabení a následné vytvoření kompenzačních cvičení podle typu zdravotního oslabení žáka.

**Hodnocení držení těla provedeme:** Účastníci podle svého výsledného indexu klasifikují své držení těl a zařadí se do skupiny svalového oslabení (zvětšená hrudní kyfóza, zvětšená bederní lordóza, skolióza, plochá záda). Vymyslí, popíší a graficky znázorní 3 vyrovnávací cvičení ke svému svalovému oslabení. Jako pomůcka při tvoření cviků jim slouží literatura. Vadné držení těla může být provázeno několika svalovými dysbalancemi a to například zvětšená hrudní kyfóza společně se skoliózou, skolióza společně se zvětšenou bederní lordózou atd.

#### **Kulatá záda (zvětšená hrudní kyfóza)**

Jednou z nejčastějších příčin „kulatých zad“ je oslabení zádových svalů v důsledku sezení ve školních lavicích. Páteř je v dlouhodobém kyfotickém oblouku a dochází k protažení oslabení zádových svalů. Kulatá záda jsou nejčastěji provázena odstávajícími lopatky.

#### **Zvětšená bederní lordóza**

Zvětšené zakřivení bederní páteře. Zkrácené a nepružné svalstvo bederní, ochablé svalstvo břišní, zkrácené svalstvo na zadní straně dolních končetin.

#### **Skoliotické držení těla**

Projevuje se bočním vychýlením páteře v rovině čelní. Oslabené svalstvo trupu, jednostranné zatěžování zádových svalů, lze vyrovnat svalovým úsilím.

#### **Plochá záda**

Celkové ochabnutí svalů trupu a malý sklon pánve. Normální zakřivení páteře téměř chybí. Hlavní příčinou může být slabost zádového svalstva, která je způsobena nedostatkem pohybu.

### **Doporučená cvičení k odstranění svalových dysbalancí**

- *Před cvičením se nejprve musíme prohřát.*
- *Důsledné uvolnění kloubních struktur.*
- *Cvičíme v teplé místnosti.*
- *Cvičení provádíme pomalu bez rychlých přechodů.*
- *Cvičení nesmí být bolestivé.*
- *Správné dýchání, fázi vlastního protažení většinou koordinujeme s výdechem, který snižuje napětí ve svalech.*

*(Didaktické materiály k úkolu č. 2 se nacházejí v příloze č. 2. Po splnění úkolu účastníci projektu ve dvojicích prezentují své výsledky před ostatními).*

4. Organizátoři projektu instruuji následující úkol:

#### **Rozběhání se švihadly a obručemi**

**Úkol č. 3:** Účastníci projektu se rozběhají na vizuální a akustické signály od studentů.

**Zaměření úkolu:** Prohřátí a prokrvení organismu, pozvolné zvýšení srdeční frekvence.

**Průběh úkolu:** Každý žák má švihadlo a obruč. Švihadlo představuje domeček číslo 1. Obruč představuje domeček číslo 2. Žáci své domečky rozmístí volně po prostoru tělocvičny, tak aby byly co nejdále od sebe. Následují pokyny vedoucího. Ten má píšťalu a barevné karty. Na začátku pískne a to buď: 1x, tzn. žáci stojí v domečku číslo 1 nebo 2x, tzn. žáci stojí v domečku číslo 2. Poté následuje zvednutí barevné karty. Na kartě je slovně napsaný pokyn nebo nákres. Žáci vykonávají to, co vidí na kartě až do té doby než opět uslyší píšťalu, která znamená vrátit se do svého domečku číslo 1 nebo 2. V domečku žáci stojí bez hnutí.

*Příklady pokynů na barevných kartách: klus, běh, běh pozadu, slalom mezi překážkami, poskoky, stoj na špičkách, žabáci apod.*



5. *Organizátoři projektu* instruují následující úkol:

*Protažení na podložce*

**Úkol č. 4:** *Každý účastník projektu má svou podložku, na které cvičí podle instrukcí organizátorů projektu.*

**Zaměření úkolu:** *Zklidnění organismu, strečinková cvičení, připravení organismu na zátěž*

**Průběh úkolu:**

*Cvik č. 1 Protažení velkého hýžděového, prsního svalu, šikmých břišních svalů a zádových svalů.*

V lehu na zádech skrčíme přednožmo levou. Upažíme levou ruku, dlaň k zemi. Pravou rukou uchopíme levé koleno. S výdechem přitáhneme koleno k zemi vpravo a hlavou otočíme vlevo. Totéž opakujeme na druhou stranu. Ramena zůstávají na zemi!

*Cvik č. 2 Protažení čtyřhranného svalu bederního a širokého svalu zádového.*

Sedíme v tureckém sedu. Pravá ruka je položena v úrovni těla na podložce a na ní je přesunuta váha. Provedeme čistý úklon s rovnými zády bez rotace. Levá ruka je vzpažená s vnější rotací palce a tělo je vytaženo od prsou výše. Hlava je v prodloužení páteře. V protažení vydržíme 20 vteřin. To samé zopakujeme na druhou stranu. Během protažení pravidelně dýcháme.

*Cvik č. 3 Protažení prsních a deltových svalů.*

Sedíme v tureckém sedu. Hlava je v prodloužení páteře, pánev podsazená. Ruce spojíme za zády, dlaně se přitahují co nejvíce k sobě. Snažíme se mít rovná záda a nepředklánět trup. Paže se vytahují z ramen do dálky. Výdrž 20 vteřin. Během protažení plynule dýcháme.

*Cvik č. 4 Protažení deltových svalů.*

Sedíme v tureckém sedu. Hlava je v prodloužení páteře, pánev podsazená. Uchopíme se jednou rukou za loket a plynulým pohybem táhneme ruku do strany. Dbáme na to, aby rameno bylo vždy staženo směrem dolů. Hlava zůstává rovně. Během protažení plynule dýcháme. Výdrž během protažení je 20 vteřin. To samé opakujeme na druhou stranu.

*Cvik č. 5 Protažení svalů na přední straně stehna, flexorů kyčle.*

Klek přednožný levou, přenosem dřep zánožný pravou pokrčmo, ruce opřít o kolena – výdrž. Neprohýbat bedra, nezaklánět hlavu, při výdrži pravidelně dýcháme.

*Cvik č. 6 Protážení dvojhlavého svalu stehenního.*

V lehu na zádech přednožíme. Předpažíme poníž a rukama uchopíme nohy za lýtka. S výdechem přitáhneme obě stehna k hrudníku.

*Cvik č. 7: Protážení lýtka.*

Podřep zánožný, ruce se opírají o stěnu, pánev posuneme vpřed, obě chodidla máme na zemi – výdrž. Nezvedáme patu, pravidelně dýcháme.

6. Organizátoři projektu instruují následující úkol:

*Posilování na břišní buchy a ocelový zedeček*

**Úkol č. 5:** Každý účastník projektu má svou podložku, na které cvičí podle instrukcí organizátorů projektu.

**Zaměření úkolu:** Posilování břišních svalů, hýždí, zadní strany stehen.

**Průběh úkolu:** Břišní buchy, Zkracovačky.

**Cvik č. 1** Leh na zádech. Nohy na vyvýšené podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem se zvedáme cca 30 cm nahoru. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Cvik č. 2** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem postupujeme tělem cca 30 cm nahoru a zároveň zvedáme nohy střídavě levou a pravou. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Zopakujeme Cvik č. 1, poté Cvik č. 2, Cvik č. 1 v rychlejším tempu**

**Cvik č. 3** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem postupujeme tělem cca 30 cm nahoru, chodidla jsou položená na podložce a zároveň zvedáme natažené ruce

střídavě levou a pravou. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1, nádech – dolu, výdech – nahoru.

**Cvik č. 4** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem postupujeme tělem cca 30 cm nahoru, chodidla jsou položena na podložce a zároveň zvedáme natažené ruce střídavě křížem levá ruka k pravé noze a pravá ruka k levé noze. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1, nádech – dolu, výdech – nahoru.

**Cvik č. 5** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem postupujeme tělem cca 30 cm nahoru, chodidla jsou položena na podložce a zároveň zvedáme nataženou pravou ruku k pravému stehnu v tempu 8-7-6-5-4-3-2-1. Vystřídáme strany, tj. S výdechem postupně zvedáme nataženou levou ruku k levému stehnu v tempu 8-7-6-5-4-3-2-1 . Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

**Po 5. Cviku následuje krátká pauza** – Leh na zádech, ruce podél těla, vytlačíme boky nahoru, nádech. S výdechem vrátíme obratel po obratli na podložku.

Zopakujeme 2x.

**Cvik č. 6** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem zvedáme hlavu současně s pánví nahoru. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Cvik č. 7** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. Pánev je neustále zvednutá nad podložkou a současně zvedáme hlavu nahoru. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme v rychlejším tempu 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Cvik č. 8** Leh na zádech. Nohy pokrčené a chodidla položená na podložce, stehna směřují kolmo k zemi. Ruce v týl, brada přitažená k hrudníku. S výdechem se zvedáme cca 30 cm nahoru. Neprohýbáme se v bedrech. S nádechem se pokládáme zpět na podložku.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Zopakujeme Cvik č. 6, zopakujeme Cvik č. 7, zopakujeme Cvik č. 8.**

**Po Cviku č. 8 následuje krátká pauza** – Leh na zádech, ruce i nohy vytáhneme do dálky, nádech.

**Cvik č. 9** Leh na zádech, zdvihneme nohy, pokrčíme v kolenou. Ruce v týl. Kolena a ruce jdou k sobě a od sebe.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Cvik č. 10** Leh na zádech, položená hlava i ruce na podložku. Nohy zdvihnuté, pokrčené v kolenou (můžeme překřížit kotníky). Kolena přitahujeme k hrudníku, nahoru a dolu.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Zopakujeme Cvik č. 9, zopakujeme cvik č. 10, zopakujeme cvik č. 9, zopakujeme cvik č. 10.**

**Následuje krátká pauze** – uvolníme nohy, vyklepeme.

**Cvik č. 11** Leh na zádech, ruce volně na podložce, bedra přitisknuté k podložce. Nohy zvedneme natažené nahoru, mírně pokrčené v kolenou. Překřížíme kotníky. Zvedáme hýždě nahoru.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Po cviku č. 11 následuje krátká pauza** – leh na zádech, pokrčíme nohy na podložku a vyklepeme je.

**Zopakujeme cvik č. 11** a počítáme v tempu 16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

**Závěrečné protažení** – otočíme se na břicho, ruce k tělu, nádech. Zdvihneme tělo a držíme. Protahujeme přímý břišní sval. Zopakujeme 5x.

*Poznámka: doporučení cvičit 2x – 3x týdně.*

### Ocelový zadeček

Lehký strečink. Jednu nohu položíme čelem k židli, druhá noha natažená vzadu, nádech. S výdechem dopneme přední koleno a předkloníme trup. Zatáhneme břicho. Povolíme. Totéž provedeme na druhou nohu.

Zopakujeme 3x.

**Cvik č. 1** Oběma rukama se držíme židle. Přední nohu pokrčíme, zadní necháme nataženou. Zadní nohu dáváme nahoru a dolů. Špička zadní nohy musí být nasměrována k zemi. Máme rovná záda. Pozor na předklánění trupu. Nádech – zvedáme nohu nahoru. Výdech – dáváme nohu dolů.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1, zopakuje cvik 2x v rychlejším tempu.

**Ten samý cvik provedeme na druhou nohu.** Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1, zopakuje cvik 2x v rychlejším tempu.

**Zopakujeme Cvik č. 1** 1x 8-7-6-5-4-3-2-1, 2x 8-7-6-5-4-3-2-1 v rychlejším tempu na obě nohy.

**Cvik č. 2** Oběma rukama se držíme židle. Nohy u sebe, lehký podřep. Zanožíme nohu, zpět do podřepu a střídáme nohy. Narovnané záda. Oči hledí vpřed.

Počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1.

Zopakujeme Cvik č. 1, počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1 na obě nohy.

**Po Cviku č. 2 následuje krátká pauza. Lehký strečink.** Otočíme si židli. Položíme jednu nohu na židli, špička nahoru, patu tlačíme do židle. Předkloníme se ke kolenu a protahujeme hýždě svalstvo a zadní stranu steh. Totéž provedeme na druhou nohu.

**Zopakujeme Cvik č. 1**, počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1 v rychlejším tempu.

**Cvik č. 3** Oběma rukama se držíme židle. Levá noha stojí na zemi, pravá noha pokrčená v kolenu, přitahuje patu k hýždím.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1, počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1 v rychlejším tempu. Totéž provedeme na druhou nohu.

**Zopakujeme Cvik č. 2**, počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1, zopakujeme Cvik č. 1, počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1, počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1 v rychlejším tempu. **Zopakujeme Cvik č. 2**, počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1. **Zopakujeme Cvik č. 1**, počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1 na druhou nohu, počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1 na druhou nohu v rychlejším tempu.

**Následuje krátká pauza.** Předkloníme se, rukama se držíme židle. Zadní noha je mírně pokrčená v kolenu, přední noha je natažená dopředu. Špička směřuje nahoru, patu tlačíme do země. Totéž na druhou nohu.

**Cvik č. 4** Postavíme se bokem k židli. Budeme provádět výpad pravou nohu, zpět do stoje a levou nohou, zpět do stoje. Jednou rukou se držíme židle, druhou ruku máme v bok.

Počítáme 8-7-6-5-4-3-2-1.

Poté po výpadu zůstane noha (zadní) dole a péruje, váha je na špičce, pata se nedotýká země. Přední noha má patu i špičku na zemi. Počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1. Vyměníme a pérujeme na druhou nohu. Počítáme 2x 8-7-6-5-4-3-2-1.

**Následuje protažení:**

Otočíme se směrem k židli. Levá ruka se drží židle, pravá ruka se chytí za pravý nárt nohy. Totéž provedeme na druhou nohu.

Stoj rozkročný. Nádech, ruce do vzpažení, zkusíme je co nejvíce vytáhnout. Pustíme je dolů před tělo. Vytáhneme je hluboko dopředu a hmitáme. Počítáme 6-5-4-3-2-1. Přes kulatá záda se vracíme zpět nahoru. Prodýcháme.

7. Organizátoři projektu instruuji následující úkol:

Vyrovňovací cvičení podle typu svalového oslabení

**Úkol č. 6:** Každý účastník projektu má svou podložku, na které cvičí ve spolupráci s organizátory projektu.

**Zaměření úkolu:** Vyrovnění svalových dysbalancí.

**Průběh úkolu:** Účastníci projektu uvedou do praxe úkol č. 2. Společně se organizátory vytvoří a provedou takové cviky podle jejich svalového oslabení.

### Cviky na kulatá záda

#### Leh pokrčmo mírně roznožný, chodidla na podložce – připažit



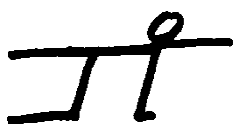
- Při prodlouženém výdechu vtáhneme břišní stěnu a stáhneme hýžďové svaly, to znamená „podsadit pánev“ a přitlačíme bederní páteř k podložce. Při vdechu uvolníme a vykleneme břišní stěnu směrem nahoru.

#### Sed skřížný skrčmo – levou přes – skrčit připažmo – ruce na ramena.



- Vzpažíme a zatlačíme paže co nejvíce vzad za rovinu trupu. Udržíme napnuté paže. V hlubokém ohnutém předklonu se opřeme předloktím o podložku a uvolníme napětí svalů.

#### Vzpor klečmo



- Vzpažíme levou – napneme pravou nohu (paže, hlava, trup a noha v jedné přímce), vytahujeme paži vzhůru a nohu přes patu dolů – nádech. S výdechem do vzporu klečmo. Totéž provádíme na druhou stranu.

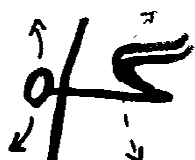
### Cviky na zvětšenou bederní lordózu



- Základní poloha - leh na břicho, čelo na podložce – připažit vzad, ruce spojené za tělem. S nádechem tahem spojených rukou vzad do vzpažení provést hrudní záklon – mírný záklon hlavy. Uvolnit, položit čelo a hrudník na podložku a spojené ruce na hýždě, výdech. Opakujeme 5x.



- Základní poloha – leh na břicho roznožný – skrčit upažmo povýš, čelo na hřbetech rukou. S nádechem mírný hrudní záklon, lokty tlačeny vzad. S výdechem provedeme úklon vpravo, nádech, položit trup, čelo a paže na podložku, uvolnit, výdech. Totéž na druhou stranu. Opakujeme na každou stranu 6x.



- Základní poloha – leh na zádech, upažit, dlaně na podložce – skrčit přednožmo- nádech. S výdechem skrčené nohy

pokládáme na levou stranu, s nádechem zpět do základní pozice. To samé na druhou stranu. Na každou stranu zopakujeme 6x.

### Cviky pro skoliotiky



- Základní poloha - leh na zádech, horní končetiny vzpažíme – Nádech, výdech. Břišní, hýžděvé a svaly dolních končetin jsou zpevněné. S nádechem levou paži vytahujeme do dálky co nejdále (pravé rameno tlačíme současně dolů), totéž provedeme s pravou dolní končetinou, vytahujeme ji co nejdále do dálky. S výdechem do základní polohy. S Nádechem vytahujeme pravou paži a levou dolní končetinu co nejvíce do dálky. Zpět do základní polohy – výdech. Střídáme strany. Opakujeme každou stranu 3x.



- Základní poloha – leh pokrčmo. Zvedáme trup, pánev a stehna do jedné přímky – nádech. S výdechem do základní polohy. Opakujeme 3x 10 zvednutí.



- Základní poloha - leh na břiše. Plížením vpřed zdoláme překážkovou dráhu. Využijeme lezení ve vzporu i kliku.

### Cviky na plochá záda



- Leh na břiše – ruce pod bradou. Pod břicho položíme destičku. Zanožujeme cca 15 cm nad zem a přitom zpevníme hýžděvé svalstvo. Opakujeme na obě strany 3x 10 zvednutí.





- Vzpore klečmo. Provádíme předklony, úklony, mírné záklony, otáčení hlavy a kroužení hlavy. Cvičení provádíme pomalu a nevyužíváme krajní polohy. Cvičíme 1 minutu.



- Stoj oporem zad o stěnu, paty 40 až 45 cm od ní. Oddálíme pánev a trup do jedné přímky a opíráme se o stěnu záhlavím. Pomalu zpět. Opakujeme 10x.

8. Organizátoři projektu instruují následující úkol:

#### Uvolnění

**Úkol č. 7:** Každý účastník projektu má svou podložku, na které provádí relaxaci podle pokynů organizátorů projektu.

**Zaměření úkolu:** Relaxační cvičení.

#### **Průběh úkolu:**

- Ležíme na zádech, máme destičku pod hlavou. Zhluboka se nadechneme, zadržíme dech a napneme co nejvíce svaly celého těla. Vydržíme několik sekund. Vydechneme a zároveň všechny svaly uvolníme. Zůstaneme chvíli uvolnění, vnímáme jen svůj klidný dech a s ním rostoucí uvolnění v našem těle. Opakujeme 3x.
- Ležíme na zádech, máme destičku pod hlavou. Dýcháme klidně. Postupně napínáme a uvolňujeme jednotlivé části těla. Obě nohy: napneme co nejvíce všechny svaly. Vydržíme tak několik sekund. Poté je necháme úplně uvolnit. Opakujeme 3x za sebou. Totéž provedeme s trupem, oběma rukama, s tváří a krkem. Opakujeme 3x.
- Ležíme na zádech, máme destičku pod hlavou. Znovu se zhluboka nadechneme, zadržíme dech a napneme co nejvíce svaly celého těla. Vydržíme tak několik sekund. Vydechneme a zároveň uvolníme všechny svaly. Zůstaneme dále uvolněně ležet. Prožíváme přirozený rytmus svého dýchání. Při každém výdechu své tělo ještě o něco více uvolníme.
- Ležíme na zádech, máme destičku pod hlavou. Provedeme dechovou vlnu. *Vdechová vlna* začíná tak, že se břišní stěna zvedá, boky se rozšiřují do stran a bederní páteř se mírně vyrovnává (pohybem bránice do dutiny břišní), zapojením zevních

mezižebních svalů se rozšiřuje hrudník všemi směry od dolní části směrem vzhůru až do oblasti horních hrotů plic (představujeme si proudění vzduchu až do krku a zpět). *Výdechová vlna* začíná poklesem břišní stěny a zúžením v pase se současným tahem dolní části hrudníku směrem k pánvi a plynule navazuje stažení kosti hrudní (směrem k páteři a pánvi) se zatažením ramen mírnou aktivitou dolních fixátorů lopatek. *Výdech* ukončíme mírným důrazem na kontrakci břišních svalů (pomocí dlaní na břicho a horní části hrudníku kontrolujeme uvolnění).

***Závěrečná reflexe k tematickému celku pohybová aktivita:***

*Příklady otázek pro reflexi:*

Co pro vás bylo při plnění úkolů jednoduché, co naopak složité?

Jak se vám spolupracovalo ve skupině, kdo měl hlavní slovo a byl lídrem skupiny?

Znali jste základní pojmy týkající se pohybové aktivity?

Bylo pro vás složité pracovat na úkolech, které vyžadovaly zapamatování nových znalostí a dovedností týkající se svalových oslabení?

Dokázali byste sami sestavit soubor kompenzačních cvičení pro různý typ svalového oslabení žáka?

*3. vyučovací blok*

*Analýza vyučovacího bloku:*

***Název vyučovacího bloku:*** Výchova ke zdraví

***Název hlavního tématu vyučovacího bloku:*** První pomoc

***Názvy podtémat vyučovacího bloku:***

- Linky tísňového volání
- Jak správně volat zdravotnickou záchrannou službu
- Charakteristika prvotního řešení stavu postiženého a řešení kritických stavů
- Neodkladná resuscitace

***Prostředí:*** učebna s volným prostorem.

**Pomůcky:** psací potřeby.

**Cíle vyučovacího bloku ve vztahu k probíranému tématu:**

- Žák doplní telefonní čísla k linkám tísňového volání.
- Žák seřadí informace o události pro dispečera zdravotnické záchranné služby.
- Žák zhodnotí stav postiženého.
- Žák praktickým způsobem předvede kardiopulmonální resuscitaci.

**Popis průběhu vyučovacího bloku**

1. Organizátoři projektu sdělí účastníkům projektu téma a cíle hodiny. Poskytnou jim základní informace, jak bude vyučovací blok probíhat. Dále účastníky rozdělí pomocí barevných kartiček do skupin, ve kterých budou společně plnit zadané úkoly.
2. Organizátoři projektu instruují následující úkoly:

Linky tísňového volání

**Zaměření úkolu:** Správné přiřazení telefonních čísel k linkám tísňového volání.

**Úkol č. 1:** Přiřadte telefonní čísla k linkám tísňového volání.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují správné přiřazení telefonních čísel.

**Seřazení informací provedeme:** Každý účastník projektu ve skupině zapisuje do okýnek telefonní čísla linek tísňového volání. (Tyto didaktické materiály se nacházejí v seznamu obrázků jako Obrázek č. 1).

Jak volat záchrannou službu

**Zaměření úkolu:** Správně seřadit informace o události, která vyžaduje pomoc zdravotní záchranné služby. Aby nám dispečer mohl pomoci, musí se dozvědět co možná nejdříve nejpresnějších informací.

**Úkol č. 2:** Voláme na tísňovou linku 155. Účastníci projektu seřadí informace o události, která vyžaduje rychlý odborný zásah.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují správné seřazení informací.

**Seřazení informací provedeme:** Každý účastník projektu ve skupině dostane od žáka organizátora projektu 5 ústřížků papíru. Seřadí je podle důležitosti. A to:

**1. Místo události** - ve městě nebo v obci ulici a číslo domu nebo nejbližšího domu, mimo obec přibližné místo pomocí orientačních bodů (křižovatka, autobusová nebo železniční zastávka, nedaleké benzinové čerpadlo apod.) a v terénu podle dobře viditelných bodů (osamělý strom, skála) a jaká je možná dostupnost autem (aby mohla přijet sanitka), případně, je-li blízko volná rovná plocha bez telefonních drátů nebo drátů vysokého napětí, která by mohla být vhodná pro přistání helikoptéry.

**2. Co se přihodilo** – popište, co se stalo, a stručně řekněte, jde-li o zranění, nemoc, popálení, náhlou změnu zdravotního stavu a je-li potřeba postiženého vyprostit.

**3. Kolik osob je postiženo a přibližně jejich věk** (dítě, dospělý, těhotná žena, starý člověk apod.) a jaký je celkový stav postižených osob (bezvědomí, krvácení, poranění hlavy, končetin apod.).

**4. Kdo volá** - jméno a věk.

**5. Telefonní číslo, na které je možné zavolat zpátky** - nejlépe vlastní mobilní telefon.

3. Organizátoři projektu vysvětlí základní pojmy týkající se zhodnocení stavu postiženého a instruují následující úkol:

Zhodnocení stavu postiženého

Jak jednat v tísni:

**Vyhodnotíme situaci** – vyskytují se některá rizika pro vás nebo postiženého?

ANO- Především dbejte o vlastní bezpečí. Jestliže můžete, vzdalte nebezpečí od postiženého, a nemůžete-li, vzdalte postiženého od nebezpečí. Jestliže to není bezpečné, volejte 155.

**NE- Vyhodnoňte postiženého**

(Základní neodkladná resuscitace dospělých a dětí pro laické záchránce se nachází v didaktických materiálech v seznamu obrázků jako Obrázek č. 2).

Pro úspěch je klíčové VČAS začít a NEPŘETRŽITĚ stlačovat hrudník. Pokud postižený začne reagovat nebo normálně dýchat, přeruš resuscitaci a trvale jej kontroluj až do

příjezdu záchranné služby. Pozor! Ojedinelé „lapavé“ nádechy se mohou objevit i v průběhu resuscitace. Nepřestávej resuscitovat, nejde o známku obnovení oběhu.

4. Organizátoři projektu instruují následující úkol:

Neodkladná resuscitace

**Zaměření úkolu:** Správně jednat při neodkladné resuscitaci.

**Úkol č. 3:** Účastníci ve dvojicích provedou neodkladnou resuscitaci na cvičné figuríně.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují správné jednání účastníků projektu.

**Neodkladnou resuscitaci na cvičné figuríně provedeme:** Ve dvojicích (střídání po 2 minutách) i jednotlivci. Začneme uvolněním dýchacích cest, které se provádí záklonem hlavy pomocí tzv. trojitého manévru tj. současný záklon hlavy, předsunutí dolní čelisti a otevření úst. Dýchání vyšetříme pohledem, poslechem a pohmatem současně. Přiložíme ucho k ústům figuríny a poslechneme, zda postižený dýchá. Zároveň položíme dlaň na hrudník postiženého a pozorujeme, jestli se zvedá. Ihned po zjištění zástavy životních funkcí voláme 155. Zahajujeme neodkladnou resuscitaci a to 30 stlačení a 2 vdechy (100 stlačení hrudníku za minutu do hloubky 4-5cm uprostřed hrudní kosti). Stlačení provádíme oběma rukama. Ruka se umístí na střed hrudní kosti. Přes ni položíme ruku druhou. Stlačování provádíme napnutými pažemi, vahou horní části poloviny těla.

**Závěrečná reflexe k tematickému celku první pomoc:**

Příklady otázek pro reflexi:

Co pro vás bylo při plnění úkolů jednoduché, co naopak složité?

Jak se vám spolupracovalo ve skupině, kdo měl hlavní slovo a byl lídrem skupiny?

Znali jste základní pojmy týkající se první pomoci?

Dozvěděli jste se o první pomoci něco nového, co jste dosud neznali?

Znáte všechny linky tísňového volání?

Myslíte si, že dokážete správně jednat v tísni a správně seřadit informace pro dispečera záchranné služby?

Dokázali byste sami poskytnout kardiopulmonální resuscitaci?

#### 4. vyučovací blok

*Analýza vyučovacího bloku:*

**Název vyučovacího bloku:** Výchova ke zdraví

**Název hlavního tématu vyučovacího bloku:** Relaxace

**Názvy podtémat vyučovacího bloku:**

- Cesta do neznáma
- Relaxace aneb jak obnovit své síly a zlepšit si náladu
- Kouzelný příběh
- Cvičení na přeladění emocí

**Prostředí:** učebna.

**Pomůcky:** psací potřeby, papír.

**Cíle vyučovacího bloku ve vztahu k probíranému tématu:**

- Žák vysvětlí základní pojmy týkající se relaxace.
- Žák dokáže prostřednictvím příběhu uvést ostatní do relaxovaného stavu.
- Žák prostřednictvím příběhu navodí ostatním pocit uvolnění a načerpání nové energie.

**Popis průběhu vyučovacího bloku**

1. Organizátoři projektu sdělí účastníkům projektu téma a cíle hodiny. Poskytnou jim základní informace, jak bude vyučovací blok probíhat. Dále účastníky rozdělí do dvojic a jedné trojice, ve kterých budou společně plnit první úkol.
2. Organizátoři projektu instruuji následující úkol:

Cesta do neznáma

**Zaměření úkolu:** Komunikace, spolupráce, soustředění.

**Úkol č. 1:** Účastník projektu se zavázanýma očima s dopomocí kamaráda projde v tichosti vyznačenou trasu.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují, zda "slepí"žáci mlčí a nic nevidí.

**Úkol provedeme:** Všichni účastníci jsou seřazeni ve dvojicích před třídou. Na pokyn organizátora si jeden ze dvojice zaváže šátkem oči. Druhý (doprovod) je v těsné blízkosti „slepého“. Organizátor vyzve dvojici k plnění úkolu. Ve třídě je rozestavěná dráha, kterou musí účastník se zavázanýma očima projít. Doprovod dává "slepému" pokyny jak bezpečně zvládnout trasu. Žák se zavázanýma očima nesmí promluvit. Když se tak stane, namaluje mu organizátor fixem černou tečku na čelo. Jsou tolerovány 2 černé tečky. Poté je žák se zavázanýma očima diskvalifikován. Dvojice je pouštěna do třídy po 20 vteřinách. Po absolvování trasy si žáci ZŠ vymění role. Organizátoři stopují dvojicím čas. Výsledné časy si žáci ve dvojicích sečtou a konečné číslo si porovnají s ostatními dvojicemi.

3. Organizátoři projektu vysvětlí základní pojmy týkající se relaxace aneb jak obnovit své síly a zlepšit si náladu:

**Organizátoři projektu se zabývají těmito otázkami:**

*Co je to náladu? Jaké jsou nálady? Jak náladu vzniká? Jaký má na nás náladu vliv? Jak náladu můžeme ovlivňovat? Co je to únava? Jak vzniká únava? Jak můžeme únavu odstranit a obnovit své síly? Co je to relaxace? K čemu je relaxace užitečná? Jak se naučím relaxovat?*

3. Organizátoři projektu instruují následující úkoly:

Kamarád má špatnou náladu

**Zaměření úkolu:** Co způsobuje špatnou náladu? Jak se dá odstranit?

**Úkol č. 2:** Účastníci projektu mají za úkol nakreslit přibližně stejně starého kamaráda/kamarádku, který/á má špatnou náladu. K postavě žáci napíší to, co si myslí, že špatnou náladu postavě způsobilo. Na druhý papír nakreslí tu samou postavu, která má dobrou náladu a napíší, co postavě poradili, aby se jí náladu zlepšila. Nakonec se účastníci projektu zamyslí, jak si zlepšují náladu, když se zrovna necítí nejlépe. Každá skupina účastníků dostane 2 papíry o rozměru A2.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují spolupráci ve skupině.

### Kouzelný příběh

**Zaměření úkolu:** Relaxace.

**Úkol č. 3:** Organizátoři projektu vyprávějí příběh, u kterého účastníci projektu relaxují.

**Úkol provedeme:** Účastníci projektu si sednou co nejpohodlněji na židli. Mohou si ruce položit na lavici a dát si na ně hlavu. Žákům klidným a monotónním hlasem říkáme:

„Pravidelně dýchejte. Se zavřenýma očima sledujte vzduch proudící dovnitř a ven vašim nosem. Uvědomujte si každý nádech a výdech. Dýchejte zhluboka, lehce a pravidelně – nádech, výdech, nádech, výdech ... Nehýbejte rukama, prsty jsou položeny volně na lavici, postupně cítíte, jaké jsou těžké, nemůžete s nimi hýbat. Ruce jsou pevně položeny na lavici, lokty také. Postupně cítíte, jak těžké máte ruce. Nechte se vám s nimi hýbat. Nohy jsou také klidné. Nehýbejte se, jen se pohodlně opírejte o lavici. Dýchejte klidně – nádech, výdech ... Postupně si uvolněte ramena a krk. Celé vaše tělo je nehybné a je vám příjemně. Teď budete poslouchat můj hlas – co vám budu vyprávět. Dýchejte pomalu a zhluboka – nádech, výdech ...úplně se uvolněte.

„Dýchejte klidně, oči jsou zavřené. Dnes se naše učebna promění v pohádkovou třídu. Bylo, nebylo – byla jednou jedna třída a ta měla zázračnou tabuli. Tabule byla krásně růžová, jako zahrada plná růží. Dotkneme se tabule poprvé, tabule se začne pomaličku otvírat jako v pohádce. Napíšeme na tabuli slovo „prosím“ a z tabule se sype plno jedniček. Napíšeme na tabuli podruhé slovo prosím a najednou slyšíme, jak hraje nádhernou hudbu. Hudba je velmi příjemná. Nám se při ní dobře odpočívá. Její tóny nás příjemně uspávají. Nádech, výdech, nádech, výdech ... Melodie potichu dohrává a my se vracíme zpět do naší třídy. Příjemně jsme si odpočinuli. Otevřete oči, zamrkejte víčky, zakružte očima. Podívejte se teď na ruce, jak jsou svěží. Zkuste s nimi pohybovat, pokuste se jakoby zahrát na klavír. Organizátoři projektu instruuji další úkol, kde si účastníci projektu protáhnou svaly.

**Organizátoři projektu:** Dohlíží na klidné prostředí ve třídě.

### Přeladění emocí

**Zaměření úkolu:** Uvolnění, načerpání energie.



**Úkol č. 4:** Účastník projektu cvičí na židli a vedle ní podle pokynů organizátorů projektu.

**Organizátoři projektu:** Kontrolují, zda cvičí všichni účastníci.

**Úkol provedeme:** Organizátoři stojí před tabulí a předcvičují:

*Dvakrát až třikrát napneme a uvolníme svaly celého těla.*

*Hluboký nádech, zvedneme ruce, prsty jsou vypnuté, protáhneme se.*

*Napneme svalstvo celého těla, zadržíme dech.*

*Dvakrát až třikrát zadržíme svalové napětí a dech.*

*Uděláme uvolněný podřep, hlavu skloníme na prsa – úplný nádech, uděláme několik vdechů a potom několik prodloužených, uvolněných výdechů.*

*Co nejvíce uvolníme svalstvo. Uvolníme se, děláme lehké poskoky. Svalům dáme možnost volně se „klátit“. Potom si svaly masírujeme – lehce je proklepáváme a hněteme, snažíme se dosáhnout co největšího uvolnění a postupně soustředíme pozornost na jednotlivé skupiny svalů.*

**Závěrečná reflexe k tematickému celku relaxace:**

Příklady otázek pro reflexi:

Co pro vás bylo při plnění úkolů jednoduché, co naopak složité?

Jak se vám spolupracovalo ve skupině?

Znali jste základní pojmy týkající se relaxace?

Dozvěděli jste se o relaxaci něco nového, co jste dosud neznali?

Komu nevadilo mít zavřené oči? Komu to bylo nepříjemné?

Znáte způsob jak odstranit únavu?

Jak se vám relaxovalo u Kouzelného příběhu?

### 3.2 OVĚŘOVÁNÍ PŘÍNOSU PROJEKTOVÉHO DNE PRO ŽÁKY STŘEDNÍ ŠKOLY

Cílené a systematické ověřování výukových programů je jedním z důležitých nepostradatelných kroků každého edukačního záměru. Tento krok vychází z myšlenky, že program je nutno nejen naplánovat, ale také systematicky kontrolovat, vyhodnocovat a na základě zpětné vazby flexibilně regulovat. Záměrem ověřování je získat informace o přínosu realizovaného projektového dne pro organizátory projektové úlohy, tzn. pro žáky střední odborné školy. Žáci střední odborné školy si na základě přípravy a realizace projektového dne k Výchově ke zdraví osvojili potřebné teoretické znalosti a dovednosti vztahující se k oblasti podpory zdraví a péče o zdraví. Realizovaný projekt byl určený pro žáky základní školy. Záměr projektového vyučování vycházel z předpokladu, že nejlépe si jedinec (žáci střední školy) osvojí učivo, které si může prakticky vyzkoušet nebo uvedené učivo učit druhé (žáky základní školy). Příprava a realizace projektového dne se uskutečňovaly dle všeobecných didaktických zásad, které jsou charakteristické pro projektové vyučování. Didaktické zásady pro projektové vyučování jsou popsány v podkapitole 2.2.

Při ověřování přínosu projektového dne pro realizátory projektového záměru (žáky střední školy) se postupovalo stejně jako při řešení každého metodologického problému, který spadá do pedagogicko-psychologického výzkumu. V odborné literatuře (viz F. N. Kerlinger, 1972; J. Pelikán, 1998; P. Gavora, 2000 aj.) jsou uvedeny následující složky empirického výzkumu: formulace výzkumného problému, vymezení výzkumného pole, stanovování hypotéz, určování základního souboru a výběru (vzorku) aj. Pro potřeby ověřování projektového dne jsme zvolili následující postup: *formulace výzkumných otázek, stanovení výzkumné metody, charakteristika základního a výběrového souboru, prezentace výsledků ověřování, odpověď na výzkumné otázky, rozprava k výsledkům ověřování projektového záměru.*

#### **Formulace výzkumných otázek:**

Pro potřeby ověřování přínosu projektového dne k Výchově ke zdraví pro organizátory projektového záměru (žáky střední školy) jsme zvolili výzkumné otázky.

**Výzkumná otázka č. 1:**

*Jaké vědomosti a dovednosti si organizátoři a realizátoři (žáci střední školy) projektového dne osvojili z oblasti výchovy ke zdraví?*

Výzkumná otázka zjišťuje, jaký přínos měl projektový den pro organizátory a realizátory (žáky střední školy) co se týče osvojení vědomostí a dovedností z tematických oblastí: výživa, pohybová aktivita, první pomoc, relaxace.

**Výzkumná otázka č. 2:**

*Jakým způsobem se uskutečňovala organizace a realizace projektového dne?*

Výzkumná otázka zjišťuje, jakým způsobem hodnotí organizátoři a realizátoři (žáci střední školy) přípravu a průběh projektového dne z pohledu: dodržování zásad efektivní komunikace, schopnosti dosáhnout ve skupině společného konsenzu, rozdělení rolí ve skupině při plnění jednotlivých úkolů, zodpovědnosti každého člena skupiny k plnění zadaných úkolů, využívání schopností tvořivosti, dosahování vytyčených úkolů.

**Stanovení výzkumné metody:**

Pro potřeby získávání údajů pro zodpovězení výše uvedených výzkumných otázek jsme zvolili metodu dotazníku. Dotazník je určený organizátorům a realizátorům (žákům střední školy) projektového dne, kteří mají na základě svého subjektivního pohledu odpovědět na předkládané otázky.

*K výzkumné otázce č. 1 se vztahují následující otázky z dotazníku:*

Tematická oblast: Výživa

1.1 Zásady zdravé (racionální) výživy (výživová doporučení, pyramida zdravé výživy atd.) jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokážu problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokážu orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

1.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokážu vypočítat bazální metabolismus:

1 <b>Dokážu výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokážu velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokážu méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokážu</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokážu vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

1.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží sestavit jídelníček podle zásad zdravé výživy pro vybranou skupinu osob:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

Tematická oblast: Pohybová aktivita

2.1 Hodnocení držení těla (při pohledu z boku, čelní rovině a při pohledu zezadu) jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáží problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáží orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

2.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží podle výsledného indexu klasifikovat držení těla a vytvořit vyrovnávací cvičení:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

2.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží sestavit soubor cviků pro posilování břišních svalů, hýždí a zadní strany stehen:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

Tematická oblast: První pomoc

3.1 Linky tísňového volání jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáží problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáží orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

3.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží pro dispečera zdravotní záchranné služby správně seřadit informace o události, která vyžaduje rychlý odborný zásah:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

3.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží poskytnout neodkladnou resuscitaci:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

Tematická oblast: Relaxace

4.1 Základní pojmy týkající se relaxace jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáží problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáží orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

4.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží prostřednictvím vyprávění příběhu uvést žáky do stavu relaxace:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

4.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží žákům pomocí cvičení dosáhnout uvolnění a načerpání nové energie:

1 <b>Dokáží výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáží velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáží méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáží</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáží vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

*K výzkumné otázce č. 2 se vztahují následující otázky z dotazníku:*

5.1 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme dokázali v naší lektorské skupině dodržovat zásady efektivní komunikace (neskákání si do řeči, naslouchání druhým, vytváření prostoru pro vyjádření názoru atd.):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.2 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme v naší lektorské skupině dokázali v komunikaci dosáhnout společného konsenzu (všichni jsme dokázali shodnout):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.3 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme se ve skupině dokázali rozdělit role, které se vztahovaly k plnění jednotlivých úkolů (každý věděl, co má dělat, při rozdělování rolí nedocházelo ke konfliktům):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.4 Při organizování a lektorování projektového vyučování se v naší lektorské skupině do plnění jednotlivých úkolů zapojovali všichni členové (každý plnil zadané úkoly, všichni odváděli relativně stejný díl zadaných úkolů):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.5 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme v naší skupině dokázali využívat schopnosti tvořivosti (fluence – rychlá produkce nápadu, flexibilita – přizpůsobování se podmínkám, elaborace – smysl pro přesnost a detail atd.):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.6 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme v naší skupině dokázali vytyčené úkoly plnit:

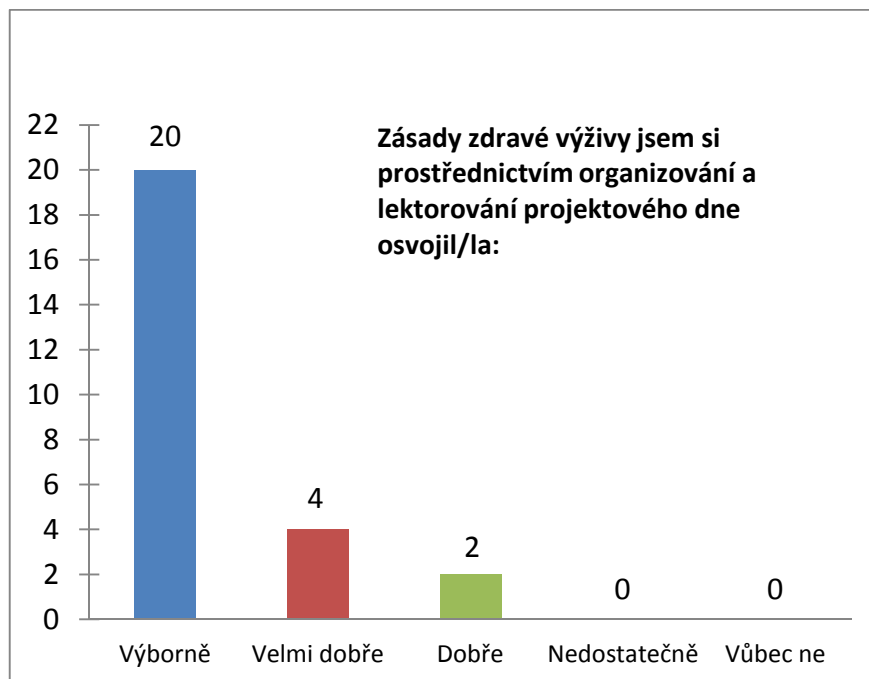
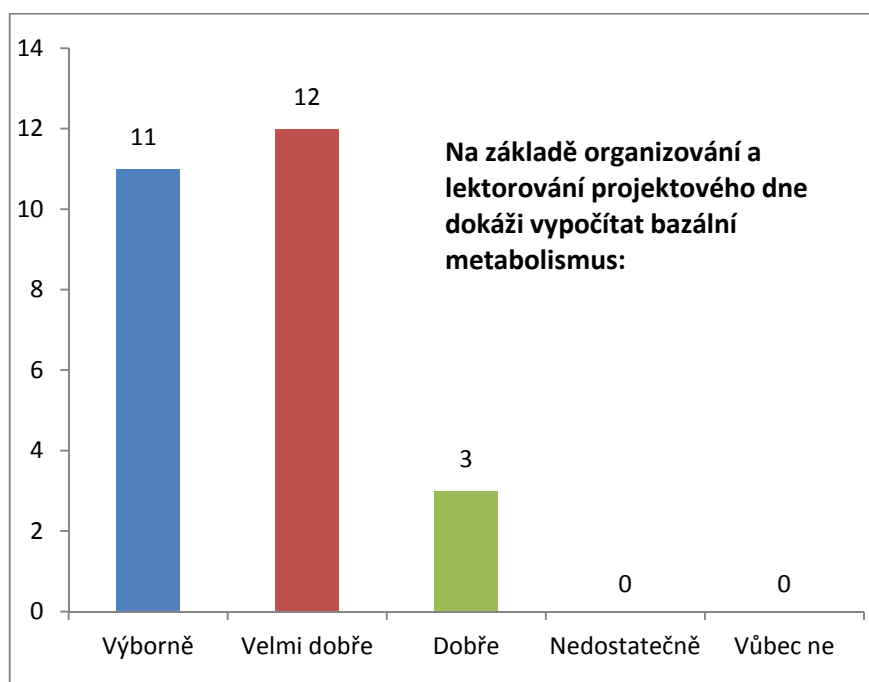
1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

Komplexní forma dotazníku je uvedena v příloze č. 3.

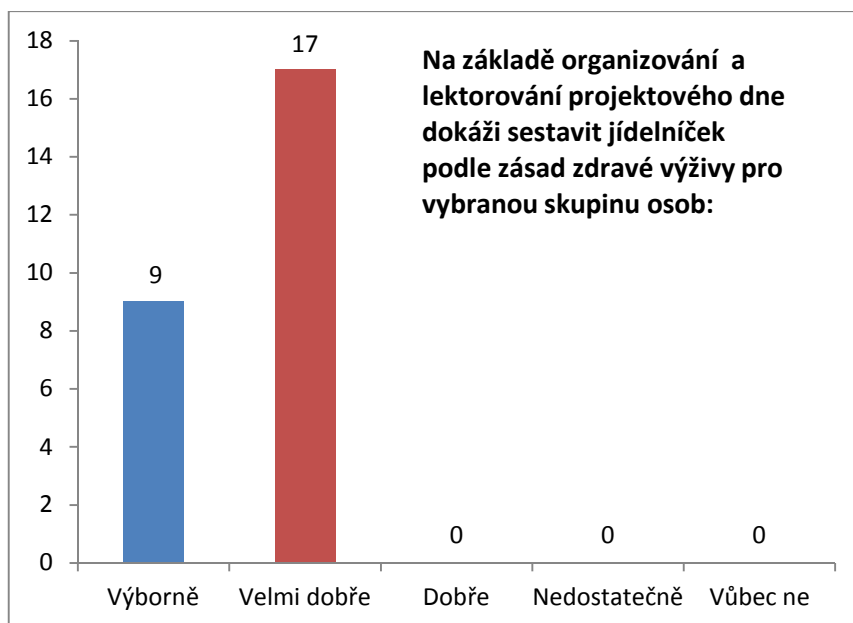
### **Charakteristika základního a výběrového souboru**

Základní a výběrový soubor je tvořen žáky třetího ročníků střední odborné školy (organizátory a realizátory projektového dne), již studují obor Ekonomika a podnikání. Popis základního a výzkumného souboru je charakterizován v následující tabulce:

<i>Základní popis výzkumného a výběrového souboru</i>			
<b>Třída:</b>	<b>Počet dívek:</b>	<b>Počet chlapců:</b>	<b>Celkový počet žáků ve třídě:</b>
PM3	12	14	26

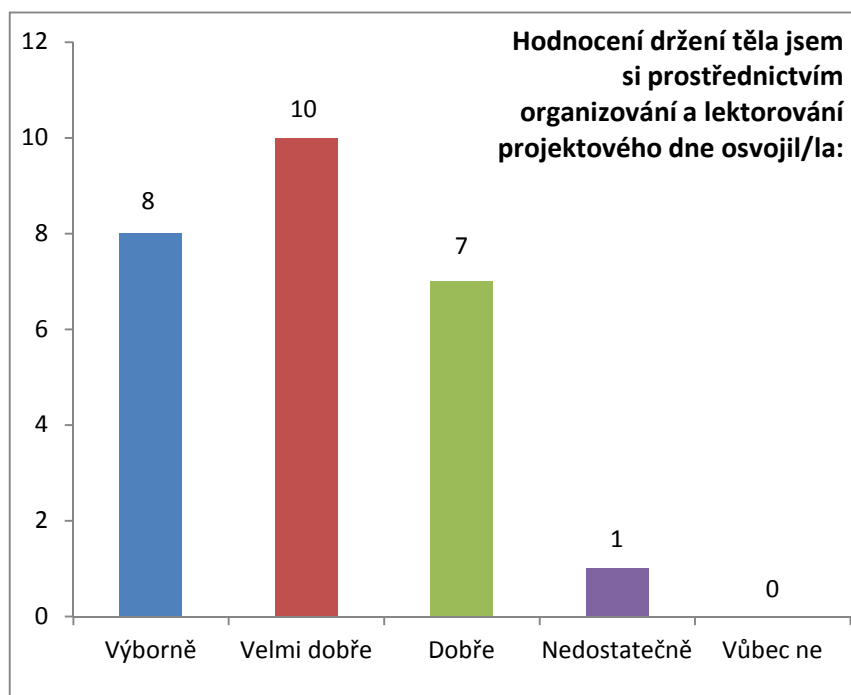
**Prezentace výsledku dotazníkového šetření****Odpovědi vtahující se k výzkumné otázce č. 1:****Tematická oblast: Výživa***Přehled odpovědí na otázku č. 1.1:**Přehled odpovědí na otázku č. 1.2:*

Přehled odpovědí na otázku č. 1.3:



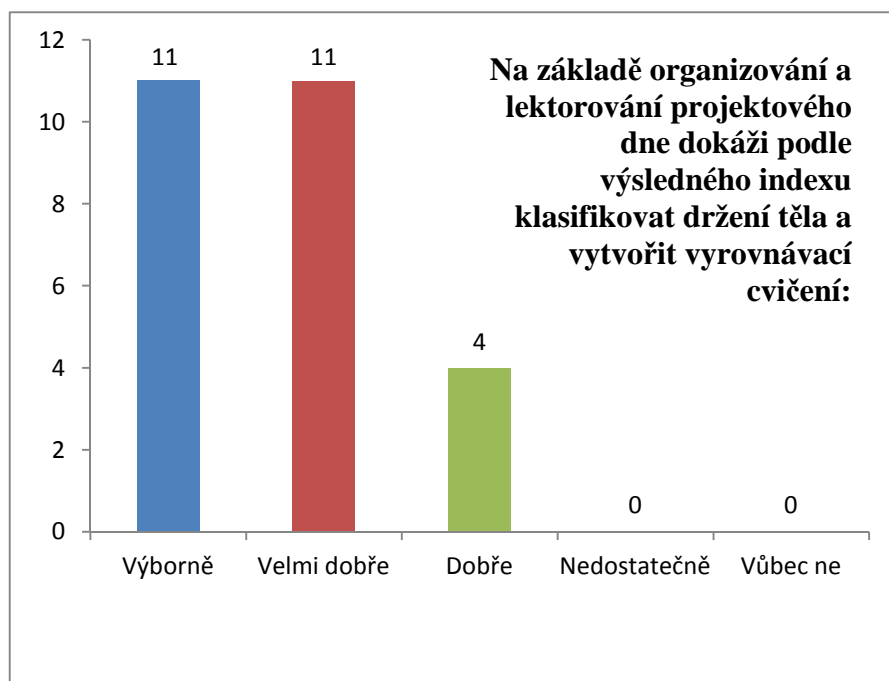
**Tematická oblast: Pohybová aktivita**

Přehled odpovědí na otázku č. 2.1:

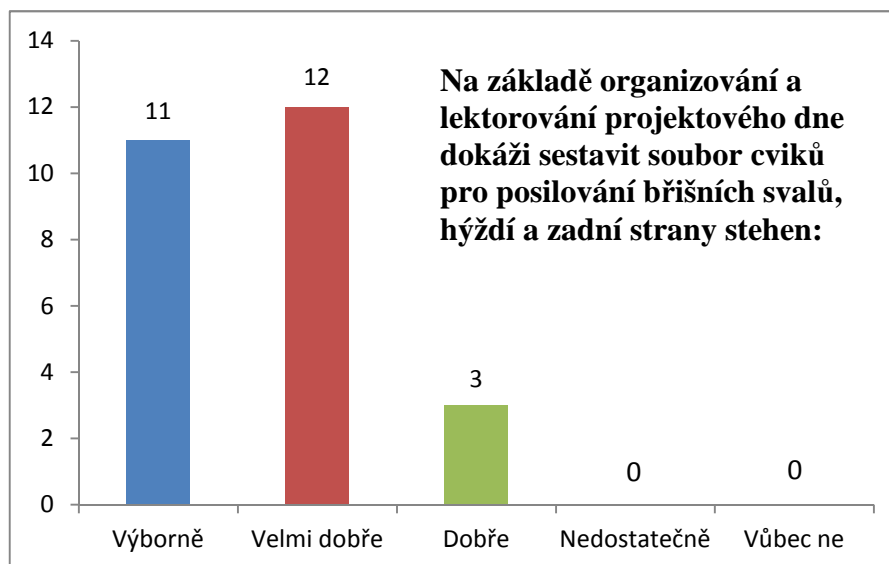




Přehled odpovědí na otázku č. 2.2:

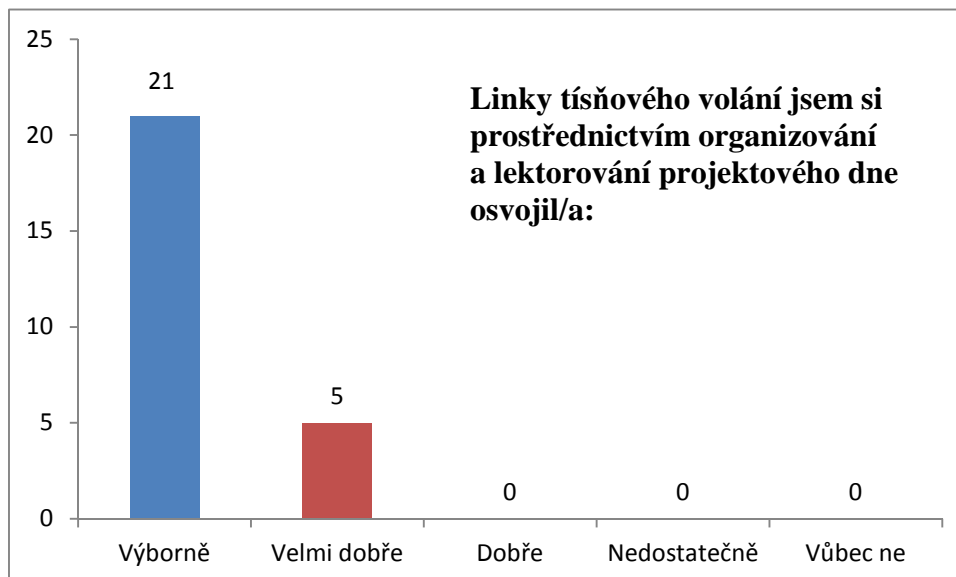


Přehled odpovědí na otázku č. 2.3:

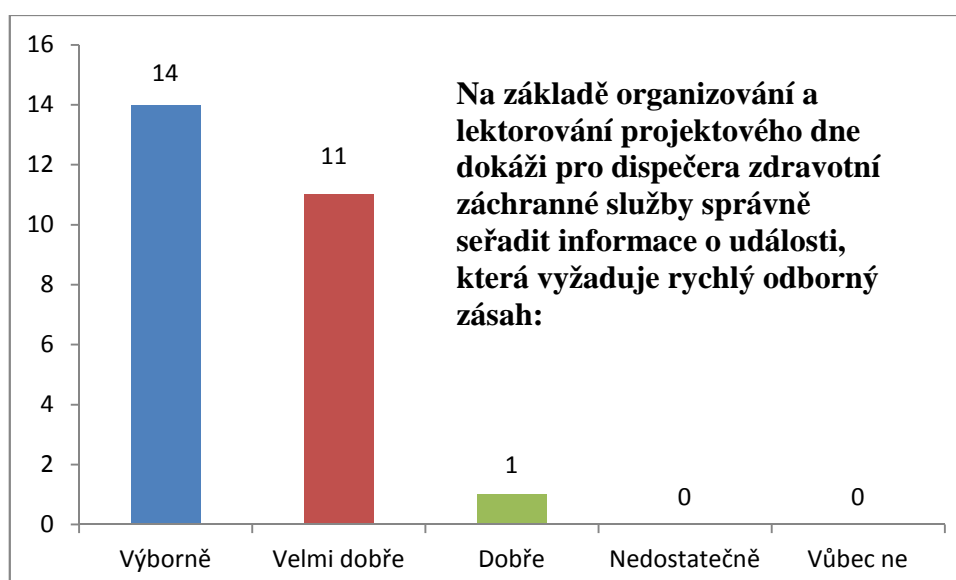


**Tematická oblast: První pomoc**

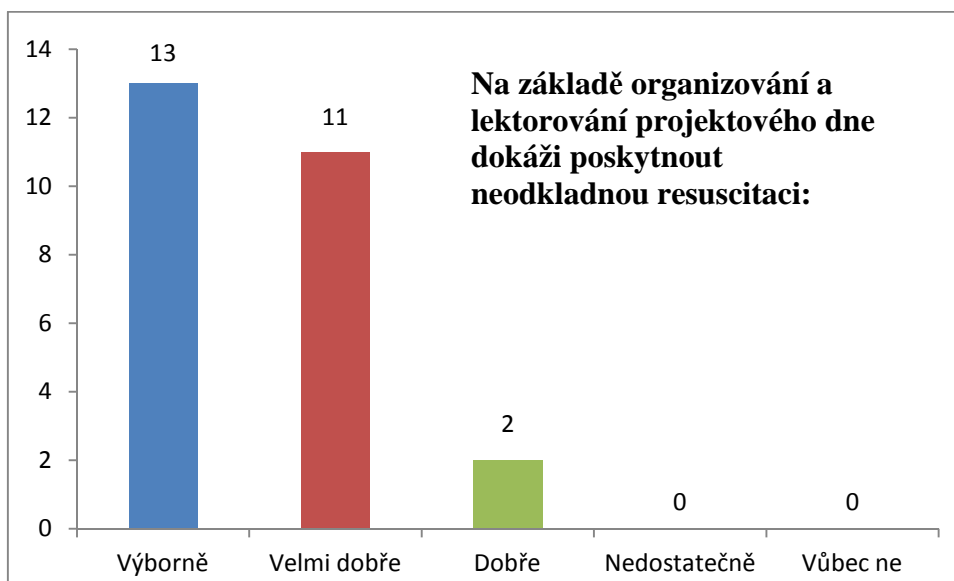
Přehled odpovědí na otázku č. 3.1:



Přehled odpovědí na otázku č. 3.2:

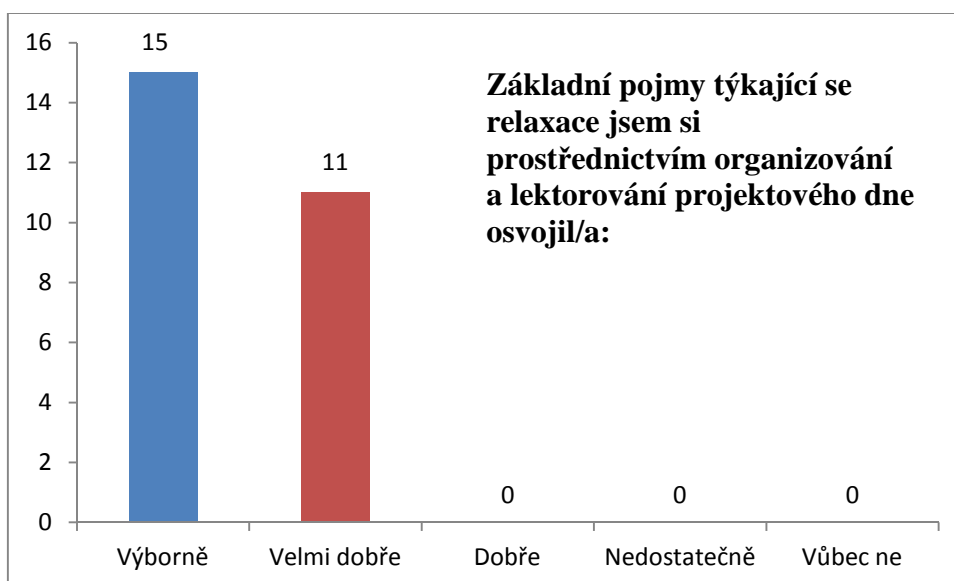


Přehled odpovědí na otázku č. 3.3:

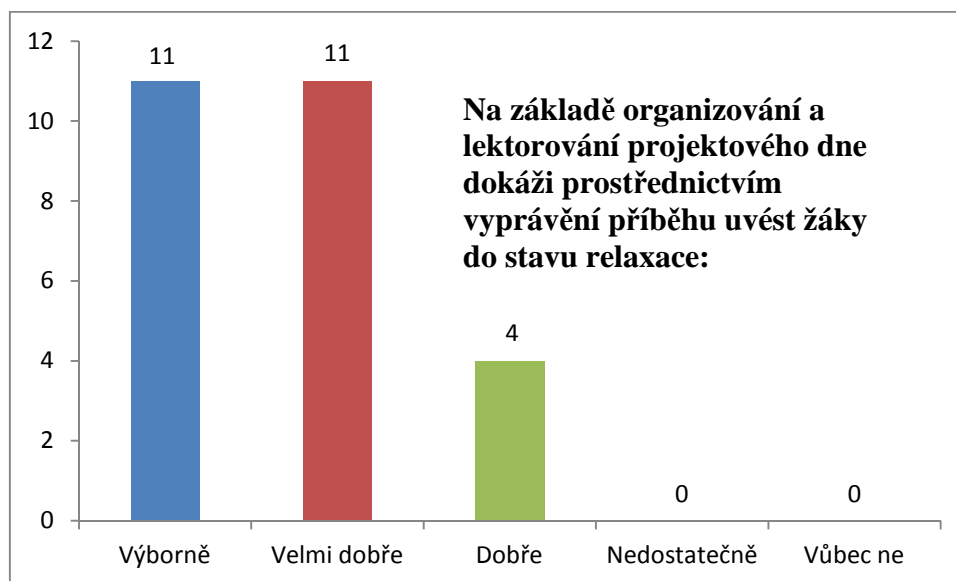


**Tematická oblast: Relaxace**

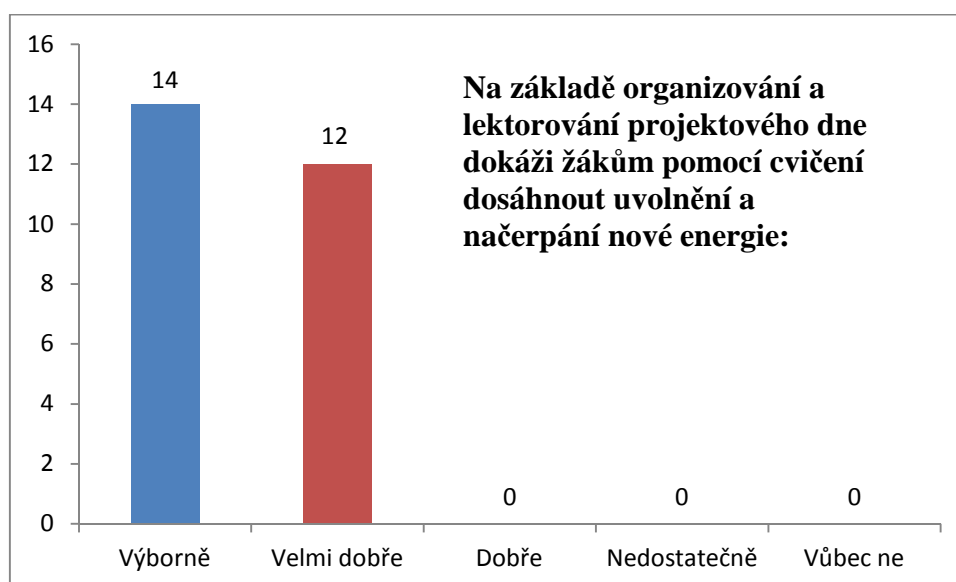
Přehled odpovědí na otázku č. 4.1:



Přehled odpovědí na otázku č. 4.2:

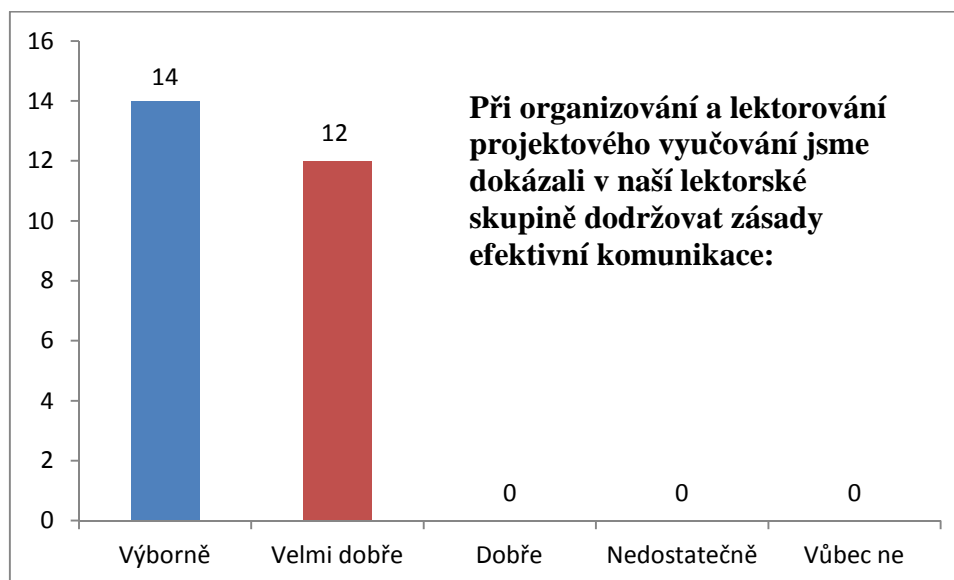


Přehled odpovědí na otázku č. 4.3:

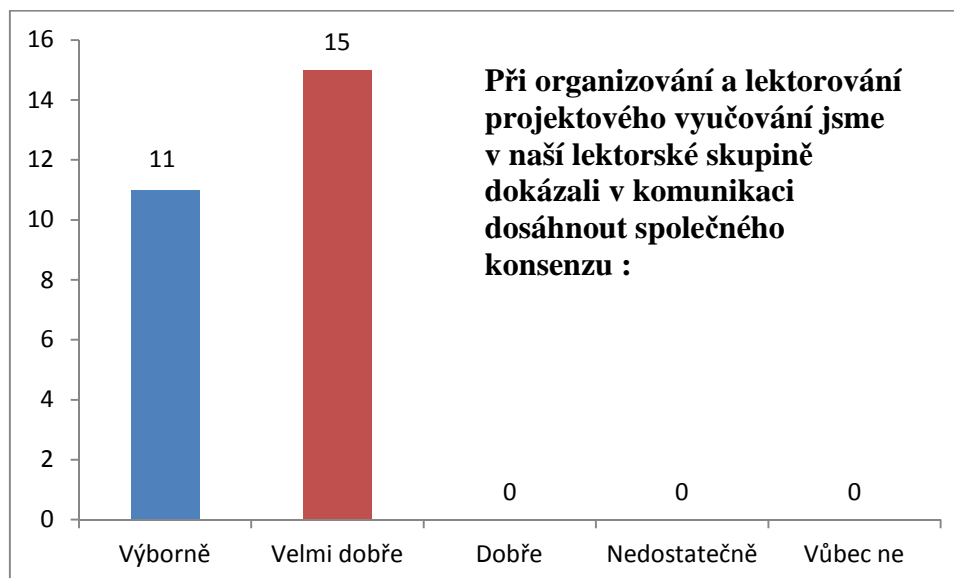


**Odpovědi vtahující se k výzkumné otázce č. 2:**

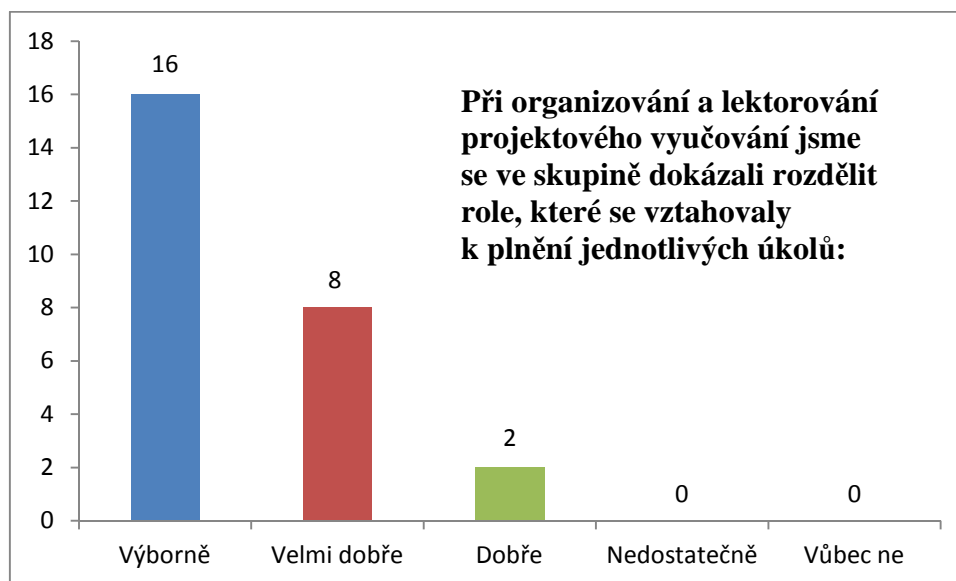
Přehled odpovědí na otázku č. 5.1:



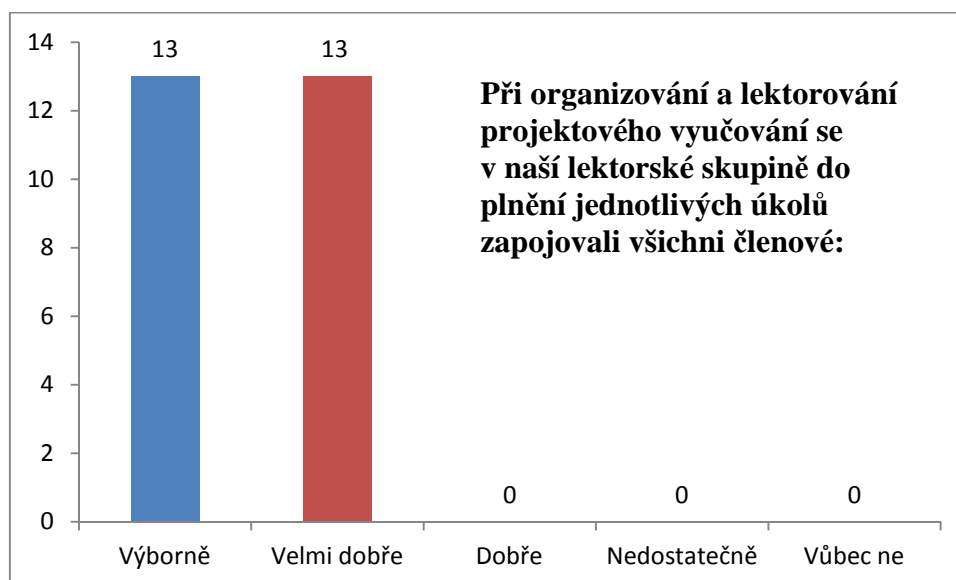
Přehled odpovědí na otázku č. 5.2:



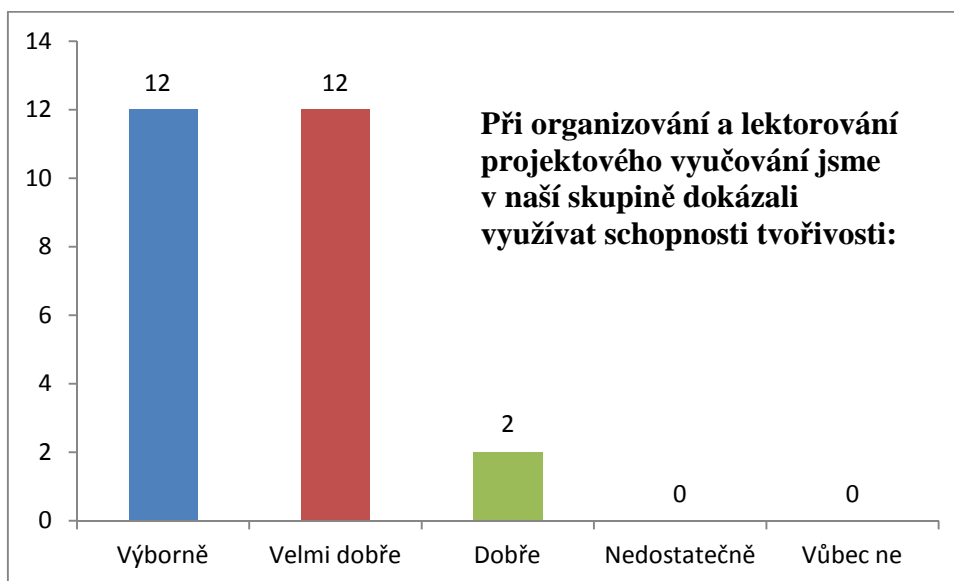
Přehled odpovědí na otázku č. 5.3:



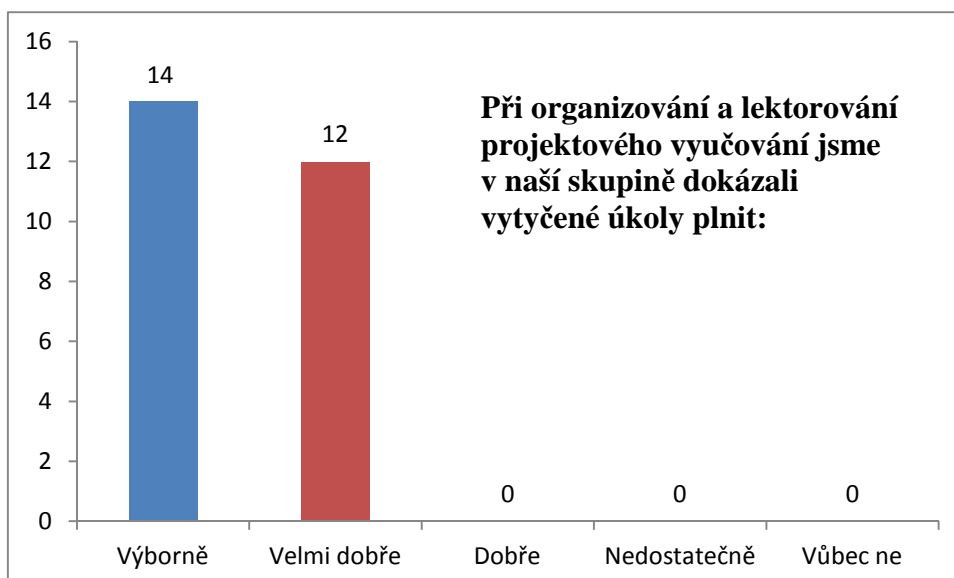
Přehled odpovědí na otázku č. 5.4:



Přehled odpovědí na otázku č. 5.5:



Přehled odpovědí na otázku č. 5.6:



**Celkový přehled výsledků dotazníkového šetření z pohledu relativní četnosti:**

	<i>odpověď 1</i>	<i>odpověď 2</i>	<i>odpověď 3</i>	<i>odpověď 4</i>	<i>odpověď 5</i>	<i>průměr</i>	<i>směrodatná odchylka</i>
<b>otázka č. 1.1</b>	76,9%	15,4%	7,7%	0,0%	0,0%	1,31	0,61
<b>otázka č. 1.2</b>	42,3%	46,2%	11,5%	0,0%	0,0%	1,69	0,67
<b>otázka č. 1.3</b>	34,6%	65,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,65	0,48
<b>otázka č. 2.1</b>	30,8%	38,5%	26,9%	3,8%	0,0%	2,04	0,85
<b>otázka č. 2.2</b>	42,3%	42,3%	15,4%	0,0%	0,0%	1,73	0,71
<b>otázka č. 2.3</b>	42,3%	46,2%	11,5%	0,0%	0,0%	1,69	0,67
<b>otázka č. 3.1</b>	80,8%	19,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,19	0,39
<b>otázka č. 3.2</b>	53,8%	42,3%	3,8%	0,0%	0,0%	1,50	0,57
<b>otázka č. 3.3</b>	50,0%	42,3%	7,7%	0,0%	0,0%	1,58	0,63
<b>otázka č. 4.1</b>	57,7%	42,3%	0,0%	0,0%	0,0%	1,42	0,49
<b>otázka č. 4.2</b>	42,3%	42,3%	15,4%	0,0%	0,0%	1,73	0,71
<b>otázka č. 4.3</b>	53,8%	46,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,46	0,50
<b>otázka č. 5.1</b>	53,8%	46,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,46	0,50
<b>otázka č. 5.2</b>	42,3%	57,7%	0,0%	0,0%	0,0%	1,58	0,49
<b>otázka č. 5.3</b>	61,5%	30,8%	7,7%	0,0%	0,0%	1,46	0,63
<b>otázka č. 5.4</b>	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,50	0,50
<b>otázka č. 5.5</b>	46,2%	46,2%	7,7%	0,0%	0,0%	1,62	0,62
<b>otázka č. 5.6</b>	53,8%	46,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,46	0,50

Při vyhodnocení evaluačního šetření byly použity metody popisné statistiky v programu Excel.

**Odpoověď na výzkumné otázky a rozprava k výsledkům vztahující se k ověřování přínosu projektového dne**

**Odpoověď na výzkumnou otázku č. 1:** *Jaké vědomosti a dovednosti si organizátoři a realizátoři (žáci střední školy) projektového dne osvojili z oblasti výchovy ke zdraví?*

Z výsledků dotazníkového šetření je patrné, že realizátoři a organizátoři (žáci střední školy) si ze všech tematických oblastí, které se vztahovaly k projektovému dni k Výchově ke zdraví, osvojili uspokojivé spektrum vědomostí a dovedností, jež byly vytyčeny v edukačních cílech projektové záměru.



Nejllepších výsledků bylo dosaženo ve vědomostních záležitostech. Ve všech tematických oblastech, tzn. výživa, pohybová aktivita, první pomoc, relaxace, se osvojená vědomostní úroveň pohybuje mezi intervalovou škálou od 1 (výborně – na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací) do 3 (dobře – na úrovni zapamatování). Nejlépe osvojenou tematickou oblastí po stránce vědomostní jsou zásady správné výživy a zásady přivolání složek záchranného integrovaného systému v situacích ohrožující zdraví. Naopak na úrovni aplikování a zapamatování byla po stránce vědomostní osvojena problematika hodnocení držení těla. V této tematické oblasti se jedná o specifické vědomosti, které vyžadují specializovanější vědomosti z dalších vzdělávacích oborů např. Biologie člověka, Tělesná výchovy a sport apod.

Kromě vědomostí si prostřednictvím projektového vyučování osvojili realizátoři a organizátoři (žáci střední školy) projektového záměru úkonové a senzomotorické dovednosti. Uvedené dovednosti byly z jednotlivých tematických oblastí osvojeny na úrovni intervalové škály od 1 (dokáží výborně – bez obtíží) do 3 (dokáží méně dobře – s většími obtížemi). Nejlépe osvojené dovednosti se týkaly problematiky výpočtu bazálního metabolismu, sestavování jídelníčku, komunikace s dispečerem záchranného integrovaného systému při ohlašování mimořádné události. Obtížněji se realizátorům a organizátorům (žákům střední školy) projektového záměru osvojovaly dovednosti, které spadaly do oblasti tvorby vyrovnávacích cvičení, posilování jednotlivých svalů a realizování uvolňovacích cvičení. Jedná se o dovednosti, které vyžadují intenzivnější přípravu a opakované procvičování.

***Odpověď na výzkumnou otázku č 2: Jakým způsobem se uskutečňovala organizace a realizace projektového dne?***

Z dotazníkového šetření můžeme konstatovat, že organizace a realizace projektového záměru se podle názorů žáků střední školy uskutečňovala v rozmezích hodnot od 1 (dokáží výborně – bez obtíží) do 3 (v celku ano, objevovali se už větší obtíže). Realizace a organizace projektového záměru se nejlépe uskutečňovala v oblastech komunikace, plnění úkolů dle stanovených pravidel a dosahování vytyčených cílů. Z výsledků dotazníkového šetření a z celkového průběhu realizace projektového vyučování je evidentní, že žáci střední školy dokázali při řešení problémových úloh v rámci

projektového vyučování jednat podle zásad efektivní komunikace, dosahovat skupinového konsenzu a k úkolům přistupovat zodpovědně. Zde se ukazuje, že projektové vyučování je vhodnou formou rozvoje osobnostních a sociálních dovedností u žáků. Dále se na základě výsledku evaluačního šetření potvrdilo tvrzení mnohých stoupenců aktivizačních výukových forem, že projektové vyučování podněcuje žáky k větší aktivitě a zodpovědnosti plnit zadané úkoly. Za obtížnější oblast v organizaci a realizaci projektového záměru je možné z výsledku dotazníkového šetření považovat rozdělení rolí mezi žáky v realizační skupině. Jedná se o oblast, která pro dospívající žáky může být problematická z toho důvodu, že jsou ve věkovém období, kdy ještě nejsou úplně vyhranění a teprve jak po osobnostní, tak i po odborné stránce hledají svoji roli ve skupině a v sociálním uplatnění.

Závěrem je nutno dodat, že ověřování přínosu projektového záměru pro organizátory a realizátory (žáky střední školy) projektového dne k Výchově ke zdraví bylo realizováno na základě dotazníkového šetření. Sami hlavní aktéři (žáci střední školy) projektového vyučování na základě svého subjektivního posouzení zhodnotili přínos a efektivitu této formy pedagogického procesu. Je důležité si uvědomit, že výsledky dotazníkového šetření nemají charakter exaktních dat, ale jsou určitým vodítkem, které poukazuje na smysl a význam využívání projektového vyučování ve školní praxi.

## ZÁVĚR

Záměrem diplomové práce bylo poskytnout ucelený vhled do problematiky využívání projektového vyučování ve vzdělávacím oboru výchova ke zdraví v podmínkách středních odborných škol. Na základě zpracované problematiky v textu diplomové práce můžeme shrnout následující skutečnosti vztahující se k naformulovaným cílům:

Projektové vyučování je ucelený soubor didaktických kroků, který vede žáky aktivnímu způsobu řešení zadaných nebo jimi zvolených problémových úloh, jež překračují hranice běžné školní výuky. Dále můžeme konstatovat, že projektové vyučování je soubor ucelených a na sebe navazujících výukových podnětů, které mají problémový charakter, integrují vědní oblasti z mnoha oborů a jsou většinou řešena prostřednictvím aktivizujících vyučovacích metod, skupinově-kooperativního uspořádání interpersonálních vztahů v sociální skupině a aktivně-tvořivého přístupu žáků. Dalším neopomenutelným znakem projektového vyučování je výsledek vzniklý na základě společné činnosti žáků, jež může mít materiální či myšlenkově duchovní charakter.

Vznik a rozvoj projektového vyučování je spojen se světově reformně pedagogickým hnutím. Projektové vyučování se na konci 20. století stává běžnou součástí světových i českých školských koncepcí. S rozvojem výchovných předmětů kopírující společenské potřeby lidí se zvyšují nároky na využívání aktivizujících výukových strategií ve školním vzdělávání. Z tohoto důvodu má projektové vyučování klíčový význam i v předmětech, které vedou žáky k podpoře zdraví a prevenci civilizačních chorob.

Projektové vyučování je možné bezesporu považovat za komplexní výukovou metodu, která umožňuje žákům nejen získávat potřebné vědomosti a dovednosti z oblasti výchovy ke zdraví a péče o zdraví, ale také rozmanité osobnostní a sociální dovednosti. Na druhou stranu nelze projektové vyučování, co se týče významu podpory zdraví u žáků střední školy, přeceňovat. Na projektové vyučování je vhodné pohlížet jen jako na jednu z možností implementace výchovy ke zdraví a péče o zdraví do pedagogické praxe školy.

Součástí diplomního úkolu byl popis realizace projektového dne k Výchově ke zdraví, který se uskutečnil na vybrané střední odborné škole. Realizovaný projekt byl zhodnocen prostřednictvím dotazníkového šetření. Z výsledků dotazníkového šetření je patrné, že realizátoři a organizátoři (žáci střední školy) si ze všech tematických oblastí,

které se vztahovaly k projektovému dni k Výchově ke zdraví, osvojili uspokojivé spektrum vědomostí a dovedností, jež byly vytyčeny v edukačních cílech projektové záměru.

Jsme si vědomi toho, že problematika, která se týká využití projektového vyučování ve školní praxi, je velmi obsáhlá. Věříme, že tato práce alespoň dílčím způsobem ukázala cestu, jak lze plnohodnotným způsobem využívat aktivizujících vyučovacích forem v oblasti výchovy ke zdraví a péče o zdraví.

**RESUMÉ**

Diplomová práce je zaměřena na problematiku využívání projektového vyučování ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví. Práce nejprve pojednává o projektovém vyučování jako o jedné z komplexních výukových metod. Další tematickou oblastí je historický nástin vývoje projektového vyučování v pedagogické praxi. Významná část práce se vztahuje k popisu metodického postupu realizace projektového vyučování v pedagogickém procesu. Součástí práce je popis a evaluace projektového dne Výchovy ke zdraví, který se uskutečnil na vybrané střední škole.

This diploma work is focused on problems of using project teaching in Health Education program. The work first deals with project teaching as with one of the complex teaching methods. Other thematic part is the historical outline of project teaching development in pedagogical practice. An important part of this work is related to the description of methodical procedure of project teaching implementation in pedagogical process. A part of the work is also a description and evaluation of a Health Education Project Day which was held at a selected secondary school.

**SEZNAM LITERATURY**

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. 1.Vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005, ISBN 80-247-0948-1.

ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.

DVOŘÁKOVÁ, M. *Projektové vyučování v české škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1620-9.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

FRANĚK, O., SUKUPOVÁ P. *První pomoc nejsou žádné čáry*. 1. vyd. Praha: Záchraná služba hl. města Prahy, 2013. ISBN 978-80-254-5911-9.

JŮVA, V., JŮVA, V. *Stručné dějiny pedagogiky*. 1. vyd. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-85931-43-5.

KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X.

KASÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-167-3.

KASÍKOVÁ, H. *Učíme se spolupráci spoluprací*. 1. vyd. Kladno: Aisis, 2005. ISBN 80-239-4668-4.

KASPER, T., KASPEROVÁ, T. *Dějiny pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2429-4.

KUSÁK, P., DAŘÍLEK, P. *Pedagogická psychologie – A*. 2. vyd. Olomouc: UP, 2002. ISBN 80-244-0294-7.

LOKŠOVÁ, I., LOKŠA J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. I. Vyd. Praha: Portál, s. r. o., 1999, ISBN 80-7178-205-X.

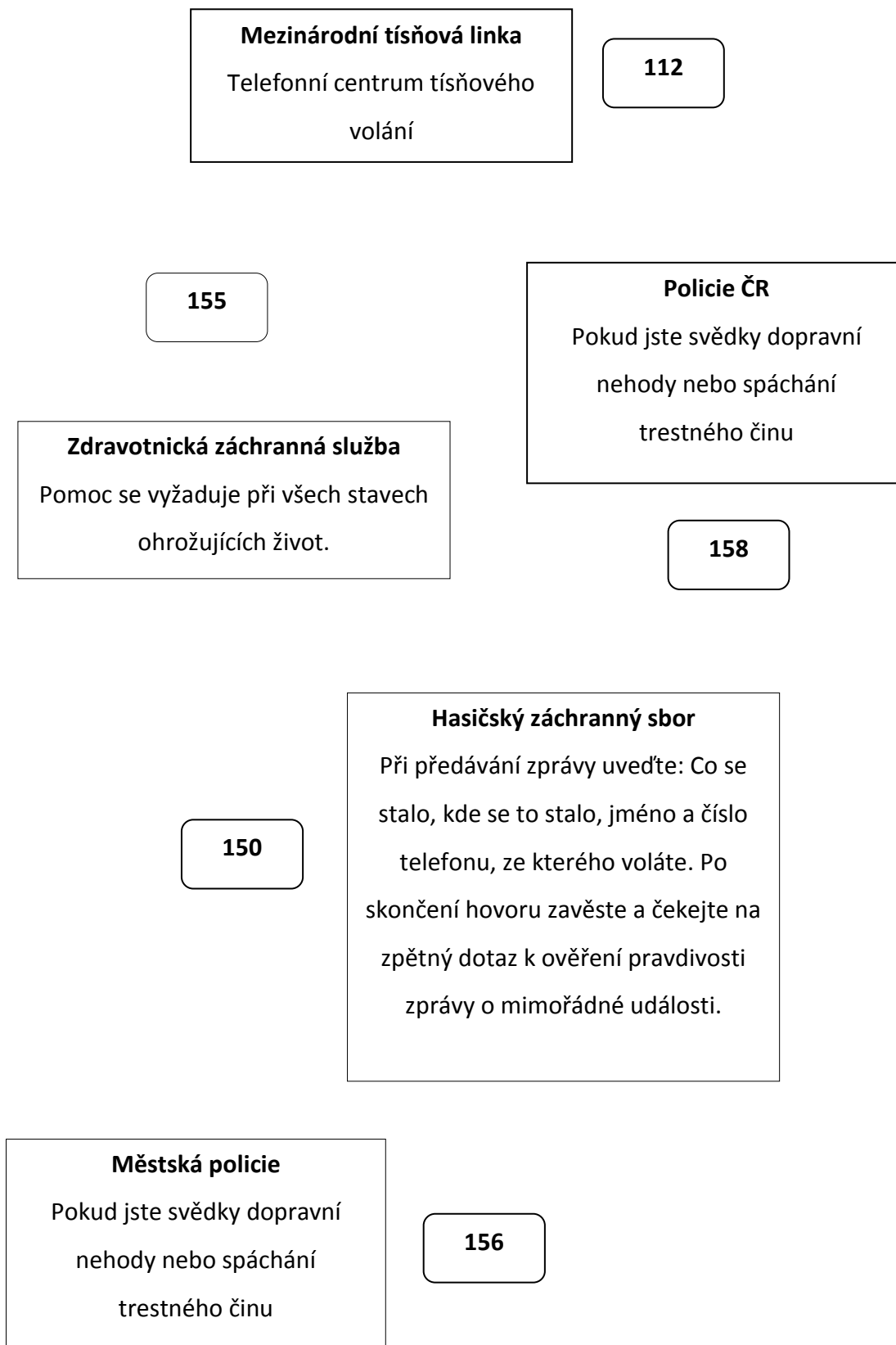
PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.

PODROUŽEK, L. *Integrovaná výuka na základní škole*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2002. ISBN 80-7238-157-1.

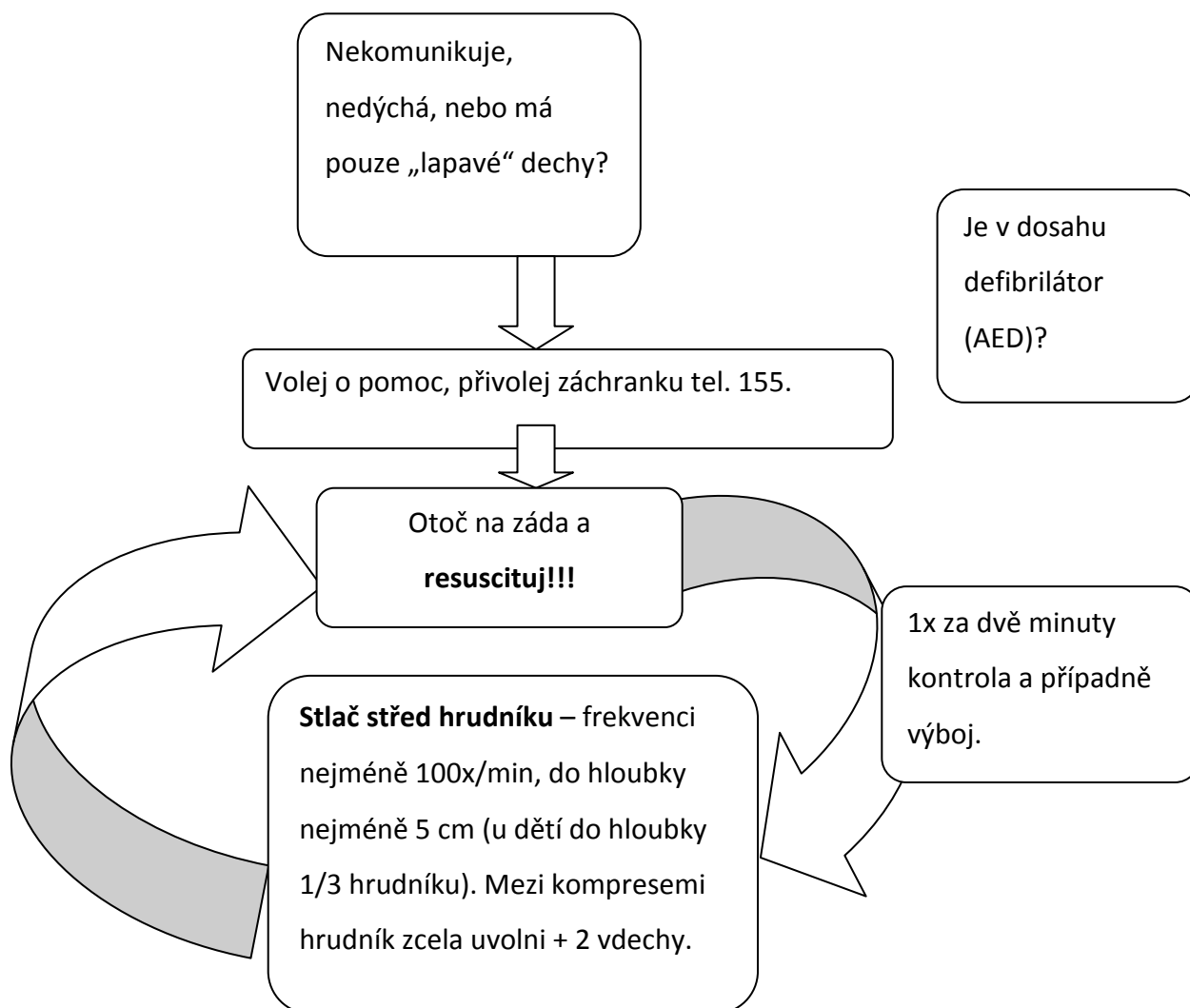
- POKORNÝ, I. *Zdravotní tělesná výchova pro 1. Stupeň základní školy*. II. Vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000, ISBN 80-7044-318-9.
- PRUNNER, P. (eds.) *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. 2. vyd. Plzeň: ZČU, 2003. ISBN 80-7082-976-6.
- SINGULE, F. *Současné pedagogické směry*. 1. vyd. Praha: SPN, 1992. ISBN 80-04-26160-4.
- SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. 1. vyd. Praha: ISV, 1999. ISBN 80-85866-33-1.
- SRDEČNÝ, V. a spol. *Náprava vadného držení těla*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogické centrum, 1997, ISBN 80-7020-022-7.
- SVOBODA, M. Projektového vyučování jakou součástí osobnostního a sociálního rozvoje. In *Časopis akademického centra osobnostního a sociálního rozvoje*. MU v Brně, roč. 3, č. 1/2014. ISSN 1803-0823 (nepublikováno, text připraven k publikování).
- ŠTVERÁK, V. *Dějiny pedagogiky II*. 1. vyd. Praha: UK, 1981.
- ŠVEC, Š. *Metodologie věd o výchově*. 1. vyd. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-192-8.
- VÁCLAVÍK, V. In KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X.
- VALENTA, J. *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. 1. vyd. Kladno: Aisis, 2006. ISBN 80-239-4908-X.
- VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. (eds.) *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.
- VRÁNA, V In DVOŘÁKOVÁ, M. *Projektové vyučování v české škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1620-9.

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

**Obrázek 1** Linky tísňového volání





**Obrázek 2** Základní neodkladná resuscitace

## PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Tabulka hodnocení držení těla, Záznamový list

<p><b>I. Hodnocení držení hlavy a krku</b></p> <p><b>Známka 1:</b> Držení hlavy je takové, že obličej hledí přímo vpřed, štěrbina oční a horní úpon ušního boltce leží ve vodorovné rovině, dolní čelist je zasunuta, osa krku je svislá, velikost krční lordózy je nejvýše 2 cm od těžnice spuštěné ze záhlaví.</p> <p><b>Známka 2:</b> Obličej hledí kupředu, avšak osa krku je skloněna mírně dopředu, asi 10 stupňů.</p> <p><b>Známka 3:</b> Hlava a krk jsou v předklonu 20 stupňů, anebo zakloněny.</p> <p><b>Známka 4:</b> Krk a hlava jsou v předklonu v úhlu přes 30 stupňů.</p>
<p><b>II. Hodnocení hrudníku</b></p> <p><b>Známka 1:</b> Normální hrudník je souměrný, jeho osa je svislá, je dobře klenutý, žebra svírají s páteří úhel 30 stupňů, souměrně se při dýchání pohybují. Kyfóza hrudní je fyziologická, dotýká-li se její vrchol těžnice spuštěné ze záhlaví.</p> <p><b>Známka 2:</b> Malé odchylky od normálu v průběhu osy hrudníku, která je skloněna asi o 10 stupňů.</p> <p><b>Známka 3:</b> Hrudník je plochý a hrudní páteř je značně ohnutá. Olovnice spuštěná ze zátylí se ohýbá o zvětšenou hrudní kyfózu, olovnice přiložená k vrcholu hrudní kyfózy jde mimo záhlaví.</p> <p><b>Známka 4:</b> Těžká odchylka tvaru hrudníku, který je plochý, hrudní páteř je silně vyhnuta v totální oblouk a tečna na vrcholu hrudní páteře odstupuje daleko od záhlaví.</p>
<p><b>III. Hodnocení břicha a sklonu pánve</b></p> <p><b>Známka 1:</b> Břicho je vtaženo za svislicí spuštěnou od mečíkovitého výběžku kosti hrudní. Lordóza bederní je malá tj. 2,5 - 3cm u dětí jedenáctiletých. U starších osob je o něco větší. Břicho a pánev a kost křížová jeví odchylky asi 30 stupňů od vertikály.</p> <p><b>Známka 2:</b> Malé odchylky od normálu, břišní stěna je například mírně vyklenuta, lordóza bederní mírně zvětšená, sklon kosti křížové je 35 stupňů.</p> <p><b>Známka 3:</b> Sklon osy břicha a pánve je 40 – 50 stupňů a kosti křížové až 40 stupňů.</p> <p><b>Známka 4:</b> Velké odchylky v držení pánve a průběhu osy břicha. Kost křížová je skloněna v úhlu nad 50 stupňů a bederní lordóza je větší než 5 cm.</p>
<p><b>IV. Hodnocení křivky zad</b></p> <p><b>Známka 1:</b> Svislice puštěná za záhlaví se dotýká hrudní kyfózy a prochází rýhou mezi hýžděmi. U dětí jedenáctiletých je hloubka krční lordózy 2 cm, bederní lordózy 2,5 – 3 cm.</p> <p><b>Známka 2:</b> Malé odchylky od normálu ve smyslu plus nebo minus.</p> <p><b>Známka 3:</b> Zjevně vyznačená kulatá záda nebo plochá záda.</p>

<b>Známka 4:</b> Těžké odchylky od normálu, značně kulatá záda, těžká totální kyfóza a úplně plochá záda.
<b>V. Hodnocení držení těla v čelní rovině</b>
<b>Známka 1:</b> Naprostá souměrnost, stejná výška ramen, ramena uvolněná, lopatky neodstávající, jejich vnitřní okraje jsou rovnoběžné, trojúhelníky v pase jsou stejně velké, souměrnost boků.
<b>Známka 2:</b> Nepatrná odchylka v jednom bodu, vyjma trvalé nesouměrnosti ramen (např. jedno rameno výše) nebo lopatek (odstávající lopatky).
<b>Známka 3:</b> Trvalé vysouvání jednoho boku mírného stupně a nesouměrnost postavy trojúhelníku v pase, je-li porušeno držení v rovině, jedno rameno výše a odstávající lopatky.
<b>Známka 4:</b> Značné odstávání lopatek, značné vysouvání boků, nesouměrnost thorako-abdominálních trojúhelníků.
<b>VI. hodnocení dolních končetin</b>
<b>Známka 1:</b> Dolní končetiny ve správné ose, středy kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu tvoří vertikálu, dokonalá klenba nohy.
<b>Známka 2:</b> Vbočená (tzv. Xkovky) a vybočená kolena (tzv. Óčka) mají více než 3 cm mezi klouby kolenními nebo mezi vnitřními kotníky, nohy jsou nepatrně ploché.
<b>Známka 3:</b> Osa dolních končetin jako při známce 2 nebo normální, avšak ploché nohy II. – III. stupně.
<b>Známka 4:</b> Vybočená kolena kolem 5 cm, vbočená kolena kolem 6 cm, ploché nohy III. -IV. stupně.

Skupiny	Hodnocení	Body
A	dokonalé držení těla	5
B	dobré držení těla	6-10
C	vadné držení těla	11-15
D	velmi špatné držení těla	16-20

Držení těla hodnotí součet bodů. V hodnocení držení těla není označeno hodnocení dolních končetin. Výsledek zapisujeme jako index ve formě zlomku (známka z hodnocení držení těla/známka z hodnocení dolních končetin).

*Např. výsledek 13/3* znamená vadné držení těla se značnými odchylkami na dolních končetinách, osa dolních končetin jako při známce 2 nebo normální, avšak ploché nohy II. – III. stupně.

## Záznamový list

Jméno:	Datum hodnocení:	
	Hodnocení <b>dobré držení těla</b>	Body <b>9/1</b>
1) Hodnocení držení hlavy a krku	Držení hlavy je takové, že obličej hledí přímo vpřed, štěrbina oční a horní úpon ušního boltce leží ve vodorovné rovině, dolní čelist je zasunuta, osa krku je svislá, velikost krční lordózy je nejvýše 2 cm od těžnice spuštěné ze záhlaví.	1 bod
2) Hodnocení držení hrudníku	Normální hrudník je souměrný, jeho osa je svislá, je dobře klenutý, žebra svírají s páteří úhel 30 stupňů, souměrně se při dýchání pohybují. Kyfóza hrudní je fyziologická, dotýkali se její vrchol těžnice spuštěné ze záhlaví.	1 bod
3) Hodnocení držení břišní stěny a sklonu pánve	Malé odchylky od normálu, břišní stěna je například mírně vyklenuta, lordóza bederní mírně zvětšená, sklon kosti křížové je 35 stupňů.	2 bod
4) Hodnocení křivky zad	Malé odchylky od normálu ve smyslu plus nebo minus.	2 bod
5) Hodnocení držení těla v čelní rovině (zezadu, čtverečková síť)	Trvalé vysouvání jednoho boku mírného stupně a nesouměrnost postavy trojúhelníku v pase, je-li porušeno držení v rovině, jedno rameno výše a odstávající lopatky.	3 body
6) Hodnocení dolních končetin	Dolní končetiny ve správné ose, středy kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu tvoří vertikálu, dokonalá klenba nohy.	1 bod

Výsledný index	Klasifikace držení těla
9/1	Dobré držení těla, klenby nohou podélná a příčná jsou dokonalé

**Příloha č. 2** Kompenzační cvičení**Kulatá záda (zvětšená hrudní kyfóza)**

Doporučená cvičení	Nedoporučená cvičení
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Přímivá cvičení.</li> <li>- Posílení šíjových svalů. mezilopatkových a zádových svalů.</li> <li>- Posílení břišních svalů.</li> <li>- Protahování prsních svalů.</li> <li>- Posílení bederního svalstva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hluboké předklony.</li> <li>- Cvičení podporová.</li> <li>- Skoky do hloubky.</li> <li>- Zvedání a nošení těžkých břemen.</li> <li>- Kotouly.</li> </ul>

3 vyrovnávací cviky:

**Zvětšená bederní lordóza**

Doporučená cvičení:	Nedoporučená cvičení
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Přímivá cvičení.</li> <li>- Protahovat bederní a hýžděvé svaly.</li> <li>- Protahovat svaly na zadní straně stehna.</li> <li>- Protahovat flexory kyčelních kloubů.</li> <li>- Posilovat břišní svaly.</li> <li>- Lezení, plazení.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bederní záklony.</li> <li>- "Kolébky" vpřed prohnuté.</li> <li>- Dlouhotrvající poskoky.</li> <li>- Skoky do hloubky.</li> <li>- Zvedání těžkých předmětů.</li> <li>- Dlouhotrvající stání.</li> </ul>

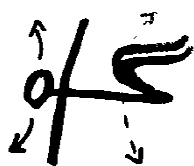
3 vyrovnávací cviky:



- Základní poloha - leh na břicho, čelo na podložce – připažit vzad, ruce spojené za tělem. S nádech tahem spojených rukou vzad do vzpažení provést hrudní záklon – mírný záklon hlavy. Uvolnit, položit čelo a hrudník na podložku a spojené ruce na hýždě, výdech. Opakujeme 5x.



- Základní poloha – leh na břiše roznožný – skrčit upažmo povýš, čelo na hřbetech rukou. S nádechem mírný hrudní záklon, lokty tlačeny vzad. S výdechem provedeme úklon vpravo, nádech, položit trup, čelo a paže na podložku, uvolnit, výdech. Totéž na druhou stranu. Opakujeme na každou stranu 6x.



- Základní poloha – leh na zádech, upažit, dlaně na podložce – skrčit přednožmo- nádech. S výdechem skrčené nohy pokládáme na levou stranu, s nádechem zpět do základní pozice. To samé na druhou stranu. Na každou stranu zopakujeme 6x.

### Skoliotické držení těla

Doporučená cvičení:	Nedoporučená cvičení
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Přímivá cvičení.</li> <li>- Pohyby trupu ve všech směrech.</li> <li>- Posílení břišního a hýžděového svalstva.</li> <li>- Krátkodobé visy.</li> <li>- Posílení zádového svalstva.</li> <li>- Plavání.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jednostranná cvičení.</li> <li>- Zvedání a nošení těžkých břemen.</li> <li>- Některé jednostranné sportovní disciplíny – badminton, tenis, hody...</li> <li>- Dlouhodobé stání, pochody, doskoky, dopady.</li> </ul>

3 vyrovnávací cviky:



- Základní poloha - leh na zádech, horní končetiny vzpažíme – Nádech, výdech. Břišní, hýžděové a svaly dolních končetin jsou zpevněné. S nádechem levou paži vytahujeme do dálky co nejdále (pravé rameno tlačíme současně dolů), totéž provedeme s pravou dolní končetinou, vytahujeme ji co nejdále do dálky. S výdechem do základní polohy. S Nádechem vytahujeme pravou paži a levou dolní končetinu co nejvíce

do dálky. Zpět do základní polohy – výdech. Střídáme strany. Opakujeme každou stranu 3x.



- Základní poloha – leh pokrčmo. Zvedáme trup, pánev a stehna do jedné přímky – nádech. S výdechem do základní polohy. Opakujeme 3x 10 zvednutí.



- Základní poloha - leh na bříše. Plížením vpřed zdoláme překážkovou dráhu. Využijeme lezení ve vzporu i kliku.

### Plochá záda

Doporučená cvičení:	Nedoporučená cvičení
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičení pro posílení šíjových a bederních svalů.</li> <li>- Cvičení na protažení zádového svalstva.</li> <li>- Postupné předklony, záklony a rotace.</li> <li>- Chůze s lehkými předměty na hlavě.</li> <li>- Krátkodobé přeskoky přes krátké švihadlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Výdrž v prohnutých předklonech.</li> <li>- Násobené skoky a skoky do hloubky.</li> <li>- Zvedání a nošení těžkých břemen.</li> <li>- Dlouhodobé stoje a dlouhotrvající chůze.</li> <li>- Visy.</li> </ul>

3 vyrovnávací cviky:

**Příloha č. 3** Dotazník

Milí respondenti, dotazník na základě Vašeho subjektivního posouzení zjišťuje, jaké znalosti jste si osvojili v průběhu realizace projektového dne určeného pro žáky 9. ročníků ZŠ se zaměřením na problematiku Výchovy ke zdraví. Dotazník je anonymní.

**Instrukce:** přečtěte si jednotlivé otázky, na každou otázku odpovězte. Zaškrtněte jednu z nabízených možností.

Děkujeme za vyplnění

**Výživa:**

1.3 Zásady zdravé (racionální) výživy (výživová doporučení, pyramida zdravé výživy atd.) jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáži orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

1.4 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáži vypočítat bazální metabolismus:

1 <b>Dokáži výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáži velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáži méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáži</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáži vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

1.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáži sestavit jídelníček podle zásad zdravé výživy pro vybranou skupinu osob:

1 <b>Dokáži výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáži velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáži méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáži</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáži vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

**Pohybová aktivita:**

2.1 Hodnocení držení těla (při pohledu z boku, čelní rovině a při pohledu zezadu) jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáži orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--



2.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáži podle výsledného indexu klasifikovat držení těla a vytvořit vyrovnávací cvičení:

1 <b>Dokáži výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáži velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáži méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáži</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáži vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

2.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáži sestavit soubor cviků pro posilování břišních svalů, hýždí a zadní strany stehen:

1 <b>Dokáži výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáži velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáži méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáži</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáži vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

### **První pomoc:**

3.1 Linky tísňového volání jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáži orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

3.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáži pro dispečera zdravotní záchranné služby správně seřadit informace o události, která vyžaduje rychlý odborný zásah:

1 <b>Dokáži výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáži velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáži méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáži</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáži vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

3.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáži poskytnout neodkladnou resuscitaci:

1 <b>Dokáži výborně</b> – bez obtíží	2 <b>Dokáži velmi dobře</b> – s drobnými obtížemi	3 <b>Dokáži méně dobře</b> – s většími obtížemi	4 <b>Spíše nedokáži</b> – mám jen rámcovou představu	5 <b>Nedokáži vůbec</b> - stále nevím, o co se jedná
---	--	--	---	---

### **Relaxace:**

4.1 Základní pojmy týkající se relaxace jsem si prostřednictvím organizování a lektorování projektového dne osvojil/a:

1 <b>Výborně</b> - na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 <b>Velmi dobře</b> – na úrovni zapamatování a porozumění	3 <b>Dobře</b> – na úrovni zapamatování	4 <b>Nedostatečně</b> – mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 <b>Vůbec ne</b> – v problematice se nedokáži orientovat, nevím stále, o co se jedná
--	---	--	--	--

4.2 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží prostřednictvím vyprávění příběhu uvést žáky do stavu relaxace:

1 Dokáží výborně – bez obtíží	2 Dokáží velmi dobře – s drobnými obtížemi	3 Dokáží méně dobře – s většími obtížemi	4 Spíše nedokáží – mám jen rámcovou představu	5 Nedokáží vůbec - stále nevím, o co se jedná
----------------------------------	---	---	--	--

4.3 Na základě organizování a lektorování projektového dne dokáží žákům pomocí cvičení dosáhnout uvolnění a načerpání nové energie:

1 Dokáží výborně – bez obtíží	2 Dokáží velmi dobře – s drobnými obtížemi	3 Dokáží méně dobře – s většími obtížemi	4 Spíše nedokáží – mám jen rámcovou představu	5 Nedokáží vůbec - stále nevím, o co se jedná
----------------------------------	---	---	--	--

### **Organizace a průběh projektového programu.**

5.1 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme dokázali v naší lektorské skupině dodržovat zásady efektivní komunikace (neskákání si do řeči, naslouchání druhým, vytváření prostoru pro vyjádření názoru atd.):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.2 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme v naší lektorské skupině dokázali v komunikaci dosáhnout společného konsenzu (všichni jsme dokázali shodnout):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.3 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme se ve skupině dokázali rozdělit role, které se vztahovaly k plnění jednotlivých úkolů (každý věděl, co má dělat, při rozdělování rolí nedocházelo ke konfliktům):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.4 Při organizování a lektorování projektového vyučování se v naší lektorské skupině do plnění jednotlivých úkolů zapojovali všichni členové (každý plnil zadané úkoly, všichni odváděli relativně stejný díl zadaných úkolů):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.5 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme v naší skupině dokázali využívat schopnosti tvořivosti (fluence – rychlá produkce nápadu, flexibilita – přizpůsobování se podmínkám, elaborace – smysl pro přesnost a detail atd.):

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------

5.6 Při organizování a lektorování projektového vyučování jsme v naší skupině dokázali vytyčené úkoly plnit:

1 bez problému	2 s menšími obtížemi	3 v celku ano, objevovali se už ale větší obtíže	4 většinou ne	5 vůbec ne
-------------------	-------------------------	---	------------------	---------------