



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# VSTUPNÍ ČÁST

## Název modulu

Zdravý životní styl (M)

## Kód modulu

ZD-m-4/AL76

## Typ vzdělávání

Všeobecné vzdělávání

## Typ modulu

všeobecně vzdělávací

## Využitelnost vzdělávacího modulu

### Kategorie dosaženého vzdělání

M (EQF úroveň 4)

L0 (EQF úroveň 4)

### Vzdělávací oblasti

ZD - Člověk, jeho osobnost, zdraví a bezpečí

### Komplexní úloha

### Obory vzdělání - poznámky

### Délka modulu (počet hodin)

24

### Poznámka k délce modulu

### Platnost modulu od

30. 04. 2020

### Platnost modulu do

### Vstupní předpoklady

Modul je bez nároku na předchozí znalosti a dovednosti.

## JÁDRO MODULU

### Charakteristika modulu

**Obsahový okruh:** Výchova ke zdraví

**Obsahový podokruh:** Zdravý životní styl

Cílem modulu je seznámit žáky se základy zdravého životního stylu. Správně aplikovat hlavní činitele ovlivňující zdraví: životní prostředí, životní styl, hygiena, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, prevence onemocnění, rizikové chování, varování proti závislostem (alkohol, tabákové výrobky, drogy, hrací automaty apod.).

## Očekávané výsledky učení

- a) uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku
- b) popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí
- c) zdůvodní význam zdravého životního stylu
- d) dovede posoudit vliv pracovních podmínek a povolání na své zdraví v dlouhodobé perspektivě a ví, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky
- e) dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností
- f) popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus
- g) orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejich alternativních směrech, v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- h) objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví
- i) kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu; dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu

## Obsah vzdělávání (rozpis učiva)

- a) anatomie
- b) faktory životního prostředí ovlivňující zdraví lidí
- c) vhodné pohybové aktivity, vliv pravidelného pohybu
- d) civilizační choroby
- e) složení stravy, zdravé způsoby stravování, složení potravin
- f) jednotlivé možnosti negativních závislostí (alkohol, tabákové výrobky, drogy, hrací automaty apod.)
- g) reklama a její možný negativní vliv na zdravý životní styl

## Učební činnosti žáků a strategie výuky

Je důležité začlenit jak teoretickou výuku, tak praktický nácvik s následnou diskuzí o vhodnosti použitého postupu a možnostech alternativního jednání. Je vhodné začlenit besedy s profesionály, např. výživový poradce,

Modul by měl také vést k osvojení základních znalostí o anatomii člověka, funkci lidského organismu a faktory ovlivňující zdraví lidí.

Pro dosažení výsledků učení jsou doporučeny následující činnosti (pozn. není nutné využít všechny):

- konfrontace s možnými situacemi z reálného života, jejich správné vyhodnocení v oblasti zdravého životního stylu, různých aspektů, které mají na něj vliv, s následnou reflexí/diskuzí
- beseda a sdílení zkušeností s odborníkem
- práce ve skupinách na projektování řešení konkrétních situací, zaměřené na schopnost rozpoznat zdravý a nezdravý životní styl
- dokáží rozlišit různé faktory ovlivňující zdravý životní styl
- dokáží určit aspekty správného stravování
- osvojí si základní vědomosti o zdravém životním stylu
- všechny činnosti si vyzkouší prakticky samostatně, ve dvojicích nebo v malých skupinách
- výklad učitele (např. definice základních pojmů)

## Zařazení do učebního plánu, ročník

# VYSTUPNI CAST

## Způsob ověřování dosažených výsledků

### Ad Očekávané výsledky učení

a) anatomie

seminární práce, test

b) zásady zdravé výživy

ověřováno prostřednictvím pracovních listů, do kterých žák zaznamenává svůj jídelníček a ze kterých bude patrný posun v jeho stravovacích návycích

c) vhodné pohybové aktivity, vliv pravidelného pohybu na zdraví

ověřováno prostřednictvím pracovních listů, do kterých žák zaznamenává své pohybové aktivity, ve kterých bude patrný posun v organizaci pohybového režimu

d) závislosti na alkoholu, tabáku, drogách, herních automatech

seminární práce, test

## Kritéria hodnocení

### Ad Očekávané výsledky učení

a) uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku

popíše vliv životního stylu na části lidského těla a jejich základní funkci (buňka, tkáň, kostra, svalová tkáň, oběhový systém, dýchací ústrojí, trávicí ústrojí, vylučovací systém, kůže, pohlavní systém muže a ženy, smyslové ústrojí, nervový systém, látkové řízení organismu);

dokáže vyhodnotit kladné a záporné aspekty životních stylů na funkce lidského organismu;

b) popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí

popíše vliv fyzikálních faktorů: klimatické, sluneční, ionizující, elmg. záření, hluk, vibrace...;

popíše vliv chemických faktorů: akutní, chronické, lokální, celkové, opožděné, prahové i bezprahové účinky;

popíše vliv biologických faktorů: mikroorganismy, houby a řasy a jejich toxiny, vyšší rostliny, hmyz, obratlovci, (člověk);

c) zdůvodní význam zdravého životního stylu

popíše zdravé chování ve výživě (snížení příjmu celkové energie, tuků, soli a cukru a zvýšení příjmu zeleniny, ovoce, brambor, mléka, luštěnin, celozrnných obilných výrobků a ryb, příjem zdravotně nezávadných potravin);

popíše vliv tělesných aktivit (pohybová aktivita ve volném čase, včetně většiny sportovních činností a tance, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou);

d) dovede posoudit vliv pracovních podmínek a povolání na své zdraví v dlouhodobé perspektivě a ví, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky

dovede posoudit pozitivní a negativní vliv pracovního prostředí na zdravotní stav (sedavé zaměstnání, aktivní sportovec, dělník, apod.);

dovede navrhnout metody kompenzace negativních vlivů;

e) dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností

dovede popsat pozitivní vliv pohybových činností (psychohygienu, tvorba endorfinu apod.);

f) popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus

popíše negativní vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus (jednostranné zatížení, workoholismus, pracovní stres apod.) a dokáže navrhnout jeho řešení;

g) orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech, v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky

dokáže sestavit energeticky vyvážený jídelníček;

h) objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví

dokáže popsat pozitivní vliv rodiny a sociálního prostředí na život jedince;

i) kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu; dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu

dovede objektivně posoudit pozitivní nebo negativní vliv reklamy (fastfoody, energetické nápoje, alkohol, agresivní chování, přílišné nároky na vzhled člověka, doplňky stravy, farmaceutické výrobky).

## Doporučená literatura

## Poznámky

Doporučené rozvržení výuky:

- ideální rozvržení je do každého ročníku po 6 hodinách;
- lze rozvrhnout podle potřeb školy i jinak.

## Obsahové upřesnění

VV - Všeobecné vzdělávání

*Materiál vznikl v rámci projektu Modernizace odborného vzdělávání (MOV), který byl spolufinancován z Evropských strukturálních a investičních fondů a jehož realizaci zajišťoval Národní pedagogický institut České republiky. Autory materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, jsou Petr Polívka, Vít Somr, Petr Kratochvíl. [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) – Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.*