



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 jejích 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
- dokážou rozlišit různé faktory ovlivňující zdravý životní styl
- dokážou 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

## VÝSTUPNÍ ČÁST

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.*