

# Metodika ke spotu s názvem: Volný čas

## Základní charakteristika video spotu

**Délka:** 77 vteřin

**Obsahová charakteristika:** Zdravotní rizika vyplývající z nedostatku pohybu – se zdůrazněním TV, PC, mobilu.

Fyzické, duševní a společenské výhody spojené s pohybem  
Pohyb jako prevence nadváhy a obezity  
Motivace k rozhodování o svém zdraví

## Základní pokyny pro práci

**Věková skupina:** vhodné pro základní a střední školy

**Jak spot využít ve školní výuce – návrhy:**

### Zařazení do výuky

Člověk a jeho svět – 1. stupeň ZŠ

Výchova ke zdraví, Rodinná výchova - 2. stupeň ZŠ

Biologie, Základy společenských věd – střední školy

*Průřezová témata: osobnostní rozvoj (sebepoznání, seberegulace)*

*morální rozvoj (rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje)*

### Návaznost spotu na školní výuku

Propojení se zájmovou činností na škole, možnosti mimoškolní pohybové aktivity ve vašem okolí

2. Propojení s osobnostním a morálním rozvojem

a) osobnostní rozvoj – sebepoznání a seberegulace

b) morální rozvoj – rozhodovací dovednosti, hodnoty a postoje

### Metody práce se školním kolektivem

#### 1. Interaktivní výklad spojený s diskusí

a) Význam koníčků, zájmů – prevence patologických jevů

b) Jaké jsou výhody pravidelného pohybu pro člověka, co pohyb člověku přináší

c) Zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybu

d) Jaké jsou možnosti zájmových aktivit na vaší škole (kroužky atp.)

#### 2. Skupinové diskuse

a) Jak nejraději trávíte svůj volný čas – a proč?

b) Považujete nabídku kroužků a zájmových činností na vaší škole za dobrou? Jaké změny byste uvítali?

c) Co si představujete pod pojmem „odpočinek“?

d) Zkuste vymyslet co nejvíce důvodů, proč se hýbat.

e) Jaké jsou podle Vás důvody, proč mladí lidé nesportují?

#### 3. Řešení případových studií

a) Zkuste si představit svůj den/týden absolutně bez TV, PC a mobilu...popište, jak byste ho chtěli prožít a co byste dělali.

- b) Vytvořte prezentaci pro svoje spolužáky o tom, co Vás baví (nějaký koníček, zájem – ne pc, mobil, Tv ) a zkuste je přesvědčit, aby ho také vyzkoušeli.
- c) Čtečka, nebo knížka? Vyzkoušejte oboje a napište klady i zápory obou.

#### **4. Samostatné vyhledávání informací**

- a) Vyberte si jednu pohybovou aktivitu/sport disciplínu a zjistěte, jak ovlivňuje celkové zdraví člověka, jakou stránku člověka rozvíjí.
- b) Zkuste vyhledat na internetu co nejvíce činností, které podporují a rozvíjejí:
1. mozkovou/intelektuální činnost
  2. obratnost a koordinaci
  3. sílu a vytrvalost
- c) Vyhledejte na internetu všechny zdravotní, ale i další (např. estetické apod.) problémy spojené s nadváhou a obezitou u člověka