



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



Název projektu:

Internacionalizace, spolupráce, inovace, reflexe a evaluace v přípravě budoucích učitelů

Registrační číslo:

CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_068/0015764

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA



Okruhy otázek ke zkoušce z didaktiky výchovy ke zdraví

KPG/DIVZB

Examinátor: doc. PaedDr. L. Podroužek, Ph.D.

U každého okruhu otázek 1 - 15 je nutné uvést základní věcné (faktografické) poznatky s ohledem na RVP ZV a současně i návrhy didaktického zpracování vybrané problematiky v základní škole (formulovat cíle, očekávané výstupy, možnosti zavádění kompetencí, vyučovací metody, vyučovací formy, hodnocení s kritérii apod).

1. **Zdraví** – přístup holistický, dynamický, sociální a interaktivní, chápání zdraví a **zdravý životní styl**, kvalita života (kritéria kvality života, vztah zdraví a kvality života, indikátory kvality života), prevence – druhy prevence.
2. **Teorie zdraví** (wellness, fitness, zdraví jako zboží, zdraví jako druh síly), koncepce zdraví, rizikové faktory zdraví, regulační mechanismy zdraví, činitelé podmiňující úroveň zdraví. **Životní prostředí a zdraví** (řešení závažných globálních problémů životního prostředí), environmentální aspekty výchovy ke zdraví (vědomosti, dovednosti a schopnosti).
3. **Výživa a zdraví** (složení lidského těla), biologické hodnoty výživy (bílkoviny, tuky, cukry – uhlohydráty, vitamíny, minerální látky, vláknina, voda → význam ve výživě a jejich funkce).
4. **Racionální výživa**, pozitivní a negativní trendy ve výživě obyvatel ČR, zásady racionální výživy, pravidla správné výživy (kvantity, kvality, vyváženosti, přiměřenosti), pravidla správného stravování, vhodné a nevhodné druhy potravin.
5. **Obezita** jako bio-psycho-sociální problém (faktory ovlivňující obezitu, nemoci, zdravotní komplikace a rizika spojené s obezitou), BMI a klasifikace obezity, potravní pyramida, poruchy příjmu potravy, mentální anorexie, mentální bulimie, ortorexie, bigorexie, drunkorexie, psychogenní přejídání, aj.
6. **Alternativní směry ve výživě** – terminologie a druhy vegetariánství (semivegetariáni, pesko-vegetariáni, atd...), cholesterol – HDL, LDL, triglyceridy, pitný režim, faktory pitného režimu, zásady racionálního pitného režimu, mléko a mléčné výrobky, antioxidanty.
7. **Pohyb a zdraví** (pohybový režim, pohybová aktivita a její funkce ve zdravém životním stylu), strategie celoživotní pohybové aktivity vytrvalostní, cyklické, aerobní pohybová aktivita (zdravotně prospěšné účinky, funkční a morfologické změny organismy podmíněné pohybem, fáze aerobní pohybové aktivity, **pohybová aktivita a adaptace organismu** – dýchací systém, srdečně-cévní systém, kosti, svaly, nervová soustava...
8. **Pohyb v prevenci psychosociálního stresu**, nesprávného držení těla – znaky správného držení těla, znaky nesprávného držení těla, Matthiasův test, testy držení těla pohledem, zlepšování držení těla. **Regenerace organismu** – biologické, pedagogické, psychologické a farmakologické prostředky, strečink a jeho metody a význam.
9. **Prevence zneužívání návykových látek** (droga, závislost jako problém, drogová, hráčská, na práci, na internetu, kulturní závislost), závislost psychická a fyzická, substanční a procesuální, rodina a škola v primární prevenci (rizikové a ochranné činitele ve škole). **Faktory podmiňující vzniku drogové závislosti** a faktory vedoucí k drogové závislosti, rizikové faktory drogové závislosti, motivace pro vznik a vývoj závislosti, stadia drogové závislosti.
10. **Alkohol, tabák a marihuana** jako návykový problém (alkohol, stadia opilsti, stupně pití alkoholu, faktory vzniku závislosti na alkoholu, stadia vytváření alkoholové závislosti, typy abúzu alkoholu – symptomatický, systematický a juvenilní, taktiky odmítání alkoholu), tabák – negativní vliv kouření a typy kuřáků (příležitostný, návykový, s psychickou závislostí a s psych. i fyzickou závislostí), marihuana, popis a názory na její užívání.
11. **Výchova ke zdraví a škola** – edukace, kurikulum, program WHO, školní zdravotně preventivní program, osobnost učitele v kontextu výchovy ke zdraví (charakteristika učitele, profesionální kompetence, učitel zdravotní výchovy jako facilitátor).

12. **Integrační úloha výchovy ke zdraví jako vyučovacího předmětu** – integrovaná výuka ve škole (výchova ke zdraví jako samostatný nebo integrovaný předmět), možnosti a způsoby integrované výuky (konsolidace učiva, komasace učiva, úplná a částečná koncentrace učiva, koordinace učiva – možnosti využití ve výchově ke zdraví).
13. **Nemoc a úraz**, charakteristika nejběžnějších nemocí tělních soustav člověka, prevence onemocnění a první pomoc při úrazech, zdravotně – preventivní kompetence učitele výchovy ke zdraví.
14. **Etika a etiketa ve výchově ke zdraví** (zákony společenské významnosti, zákony taktu, vlastnosti usnadňující jednání mezi lidmi, komunikace, představování, pozdrav, oslovování, řeč, symbolická komunikace apod.).
15. **Sexuální výchova**, výchova k prevenci HIV/AIDS ve škole, sexuální nemoci, sexuální aberace a její formy, typy lidského sexuálního chování, sexuálně deviantní chování, ochrana dětí před sex. devianty, prevence a výchova.
16. **Didaktická transformace** učiva výchovy ke zdraví - ontogenetická transformace, psychodidaktická transformace, kognitivní transformace, didaktické zjednodušení, didaktická redukce, didaktická rekonstrukce učiva. Způsoby snižování obtížnosti učiva.
17. **Vyučovací metody** ve výchově ke zdraví – didaktický, psychologický, logický, procesuální aspekt dělení metod, jejich charakteristika možnosti využití. **Vyučovací prostředky** a jejich využití ve výchově ke zdraví, typy a možnosti využití.
18. **Organizační formy vyučování** ve výchově ke zdraví, pojem, funkce, kritéria třídění. Normativní a sociální hledisko třídění organizačních forem. Projektová výuka a kooperativní výuka.
19. **Pozorování výuky, školní hospitace** – předmět pozorování, druhy pozorování, fáze pozorování (přípravná, realizační, kontrolně realizační), typy pozorování, vlastnosti pozorování, chyby při pozorování výuky.
20. **Kategorie výukových cílů** – funkce cíle, způsoby vymezování cílů, typy výukových cílů, chyby při vymezování cílů. Vybraná taxonomie kognitivních cílů (Lorin W. Andersonovou a Davidem R. Krathwohl) psychomotorických cílů (R.H. Dave) a afektivních cílů (D. R. Krathwohl).
21. **Hodnocení ve výchově ke zdraví** – pojem hodnocení, druhy hodnocení a možnosti využití ve škole (kriteriální, normativní, formativní a sumativní hodnocení ve škole, kvalitativní a kvantitativní hodnocení ve výuce).
22. **Základní kurikulární dokumenty**, jejich charakteristika a využití ve škole (Bílá kniha, RVP ZV, ŠVP, školní tematické plány, osnovy, vyhlášky MŠMT ČR aj.). **Didaktická analýza učiva a příprava učitele na vyučování**, její základní části a jejich charakteristika.

ZÁKLADNÍ A DOPORUČENÁ LITERATURA:

- HAVLÍKOVÁ, M. ET AL.: Program podpory zdraví ve škole. Praha, Portál, 1998
- SMEJKAL, V., A BACHRACHOVÁ, H.: Lexikon společenského chování. Praha, Grada, 2008
- FIALOVÁ, I., FLEMR, L., MARÁDOVÁ, E. MUŽÍK, V. (2014) *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum
- KOLÁŘ, Z.; ŠIKULOVÁ, R. *Hodnocení žáků*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0885-X.
- KOLEKTIV (2005). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. VÚP: Praha
- KOŠŤÁLOVÁ H., MIKOVÁ Š., STANG. J.: *Školní hodnocení žáků a studentů - se zaměřením na slovní hodnocení*. Portál: Praha, 2008
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*: Praha: Portál, 2001
- LIBA, J. (2016) *Výchova k zdraví v primární edukácii*. Prešov. Prešovská univerzita, pedagogická fakulta
- LIBA, J.(2016) *Zdravie, drogy, drogová prevence – terminologický a výkladový slovník*. Prešov: Prešovská univerzita, Pedagogická fakulta
- LIBA, J (2010) *Výchova k zdraví*. Prešov. Prešovská univerzita, pedagogická fakulta
- LUKÁŠOVÁ, H. (2010) *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha, Portál
- MACHOVÁ, J. A KOL.(2009) *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada
- MARÁDOVÁ, e. (2004) *Zdraví životní styl – Výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6. – 9. roční ZŠ*. Praha: Fortuna.
- MARÁDOVÁ, e. (2004) *Zdraví životní styl – Výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6. – 9. roční ZŠ – autorská řešení*. Praha: Fortuna.

- MARÁDOVÁ, e. (2003) *Rodinná výchova – Zdravý životní styl 1*. Praha: Fortuna.
- MARÁDOVÁ, e. (2003) *Rodinná výchova – Zdravý životní styl 2*. Praha: Fortuna.
- NEŠPOR, K.: Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2007
- PODROUŽEK, L., ŠAFRÁNKOVÁ, D. *Varianta pojetí didaktiky výchovy ke zdraví v profesní přípravě studentů učitelství základní školy*. In Sborník ze 4. mezinárodní konference Výchova ke zdraví a aktivní životní styl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2013. s. 4-10.
- PODROUŽEK, L. (2014) *Integrovaná výuka přírodovědných a společenských předmětů*. In Raadce učitele. 2. Praha : Josef Raabe, s. C1.11-(27 s.).
- PODROUŽEK, L. /2005) *Ke koncepci a integraci vybraných vzdělávacích oblastí podle RVP ZV*. Plzeň : Krajské centrum vzdělávání a Jazyková škola
- PODROUŽEK, L. (2005) *Člověk a příroda. Jak využívat integrované učební texty ve výuce*. Plzeň : Fraus
- PODROUŽEK, L. (2002) *Integrovaná výuka na základní škole*. 1. vyd. Plzeň : Nakladatelství Fraus
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. (2009) *Pedagogický slovník. 4. aktualizované a rozšířené vydání*. Praha: Portál
- ŠAFRÁNKOVÁ, D., PODROUŽEK, L. *Kooperativní a projektová výuka v učitelství výchovy ke zdraví*. In Sborník ze 4. mezinárodní konference Výchova ke zdraví a aktivní životní styl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2013. s. 72-77.
- SLAVÍK, J.: *Hodnocení v současné škole*. Portál: Praha 1999
- SOLFRONK, J.: *Zkoušení a hodnocení žáků*. PdF UK: Praha 1996
- ŠKODA, J., DOULÍK, P.(2011): *Psychodidaktika*. Praha, Grada
- ZORMANOVÁ, L. (2014) *Obecná didaktika*. Praha: Grada