

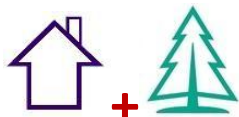
## Seznam použitých symbolů:



**Skupina pracující ve třídě, indoor tým**



**Skupina pracující v terénu, outdoor tým**



**Společná práce obou týmů (indoor + outdoor)**

## Hra: Zdraví a my

Ke všem významným dnům v životě si přejeme hlavně „hodně zdraví“. U nás zdraví velmi často ohrožují různé civilizační choroby, nedostatek pohybových aktivit, stravovací návyky lidí spojené s různými zlovyky a zneužívání různých drog. Naopak otužování, přiměřený pohyb, pobyt v přírodě, zdravá strava, přátelské vztahy mezi lidmi i veselost jsou základem zdravého životního stylu.

Aktuální problém zdraví lidské populace řeší vědci na celém světě. Pokuste se jim pomoci a zapátrejte po příčinách těchto problémů. Začněte zjištěním, které nemoci nás nejčastěji ohrožují, která místa v našem okolí jsou pro naše zdraví a zdravý životní styl důležitá, a představme si, co a jak by bylo možné zlepšit.

### L1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Popovídejte si o tom, co rozumíte pod pojmem zdravý životní styl. Víte, jak se chránit před nemocí, jak se správně otužovat? Co vaše strava a přiměřený pohyb? Víte, že zdraví ovlivňují i mezilidské vztahy, stres? Je ve vašem městě optimální zázemí pro dodržování zdravého životního stylu? Vydejte se za poznáváním míst, kde žijete a trávíte většinu volného času. Posuďte, zda máte podmínky pro naplňování zásad zdravého životního stylu a zda je dodržíte.

**Maximální počet bodů: 47**

**Minimální počet bodů: 23**

#### Ú1 Zdraví versus nemoc



Připravte si stručný dotazník, vydejte se po škole nebo do okolí své školy a proveďte průzkum mezi vrstevníky. Zjistěte nejméně u 10 dotazovaných, kterými chorobami trpí nejčastěji a jak často? Ze zjištěných údajů sestavte pořadí výskytu chorob. Pořadí chorob zaznamenejte do Záznamové karty zdraví (viz příloha). **Název nejčastější choroby vložte do platformy.**

PŘÍLOHY:

ID	Název	GPS	Zdroj
376	<a href="#">zaznamova_karta_zdravi.doc</a>		

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Název nejčastější choroby	soubor	1

## Ú2 Civilizační nemoci



Prodiskutujte v týmu, které nemoci se označují jako civilizační. Sestavte s pomocí literatury nebo internetu žebříček civilizačních nemocí podle četnosti, se kterou se vyskytují u populace dospělých. U každé choroby stručně uveďte, co bývá její častou příčinou. Zjištěné údaje zaznamenávejte do Záznamové karty zdraví (viz příloha). **Žebříček civilizačních nemocí podle četnosti výskytu u dospělých vložte do platformy.**

PŘÍLOHY:

ID	Typ	Hodnota		
194	odkaz	<a href="http://www.czso.cz/">http://www.czso.cz/</a>		
ID	Název	GPS	Zdroj	
377	<a href="#">zaznamova karta zdravi.doc</a>			

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Žebříček konkrétních civilizačních chorob	soubor	7

## Ú3 Zdraví v přírodě, příroda pro zdraví



Největším a nejrozmanitějším prostředím pro sport je příroda. Vytipujte a zdokumentujte vhodná místa pro turistiku či jiné sportování v okolí své školy. Podle ročního období zvolte vhodnou pohybovou aktivitu (chůze, běh, cyklistika, plavání, lyže). Vytipovaná místa fotograficky zdokumentujte. Informace o tom, kde se nacházíte, zašlete týmu pracujícímu ve třídě. **Jednu z fotografií vložte do platformy jako odpověď.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Fotografie z mapování	soubor	6

#### Ú4 Mapa našich sportovišť



Místa vhodná na sportování, která vytipovali vaši kamarádi v terénu, vyznačte na mapě. Je možné využít také internetové zdroje (viz příloha). **Mapu vložte jako obrázek do platformy.**

PŘÍLOHY:

ID	Typ	Hodnota
196	odkaz	<a href="http://maps.google.cz/">http://maps.google.cz/</a>
195	odkaz	<a href="http://www.mapy.cz/">http://www.mapy.cz/</a>

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Mapa	soubor	7

#### Ú5 Sportovní plakát



Nyní pracujte společně. Pokuste se vyhledat na internetu ještě další sporty, které by bylo možné na zjištěných místech (z předchozích úkolů) provozovat. Upravte své fotografie a vytvořte plakát. **Plakát jako obrázek vložte do platformy.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Plakát	soubor	13

#### Ú6 Sport v našem městě/obci – kalendář



Pokračujte ve společné práci. Vytvořte kalendář pro následující rok s názvem např. „Nabídka sportovního vyžití v různých ročních obdobích“ nebo „Za pohybem do přírody našeho kraje!“. Využijte především fotografie z terénu.

**Kalendář vložte do platformy.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Kalendář nabídky sportovního vyžití v našem městě/obci na r. 2011	soubor	13

## L2 ŽIJÍ RYCHLE, ŽIJÍ S FASTFOODEM

Většina z vás zná dobře výrobky tzv. fastfoodů. Předností těchto řetězců je rychlé občerstvení. Je zde čisto, nekouří se a velice často bývá součástí přichystaných „balíčků“ také nějaký dárek. Kdo by odolal těmto lákadlům? Je však toto občerstvení zdravé? To bychom měli zjistit.

**Maximální počet bodů: 17**

**Minimální počet bodů: 8**

### Ú1 Jak u nás fastfoody zdomácněly



Vydejte se opět do terénu. Zapátrejte po stravovacích zařízeních, tedy i řetězcích tzv. fastfoodů.

- Jak daleko jsou od vaší školy?
- Dotazem u zodpovědného pracovníka zjistěte, kolik lidí využije konkrétní provozovnu denně.
- Pokuste se zjistit i stravovací zvyklosti v daném zařízení.
- Lokalizujte zařízení pomocí GPS, odhadněte vzdálenosti od školy a nahlase vše týmu pracujícím ve třídě.

**Do platformy vložte názvy zařízení a souřadnice GPS.**

Zeptejte se spolužáků ve třídě, zda od vás potřebují ještě nějaké další informace. Po splnění úkolů v terénu se vraťte do třídy.

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Názvy zařízení a souřadnice GPS	dlouhý text	3

**Ú2 Odkud k nám zavítaly fastfoody**

Vyhledejte na internetu co nejvíce informací o těchto řetězcích. Zaměřte se na sortiment a kvalitu pokrmů. Vyhledejte i hodnocení z pohledu „Zásad zdravého stravování“. Informace formulujte do jednoduchých sdělení a doplňte o zaslané podklady od týmu v terénu do Záznamové karty zdraví.

**Finální verzi záznamové karty vložte do platformy.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Záznamová karta Zdraví	soubor	7

**Ú3 Mapa fastfoodů**

Pracují oba týmy společně. Navštívené fastfoody zakreslete do mapy (viz příloha).

**Mapu vložte do platformy.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Mapa fastfoodů	soubor	7

**L3 AREÁL ZDARVÍ MÝCH SNŮ**

Nyní již znáte zásady správného stravování i přiměřeného pohybu. Umíte si vytvořit zdraví prospěšný režim. Zároveň jste porozuměli potřebám zdravého životního stylu. Avšak i nyní na vás mohou čekat zálučnosti například špatných hygienických podmínek, kde žijete.

**Maximální počet bodů: 36**

**Minimální počet bodů: 17**

**Ú1 Náš projekt areálu zdraví**

Najděte v okolí nevyužitou lokalitu (proluku, skládku aj.) vhodnou pro vybudování vašeho areálu zdraví. Proveďte fotodokumentaci a pokuste se určit GPS. Můžete lokalizovat i nejbližší sportovní areál a navrhnout, co zde vylepšit (v bodech popsat, doplnit nákresem či inspirační fotografií). Informace o místě a svých návrzích na vybudování areálu zašlete týmu pracujícímu ve třídě. **Jako odpověď vložte do platformy souřadnice GPS lokality**, kde by mohl být vytvořen areál zdraví. Zeptejte se spolužáků, zda od vás potřebují ještě nějaké další informace. Po splnění úkolů v terénu se vraťte do třídy.

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Souřadnice GPS lokality, kde by mohl být vytvořen areál zdraví	GPS	2

**Ú2 Finální projekt areálu zdraví**

Zapojte svoji fantazii a pokuste se navrhnout optimální sportoviště či celý volnočasový areál tak, aby odpovídal požadavkům zdravého životního stylu. Aby zaujal a hlavně zapojil do aktivního trávení volného času i další spoluobčany. Průběžně evidujte a shromažďujte podklady z terénu. Po návratu druhého týmu společně zpracujte konečnou podobu návrhu areálu svých snů. Využijte fotografií, nákresů, skenujte.

**Návrh budoucího areálu i s popisem jednotlivých zařízení a vybavení umístěte do platformy.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Projekt areálu zdraví	soubor	17

**Ú3 Reklama zdravého stravování**

Pokračujte ve společné práci. Nyní se staňte reklamní agenturou. Výsledky svého pátrání prezentujte na nástěnce nebo výstavních panelech v prostorách školy. Kde budete výstižně



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

prezentovat důležitá fakta, která jste zjistili v průběhu celé hry. Použijte výsledky své práce (fotografie, tabulky, projekt areálu zdraví) zjištěné jak v terénu, tak z jiných zdrojů.

**Fotografii své reklamní nástěnky nebo výstavních panelů vložte do platformy jako odpověď.**

ODPOVĚDI:

	Název	Typ	Max. počet bodů
1	Reklama	soubor	17