



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodická příručka výukového programu

# PŘÍPRAVA PRO ŽIVOT

Prožitkový program



Registrační číslo projektu:  
Název projektu:

CZ.1.07/1.2.10/02.0020  
**Moderním vzděláváním  
k širšímu uplatnění v životě**

Červen 2012



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

Projekt **„Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“** je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Cílem projektu je realizace 3-denního prožitkového programu pro všechny žáky školy v mimoškolním prostředí.

Žáci se v programu Příprava pro život mají naučit navazovat kontakty, vyjadřovat své potřeby, přizpůsobovat se méně známým podmínkám a poznávat prostředí a život v něm.

Metodická příručka prožitkových programů byla vytvořena tak, aby úkoly a praktické dovednosti žáků byly zaměřeny na pracovní i občanský život.

Metodik Příprava pro život:	Mgr.Xenie Šustalová
Manažer projektu:	Mgr.Ilona Šustalová
Koordinátor projektu:	RNDr.Alena Prášková
Realizace projektu:	listopad 2009 – červen 2012



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt **„Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“**

## **Koncepce výukového programu Příprava pro život – Prožitkový program**

Výukový program je vytvořen pro mimoškolní vzdělávací pobyt, kde se žáci seznámí s aktivitami psychomotorických her, které jsou pro žáky potřebné k navazování kontaktu a k vyjadřování svých potřeb. Na ně navazují sociokulturní a pohybově-relaxační programy pro žáky k potřebám přizpůsobovat se neznámým podmínkám a poznávat prostředí a život v něm. V ekologickém programu se zaměřují na ekologickou zátěž v dané lokalitě a vytváření produktů pro ochranu životního prostředí.

Program Příprava pro život byl koncepčně připraven pro dané ročníky Odborného učiliště a Praktické školy jednotlivě:

### **Rozpracování do ročníků:**

#### **Program prožitkového pobytů Příprava pro život I.běh - Praktická škola**

Orientace v prostoru a prostředí – tento program je zaměřen na poznávání místních kulturních památek a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťování dostupnosti místní dopravní a cestovní infrastruktury, lokální obchodně – podnikatelská situace.

Tvorba osobní vizitky – program je zaměřen na jednotlivého žáka, který si tvoří svou osobní vizitku, která je zaměřena na to co ve svém životě má rád, co nemá rád, na co je dobrý, kde a jak žije a co je jeho cíl a životní přání. Po dokončení svých osobních vizitek, skupina žáků a učitel rozebírají vytvořenou tvorbu.

Sportovně- relaxační a kulturní program – program je zaměřen na využití sportovně – relaxační a kulturní aktivity. V programu je využíváno sportovní a relaxační výhody hotelu a to vnitřní bazén a sportovní herna.

Ekoprogram – program je orientován na prezentaci jak se třídí odpad

#### **Program prožitkového pobytů Příprava pro život II.běh - Odborné učiliště 1.ročník**

Orientace v prostoru a prostředí – tento program je zaměřen na poznávání místních kulturních památek a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťování dostupnosti místní dopravní a cestovní infrastruktury, lokální obchodně – podnikatelská situace.

Tvorba osobní vizitky – program je zaměřen na jednotlivého žáka, který si tvoří svou osobní vizitku, která je zaměřena na to co ve svém životě má rád, co nemá rád, na co je dobrý, kde a jak žije a co je jeho cíl a životní přání. Po dokončení svých osobních vizitek, skupina žáků a učitel rozebírají vytvořenou tvorbu.



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

Sportovně – relaxační a kulturní program – program je zaměřen na využití sportovně – relaxační a kulturní aktivity. V programu je využíváno sportovní a relaxační výhody hotelu a to vnitřní bazén a sportovní herna.

Ekoprogram – program je zaměřen na ekologickou zátěž místních odpadních skládek v chráněné oblasti a aktivní zapojení do úklidu v místních zakázaných skládkách.

### **Program prožitkového pobytů Příprava pro život III.běh - Odborné učiliště 2.a 3.ročník**

Orientace v prostoru a prostředí – tento program je zaměřen na poznávání místních kulturních památek a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťování dostupnosti místní dopravní a cestovní infrastruktury, lokální obchodně – podnikatelská situace.

Tvorba osobní vizitky – program je zaměřen na jednotlivého žáka, který si tvoří svou osobní vizitku, která je zaměřena na to co ve svém životě má rád, co nemá rád, na co je dobrý, kde a jak žije a co je jeho cíl a životní přání. Po dokončení svých osobních vizitek, skupina žáků a učitel rozebírají vytvořenou tvorbu.

Sportovně – relaxační a kulturní program – program je zaměřen na využití sportovně – relaxační a kulturní aktivity. V programu je využíváno sportovní a relaxační výhody hotelu a to vnitřní bazén a sportovní herna.

Ekoprogram – program je zaměřen na ekologickou zátěž místních odpadních skládek v chráněné oblasti a aktivní zapojení do úklidu v místních zakázaných skládkách.

### **Program prožitkového pobytů I.běh Zdravotní životní styl - Praktická škola**

Orientace v prostoru a prostředí – tento program je zaměřen na poznávání místních kulturních památek a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťování dostupnosti místní dopravní a cestovní infrastruktury, lokální obchodně – podnikatelská situace.

Ekoprogram – program je zaměřen na základy ekologie tříděného odpadu a jak třídit odpad ve škole, pracovním procesem a v domácím prostředí.

Zdravý životní styl – program je zaměřen na vytvoření zdravotně vyváženého denního jídelníčku a denní životosprávu v pracovních, pohybových a relaxačních činnostech.

První pomoc – program je zaměřen na základy první pomoci.

Sportovně – relaxační a kulturní program – program je zaměřen na využití sportovně – relaxační a kulturní aktivity. V programu je využíváno sportovní a relaxační výhody hotelu a to vnitřní bazén a sportovní herna.



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

**Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“**

## **Program prožitkového pobytů II.běh Zdravotní životní styl - Odborné učiliště 1.ročník**

Orientace v prostoru a prostředí – program je zaměřen na poznávání městských zdravotnických center, orientaci v dané lokalitě, lokální obchodní podnikatelskou situaci v hotelnickém rezortu a ekologické informace.

Ekoprogram – program je zaměřen na plnění ekologicko výukového programu a tvorbu ekologicko-papírové krabice na sběr elektroodpadu.

První pomoc – program je zaměřen na základy první pomoci a teoretickou výuku.

Zdravá výživa v denním životě – program je zaměřen na vytvoření zdravotně vyváženého denního jídelníčku a denní životosprávu v pracovních, pohybových a relaxačních činnostech.

Sportovně – relaxační a kulturní program – program je zaměřen na využití sportovně – relaxační a kulturní aktivity. V programu je využíváno sportovní a relaxační výhody hotelu a to vnitřní bazén a sportovní herna.



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

**Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“**

**Obsah příručky:**

<b>Program prožitkového pobytů Příprava pro život I.běh</b>	
Orientace v prostoru a prostředí	7
Tvorba osobní vizitky	11
Sportovně- relaxační a kulturní program	14
Ekoprogram	16
<b>Program prožitkového pobytů Příprava pro život II.běh a III.běh</b>	
Orientace v prostoru a prostředí	18
Tvorba osobní vizitky	23
Sportovně- relaxační a kulturní program	26
Ekoprogram	28
<b>Program prožitkového pobytů I.běh Zdravý životní styl</b>	
Orientace v prostoru a prostředí	31
Ekoprogram	34
Zdravý životní styl	37
První pomoc	40
Sportovně- relaxační a kulturní program	42
<b>Program prožitkového pobytů II.běh Zdravý životní styl</b>	
Orientace v prostoru a prostředí	44
Ekoprogram	47
První pomoc	50
Zdravý životní styl	52
Sportovně- relaxační a kulturní program	55
<b>Ochrana životního prostředí - zdravý životní styl - tabulka</b>	57



Obor vzdělání	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
Ročník	první, druhý
Předmět	<b>Prožitkový pobyt I.běh</b>
Časová jednotka	Tematický časový celek – 3 hodiny
Téma	Orientace v prostoru a prostředí
Cíl	Poznávat místní kulturní památky a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťovat dostupnost místní dopravní a cestovní infrastrukturu a lokální obchodní -podnikatelskou situaci
Použité pomůcky	papírový materiál s otázkami v daném tématu
Průběh výuky tematického bloku	Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
Využití v praktickém životě	Dokázat se orientovat v cizím prostředí, zjistit si kulturně-společenské nabídky a sportovně- relaxační aktivity
Získané kompetence	Kompetence k řešení problémů: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznat problémy a hledat nejvhodnější způsob řešení</li> <li>- řešit běžné životní situace a překážky, překonávat je přiměřeně ke svým možnostem, případně za pomoci druhé osoby</li> </ul> Kompetence odborné: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržovat právní předpisy z oblasti BOZP a hygienické předpisy, pracovat podle instrukcí nebo návodu, případně za pomoci druhé osoby</li> <li>- znát význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční i společenské ohodnocení</li> </ul>
Použitá literatura a zdroje	Internetové stránky obce Horní Bečva – <a href="http://www.hornibecva.cz">www.hornibecva.cz</a> ., stránky hotelu <a href="http://www.hotelcherry.cz">www.hotelcherry.cz</a> .
Poznámky	
Seznam příloh	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“





**5. Je u přehrady nějaká restaurace? Pokud ano, napiš název a dones razítko nebo opiš pracovní dobu restaurace.**

---

---

---

---

---

---

**6. Zjisti jakou hloubku má přehrada – Horní Bečva**

---

---

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

**Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“**



<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 4 hodiny
<b>Téma</b>	Tvorba osobní vizitky
<b>Cíl</b>	Prezentovat a vytvářet své vizitky osobnosti, které byly zaměřeny na to co ve svém životě má žák rád, co nemá rád, na co je dobrý, kde a jak žije a co je jeho cíl a životní přání.
<b>Použité pomůcky</b>	papír A3 rozdělen do 5 částí
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci tento úkol plní samostatně. Učitel po vytvoření vizitky rozebírá s žákem jeho obsah .
<b>Využití v praktickém životě</b>	Vnímat svou osobnost jako celek a zaměřit se ve svém životě na realizaci životních cílů a rozvinutí svých potencialit.
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence k řešení problémů: - řešit běžné životní situace a překážky, překonávat je přiměřeně ke svým možnostem, případně za pomoci druhé osoby Kompetence k učení: - uplatňovat znalosti k rozšiřování a prohlubování svých vědomostí a dovedností Kompetence komunikativní: - vyjadřovat své názory a postoje a vhodnou formou se snažit obhájit svůj názor
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



## Příloha č.1 Tvorba osobní vizitky, prožitkový pobyt I.běh

Co má rád	Co nemám rád
<p data-bbox="676 781 922 842">Mé přání a sny</p>	
Kde a jak žiju	Na co jsem dobrý





<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola, dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 6 hodiny
<b>Téma</b>	Sportovně - relaxační a kulturní program
<b>Cíl</b>	Dovednost relaxovat, uvolnit se, posilovat duševní kondici a rovnováhu. Zlepšit tělesné zdraví, pracovní výkonnost, lépe se soustředit, méně být unaven a být celkově spokojenější.
<b>Použité pomůcky</b>	bazén, vířivka, stolní tenis, deskové hry, sportovní náčiní
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci tento úkol plní samostatně. Učitel je doprovází.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Zlepšení celkového životního stylu
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjadřovat své názory a postoje a vhodnou formou se snažit obhájit svůj názor</li> <li>- využívat získané komunikativní dovednosti k vytvoření vztahů a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi</li> </ul> Kompetence sociální a personální: <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientovat se v základních mravních hodnotách a uplatňovat základní pravidla společenského chování</li> <li>- jednat zodpovědně vůči vlastní osobě i druhých</li> </ul>
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy



Příloha č.1 Sportovně - relaxační a kulturní program, prožitkový pobyt I.běh

### Hodnotící list pro pedagogy

Program : \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vedoucí skupiny: \_\_\_\_\_

Třída : \_\_\_\_\_

Žáci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hodnocení:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 1 hodina
<b>Téma</b>	Ekoprogram
<b>Cíl</b>	Získat poznatky o ekologické zátěži na naší planetě a ukázat jak a kam třídít odpad.
<b>Použité pomůcky</b>	informační tiskoviny o třídění odpadu
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Naučit se třídít odpad, aby ho bylo možno recyklovat a tím se šetřilo přírodními zdroji.
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence k učení: - osvojit si poznatky obsažené ve vzdělávacím programu Kompetence občanské: - uvědomovat si význam zdravého životního stylu, chránit své zdraví i zdraví druhých lidí - podílet se na ochraně životního prostředí a jednat v souladu se strategií udržitelného rozvoje
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	<a href="http://www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz">www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz</a> /třídění odpadů/ <a href="http://www.jaktridit.cz">www.jaktridit.cz</a> Obecní úřad – odbor životní prostředí
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“



Příloha č.1 Ekoprogram, prožitkový pobyt I.běh

### Hodnotící list pro pedagogy

Program : \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vedoucí skupiny: \_\_\_\_\_

Třída : \_\_\_\_\_

Žáci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hodnocení:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

Obor vzdělání	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
Ročník	První, druhý, třetí
Předmět	<b>Prožitkový pobyt II.běh a III.běh</b>
Časová jednotka	Tematický časový celek – 3 hodiny
Téma	Orientace v prostoru a prostředí
Cíl	Poznávat místní kulturní památky a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťovat dostupnost místní dopravní a cestovní infrastrukturu a lokální obchodní -podnikatelskou situaci
Použité pomůcky	papírový materiál s otázkami v daném tématu
Průběh výuky tematického bloku	Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
Využití v praktickém životě	Dokázat se orientovat v cizím prostředí, zjistit si kulturně-společenské nabídky a sportovně- relaxační aktivity
Získané kompetence	Klíčové kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- přijímá a odpovědně plní svěřené úkoly,</li> <li>- pracuje s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií</li> <li>- vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování</li> </ul>
Použitá literatura a zdroje	Internetové stránky obce Horní Bečva – <a href="http://www.hornibecva.cz">www.hornibecva.cz</a> ., stránky hotelu <a href="http://www.hotelcherry.cz">www.hotelcherry.cz</a> .
Poznámky	
Seznam příloh	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Příloha č.1 Orientace v prostoru a prostředí, prožitkový pobyt II.běh a III.běh

## Pracovní list

Program: **Orientace v prostoru a prostředí**

Úkol:

### 1. Najdi hotel „Chery“

- napiš co se v tomto hotelu nabízí za léčebnou relaxaci?
- dones účtenku nebo razítko z tohoto hotelu

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. V kolik hodin se dostaneš z Horní Bečvy /od přehrady/ do Rožnova p.

**Radhoštěm. Musíš se dostavit na Rožnovské náměstí v 15.30 hod.**

- kolik najedeš kilometrů?
- jak se jmenuje autobusová zastávka před zastávkou Horní Bečva „přehrada“?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Donést malý úlomek kamene ze zdejšího přírodního lomu, který je blízko hlavní cesty u přehrady!

### 4. Zjisti, kde je nejbližší obchod s potravinami. Napiš jeho název a otevírací hodiny!

---

---

---

---

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

**5. Je u přehrady nějaká restaurace? Pokud ano , napiš název a dones razítko nebo opiš pracovní dobu restaurace!**

---

---

---

---

---

---

**6. Zjisti jakou hloubku má přehrada – Horní Bečva?**

---

---

---

---

---

---

**7. Jak se jmenuje lyžařské středisko na Horní Bečvě, kde mají sedačkovou lanovku?**

---

---

---

---

---

---

**8. Najdi rekreační středisko Tesla a spočítej, kolik mají chatk**

---

---

---

---

---

---

**9. Najdi rekreační středisko Kahan a zjisti, jaké mají sportovní zařízení.**

---

---

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

**10. Zjisti název studánky, která se nachází nad Horní Bečvou směrem na Bumbálku.**

---

---

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

**Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“**



<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	První, druhý, třetí
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt II.běh a III.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 4 hodiny
<b>Téma</b>	Tvorba osobní vizitky
<b>Cíl</b>	Prezentovat a vytvářet své vizitky osobnosti, které byly zaměřeny na to co ve svém životě má žák rád, co nemá rád, na co je dobrý, kde a jak žije a co je jeho cíl a životní přání.
<b>Použité pomůcky</b>	papír A3 rozdělen do 5 částí, psací potřeby
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci tento úkol plní samostatně. Učitel po vytvoření vizitky rozebírá s žákem jeho obsah .
<b>Využití v praktickém životě</b>	Vnímat svou osobnost jako celek a zaměřit se ve svém životě na realizaci životních cílů a rozvinutí svých potencialit.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence: - provádí reálný odhad výsledku řešení dané úlohy
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



## Příloha č.1 Tvorba osobní vizitky, prožitkový pobyt II.běh a III.běh

Co má rád	Co nemám rád
<p data-bbox="676 860 922 913">Mé přání a sny</p>	
Kde a jak žiju	Na co jsem dobrý







<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	První, druhý, třetí
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt II.běh a III.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 6 hodin
<b>Téma</b>	Sportovně - relaxační a kulturní program
<b>Cíl</b>	Dovednost relaxovat, uvolnit se, posilovat duševní kondici a rovnováhu. Zlepšit tělesné zdraví, pracovní výkonnost, lépe se soustředit, méně být unaven a být celkově spokojenější.
<b>Použité pomůcky</b>	bazén, vířivka, stolní tenis, deskové hry, sportovní náčiní
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci tento úkol plní samostatně. Učitel je doprovází.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Zlepšení celkového životního stylu.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence: - vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování - posuzuje reálně své fyzické a duševní možnosti, odhaduje důsledky svého jednání a chování v různých situacích
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy





<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	První, druhý, třetí
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt II.běh a III.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 3 hodiny
<b>Téma</b>	Ekoprogram
<b>Cíl</b>	Získat poznatky o ekologické zátěži na naší planetě a ukázat jak a kam třídít odpad. Zjistit ekologickou zátěž místních odpadních skládek v chráněné oblasti.
<b>Použité pomůcky</b>	informační tiskoviny o třídění odpadu, pracovní pomůcky – gumové rukavice, plastové pytle
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu. Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Naučit se třídít odpad, aby ho bylo možno recyklovat a tím se šetřilo přírodními zdroji. Zapojit se do úklidu místních zakázaných skládek a odlehčili ekologickou zátěž v dané oblasti.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- přijímá a odpovědně plní svěřené úkoly</li> <li>- jedná odpovědně a samostatně nejen ve vlastním, ale i ve veřejném zájmu</li> <li>- pracuje s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií</li> </ul> Odborné kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- hospodárně a šetrně nakládá s energiemi, odpady, vodou</li> </ul>
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	<a href="http://www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz/třídění%20odpadů/">www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz /třídění odpadů/</a> <a href="http://www.jaktridit.cz">www.jaktridit.cz</a> Obecní úřad – odbor životní prostředí
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Příloha č.1 Ekoprogram, prožitkový pobyt II.běh a III.běh

## Pracovní list

Program: **Ekoprogram**

Úkol:

**1. Kde se nachází, nejbliž hotelu, odpadní kontejnery na tříděný odpad? A napiš jejich počet /dle rozdělení/. Popiš jejich umístění nebo nakresli pláněk.**

---



---



---



---



---

**2. Zjisti, zda potok který ústí do přehrady je znečištěn a pokud ano, co se v něm nejvíce objevuje za odpad?**

---



---



---



---



---

**3. Zjisti, kdo udržuje vodní tok a přehradu v hygienické čistotě a jaká je eko - údržba?**

---



---



---



---



---

**4. Najdi skládku po okolním lese a napiš, jaké druhy odpadu se v ní nacházejí. Co nejzajímavějšího jste tam objevili? Jaká je asi skládka velká a je tam povolení nebo zákaz skládky?**

---



---



---



---



---

**5. Naplň co nejvíce pytlů tříděným odpadem z beskydských okolních lesů**

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“



Obor vzdělání	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
Ročník	první, druhý
Předmět	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh</b>
Časová jednotka	Tematický časový celek – 3 hodiny
Téma	Orientace v prostoru a prostředí
Cíl	Poznávat místní kulturní památky a orientaci v dané přírodní lokalitě, zjišťovat dostupnost místní dopravní a cestovní infrastrukturu a lokální obchodní -podnikatelskou situaci
Použité pomůcky	papírový materiál s otázkami v daném tématu
Průběh výuky tematického bloku	Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
Využití v praktickém životě	Dokázat se orientovat v cizím prostředí, zjistit si kulturně-společenské nabídky a sportovně - relaxační aktivity.
Získané kompetence	Kompetence k řešení problémů: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznat problémy a hledat nejvhodnější způsob řešení</li> <li>- řešit běžné životní situace a překážky, překonávat je přiměřeně ke svým možnostem, případně za pomoci druhé osoby</li> </ul> Kompetence odborné: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dodržovat právní předpisy z oblasti BOZP a hygienické předpisy, pracovat podle instrukcí nebo návodu, případně za pomoci druhé osoby</li> <li>- znát význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční i společenské ohodnocení</li> </ul>
Použitá literatura a zdroje	Internetové stránky města – <a href="http://www.roznov.cz">www.roznov.cz</a> ., stránky Valašské muzeum v přírodě – <a href="http://www.vmp.cz">www.vmp.cz</a>
Poznámky	
Seznam příloh	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Příloha č.1 Orientace v prostoru a prostředí, prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh

## Pracovní list

Program: **Orientace v prostoru a prostředí**

Úkol:

### 1. Najdi Skanzen

- napiš, co se zde nachází a donést razítko z tohoto Skanzenu

---

---

---

---

---

---

### 2. V kolik hodin se dostaneš z Rožnova p. Radhoštěm na Pustevny. Na Pustevny musíš dorazit do 15.30hod.

- kolik najedeš kilometrů

---

---

---

---

---

---

### 3. Zjisti, kde je nejbližší obchod s potravinami. Napiš jeho název a otevírací hodiny!

---

---

---

---

---

---

### 4. Jak se jmenuje řeka, která protéká Rožnovem p. Radhoštěm?

---

---

### 5. Kolik poschodí a pokojů má hotel Relax?

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“





<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 2 hodiny
<b>Téma</b>	Ekoprogram
<b>Cíl</b>	Získat poznatky o ekologické zátěži na naší planetě a ukázat jak a kam třídít odpad. Zjistit ekologickou zátěž místních odpadních skládek .
<b>Použité pomůcky</b>	informační tiskoviny o třídění odpadu
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu. Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Naučit se třídít odpad, aby ho bylo možno recyklovat a tím se šetřilo přírodními zdroji.
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojit si poznatky obsažené ve vzdělávacím programu</li> <li>- dokázat vyhledávat informace a využívat je v praktickém životě</li> </ul> Kompetence občanské: <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomovat si význam zdravého životního stylu, chránit své zdraví i zdraví druhých lidí</li> <li>- podílet se na ochraně životního prostředí a jednat v souladu se strategií udržitelného rozvoje</li> </ul>
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	<a href="http://www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz">www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz</a> /třídění odpadů/ <a href="http://www.jaktridit.cz">www.jaktridit.cz</a> Obecní úřad – odbor životní prostředí
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

Příloha č.1 Ekoprogram, prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh

### Pracovní list

Program: **Ekoprogram**

Úkol:

**1. Kde se nachází nejbliž hotelu, odpadní kontejnery na tříděný odpad? A napiš jejich počet /dle rozdělení/. Popiš jejich umístění nebo nakresli plánek.**

---

---

---

---

---

---

**Nákres:**

**2. Najdi skládku po okolním lese nebo okolí hotelu a napiš jaké druhy odpadu se v ní nacházejí. Co nejzajímavějšího jste tam objevili? Jaká je asi skládka velká a je tam povolení nebo zákaz skládky?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“



<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 3 hodiny
<b>Téma</b>	Zdravý životní styl
<b>Cíl</b>	Dokázat vytvořit zdravotně vyvážený denní jídelníček a denní životosprávu v pracovních, pohybových a relaxačních činnostech.
<b>Použité pomůcky</b>	
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu. Žáci jsou ve skupinách a plní zadané úkoly v pracovních listech.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Dokázat sestavit zdravotně vyvážený denní jídelníček. Umět vypracovat denní životosprávu nejen v jídle, ale i v pracovních, pohybových a relaxačních činnostech.
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- osvojit si poznatky obsažené ve vzdělávacím programu</li> <li>- dokázat vyhledávat informace a využívat je v praktickém životě</li> </ul> Kompetence občanské: <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomovat si význam zdravého životního stylu, chránit své zdraví i zdraví druhých lidí</li> </ul>
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	<a href="http://www.zdrava-vyziva.net">www.zdrava-vyziva.net</a>
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

Příloha č.1 Zdravý životní styl, prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh

### **Pracovní list**

Program: **Zdravý životní styl**

Úkol:

#### **1. Vytvořit zdravý jídelníček na jeden den**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **2. Co dál je důležité ke zdravému životnímu stylu? /popiš a nakresli/**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nákres:**



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

**Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“**



<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 1 hodina
<b>Téma</b>	První pomoc
<b>Cíl</b>	Znát jaká je okamžitá, dočasná a vhodná pomoc poskytnout nemocné nebo zraněné osobě než bude poskytnuta medicínská léčba
<b>Použité pomůcky</b>	informační materiál a knižní publikace
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Umět v krizových situacích poskytnout první pomoc.
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence k řešení problému: - dokázat přivolat pomoc v případě ohrožení vlastní nebo jiné osob
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	Kniha – První pomoc zážitkem, nakladatel Computer Press, a.s. 2009 <a href="http://www.kartaprvnipomoci.cz">www.kartaprvnipomoci.cz</a>
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy







<b>Obor vzdělání</b>	Praktická škola jednoletá <b>ŠVP Praktická škola jednoletá</b> Praktická škola dvouletá <b>ŠVP Praktická škola dvouletá</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl I.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 6 hodiny
<b>Téma</b>	Sportovně- relaxační a kulturní program
<b>Cíl</b>	Dovednost relaxovat, uvolnit se, posilovat duševní kondici a rovnováhu. Zlepšit tělesné zdraví, pracovní výkonnost, lépe se soustředit, méně být unaven a být celkově spokojenější.
<b>Použité pomůcky</b>	bazén, vířivka, stolní tenis, deskové hry, sportovní náčiní
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci tento úkol plní samostatně. Učitel je doprovází.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Zlepšení celkového životního stylu.
<b>Získané kompetence</b>	Kompetence komunikativní: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjadřovat své názory a postoje a vhodnou formou se snažit obhájit svůj názor</li> <li>- využívat získané komunikativní dovednosti k vytvoření vztahů a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi</li> </ul> Kompetence sociální a personální: <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientovat se v základních mravních hodnotách a uplatňovat základní pravidla společenského chování</li> <li>- jednat zodpovědně vůči vlastní osobě i druhých</li> </ul>
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“



Obor vzdělání	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
Ročník	první
Předmět	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh</b>
Časová jednotka	Tematický časový celek – 4 hodiny
Téma	Orientace v prostoru a prostředí
Cíl	Orientovat se v dané přírodní lokalitě, zjišťovat místní zdravotnickou a podnikatelskou situaci a najít co nejvíce informací o dané přírodní dominantě.
Použité pomůcky	papírový materiál s otázkami v daném tématu
Průběh výuky tematického bloku	Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
Využití v praktickém životě	Dokázat se orientovat v cizím prostředí, zjistit si zdravotní a kulturně-spoolečenské nabídky.
Získané kompetence	Klíčové kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracuje při řešení problémů s jinými lidmi</li> <li>- vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování</li> <li>- pracuje s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií</li> </ul>
Použitá literatura a zdroje	Internetové stránky města – <a href="http://www.obec-ostravice.cz">www.obec-ostravice.cz</a> , <a href="http://www.ostarvice.cz">www.ostarvice.cz</a> , <a href="http://www.stare-hamry.cz">www.stare-hamry.cz</a> , <a href="http://www.zlatyorel.cz">www.zlatyorel.cz</a>
Poznámky	
Seznam příloh	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy





Příloha č. 2 Orientace v prostoru a prostředí, prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh

### Hodnotící list pro pedagogy

Program : \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vedoucí skupiny: \_\_\_\_\_

Třída : \_\_\_\_\_

Žáci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hodnocení:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	první
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 6 hodin
<b>Téma</b>	Ekoprogram
<b>Cíl</b>	Získat poznatky o ekologické zátěži na naší planetě a ukázat jak a kam třídít odpad. Zjistit ekologickou zátěž místních odpadních skládek v chráněné oblasti. Navrhnout a vytvořit ekologickou sběrnou.
<b>Použité pomůcky</b>	informační tiskoviny o třídění odpadu, papírové krabice, barevné papíry, lepidlo, nůžky a psací potřeby
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci jsou ve skupinách, chodí po okolí a plní zadané otázky, které jsou určeny pro dané téma. Vpisují zjištěné úkoly do papírových materiálů. Žáci ve skupinách dále navrhují a vytváří papírový sběrný koš na elektroodpad. Učitel přednáší o daném tématu. Učitel je doprovází a vypomáhá s plněním zadaných otázek.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Naučit se třídít odpad, aby ho bylo možno recyklovat a tím se šetřilo přírodními zdroji.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- přijímá a odpovědně plní svěřené úkoly</li> <li>- jedná odpovědně a samostatně nejen ve vlastním, ale i ve veřejném zájmu</li> <li>- pracuje s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií</li> </ul> Odborné kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>- hospodárně a šetrně nakládá s energiemi, odpady, vodou</li> </ul>
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	www.izsp.kr-moravskoslezsky.cz /třídění odpadů/ www.jaktridit.cz Obecní úřad – odbor životní prostředí
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy









<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	První
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 2 hodiny
<b>Téma</b>	První pomoc
<b>Cíl</b>	Znat a prakticky se naučit jak okamžitě, dočasně a vhodně poskytneme pomoc nemocné nebo zraněné osobě než bude poskytnuta medicínská léčba.
<b>Použité pomůcky</b>	informační materiál a knižní publikace, prošlý zdravotnický materiál /obvazy, trojcípý šátek, dlahy atd./
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu. Žáci se prakticky učí na svých spolužácích či zdravotnických pomůckách.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Umět v krizových situacích poskytnout první pomoc.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence - jedná odpovědně a samostatně nejen ve vlastním, ale i ve veřejném zájmu - provádí reálný odhad výsledku řešení dané úlohy
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	Kniha – První pomoc zážitkem, nakladatel Computer Press, a.s. 2009 <a href="http://www.kartaprvnipomoci.cz">www.kartaprvnipomoci.cz</a>
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy



Příloha č.1 První pomoc, prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh

### Hodnotící list pro pedagogy

Program : \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vedoucí skupiny: \_\_\_\_\_

Třída : \_\_\_\_\_

Žáci : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hodnocení:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“

<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	první, druhý
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 3 hodiny
<b>Téma</b>	Zdravý životní styl
<b>Cíl</b>	Dokázat vytvořit zdravotně vyvážený denní jídelníček a denní životosprávu v pracovních, pohybových a relaxačních činnostech.
<b>Použité pomůcky</b>	
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Učitel přednáší o daném tématu. Žáci jsou ve skupinách a plní zadané úkoly v pracovních listech.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Dokázat sestavit zdravotně vyvážený denní jídelníček. Umět vypracovat denní životosprávu nejen v jídle, ale i v pracovních, pohybových a relaxačních činnostech.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence: - rozumí zadání úkolu nebo rozpozná jádro problému, získává informace potřebné k řešení problému a buď samostatně nebo s vedením jiných lidí navrhne způsob řešení
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	<a href="http://www.zdrava-vyziva.net">www.zdrava-vyziva.net</a>
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Pracovní list Příloha č.2 Hodnotící list pro pedagogy



Příloha č.1 Zdravý životní styl, prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh

## Pracovní list

Program: **Zdravý životní styl**

Úkol:

### 1. Vytvořit zdravý jídelníček na jeden den

---

---

---

---

---

---

### 2. Co je důležité ke zdravému životnímu stylu?

---

---

---

---

---

---

### 3. Které negativní věci působí na zdravý životní styl?

---

---

---

---

---

---



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“



<b>Obor vzdělání</b>	Stravovací a ubytovací služby <b>ŠVP Kuchařské práce</b> Strojírenské práce <b>ŠVP Strojní a zámečnické práce</b>
<b>Ročník</b>	První
<b>Předmět</b>	<b>Prožitkový pobyt Zdravý životní styl II.běh</b>
<b>Časová jednotka</b>	Tematický časový celek – 6 hodin
<b>Téma</b>	Sportovně- relaxační a kulturní program
<b>Cíl</b>	Dovednost relaxovat, uvolnit se, posilovat duševní kondici a rovnováhu. Zlepšit tělesné zdraví, pracovní výkonnost, lépe se soustředit, méně být unaven a být celkově spokojenější.
<b>Použité pomůcky</b>	bazén, vířivka, stolní tenis, deskové hry, sportovní náčiní
<b>Průběh výuky tematického bloku</b>	Žáci tento úkol plní samostatně. Učitel je doprovází.
<b>Využití v praktickém životě</b>	Zlepšení celkového životního stylu.
<b>Získané kompetence</b>	Klíčové kompetence: - vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování - posuzuje reálně své fyzické a duševní možnosti, odhaduje důsledky svého jednání a chování v různých situacích
<b>Použitá literatura a zdroje</b>	
<b>Poznámky</b>	
<b>Seznam příloh</b>	Příloha č.1 Hodnotící list pro pedagogy







**Výukový program Příprava pro život – Prožitkový program**

**OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

<b>ročník</b>	<b>název metodického listu</b>	<b>počet hodin</b>
PrŠ	Ekoprogram	1
OU 1.r.	Ekoprogram	3
OU 2.a 3.r.	Ekoprogram	3
PrŠ ZZŠ	Ekoprogram	2
OU ZZŠ 1.r.	Ekoprogram	6
<b>celkem</b>		<b>15</b>



Odborné učiliště a Praktická škola,  
Nový Jičín, příspěvková organizace  
Sokolovská 45/487, 741 11 Nový Jičín

Projekt „Moderním vzděláváním k širšímu uplatnění v životě“