

2. Život, telesné a duševné zdravie ako etická hodnota

2.1 Ochrana života a starostlivosť o zdravie (s. 24 – 25)

Cieľ: Osvojiť si pozitívne postoje vo vzťahu k svojmu vlastnému telu, zdraviu a ochrane života človeka. Vytvárať u žiakov správny vzťah k týmto hodnotám, upozorniť na nebezpečenstvá vyplývajúce z možnej manipulácie zo strany médií, verejnej mienky alebo mienky nejakej názorovej skupiny a pod.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Televízia, internet, reklama aj ostatné masmédiá dnes vo veľkej miere ovplyvňujú nielen verejnú mienku, ale aj myslenie a správanie každého jedného z nás. Pod ich vplyvom si často vytvárame názor na okolitý svet, na život, utvárame si hodnoty, vzťah k sebe- samému, k svojmu telu, životu, k svojmu vlastnému „JA“.

V dnešnej spoločnosti sa kladie veľký dôraz na telesnú krásu a sexepíl, úspešnosť a popularitu. Do úzadia potom často ustupujú mnohé iné hodnoty, ako je zdravie, vzdelanie, ale predovšetkým vzťah človeka k človeku.

Otázky na zamyslenie v skupine:

- Aký je ideál človeka nám ponúka naša spoločnosť?
- Ako musí vyzeráť žena, aby bola považovaná za krásnu?
- Ako musí vyzeráť muž, aby bol považovaný za príťažlivého?
- Aké má schopnosti musí mať človek, aby bol v našej spoločnosti uznávaný, oceňovaný? Čo sa dnes mimoriadne cení?

Aktivita: Súčasný ideál krásy

Cieľ: Premýšľať o hodnotách – krása telesná a duševná, telesné a duševné zdravie, aký je medzi nimi vzťah, aká je ich trvácnosť a skutočná hodnota.

Žiaci majú napísať stručný opis človeka – ich predstavu ideálneho muža alebo ideálnej ženy - výzor, vlastnosti, schopnosti, záľuby, atď.

Potom prečítajú nahlas svoje opisy pred celou skupinou. Priebežne sledujeme, či sa opisy navzájom podobajú, alebo naopak, či sa v nich vyskytujú nejaké podstatné odlišnosti.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Myslíš si, že krásni ľudia to majú v živote ľahšie? Prečo?
- Myslíš si, že dobrí ľudia to majú v živote ťažšie? Prečo?
- Myslíš si, že ľudia, ktorí nespĺňajú súčasný ideál krásy, alebo sú chorí, či hendikepovaní, môžu byť aj napriek tomu úspešní v živote, v politike, vo svete šoubiznisu? Poznáš takýchto ľudí?

Na poslednú otázku odpovedajú žiaci písomne.

- *Franklin Roosevelt – americký prezident, Marika Gombitová – speváčka, Andrea Bocelli – spevák*

Ak máme možnosť, prehráme žiakom niektorý z videoklipov:

https://www.youtube.com/watch?v=HuvE_Aqtm6w

<https://www.youtube.com/watch?v=D8jMA-ktgV8>

Vysvetlenie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Každá spoločnosť si vytvára určitý ideál krásy. V starovekom Grécku existoval ideál KALOKAGATIA – predstavoval ho človek, ktorého fyzická a duševná krása boli v harmonickom súlade. Rozvíjať telesnú aj duševnú krásu nie je možné bez starostlivosti o zdravie. O zdraví sa dnes veľa hovorí, a predsa sa nájde toľko ľudí, ktorí sú ochotní vymeniť svoje zdravie za peniaze, kariéru, popularitu, atraktívny vzhľad atď.

Vyučujúci prečíta citát od Aristotela:

Zdravie je najdôležitejšou kvalitou tela.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Čo si myslíš o tomto výroku Aristotela? Ako mu rozumieš?
- Čo si predstavuješ pod pojmom duševné zdravie?
- Ako navzájom súvisí telesné a duševné zdravie?

Myšlienka na doplnenie diskusie

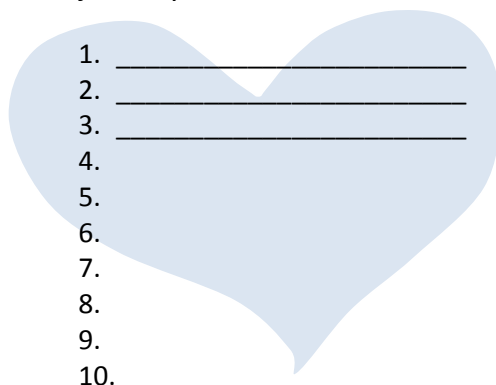
Zdravie je dar, ktorý mnohí z nás dostali už na začiatku svojho života. Častokrát si však uvedomíme jeho hodnotu až keď nás prekvapí nejaká choroba. A preto sa treba o zdravie starať – a to nielen o zdravie tela, ale aj o zdravie našej mysle a ducha. Chorobu totiž nemusia spôsobiť iba vírusy a baktérie, ale aj dlhodobý stres, negatívne emócie a myšlienky, ktoré nás oberajú o spánok, zvyšujú tlak atď...

Aktivita: Desatoro zdravia

Cieľ: Zamyslieť sa sám nad sebou: Ako sa ja starám o svoje zdravie?

Viesť žiakov k uvedomenému prístupu k svojmu zdraviu.

Žiaci majú napísať 10 zásad, ktoré by mal človek dodržiavať, aby svoje telo udržoval v dobrej kondícii, zdravé a jeho myseľ zostala čistá, bez stresu a negatívnych myšlienok.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Každý žiak prečíta svoje desatoro a nasleduje diskusia v skupine.

Otázky na diskusiu (mal by odpovedať každý žiak):

- Ktoré tri z týchto zásad považuješ za najdôležitejšie?
- Ktoré z týchto zásad nemáš problém dodržiavať?
- Ktoré z týchto zásad ti robí problém dodržiavať? Prečo?

Transfer:

😊 **Chcem sa správať zodpovedne k svojmu telu. Dám si predsavzatie, že každý deň dodržím aspoň dve prikázania z môjho desatora zdravia, ktoré mi doteraz robili problém.**