

2.3 Moje vysněná budoucnost

Metody

pohybová hra, samostatná tvorba, imaginace, skupinová diskuze, problem solving, frontální výuka.

Metody a formy

Forma a popis realizace

Série tří provázaných na sebe navazujících aktivit: běhací a chytací hra + tvořivá aktivita s prvkem sebepoznání a prioritizace jednotlivých zdrojů + lektorem vedená výuková prezentace na téma „voda v lidském těle.“

Obsah

Podrobně rozpracovaný obsah

1. Běhací a chytací hra aneb “získávání snů” pro vysněnou budoucnost (cca 20 min)

- Představ si, že se píše rok 2040 a ty už jsi dospělák. Jak bys chtěl (a), aby vypadal tvůj život? Co v něm musí nutně být a bez čeho se naopak neobejdeš?
- Tvým cílem v následující hře je získávat “vysněné položky (jako třeba vlastní byt/ dům, práce, dostatek jídla, atd.) pro tvůj budoucí život. Tyto položky představují papírky umístěné v mističkách, které jsou rozmístěné po herním území.
- Během hry se můžeš pohybovat po herním území a z každé mističky si můžeš vzít pouze jeden lísteček (jednu vysněnou položku) - pro každý lísteček se musíš vydat zvlášť. V jeden čas tedy můžeš mít u sebe jen maximálně jeden lísteček.
- Po území se také pohybují dva učitelé v roli “nočních můr”. Když tě chytanou, musíš jim odevzdat svůj lísteček se snem, který zrovna neseš. Noční můra se podívá, o jaký sen šlo a a řekne ti, jaké neštěstí tě potkalo. Třeba: “tvůj dům odneslo tornádo” nebo “tvoje auto přejel parní válec”.
- Hraješ tak dlouho, dokud nezískáš všechny druhy lístečků - tedy dokud nemáš všechny vysněné věci, které se ve hře vyskytují.

2. Tvorba vysněné budoucnosti + prioritizace jednotlivých položek (cca 40 min)

- Posad' se ke svému pracovnímu listu a rozlož si všechny lístečky se sny získané v předchozí běhací hře - měl/a bys teď mít celkem 8 různých lístečků: práce, vlastní byt/ dům, dostatek jídla, dostatek pitné vody, auto, lékařská péče, dovolená v zahraničí a elektronika.
- Na každý z lístečků teď můžeš dokreslit nebo dopsat, jak konkrétně by v tvé vysněné budoucnosti tato věc vypadala. Jakou budeš mít práci? Co v ní budeš dělat? Jak konkrétně bude vypadat tvůj dům? Jaké moderní technologie budeš používat?
- Pokud už máš všechny lístečky dopsané a dokreslené, tak si je srovnej před sebe na stůl tak, aby byly všechny vidět.

- Co když ta tvoje budoucnost nebude úplně tak růžová a ideální, jak sis ji představoval/a? Třeba nebudeš mít tolik peněz? Nebo se pokazí něco jiného? Jakých dvou věcí by ses dokázal/a jednoduše vzdát? Tyto dva lístečky teď dej bokem a nalep jim do rohu nálepku s číslem 4. Které věci jsi vyřadil/a? Proč jsi vyřadil/a právě tyto položky?
- Teď si představ, že by ses musel/a vzdát dalších dvou věcí? Které by to byly? Tyto dva lístečky teď dej bokem a nalep jim do rohu nálepku s číslem 3. Které věci jsi vyřadil/a? Proč jsi vyřadil/a právě tyto položky?
- To ale pořád nekončíme, co kdyby ses musel/a vzdát dalších dvou věcí? Co vybereš? Opět na tyto dva lístečky nalep nálepku - tentokrát s číslem 2. Na poslední dva zbylé lístky, které jsou pro tebe nejdůležitější nalep jedničku. Co ti zůstalo? Proč jsou tyhle věci pro tebe nejdůležitější?
- Teď si vezmi lepidlo a všechny své lístečky nalep na svůj pracovní list.

3. Prezentace - důležitost vody pro lidské tělo (cca 20 min)

- (snímek 1 v prezentaci) Cílem předchozí hry bylo ukázat vám, že voda je pro nás lidi velmi důležitá a nelze ji ničím nahradit. Proč je ale voda pro člověka tak důležitá? Kolik litrů vody máme v těle? Co se děje, když jí máme nedostatek a jak dlouho bychom bez vody dokázali přežít?
- (snímek 2 v prezentaci) „Kolik vody je v našem těle? Kdybychom dokázali z našeho těla vysát čistě jen vodu a nalili ji do nádoby ve tvaru našeho těla, kam až by hladina vody stoupala? (snímek 3 v prezentaci) Jak vidíte na obrázku - naše tělo je ze dvou třetin voda.
- (snímek 4 v prezentaci) Je tu někdo, kdo váží kolem 40 kilo? Pojď za mnou dopředu. Kolik může mít váš spolužák vody v těle? (snímek 5 v prezentaci) Toto je láhev s 1 litrem vody... kolik takových lahví má váš spolužák v těle? (klikáním přibývají lahve na snímku, dokud jich není 26) Váš spolužák v sobě může mít až 26 litrů vody.
- (snímek 5 v prezentaci) Proč naše tělo vodu tolik potřebuje? (obrázek močového ústrojí) Ledviny pomocí vody vyplavují z těla odpadní látky. (obrázek plic) Plíce vodou zvlhčují vdechovaný vzduch. (obrázek srdce) Krev je ředěná vodou, aby je srdce mohlo snáze pumpovat. (obrázek kůže) Při přehřátí se pokožka potí, aby se tělo ochladilo.
- (snímek 6 v prezentaci) Co znamená pojem dehydratace? Tento pojem popisuje stav, ve kterém má naše tělo nedostatek vody. Mírnou dehydrataci známe asi všichni - dochází k ní především při pohybu nebo při sportu - tělo se hodně potí a my zažíváme pocit žízně. Horší dehydratace nastává například při nemoci (typicky při průjmu nebo při úpalu) - v takovém případě nás začíná bolet hlava, můžeme mít závratě, jsme unavení a máme křeče. Nejhorší forma dehydratace nastává po zhruba 2-3 dnech bez vody - začne nám tmavnout moč, ztrácíme vědomí a přestávají fungovat základní životní funkce.
- (snímek 7 v prezentaci) Co nám z těchto informací a poznatků vyplývá? 1. Voda znamená život. 2. Přemýšlení o budoucnosti znamená i přemýšlení o vodě - bez ní totiž jako lidé žádnou budoucnost nemáme.

Pomůcky a materiál

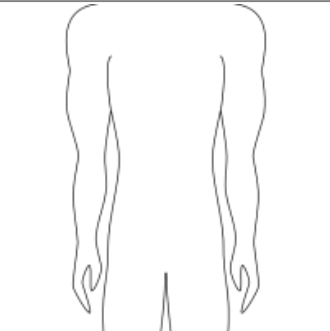
Položka	Počet	Popis
pracovní listy „Moje vysněná budoucnost“	pro každého účastníka jeden	arch A3, na který účastníci později lepí kartičky jednotlivých snů / komodit (v příloze)
kartičky snů / komodit	kompletní sada 8 ks pro každého účastníka + 5 sad náhradních	malé kartičky, které předem nastříháme a rozmístíme do ešusů (v příloze)
ešus nebo jiná nádoba	8 ks	na umístění osmi různých druhů snů / komodit (v každém ešusu jeden druh snů)

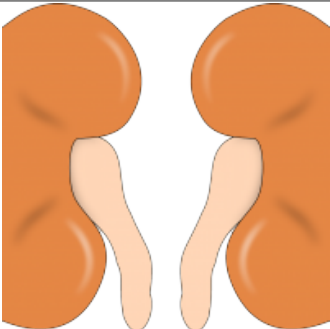
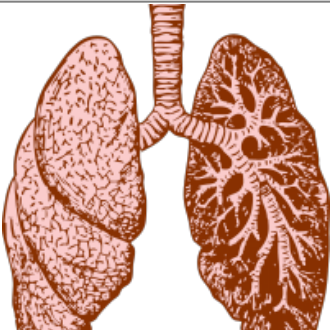
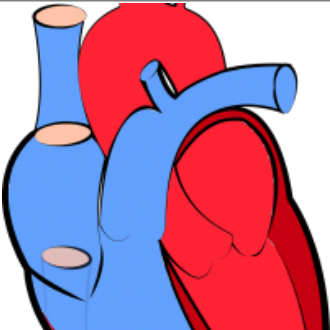
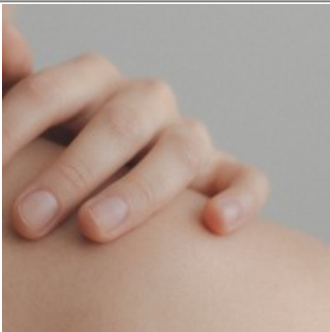
Položka	Počet	Popis
samolepicí kolečka	8 ks pro každého účastníka	na kolečka napíšeme fixou čísla 1 - 4 (viz. příprava aktivity) - účastníci je pak lepší při vyřazování komodit
lepidla	cca 10-15 ks	na lepení kartiček snů / komodit na pracovní list
psací potřeby + pastelky	dle potřeby pro každého účastníka	na kreslení / psaní na kartičky snů / komodit
černý plášť	2 ks	pro realizátory „noční můry“ (chytají v první běhací fázi)
projektor + počítač + prezentace „Voda v lidském těle“	1 ks	prezentace v příloze

Obsahové přílohy

#	Soubor	Popis
016.03.03	ma_vysnena_budoucnost_karty_komodit.docx	Kartičky snů / komodit
016.03.04	ma_vysnena_budoucnost_karty_komodit.pdf	Kartičky snů / komodit (verze pro tisk)
016.03.01	ma_vysnena_budoucnost_pracovni_list.docx	Pracovní list „Má vysněná budoucnost“
016.03.02	ma_vysnena_budoucnost_pracovni_list.pdf	Pracovní list „Má vysněná budoucnost“ (verze pro tisk)
016.03.06	voda_v_lidskem_tele_prezentace.pdf	Prezentace „Voda v lidském těle“ (verze pro tisk)
016.03.05	voda_v_lidskem_tele_prezentace.pptx	Prezentace „Voda v lidském těle“

Zdroje

# Přílohy	Zdroj	Popis	Autor	Původ	Licence	Datum
016.03.05 01		sklenice s vodou	Daria Shevtsova	https://www.pexels.com	CC 0	2019-11-04
016.03.05 02		silueta těla	Clker-Free-Vector-Images	https://pixabay.com	Pixabay	2019-11-04

016.03.05 03		lahev s vodou	Snapwire	https://www.pexels.com	CC 0	2019-11-04
016.03.05 04		ledviny	OpenClipart-Vectors	https://pixabay.com	Pixabay	2019-11-04
016.03.05 05		plíce	Clker-Free-Vector-Images	https://pixabay.com	Pixabay	2019-11-04
016.03.05 06		srdce	azwer	https://pixabay.com	Pixabay	2019-11-04
016.03.05 07		ruka	Ximena Mora	https://www.pexels.com	CC 0	2019-11-04

From:
<https://mscb.vida.cz/> - **MSCB**

Permanent link:
<https://mscb.vida.cz/skolam/svp2/aktivita/3/2>

Last update: **2020/11/26 09:39**



