



Tělo, zdraví a dospívání

8. – 9. třída

(90 MINUT)

- Žáci si uvědomí, co znamená zdravý vztah ke svému tělu, a to po fyzické i psychické stránce.
- Žáci se zamyslí nad svým vztahem k vlastnímu tělu a nad tím, jak ho ovlivňuje tlak na výkon, vzhled a očekávání okolí.
- Učíme žáky rozlišit péči o tělo a psychiku od chování, které tělo zatěžuje.
- Žáci se seznámí s tím, jak může vznikat nespokojenost se vzhledem a jak ji ovlivňuje srovnávání s ostatními.
- Žáci si zvědomí vliv médií a sociálních sítí na sebeobraz a učí se rozlišovat realitu od idealizovaných obrazů.

Cílem programu je podpořit u žáků rozvoj zdravého a respektujícího vztahu k vlastnímu tělu, a to po fyzické i psychické stránce