

1. Člověk a zdraví

1.1 Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět **Výchova ke zdraví** bezprostředně navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Přináší základní poznání o člověku v souvislostech s preventivní ochranou jeho zdraví. Rozvíjí další potřebné výstupy s využitím nových poznatků o člověku, přírodě, vztazích mezi lidmi. Prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které je obohacují nebo využívají.

Učí žáka rozhodovat se ve prospěch zdraví z hlediska jak životních perspektiv, tak z hlediska potřeb dospívajícího jedince. Vede žáky k poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot, které jsou v souladu s přepokládanými názory zákonných zástupců žáka. Žáci zde získávají poznatky především o rodině, škole a společenství vrstevníků. Také získávají poznatky ze základního hygienického, stravovacího, pracovního a jiného zdravotně-preventivního návyku. Získávají dovednosti odmítat škodlivé látky, čelit a předcházet úrazům a situacím vlastního ohrožení zdraví, života a osobního bezpečí v každodenních mimořádných a rizikových situacích, projevovat odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy a uplatňovat adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.

Většina témat vyučovaná v předmětu Výchova ke zdraví doplňuje Školní minimální preventivní program a preventivní projekty. Témata tohoto předmětu jsou zařazena do vyučování také formou her a různých technik, modelových situací, projektů a besed.

Učivo ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví na téma **Vztahy mezi lidmi a formy soužití** je integrováno do šestého ročníku a učivo na téma **Osobnostní a sociální rozvoj** do osmého ročníku Občanské výchovy.

Do osmého ročníku vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví jsme integrovali učivo ze vzdělávací oblasti Člověk a příroda vzdělávacího oboru Přírodopis na téma **Fylogeneze a ontogeneze člověka, Nemoci, úrazy a prevence, Životní styl**.

Časová dotace vyučovacího předmětu **Výchova ke zdraví** činí celkem čtyři hodiny, tzn. v 6. ročníku a v 7. ročníku 1 hodina týdně a v 8. ročníku 2 hodiny. Výuka předmětu je posílena celkem o 2 hodiny z disponibilní časové dotace.

Vzdělávací obsah je propojen s **průřezovými tématy:**
Osobnostní a sociální výchova

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení

- žák poznává smysl a cíl učení, vytváří si pozitivní vztah k učení
- žák posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící učení
- žák si plánuje, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit
- žák kriticky hodnotí výsledky svého učení a diskutuje o nich

Kompetence k řešení problémů

- žák vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni
- žák přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách
- žák si uvědomuje, že nastal problém, hledá a vybírá řešení
- žák vyhledá informace vhodné k řešení problému
- žák přijímá a nabízí pomoc

Kompetence komunikativní

- žák naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje
- žák se účinně zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje
- žák toleruje názory druhých

Kompetence sociální a personální

- žák se podílí utváření příjemné atmosféry v týmu
- žák přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů na základně ohleduplnosti a úcty
- Žák v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- žák se aktivně podílí na životě skupiny, přijímá role ve skupině a upevňuje vztahy ve skupině

Kompetence občanské

- žák se rozhoduje podle dané situace, poskytuje dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích ohrožujících život a zdraví člověka
- žák je ekologicky uvědomělý (třídí odpad ...)
- žák je tolerantní k sobě i druhým, je kamarádský
- žák respektuje vrstevníky i dospělé
- žák chápe zdraví, zdatnost a výkonnost jako významný předpoklad pro dobrý fyzický vzhled i dušení pohodu
- žák se aktivně zapojuje do činností a aktivit školy podporující zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností

Kompetence pracovní

- žák přistupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společného významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí
- žák spolupracuje, přijímá role ve skupině, přizpůsobí se tempu skupiny
- žák dokončuje práci
- žák si váží práce své i druhých (hodnocení, ocenění)

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

2. stupeň

Očekávané výstupy z RVP ZV	Realizováno
1. respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)	6. r. Občanská výchova
2. vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví	6. r. Občanská výchova
3. vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; aktivní podpory zdraví	8. r.
4. dovede posoudit různé způsoby chování lidí, z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch	7. r.
5. usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	6., 7., 8. r.
6. vyjádří vlastní názor k problematice zdraví, diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	6., 7. r.
7. dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	6., 7. r.
8. uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými civilizačními a jinými chorobami	8. r.
9. svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	7. r.
10. projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu;	6., 8. r.

11. dobrovolně se podíl na programech podpory zdraví v rámci školy a obce	8. r.
12. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresových situací	6. r.; 8. r. Občanská výchova
13. respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	6., 8. r.
14. respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíly; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	8. r.
15. uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni.	6., 7. r.
16. v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	6. r.
17. vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt	6. r.
18. uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	7. r.
19. projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	7., 8. r.
20. uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných situacích	6., 7., 8. r
Výstupy z Přírodopisu	
21. objasní vznik a vývin nového jedince od početí až po stáří	8. r.
22. rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, objasní význam zdravého způsobu života	8. r.
23. aplikuje první pomoc při poranění a jiném poškození těla	8. r.

