

Vzdělávací oblast : Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Charakteristika předmětu

Vzdělávací obsah:

Základem vzdělávacího obsahu předmětu **Výchova ke zdraví** je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví pro 2. stupeň ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (na 1. stupni).

Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví.

Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně zodpovědný.

Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Rozšiřují a prohlubují poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku a vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Časová dotace:

6. ročník – 1 hodina

7. ročník – 0 hodin

8. ročník – 0 hodin

9. ročník – 0 hodin

Organizace výuky:

Výuka je realizována formou vyučovací hodiny (45 minut), probíhá převážně v kmenové učebně..

Výuka může být doplněna exkurzí, besedami podle aktuální nabídky pardubických kulturních a vzdělávacích zařízení.

Cíl výuky:

Předmět seznamuje s různými poznatky z oboru péče o zdraví a vztahy ve společenství, ale klade důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích a každodenním životě školy.

Posiluje samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím, vytváří aktivní přístupy žáků k ochraně zdraví. Vede k rozvoji vzájemné komunikace, spolupráce a třibení názorů při skupinové práci.

Průřezová témata

1. Osobnostní a sociální výchova - OSV

Uskutečňuje se ve skupinové práci, diskuzí apod.

2. Výchova demokratického občana - VDO

Těžištěm je spoluutváření a respektování pravidel spolupráce, klasifikace a hodnocení žáků, skupinová práce a vytvoření postojů žáků.

3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech - EGS

Významnou oblastí je poznání porovnání života u nás a jinde

4. Multikulturní výchova – MV

Prostředkem je komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, odmítání intolerance rasová, náboženské.

5. Enviromentální výchova – EVO

Rozvíjí osobnost žáka, jeho vztah k přírodě, vede k úvahám o budoucnost planety

6. Mediální výchova – MEV

Média využíváme jako zdroj získávání zkušeností a poznatků z výukových programů a na internetu

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj kompetencí žáků

(všichni vyučující při své práci využívají společné strategie –viz oddíl Charakteristika ŠVP kapitola 2 a tyto společné strategie dále konkrétně rozvíjejí pro předmět Zeměpis a Regionální a politický zeměpis):

KLÍČOVÉ KOMPETENCE	VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ Žák - přemýšlí o zadaných problémech, které se týkají zdravého	Učitel: - připravuje problémové úlohy ke všem tématům, kde je to

<p>životního stylu</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyhledává informace z různých zdrojů a využívá je k řešení problémů - problémové úlohy zvládá řešit ve skupině i samostatně 	<p>možné</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyhledává problémy, při kterých mohou žáci dospět k řešení sami
<p>KOMPETENCE K UČENÍ Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyhledává a třídí informace o zdravém životním stylu a na základě jejich pochopení a propojení je efektivně využívá v procesu učení a v praktickém životě - operuje obecně užívanými termíny, uvádí věci do souvislostí, propojuje s poznatky z různých vzdělávacích oblastí - samostatně pozoruje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti - umí posoudit vlastní výkon 	<p>Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jasně a vždy ve spolupráci s žáky formuluje cíle výuky - přizpůsobuje koncepce a postupy dosažené úrovni a vhodně motivuje žákovu samostatnost
<p>KOMPETENCE OBČANSKÉ Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> - obhájí svůj názor, své sebevědomí a postoje - umí naslouchat projevům ostatních žáků, umí korigovat svůj názor na základě rozumných argumentů - respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen se vcítit se do situace druhých lidí - odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí - zná společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu - rozhoduje se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka 	<p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomáhá žákům upevňovat pozici ve třídě – prezentování jejich úspěchů - pomáhá pravidla chování kolektivu postupně dotvářet vzhledem k situaci ve třídě - žáky seznamuje se základními právy dítěte - poskytuje dostatečné množství informací a jejich zdrojů, aby si žák mohl uvědomit vhodná východiska pro své chování a postoje

<p>KOMPETENCE PRACOVNÍ</p> <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> - při vhodných tématech rozvíjí úvahy o svém pracovním zaměření - využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření 	<p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - vede žáky k častému sebehodnocení a hodnocení své pracovní výkonnosti - vede žáky k vlastnímu odhadování a odhalování možného nebezpečí v různých životních situacích - organizuje exkurze zaměřené na volbu povolání a na různá pracoviště
<p>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ</p> <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> - formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně - naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, hodně na ně reaguje - účinně se zapojuje do diskuze, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje - umí svůj názor prezentovat - vytváří si na základě vhodného dorozumívání se kvalitní mezilidské vztahy 	<p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - často navozuje metody umožňující prvky prezentace vlastních výsledků před ostatními žáky - vybízí žáky ke kladení otázek (vzhledem k učivu)
<p>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ</p> <p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> - účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu - přispívá k diskuzi - podílí se na utváření příjemné atmosféry, v týmu umí zhodnotit práci ostatních a nabídnout pomoc 	<p>Učitel</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívá při výuce skupinovou práci i sdělené pocity a názory jednotlivce - přistupuje diferencovaně k individuálním výkonům žáka (vzhledem ke schopnostem či handicapu) - používá kooperativní metody učení - využívá takové formy hodnocení žáka, které umožňují rozvoj žákovy osobnosti

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

6. ročník

Téma: Vztahy mezi lidmi a formy soužití

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ 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)</p> <p>➤ 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</p>	<p>Vztahy ve dvojici</p> <ul style="list-style-type: none"> - kamarádství, přátelství - láska, partnerské vztahy - manželství a rodičovství <p>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</p> <ul style="list-style-type: none"> - rodina škola - vrstevnická skupina - obec, spolek 	<p>Rodokmen VDO</p> <p>OSV, MV</p> <p>VDO MEV OSV</p>	<p>D – vztahy mezi lidmi v historii Inf. – chat, e-mail, Skype, ICQ</p> <p>D – rodina a vztahy v ní v historii Z – rodina ve světě ČJ – básně J. Seiferta</p> <p>OV – právo, zákon, smlouva VV- komunikace obrazem ČJ – Foglar, Poláček AJ, NJ – komunikace se světem</p>

Téma: Změny v životě člověka a jejich reflexe

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<ul style="list-style-type: none"> ➤ optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví ➤ v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování 	<p>Dětství, puberta, dospívání</p> <ul style="list-style-type: none"> - tělesné, duševní a společenské změny <p>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - předčasná sexuální zkušenost - těhotenství a rodičovství mladistvích - poruchy pohlavní identity 	<p>OSV Školní slang Květomluva</p> <p>Komunikace s dospělými - pozorování</p>	<p>D – vývoj v historii Z – postavení dospívajících ve světě</p>

Téma: Zdraví způsob života a péče o zdraví

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<ul style="list-style-type: none"> ➤ dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky ➤ vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným a duševním a sociálním zdravím ➤ uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; 	<p>Výživa a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého stravování – vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví - poruchy příjmu potravy <p>Tělesná a duševní hygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady osobní, intimní a duševní hygieny - otužování - význam pohybu pro zdraví - režim dne <p>Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné způsoby chování - nemoci přenosné pohlavním stykem, AIDS, hepatitidy 	<p>PŘ – zásady zdravé výživy</p> <p>TV – tělesná kondice</p> <p>PŘ – zdraví, nemoc, imunita</p>	<p> Vypracování režimu dne</p>

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zdravotní a preventivní lékařská péče - odpovědné chování v situacích úrazů a život ohrožujících stavů - úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě 		

Téma: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>➤ dává 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; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě</p>	<p>Stres a jeho vztah ke zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti <p>Civilizační choroby</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdravotní rizika - preventivní a lékařská péče <p>Autodestruktivní závislosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologické hráčství, práce s počítačem - bezpečnost v dopravě - trestná činnost - dopink ve sportu 	<p>Odborná centra pomoci</p>	<p>CH – léčiva, drogy</p> <p>OV – právo a zákon</p> <p>TV – fair play</p>

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>nebo druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii ➤ uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci 	<p>Manipulativní reklama a informace</p> <ul style="list-style-type: none"> - reklamní vlivy - působení sekt <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání , sexuální kriminalita</p> <ul style="list-style-type: none"> - šikana a jiné projevy násilí - formy sexuálního zneužívání dětí - komunikace se službami odborné pomoci <p>Bezpečné chování</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi - pohyb v rizikovém prostředí – přítomnost v konfliktních a krizových situacích 	<p>Linka bezpečí</p>	<p>D – úloha náboženství v dějinách</p> <p>OV – trestný čin, postih Úmluva o právech dítěte</p>

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<ul style="list-style-type: none"> ➤ projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobní bezpečí, při mimořádných událostech ➤ v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	<p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné prostředí ve škole - ochrana zdraví při různých činnostech - bezpečnost v dopravě - znalost pravidel silničního provozu <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> - živelní pohromy - terorismus <p>Zásady první pomoci</p>		

Téma: Hodnota a podpora zdraví

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<ul style="list-style-type: none">➤ vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví ➤ vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí) ➤ dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví	<p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</p> <ul style="list-style-type: none">- složky zdraví a jejich interakce- základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova metoda) <p>Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence</p> <ul style="list-style-type: none">- působení na změnu kvality prostředí a chování jedince- odpovědnost jedince za zdraví <p>Podpora zdraví v komunitě</p> <ul style="list-style-type: none">- programy podpory zdraví		<p>D – antika – soulad duše a těla PŘ – stavba těla TV – význam pohybu a kondice</p>

Téma: Osobnostní a sociální rozvoj

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</p> <p>➤ dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p> <p>➤ vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím</p>	<p>Sebepoznání a sebepojetí</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah k sobě samému - vztah k druhým lidem - zdravé a vyrovnané sebepojetí <p>Seberegulace a sebeorganizace činnosti a chování</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací - stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení <p>Psychohygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> - sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu - hledání pomoci při problémech 	<p>OSV</p>	<p>OV – žebříček hodnot</p> <p>SP – volba povolání</p>

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p>	<p>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích <p>Morální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností - dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích - pomáhající a prosociální chování 		