

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět:	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

1. Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** vede žáky k uvědomění si základních pravidel v mezilidských vztazích, napomáhá analyzovat změny v životě člověka, vnímat rizika ohrožující zdraví a jejich prevenci, nutnost péče o zdraví. Dále předmět objasňuje komunikaci, kooperaci a význam morálního rozvoje.

Předmět je vyučován na 2. stupni v 6. ročníku s časovou dotací jedné hodiny týdně.

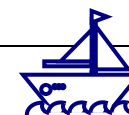
Učivo vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je vyučováno v rámci přírodopisu v 8. ročníku (bylo přesunuto včetně hodinové dotace 1 hodiny týdně). Jedná se o:

- Vztahy mezi lidmi a formy soužití – manželství a rodičovství
- Změny v životě člověka a jejich reflexe – dětství, puberta, dospívání; sexuální dospívání a reprodukční zdraví
- Zdravý způsob života a péče o zdraví – výživa a zdraví; tělesná a duševní hygiena; ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy
- Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – stres a jeho vztah ke zdraví; civilizační choroby
- Hodnota a podpora zdraví – celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci; podpora zdraví a její formy
- Rizika – v běžných i v mimořádných situacích – způsoby chování, rozhodování, odpovědnost za zdraví vlastní i jiných

Pro výuku je využívána učebna kmenové třídy, popř. spec. učebny.

Do předmětu **Výchova ke zdraví** jsou včleněna tato průřezová témata: OSV, VDO, VMEGS, EV, MKV, MV.

Výchova ke zdraví



2. Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou utvářeny a rozvíjeny těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- rozvíjíme u žáků samostatný projev, formulovat své názory.
- vedeme žáky k osvojování termínů a jejich využití.
- podporujeme dovednosti týkající se čtení a orientace v odborné literatuře.

Kompetence k řešení problému

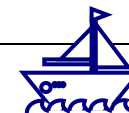
Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vedeme žáky k nacházení problémů v běžném životě.
- předkládáme problémové situace související s učivem výchovy ke zdraví.
- klademe důraz na aplikaci poznatků v praxi.

Kompetence komunikativní

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- podněcujeme žáky k argumentaci.
- podporujeme vzájemnou komunikaci o zadaných úkolech.
- vedeme žáky ke zhodnocení komunikačního záměru žáka.



Kompetence sociální a personální

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vytváříme situace, kde podněcujeme se smysluplné diskuzi mezi žáky.
- podněcujeme žáky, aby respektovali názor druhých.
- podporujeme u žáků vzájemnou spolupráci.

Kompetence občanské

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování.
- vedeme žáky ke zodpovědnému chování v krizových situacích.
- pomáháme uvědomit si zodpovědnost za své zdraví a zdraví druhých.

Kompetence pracovní

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- zadáváme úkoly tak, aby jejich výsledky byly využitelné pro žáky v praxi.
- vyžadujeme dodržování daných pravidel.
- argumentujeme o důležitosti vzdělání a celoživotního vzdělávání.

Digitální kompetence

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví jsou pro utváření a rozvíjení těchto klíčových kompetencí využívány následující postupy:

- podporujeme rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví
- vedeme žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro



zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví

- vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace

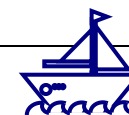
3. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

3. období

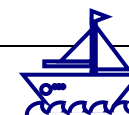
Očekávané výstupy z RVP ZV

Žák

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
- 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
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky



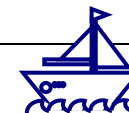
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- 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; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- 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
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumí vztahům ve dvojicích • chápe vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity 	<ul style="list-style-type: none"> • Vztahy mezi lidmi a formy soužití • Kamarádství, přátelství, láska, rodičovství • Rodina, škola, obec 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> • osobnostní, sociální, morální rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> • Ov
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí a rozumí pojmům puberta, dětství, dospívání • objasní období sexuálního dospívání a reprodukční zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Změny v životě člověka a jejich reflexe • Tělesné, duševní a společenské změny • Sexuální zkušenost, těhotenství 	<p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • občanská společnost a škola, občan 	<ul style="list-style-type: none"> • Př
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná zásady výživy a zdraví • chápe a vysvětlí pojmy tělesná a duševní hygiena • popíše režim dne • uvědomí si ochranu před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněními a úrazy 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdravý způsob života a péče o zdraví • Zásady zdravého stravování • Poruchy příjmu potravy • Osobní, intimní a duševní hygiena, otužování • Bezpečné způsoby chování 	<p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> • lidské vztahy <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> • kritické čtení a vnímání mediálních sdělení 	<ul style="list-style-type: none"> • Př • Ov



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • popíše stres a jeho vztah ke zdraví • zná civilizační choroby • chápe rizika auto-destruktivní závislosti • vyjmenuje skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalitu • dodržuje pravidla bezpečné chování a pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví • chápe pojem manipulativní reklama a informace • využívá ochranu člověka za mimořádných událostí 	<ul style="list-style-type: none"> • Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <ul style="list-style-type: none"> • Stres, relaxace, duševní odolnost • Šikana, násilí, zneužívání • Komunikace s vrstevníky, krizové situace • Reklama a její vliv • Živelné pohromy, terorismus 	<p>VMEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> • jsme Evropané 	<ul style="list-style-type: none"> • Ov • Ch
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaujme postoj k celostnímu pojetí člověka ve zdraví a nemoci • analyzuje podporu zdraví a její formy • zná programy na podporu zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Hodnota a podpora zdraví <ul style="list-style-type: none"> • Složky zdraví • Potřeby a jejich hierarchie • Programy podpory zdraví 		<ul style="list-style-type: none"> • Př



Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky (možné formy a metody práce, mezipředmětové vztahy...)
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • chápe sebepoznání a sebepojetí • uvědomuje si seberegulaci a sebeorganizaci činností a chování • zná psychohygienu • rozumí pojmům mezilidské vztahy, komunikace a kooperace • chápe morální rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální rozvoj <ul style="list-style-type: none"> • Vztahy k sobě samému i k druhým • Psychohygieny • Dialog, monolog • Morální rozvoj 		
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> • vyjmenuje rizikové situace • zná běžné situace • podporuje snižování rizik a nehodovosti • používá bezpečnostní a ochranné prvky • poskytne první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • povodně • zemětřesení • dopravní nehoda • chemické nebezpečí 	<p>MV OSV MKV</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Př • Ch • Ov

Pomůcky: odborné časopisy, encyklopedie, knihy

