**Vzdělávací oblast : Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět : Výchova ke zdraví**

# Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku a souvislosti

s preventivní ochranou jeho zdraví, v propojení všech jeho složek (sociální, psychické

a fyzické). Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví a být za ně zodpovědný. Přináší základní podněty a vede žáky k pozitivnímu ovlivňování zdraví. Poznatky, činnosti, způsoby chování, s nimiž se žáci seznamují, se učí využívat a aplikovat je ve svém životě. Vzdělávání směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných. Jde také

o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi.

**Časové, obsahové a organizační vymezení**

Předmět výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět v kmenových třídách nebo v odborné učebně přírodopisu, popř. multimediální učebně, kde mají žáci přístup k internetu.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je kladen důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě.

Časová dotace je 1 hodina týdně v 6. a 8. ročníku.

# Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

* poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
* pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
* poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
* získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
* využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu,

k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

* propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy

se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.

* chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
* ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
* aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

## Kompetence k učení

### Žáci jsou vedení k

* efektivnímu učení
* vyhledávání a třídění informací a využívání jich v procesu učení
* vytváření si komplexnějšího pohledu na přírodní a společenské jevy
* plánování, organizování a řízení vlastního učení

Učitel

* se zajímá o náměty, názory a zkušenosti žáků
* zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
* zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům a řešením sami žáci
* sleduje při hodině pokrok všech žáků

## Kompetence k řešení problémů

## Žáci

* vnímají různé problémové situace - mimořádné, krizové situace a navrhují způsob řešení problémů
* vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
* kritický myslí
* jsou schopní obhájit svá rozhodnutí

Učitel

* klade otevřené otázky
* ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb
* podněcuje žáky k argumentaci

## Kompetence komunikativní

### Žáci

* komunikují na odpovídající úrovní
* si osvojují kultivovaný ústní projev
* se účinně zapojují do diskuze
* uplatňují bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy

Učitel

* vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
* vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů
* vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky

**Kompetence sociální a personální**

### Žáci

* spolupracují ve skupině
* se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu
* v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají

Učitel

* zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
* vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
* vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

## Kompetence občanské

### Žáci

* respektují názory ostatních
* si formují volní a charakterové rysy
* se zodpovědně rozhodují podle dané situace
* chápou základní ekologické souvislosti, respektují požadavky na kvalitní životní prostředí
* rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví

Učitel

* vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
* umožňuje, aby žáci na základě jasných kriterií hodnotili svojí činnost nebo její výsledky
* se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky

## Kompetence pracovní

### Žáci

* si zdokonalují grafický projev
* jsou vedení k efektivitě při organizování vlastní práce
* mohou využit internet a literaturu k hledání informací
* využívají znalosti v běžné praxi
* ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

* vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
* vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

**Kompetence digitální**

Na konci základního vzdělávání žák:

* ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení; samostatně rozhoduje, které technologie použít
* získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétnímu řešení
* vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků
* využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce
* předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky
* **Předmětem prolínají průřezová témata**
* **Osobnostní a sociální výchova** (**OSV**) – osobnostní, sociální a morální rozvoj
* **Výchova demokratického občana** **(VDO)** – zásady slušnosti, tolerance a ohleduplnosti, odpovědné chování – občan, společnost a stát
* **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (EGS)** – objevujeme Evropu
* a svět

# Multikulturní výchova (MKV) – lidské vztahy, kulturní rozdíly, etnický původ

* **Environmentální výchova (EV) –** základní podmínky života, lidské aktivity a problémy životního prostředí
* **Mediální výchova (MDV)** –vliv médií ve společnosti, kritické vnímání mediálního sdělení, interpretace vztahu mediálních sdělení a reality

**Vzdělávací obsah: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**Ročník : 6. a 8.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VÝCHOVA KE ZDRAVÍ Očekávané výstupy |  6. ROČNÍK Učivo |  Průřezová témata, mezipředmětové vztahy |
| * projevuje zodpovědný vztah k sobě samému

a k druhým* snaží se o zdravé a vyrovnané sebepojetí a utváření vědomí vlastní identity
* učí se sebeovládání

a zvládnutí problémových situací* zaujímá odmítavý postoj k negativnímu řešení konfliktů
* *zaujímá odmítavé postoje ke všem brutalitám a násilí*
* učí se aktivnímu naslouchání, dialogu, efektivní a asertivní komunikaci a kooperaci v různých situacích
* uvědomuje si dopad vlastního jednání a chování
 | **Osobnostní a sociální rozvoj**- *sebepoznání a sebepojetí*-*seberegulace,sebeorganizace činnosti a chování*(stanovení osobních cílů,zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností, prosociální chování)- *psychohygiena* v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech - *mezilidské vztahy, komunikace a kooperace* ( respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy,) | VDOobčan, společnost a stát* zásady slušnosti, tolerance a ohleduplnosti
* rozvoj empatie

OSVsociální rozvoj* komunikace

Z - obyvatelstvo OV – rodina, lidská práva |
| respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě* vysvětlí role členů komunity (rodina, třída, spolek)
* uvede příklady pozitivního a negativního vlivu

na kvalitu sociálního klimatu * uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi

v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc* ví o centrech odborné pomoci, vyhledá

a použije jejich telefonní čísla* 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
* rozumí pojmu šikana, zná, jak jí předcházet, ví kam, popř. na koho se obrátit (komunikace se službami odborné pomoci)
* uvědomuje si i jiné projevy násilí (formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže
* vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
* *chápe význam dobrého soužití, projevuje zdravé sebevědomí a preferuje pozitivní životní cíle, hodnoty, zájmy*
 | Vztahy mezi lidmi a formy soužití- *vztahy ve dvojici* (kamarádství, přátelství, láska, partnerství, manželství, rodičovství)- *vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity*(rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek)**Rizika ohrožující zdraví, prevence***- bezpečné chování* *a komunikace**- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví* (bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody - tísňové volání, zajištění bezpečnosti) *- skryté formy a stupně individuálního násilí* *a zneužívání, sexuální kriminalita* - *reklamní vlivy, působení sekt* | EGSobjevujeme Evropu a svět* utváření pozitivních

postojů k jinakosti a kulturní rozmanitosti |
| vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravímvysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví* *uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*
* *respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*
 | Hodnota a podpora zdraví - *celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci* (složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie)  |  |
| * respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje
* kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
* respektuje význam sexuality
 | **Změny v životě člověka** **a jejich reflexe****-** *dětství, puberta, dospívání*(tělesné, duševní, společenské změny)- *sexuální dospívání* (zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti)  | **PŘV** **–** pohlavní soustavaOSV – sociální rozvoj,komunikace |
| VÝCHOVA KE ZDRAVÍ **Očekávané výstupy**  | 8. ROČNÍK **Učivo** | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy |
| * dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování
* posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska zodpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých, vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
* vytváří si postoje k reklamě
* analyzuje potřebu pitného režimu
* orientuje se, vybírá energetický vhodnou potravu prospěšnou lidskému organismu
* 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* definuje, rozpozná poruchy příjmu potravy, ví jak jim předcházet
* respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků
* v rámci svých možností

a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví* vyjádří vlastní názor k problematice zdraví
* a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
* v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
* dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí
* 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
* rozumí prevenci a ví, jak předcházet úrazům
* je veden tak, aby znal základy PP
 | **Zdravý způsob života a péče o zdraví**- *výživa a zdraví* (zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví)- *vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví* (kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota)- *tělesná a duševní hygiena, denní režim* (zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim)- *ochrana před přenosnými chorobami* (základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty)- *ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami*  (prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, civilizační choroby; preventivní a léčebná péče)- *ochrana před úrazy* (odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů - úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě, základy první pomoci) | TV - pohyb a zdraví**PŘ****-** trávicí soustava- onemocnění TS- poruchy příjmu potravy- zásady PP- civilizační choroby- viry, bakterie- pohlavní soustava EV- lidské aktivity a problémy životního prostředí - ekologické zemědělství - biopotravinyMDV- kritické vnímání mediálního sdělení |
| * zná vliv stresu na celkové zdraví a kondici
* naučí se kompenzační, relaxační a regenerační techniky, posilování duševní odolnosti
* dává do souvislosti zdravotní, psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her a životní perspektivu mladého člověka
* uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni
* zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
* v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě i druhým
* ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla
* vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt
* uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
* uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí
 | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence*- stres a jeho vztah ke zdraví*(techniky překonávání únavy a stresových reakcí)- *autodestruktivní závislosti* (psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování - alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet, násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu)- *manipulativní reklama*  *a informace* (reklamní vlivy, působení sekt)- *ochrana člověka za mimořádných událostí*(klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí) | **TV****-** relaxační, regenerační techniky- udržování kondice**PŘ****-** škodlivost toxických látek na organismus člověka- NS její poruchy, nemociMDV- kritické vnímání mediálního sdělení |

**Kompetence digitální**

Žák na konci základního vzdělání:

* ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace - využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti
* samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
* získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu
* vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků
* využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky

své práce

* chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání
* předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních
* při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky