**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 ZDRAVÍOčekávané výstupy | 6. ROČNÍKUčivo | 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, společnosta stát  * zásady slušnosti, tolerance a ohleduplnosti * rozvoj empatie  OSVsociální rozvoj  * komunikace  Z - obyvatelstvoOV – 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 soustava OSV– 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  - biopotraviny MDV - 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 zdravía 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, nemoci MDV - 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