

# Výchova ke zdraví

## Charakteristika vyučovacího předmětu

### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vzdělávání v předmětu Výchova ke zdraví je zaměřeno na:

- preventivní ochranu zdraví
- základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc

Předmět Výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět 1 hodinu týdně v 6. ročníku.

Výuka probíhá v kmenových třídách. K názornosti probíraných témat je často využíváno dramatizace, kdy žáci ztvárňují zadané situace a snaží se s pomocí učitele nacházet vhodná řešení. Časté jsou skupinové práce.

### Průřezová témata

#### Osobnostní a sociální výchova

- Rozvoj schopností poznávání
- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace
- Psychohygiena
- Kreativita
- Poznávání lidí
- Komunikace
- Kooperace a kompetice
- Řešení problémů
- Hodnoty, postoje
- Mezilidské vztahy

#### Výchova demokratického občana

- Občanská společnost a škola
- Principy demokracie

#### Multikulturní výchova

- Kulturní diference
- Lidské vztahy
- Etnický původ
- Multikulturalita
- Princip sociálního smíru, solidarity

## **Environmentální výchova**

- Vztah člověka a prostředí

## **Mediální výchova**

- Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení
- Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality

## **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

### **Kompetence k učení**

- **Žáci jsou vedeni k**
  - efektivnímu učení
  - vyhledávají a třídí informace, využívají je v procesu učení
  - vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy
  - plánování, organizování a řízení vlastního učení
- **Učitel**
  - se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáků
  - zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
  - zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům, řešením sami žáci
  - sleduje při hodině pokrok všech žáků

### **Kompetence k řešení problémů**

- **Žáci**
  - vnímají nejrůznější problémové situace—mimořádné situace, krizové situace a plánují
  - způsoby řešení problémů
  - vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
  - kriticky myslí
  - jsou schopni 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 úrovni
  - si osvojí kultivovaný ústní projev
  - účinně se 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 kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky
  - se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky

## **Kompetence pracovní**

- **Žáci**
  - si zdokonalují grafický projev
  - jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
  - mohou využít ICT pro hledání informací
  - využívají znalostí v běžné praxi
  - ovládají základní postupy první pomoci
- **Učitel**
  - umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi
  - vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
  - vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

## Výchova ke zdraví/6. ročník

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví;</li> <li>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</li> <li>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</li> </ul>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uvede příklady správného (nesprávného) vztahu mezi vrstevníky</li> <li>v hovoru používá vhodné výrazy, vyjadřuje se slušně, projevuje se vstřícně</li> <li>objasní pojmy : tělesné,duševní,sociální zdraví</li> <li>uvede příklady poškozování zdraví svého a druhých</li> <li>vyjmenuje aktivity k podpoře zdraví</li> <li>objasní pojmy : civilizační nemoci,bulimie a anorexie</li> <li>objasní význam linek pomoci apod.</li> </ul>	<p><b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tělesná a duševní hygiena — zásady osobní, intimní duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví</li> <li>Režim dne</li> <li>Ochrana před přenosnými a nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy —, preventivní a lékařská péče, odpovědné chování v situacích úrazů a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti,v dopravě)</li> <li>podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvoj schopností poznávání</li> <li>Sebepoznání a sebepečení</li> <li>Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>Psychohygiena</li> <li>Kreativita</li> <li>Poznávání lidí</li> <li>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>Hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul> <p><b>Výchova demokratického občana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Občanská společnost a škola</li> <li>Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování</li> </ul> <p><b>Multikulturní výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kulturní diference</li> <li>Lidské vztahy</li> <li>Etnický původ</li> <li>Multikulturalita</li> <li>Princip sociálního smíru</li> </ul> <p>⇒ <b>OV/Život ve společnosti</b> — zásady společenského styku</p> <p>⇒ <b>PŘ6/Viry, bakterie</b></p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> </ul>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uvede příklady odpovědného vztahu k sobě samému , k vlastnímu dospívání</li> <li>• objasní pravidla zdravého životního stylu</li> <li>• dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví</li> <li>• porovná fyziologické změny v období dospívání</li> <li>• vysvětlí nutnost kultivovaného chování k opačnému pohlaví</li> <li>• uvede příklady, jak předcházet a zvládat stres</li> <li>• sestaví žebříček životních hodnot</li> <li>• na příkladech objasní pomáhající a prosociální chování</li> </ul>	<p><b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebepoznání a sebepečení</li> <li>• Seberegulace a sebeorganizace</li> <li>• Psychohygienu</li> <li>• Kreativitu</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> </ul> <p>⇒ <b>PŘ</b>/tělesné a duševní změny v pubertě a dospívání, HIV / AIDS, antikoncepce</p> <p>⇒ <b>TV</b>/Relaxační cvičení</p> <p>⇒ <b>AJ6</b>/Zdraví a kondice</p> <p><b>Environmentální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vztah člověka k prostředí</li> </ul> <p><b>Mediální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</li> <li>• Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality</li> </ul> <p>⇒ <b>Aj</b>/Životní styl</p>

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žák:</li> <li>• <i>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc – projektový den</i></li> <li>• <i>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných situací- projektový den</i></li> <li>• <i>aplikuje první pomoc při poranění a jiném poškození těla-vloženo z PŘ 8 - projektový den</i></li> </ul>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí pojem stres</li> <li>• objasní pojem civilizační choroby</li> <li>• na příkladech uvede situace možného ohrožení zdraví</li> <li>• objasní postupy při poskytování 1.pomoci</li> </ul>	<p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres</li> <li>• Civilizační choroby</li> <li>• Ochrana člověka za mimořádných událostí</li> </ul> <p><b>Hodnota a podpora zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</li> <li>• Podpora zdraví a její formy</li> <li>• Podpora zdraví v komunitě</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativita</li> <li>• Poznávání lidí</li> <li>• Mezilidské vztahy</li> <li>• Komunikace</li> <li>• Kooperace a kompetice</li> </ul> <p>⇒ <b>CH9/Alkoholy</b></p> <p>⇒ <b>OV/Terrorismus</b></p> <p>⇒ <b>AJ/Zdraví, kondice</b></p>

**Výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví přesunuté do jiných předmětů:**

- 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)-přesunuto OV/6
- 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-přesunuto Ov/6
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky-přesunuto PČ/7
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím-přesunuto TV/8-9
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím etikou, morálkou a pozitivními životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování-přesunuto PŘ/8
- 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-přesunuto OV/7
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi-přesunuto OV/7

**Projektový den:**

- *projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc –projektový den*
- *uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných situací-projektový den*
- *aplikuje první pomoc při poranění a jiném poškození těla-vloženo z PŘ/8 - projektový den*

Základní škola,  
I. Sekaniny1804