

5.6.2 Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví na 2. stupni ZŠ navazuje na výuku Prvouky, Přírodovědy a Tělesné výchovy na stupni prvním. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Předmět Výchova ke zdraví se vyučuje v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Výchova ke zdraví úzce souvisí s předmětem Tělesná výchova.

V 6. a 7. běžných třídách a třídách se SVP je týdenní hodinová dotace 1 hodina týdně. Třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy mají tento předmět v rámci tělesné výchovy od 6. do 9. ročníku. V 8. a 9. ročnících je výchova ke zdraví realizována v rámci nabízených přednášek, besed apod. odborníky z praxe.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot, k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových i mimořádných situacích a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Výchova ke zdraví je vyučována v kmenových třídách, v počítačových učebnách, popř. v jiném objektu, v kterém probíhá přednáška, beseda apod. s odborníky.

Výchovně vzdělávací strategie na úrovni předmětu

Kompetence k učení

Při výuce klademe důraz na čtení s porozuměním, práci s textem, vyhledávání a třídění informací. Vedeme žáky ke zhodnocení svých vědomostí. Umožňujeme, aby na řešení problému přišli žáci sami. Při zpracování referátů vedeme žáky k vhodné prezentaci daného tématu.

Kompetence k řešení problémů

Žáci vnímají nejružnější problémové situace – mimořádné situace, krizové situace a plánují způsob řešení problémů. Vyhledávají informace vhodné k řešení problémů, kriticky myslí, jsou schopni obhájit svá rozhodnutí. Pomáháme žákům objevit vzájemné vztahy a příčiny přírodních a společenských jevů. Klademe otevřené otázky. Ukazujeme žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb. Podněcujeme žáky k argumentaci. Učíme žáky pracovat s informacemi ze všech možných zdrojů – ústních, tištěných, mediálních, počítačových (včetně internetu), získané informace vhodně využívat a zpracovávat. Žáky vedeme k tomu, aby uměli problémům předcházet.

Kompetence komunikativní

Vedeme žáky ke vhodné komunikaci se spolužáky, s učiteli a ostatními lidmi na odpovídající úrovni a připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.

Vedeme žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu. Vytváříme příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů. Vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky. Pomocí her a nastalých situací žáky k vyjadřování povzbuzujeme, učíme je nebát se vyjádřit slušnou formou svůj názor. Žáci se účinně zapojují do diskuse. Podporujeme přátelské vztahy ve třídách a mezi třídami.

Kompetence sociální a personální

Učíme žáky pracovat v týmech, vnímat vzájemné odlišnosti jako přínos pro efektivní spolupráci. Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role, podílet se na utváření příjemné atmosféry v týmu a v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat. Průběžně monitorujeme sociální vztahy ve třídě. Učíme žáky, aby si vzájemně pomáhali a respektovali se a odmítali vše, co narušuje dobré vztahy mezi lidmi.

Kompetence občanské

Klademe důraz na důsledné dodržování práv a povinností. Při vyučovacích hodinách i na mimoškolních akcích upevňujeme kultivované chování žáků. Vedeme žáky k ohleduplnému a citlivému vztahu k lidem, k přírodě a ke kulturním a etickým hodnotám. Netolerujeme sociálně patologické projevy chování ani nezdvořilé a nekamarádké chování. Učíme žáky respektovat názory ostatních. Umožňuje žákům formovat volní a charakterové vlastnosti. Učíme žáky samostatně se rozhodovat a nést důsledky za svá rozhodnutí, zodpovědně se rozhodovat podle dané situace. Žáci jsou vedeni k správnému chápání principů a fungování demokracie. Společně s žáky ve škole vytváříme zdravé prostředí. Pomáháme žákům pochopit základní ekologické souvislosti, respektovat požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhodovat se v zájmu podpory a ochrany zdraví.

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 a ovládají základní postupy první pomoci

Umožňujeme žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi,...

Vedeme žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti, k plnění svých povinností a závazků. Vytváříme pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích. Žáky vedeme k objektivnímu sebehodnocení a posouzení reálných možností při volbě povolání.

Kompetence digitální:

Žák 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. Žák vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků v předmětu výchova ke zdraví. Žák chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání. Žák s digitálními technologiemi pracuje tak, aby předcházel vzniku sociálně patologických jevů. 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.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Výchova ke zdraví – 6. ročník + Tělesná výchova – 6. až 7. ročník (sportovní třídy)

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
Vztahy mezi lidmi a formy soužití			
<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 – kamarádství, přátelství, láska Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina</p>	<p>Ov - člověk ve společnosti - vztahy mezi lidmi (osobní a neosobní vztahy, mezilidská komunikace, konflikty v mezilidských vztazích, problémy lidské nesnášenlivosti), zásady lidského soužití Ov - člověk jako jedinec (osobnostní rozvoj) Ov – domov - rodina, škola Vv – ověřování komunikačních účinků (komunikační obsah vizuálně obrazných vyjádření)</p>	<p>MUV – Lidské vztahy OSV – mezilidské vztahy; poznávání lidí VDO – občanská společnost a škola</p>
Zdravý způsob života a péče o zdraví			
<p>- uvádí do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - 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 - přijme, argumentačně a organizačně podporuje pozitivní změny ve svém životě (v životě vrstevníků) směřující k podpoře zdraví - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc - vyjádří vlastní názor</p>	<p>Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy 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</p>	<p>Pv – příprava pokrmů, potraviny M – výpočet BMI, kalorií v jídelníčku Př – nemoci, úrazy a prevence, životní styl Tv – význam pohybu pro zdraví Ov – bezpečná cesta do školy Ov – lidé a čas – orientace v čase a časový řád – režim dne Př – viry a bakterie Ov – právo a spravedlnost – základní lidská práva a práva dítěte</p>	<p>OSV – psychohygiena EV – vztah člověka k prostředí, životní prostředí a zdraví MEV – interpretace vztahů mediálních sdělení a reality</p>

<p>k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <p>- 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</p>	<p>nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</p> <p>Preventivní a léčebná péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů</p> <p>Základy první pomoci</p>		
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence			
<p>- ovládá základní způsoby prevence zátěžových (stresových, krizových) situací a vyrovnávání se s jejich důsledky, včetně využití odborné pomoci</p> <p>- zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí</p> <p>- prokáže znalost předpisů silničního provozu, které se týkají chodců a cyklistů</p> <p>- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní pomoc</p> <p>- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<p>Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</p> <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí, kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci</p> <p>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 vč. zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost za mimořádných událostí, prevence vzniku mimořádných událostí</p> <p>První pomoc</p>	<p>M – závislosti a data</p> <p>Ch – mimořádné události – havárie chemických provozů, úniky nebezpečných látek</p> <p>Z – ochrana člověka při ohrožení zdraví a života – živelné pohromy</p>	<p>VDO – občan, občanská společnost a stát</p> <p>MUV – kulturní diference; etnický původ</p> <p>Kahoot!</p>
Hodnota a podpora zdraví			
<p>- zaujímá správné hodnotové postoje</p> <p>- vysvětlí, jak rozhodnout při řešení problémů v mezilidských vztazích;</p> <p>- podle svých schopností pomůže</p>	<p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</p> <p>Podpora zdraví a její formy –</p>	<p>Ov – člověk ve společnosti – lidská setkání</p> <p>Ov – člověk jako jedinec – vnitřní svět člověka</p>	<p>EV – vztah člověka k prostředí</p> <p>MUV – kulturní diference; etnický původ; multikulturalita</p>

postiženému člověku	prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví Podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví	Tv – zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech	OSV – hodnoty, postoje
Osobnostní a sociální rozvoj			
- uplatňuje pozitivní vztah k sobě samému, organizuje si svůj čas, vytváří si vlastní hodnotový systém; - posoudí základní rysy vlastní osobnosti, emoce a potřeby - zodpovědně přistupuje k vlastnímu zdraví, rozlišuje, co je zdravé a co zdraví škodlivé; - vysvětlí souvislost mezi tělesným a duševním zdravím; - využívá osvojené postupy k ovlivňování zdraví v denním režimu; - samostatně využívá relaxační techniky k regeneraci a k předcházení stresových situací - respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky; přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů	Sebezpoznání a sebezpojetí, utváření vědomí vlastní identity Silné a slabé stránky vlastní osobnosti, kompenzace slabých stránek Seberegulace a sebeorganizace činnosti a chování, zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu, hledání pomoci při problémech Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování	Ov – chování lidí – vlastnosti lidí, pravidla slušného chování, principy demokracie Ov – člověk jako jedinec – podobnost a odlišnost lidí osobní rozvoj – životní cíle a plány, vůle a osobní kázeň při seberozvoji Vv – uplatňování subjektivity (prostředky pro vyjádření emoci, pocitů, nálad, fantazie, představ a osobní zkušenosti) Čj – komunikace, naslouchání I - základní způsoby komunikace; metody a nástroje vyhledávání informací	OSV – rozvoj schopností poznávání; sebezpoznání a sebezpojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygienu; kreativita OSV – komunikace; kooperace a kompetice Výuka v blocích, prostřednictvím krátkodobých projektů, kurzů

Výchova ke zdraví – 7. ročník + Tělesná výchova – 8. až 9. ročník (sportovní třídy)

Konečné a dílčí výstupy	Učivo	MV	Poznámky
Vztahy mezi lidmi a formy soužití			
- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikaci a kooperaci přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)	Vztahy ve dvojici – partnerské vztahy, manželství a rodičovství Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – vrstevnická skupina, obec, spolek	Ov- člověk ve společnosti - vztahy mezi lidmi, zásady lidského soužití Ov - člověk jako jedinec (osobnostní rozvoj) Ov – domov - rodina, škola Vv – ověřování komunikačních účinků (komunikační obsah vizuálně obrazných vyjádření)	MUV – Lidské vztahy OSV – mezilidské vztahy; poznávání lidí VDO – občanská společnost a škola
Změny v životě člověka a jejich reflexe			
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným,	Sexuální výchova Dětství, puberta, dospívání –	Př – biologie člověka - základní	OSV – řešení problémů a

<p>duševním a sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základním lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná práva každého jedince v oblasti sexuality a reprodukce; - projevuje etické a morální postoje k ochraně matky a dítěte - rozpozná problémy týkající se reprodukčního zdraví - respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění - uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě - respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy 	<p>tělesné, duševní a společenské změny</p> <p>Formování odpovědného chování a rozhodování v otázkách partnerství a rodičovství a k uplatňování odpovědného sexuálního chování v souvislosti s ochranou zdraví, etikou a morálkou</p> <p>Partnerské vztahy, manželství a rodičovství, rizika spojená s volbou životního partnera, krizové situace v rodině, svobodná matka ve společnosti</p> <p>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost</p> <p>promiskuita</p> <p>Choroby přenosné pohlavním stykem</p> <p>Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, ochrana nenarozeného dítěte, antikoncepce</p> <p>Poruchy pohlavní identity</p> <p>Sexuální deviace</p>	<p>stavba a funkce, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, vývoj jedince</p> <p>Ov – člověk ve společnosti – rovné postavení mužů a žen</p> <p>Čj, Aj, Nj – slovní zásoba a tvoření slov</p>	<p>rozhodovací dovednosti</p> <p>MUV – kulturní diference; etnický původ</p> <p>Kahoot!</p>
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence			
<p>- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt</p>	<p>Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky</p> <p>k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</p> <p>Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt</p> <p>Auto-destruktivní závislosti, psychická onemocnění, násilí</p> <p>mířené 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, doping ve sportu)</p>	<p>In - zásady bezpečnosti práce a prevence zdravotních rizik spojených s dlouhodobým využíváním výpočetní techniky</p>	<p>VDO – občan, občanská společnost a stát</p>