

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení

Předmět Výchova ke zdraví je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Přináší základní poznání o člověku v souvislosti s chováním podporujícím zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech složek (sociální, fyzické, duševní...) a být za ně zodpovědný. Vede k upevňování hygienických, stravovacích, pracovních a jiných zdravotně preventivních návyků. Vede k získávání informací o orientaci v základních otázkách sexuality a upevňování odpovědného sexuálního chování. Rozvíjí poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, vztazích mezi lidmi. Posiluje pozitivní postoje k sobě samému, svému tělu a zdraví, k okolnímu životnímu prostředí. Vede žáky k aktivnímu chování při řešení krizových situací, které mohou ohrožovat životy, zdraví, majetek nebo životní prostředí lidí.

Do předmětu Výchova ke zdraví jsou integrována **průřezová témata**: MV, VDO, OSV, ENV, MDV, prolínají mezipředmětové vztahy VKO, TV, Ch, PŘ.

Časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět.

Ročník	1.	2.	3	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Časová dotace	-	-	-	-	-	1	1	0	0

Způsoby hodnocení

Získávání podkladů pro hodnocení žáka bude probíhat v souladu s Pravidly pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků, kapitola 4 – Způsob získávání podkladů pro hodnocení.

Používané metody a formy práce

- frontální výuka s demonstračními pomůckami
- skupinová práce
- metody činnostního učení, RWCT, kooperativního vyučování
- miniprojekty individuální, projekty skupinové
- praktické provádění činností
- pozorování a pokus
- vyhledávání informací v literatuře i na internetu
- tvoří své dokumentační portfolio
- hry zaměřené na osobnostní rozvoj žáka

Výchovně vzdělávací strategie předmětu výchova ke zdraví

Kompetence k učení
Učitel • volí různorodé aktivizační způsoby, metody a formy práce, kterými žáci poznávají problematiku osobnosti a biologie člověka a jeho zdraví • vede žáky k formulování myšlenek vlastními slovy • vytváří podmínky pro praktická pozorování a experimenty a vede žáky k vyslovování závěrů a soudů • navozuje situace, kdy žáci hodnotí práci druhých a svou vlastní
Kompetence k řešení problémů
Učitel • vede žáky k porovnávání odborných názorů, mediálních tvrzení a vlastních praktických zkušeností o člověku a jeho zdraví a k vyvozování optimálních praktických postupů v rámci svých možností

vytváří náměty a podmínky pro diskusi nad jednotlivými tématy výchovy ke zdraví v různých etapách života
Kompetence komunikativní
Učitel - nabízí žákům různé možnosti porozumění textu odborného i populárně naučného, čtení grafů, obrázků a schémat týkajících se problematiky ochrany zdraví - umožňuje žákům poznávat základní odborné termíny, symboly a značky související s problematikou zdraví člověka a vede k jejich bezpečnému užívání - vytváří dostatek prostoru pro modelové situace a hraní rolí pro ověřování praktických dovedností
Kompetence občanská
Učitel - nabízí žákům dostatek příležitostí k pochopení práv a povinností souvisejících se zdravím, partnerskými i rodinnými vztahy - navozuje dostatek modelových situací k prokázání praktických situací ochránit zdraví své i jiných v krizových situacích, v situacích zneužívání, hrubého zacházení, násilí aj.
Kompetence pracovní
Učitel - poskytuje informace z oblasti hygieny, bezpečnosti a ochrany zdraví a při navozování situací zjišťuje vědomosti žáků a jejich postoje - vede žáky k dodržování pracovních a hygienických návyků při přípravě jednoduchých pokrmů
Kompetence sociální a personální
Učitel

- prostřednictvím aktivit z oblasti OSV umožňuje žákům jejich sebezpoznání, poznání jiných a tím rozvíjí jejich sebedůvěru a vzájemný respekt
- navozuje dostatek situací, které vedou k vědomí odlišností i jedinečnosti každého člověka a tím mohou ovlivňovat své zdraví
- vytváří dostatek situací k poznání potřeby vzájemného respektu i pomoci v otázkách souvisejících s osobou člověka, jeho zdraví, vztahů obou pohlaví atd.

Kompetence digitální

Učitel

- podporuje rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví
- vede 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
- Vede žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace
- vede žáky k poznání, že zdaleka ne vše, co se objevuje v digitálním prostředí, je zdravé či bezpečné; rozebíráme se žáky konkrétní příklady vhodného a nevhodného jednání v oblasti zdraví a bezpečí

Výchova ke zdraví – 6. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
1. Vztahy mezi lidmi a formy soužití Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě) Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na	• spolupodílí se na tvorbě pravidel soužití ve třídě • dodržuje dohodnutá pravidla • vyjadřuje svůj názor • rozumí různým modelům rodiny – matriarchátu, patriarchátu • chápe postavení matky a otce v rodině • obhájí své potřeby a právo na vlastní soukromí	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek Vztahy ve dvojici – rodina	VDO – škola – model partnerství VKO 6 – škola, rodina

kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví 2. Hodnota a podpora zdraví Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	• chápe význam rodiny • chápe negativa a pozitiva výchovných stylů (autokratický, liberální, demokratický) • rozumí právům a povinnostem v rodinném životě • zná Dětská práva • rozliší funkční a nefunkční rodinu • rozlišuje správnou komunikaci mezi vrstevníky, mezi členy rodiny k cizím dospělým • dokáže zaujmout své stanovisko k různým názorům týkajících se práv a povinností nejen v rodině • zná pojem týrané dítě • vysvětlí význam společenské podstaty člověka, potřeby sociálních vztahů a komunikace • orientuje se a chápe různé projevy neverbální komunikace • vyjadřuje své názory, pocity a postoje k lásce, přátelství • objasní pojem zdraví • chápe vazbu mezi zdravím a nemocí • posuzuje pozitiva a negativa různých životních stylů pro zachování zdraví • zná svůj režim dne a optimální režim dne • chápe závislost člověka a jeho zdraví na kvalitě životního prostředí • orientuje se v programech na podporu zdraví • hledá nejvhodnější program podpory zdraví pro sebe	Partnerské vztahy Manželství a rodičovství Kamarádství, přátelství, láska Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie Denní režim Vyváženost aktivit, pohybový režim Podpora zdraví a její formy - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora	MKV – právo lidí žít společně OSV – cvičení smyslového, pozornosti, soustředění vnímání OSV – komunikace – dovednosti pro sdělování verbální a neverbální
---	---	--	--

3. Zdravý způsob života a péče o zdraví Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonává únavu a předchází stresovým situacím 4. Osobnostní a sociální rozvoj 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	• vysvětlí pojem zdraví, nemoc, postižení • objasní pojem sociální, duševní a tělesná pohoda • chápe způsob života postiženého člověka • zná zásady osobní hygieny chlapců a dívek • zná zásady otužování • chápe význam aktivního pohybu – vytvoří jednoduchou rozcvičku • chápe význam pohybových aktivit pro zdraví člověka • zná projevy stresu • zná význam dýchání pro odpočinek • dovede relaxovat pod vedením učitele • chápe význam aktivního odpočinku pro regeneraci sil • dokáže vyhledat kontakty – telefonní čísla na pomoc v krizové nebo stresové situaci • zná základní čísla pro případ krize (112,150,155,158) • přijímá své jméno • umí se pochválit • zná své silné a slabé stránky • určuje si a stanovuje své osobní cíle • určuje strategie k dosažení svých cílů • zná „svůj“ styl učení • snaží se o sebehodnocení svých pokroků v učení • učí se respektovat názor druhých • aktivně naslouchá	zdravého životního stylu, programy podpory zdraví Člověk ve zdraví a v nemoci Postižení mezi námi Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví Psychohygiena - sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech Sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity, zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování	OSV – sebepoznání a sebepřijetí – moje tělo OSV - Můj vztah ke mně samému OSV – vztahy k druhým lidem OSV – Druzí jako zdroj informací o mně OSV – předchází stresům v mezilidských vztazích OSV – já jako zdroj informací o sobě OSV- dovednosti pro učení OSV – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému
--	--	--	---

5. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	• spoluvytváří dobrou atmosféru ve třídě • je schopen řešit neshody efektivní komunikací • chápe význam pojmů nebezpečná situace, nebezpečí ohrožující zdraví a život • zná pojem agresivita a příklady • ví, jak se projevuje šikana a zná postup při jejím řešení • seznamuje se s asertivním chováním • aplikuje poznatky o osobním bezpečí při konkrétní krizové situaci či nebezpečí • zná varovné signály a chování po jejich vyhlášení • vytvoří improvizovanou ochranu při havárii s únikem nebezpečné látky • vyjádří své pocity při narušení osobního bezpečí • dodržuje pracovní řády učeben • zná zásady bezpečnosti a správné postupy při jednotlivých činnostech • pravidla silničního provozu dodržuje jako chodec i cyklista • aplikuje zásady komunikace v konkrétních případech • je tolerantní k různým způsobům komunikace	Seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení Mezilidské vztahy Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi Bezpečné chování a komunikace, Bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení 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. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, dopad vlastního jednání a chování	OSV – řešení problémů
---	--	--	------------------------------

Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii	• toleruje poruchy komunikace (křivost, neslyšící člověk...) • odliší pozitivní a negativní působení sociální skupiny na osobní bezpečí jedince • rozliší různé formy násilí a účinně hledá pomoc • zná zásady poskytování osobních dat • ví, jak komunikovat s cizími lidmi – v osobním kontaktu, po telefonu • zná podstatu reklamy • vyhledává a třídí informace • vytvoří reklamu pozitivní a negativní • objasní vliv masmédií, konzumní kultury	Manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy 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	VKO 8 – zákon a právo OSV – komunikace – empatické naslouchání MDV – vliv médií ve společnosti
---	---	---	---

Výchova ke zdraví – 7. ročník

Očekávané výstupy RVP Žák/žákyně	Školní rozpracované výstupy Žák/žákyně	Učivo	Poznámky, PT, metody práce, přesahy
1. Změny v životě člověka a jejich reflexe Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; 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	• vysvětlí pojmy pohlaví, prepuberta, puberta, hormony • popíše primární a sekundární pohlavní znaky • pojmenuje fyziologické, tělesné i psychické změny v dospívání • zná pravidla hygieny pohlavního styku	Dětství, puberta, dospívání - tělesné, duševní a společenské změny Sexuální dospívání a reprodukční zdraví - předčasná sexuální zkušenost – zdrženlivost, promiskuita; těhotenství	VKO 7 – rodina

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 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 Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí 2. Zdravý způsob života a péče o zdraví Uvádí do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci	• argumentuje o nutnosti odložení pohlavního života do doby plné zralosti • vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro těhotenství, porod • orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (homosexuál, bisexuál) • uvědomuje si multikulturní zvláštnosti v lásce • orientuje se v zákonech, které se vztahují na sexuální život jedince a na právní otázky zneužívání dítěte • diskutuje o možnostech náhradní rodinné péče (adopce, osvojení.) • charakterizuje rizikové situace, zná zásady ochrany člověka za mimořádných situací • aplikuje při poplachu únik z areálu školy • zná obsah evakuačního zavazadla • zná zásady pro evakuaci • zná projevy šoku a protišoková opatření • zdůvodní možnosti transportu při různých poraněních • definuje pojmy zdraví, nemoc, léčebný režim, rekonvalescence, expirační doba léku • rozčlení a posoudí faktory vedoucí ke vzniku nemoci • snaží se podporovat nemocného člověka, ví jak o něj pečovat	a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity Ochrana před chronickými přenosnými chorobami onemocněním a úrazy - bezpečné způsoby chování, zdravotní preventivní a lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) Základy první pomoci Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti	
--	--	---	--

organismu, překonává únavu a předchází stresovým situacím 3. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Dává 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	• vyjmenuje látky tvořící lidské tělo • objasní pojmy výživa, zdravá výživa, základní složky výživy • sestaví denní a týdenní jídelníček dle zásad zdravé výživy • připraví jednoduché pohoštění z oblasti studené kuchyně • zná nebezpečí poruch příjmu potravy • zná význam a nutnost preventivních lékařských podmínek • orientuje se v možnostech alternativních způsobů léčení • vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdravotní problémy • sestaví svůj žebříček hodnot • vysvětlí pojem droga, závislost, nikotin • objasní princip vzniku závislosti (alkohol, nikotin, hra...) • zaznačí na obraze člověka škodlivost vlivu jednotlivých drog na jednotlivé orgány • zhodnotí možnou souvislost vzniku nemoci člověka a závislosti • zná škodlivost dopinku • ví, jak pomoci sobě nebo kamarádovi při aktuálním problému s návykovou látkou • chápe souvislost mezi injekční aplikací návykových látek a možností nákazy HIV • objasní pojem sociálně patologické jevy	Výživa a zdraví - zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy Ochrana před přenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy – cesty přenosu nákaz a jejich prevence, náказы respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty Auto-destruktivní závislosti - psychická onemocnění, násilí 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	Př 8 – trávicí soustava Ch 8 – energie, složky potravy OSV – komunikace – informování, odmítání sebezpoznání OSV – péče o dobré vztahy OSV - relaxace
---	---	--	--

4. Osobnostní a sociální rozvoj Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání	• definuje pojmy osobní bezpečí, agrese, oběť, agresor, delikt, trauma, zločin, domácí násilí a jeho formy, sebevražda, deviace • zná úlohu krizových center • vyhledá možnosti pomoci při násilí • objasní pojem prostituce, pornografie • orientuje se v právních normách z oblasti sexuálního života jedince • orientuje se v právních normách z oblasti sexuálního života jedince a přenosu pohlavních chorob • zná možnost prevence úrazů ve škole, doma v silničním provozu, při sportu • ví, kde se má obrátit v případě potřeby vyhledání pomoci • vyjadřuje své pocity spojené s odlišnostmi mezi lidmi • navrhuje různé možnosti řešení konfliktů • vyjádří nesouhlas s nedodržováním pravidel • hledá kompromis ve vztazích • zaujímá stanovisko k nevhodnému chování • chová se empaticky k nemocnému • analyzuje různé způsoby rozhodování při řešení problémů • konstruktivně řeší různé problémy • zná zásady asertivity • spolupracuje ve skupině a hledá různé způsoby řešení • podílí se na pozitivní atmosféře ve třídě • pomáhá slabším a potřebným	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace - respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie Morální rozvoj - cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování	OSV – psychohygiena – organizace času TV6.-9. – relaxace, odpočinek, uvolnění a svalový stah OSV – analýza vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí MDV – zdroje informací OSV – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení VKO 7 – vztahy mezi kamarády OSV – péče o dobré vztahy
---	--	---	---

