|  |
| --- |
| 5.8.2. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ |

5.8.2.1. CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU

Předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ je vyučován jako samostatný předmět v 7.a 9. ročníku.

# Počet hodin týdně vyučovacího předmětu VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.r.** | **2.r.** | **3.r.** | **4.r.** | **5.r.** | **celkem**  **I. st.** | **6.r.** | **7.r.** | **8.r.** | **9.r.** | **celkem**  **II. st.** | **celkem** |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 |

Výuka výchovy ke zdraví se **zaměřuje** především na:

* vedení k sebepoznávání
* formování vědomí odpovědnosti za vlastní život
* formování vnitřních postojů žáků k důležitým oblastem lidského života
* utváření vztahů žáků ke skutečnosti
* orientace ve významných okolnostech společenského života
* postupné formování a rozvíjení občanského profilu žáků

**Formy a metody práce** podle charakteru učiva a cílů vzdělávání:

* frontální výuka
* skupinové vyučování
* diskuse, reprodukce textu, soutěže, testy, dramatizace
* práce na projektech
* samostatná práce
* beseda
* dotazníky

Vyučovací předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ je zahrnut v jedné **části**:

* Očekávané výstupy:
* respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů
* 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
* vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřev a hodnotou zdraví
* 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
* usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
* vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
* dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
* 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
* projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví a rámci školy a obce
* samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
* 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
* 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
* vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
* 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 adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpeční i mimořádných událostí

**Mezipředmětové vazby** VÝCHOVY KE ZDRAVÍ jsou aplikovány na předměty:

* přírodopis
* občanská výchova
* matematika
* zeměpis
* chemie

Předmětem neprolínají **průřezová témata**.

Rozvoj **klíčových kompetencí** ve vyučovacím předmětu:

* K UČENÍ:
* Žáci:
* vybírají a využívají vhodné způsoby a metody pro efektivní učení, propojují získané poznatky do širších celků, nalézají souvislosti
* získané poznatky hodnotí, třídí, vyvozují z nich závěry
* Učitel:
* vede žáky k ověřování důsledků
* poskytuje metody, při kterých docházejí k objevům, řešením a závěrům žáci
* zadává úkoly způsobem, který umožňuje volbu různých postupů
* K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:
* Žáci:
* tvořivě přistupují k řešení problému, umí vyhledat vhodné informace, pracovat s nimi a umí nalézt řešení
* umí kriticky myslet a jsou schopni hájit svá rozhodnutí
* Učitel:
* klade otevřené otázky
* KOMUNIKATIVNÍ:
* Žáci:
* formulují a vyjadřují své myšlenky a názory souvisle a kultivovaně
* umí naslouchat promluvám druhých lidí, vhodně na ně reagují
* komunikují na odpovídající úrovni
* umí využívat ke komunikaci vhodné technologie
* Učitel:
* má zájem o náměty, názory, zkušenosti žáků
* vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
* podněcuje žáky k argumentaci
* vytváří příležitosti pro komunikaci mezi žáky
* SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ:
* Žáci:
* umí spolupracovat v týmu, vzájemně si naslouchají a pomáhají
* upevňují dobré mezilidské vztahy
* umí hodnotit svoji práci i práci ostatních
* Učitel:
* hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
* vede žáky k tomu, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti
* OBČANSKÉ:
* Žáci:
* znají legislativu a obecné morální zákony a dodržují je
* respektují názory ostatních
* zodpovědně rozhodují podle dané situace
* Učitel:
* vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
* vede žáky k prezentaci jejich myšlenek a názorů
* PRACOVNÍ:
* Žáci:
* jsou vedeni k efektivnímu učení
* Učitel:
* dodává sebedůvěru žákům
* napomáhá podle potřeby při cestě ke správnému řešení
* vede ke správnému způsobu používání techniky a vybavení

**5.8.2.2. UČEBNÍ OSNOVY PŘEDMĚTU**

**VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

**VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**ROČNÍK: 7.**

**ČASOVÁ DOTACE: 1 hodina týdně**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ročníkové výstupy** | **tematická oblast + učivo** | **průřezová témata** | **poznámky** |
| ŽÁK DLE SVÝCH SCHOPNOSTÍ:   * respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky * přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů * vysvětlí role členů rodiny, třídy * uvede pozitivní a negativní vlivy sociokulturního klimatu * zná základní lidské potřeby a hodnotu zdraví | Vztahy mezi lidmi a formy soužití |  |  |
| * projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání * optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví * přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování * projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví | Změny v životě člověka a jejich reflexe |  |  |
| * vyjádří vlastní názor k problematice zdraví * dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí * svěří se se zdravotním problémem a vyhledá odbornou pomoc * usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví | Zdravý způsob života, péče o zdraví |  |  |
| * dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví * snaží se překonávat únavu a stresové situace * na základě znalostí vyhodnotí manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt * uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi * projevuje odpovědné chování při mimořádných událostech * v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | Osobnostní a sociální rozvoj |  |  |

**VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

**VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**ROČNÍK: 9.**

**ČASOVÁ DOTACE: 1 hodina týdně**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ročníkové výstupy** | **tematická oblast + učivo** | **průřezová témata** | **poznámky** |
| * zhodnotí předčasnou sexuální zkušenost * popíše těhotenství a rodičovství mladistvých * vyjmenuje poruchy pohlavní identity * vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví * dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví * zná zásady zdravého stravování * vysvětlí vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví * vyjmenuje poruchy příjmu potravy a stručně je charakterizuje * ovládá zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování * zná význam pohybu pro zdraví * zná bezpečné způsoby chování, odpovědné chování v situacích úrazu a života ohrožujících stavů * vysvětlí význam zdravotní preventivní a lékařské péče * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí * dává do souvislostí složení strany a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky * 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 * zná složky zdraví a jejich interakce * vyjmenuje základní lidské potřeby a jejich hierarchie * rozliší prevenci a intervenci * uvědomuje si odpovědnost jedince za zdraví * 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 * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím * optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví * v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování | ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE  * sexuální dospívání * reprodukční zdraví   ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ   * výživa a zdraví * tělesná a duševní hygiena * ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami   HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ   * celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci * podpora zdraví a její formy * podpora zdraví v komunitě   OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ   * psychohygiena |  |  |