**VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

### Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví**vychází ze vzdělávací oblasti ČLOVĚK A ZDRAVÍ.

##### Je to povinný předmět, který je vyučován jako samostatný předmět v 8. ročníku, a to v dotaci dvě hodiny týdně.

**Vzdělávací obsah předmětu**

Výuka předmětu Výchova ke zdraví směřuje k

* vnímání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty;
* 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 biologického 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.;
* aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci;
* utváření vědomí vlastní osobnosti i osobnosti druhých lidí
* vnímání pocitu sounáležitosti s vlastní rodinou i společenstvím;
* úctě k sobě, svému partnerovi, své rodině, vlastnímu národu i k jiným národům a etnikům, k rozvíjení respektu ke kulturním či jiným odlišnostem (zvláštnostem) lidí, skupin i různých společenství;
* utváření pozitivních vztahů k opačnému pohlaví v prostředí školy i mimo školu, k rozpoznávání stereotypního nahlížení na postavení muže a ženy v rodině, v zaměstnání i v politickém životě, k vnímání předsudků v nazírání na roli žen ve společnosti.

##### Navazuje na základy (dovednosti, vědomosti, postoje), které žáci a žákyně získali v prvouce, vlastivědě a přírodovědě v 1. - 5. ročníku. Jeho cíle, obsah a zaměření vycházejí z očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví stanovených RVP ZV.

Výuka probíhá jednak v kmenových třídách, v rámci potřeby také v počítačové učebně (vyhledávání materiálů na internetu) či ve třídě vybavené data projektorem (audio a video pracovní materiály). Dalším způsobem naplňování cílů předmětu jsou také návštěvy tematicky zaměřených výstav a projekcí.

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** je úzce spjat s ostatními vyučovacími předměty, např.:

* ***Zeměpis***
* ***Přírodopis***
* ***Výtvarná výchova***
* ***Výchova k občanství***
* ***Matematika***

V tomto předmětu jsou realizována následující **průřezová témata**:

* ***Osobnostní a sociální výchova – OSV*** – Sebepoznání a sebepojetí; Seberegulace a sebeorganizace; Mezilidské vztahy; Komunikace; Kreativita, Kooperace a kompetice; Hodnoty, postoje, praktická etika, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Psychohygiena,
* ***Environmentální výchova – EV*** – Vztah člověka k prostředí

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

### *Kompetence k učení*

Učitel / Učitelka

* vede žáka / žákyni k zodpovědnosti za jeho / její vzdělávání, připravuje ho / ji na celoživotní vzdělávání
* vede žáka / žákyni k systematickému vyhledávání a ukládání a následnému využívání informací v procesu učení i v praktickém životě
* podporuje žákovy individuální metody, strategie, přístupy, které k vlastnímu učení využívá
* učí žáka / žákyni uvádět jevy a události do souvislostí s využitím poznatků z různých vzdělávacích oblastí
* vede sebe, žáka / žákyni a rodiče k tomu, že důležitější jsou získané dovednosti a znalosti, než známka na vysvědčení
* podporuje samostatnost a tvořivost žáka / žákyně
* podporuje pozitivní vztah žáka / žákyně k učení skrze poznávání smyslu a následného využití získaných dovedností, vědomostí, postojů ve školním i mimoškolním životě

#### *Kompetence k řešení problémů*

Učitel / Učitelka

* učí žáka / žákyni nebát se problémů (problém není hrozba, ale výzva)
* učí žáka / žákyni vnímat nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, přemýšlet o nesrovnalostech a jejich příčinách, plánovat různé možné způsoby řešení problémů s využitím vlastních dovedností, vědomostí a zkušeností
* podporuje různé přijatelné způsoby řešení problému
* podporuje samostatnost, tvořivost a logické myšlení
* podporuje týmovou spolupráci při řešení problémů
* vede žáka / žákyni ke zhodnocení a obhájení vlastních rozhodnutí, k vědomí zodpovědnosti za svá rozhodnutí a jejich důsledky
* objasňuje žákovi / žákyni, jak některým problémům předcházet
* Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitoruje, jak žák / žákyně řešení problémů prakticky zvládá

#### *Kompetence komunikativní*

Učitel / Učitelka

* vede žáka / žákyni k formulaci myšlenek v logickém sledu, k jejich výstižnému a kultivovanému vyjádření v projevu ústním i písemném
* vede žáka / žákyni k tomu, aby otevřeně vyjadřoval/a svůj názor podpořený logickými argumenty a aby zároveň naslouchal/a promluvám druhých lidí, vhodně na ně reagoval/a
* učí žáka / žákyni asertivnímu chování a nonverbální komunikaci
* učí žáka / žákyni rozumět různým typům textů, materiálů a znaků
* učí žáka / žákyni správně užívat různé informační a komunikační prostředky a technologie

#### *Kompetence sociální a personální*

Učitel / Učitelka

* učí žáka / žákyni spolupracovat ve skupině, podílet se na vytváření pravidel práce v týmu, aktivně se zapojit do rozdělení a zpracování úkolů zadaných týmu
* vede žáka / žákyni k utváření příjemné atmosféry v týmu vystavěné na základě ohleduplnosti, tolerance a úcty při jednání s druhými lidmi
* podporuje vzájemnou pomoc žáků a žákyň, vytváří situace, kdy se žáci a žákyně vzájemně potřebují
* podporuje zapojení žáka a žákyně do diskuse v malé skupině i v rámci debaty celé třídy
* učí žáka / žákyni kriticky hodnotit práci týmu, svoji práci v týmu i práci ostatních členů a členek týmu

#### *Kompetence občanské*

Učitel / Učitelka

* vede žáka / žákyni k respektu smýšlení, přesvědčení a hodnot (včetně náboženských) druhých lidí
* podporuje empatii žáka / žákyně, jeho / její schopnost odmítat útlak a hrubé zacházení fyzického i psychického charakteru
* učí žáka / žákyni základním principům, na nichž spočívají společenské zákony a normy, a vědomí svých práv a povinností ve škole i mimo školu
* vede žáka / žákyni ke zodpovědnému rozhodování v běžných i krizových životních situacích, k poskytnutí pomoci dle svých možností
* vede žáka / žákyni k sebeúctě a k úctě k druhým lidem
* podporuje v žákovi / žákyni vnímavost a citlivost vůči životnímu prostředí, chápání základních ekologických a environmentálních problémů a souvislostí

#### *Kompetence pracovní*

Učitel / Učitelka

* vede žáka / žákyni k využívání získaných znalostí a zkušeností v rámci vlastního rozvoje a přípravy na budoucnost, včetně učinění rozhodnutí dalším vzdělávání a profesním zaměření
* učí žáka / žákyni orientovat se v základních aktivitách a dokumentech potřebných k uskutečnění podnikatelského záměru, k chápání podstaty, cíle a rizika podnikání

#### *Kompetence digitální*

Učitel / Učitelka

* učí žáka / žákyni si uvědomovat základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím; při práci s digitálními technologiemi předchází situacím ohrožujícím zdraví
* učí žáka / žákyni k respektování zdravotního stavu svého i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví; v digitálním prostředí vyhledává relevantní informace pro podporu zdraví a adekvátně je vyhodnocuje