

5.15. Výchova ke zdraví

5.15.1. Charakteristika předmětu

Výchova ke zdraví navazuje na předmět Člověk a jeho svět a dále rozvíjí poznatky, dovednosti a zkušenosti žáků získané při výchově v rodině.

Hlavním cílem vyučovacího předmětu je směřování k tomu, aby žáci poznávali sami sebe, na základě poznání sebe a svých potřeb a porozumění světu kolem sebe se učí vnímat vztahy ve společnosti, porozumět soudobému způsobu života, jeho přednostem i problémům. Výchova směřuje k tomu, aby žáci pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví, učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví ve všech složkách (sociální, psychické i fyzické) a být za ně zodpovědný. Dále rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Učí žáky bezpečně se orientovat v konfliktních a krizových situacích, rozpoznávat, předcházet a zaujímat žádoucí postoje a volit správná rozhodnutí ve prospěch svého zdraví.

Tématický okruh Změny v životě člověka a jejich reflexe je zcela integrován do vyučovacího předmětu Přírodopis (8. ročník), stejně tak jako následující části tématických celků: Zdravý způsob života a péče o zdraví – výživa a zdraví, ochrana před přenosnými i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy; Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – civilizační choroby; Hodnota a podpora zdraví – celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci.

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví je dotován jednou hodinou týdně v 6. a 7. ročníku.

Zařazená průřezová témata:

Průřezové téma **Osobnostní a sociální výchova** je zařazeno celé a tematický okruh Rozvoj schopností poznávání – prolíná celým vzdělávacím oborem.

Z průřezového tématu **Multikulturní výchova** jsou zařazeny tematické okruhy Lidské vztahy a Princip sociálního smíru a solidarity.

Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

Kompetence k učení

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none">• Motivujeme žáka k dosažení co nejlepších výsledků.• Vedeme žáky k účinnému vyhledávání informací z různých informačních zdrojů, k jejich zpracování a využívání.• Aktivně propojujeme teorii s praxí a opačně.• Seznamujeme žáky s významem termínů, symbolů a znaků z různých oblastí lidské činnosti a jejich praktickým využíváním v běžných životních situacích.• Směřujeme žáky k zobecňování poznatků.• Rozvíjíme schopnost žáků pozorovat, experimentovat a výsledky umět zhodnotit a následně používat.• Pomáháme žákovi k uvědomění si vlastních předností, schopností a dosažených znalostí a dovedností.• Podporujeme samostatnost.• Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.• Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti.• Ve výuce se zaměřujeme prioritně na "aktivní" dovednosti, učivo používáme jako prostředek k jejich získání.• Učíme žáky trpělivosti, povzbuzujeme.	<p>výklad vlastní prožitky skupinová práce sebehodnocení, hodnocení druhých práce s textem poznámky, koncepty práce s tabulkami, grafy a diagramy problémové vyučování třídění a přiřazování termínů stanovení dílčích problémů samostatný výklad (referát, přednáška) sebehodnocení</p>

Kompetence k řešení problémů

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none">• Vedeme žáky ke vnímání problémové situace.• Směřujeme k řešení těchto situací s cílem umět rozpoznat problém, jeho příčiny a na základě analýzy určit řešení.• Vytvářením praktických problémových úloh a situací učíme žáky prakticky problémy řešit.• Na modelových příkladech učíme žáky algoritmy řešení problémů.• Podporujeme různé přijatelné způsoby řešení problémů.• Podporujeme netradiční (originální) způsoby řešení problémů.• Podporujeme samostatnost a logické myšlení.• Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.• Při řešení problémů učíme žáky používat metodu "brainstorming".• Učíme žáky, jak některým problémům a krizovým situacím předcházet.• Postupně budujeme znalost kompletace a systematizace získaných dat.• Vštěpujeme, že případným nezdarem práce nekončí.• Motivujeme žáky k vytrvalosti a následnému dořešení problému.• Směřujeme žáky k užívání všech nutných postupů.• Vedeme žáky k uvědomění si vlastních pracovních pokroků.• Rozvíjíme kritické myšlení a vedeme žáky k obhajobě a zodpovědnosti za svá rozhodnutí.	<p>metoda problémového výkladu metoda hraní rolí, dramatizace řízený rozhovor skupinová práce s podporou individuální přípravy žáků individuální projekty žáků referáty formy prezentace diskuse (předávání vzájemných zkušeností) burza dobrých nápadů dotazník, anketa skupinové hodnocení, sebehodnocení přednáška (prezentace úkolu) rekapitulace nosných myšlenek řešení</p>

Kompetence komunikativní

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky, aby se dorozumívali kultivovaně, výstižně, srozumitelně a jazykovými prostředky vhodnými pro danou komunikační oblast (v ústním i písemném projevu). • Učíme žáky vnímat a chápat různá jazyková sdělení a vhodně na ně reagovat. • Učíme žáky formulovat a konkretizovat určitý problém (názor). • Rozvíjíme schopnost žáků mluvit a rozhodovat se na základě získané informace vztahující se k nejrůznějším situacím, analyzovat je a kriticky posoudit jejich obsah. • Zapojujeme žáky do diskuse, kde mohou vyjádřit svůj názor, obhajovat ho a dokladat vhodnými argumenty. • Vedeme žáky k porozumění různým typům textů, obrazových materiálů a běžně užívaných gest. • Podporujeme samostatné vyhledávání informací žáky v knihovně a v dalších informačních zdrojích. • Podněcujeme žáky, aby o informacích přemýšleli, třídili je, rozlišovali podstatné od nepodstatného, zdůvodňovali svá rozhodnutí a vyvozovali závěry se záměrem rozvíjet jejich kolektivní a společenské vědomí. • Učíme žáky orientovat se ve světě informací, tvořivě s nimi pracovat a využívat je v dalším vzdělávání a praktickém životě. • Vedeme žáky k rozlišování subjektivnosti a objektivnosti sdělení. • Vedeme žáky k chápání funkce televize a ostatních médií, učíme je orientovat se v jejich mnohostranné nabídce z hlediska kvality a významu pro vlastní život. • Klademe důraz na "kulturní úroveň" komunikace. • Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. • Podporujeme kritiku a sebekritiku. • Vedeme žáky k tomu, aby otevřeně vyjadřovali svůj názor podpořený logickými argumenty. 	<p>dialog diskuse referát mluvní cvičení (na určité téma mluvit určitou dobu) střídání různých informačních a komunikačních prostředků nástěnky</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. Vedeme žáky k pozitivnímu vnímání svého okolí (školy, obce) sebe a ostatních lidí. • Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. • Učíme žáky naslouchat druhým jako nezbytný prvek účinné mezilidské komunikace. • Učíme žáky "asertivnímu chování" a "nonverbální komunikaci". 	
---	--

Kompetence sociální a personální

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"> • Směřujeme žáky ke spolupráci v týmu, učíme je organizovat práci v různě velkých skupinách a zároveň přijímat různé skupinové role. Učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. • Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. • Podporujeme "inkluzi" ("začlenění") – volíme formy práce, které pojímají různorodý kolektiv třídy jako mozaiku vzájemně se doplňujících kvalit, umožňujících vzájemnou inspiraci a učení s cílem dosahování osobního maxima každého člena třídního kolektivu. • Učíme žáky kriticky hodnotit práci (význam) týmu, svoji práci (význam) v týmu i práci (význam) ostatních členů týmu. • Podporujeme integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do třídních kolektivů. • Minimalizujeme používání frontální metody výuky, podporujeme skupinovou výuku a kooperativní vyučování. • Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. • Průběžně monitorujeme sociální vztahy ve třídě, skupině. • Učíme žáky odmítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré vztahy mezi žáky, (mezi žáky a učiteli). 	<p>metoda skupinové práce metoda hraní rolí řízený i volný dialog, diskuse v plénu problémová výuka dialog v plénu (v kruhu) společné pobyty, výlety, exkurze umění sebereflexe forma kladného hodnocení (odměňování) metoda sebehodnocení prezentační metody dramatická hra metody řešení problémů konfliktů rolí</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Důsledně vyžadujeme dodržování společně dohodnutých pravidel chování, na jejichž formulaci se žáci spolupodíleli. • Trpělivě a nenásilně rozvíjíme potřebu sociálního učení s cílem utvořit si osobní morální kodex s ohledem na silné a slabé stránky žákovy osobnosti. • Vedeme žáky k samostatnému jednání i v problémových situacích. • Využíváme každé situace k rozvoji kladných charakterových vlastností. • Vedeme žáky k využívání zkušeností druhých a navazování na již známé poznatky a prožitky. • Pomocí kladné motivace usnadňujeme utváření pozitivních postojů a návyků v souladu se zdravým životním stylem. • Citlivě usměrňujeme a rozvíjíme projevy zdravých ambicí. • Vedeme k přijímání společenských rolí, a tím uvědomování si svého platného zařazení do společnosti. 	
--	--

Kompetence občanské

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k umění naslouchat a vyjádřit svůj názor (jako jednatel, jako skupina). • Učíme žáky vhodně (slušnou formou) argumentovat a tolerovat názory druhých. • Učíme žáky respektovat ostatní (jiná kultura, jiné náboženství, starší, postižení apod.). • Vedeme žáky k odmítání násilí. • Poskytujeme informace o řešení problémových situací (kde hledat pomoc, zdravé sebevědomí, asertivita). • Vedeme žáky ke znalosti a důslednému dodržování pravidel slušného chování a základních morálních principů. • Vedeme žáky k odpovědnosti za své chování a jednání. • Rozvíjíme schopnost žáků rozpoznat vážnost situace a adekvátně se rozhodovat. • Učíme žáky jednat zodpovědně. • Vedeme žáky k odpovědnosti za zdraví své i ostatních. 	<p>diskuse rozhovor přednáška řešení modelových, problémových situací metody problémového výkladu porovnávání přednášky exkurze výklad srovnávání pozorování výzkum</p>

- Vychováváme žáky jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí a jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích.
- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže, týrání).
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů.
- Netolerujeme nekomarádské chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Netolerujeme žádnou podobu (aktivní, pasivní, otevřenou, skrytou) podpory výše uvedených negativních jevů.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem.
- Na konkrétních modelových příkladech demonstrujeme pozitivní a negativní projevy chování lidí.
- Využíváme pomoci a zkušeností odborníků – výchovných poradců, PPP, OPD, policie.
- Dodržujeme zásadu: není tu špatný žák, jsou tu jen špatné projevy jeho chování.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- Jsme vždy připraveni komukoliv z žáků podat pomocnou ruku.

Kompetence pracovní

Společné výchovné a vzdělávací strategie a postupy:	Doporučené realizační formy a metody:
<ul style="list-style-type: none">• Zapojujeme žáky do vytváření kritérií pro hodnocení.• Vedeme žáky k objektivnímu sebehodnocení a posuzování svých reálných možností při výběru budoucího povolání.• Učíme žáky stanovit si cíl, pojmenovat jej a rozfázovat postup k jeho dosažení.• Vedeme žáky k samostatnému hledání informačních zdrojů.• Důsledně žáky vedeme k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a k plnění svých povinností a závazků.• Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Vždy pochválíme nejen kvalitně odvedenou práci, ale i snahu a píli.	výklad reproduktivní metoda prezentace vlastní práce beseda diagnostika vlastních schopností sociometrické dotazníky exkurze práce s tiskem, internetem zpracování dotazníku

5.15.2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

6. ročník

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a přijímá různé sociální role vysvětlí, proč a jak se potřeby rodiny vzhledem k bydlení v průběhu času vyvíjí a mění vysvětlí, proč vztahy lidí potřebují důvěru, vzájemné pochopení, toleranci a podporu objasní význam náhradní rodinné péče 	<ul style="list-style-type: none"> rodina (vztahy v rodině, vliv na vztahy v životě, role v rodině, vliv rolí na život, práva a povinnosti členů rodiny) změny v životě člověka a jejich reflexe (+ změny v potřebách rodiny včetně bydlení) týrání dětí jako trestný čin náhradní rodinná péče 	
<ul style="list-style-type: none"> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a přijímá pozitivní hodnoty od rodiny, vrstevníků a společnosti respektuje pravidla slušného chování zdůvodní a obhájí vlastní názor, vede dialog, vyjadřuje se a je tolerantní k názorům ostatních 	<ul style="list-style-type: none"> lidská práva pravidla soužití (rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek) mezilidské vztahy, komunikace, kooperace, kompetice multikulturní společnost (jak obohacuje jedince i společnost) nutnost vzájemné pomoci a spolupráce v životě 	<p>OSV 6 MV 2</p> <p>OSV 7 – 9 MV 5: Nekonfliktní život v multikulturní společnosti</p>

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i nejbližším okolí 	<ul style="list-style-type: none"> orientuje se v prostředcích osobní a intimní hygieny a jejich použití optimálně rozvrhuje svůj denní režim a uplatňuje v něm zásady duševní hygieny a správně reaguje v zátěžových situacích diskutuje o zdraví a jeho významu pro člověka, rodinu a jeho okolí 	<ul style="list-style-type: none"> zdravý životní styl režim dne tělesná a duševní hygiena Zdraví, vliv zdraví na život člověka 	
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> definuje vlastní jedinečnost váží si své odlišnosti a popíše možnosti sebeovlivňování orientuje se ve zvláštностech vývoje analyzuje vlastní vývoj a vnitřně se s ním ztotožňuje uvede příklady situací, které ohrožují zdravý vývoj osobnosti (možnosti jejich předcházení, řešení) popíše princip zdravého životního stylu uplatňuje ve vlastním denním režimu zásady péče o zdraví dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce 	<ul style="list-style-type: none"> psychologie sebepoznání, vztah k sobě samému, vztah k druhým, zdravé a vyrovnané sebepojetí (cvičení sebereflexe, sebekontrola, sebeovládání, zvládání problémových situací) morální rozvoj (cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností, dovednosti řešit problémy, pomáhat, chovat se sociálně) 	<p>OSV 2 OSV 3</p> <p>OSV 10, 11</p>

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvede příklady zátěžových (stresových) situací • správně se rozhoduje v situacích duševní nepohody a pracovního zatížení • vybírá vhodné formy aktivního odpočinku 	<ul style="list-style-type: none"> • psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu, hledání pomoci při problémech • stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti 	OSV 4
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a dle možností chrání svou osobu i ostatní • uplatňuje pravidla bezpečnosti v různých prostředích a situacích (např. pravidla silničního provozu) 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečné chování – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích • chování za mimořádných situacích – integrovaný záchranný systém, varovné signály, chování po jejich zaznění • dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost silničního provozu 	
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí 	<ul style="list-style-type: none"> • uvede příklady mimořádných událostí • uvede postupy řešení při ochraně osob a majetku za těchto situací 		

Očekávané výstupy RVP ZV	Konkrétní školní výstupy	Učivo	mezipředmětové vztahy, průřezová témata
		<ul style="list-style-type: none"> ochrana člověka za mimořádných událostí – živelní pohromy, terorismus 	
<ul style="list-style-type: none"> uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivou 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 	<ul style="list-style-type: none"> zhodnotí rizika zneužívání návykových látek popíše principy vzniku a rizika rozvoje závislostí uvede techniky odmítání patologických jevů orientuje se v nabídce specializované pomoci rozpozná patologické chování a v rámci svých možností vhodně reaguje uvede příklady situací a prostředí, ohrožující osobní bezpečí a uvede způsoby vhodného chování v těchto situacích uvede příklady zneužívání dětí a možnosti pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> auto – destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu); centra pomoci skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci 	
<ul style="list-style-type: none"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	<ul style="list-style-type: none"> zhodnotí nevhodné chování vrstevníků, špatný vliv médií a sekt rozlišuje manipulativní a agresivní chování a vhodně na ně reaguje 	<ul style="list-style-type: none"> manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy působení sekt asertivní chování 	