

**Vzdělávací oblast :**  
**Vyučovací předmět:**

**Člověk a zdraví**  
**Výchova ke zdraví**

### **Charakteristika předmětu**

#### **Vzdělávací obsah:**

Základem vzdělávacího obsahu předmětu **Výchova ke zdraví** je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví pro 2. stupeň ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (na 1. stupni).

Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví.

Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně zodpovědný.

Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Rozšiřují a prohlubují poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku a vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

#### **Časová dotace:**

6. ročník – 1 hodina

7. ročník – 0 hodin

8. ročník – 0 hodin

9. ročník – 0 hodin

#### **Organizace výuky:**

Výuka je realizována formou vyučovací hodiny (45 minut), probíhá převážně v kmenové učebně..

Výuka může být doplněna exkurzí, besedami podle aktuální nabídky pardubických kulturních a vzdělávacích zařízení.

### **Cíl výuky:**

Předmět seznamuje s různými poznatky z oboru péče o zdraví a vztahy ve společenství, ale klade důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích a každodenním životě školy.

Posiluje samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím, vytváří aktivní přístupy žáků k ochraně zdraví. Vede k rozvoji vzájemné komunikace, spolupráce a třibení názorů při skupinové práci.

### **Průřezová témata**

#### **1. Osobnostní a sociální výchova - OSV**

Uskutečňuje se ve skupinové práci, diskuzí apod.

#### **2. Výchova demokratického občana - VDO**

Těžištěm je spoluutváření a respektování pravidel spolupráce, klasifikace a hodnocení žáků, skupinová práce a vytvoření postojů žáků.

#### **3. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech - EGS**

Významnou oblastí je poznání porovnání života u nás a jinde

#### **4. Multikulturní výchova – MV**

Prostředkem je komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, odmítání intolerance rasová, náboženské.

#### **5. Enviromentální výchova – EVO**

Rozvíjí osobnost žáka, jeho vztah k přírodě, vede k úvahám o budoucnost planety

#### **6. Mediální výchova – MEV**

Média využíváme jako zdroj získávání zkušeností a poznatků z výukových programů a na internetu

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj kompetencí žáků**

(všichni vyučující při své práci využívají společné strategie –viz oddíl Charakteristika ŠVP kapitola 2 a tyto společné strategie dále konkrétně rozvíjejí pro předmět Zeměpis a Regionální a politický zeměpis):

<b>KLÍČOVÉ KOMPETENCE</b>	<b>VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE</b>
<b>KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</b> <b>Žák</b> - přemýšlí o zadaných problémech, které se týkají zdravého	<b>Učitel:</b> - připravuje problémové úlohy ke všem tématům, kde je to

<p>životního stylu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhledává informace z různých zdrojů a využívá je k řešení problémů</li> <li>- problémové úlohy zvládá řešit ve skupině i samostatně</li> </ul>	<p>možné</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhledává problémy, při kterých mohou žáci dospět k řešení sami</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE K UČENÍ</b>  <b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhledává a třídí informace o zdravém životním stylu a na základě jejich pochopení a propojení je efektivně využívá v procesu učení a v praktickém životě</li> <li>- operuje obecně užívanými termíny, uvádí věci do souvislostí, propojuje s poznatky z různých vzdělávacích oblastí</li> <li>- samostatně pozoruje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti</li> <li>- umí posoudit vlastní výkon</li> </ul>	<p><b>Učitel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jasně a vždy ve spolupráci s žáky formuluje cíle výuky</li> <li>- přizpůsobuje koncepce a postupy dosažené úrovni a vhodně motivuje žákovu samostatnost</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE OBČANSKÉ</b>  <b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obhájí svůj názor, své sebevědomí a postoje</li> <li>- umí naslouchat projevům ostatních žáků, umí korigovat svůj názor na základě rozumných argumentů</li> <li>- respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen se vcítit se do situace druhých lidí</li> <li>- odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí</li> <li>- zná společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu</li> <li>- rozhoduje se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka</li> </ul>	<p><b>Učitel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomáhá žákům upevňovat pozici ve třídě – prezentování jejich úspěchů</li> <li>- pomáhá pravidla chování kolektivu postupně dotvářet vzhledem k situaci ve třídě</li> <li>- žáky seznamuje se základními právy dítěte</li> <li>- poskytuje dostatečné množství informací a jejich zdrojů, aby si žák mohl uvědomit vhodná východiska pro své chování a postoje</li> </ul>

<p><b>KOMPETENCE PRACOVNÍ</b></p> <p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- při vhodných tématech rozvíjí úvahy o svém pracovním zaměření</li> <li>- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření</li> </ul>	<p><b>Učitel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vede žáky k častému sebehodnocení a hodnocení své pracovní výkonnosti</li> <li>- vede žáky k vlastnímu odhadování a odhalování možného nebezpečí v různých životních situacích</li> <li>- organizuje exkurze zaměřené na volbu povolání a na rázná pracoviště</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ</b></p> <p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně</li> <li>- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, hodně na ně reaguje</li> <li>- účinně se zapojuje do diskuze, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje</li> <li>- umí svůj názor prezentovat</li> <li>- vytváří si na základě vhodného dorozumívání se kvalitní mezilidské vztahy</li> </ul>	<p><b>Učitel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- často navozuje metody umožňující prvky prezentace vlastních výsledků před ostatními žáky</li> <li>- vybízí žáky ke kladení otázek (vzhledem k učivu)</li> </ul>
<p><b>KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ</b></p> <p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu</li> <li>- přispívá k diskusi</li> <li>- podílí se na utváření příjemné atmosféry, v týmu umí zhodnotit práci ostatních a nabídnout pomoc</li> </ul>	<p><b>Učitel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- využívá při výuce skupinovou práci i sdělené pocity a názory jednotlivce</li> <li>- přistupuje diferencovaně k individuálním výkonům žáka (vzhledem ke schopnostem či handicapu)</li> <li>- používá kooperativní metody učení</li> <li>- využívá takové formy hodnocení žáka, které umožňují rozvoj žákovy osobnosti</li> </ul>

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

### 6. ročník

Téma: Vztahy mezi lidmi a formy soužití

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ <b>respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</b></p> <p>➤ <b>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</b></p>	<p><b>Vztahy ve dvojici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kamarádství, přátelství</li> <li>- láska, partnerské vztahy</li> <li>- manželství a rodičovství</li> </ul> <p><b>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rodina škola</li> <li>- vrstevnická skupina</li> <li>- obec, spolek</li> </ul>	<p>Rodokmen VDO</p> <p>OSV, MV</p> <p>VDO MEV OSV</p>	<p>D – vztahy mezi lidmi v historii Inf. – chat, e-mail, Skype, ICQ</p> <p>D – rodina a vztahy v ní v historii Z – rodina ve světě ČJ – básně J. Seiferta</p> <p>OV – právo, zákon, smlouva VV- komunikace obrazem ČJ – Foglar, Poláček AJ, NJ – komunikace se světem</p>

Téma: Změny v životě člověka a jejich reflexe

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ <b>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></p> <p>➤ <b>v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</b></p>	<p><b>Dětství, puberta, dospívání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělesné, duševní a společenské změny</li> </ul> <p><b>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- předčasná sexuální zkušenost</li> <li>- těhotenství a rodičovství mladistvých</li> <li>- poruchy pohlavní identity</li> </ul>	<p>OSV Školní slang Květomluva</p> <p>Komunikace s dospělými - pozorování</p>	<p>D – vývoj v historii Z – postavení dospívajících ve světě</p>

Téma: Zdraví způsob života a péče o zdraví

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</b></li>   <li>➤ <b>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným a duševním a sociálním zdravím</b></li>   <li>➤ <b>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami;</b></li> </ul>	<p><b>Výživa a zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady zdravého stravování – vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví</li> <li>- poruchy příjmu potravy</li> </ul> <p><b>Tělesná a duševní hygiena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady osobní, intimní a duševní hygieny</li> <li>- otužování</li> <li>- význam pohybu pro zdraví</li> <li>- režim dne</li> </ul> <p><b>Ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečné způsoby chování</li> <li>- nemoci přenosné pohlavním stykem, AIDS, hepatitidy</li> </ul>	<p>PŘ – zásady zdravé výživy</p> <p>TV – tělesná kondice</p> <p>PŘ – zdraví, nemoc, imunita</p>	<p> Vypracování režimu dne</p>

<b>Školní výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Poznámky</b>	<b>Přesahy, souvislosti</b>
<p>➤ <b>svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotní a preventivní lékařská péče</li> <li>- odpovědné chování v situacích úrazů a život ohrožujících stavů</li> <li>- úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě</li> </ul>		

**Téma: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**

<b>Školní výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Poznámky</b>	<b>Přesahy, souvislosti</b>
<p>➤ <b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></p> <p>➤ <b>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</b></p>	<p><b>Stres a jeho vztah ke zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</li> </ul> <p><b>Civilizační choroby</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotní rizika</li> <li>- preventivní a lékařská péče</li> </ul> <p><b>Autodestruktivní závislosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologické hráčství, práce s počítačem</li> <li>- bezpečnost v dopravě</li> <li>- trestná činnost</li> <li>- dopink ve sportu</li> </ul>	<p>Odborná centra pomoci</p>	<p>CH – léčiva, drogy</p> <p>OV – právo a zákon</p> <p>TV – fair play</p>

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>nebo druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii</li> <li>➤ uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci</li> </ul>	<p><b>Manipulativní reklama a informace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reklamní vlivy</li> <li>- působení sekt</li> </ul> <p><b>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání , sexuální kriminalita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šikana a jiné projevy násilí</li> <li>- formy sexuálního zneužívání dětí</li> <li>- komunikace se službami odborné pomoci</li> </ul> <p>Bezpečné chování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi</li> <li>- pohyb v rizikovém prostředí – přítomnost v konfliktních a krizových situacích</li> </ul>	<p>Linka bezpečí</p>	<p>D – úloha náboženství v dějinách</p> <p>OV – trestný čin, postih Úmluva o právech dítěte</p>

<b>Školní výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Poznámky</b>	<b>Přesahy, souvislosti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech</b></li> <li>➤ <b>v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></li> </ul>	<p><b>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečné prostředí ve škole</li> <li>- ochrana zdraví při různých činnostech</li> <li>- bezpečnost v dopravě</li> <li>- znalost pravidel silničního provozu</li> </ul> <p><b>Ochrana člověka za mimořádných událostí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- živelní pohromy</li> <li>- terorismus</li> </ul> <p><b>Zásady první pomoci</b></p>		

Téma: Hodnota a podpora zdraví

<b>Školní výstup</b>	<b>Učivo</b>	<b>Poznámky</b>	<b>Přesahy, souvislosti</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> <li>➤ vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí)</li> <li>➤ 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</li></ul>	<p><b>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- složky zdraví a jejich interakce</li><li>- základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova metoda)</li></ul> <p><b>Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- působení na změnu kvality prostředí a chování jedince</li><li>- odpovědnost jedince za zdraví</li></ul> <p><b>Podpora zdraví v komunitě</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- programy podpory zdraví</li></ul>		<p>D – antika – soulad duše a těla PŘ – stavba těla TV – význam pohybu a kondice</p>

Téma: Osobnostní a sociální rozvoj

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ <b>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</b></p> <p>➤ <b>dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</b></p> <p>➤ <b>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím</b></p>	<p><b>Sebepoznání a sebepojetí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah k sobě samému</li> <li>- vztah k druhým lidem</li> <li>- zdravé a vyrovnané sebepojetí</li> </ul> <p><b>Seberegulace a sebeorganizace činnosti a chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací</li> <li>- stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení</li> </ul> <p><b>Psychohygiena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu</li> <li>- hledání pomoci při problémech</li> </ul>	<p>OSV</p>	<p>OV – žebříček hodnot</p> <p>SP – volba povolání</p>

Školní výstup	Učivo	Poznámky	Přesahy, souvislosti
<p>➤ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p>	<p><b>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích</li> </ul> <p><b>Morální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností</li> <li>- dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích</li> <li>- pomáhající a prosociální chování</li> </ul>		