

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací předmět: Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu výchova ke zdraví – 2. stupeň

Časové vymezení vyučovacího předmětu: 6. – 8. ročník – 1 vyučovací hodina týdně

Obsahové vymezení a zaměření vyučovacího předmětu:

- osvojení odpovědného chování, rozhodování a komunikace v situacích souvisejících s aktivním zdravím, partnerskými vztahy, rodinným životem a rodičovstvím
- pochopení odpovědného přístupu ke zdraví, zdravému způsobu života a založení vlastní rodiny
- vnímání základních problémů a potřeb v oblasti zdraví, zdravého životního stylu, rodinného života, rodičovství, osobního bezpečí
- pochopení fyziologických, psychických a sociálních změn spojených s dospíváním
- upevňování hygienických, stravovacích, pracovních návyků
- prevence (návykové látky, úrazy)
- poskytnutí první pomoci
- orientace v konfliktních a krizových situacích souvisejících se zdravím, mezilidskými vztahy a osobním bezpečím
- využívání dostupných informačních pramenů týkajících se problematiky zdravého způsobu života, ekologických a klimatických vlivů na zdraví
- využívání získaných poznatků k ochraně a upevňování svého zdraví

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

- používá obecně známé termíny, uvádí věci do souvislostí, propojuje poznatky z různých oblastí a na základě toho si vytváří úplný pohled na svět
- vyhledává a třídí získané informace

Kompetence k řešení problémů

- vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, promyslí a naplánuje způsob řešení

- řeší samostatně běžné životní situace a přiměřeně ke svým možnostem překonává životní překážky
- dokáže popsat problém a svěřit se s ním, požádá o radu
- vyhledá informace vhodné k řešení problémové situace
- dokáže přivolat pomoc
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí

Kompetence komunikativní

- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory kultivovaně
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu
- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí

Kompetence sociální a personální

- má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině a ve společnosti
- rozpozná nevhodné a rizikové chování, uvědomuje si jeho možné důsledky
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, posiluje sebedůvěru

Kompetence občanské

- respektuje přesvědčení druhých, váží si jejich hodnot, je schopen empatie, uvědomuje si povinnost postavit se násilí a bezpráví
- chrání své zdraví
- dokáže se správně chovat v krizových situacích a v situacích ohrožujících život a zdraví
- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví
- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování

Kompetence pracovní

- používá bezpečně a účinně nástroje a pomůcky, respektuje určitá pravidla
- dodržuje zásady bezpečnosti, ochrany zdraví, hygieny práce, ochrany životního prostředí a společenských hodnot
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami

Kompetence digitální

- získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu
- využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních, při spolupráci komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky
- chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich používání

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**

Vyučovací předmět: **Výchova ke zdraví**

Ročník: **6. – 7.**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</p> <p>chápe význam a funkci rodiny, soužití mezi jejími členy, uvědomuje si základní životní potřeby</p> <p>respektuje svůj zdravotní stav i svých vrstevníků a v rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví</p>	<p>výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví poruchy příjmu potravy vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> <p>rodina - role ženy X muže, vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte, komunikace v rodině, domov a bydlení, kamarádství, přátelství a láska</p> <p>tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</p>	<p><u>Osobnostní a sociální výchova:</u> osobnostní rozvoj – sebezpoznání a sebepojetí, psychohygiena sociální rozvoj – mezilidské vztahy morální rozvoj – hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p><u>Multikulturní výchova:</u> lidské vztahy</p> <p><u>Environmentální výchova:</u> základní podmínky života, lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>	<p>- zařazovat sportovní aktivity dle zájmu dětí (např. in line, bruslení, pěší výlety atd.) - spolupracovat s Dopravním a Zdravotnickým kroužkem - dle možností zařadit návštěvu např. dětského domova, hospice...</p>

<p>uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy, chápe zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek</p> <p>zná způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc, zaujímá odmítavé postoje k formám násilí a brutality, ví o centrech odborné pomoci</p> <p>chápe fyziologické, psychické i sociální změny spojené s dospíváním chová se odpovědně při mimořádných událostech</p>	<p>pozitivní životní cíle a hodnoty, drogy a jejich účinky, hazardní hry, vznik závislosti</p> <p>způsoby chování v nebezpečných a krizových situacích, násilí, rasismus, bezpečné sportování, bezpečnost silničního provozu, dětská krizová centra, linky důvěry bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeobrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</p> <p>sexuální výchova – stáváme se mužem a ženou</p> <p>ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</p>		
---	--	--	--

a prakticky využívá znalosti první pomoci	preventivní a léčebná péče odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) základy první pomoci		
--	--	--	--

Ročník: **8. ročník**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</p> <p>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</p> <p>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p>	<p>dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu</p> <p>stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech</p>	<p><u>Osobnostní a sociální výchova:</u> osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí, psychohygienu morální rozvoj – hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p><u>Multikulturní výchova:</u> lidské vztahy</p> <p><u>Environmentální výchova:</u> základní podmínky života, lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>	<p>- zařazovat sportovní aktivity dle zájmu dětí (např. in line, bruslení, pěší výlety atd.) - spolupracovat s Dopravním a Zdravotnickým kroužkem - dle možností zařadit návštěvu např. dětského domova, hospice...</p>
<p>uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se</p>	<p>ochrana před přenosnými a i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy – bezpečné způsoby</p>		

<p>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</p> <p>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>chování, preventivní lékařská péče, odpovědné chování v situaci úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)</p> <p>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názorů druhého, empatie chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování 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 zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu</p>		
<p>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p>vysvětlí role členů komunity (rodiny,</p>	<p>vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství</p> <p>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina,</p>		

<p>třídy, spolků) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</p>	<p>škola, vrstevnická skupina, obec, spolek neúplná rodina, náhradní rodinná péče, adopce, apod.</p>		
<p>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</p> <p>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním, zdravím vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p>	<p>dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny sebezpoznání a sebezpojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem: zdravé a vyrovnané sebezpojetí utváření vědomí vlastní identity sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita problémy těhotenství a rodičovství mladistvých poruchy pohlavní identity</p> <p>tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví</p>		
<p>projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční</p>	<p>seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání</p>		

<p>a železniční dopravy aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p> <p>posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</p> <p>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<p>problémových situací stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování</p> <p>skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí formy sexuálního zneužívání dětí kriminalita mládeže manipulativní reklama a informace</p> <p>ochrana člověka za mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, evakuace</p>		
---	---	--	--