

6.12 Výchova ke zdraví

6.12.1 Charakteristika předmětu

Předmět Výchova ke zdraví spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Předmět směřuje k tomu, aby žáci a žákyně dbali na své zdraví a na zdravé životní prostředí, aby chránili také zdraví a bezpečí druhých, aby dodržovali základní hygienické návyky, znali všemožné nebezpečné situace a dokázali v nich vhodně reagovat, aby byli platnými členy společnosti a aktivně se podíleli na utváření hodnot a vztahů v ní. Cílem výuky celého předmětu jsou žáci, kteří aktivně budují tělesné, duševní, duchovní i sociální zdraví a kteří se vědomě vyhýbají nezdravému životnímu stylu a šíří myšlenky a principy zdravého životního stylu. S tím je neodmyslitelně spjata utváření hodnotných mezilidských vztahů založených na úctě, toleranci a empatii, stejně tak jako rozvíjení ekologického citění a myšlení, jednání a probouzení zájmu o globální problémy světa.

Vyučovací předmět má časovou dotaci jednu hodinu týdně v šestém a sedmém ročníku. Výuka probíhá s celou třídou, pokud to provozní podmínky školy dovolí, může být třída dělená na skupiny.

Výuka je uskutečněna prioritně ve třídách. Tento předmět seznamuje žáky s obecnými zákonitostmi lidského chování a poskytuje jim příležitost se k určitým aspektům chování vyjádřit, proto osobnostní výchova je nezbytnou součástí Výchovy ke zdraví. Jde nám o to, aby se žák naučil znát sám sebe, uvědomil si své klady (ty posiluje) i zápory (s těmi bojuje), byl přátelský, tolerantní, sebevědomý, ale skromný, žák, který si váží mezilidských vztahů a správně je buduje, který zná zásady zdravé výživy i rizika tzv. civilizačních chorob. Žák staví zdraví na nejvyšší místo v hodnotovém žebříčku. Důraz je kladen na praktické využití poznatků, proto se v rámci Výchovy ke zdraví snažíme realizovat co největší část učiva prostřednictvím zážitkového učení, dramatické výchovy a častých krátkodobých projektů. Vyžadujeme po žácích osobní zapojení, snahu o pochopení problému a kreativitu při jeho řešení. Výstupy žáci vždy zdůvodňují a následně hodnotí.

Vyučující výchovy ke zdraví ve spolupráci s metodikem prevence vybírá preventivní programy. V rámci Minimálního preventivního programu je nastaven plán programů pro jednotlivé ročníky tak, abychom předcházeli všem možným rizikům a patologickým jevům ve společnosti. Prostřednictvím preventivních programů usilujeme u žáků o rozvoj sociálních dovedností (žáci se učí, jak správně jednat ve společnosti), komunikačních dovedností, schopnosti navázat zdravé vztahy ve třídě, ve školní družině i ve škole, efektivně řešit konflikty. Důležité pro žáky také je, aby rozeznali nástrahy společnosti jako jsou drogy, násilí (šikana, domácí násilí, sexuální násilí) a nebezpečné sexuální jednání (pohlavně přenosné choroby, deviace).

Na vyučování z období 1. stupně navazuje Výchova ke zdraví především na takové části vyučování, které vyučující prvního stupně věnují povídání se žáky, rozhovorům o jejich životech především v předmětech Člověk a jeho svět a Český jazyk.

Část vzdělávacího obsahu tohoto předmětu je integrována do předmětů Občanská výchova, Osobnostně-sociální výchova a Přírodopis.

6.12.2 Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- Předkládáme žákům nejrůznější materiály (texty, videonahrávky, brožury), které je chtějí ovlivňovat a vedeme je k jejich posouzení.
- Vyžadujeme od žáků hodnocení naší i jejich vlastní práce.
- Informace o zdravém životním stylu uvádíme v souvislostech a co nejvíce věcí také prakticky, co nejčastěji využíváme hmotné pomůcky.
- Vedeme žáky k využití získaných poznatků v osobním životě.



Kompetence k řešení problémů

- Diskutujeme možná řešení aktuálních otázek z oblasti zdraví, nové objevy a názory, podněcujeme žáky ke kultivované argumentaci.
- Využíváme rozmanité materiály (články z tisku, video-dokumenty, obrázky, konkrétní předměty...).
- Při modelových situacích nacvičujeme vhodné chování v mezilidských vztazích.
- Snažíme se uplatňovat zážitkové vyučování jako prostředek hlubšího pochopení lidského vývoje (vývoje jedince).
- Přehráváme nejrůznější reálné (či modelové) situace (ve škole, na veřejnosti, doma), které simulují určitý problém a hledáme jejich vhodné řešení.
- Dotazujeme se žáků na jejich osobní zkušenosti, názory, myšlenky, problémy, nápady, vedeme je cíleně ke kreativě.

Kompetence komunikativní

- Při všech projevech (ústních i písemných) dbáme na kultivované vyjadřování.
- Podněcujeme žáky k účinné diskusi.
- Při výuce využíváme všech dostupných informačních zdrojů.
- Vedeme žáky k pozornému naslouchání (komunitní kruh/kruh přátelství) a vhodné argumentaci.

Kompetence sociální a personální

- Vyžadujeme aktivitu od všech žáků.
- Předkládáme žákům různorodé dotazníky a pracovní listy směřující k jejich vlastnímu sebepoznání a posílení sociálních vztahů.
- Vedeme žáky k sebepoznání a sebehodnocení.
- Žáky vedeme ke kooperaci.
- Vytváříme takovou atmosféru, v níž se žák neobává vyslovit svoje názory.
- Se žáky pravidelně diskutujeme o fungování třídního (školního) kolektivu, jeho problémech a aktuálních událostech.
- Vedeme žáky k sebereflexi, posilujeme jejich sebedůvěru častými – ale odůvodněnými – pochvalami.

Kompetence občanské

- Během výuky dbáme na dodržování společenských norem, upevňujeme vzorce přátelského chování.
- Diskutujeme se žáky o morálce a principech chování mezi lidmi.
- Při dramatických scénkách korigujeme jednání žák tak, aby se naučili respektovat druhé, vážili si hodnot a šířili hodnoty pozitivní.
- Utváříme u žáků povědomí o hodnotě zdraví a prospěšnosti zdravého životního stylu.
- Motivujeme k aktivnímu přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví.

Kompetence pracovní

- Pro zkvalitnění výuky používáme dostupných informačních zdrojů.
- Zdůrazňujeme hodnotu zdraví na pracovním trhu, ale také žáky seznamujeme s případy lidí, kteří se se svým zdravotním hendikepem dokázali vyrovnat.
- Vyžadujeme od žáků zodpovědný přístup k práci (z hlediska kvality i ochrany zdraví).
- V rámci různorodých činností vedeme žáky k tvořivosti a rozvíjení zdravého myšlení i životního stylu.



Kompetence digitální

- Umožňujeme žákům, aby využívali digitální technologie k záznamu dat týkajících se jejich zdraví a bezpečí (stravování, pohyb, hygiena, prostředí, relaxace, reprodukční zdraví atd.).
- Rozvíjíme dovednost vyhodnocovat a digitálně sdílet získaná data, formulovat návrhy pro zlepšení daného stavu.
- Vedeme žáky ke kritickému přístupu při výběru informačních zdrojů, k rozpoznávání a využívání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti podpory zdraví a ochrany bezpečí
- Rozvíjíme dovednosti žáků ověřovat si informace, pracovat s otevřenými daty, veřejnými databázemi a registry z oblasti veřejného zdravotnictví, vytvářet archivy vhodných digitálních zdrojů týkajících se zdraví a bezpečí.
- Poskytujeme žákům příležitosti pro diskusi a hodnocení přínosů a rizik digitálních technologií vzhledem k podpoře zdraví a ochraně bezpečí a pro společné nastavení pravidel využívání digitálních technologií umožňujících ochranu jejich fyzického, psychického i sociálního zdraví.
- Vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií, k odpovědnému přístupu při používání a sdílení informací, které se týkají zdraví a bezpečí, k etickému jednání a k odmítání všech projevů násilí a agrese při interakci v digitálním prostředí.
- Vedeme žáky k odpovědnému využívání digitálních technologií při komunikaci se složkami integrovaného záchranného systému a linkami bezpečí.



6.12.3 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6. ročník

<i>Téma</i>	<i>Učivo</i>	<i>Žák by (se/si) měl ...</i>	<i>průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky</i>
<p>Psychické a fyzické zdraví člověka</p> <p>VZ-9-1-01 VZ-9-1-02 VZ-9-1-03</p>	<p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití Změny v životě člověka a jejich reflexe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - respektovat přijatá pravidla soužití v třídním kolektivu, mezi vrstevníky - chovat přátelsky k členům rodiny, kamarádům - být zdvořilý k cizím lidem a dodržovat zásady slušného chování - vysvětlit role členů skupiny a uvést pozitivní i negativní příklady vlivu na sociální klima skupiny - pochopit souvislost mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím člověka - uvědomit pojmy dětství, puberta a dospívání a s nimi spojené změny nejen fyzické, ale i psychické 	<p>OSV - sebepoznání, sebepojetí, hodnoty a postoje, komunikace, etiketa</p>

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Výživa</p> <p>VZ-9-1-03 VZ-9-1-04 VZ-9-1-05 VZ-9-1-06 VZ-9-1-07 VZ-9-1-08</p>	<p>Výživa a zdraví Zdravá výživa Způsoby stravování</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chápat důležitost zdraví, vyjádřit vlastní názor na problematiku zdraví - diskutovat o významu zdraví s ostatními - usilovat v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - posoudit různé chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvodit z něj osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví - definovat pojem výživa - vyjmenovat složky výživy (živiny, voda, minerální látky, vitamíny) - dát do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob - uplatňovat zdravé stravovací návyky - dbát na osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s chorobami - najít vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví - svěřit se s příp. zdravotním problémem - uvědomit vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví - projevovat odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu 	<p>MPV – PŘ – dospívání, zdraví, civilizační choroby</p> <p>OSV – hodnoty, postoje, praktická etika, řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
Výživa (pokračování) VZ-9-1-09 VZ-9-1-10	Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Tělesná a duševní hygiena, denní režim Stres a jeho vztah ke zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - chápat nebezpečí vnějšího (ovzduší, hluk, voda) a vnitřního (osvětlení, teplota,...) prostředí na zdraví - dobrovolně podílet na programech podpory zdraví v rámci školy i okolí - samostatně využívat osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	MPV – PŘ – zdraví, vnější a vnitřní prostředí OSV – sebepoznání a sebepojetí, hodnoty, postoje, praktická etika, komunikace
Člověk ve zdraví a nemoci VZ-9-1-05 VZ-9-1-07 VZ-9-1-08 VZ-9-1-09 VZ-9-1-15	Ochrana zdraví Ochrana před nemocemi Přenosné choroby Chronicky nepřenositelné choroby a úrazy	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomit nutnost podpory a ochrany zdraví - podporovat zdravý způsob života - rozlišovat základní typy nákaz (nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty) - znát základní cesty přenosu nákaz a jejich prevenci - chránit sebe i ostatní, chovat se odpovědně v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy při sportu, v domácnosti, na pracovišti, v dopravě) - znát a příp. využít znalosti základů první pomoci - aktivně zapojit proti škodlivým vlivům ohrožujícím zdraví - uvědomovat důležitost prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění - seřadit podle důležitosti základní lidské potřeby a hodnoty a chápat důležitost zdraví jako jednu z prvních příček hierarchie hodnot 	MPV – PŘ – plánování rodiny MPV – PŘ – stavba lidského těla, zdraví, nemoci, stres a jeho příčiny; TV – podpora zdraví, předcházení civilizačním chorobám OSV – hodnoty, postoje, praktická etika, komunikace, sebepoznání, sebepojetí, řešení problémů a rozhodovací dovednosti, psychohygiena

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Osobní bezpečí</p> <p>VZ-9-1-15 VZ-9-1-16</p>	<p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chránit a hlídat bezpečné prostředí ve škole, chránit zdraví při různých činnostech - projevovat odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy - aktivně předcházet situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí - v případě potřeby poskytnout adekvátní první pomoc - uplatnit adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí (evakuace, varování před nebezpečím + prevence vzniku těchto událostí) 	<p>OSV - hodnoty a pomoc druhým lidem, ochrana ostatních</p> <p>MPV - PŘ - ochrana zdraví, první pomoc</p>

7. ročník

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Psychické a fyzické zdraví člověka</p> <p>VZ-9-1-11 VZ-9-1-12</p>	<p>Změny v životě člověka a jejich reflexe</p> <p>Periodizace lidského vývoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomit zákonitosti lidského vývoje a s nimi spojené změny - stručně charakterizovat hlavní etapy vývoje člověka - pochopit sexualitu jako součást formování osobnosti, její význam v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli 	<p>OSV - sebepoznání, sebepojetí, hodnoty a postoje, komunikace, etiketa</p> <p>MPV - PŘ - vývoj člověka, změny fyzické a psychické</p>
<p>Sexuální výchova</p> <p>VZ-9-1-11 VZ-9-1-12</p>	<p>Psychické změny v dospívání</p> <p>Fyziologické změny v dospívání</p> <p>Rozmnožovací soustava muže a ženy</p> <p>Antikoncepce</p> <p>Těhotenství, porod</p> <p>Reprodukční zdraví</p> <p>Odlišnosti v lásce</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vlastními slovy popsat psychické a fyziologické změny v dospívání - vhodně na tyto změny reagovat, kultivovaně se chovat k opačnému pohlaví - objasnit stavbu pohlavní soustavy muže a ženy - rozlišit odpovědné a nezodpovědné sexuální chování, chápat význam zdrženlivosti a odpovědnosti - vyjmenovat druhy antikoncepce, pochopit souvislosti se zdravím a odpovědným sexuálním chováním - vysvětlit stručně průběh těhotenství, porod - uvědomit si nebezpečí přenosu pohlavních chorob, chovat se odpovědně - respektovat lidi s odlišnou sexuální orientací 	<p>MPV - PŘ - tělesné změny v dospívání, sexualita, pohlavní nemoci, plánované rodičovství, antikoncepce; CH - antikoncepce, hormony</p> <p>OSV - sebepoznání, sebepojetí, hodnoty, postoje, praktická etika, komunikace</p>

Téma	Učivo	Žák by (se/si) měl ...	průřezová témata, mezipředmětové vztahy a další poznámky
<p>Závislosti a jejich prevence</p> <p>VZ-9-1-13</p>	<p>Závislosti a jejich typy Auto-destruktivní závislosti Návykové látky a jejich zneužívání Prevence před závislostmi, nebezpečím</p>	<ul style="list-style-type: none"> - charakterizovat pojem závislost, droga - vyjmenovat typy závislostí člověka (psychické x fyzické), hovořit o prevenci závislostí - uvědomit nebezpečí psychických onemocnění, násilí proti sobě samému, rizikových vlivů (alkohol, internet, kouření, nebezpečné látky ad.) - vyhledat pomoc v případě těžké životní situace, pokusit se správně poradit blízkým v těžké životní situaci - uvést do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka - uplatňovat osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni - varovat před šikanou a jinými projevy násilí - chápat jako zločin kriminalitu (dospělých, mladistvých, dětí), aktivně diskutovat o problému zneužívání dětí - příp. komunikovat se službou odborné pomoci 	<p>MPV – TV – podpora zdraví; VO – drogy, návykové látky OSV – komunikace, psychohygiena, hodnoty, postoje, praktická etika OSV – komunikace, sebehodnocení, bezpečí, pomoc</p>
<p>Osobní bezpečí a ochrana zdraví</p> <p>VZ-9-1-14 VZ-9-1-15 VZ-9-1-16</p>	<p>Bezpečné chování a komunikace Manipulativní reklama a informace</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bezpečně a vhodně komunikovat s vrstevníky a neznámými lidmi - bezpečně se pohybovat v rizikovém prostředí - uvědomovat nebezpečí komunikace prostřednictvím médií, sociálních sítí - chránit sebe i blízké před rizikovými situacemi, ohrožením - vyhodnotit na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt - uplatňovat osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	<p>OSV - hodnoty a pomoc druhým lidem, ochrana ostatních MPV - PŘ - ochrana zdraví, první pomoc</p>