

VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTU

charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, organizační a časové vymezení:

Předmět Výchova ke zdravému životu je vyučován jako samostatný předmět v 6. – 9. ročníku jednu hodinu týdně.

Vzdělávání je zaměřeno na:

- osobnostní a sociální rozvoj žáků,
- uvědomování problémů a potřeb v oblasti zdraví, zdravého životního stylu, rodinného života, rodičovství a osobního bezpečí,
- uplatňování zásad zdravého způsobu života,
- osvojování odpovědného chování, rozhodování a komunikace v situacích souvisejících s aktivním zdravím, partnerskými vztahy, rodinným životem a rodičovstvím,
- rozpoznávání konfliktních a krizových situací a jejich řešení,
- preventivní ochranu zdraví,
- na základní hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky,
- na dovednosti odmítat škodlivé látky,
- předcházení úrazům,
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování,
- upevňování návyků poskytovat první pomoc.
- Poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- Ochranu zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické), učí je být za ně zodpovědný
- Osvojování zásad zdravého životního stylu a jejich uplatňování ve svém životě, osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích, i při mimořádných událostech.
- K rozšiřování a prohlubování poznatků o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků

Předmětem prolínají průřezová témata:

- angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování (VDO),
- obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, poznávání sebe o ostatních lidí a jednání ve specifických rolích a situacích (OSV),
- porozumění souvislostem ve vztazích mezi lidmi a jejich životním prostředím, chápání vlivu prostředí na zdraví, ocenění vlastního zdraví (EV),
- schopnost zapojovat se do diskuze, rozeznat argumentaci a výrazové prostředky komerční i politické reklamy (MKV),
- osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, kritické myšlení (EGS),

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj kompetencí žáků:

Kompetence k učení

Učitel vede žáky k:

- efektivnímu učení, vyhledávání a třídění informací,

- vytváření komplexního pohledu na přírodní a společenské jevy,
- plánování, organizování a řízení vlastního učení.

Učitel:

- se zajímá o náměty, názory a zkušenosti žáků,
- zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů,
- zařazuje metody, při nichž dochází k výsledkům a závěrům sami žáci, sleduje jejich pokroky při hodině.

Kompetence k řešení problémů

Žáci:

- vnímají nejrozličnější problémové situace a plánují způsoby jejich řešení,
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů, myslí kriticky a jsou schopni obhájit svá rozhodnutí.

Učitel:

- klade otevřené otázky, podněcuje žáky k argumentaci,
- ukazuje žákům cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb.

Kompetence komunikativní

Žáci:

- komunikují na odpovídající úrovni, osvojují si kultivovaný ústní projev,
- účinně se zapojují do diskuzí,
- uplatňují odpovědné a bezpečné sexuální chování s ohledem na své zdraví a také s ohledem na etické partnerské vztahy.

Učitel:

- vede žáky ke kultivovanému projevu, vytváří příležitosti pro komunikaci,
- vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci textů, obrazových materiálů apod.

Kompetence sociální a personální

Žáci:

- spolupracují ve skupinách, pomáhají si navzájem,
- podílí se na vytváření příjemné atmosféry v týmu.

Učitel:

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci mezi sebou spolupracovat,
- vede žáky k dodržování pravidel slušného chování a k altruismu.

Kompetence občanské

Žáci:

- respektují názory ostatních,
- formují si volní a charakterové rysy osobnosti,
- zodpovědně se rozhodují, rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví,
- chápou základní ekologické souvislosti, podílí se na ochraně životního prostředí.

Učitel:

- se zajímá, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky,
- umožňuje žákům hodnotit svoji činnost a její výsledky.

Kompetence pracovní

Žáci:

- zdokonalují si grafické projev, organizaci své vlastní práce,
- využívají ICT pro hledání informací, využívají znalosti v praxi,
- ovládají základní postupy první pomoci.

Učitel:

- umožňuje žákům práci s odbornou literaturou, encyklopediemi, apod.,
- vede žáky k dodržování pravidel bezpečnosti a slušnosti,
- vytváří různé modelové situace.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět – Výchova ke zdravému životu

Ročník: 6.

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>- vlastními slovy vysvětlí co je to rodina a jaké role a postavení mají její členové</p> <p>- objasní pojem komunikace, vypráví jak spolu komunikují vrstevníci a jak probíhá komunikace v rodině</p> <p>- objasní pojmy kamarádství, přátelství a láska, chápe jejich význam</p> <p>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů komunitě)</p> <p>- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku)</p> <p>- chápe jak velký vliv má rodina na rozvoj každého člověka na jeho budoucí život</p> <p>- rozeznává duševní a tělesné zdraví, ví co a jak zdraví ovlivňuje – uvede příklady</p> <p>- popíše jak se lze vypořádat s problémy</p> <p>- ví do jakých krizových situací se může dostat, osvojuje si způsoby chování v krizové situaci (př. šikana, setkání s nebezpečnou osobou, ...)</p> <p>- dokáže kontaktovat linku důvěry, ví o službách krizových center, ví kam se obrátit v případě ohrožení</p> <p>- zná zásady správné osobní hygieny a intimní hygieny, využívá je v praxi</p> <p>- popíše svůj režim dne, uvede co lze vylepšit, proč a jak</p> <p>- popíše jak využívá volný čas a jaké jsou možnosti aktivního a pasivního odpočinku</p> <p>- objasní význam pohybu – sportu, otužování, vhodného oblečení,odpočinku a režimu dne na celkové zdraví člověka</p> <p>- vyjmenuje základní složky potravy, ví že mají různou výživovou hodnotu a různý význam pro organismus</p> <p>- chápe vliv výživy na zdraví</p> <p>- zná různé způsoby zpracování potravin</p>	<p>Rodina a soc. prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> rodina komunikace v rodině, mezi vrstevníky <p>Kamarádství, láska a přátelství</p> <p>Rozvoj osobnosti, psychohygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> vliv rodiny tělesné a duševní zdraví <p>řešení problému</p> <p>Osobní bezpečí</p> <p>Způsoby chování v krizových situacích bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v konfliktních a krizových rizikových situacích a v situacích ohrožení</p> <p>Péče o zdraví, hygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> osobní a intimní hygiena tělesná a duševní hygiena – zásady, otužování vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim denní režim <p>odpočinek, volný čas</p> <p>Zdravá výživa</p> <ul style="list-style-type: none"> složky potravy vliv potravy na zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim <p>jídelníček</p>	<p>VDO – zásady slušné komunikace, tolerance</p> <p>OSV – jednání ve specifických rolích</p> <p>OV – <i>mezilidská komunikace, dělba práce</i></p> <p><u>Plakát – „co nám dává rodina“</u></p> <p>OSV – řešení problému, rozhodování</p> <p>EV – zdraví a vlivy prostředí na zdraví</p> <p>OV – <i>duševní zdraví</i></p> <p>VDO – odpovědné chování vůči sobě i ostatním</p> <p>OSV – řešení problémů, jednání ve specifických situacích</p> <p>OV – <i>lidská práva</i></p> <p>EV – ocenění zdraví, vlivy na zdraví</p> <p>MKV – schopnost zapojit se do diskuse</p> <p><u>Záznam vlastního režimu dne (týdne)</u></p> <p>EV – zdraví, vliv stravy na zdraví člověka</p> <p><u>Plakát – potravní pyramida</u></p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>- zhodnotí svůj jídelníček, sestaví si jídelníček dle zásad zdravé výživy</p> <p>- ví, že na začátku dospívání dochází k celé řadě změn, některé umí popsat, chápe význam těchto proměn respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>- chápe utváření vztahů mezi chlapci a děvčaty, dodržuje zásady slušného chování při jednání s opačným pohlavím</p> <p>- ví o nebezpečí sex. zneužívání (viz. osobní bezpečí – zopakovat)</p> <p>- vypráví jaké má cíle (krátkodobé i dlouhodobé), seznamuje se z důležitými hodnotami</p> <p>- ví o škodlivém vlivu alkoholu a cigaret na zdraví</p> <p>- dokáže odmítnout nabízenou drogu (návěst model. situací)</p> <p>- vyjádří se k reklamě na tabákové výrobky a alkoholické nápoje</p> <p>- ví, že existují centra odborné pomoci pro drogově závislé, chápe jejich význam, ví jak je kontaktovat</p> <p>-aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy</p> <p>-je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení</p> <p>- v konkrétních situacích silniční a železniční dopravy (vycházky, výlety, akce školy) uplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky</p> <p>- cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky – jako chodec, cyklista</p> <p>- ošetří drobná i závažná poranění</p>	<p>Sexuální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • proměny v dospívání – tělesné, duševní a společenské změny • dětství, puberta, • vztahy <p>pedofilie</p> <p>Návykové látky</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozitivní cíle a hodnoty • alkohol a cigarety <p>centra pomoci</p> <p>pozitivní vzory versus pochybné idoly</p> <ul style="list-style-type: none"> • senzibilizace pro rozlišování vzorů • vliv reálných vzorů • prosociální vzory ve veřejném životě • vzory ve vlastní rodině • vliv zobrazených vzorů a vhodné literární prameny, smysl autority, vztah k autoritě <p>iniciativa ve ztížených podmínkách</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozitivní formulace problému, pomoc anonymnímu člověku, veřejná osobní angažovanost <p>Dopravní výchova</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, 2. postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) 3. chování chodce v silničním provozu, přecházení křižovatky 4. chování v dopravních prostředcích a na zastávkách 	<p>VDO – zásady slušnosti EV – dospívání a zdraví</p> <p>OV - dospívání</p> <p>VDO – odpovědné chování OSV – rozhodování a jednání ve specifických situacích MKV – komerční reklama EV – vliv drog na zdraví</p> <p>Ch - drogy</p> <p>Etická výchova</p>