

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, zvládnutí 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 nejrůznější 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: 7.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<ul style="list-style-type: none"> - umí charakterizovat mimoř. události - rozumí integrovanému záchrannému systému - zná zásady ochrany člověka za mimořádných událostí - zná zásady kolektivní ochrany obyvatelstva - zná potenciální nebezpečí - zná zásady chování po vyhlášení mimořádné události - zná zásady chování po vyhlášení evakuace - uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí <p>Využívá z hlediska osobního bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla dopravní výchovy svých znalostí, jak se chovat v dopravě - 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 - aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě - cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky – jako chodec, cyklista - ošetří drobná i závažná poranění - umí vyhledat, zpracovat a předat informace z tohoto tématu 	<p>Mimořádné události</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakter mimořádné události <ul style="list-style-type: none"> • tísňová volání • potenciální nebezpečí • varovný signál a chování po jeho vyhlášení • evakuace • improvizovaná ochrana • havárie s únikem nebezpečné látky • ochrana člověka za mimořádných událostí –klasifikace mimořádných událostí, • základní úkoly ochrany obyvatelstva • činnost po mimořádné události, • prevence vzniku mimořádných událostí <p>Dopravní výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> • pravidla silničního provozu • chování cyklisty v dopravě • povinná výbava cyklisty <p>Rodina</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace v rodině - rodina a bydlení - ekonomika domácnosti 	<p>VDO – v samostatném a odpovědném řešení problémů</p> <ul style="list-style-type: none"> - angažovaný přístup k druhým - zásady slušnosti, tolerance, odpov. chování <p>OSV – obecné modely řešení problémů</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládání rozhodovacích situací - poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích <p>MKV – schopnost zapamatovat si podstatná fakta, pojmy, vědomosti, zařazovat je do systému</p> <ul style="list-style-type: none"> - učí objevovat vzájemné vztahy a příčiny společens. jevů - schopnost zapojovat se do diskuse, vyhodnocovat průběh diskuse <p>EGS – osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, osobní zodpovědnost, kritické myšlení, tvořivá lidská aktivita</p> <p>Projekt „Den dopravy“</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje choroby běžné, infekční,civilizační, aktivně se proti nim brání - vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdrav. problémy - uplatňuje základní zásady pro užívání a ukládání léků - uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy - zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci - zná techniky pro zvládnání stresu - rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními - samostatně zvládá základní postupy 1. pomoci, včetně základů obvazové techniky - poskytne nezbytnou 1.pomoc i při vážnějších poraněních - uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu - orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívá je při nákupu a uchovávání potravin v domácnosti - posoudí na konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy - orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dospívání - vysvětlí souvislosti mezi zdravou a nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob, navrhne změny odpovídající požadavkům zdravé výživy - rozpozná klamavou reklamu na potraviny a vyjádří k ní vlastní názor - 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 - a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví - uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, - alkoholem, drogami a argumentuje 	<p>Péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - Infekční choroby - Postižení mezi námi <p>Výživa a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - ochrana před nemocemi a odpovědnost za své zdraví i zdraví jiných - preventivní a lékařská péče - vliv životních podmínek a životního stylu <ul style="list-style-type: none"> na zdraví, vznik civilizačních nemocí - odolávání stresu - základní postupy 1. pomoci, obvazová technika - 1. pomoc v improvizovaných podmínkách - přivolání lékaře - poruchy příjmu potravy - mentální anorexie, bulimie - výživa a civilizační nemoci <ul style="list-style-type: none"> • zásady zdravé výživy • alternativní výživové směry • reklamy na potraviny • kvalita lidského života (handicapovaní lidé) <p>Návykové látky a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - návykové látky - zdravotní a sociální rizika - zneužívání návykových látek 	<p>OSV – učit dovednostem seberegulace, učit sociálním dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládnání „ provozu „ každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance,angažovaný přístup k druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> - projevat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně <p>EV –vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí</p> <p>OSV – prevence soc. patologických jevů a škodlivých způsobů chování</p> <p>VDO - projevat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>EV –vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<ul style="list-style-type: none"> - ve prospěch zdraví používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky - orientuje se v zákonech omezujících kouření - vysvětlí psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek - obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek - vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a bezpečností silničního provozu - orientuje se v trestně právní problematice návykových látek - kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol - vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty - samostatně vyhledá v případě potřeby specializované pomoci předchází úrazům - rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování - uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte - kriticky se vyjadřuje k projevům násilí - samostatně vyhledá v případě potřeby služby specializované pomoci - vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy (civilizační choroby) - umí sestavit osobní pohybový režim - vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím - se rozhoduje uvážlivě a vhodně každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů - respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí 	<ul style="list-style-type: none"> - odmítání návykových látek - pozitivní životní cíle a hodnoty - návykové látky a bezpečnost <p>v dopravě</p> <ul style="list-style-type: none"> - návykové látky a zákon - reklamní vlivy - počítače a hazardní hry , gamblerství - linky důvěry, krizová centra - krizové situace : šikanování, týrání, sexuální zneužívání - brutalita a jiné formy násilí v médiích - přivolání pomoci v případě osobního nebo cizího ohrožení - linky důvěry, krizová centra <p>Pohybové aktivity a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybových aktivit pro zdraví - pohybový režim - prevence tělesného a duševního zatížení <p>Dodatek : branný pobyt v přírodě, branný den, střelecká příprava – vzduchovka</p> <p>Já potenciální vzor pro druhé</p> <ul style="list-style-type: none"> - smysl a cíl mého života, postoje, zodpovědný život, mé schopnosti - společnost, zdravý způsob života, autonomie - fyzická a psychická pomoc, ochota ke spolupráci, přátelství <p>Sexuální zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zodpovědný vztah k sexualitě, mládí- příprava na lásku,sexuální identita, nezralé rodičovství 	<p>OSV – učit dovednostem seberegulace, učit sociálním dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládnání „ provozu „ každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance,angažovaný přístup k druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> - projevat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně <p>Etická výchova</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<ul style="list-style-type: none"> - respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli - vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk - charakterizuje odpovědné sexuální chování - vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví - charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; - uvede postup v konkrétních modelových případech - 	<p>Osobní bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> - skupina vrstevníků a násilí - násilí v sexualitě 	