

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, zvládnání 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: 8.

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">- orientuje se v pojmech- dokáže rozčlenit a posoudit faktory stabilizující a destabilizující rodinné prostředí, v jejich rámci zná místo svého chování- má představu o kritériích, jakými je třeba posuzovat partnera v souvislosti soužití ve vztahu, odděluje pozitivní a negativní důvody uzavření manželství, dokáže načrtnout vlastní představu, respektuje partnerství osob různých kulturních prostředí- dovede posoudit míru rizika konfliktních situací v rodině, navrhuje řešení a preventivní opatření- dovede volit vhodnou komunikaci na úrovni různých členů rodiny, zná práva a povinnosti členů rodiny, respektuje potřeby druhých- chápe souvislost i rozbíhavost manželství a rodičovství, utváří si představu o vlastní pozici <p>- rozumí procesu vzniku nemoci, dokáže posoudit faktory, které ji ovlivňují</p> <ul style="list-style-type: none">- chápe vliv nemoci na chování člověka, má povědomí o léčebném režimu, dokáže projevit empatii a předcházet konfliktům souvisejícím se změnou denního režimu nemocného i ostatních- ví o riziku civilizačních chorob, zná způsoby prevence jejich vzniku- umí vhodně komunikovat s nemocným, akceptuje nárůst svých povinností při péči o nemocného- orientuje se v základních typech alternativní medicíny, přírodních léčivech, dietologii, dokáže k nim zaujmout vlastní stanovisko- má konkrétnější představu o prevenci vzniku různých chorob a tuto dodržuje- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	<p><u>Rodina</u></p> <ul style="list-style-type: none">- faktory ovlivňující stabilitu rodiny- hledání ideálního partnera- sňatek, manželství v současném světě- neshody a krize v manželství <p><u>Člověk ve zdraví a nemoci</u></p> <ul style="list-style-type: none">- člověk ve zdraví a nemoci- jak rozumět a pomáhat nemocným- stravování nemocných- podávání léků- přírodní prostředky v medicíně- civilizační choroby- ochrana před přenosnými chorobami základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence- nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuální kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty- bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie- podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví	<p>OSV, MKV – mezilidské vztahy</p> <p>OSV – psychohygienu, mezilidské vztahy MKV – principy sociálního smíru a solidarity EV – základní podmínky života</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<p>- dokáže vysvětlit význam zdravé výživy pro zdravý vývoj lidského těla</p> <p>- chápe pojem energetické hodnoty potravin a potřebu rozlišení množství a poměru výživových látek pro růst a množství energie v těle</p> <p>- umí aplikovat poznatky o výživě jednak podle vývojového období člověka, jednak podle míry zátěže organismu</p> <p>- zná nežádoucí způsoby výživy, zejména podvýživu a nadměrný příjem potravy a rizika s nimi spojená</p> <p>- má povědomí o alternativních způsobech stravování a jejich nedostatcích</p> <p>- zaujímá stanovisko k současnému způsobu stravování, reklamě a hygieně potravin, dovede objektivně posoudit vlastní stravovací návyky</p> <p>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu;</p> <p>- dokáže vysvětlit rizika vlivu návykových látek na lidský organismus</p> <p>- chápe mechanismus vzniku závislosti</p> <p>- zaujímá vlastní stanovisko k reklamě na alkoholické a tabákové výrobky</p> <p>- uvědomuje si souvislost mezi narkomanií a přenosem infekčních chorob včetně viru HIV</p> <p>- zaujímá stanovisko k problematice, dovede přesvědčivě argumentovat proti, umí poskytnout pomoc ohroženému člověku</p> <p>- je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení</p> <p>- rozhoduje se uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů</p> <p>- uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</p> <p>- dokáže formulovat východiska agrese a její nebezpečí pro osobní bezpečí jedince i skupiny</p> <p>- chápe mechanismy vzniku domácího násilí, dokáže odhalit chování vedoucí k násilí a šikaně doma i ve škole, umí nastalé situace řešit a navrhnout preventivní opatření</p> <p>- zaujímá stanovisko k násilí obecně</p> <p>- umí se chovat při mimořádných událostech, umí poskytnout první pomoc při úrazech různého typu, rozumí nutnosti preventivní ochrany před úrazy a dodržování bezpečnosti práce a akceptuje je</p> <p>- je vnímavý k sociálním problémům,</p>	<p>Zdravá výživa</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdravá výživa - vliv výživy a stravování na zdraví člověka - tělesné zpracování a využití potravy - nezdravé způsoby výživy - alternativní strava - reklama a hygiena potravin - zásady při výběru a přípravě pokrmů <p>Prevence zneužívání návykových látek</p> <ul style="list-style-type: none"> - svět drog - nebezpečí závislosti - obrana a pomoc - iniciativa a tvořivost – psychická a fyzická pomoc, ochota ke spolupráci, přátelství - já – potenciální vzor pro druhé – smysl a cíl mého života, postoje, zodpovědný život, zdravý způsob života <p>Osobní bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> - agresivita v životě - nebezpečí okolního prostředí - paradoxy pocitu bezpečí a nebezpečného světa - iniciativa ve ztížených podmínkách – pozitivní formulace problému, pomoc anonymnímu člověku - Mimořádné situace <ul style="list-style-type: none"> - charakter mimořádné situace <ul style="list-style-type: none"> • tísňová volání • potenciální nebezpečí • varovný signál a chování po jeho vyhlášení • evakuace 	<p>OSV – hodnoty, postoje a praktická etika</p> <p>Etická výchova</p> <p>Etická výchova</p> <p>OSV, MKV – mezilidské vztahy</p> <p>OSV – hodnoty, postoje a praktická etika</p> <p>Etická výchova</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení</p> <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>- rozumí tělesným a duševním změnám v období dospívání</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokáže odlišit různé formy lásky, podoby lásky, odlišuje význam slov sex a sexualita - je si vědom existence odlišností v lásce jako homosexualita a transsexualita, zaujímá k nim stanovisko v souvislosti se svým zaměřením, je si vědom jejich přirozenosti a jako takové je akceptuje - má povědomí o rizicích ohrožení reprodukčního zdraví, dokáže se vyjádřit k problematice těhotenství dětí a mladistvých a problému prostituce - zaujímá postoj ke konzumnímu vztahu k sexu, v této souvislosti a v souvislosti se sexuálně přenosnými chorobami přijímá zásadu Víš, s kým spíš - umí rozlišit zdravý sexuální život od sexuálních úchylek a deviací, hledá obranu před sexuální deviací - odmítá předsudky a diskriminující názory ohledně přirozených sexuálních odlišností a odlišných kulturních názorů na lidskou sexualitu - uvědomuje si hranici mezi komunikací o sexu a sexualitě a nechutností a oplzlostí, komunikuje na toto téma bez lidských zábran - rozumí pojmu plánované rodičovství, zná jeho zásady, orientuje se v metodách antikoncepce, uznává zásady bezpečného sexu -respektuje velikost a důstojnost lidské osoby. objevuje vlastní jedinečnost a vytváří si zdravé sebevědomí - k sexu a rodičovství zaujímá stanoviska založená na zodpovědnosti k sobě i k partnerovi - chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování - charakterizuje odpovědné sexuální 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci</p> <p>Sexuální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - lidská sexualita - láska - odlišnosti, co je a není normální - reprodukční zdraví dospívajících, rizika - co k lásce patří - plánované rodičovství - sexuální zdraví – nezralé rodičovství - sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost 	<p>Etická výchova</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>chování</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech - vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku - spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím <p>vyhodnocuje konkrétní rizikové situace v silniční a železniční dopravě a vyvozuje bezpečné chování</p> <ul style="list-style-type: none"> - diskutuje o příčinách dopravních nehod a o jejich předcházení, argumentuje pro správné řešení situací - aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě <p>poskytne první pomoc při život ohrožujících stavech</p>	<p>Dopravní výchova</p> <p>vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity</p> <p>Dopravní značky</p> <p>Role chodce, cyklisty v silničním provozu - legislativa</p>	