

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: 9.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">- chápe problematiku funkční a disfunkční rodiny- chápe role členů rodiny, projevuje empatii, zná hodnoty důležité pro rodinné soužití- dokáže rozpoznat shodné a odlišné rysy rodiny v minulosti a v současné společnosti- hodnotí příčiny vzniku krizí v rodině, navrhuje jejich řešení včetně zapojení sebe sama, preventivní opatření- odřiká se domácího násilí ve všech projevech, nachází preventivní opatření- dokáže zhodnotit ekonomickou zatíženost rodiny, představí vlastní koncepci správného hospodaření s rozpočtem domácnosti- umí jmenovat vlastnosti správných adeptů rodičovství, objektivně posuzuje rodiče <p>- bere na vědomí neodlučitelnou souvislost mezi zdravím fyzickým, duševním a sociálním, posoudí vztah mezi hodnotou zdraví a uspokojováním lidských potřeb</p> <ul style="list-style-type: none">- analyzuje rizika ohrožující zdraví a navrhuje účinná opatření- zná různé relaxační techniky pro odstranění únavy a stresu napomáhající udržení zdraví a regenerace organismu- dodržuje zásady tělesné a duševní hygieny mj. i jako prevence onemocnění- dokáže aplikovat techniku sebepoznávání k relaxaci a poznávání sebe i druhých- uvědomuje si příčiny civilizačních chorob, umí navrhnout účinná preventivní opatření- umí optimálně využít tělesnou aktivitu, dokáže poskytnout pomoc tělesně postiženým včetně sportovního vyžití- uznává pozitivní preventivních lékařských prohlídek a tyto využívá- rozhoduje se uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí- dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a	<p><u>Rodina</u></p> <ul style="list-style-type: none">- rodina a její význam v současnosti- rodinné vztahy, ideální rodina- konflikty v rodině a jejich překonávání- problémy současné rodiny- rodičovské předpoklady- rozpad rodiny a jeho následky- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek- mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní <p><u>Péče o duševní zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none">- péče o zdraví jako součást žití- péče o zdraví duševní- duševní hygiena- hygiena těla a prostředí- prevence civilizačním chorobám- pohyb- preventivní lékařské prohlídky- ochrana před , chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; 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- psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech- stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti- 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>OSV – schopnost kreativního myšlení</p> <p>MKV – lidské vztahy</p> <p>Etická výchova</p> <p>OSV - psychohygiena</p> <p>EV – základní podmínky života</p> <p>MV – vnímání mediálních sdělení, jejich vliv ve společnosti</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty
<p>sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>- zná a respektuje pravidla zdravého způsobu stravování, vědomě si pěstuje zdravé stravovací návyky - dokáže posoudit vliv životního prostředí na výživu a zdraví člověka, vliv nezdravé výživy na vznik civilizačních chorob - umí poznat poruchy příjmu potravy a je schopen odhadnout jejich příčiny - umí zhodnotit klady a zápory alternativní výživy, umí porovnat odlišnosti jídelníčků různých národů</p> <p>- uvědomuje si souvislost důvodů vzniku závislosti a chování člověka, za správnou obranu považuje kvalitně trávený volný čas - uvědomuje si vysoká zdravotní a sociální rizika narkomanie, uznává argumenty proti - umí poradit, kde hledat účinnou pomoc, má povědomí o protidrogových institucích, dokáže poskytnout první pomoc a jednat s lidmi při intoxikaci - dokáže poznat znaky jiných patologických závislostí, umí navrhnout řešení problému a prevenci - ; 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 - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi - uvědomuje si nutnost dodržování pravidel soužití ve společnosti jako prostředku vytváření kvalitních mezilidských vztahů, vlastním jednáním respektuje potřebu pocitu jistoty druhých - účinně bojuje proti projevům násilí na všech úrovních - dokáže analyzovat důvody trestné činnosti mladistvých, navrhuje prevenci, tento problém dokáže zasadit do širších souvislostí se současným životním stylem - zná různé podoby násilí včetně zneužívání a týrání dětí a starých lidí, zná legislativní pravidla ohledně poskytování bezpečí dětem a rodičům - umí správně vyhodnotit situaci směřující k násilí, volí vhodnou komunikaci pro</p>	<p><u>Zdravá výživa</u> - zdravá výživa a aktivní život - výživa kojence - výživa dětí - výživa nemocných - cizí kuchyně - kontaminované potraviny - reklama a výživa - zdravý způsob života - manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt</p> <p><u>Prevence zneužívání návykových látek</u> - společenská nebezpečnost - příčiny narkomanie - proč drogy nebrat - kde hledat pomoc - drogy ve sportu - první pomoc při otravě návykovými látkami - hranice mezi experimentem a závislostí</p> <p><u>Osobní bezpečí</u> - lidská společnost a násilí - chuligán, vandal, zloděj - paradoxy života v bezpečí a nebezpečného světa - bezpečnost silničního provozu - první pomoc</p>	<p>EGS – zajišťování osobního bezpečí v Evropě a ve světě</p> <p>MKV – etnicita, násilné projevy některých kulturně-náboženských skupin, principy solidarity a sociálního smíru</p> <p>Etická výchova</p> <p>MV – vliv médií ve společnosti, na utváření morálky a studu</p> <p>Etická výchova</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<p>zabránění násilí</p> <ul style="list-style-type: none"> - v krizových situacích dovede jednat odpovědně, zná zásady první pomoci při ohrožení života a zdraví - odmítá vandalismus, rasismus, xenofobii a jakoukoli lidskou diskriminaci - dodržuje pravidla silničního provozu, dbá o bezpečnost svoji i druhých, dokáže navrhnout účinná opatření v některých konkrétních situacích <p>- uvědomuje si význam pozitivních citových vztahů v životě a podporuje je</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektuje sebe i druhé, rozvíjí svoji toleranci a umění naslouchat, dokáže zhodnotit pravidla soužití v určité skupině - chápe a dodržuje etické normy v oblasti sexuálního chování a komunikace - umí správně reagovat na změny v dospívání, respektuje fyzické i psychické a sociální rozdíly mezi pohlavími - umí objektivně posoudit vlastní předpoklady pro navázání a udržení partnerského vztahu - má znalosti o sexuálním dospívání a reprodukčním zdraví, chápe rizika předčasně zahájeného sexuálního života a jeho důsledky - dokáže určit příčiny rodičovství mladistvých, navrhne účinnou prevenci - orientuje se v problematice antikoncepce a jejím významu pro plánované rodičovství i pro prevenci sexuálně přenosným chorobám - dokáže vyjádřit korektní názor na různé odlišnosti v sexualitě - odmítá všechny formy sexuálního násilí a kuplířství, zaujímá stanovisko k prostituci a pornografii z hlediska morálního a výchovného - uvědomuje si fyzické, psychické i sociální aspekty těhotenství, porodu a péče o dítě - má povědomí o různých možnostech vedení porodu - uznává význam řádné připravenosti na manželství a rodičovství <p>- je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace s svých možností přispívá k jejich řešení</p> <ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje i v obtížných životních situacích 	<p>Sexuální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - partnerské vztahy - psychické a fyzické projevy lásky - plánované rodičovství, antikoncepce - neplánované rodičovství, interrupce - kuplířství, prostituce, pornografie ve společnosti - těhotenství, porod, péče o dítě - partnerské vztahy, manželství a rodičovství - předčasná sexuální zkušenost; - promiskuita - problémy těhotenství a rodičovství mladistvých - poruchy pohlavní identity <p>Iniciativa a komplexní prosociálnost</p> <p>Iniciativa a tvořivost - renatalizace, psychická a fyzická pomoc, ochota ke spolupráci, přátelství</p> <p>Iniciativa ve ztížených podmínkách – pozitivní formulace problému, pomoc anonymnímu člověku, veřejná osobní angažovanost</p> <p>* sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</p> <p>* seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení;</p> <p>zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování , efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích,</p> <p>dopad vlastního jednání a chování</p>	<p>Etická výchova</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata,mezipředmětové vztahy, projekty
<ul style="list-style-type: none"> - vyhodnocuje konkrétní rizikové situace v silniční a železniční dopravě a vyvozuje bezpečné chování - 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 - poskytne první pomoc při život ohrožujících stavech 	<p>Dopravní výchova</p> <p>vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity</p> <p>Znalostní testy</p>	