

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Výchova ke zdraví

Charakteristika předmětu Výchova ke zdraví

Předmět Výchova ke zdraví je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vyučuje se v 6. ročníku ZŠ s týdenní dotací 2 hodiny týdně.

Učivem je tentokrát v tomto předmětu žák sám, třída nebo skupina žáků jako sociální organismus, konkrétní vztahy a praxe každodenní existence – různé situace, do nichž se žák dostává či dostat může v běžném provozu svého života.

Cílem předmětu je kultivovat jejich osobnost po stránce rozumové, emocionální, volní, žáci budou uvedeni do základních životních, duchovních a mravních hodnot, získají orientaci v sobě samých i v další životní dráze.

Žáci získají schopnost spolupracovat se spolužáky i s dětmi mimo školu, schopnost sloučit hájení a prosazování svých oprávněných zájmů s úctou k ostatním a s korektním jednáním s nimi, schopnost kulturně komunikovat s učiteli a s dospělými, respektovat individuální, národnostní a jiné odlišnosti lidí, rozeznávat nehumánní postoje jako jsou agresivita, bezohlednost, cynismus, národnostní a rasové předsudky. S tím je spojeno dosažení přiměřeného stupně empatie, odpovědnosti a potřeby pomoci lidem, kteří se ocitli v nouzi. Žáci se naučí dovednosti organizovat a řídit různé činnosti, vyjednávat, pracovat v týmu, pozitivně ovlivňovat mezilidské vztahy.

Důležitým cílem je utváření odpovědného vztahu žáka k sobě samému, k svému individuálnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu, k ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí.

Výchovné a vzdělávací strategie v předmětu Výchova ke zdraví

Kompetence k učení

Základní strategií a postupem je diskuse. Učitel vhodnými příklady a řízenou diskusí vede žáky k formulování vlastního názoru a ke schopnosti posoudit názor jiný.

Kompetence k řešení problémů

Žáci jsou vedeni k řešení problémů v mezilidských vztazích. Umožňují žákům navrhovat řešení problémů v oblasti organizace času, při práci a učení, v zátěžových situacích. Hledají spolu s žáky podstatu problému a strukturují řešení.

Kompetence komunikativní

Žáci jsou vedeni k jasnému, srozumitelnému vyjádření svého názoru. Učitelé kultivují žákův projev zejména ve vztahu k ostatním lidem.

Kompetence sociální a personální

Žáci jsou vedeni k osvojování sociálních dovedností. Učitelé vhodně volenými příklady umožňují žákům rozpoznat a posoudit vhodné chování a způsob, jak předcházet konfliktům.

Kompetence občanské

Žáci jsou vedeni k zájmu o své okolí a problémy jiných lidí, učí se rozpoznat šikanu a účinně se proti ní postavit. V diskusi hledají způsob, jak posílit svoji odolnost k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu. Učitel vede žáky k zodpovědnému chování a účinné pomoci v krizových situacích.

Kompetence pracovní

Žáci jsou vedeni k zodpovědnému rozhodování o svém dalším vzdělávání a profesním zaměření.

Kompetence digitální

Žáci ovládají běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívají je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhodují, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít.

Získávají, vyhledávají, kriticky posuzují, spravují a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.

Vytváří a upravují digitální obsah, kombinují různé formáty, vyjadřují se za pomoci digitálních prostředků.

Využívají digitální technologie, aby si usnadnili práci, zautomatizovali rutinní činnosti, zefektivnili či zjednodušili své pracovní postupy a zkvalitnili výsledky své práce.

Chápou význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamují se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektují rizika jejich využívání.

Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednájí eticky.

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.</p> <p>Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.</p> <p>Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.</p>	<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</p> <ul style="list-style-type: none"> sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování <p>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek 	<p>Adaptační pobyt. Projekt – horoskopy Projekt – erb třídy Projekt – adopce na dálku Multikulturní výchova, mediální výchova</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.</p> <p>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.</p> <p>Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.</p> <p>Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.</p> <p>Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti</p>	<p>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</p> <ul style="list-style-type: none"> dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity 		

<p>v dospívání a odpovědného sexuálního chování.</p> <p>Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.</p> <p>Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.</p> <p>Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</p> <p>Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc.</p>	<p>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, 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 • tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim • ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty <p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti • autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu 	<p>Beseda – anorexie a bulimie</p>	
--	---	------------------------------------	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; 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</p> <p>Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii</p> <p>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</p> <p>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí 	<p>Šikana – interaktivní beseda Projekt „Dobro a zlo“ – pohádky</p> <p>Mediální výchova, ČJ Mediální výchova Občanská výchova Český jazyk</p>	