

# VZDĚLÁVACÍ OBLAST – ČLOVĚK A ZDRAVÍ

## VZDĚLÁVACÍ OBOR – VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

### VYUČOVACÍ PŘEDMĚT – VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

#### Charakteristika vyučovacího předmětu:

**Výchova ke zdraví** svým obsahem navazuje na výstupy vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** na 1. stupni. Rozvíjí a prohlubuje daná témata o další specifické poznatky a dovednosti, které žákům umožňují lépe porozumět různým životním situacím a správně se rozhodovat v otázkách zdraví, partnerských vztahů, rodinného života, rodičovství a osobního bezpečí. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví a být za ně odpovědný. Zaměřuje se na upevňování hygienických, stravovacích i pracovních návyků. Rozvíjí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům. Rozšiřuje poznatky o rodině a širších sociálních prostředích. Vede žáky k rozhodování se ve prospěch zdraví, dívat se na činnosti z hlediska životních perspektiv dospívajících lidí. Umožňuje učitelům navazovat potřebný kontakt s žáky, vnést do školy více vzájemného lidského pochopení a zároveň vypěstovat nezbytné dovednosti, návyky a potřebné životní postoje.

Do předmětu jsou zařazena tato průřezová témata:

- osobnostní a sociální výchova – tematický okruh **Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti**
- environmentální výchova – tematický okruh **Vztah člověka k prostředí**
  - multikulturní výchova – tematický okruh **Lidské vztahy**

Předmět má časovou dotaci 1 vyučovací hodinu týdně v 6. a 7. ročníku.

#### VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE, které vyučující používá pro:

##### **Kompetence k učení:**

- vede žáky k používání informačních pramenů týkající se problematiky zdravého způsobu života, ekologických a klimatických vlivů na zdraví
- podněcuje žáky využívat získaných poznatků k ochraně a upevňování svého zdraví
- motivuje žáky k tomu, aby si osvojili a postupně kultivovali odpovědné chování, rozhodování a komunikaci v situacích souvisejících s aktivním zdravím, partnerskými vztahy, rodinným životem a rodičovstvím a aby jejich vstup do dospělosti byl provázen odpovědným přístupem ke zdraví a založení vlastní rodiny

##### **Kompetence k řešení problémů:**

- pomáhá žákům bezpečně se orientovat v konfliktních a krizových situacích souvisejících se zdravím, mezilidskými vztahy a osobním bezpečím, aby je dovedli je rozpoznávat, uměli na ně adekvátně reagovat a přijímat odpovědnost za bezpečí své i druhých

##### **Kompetence komunikativní:**

- umožňuje žákům samostatně se projevat
- zadává úkoly, sociodramatické hry, při kterých rozvíjí své komunikační schopnosti

**Kompetence sociální a personální:**

- zařazuje práci ve dvojicích i větší skupině
- posiluje sebedůvěru, sebepojetí a sebehodnocení žáků

**Kompetence občanské:**

- podněcuje u žáků uvědomování si základních problémů a potřeb v oblasti zdraví, zdravého životního stylu, rodinného života, rodičovství, osobního bezpečí
- pomáhá žákům umět zaujímat vlastní postoje k uplatňování zdravého způsobu života

**Kompetence pracovní:**

- kontroluje samostatnou práci žáků
- zadává dlouhodobější úkoly
- vyžaduje prezentaci výsledků práce

**Kompetence digitální:**

- samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
- získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah
- využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce

<b>vzdělávací oblast</b>	<b>vyučovací předmět</b>	<b>ročník</b>
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>6.</b>
<b>Výstupy žáka</b>	<b>Učivo-obsah</b>	<b>Poznámky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku).</li> <li>• Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky.</li> <li>• Přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.</li> <li>• Uvědomuje si význam přátelství a rodinného zázemí.</li> </ul>	<p><b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rodina – postavení a role ženy a muže</li> <li>• vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte</li> <li>• pravidla slušného chování</li> <li>• komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých</li> <li>• skupina vrstevníků</li> <li>• kamarádství, přátelství, láska</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• práce ve skupinách</li> <li>• pracovní listy</li> <li>• dramatizace</li> </ul> <p>PT – OSV – TO – Mezilid. vztahy, Komunikace</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvětlí vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti.</li> <li>• Chápe pojem osobnost člověka.</li> <li>• Vyjádří vztah k sobě samému, k druhým lidem.</li> <li>• Usiluje o zdravé a vyrovnané sebepojetí.</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobnost, rozvoj osobnosti</li> <li>• duševní a tělesné zdraví</li> <li>• možnosti řešení problémů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• práce ve skupinách</li> <li>• využití aktivizujících metod vyučování</li> </ul> <p>PT – OSV – TO – Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorg., Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe pojem zdravá výživa.</li> <li>• Zná základní zásady zdravé výživy.</li> <li>• Vysvětlí souvislost mezi zdravotním zdravou výživou a zdravotním stavem obyvatel.</li> </ul>	<p><b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zásady zdravého stravování</li> <li>• vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• práce ve skupinách</li> <li>• využití aktivizujících metod vyučování</li> </ul> <p>PT - EV – TO – Vztah člověka k prostředí</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí.</li> <li>▪ V případě potřeby poskytne adekvátní pomoc</li> <li>▪ Zná základní pravidla silničního provozu.</li> <li>▪ Usiluje o dobré vztahy mezi vrstevníky.</li> <li>▪ Projevuje odpovědné chování v situacích násilí a šikany mezi vrstevníky.</li> </ul>	<p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bezpečné chování – přítomnost v konfliktních a krizových situacích</li> <li>▪ bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy</li> <li>▪ vztahy mezi účastníky silničního provozu, zvládnutí agresivity</li> <li>▪ postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> <li>▪ skupina vrstevníků a násilí, šikana a jiné projevy násilí</li> <li>▪ komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí</li> <li>▪ nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií</li> <li>▪ sebeobrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dramatizace</li> </ul> <p>PT - MuV – TO – Lidské vztahy</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chápe škodlivost legálních drog na lidský organismus.</li> <li>▪ Usiluje o získání svých cílů jako hlavní prevence před návykovými látkami.</li> </ul>	<p><b>Prevence zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozitivní životní cíle a hodnoty</li> <li>▪ alkoholismus</li> <li>▪ kouření</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dokumentární film</li> </ul>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
ČLOVĚK A ZDRAVÍ	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	7.
Výstupy žáka	Učivo - obsah	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chápe důležitost hygienických návyků.</li> <li>▪ Zařazuje formy aktivního odpočinku do svého režimu dne.</li> <li>▪ Využívá kompenzační a relaxační cvičení k překonávání psychické únavy a stresu.</li> <li>▪ Zná různé formy alternativní výživy a dokáže posoudit její klady a rizika.</li> <li>▪ Orientuje se v typickém jídelníčku vybraných zemí světa.</li> <li>▪ Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv médií a sekt.</li> <li>▪ Zná základy první pomoci a umí ji poskytnout</li> </ul>	<p><b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady osobní a intimní hygieny, otužování</li> <li>▪ zásady duševní hygieny</li> <li>▪ odívání – různé příležitosti</li> <li>▪ denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim</li> <li>▪ volný čas</li> <li>▪ alternativní výživa</li> <li>▪ stravování ve světě</li> <li>▪ reklama a výživa, reklamní vlivy, působení sekt</li> <li>▪ ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence</li> <li>▪ nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem</li> <li>▪ nákazy přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</li> <li>▪ úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní léčebná péče</li> <li>▪ odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)</li> <li>▪ základy první pomoci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ práce ve skupinách PT – OSV – TO – Psychohygiena, Sebepoznání a sebepojetí</li> <li>▪ práce s internetem</li> <li>▪ skupinová práce</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ V rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</li> <li>▪ Vysvětlí souvislost mezi výživovou hodnotou potravy, duševním zdravím a poruchami výživy.</li> <li>▪ Dokáže připravit jednoduché recepty podle zásad zdravé výživy.</li> </ul>	<p><b>Výživa a zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zásady zdravého stravování, pitný režim</li> <li>▪ vliv výživy na zdravotní stav lidí</li> <li>▪ výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu</li> <li>▪ hodnocení jídelníčku v rodině a ve školní jídelně z hlediska zásad zdravé výživy</li> <li>▪ poruchy příjmu potravy</li> <li>▪ recepty na přípravu jednoduchého pohoštění</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ referáty</li> <li>▪ úzká mezipředmětová vazba na pracovní činnosti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zná hodnotu zdraví, jeho složky.</li> <li>▪ Uvědomuje si, že má odpovědnost za své zdraví.</li> <li>▪ V rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví.</li> <li>▪ Zná příčiny a možné důsledky civilizačních chorob.</li> <li>▪ Orientuje se v základních lécích dostupných na trhu a uvědomuje si klady i zápory při podávání léků na lidský organismus.</li> <li>▪ V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.</li> <li>▪ Uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu.</li> <li>▪ Vysvětlí vztah mezi uspokojováním lidských potřeb a hodnotou zdraví.</li> <li>▪ Projevuje odpovědné chování k různým typům postižení a toleruje handicapované občany.</li> <li>▪ Je si vědom vlastní odpovědnosti za zdraví.</li> </ul>	<p><b>Hodnota a podpora zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce</li> <li>▪ podpora zdraví a její formy – prevence a intervence</li> <li>▪ působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví</li> <li>▪ podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</li> <li>▪ hlavní zásady péče o zdraví</li> <li>▪ zdravé školní klima</li> <li>▪ zdravé klima prostředí</li> <li>▪ hierarchie lidských potřeb</li> <li>▪ život s handicapem</li> <li>▪ člověk ve zdraví a nemoci</li> <li>▪ první pomoc</li> <li>▪ léky, alternativní medicína</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ práce ve skupinách</li> <li>▪ práce s internetem</li> <li>▪ praktický nácvik první pomoci</li> </ul> <p>PT – OSV – TO – Mezilid. vztahy, Komunikace</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respektuje přijatá pravidla soužití mezi rodinnými příslušníky.</li> <li>▪ Přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.</li> <li>▪ Uvědomuje rodinného zázemí.</li> <li>▪ Usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdravého bydlení.</li> <li>▪ Uvědomuje si faktory ovlivňující partnerské soužití.</li> <li>▪ Zná hlavní důvody častějšího rozpadu nezralých manželství.</li> <li>▪ Vysvětlí systém a význam náhradní výchovné péče.</li> </ul>	<p><b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rodina a domov</li> <li>▪ ekonomika domácnosti</li> <li>▪ význam rodiny v současnosti</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ partnerské vztahy</li> <li>▪ manželství a rodičovství</li> <li>▪ náhradní rodinná péče</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ práce ve skupinách</li> <li>▪ pracovní listy</li> <li>▪ dramatizace</li> </ul> <p>PT – OSV – TO – Mezilid. vztahy, Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ práce ve skupinách,</li> <li>▪ referáty</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zná rizika drog</li> <li>▪ Je seznámen se základní drogovou legislativou.</li> <li>▪ Orientuje se v síti center odborné pomoci a umí s nimi komunikovat.</li> <li>▪ Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka.</li> <li>▪ Je seznámen s nejčastěji užívanými drogami a jejich účinky na lidský organismus.</li> <li>▪ Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni.</li> <li>▪ Vyjádří souvislost mezi kriminalitou, návykovými látkami, prostitucí, aj.</li> </ul>	<p><b>Prevence zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ drogy a jejich účinky</li> <li>▪ nejčastěji užívané drogy</li> <li>▪ drogy a legislativa</li> <li>▪ centra odborné pomoci</li> <li>▪ závislost</li> <li>▪ zdravotní a sociální rizika drog</li> <li>▪ modelové situace zaměřené na nácvik způsobu odmítání</li> <li>▪ návykové látky a kriminalita mládeže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ práce ve skupinách</li> <li>▪ aktivizující metody</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozpozná situace ohrožující jeho zdraví.</li> <li>▪ Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.</li> <li>▪ Uvědomuje si, že setkání s agresivními lidmi a pod vlivem návykových látek může být nebezpečné</li> <li>▪ Je schopen samostatně využít a komunikovat s krizovými centry.</li> <li>▪ Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii.</li> </ul>	<p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových situací a k posilování duševní odolnosti</li> <li>▪ auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně a nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet)</li> <li>▪ ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovné signály a jiné způsoby varování, úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</li> <li>▪ agresivita, projevy násilí linky důvěry, krizová centra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>
--	---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chápe, že probuzení touhy po sexuálním sblížení neznamená připravenost pro zahájení sexuálního života.</li> <li>• Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.</li> <li>• Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.</li> <li>• Je tolerantní k homosexuální orientaci.</li> <li>• Zaujímá postoje k prostituci, pornografii, deviantnímu chování, aj.</li> <li>• Uvědomuje si, že organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro těhotenství, porod a plný intimní život.</li> <li>• Zná metody antikoncepce.</li> <li>• Objasní umělé přerušení těhotenství z pohledu zdrav. a etického problému.</li> <li>• Uvědomuje si reprodukční funkci rodičovství a přijímá tuto budoucí roli odpovědně.</li> </ul>	<p><b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny</li> <li>• sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost</li> <li>• promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých</li> <li>• vztahy mezi chlapci a děvčaty</li> <li>• formy sexuálního zneužívání dětí</li> <li>• lidská sexualita</li> <li>• láska</li> <li>• antikoncepce</li> <li>• plánované rodičovství</li> <li>• sexuální styk</li> <li>• nemoci přenosné pohlavním stykem</li> <li>• těhotenství, porod</li> <li>• rodičovství</li> <li>• péče o dítě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dokumentární film</li> <li>• dokumentární film</li> <li>• referáty</li> <li>• práce ve skupinách</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zná základní podmínky pro zachování a regeneraci sil (fyz. a psychická zdatnost).</li> <li>• Dokáže se vyrovnat s problémem, uzavřeností do sebe, agresí, stres, aj.</li> <li>• Zná základní způsoby ovlivňování negativních tělesných a duševních stavů a snaží se je využívat v životě (pravidelný režim, pohybové činnosti, odpočinek, nekonfliktní způsoby jednání)</li> <li>• Stanoví si osobní cíle a usiluje o jejich dosažení.</li> <li>• Uvědomuje si možné dopady vlastního chování a jednání.</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem</li> <li>• cvičení sebereflexe</li> <li>• psychohygiena</li> <li>• mezilidské vztahy – přijímání názoru druhého, empatie, aktivní naslouchání, komunikace</li> <li>• morální rozvoj – zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností</li> <li>• efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích</li> <li>• dopad vlastního chování a jednání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• práce ve skupinách</li> <li>• využití aktivizujících metod vyučování</li> <li>• psychologické testy osobnosti</li> <li>• PT – OSV – TO – Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorg., Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Psychohygiena, Kooperace a kompetice</li> </ul>

