

## Výchova ke zdraví

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví má časovou dotaci 1 hodinu týdně v 6. a 7. ročníku. Výuka probíhá v kmenových třídách s audiovizuální technikou a učebně výpočetní techniky.

### Charakteristika předmětu:

Předmět Výchova ke zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování chování člověka a jeho zdraví. Seznamuje ho se způsoby jeho ochrany. Žáci se seznamují s různými riziky, která ho ohrožují.

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a bezpečí člověka.

Zdraví je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život. Jednou z priorit se proto stává poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot.

Žáci jsou vedeni k aktivnímu rozvoji k ochraně zdraví a v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) učí se být za ně odpovědný. Dále si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě a k osvojování si účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích a při mimořádných událostech. Výchova ke zdraví obsahuje i výchovu k mezilidským vztahům. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Svým vzdělávacím obsahem prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají, a do života školy.

Výuka probíhá na teoretické a praktické úrovni (žáci se učí teoretické znalosti prakticky aplikovat v různých modelových situacích).

### Formy realizace předmětu:

- skupinové vyučování
- zpracovávání informací z médií
- členění a třídění získaných informací, samostatné práce a referáty
- práce s PC a audiovizuální technikou a výukovými programy
- návštěvy výstav zaměřených na výchovu ke zdravému životnímu stylu
- integrovaný projekt
- vycházky cílené na bezpečnost silničního provozu
- výklad učitele
- interaktivní práce se žáky
- spolupráce s rodinou

### Vyučovací předmět Výchova ke zdraví je úzce spjat s dalšími vyučovacími předměty:

- přírodopis – stavba těla a jeho fyziologie, ochrana životního prostředí
- hudební výchova – texty písní
- výtvarná výchova – plakáty s protidrogovou tematikou
- tělesná výchova – sportem ke zdraví
- seminář z českého jazyka - dramatická výchova – asertivní etudy
- informační a komunikační technologie – vyhledávání a zpracování informací, práce s Internetem
- občanská výchova – poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích
- manželství a rodině

Vyučovací předmět pracuje s těmito **průřezovými tématy:**

**Osobnostní a sociální výchova**

**Výchova demokratického občana**

**Environmentální výchova**

**Mediální výchova**

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

**Kompetence k učení**

Žák - vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení je využívá v praktických činnostech

- dodržuje zásady zdravého životního stylu
- vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy
- plánuje, organizuje a řídí vlastní učení

**Kompetence k řešení problémů**

Žák - vnímá nejrůznější problémové situace (ve škole i mimo ni)

- rozpozná a chápe problémy, promýšlí a plánuje způsoby řešení
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí
- je schopen obhájit svá rozhodnutí
- orientuje se v oblasti bezpečnosti silničního provozu a první pomoci
- propaguje zdravý způsob života bez drog a jiných návykových látek
- dokáže rozpoznat skryté formy násilí, dovede najít řešení, pomoci v krizové situaci

**Kompetence komunikativní**

Žák - komunikuje na odpovídající úrovni

- vyjadřuje se výstižně a souvisle
- naslouchá druhým lidem, porozumí jim, vhodně na ně reaguje
- účinně se zapojuje do diskuse
- obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje
- využívá získané komunikativní dovednosti ke kvalitní spolupráci s ostatními
- dokáže odlišit vhodné a nevhodné skupiny lidí (sekty, party )

**Kompetence sociální a personální**

Žák - účinně spolupracuje ve skupině

- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu
- přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů
- v případě potřeby poskytne pomoc, nebo o ni požádá
- přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy
- oceňuje zkušenosti druhých lidí a čerpá od nich ponaučení
- uvědomuje si riziko působení návykových látek na zdraví člověka
- upozorňuje na negativní a patologické jevy (odmítá alkohol, cigarety, drogy, gamblerství)

**Kompetence občanské**

Žák - respektuje názory a přesvědčení druhých

- je schopen vcítit se do situace ostatních je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo ni
- rozhoduje se a chová zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka (nehody, mimořádné události )
- chápe základní ekologické souvislosti a respektuje požadavky na kvalitní ŽP
- rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- při rozpoznání šikany, rasismu a xenofobie je schopen tyto negativní jevy odmítnout

### **Kompetence pracovní**

Žák - zdokonaluje grafický projev

- dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky
- k výsledkům pracovní činnosti přistupuje i z hlediska zdravého způsobu života a zdraví druhých, ochrany životního prostředí, kulturních a společenských hodnot
- ovládá základní praktické postupy poskytování první pomoci v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka (nehody, mimořádné události)

### **Kompetence digitální:**

- při práci s digitálními technologiemi předchází situacím ohrožujícím zdraví a bezpečí
- dodržuje pravidla bezpečného pohybu na sociálních sítích a ochrany osobních dat, uvede příklady možných rizikových situací při komunikaci v digitálním prostředí
- dlouhodobě sleduje s využitím digitálních technologií problematiku zdraví a bezpečí jak z pohledu vlastní osoby, tak celospolečenského zájmu a usiluje o zlepšení zjištěného stavu
- samostatně zaznamená pomocí digitálních technologií zadané informace týkající se zdraví a bezpečí, připraví z nich prezentaci a diskutuje o zjištěných údajích
- s využitím digitálních technologií vyhledá, zpracuje, vyhodnotí a prezentuje relevantní informace týkající se aktivní podpory zdraví a ochrany bezpečí
- kriticky hodnotí dobu strávenou při činnostech s digitálními technologiemi
- uvede příklady možných rizikových situací při komunikaci v digitálním prostředí, které ohrožují osobní bezpečí, a vysvětlí jejich možné příčiny a důsledky i to, jak jim předcházet

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Výchova ke zdraví

**Školní rok:** 2023/24

**Ročník:** 6.

**Časová dotace:** 1 hodina týdně

**Vzdělávací program:** Škola pro děti

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Poznámky
Září	Úvod do učiva, pojem zdraví, odpovědnost za zdraví, bezpečné chování, tělesné zdraví, aktivní pohyb, strava, životospráva, biorytmy	Kompletně chápe pojem zdraví a je odpovědný za svůj zdravotní stav. 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. OSV(OR) – Rozvoj schopnosti poznávání, EV – Vztah člověka k prostředí, OSV (OR) – Seberegulace a sebeorganizace. MKV - lidské vztahy (rodina a její sociální klima)	Aj - téma zdraví , Nj - konverzační téma - zdraví
Říjen	Stres a jeho zvládání, asertivní jednání, duchovní zdraví, pozitivní životní cíle, prevence návykových látek,	Navrhne techniky pro zvládání stresu. V modelových situacích předvede péči o nemocného jedince. OSV(OR) – Rozvoj schopnosti poznávání. MKV - lidské vztahy (rodina a její sociální klima)	TV - uvolňovací cviky proti stresu,
Listopad	Osobní hygiena, zdravý spánek, správné držení těla, duševní zdraví, sociální zdraví, mezilidské vztahy	Zařazuje do svého denního režimu dne aktivní pohyb, otužování, relaxaci Uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy. Vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdravotní problémy. OSV (OR) – Seberegulace a sebeorganizace.	
Prosinec	Advent - tradie, lidové zvyky, rodina a její zvyklosti	Popíše zvyky u nás i v zahraničí. Dovede vysvětlit pojem alternativní medicína a léčba, uvede příklady.	Aj - vánoční zvyky v USA, VB, Nj - vánoční zvyky v německy mluvících zemích
Leden	Mimořádné životní události, chování při nich, osobní bezpečí - agresivita, násilí,	Popíše zodpovědné chování při mimořádných situacích, v ohrožení zdraví, osobního bezpečí Zná důležitá telefonní čísla	
Únor	První pomoc - zásah - ele. proudem, poleptání, popálení, bodnutí hmyzem, klíště, úpal atd,	Zvládá základní postupy první pomoci, včetně základů obvazové techniky.	TV - nácvik první pomoci
Březen	Péče o tělo, péče o ruce, nohy, pleť, Velikonoce - tradice u nás a ve světě	Pečuje o čistotu těla, intimní hygienu. Zná základní postupy při péči o pleť v zimě, v létě, v dospívání. Správně pečuje o své vlasy.	

<b>Duben</b>	Handicap - tělesný, psychický, plastická chirurgie	Rozumí pojmu plastická chirurgie a k čemu slouží. Uvědomuje si rizika při jejím zneužívání.	
<b>Květen</b>	Mezilidské vztahy, Rodinný rozpočet. Rodina, rodinné vztahy	Vysvětlí role členů v rodině, zná svá práva a povinnosti	
<b>Červen</b>	Sexualita a zdraví, etika a morálka Prevence návykových látek závislostní chování,	Chápe význam zdrženlivosti a odpovědného sexuálního chování v dospívání. Zná rizika promiskuitního chování Chápe pojmy: pedofilie, přenosné nemoci	

*Změny plánu vyhrazeny*

## Časový a tematický plán

**Předmět:** Výchova ke zdraví

**Ročník:** 7.

**Vzdělávací program:** Škola pro děti

**Školní rok:** 2023/2024

**Školní rok:** 2023/24

**Časová dotace:** 1 hodina týdně

Měsíc	Tematický celek	Výstupy	Poznámky
Září	opakování z 6. třídy.	Zvládá učivo 6. třídy, uplatňuje zásady zdravého životního stylu a bezpečného chování, ví, co mu prospívá a co škodí. Objasní ze své zkušenosti životní potřeby členů rodiny	
Říjen	Tvoříme domov, hygiena bydlení	Dokáže nakreslit jednoduchý plán bytu, navrhne barevné řešení prostor bytu, funkční, estetické a bezpečné řešení interiéru. Má znalost o hygienických požadavcích na zařízení některých částí bytu, oslunění, osvětlení, větrání, a vytápění. Pracuje s katalogy, EV – vztah člověka k prostředí. EGS – jsme Evropané (globální problémy související se zdravím). MK kulturní diference lidské vztahy (respektování odlišnosti jiných komunit)	M - geometrie, F - sluneční záření,
Listopad	Výživa, stravování v rodině, výživa dětí, potravinové alergie u dětí a jejich léčba.	Sestaví jídelníček a režim dne včetně pitného režimu. Ví, jaká jsou rizika a následky poruch v příjmu potravy u dospívajícího. Rozpozná klamavou reklamu na potraviny .(vliv reklamy na životní styl – anorexie, bulimie) fungování a vliv médií ve společnosti (působení reklamy v oblasti zdraví). Popíše rizika rychlého občerstvení - fast food	VV - tvorba reklamy
Prosinec	Rodina, rozvoj osobnosti Sociální komunikace v rodině	Přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů, respektuje pravidla vlastní rodiny a pravidla soužití mezi partnery, rozpozná faktory ovlivňující stabilitu rodiny. Předvede znalosti komunikace a asertivního chování v modelových situacích. OSV rozvoj schopnosti poznávání (výběr partnera) komunikace, mezilidské vztahy.	Občanská nauka - diskuze na téma mezinárodní rozdíly v komunikaci
Leden	Problémy se vstupem do samostatného života Budeme rodiči	Pomocí didaktických her modelujících život rodiny dokáže objasnit princip manželství, plánovaného rodičovství, životní roli otce a matky, početí, těhotenství ženy, sledování prenatálního vývoje dítěte, porod. Chápe, že početím dítěte přebírá rodič na dlouhou dobu veškerou zodpovědnost za dítě. Péče o hygienu novorozence. Pohovoří o výchově dítěte v rodině, v dětských domovech, v náhradní rodině, v adopci apod.	

<b>Únor</b>	Prevence zneužívání návykových látek	Orientuje se v trestně právní problematice návykových látek. Kriticky posoudí reklamy na návykové látky. Vysvětlí zdravotní a sociální rizika dalších závislostí (gamblerství, workoholismus, ...). Používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky	
<b>Březen</b>	Návykové látky, jejich zneužívání	Zná zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek	
<b>Duben</b>	Osobní bezpečí sebeobrana, komunikační obrana	Kriticky se vyjadřuje k projevům násilí (agresivita, domácí násilí), uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy v různých prostředích a situacích. Rozpozná manipulativní vliv vrstevníků a sekt. Popíše zodpovědné chování při mimořádných situacích – v ohrožení zdraví, osobního bezpečí.	
<b>Květen</b>	Sexuální výchova, etika a morálka sexuální zdrženlivost, přenosné nemoci	Vysvětlí přenos viru HIV (onemocnění AIDS) a zdůvodní preventivní opatření. Dokáže vysvětlit pojmy celibát, incest, homosexualita, lesbismus, deviace, pedofilie, sadismus, masochismus, onanie, exhibicionismus ... Respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou. Rozpozná nebezpečná sexuální chování a deviace. Uvede argumenty pro odložení pohlavního života (vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro těhotenství a porod). Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	
<b>Červen</b>	Mimořádná událost, evakuace,	Orientuje se v možných nebezpečích, umí se chovat v modelových situacích ohrožení a nebezpečí, Poskytne adekvátně 1. pomoc	

Změny plánu vyhrazeny