

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ (6. – 9. ročník)

Charakteristika předmětu

Předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ, v návaznosti na Přírodovědu ve 4. a 5. ročníku, rozvíjí a prohlubuje daná témata o specifické poznatky a dovednosti, které žákům umožňují lépe porozumět různým životním situacím a správně se rozhodovat v otázkách zdraví, partnerských vztahů, rodinného života, osobního bezpečí a rizik v souvislosti se sociálně patologickými jevy. Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Ve svém výrazně činnostním pojetí umožňuje tato výuka učitelům navazovat potřebný kontakt se žáky a přispět k tolik potřebnému přiblížení školy a rodiny.

Výchova ke zdraví vytváří prostor pro formativní působení na dospívající žáky, a tím významně přispívá k jejich osobnostnímu vývoji. Nejdůležitějšími obsahovými prvky jsou zdraví a rodina jako základní předpoklad utváření vlastního životního stylu a vztahů s lidmi. Komplexní charakter předmětu dává možnost zabývat se tématy z různých pohledů a naplňovat je učivem podle vyspělosti, otevřenosti a zájmu žáků.

V souvislosti se změnami v RVP a s nárokem na časové dotace jednotlivých předmětů, může být Výchova ke zdraví realizována pouze v některých ročnících. Pro tento případ jsou v tabulkách vyznačena **barevně** základní a zároveň nejdůležitější témata výchovy ke zdraví.

Specifické cíle předmětu:

- ☐ Žák si uvědomuje základní problémy a potřeby v oblasti zdravého životního stylu, rodinného života a osobního bezpečí
- ☐ Žák zaujímá vlastní postoj směřující ke zdravému způsobu života

- ☐ Žák směřuje k odpovědnému chování při budování partnerských vztahů, při plánování rodičovství, i při utváření vlastního životního stylu
- ☐ Žák se orientuje v konfliktních a krizových situacích, hledá jejich optimální řešení a adekvátně na ně reaguje
- ☐ Žák je schopen přijmout odpovědnost za bezpečí své i jiných
- ☐ Žák zná dostupné informační zdroje týkající se problematiky zdravého způsobu života a preventivního jednání v souvislosti se sociálně patologickými jevy
- ☐ Žák dovede využít získané poznatky k ochraně a upevnění svého zdraví a k posílení kvality svého života

Nejčastější formy výuky:

- ☐ Frontální výuka (osvojení nových pojmů a souvislostí)
- ☐ Práce ve dvojicích (argumentace)
- ☐ Skupinová práce (řešení problémů, dramatizace)
- ☐ Individuální (pracovní listy, úvaha, zamyšlení)

Metody používané při výuce:

- ☐ Dialog (hledání kompromisu, utváření názoru a postoje)
- ☐ Diskuze (argumentace, komplexní pojetí problémového úkolu, vyjádření názoru)
- ☐ Dramatizace (návěst preventivního jednání v problémových situacích, vyjádření pocitů a emocí k tématu)
- ☐ Brainstorming (rozvoj asociací k danému tématu, třídění informací do skupin podle různých kritérií)
- ☐ Práce s textem (hodnocení, kritické uvažování, porovnávání s vlastní zkušeností)
- ☐ Didaktické hry (zaměřené na sebepoznání, zaujmutí postoje k tématu či názoru, vyjádření pocitů)
- ☐ Kooperace (spolupráce ve skupině při dosahování daných cílů)

- ☐ Práce s pracovním listem (opakování a utřídění probírané látky)

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

- ☐ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ☐ uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
- ☐ respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví
- ☐ projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- ☐ dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování
- ☐ svěří se se zdravotním problémem
- ☐ dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her
- ☐ uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy
- ☐ zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
- ☐ uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla
- ☐ chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel

6. ročník

VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
☐ Žák chápe význam pravidelného režimu pro své zdraví ☐ Žák zařazuje do organizace svého dne dostatek pohybu ☐ Žák dovede předcházet únavě správným nastavením režimu	Režim dne (práce, volný čas, spánek, únava, aktivní odpočinek) Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování	OSV: Sebepoznání a sebepojetí Pozitivní naladění mysli Zvládání stresových situací Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodování MKV: Tolerance a respekt k rozdílům mezi lidmi ENV: Porozumění vztahům člověka a prostředí Utváření zdravého životního stylu	Občanská výchova Dějepis Tělesná výchova Přírodopis Výtvarná výchova
☐ Žák si vyzkouší některé relaxační techniky ☐ Žák si uvědomuje skrytá nebezpečí stresu	Duševní hygiena (stres, relaxace)		
☐ Žák dává do souvislostí historické typy rodin ☐ Žák popisuje současnou podobu rodinného života ☐ Žák respektuje specifika různých typů rodin ☐ Žák si osvojuje způsoby komunikace s blízkými lidmi	Rodina (vznik, historie, funkce, typy rodin, potřeby, problémy)		
☐ Žák se podílí na vylepšení svého životního prostředí ☐ Žák vyjadřuje pocity spojené s domovem a zařazuje si je do systému hodnot	Domov a rodina		
☐ Žák se orientuje v jednotlivých složkách domácnosti a rozumí jejich smyslu	Domácnost		

☐ Žák rozpozná negativní vlivy ve svém okolí ☐ Žák adekvátně reaguje na nebezpečí ☐ Žák vyhledává efektivní způsoby řešení problémových situací	Sociálně patologické jevy (krizové situace, nástrahy lidské společnosti)		
☐ Žák v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhému ☐ Žák není lhostejný k problémům svého okolí ☐ Žák projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy ☐ aktivně předchází situacím ohrožení zdraví ☐ v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc ☐ uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	Osobní bezpečí (dětská práva, linka bezpečí, krizová centra) Rizika silniční a železniční dopravy: - vztahy mezi účastníky silničního provozu - postup v případě dopravní nehody Ochrana člověka za mimořádných událostí: - klasifikace mimořádných událostí - varovný signál a jiné způsoby varování - úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace - prevence vzniku mimořádných událostí		
☐ Žák vysvětlí na příkladech souvislosti mezi zdravím tělesným, duševním a sociálním. ☐ Žák odvozuje faktory zdraví od svého životního stylu a stavu životního prostředí ☐ Žák se seznamuje s nadnárodními programy podpory zdraví a vyhledává jejich aplikace pro naše podmínky	Zdraví (komplexní pojetí): - 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		
☐ Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému a k pravidlům zdravého životního stylu	Zdravý životní styl (složky životního stylu)		

7. ročník

VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
☐ Žák si uvědomuje souvislosti mezi vývojem člověka a proměnami vzhledu a uvažování v období puberty ☐ respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje ☐ kultivovaně se chová k opačnému pohlaví ☐ Žák rozumí hormonálním procesům ve svém těle a učí se zdrženlivosti	Puberta (vývoj – fyzické a psychické proměny, emoce, konflikty)	OSV: Sebekontrola a sebeovládání Pozitivní naladění mysli Zvládání stresových situací Mezilidské vztahy Vzájemné poznávání ve skupině Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodování MKV: Tolerance a respektování rozdílů mezi lidmi Rozpoznání rasové nesnášenlivosti	Občanská výchova Tělesná výchova Přírodopis Matematika Chemie Výtvarná výchova Příprava pokrmů
☐ Žák se aktivně podílí na zlepšení svého životního prostředí ☐ Žák se chrání před škodlivými vlivy vnějšího prostředí ☐ Žák posuzuje důsledky nezdravého způsobu života ☐ Žák rozlišuje chování zdraví prospěšné vůči chování zdraví škodícímu ☐ Žák jmenuje příklady civilizačních chorob ☐ Žák vysvětluje příčiny a důsledky těchto chorob v souvislosti s životním stylem ☐ Žák dodržuje základy bezpečnosti při výuce i mimo ni	Zdraví: Faktory zdraví - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota Ochrana před přenosnými chorobami (cesty přenosu, prevence) Civilizační choroby – 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,		

☐ Žák praktikuje základní ošetření při úrazech ☐ Žák rozumí významu očkování a uvádí příklady infekčních chorob	v dopravě), základy první pomoci	Přijetí odlišných sociokulturních skupin Odstraňování xenofobie	
☐ Žák optimálně rozvrhuje svůj denní režim ☐ Žák uplatňuje metody aktivního odpočinku ☐ Žák si uvědomuje negativní dopad návykových látek na zdraví	Zdravý životní styl (denní režim, pohyb, výživa a stravování, péče o zdraví, prevence užívání návykových látek)	Multikulturní terminologie ENV: Porozumění vztahům člověka a prostředí Utváření zdravého životního stylu Vlastní odpovědnost k životnímu prostředí Komunikace o problémech životního prostředí a argumentace vlastních názorů	
☐ Žák vysvětluje rozdíl mezi biologickou a energetickou hodnotou potravy ☐ Žák rozlišuje základní skupiny potravin a jmenuje jejich význam pro výživu ☐ Žák vhodně sestavuje jídelníček a obhájí své návrhy ☐ Žák se orientuje v alternativních výživových směrech a hledá jejich přínos pro stravování ☐ Žák si vytváří vhodné stravovací návyky	Výživa (výživová hodnota potravy, potraviny, jídelníček, poruchy příjmu potravy, alternativní výživové směry)		
☐ Žák se seznámí s obsahem sdělení na obalech potravin ☐ Žák porovnává složení a kvalitu jednotlivých potravin ☐ Žák popisuje možnosti skladování potravin ☐ Žák používá vhodné technologické postupy při přípravě pokrmů	Hygiena výživy (nákazy z potravy, obal potravin, skladování, příprava pokrmů)		
☐ Žák sleduje a hodnotí komplexní povahu komunikace mezi lidmi	Komunikace (verbální a neverbální, komunikace v rodině a škole)		

☐ Žák obohacuje komunikaci rozvojem své slovní zásoby a uplatňováním neverbální složky komunikace			
☐ Žák si osvojuje principy asertivního jednání pro ochranu své osoby ☐ Žák rozpozná projevy agrese, rasismu a šikany ☐ Žák vybírá různé způsoby řešení problémů a hodnotí je ☐ Žák zná krizové telefonní linky ☐ Žák projevuje ochotu pomoci obětem sociálně patologických jevů	Sociálně patologické jevy (konflikt, agrese, násilí, šikana, rasismus, syndrom CAN, kriminalita mládeže)		
☐ Žák charakterizuje různé skupiny návykových látek ☐ Žák třídí návykové látky podle různých kritérií (účinky, nebezpečí, dostupnost, důsledky,...) ☐ Žák přesvědčivě argumentuje v souvislosti s odmítáním návykových látek ☐ Žák se orientuje v nabídce specializované pomoci	Návykové látky (rozdělení – drogy, alkohol, kouření a další závislosti, charakteristika, důsledky, legislativa, prevence)		

8. ročník

VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
☐ Žák vyhodnotí vážnost situace a navrhuje vhodná řešení ☐ Žák rozumí nevyhnutelnosti konfliktu v lidském soužití a reaguje na základě pozitivních zkušeností s řešením těchto situací ☐ Žák rozlišuje vhodné a nevhodné chování a reakce v různých životních situacích ☐ Žák se aktivně podílí na prevenci stresu a duševních poruch ☐ Žák má povědomí o systému krizové intervence a dokáže vyhledat pomoc	Krizové situace, konflikty a jejich řešení Psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému Rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné předměty, nebezpečný internet) Násilné chování , těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu)	OSV: Rozvoj schopnosti poznávání Sebepoznání a sebepojetí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodování Analýza vlastních i cizích postojů a hodnot	Občanská výchova Tělesná výchova Přírodopis Výtvarná výchova
☐ Žák se podílí na odpovědnosti za své zdraví prostřednictvím kvalitního rozvíjení své osobnosti ☐ Žák porovnává životní styl ve městě a na venkově a hodnotí jej	Život ve velkoměstě (rozvoj civilizačních chorob, nevhodný životní styl)	VDO: Racionální uvažování a korekce vlastních emocí při setkávání s odlišnostmi	
☐ Žák chápe rozdíly mezi zamilovaností, přátelstvím, láskou a manželstvím	Mezilidské vztahy (kamarádství, přátelství, láska, manželství, rodičovství)	Překonávání stereotypů a předsudků	

☐ Žák si uvědomuje rizika spojená s volbou partnera ☐ Žák zaujímá hodnotové postoje a nacvičuje si rozhodovací dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích ☐ Žák rozumí pojmům pomáhající a prosociální chování ☐ Žák si uvědomuje dopad vlastního jednání a chování	Seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací Stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení	ENV: Vnímání života jako nejvyšší hodnoty Utváření zdravého životního stylu MDV: Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení Obrana před manipulací	
☐ Žák vysvětluje funkci pohlavních orgánů ☐ Žák zařazuje reprodukční zdraví jako nedílnou součást celkového zdraví člověka ☐ Žák se seznamuje s metodami antikoncepce a dává je do souvislosti se stylem života ☐ Žák vyvozuje důsledky z předčasného zahájení sexuálního života a navrhuje preventivní opatření ☐ Žák obhájí právo jedince na ztotožnění se svou identitou ☐ Žák upřednostňuje tolerantní přístupy k odchylkám v sexuálním životě ☐ Žák rozpozná možná nebezpečí zejména při zahájení intimních vztahů a kriticky je vyhodnotí	Sexuální výchova (pohlavní orgány a jejich funkce, pohlavní choroby, antikoncepce, pohlavní identita a její odchylky) Sexualita jako součást formování osobnosti	EGS: Zapojení se do dobrovolných aktivit – charita, nadace,...	

☐ respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli ☐ chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování			
☐ Žák popisuje prenatální vývoj dítěte od počet k porodu ☐ Žák vyjmenuje několik rizik spojených s těhotenstvím a navrhne k nim preventivní opatření ☐ Žák dává do souvislosti problematiku zdraví a životního stylu s otázkami umělého oplodnění a potratů ☐ Žák zařazuje vznik života a celkové zdraví dítěte na první příčky žebříčku hodnot	Vznik nového života (těhotenství, plánované rodičovství, umělé oplodnění, potrat, adopce)		
☐ Žák specifikuje jednotlivé fáze života ☐ Žák vysvětluje na příkladech vývojové úkoly v těchto fázích ☐ Žák si uvědomuje význam socializace člověka jako nedílné součásti celého jeho vývoje	Fáze lidského života (charakteristika skupin - novorozenec, kojenec, batole, předškolní věk, školní věk, adolescence, dospělost, stáří)		
☐ Žák kriticky posuzuje pořady v médiích, vyhledává informace z více zdrojů a porovnává je ☐ Žák se seznamuje se základy legislativy v oblasti soc.patolog. jevů	Sociálně patologické jevy (pornografie, promiskuita, sexuální zneužívání, kriminalita, legislativa, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity)		

☐ Žák diskutuje s vrstevníky nad pojmy
promiskuita a sexuální zneužívání a utváří si
vlastní názor

9. ročník

VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY
☐ Žák vyjmenuje složky domácnosti a vysvětlí jejich význam ☐ Žák vyhledává položky rozpočtu domácnosti a třídí je podle důležitosti ☐ Žák sestavuje rozpočet na základě různých kritérií (finance, životní styl, členové domácnosti,...)	Hospodaření domácnosti (rozpočet, složky domácnosti, mzda, životní úroveň a styl)	OSV: Zvládání stresových situací Mezilidské vztahy Komunikace Řešení problémů a rozhodování	Občanská výchova Dějepis Tělesná výchova Matematika Výtvarná výchova
☐ Žák vysvětluje rozdíly mezi různými typy bydlení ☐ Žák vybírá vhodné bydlení podle způsobu života ☐ Žák se seznámí se zásadami ergonomie v bytě ☐ Žák uplatňuje kreativitu při navrhování interiérů ☐ Žák vyhledává informace o materiálech, ceně a funkčnosti nábytku a doplňků ☐ Žák plánuje konkrétní bydlení podle určitých předpokladů (finance, počet členů domácnosti, typ bytu, ...)	Kultura bydlení (typy bydlení, ergonomie, zařízení bytu, kreativita, doplňky)	MKV: Princip sociálního smíru a solidarity ENV: Porozumění vztahům člověka a prostředí Komunikace o problémech životního prostředí a argumentace vlastních názorů	
☐ Žák posuzuje jednotlivé prvky módy a hodnotí je	Móda (význam, osobní pojetí, historické souvislosti, návrhářství, styly)	MDV:	

☐ Žák charakterizuje historická období prostřednictvím módních stylů ☐ Žák navrhuje barevné a materiálové kombinace oděvů podle svého vkusu a účelnosti		Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality Rozvoj komunikace s veřejností	
☐ Žák hodnotí své schopnosti a dovednosti ☐ Žák se seznamuje s nabídkou středních škol ☐ Žák přiřazuje své schopnosti a nadání k vhodným typům povolání ☐ Žák se zamýšlí nad významem vzdělání pro svůj osobnostní růst ☐ Žák si vytváří představu o svém budoucím životě a hledá v něm adekvátní uplatnění	Volba povolání (předpoklady osobnosti, struktura středních škol, druhy povolání, vlastnosti povolání, motivace a rozhodování, informace o povoláních a školách, sebehodnocení)	EGS: Souvislosti mez lokálními a globálními problémy Jazykový rozvoj Nadnárodní struktury a jejich význam pro jedince	
☐ Žák se orientuje v systému sociální péče a podpory ☐ Žák navrhuje reálné postupy při řešení složitých životních situací ☐ Žák hledá příčiny krizových situací, vytváří návody k jejich odstranění a utváří si tak návyky preventivního jednání v různých životních okamžicích	Krizová intervence (centra prevence, pomoc v krizových situacích, sociální péče, systém sociální podpory)		