Člověk a zdraví
Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu

Výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět v 7. a 9. ročníku jednu hodinu týdně.

Vzdělávací oblast předmětu

- na účinné formy komunikace a na vytváření pozitivních vztahů mezi lidmi v rodině, společnosti, evropském kontextu i ve světě
- přináší poznání o tělesných i duševních změnách v průběhu života člověka
- zaměřuje se na pochopení osobnostního a sociálního rozvoje člověka, základních etických a morálních postojů propojených s volním úsilím
- seznamuje žáky se zdravým způsobem života a účinnými způsoby péče o zdraví
- upevňuje hygienické, stravovací, pracovní, relaxační a jiné zdravotně preventivní návyky
- rozvíjí dovednost odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích

Místo realizace

třída, učebna PC, veřejná prostranství mimo školu

Formy a metody realizace

- vyučovací hodina – práce ve dvojicích, skupinová práce, diskuse, výklad, práce s PC, práce s textem, samostatná práce, referáty, soutěže, testy, dramatizace, krátkodobé projekty, videofilmy
- beseda

Klíčové kompetence

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k efektivnímu učení
- vyhledávání a třídění informací a jejich využívání v procesu učení
- vytváření komplexnějšího pohledu na přírodní i společenské jevy
- samostatným řešením problémů docházet k vlastním závěrům
- plánování, organizování a řízení vlastního procesu učení

Kompetence k řešení problémů

- žáci vnímají a nacvičují nejrůznější problémové situace, hledají a plánují způsoby jejich řešení
- vyhledávají informace pro co nejvhodnější řešení problémů
- kriticky myslí
- obhajují svá rozhodnutí
- formulují problémy a hledají vhodnou argumentaci

Kompetence komunikativní

- žáci se učí komunikovat na odpovídající úrovni
- nacvičují si komunikační dovednosti v různých životních situacích
- nacvičují si kultivovaný ústní projev
- učí se při komunikaci dodržovat základní pravidla diskuse
- nacvičují si asertivní způsoby komunikace

Kompetence sociální a personální

- účinně a organizovaně spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření tvůrčí, pracovní a příjemné atmosféry v týmu
- učí se brát ohled na druhé, poskytnou pomoc, případně o ní požádat
- dbají na dodržování pravidel slušného chování

Kompetence občanské

- respektují názory ostatních
- postupně si formují volní a charakterové rysy
- zodpovědně se rozhodují podle dané situace
- chápou ekologické i právní souvislosti
- respektují požadavky na kvalitní životní prostředí
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví

Kompetence pracovní

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- využívají ICT při vyhledávání informací i při zpracovávání samostatných úkolů
- pracují s odbornou literaturou, využívají encyklopedie i média
- zdokonalují si grafický projev
- využívají svých znalostí v praxi
- dodržují obecná pravidla bezpečnosti
- ovládají základní postupy první pomoci

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Výchova ke zdraví**
Ročník: **7. ročník**

Výstup	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty*	*Poznámky*
➢ žák ➢ respektuje přijatá pravidla mezi spolužáky i soužití mezi jinými vrstevníky přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě ➢ chápe vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství a láska ➢ vysvětlí role členů rodiny, třídy, spolku a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví	**Vztahy mezi lidmi a formy soužití** Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství,láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity- rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek. Ekonomika domácnosti, rodinný rozpočet	D Projekt- Rodokmen OSV- mezilidské vztahy	
➢ respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	**Změny v životě člověka a jejich reflexe** Dětství, puberta, dospívání- tělesné, duševní a společenské změny		
➢ v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky ➢ dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí ➢ samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím ➢ vysvětluje prioritu zdraví a usiluje v rámci	**Zdravý způsob života a péče o zdraví** Výživa zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobů stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy Vliv 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	Projekt- Dobré rady pro zdraví OSV- psychohygiena OSV- poznávání lidí,	

svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví		komunikace	
➢ uplatňuje základní pravidla bezpečnosti ochrany zdraví a hygieny při pohybových činnostech v různém prostředí	**Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** Stres a jeho vztah ke zdraví- kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti.	OSV-seberegulace a sebeorganizace	
➢ uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika, spojená se zneužíváním návykových látek	Autodestruktivní závislosti – rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet, násilné chování, trestná činnost, dopink ve sportu.		
➢ 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 i druhým	Skryté formy a stupně individuálního 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	Tv	
➢ 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	**Hodnota a podpora zdraví** Podpora zdraví a její formy – odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého žitního stylu, programy podpory zdraví **Osobnostní a sociální rozvoj** Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity	OSV- komunikace	

	Seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly a sebeovládání a zvládání problémových situací 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		

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Výchova ke zdraví**
Ročník: **9. ročník**

Výstup	*Učivo*	*Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, kurzy, projekty*	*Poznámky*
žák ➢ projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu ➢ respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování ➢ vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, ➢ vysvětlí vztah mezi uspokojováním lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ➢ podílí se na programech podpory zdraví ve škole, případně obci ➢ vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny I v ne bližším okolí ➢ uvádí do souvislotí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových	**Změny v životě člověka a jejich reflexe** Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženslivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy v těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity **Zdravý způsob života a péče o zdraví** Ochrana před přenopřenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich pevence, nákazy respirační, přenosné potervou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty Ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy- prevence kardiovakulárních a metaqbolických onemocnění, preventivní léčebná péče. Odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** Autodestruktivní závislosti , psychická onemocnění,	OSV- sociální rozvoj VGS-životní styl v evropských rodinách MKV- multikulturalita OSV- osobnostní rozvoj, seberegulace, psychohygiena, kreativita VGS- životní styl a péče o zdraví Př. EV- lidské aktivity a životní prostředí VDO- zákony a pravidla	

látek, 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 ➢ projevuje odpovědné chování v rizikových situacíchsilniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví, osobního bezpečí, vpřípadě potřeby poskytne adekvátní první pomoc ➢ uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí I mimořádných událostí ➢ respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	násilí mířené proti sobě samému, těžké životní situace a jejich zvládání Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. Zvládání agrasivity, 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 jiní způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, provence vzniku mimořádné události. **Hodnota a podpora zdraví** Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci Složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie **Osobnostní a sociální rozvoj** Stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaijímání hodnotových postojů 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 sama sebe i druhých, efektivnía a	OSV- sociální a morální rozvoj VDO- drogy a zákon MKV-pomoc druhým OSV- osobnostní a morální rozvoj	

	sertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování		