

ZŠ Rudíkov Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 6..

Vzdělávání směřuje především k tomu, aby:

žáci rozuměli vztahům mezi lidmi a formám jejich soužití
chápali změny v životě člověka a uměli na ně reagovat
se seznámili se zdravým způsobem života a naučili se pečovat o své zdraví
pochopili rizika ohrožující zdraví a seznámili se s jejich prevencí
pochopili hodnotu zdraví a naučili se ho podporovat
roztvrdili svůj osobnostní a sociální potenciál

Skládá se:

Vztahy mezi lidmi a formy soužití
Změny v životě člověka a jejich reflexe
Zdravý způsob života a péče o zdraví
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
Hodnota a podpora zdraví
Osobnostní a sociální rozvoj

Časové rozvržení a hodinová dotace:

Ročník	6.	7.	8.	9.
Časová dotace	1	0	0	0

Výchova ke zdraví se vyučuje v týdenní hodinové dotaci podle učebního plánu, pravidelně rozvržené hodiny.

Výchova ke zdraví se vyučuje v učebně, je doplněna vhodnými exkurzemi

Formy a metody práce se užívají podle charakteru učiva a cílů vzdělávání- skupinové vyučování, kolektivní práce, samostatná práce, krátkodobé a dlouhodobé projekty.

ZŠ Rudíkov	Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Předmět:	Výchova ke zdraví
Ročník:	6..

1. Obsahové, časové a organizační vymezení

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žák si upevňuje hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjeji dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

Časová dotace předmětu činí jednu hodinu týdně v sedmém ročníku. Výuka je realizována ve třídě a je doplněna exkurzemi odpovídajícího obsahu.

2. Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Klíčové kompetence

ZŠ Rudíkov	Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Předmět:	Výchova ke zdraví
Ročník:	6..

Kompetence k učení

Na konci základního vzdělávání žák:

- vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a svstematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě
- operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislosti, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na přírodní, společenské a kulturní jevy
- samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti

VkZ 2

Kompetence k řešení problémů

Na konci základního vzdělávání žák:

- vnímá nejrůznější problémové situace, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušenosti
- vyhledá informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá řešení problému
- ověřuje prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů hodnotí

Kompetence komunikativní

Na konci základního vzdělávání žák:

- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu
- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje
- rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění

ZŠ Rudíkov	Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Předmět:	Výchova ke zdraví
Ročník:	6..

- využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

Kompetence sociální a personální

Na konci základního vzdělávání žák:

- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- přispívá k diskusi, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj, ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty

Kompetence občanské

Na konci základního vzdělávání žák:

- respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá tlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne podle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích ohrožujících život a zdraví člověka
- respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit
- chápe základní ekologické souvislosti a enviromentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti

ZŠ Rudíkov	Název a charakteristika předmětu
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Předmět:	Výchova ke zdraví
Ročník:	6..

Kompetence pracovní

Na konci základního vzdělávání žák:

- používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové podmínky
- přistupuje k výsledkům činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot
- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření

Kompetence digitální

- žák ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení, samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešení problém použít
- využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci
- při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Předmět: Výchova ke zdraví
 Ročník: 6.

Očekávané výstupy RVP

Žák:

- *respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)*
- *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*
- *vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních 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 ve prospěch aktivní podpory zdraví*
- *usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví*
- *vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí*
- *dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*
- *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*
- *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*
- *samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím*
- *optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví*
- *v souvislosti se zdravím, etikou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování*
- *dává do souvislosti 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*
- *vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii*
- *projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc*

Výstup ŠVP	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy	Poznámky
- vysvětlí význam péče o zdraví - snaží se uplatňovat zásady zdravého životního stylu - vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím - rozvrhne svůj režim dne - vyjmenuje a objasní zásady prevence	<u>Cesta ke zdraví</u> - zdraví, zdravý způsob života - vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví - biorytmy, aktivní odpočinek, spánek, kompenzační cvičení - chování v situaci úrazu		

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Předmět: Výchova ke zdraví
 Ročník: 6.

<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje základní složky potravy - vysvětlí souvislosti mezi způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob - vysvětlí rizika spojená s poruchami příjmu potravy - porovná specifické potřeby výživy v jednotlivých etapách lidského života - uvede rizika častého užívání rychlého občerstvení 	<p><u>Zdravá výživa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nutriční návyky, vliv na zdraví - poruchy příjmu potravy - alternativní směry ve výživě (vegetariánství, makrobiotika, biopotraviny) - výživa vybraných skupin obyvatelstva - stravování v rodině, způsoby rychlého občerstvení 		<p>Vliv médií na stravování</p>
<ul style="list-style-type: none"> - definuje příbuzenské vztahy - uvědomuje si hodnoty nutné pro vytvoření spokojeného domova - uvědomuje si význam vlivu prostředí - vnímá význam sebepoznání - rozlišuje mezi verbálním a neverbálním projevem - ovládá základní pravidla společenského chování - vnímá význam empatie - snaží se definovat svůj hodnotový žebříček 	<p><u>Moje rodina, lidé kolem mě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - příbuzenské vztahy - hodnoty důležité k vytvoření domova - bytový interiér - význam komunikace - zásady společenského chování 		
<ul style="list-style-type: none"> - uvede pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou - vysvětlí tělesné, fyziologické, psychické a sociální změny v dospívání - uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku - vysvětlí rizika střídání partnerů - objasní, jak dochází k přenosu viru HIV - orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců - použije v případě problému kontakty na odbornou pomoc 	<p><u>Na prahu dospělosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tělesné, fyziologické, psychické a sociální dospívání - rizika předčasné sexuální zkušenosti - choroby přenosné pohlavním stykem - rizikové chování a ochrana před nákazou - sexuální orientace - základní principy odpovědného sexuálního chování - pracoviště odborné pomoci 	<p>VkO – životní cyklus</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - navrhne, jak lze hodnotně trávit volný čas - uvede zdravotní rizika spojená se zneužíváním návykových látek - popíše problémy, které mohou vzejít z příležitostného zneužívání drog - je si vědom zákazu prodeje cigaret a alkoholu dětem - vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním drog a bezpečností silničního provozu - popíše manipulativní vliv sekt na dospívající 	<p><u>Život bez závislostí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - smysluplná náplň volného času - návykové látky - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek - vznik a vývoj závislostí - návykové látky a bezpečnost v dopravě - působení sekt - komunikace se službami odborné 		

ZŠ Rudíkov Vzdělávací obsah předmětu
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Předmět: Výchova ke zdraví
 Ročník: 6.

<p>- umí vyhledat služby specializované pomoci sobě nebo druhým</p>	<p>pomoci</p>		
<p>- zdůvodní svou odpovědnost za zachování zdraví - vybere z nabízených variant správný způsob chování v určité situaci - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za zdraví vlastní i druhých - uvede, jak je třeba se zachovat při ohrožení mimořádnou událostí - odmítá všechny formy násilí a agresivity</p>	<p><u>Chráníme své bezpečí</u> - celostní pojetí člověka ve zdraví i nemoci - podpora zdraví a její formy - způsoby bezpečného chování - ohrožení v důsledku mimořádných událostí - poskytování první pomoci</p>		

ZŠ Rudíkov
Vzdělávací oblast:
Předmět:
Ročník:

Vzdělávací obsah předmětu
Člověk a zdraví
Výchova ke zdraví
6.