



**Základní škola a Mateřská škola Třemešná**  
**793 82 Třemešná 341**  
**tel: 554 652 218**  
**IČ: 00852538**

## **Výchova ke zdraví**

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

### **Obsahové, časové vymezení**

Vyučovací předmět výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět.  
V 6. ročníku, 7. ročníku a v 8. ročníku 1 hodinu týdně.

Vzdělávání ve vyučovacím **předmětu výchova ke zdraví směřuje k :**

- poznávání zdraví jako důležité životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí.
- získávání základní orientace v názorech o zdraví s prospěšným či škodlivým, ohroženým či poškozeným momentem
- využívání osvojených preventivních postupů, podpora prevence související s ochranou a podporou zdraví



# Základní škola a Mateřská škola Třemešná

793 82 Třemešná 341

tel: 554 652 218

IČ: 00852538

- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy, etickými a morálními postoji, volným úsilím aj.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profese partnerů, společenských činností apod.
- aktivnímu zapojování do činností podporující zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole, obci apod.

Předmět prolínající **průřezová témata** a jejich tématické okruhy.

Jejich konkrétní zařazení do jednotlivých ročníků je zaznamenáno v učebních osnovách předmětu.

**Osobnostní a sociální výchova** (OSV) - sebepoznání a sebepojetí, seberegulace sebeorganizace, psychohygiena, poznávací schopnosti, mezilidské vztahy, komunikace

**Enviromentální výchova** ( EV ) - poznatky o zdraví, vztah člověka k přírodě souvislost přírody se zdravím, ohrožení zdraví, devastace životního prostředí.

**Mediální výchova** ( MeV ) – kritické myšlení , vnímání masmediální jako součást masové kultury, fungování a vliv médií na člověka, klady a zápory mediálních informací, reklama, televize, interpretace vztahu mediálních sdělení a reality.



# **Základní škola a Mateřská škola Třemešná**

**793 82 Třemešná 341**

**tel: 554 652 218**

**IČ: 00852538**

**Sexuální výchova ( SV )** - sexuální chování a postavení jedince ve společnosti, vývojových etapách člověka, pohlavní nemoci a nákazy, deviace, sexuální úchyvky, zdravotní prevence.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků na úrovni předmětu výchova ke zdraví

## **Kompetence k učení**

### **Učitel**

vede žáky k logickým souvislostem a vazbám

zařazuje metody, při kterých žáci sami řeší situace, problémy

zadáva úkoly takovým způsobem, aby žáci měli volbu různých kombinací a možnosti řešení

### **Žáci**

- organizují a řídí vlastní učení, poznávají smysl a cíl učení, projevují ochotu věnovat se celoživotnímu učení
- vybírají a využívají vhodné způsoby a metody pro efektivní učení, propojují získané poznatky do širších celků, nalézají souvislosti



# **Základní škola a Mateřská škola Třemešná**

**793 82 Třemešná 341**

**tel: 554 652 218**

**IČ: 00852538**

- vyhledávají a třídí informace na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívají v procesu učení, tvůrčích schopností a praktickém životě
- samostatně pozorují a experimentují
- získané poznatky hodnotí, třídí a vyvozují z nich závěry
- kriticky hodnotí výsledky svého učení a diskutují o nich

## **Kompetence k řešení problémů**

### **Učitel**

Sděluje otevřené otázky, vede žáky ke správným postojům řešení problémů

Využívá v dostatečné míře učební pomůcky a jejich efektivnosti

### **Žáci**

- vnímají nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni
- tvořivě přistupují k řešení problémů, vyhledávají vhodné informace, pracují s nimi, hledají a promýšlejí způsob řešení a samostatně řeší problémy
- ověřují prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikují, sledují vlastní pokrok při řešení problémů
- Kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni hájit svá rozhodnutí



# **Základní škola a Mateřská škola Třemešná**

**793 82 Třemešná 341**

**tel: 554 652 218**

**IČ: 00852538**

## **Kompetence komunikativní**

### **Učitel**

Zadává úkoly, náměty, zajímají ho názory a zkušenosti žáků

Vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu

Vede žáky k umění naslouchat a empatii

Vytváří možnosti a příležitosti pro vzájemnou komunikaci mezi žáky

### **Žáci**

- formulují a vyjadřují své myšlenky a názory souvisle kultivovaně v logickém sledu
- naslouchají druhým, vhodně reagují, zapojují se do diskuze
- obhajují svůj názor a vhodně argumentují
- komunikují na odpovídající úrovni
- využívají informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní účinnou komunikaci s okolním světem
- rozumí různým typům textům záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních technologií. Přemýšlí o nich, reagují na ně a tvořivě je využívají k aktivnímu zapojení se do společenského dění
- využívají získané komunikační dovednosti k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi



# **Základní škola a Mateřská škola Třemešná**

**793 82 Třemešná 341**

**tel: 554 652 218**

**IČ: 00852538**

## **- Kompetence sociální a personální**

### **Učitel**

Podává žákům přesné pokyny k práci, zadává závazná kritéria

Hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok

Vede žáky k tomu, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti

### **Žáci**

- spolupracují v týmu, naslouchají a pomáhají druhým, podílí se na příjemné atmosféře v týmu
- podílí se na příjemné atmosféře v týmu, upevňují dobré mezilidské vztahy
- hodnotí svou práci a práci ostatních
- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, ovládají a řídí svoje jednání a chování, aby dosáhli pocitu sebeuspokojení a úcty
- přispívají k diskuzi v malé skupině i k debatě celé třídy, oceňují zkušenosti druhých, respektují různá hlediska



# **Základní škola a Mateřská škola Třemešná**

**793 82 Třemešná 341**

**tel: 554 652 218**

**IČ: 00852538**

## **Kompetence občanské**

### **Učitel**

Vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

Vede žáky k prezentaci jejich myšlenek a názorů

Vede žáky k vytváření hodnotového systému, mravních pravidel chování a jednání

### **Žáci**

- chápou základní principy společenských zákonů a norem, jsou si vědomi svých práv a povinností
- vybaví si obecné morální zákony a dodržují je
- respektují přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, jsou schopni vcítit se do situace ostatních
- odmítají útlak, hrubé zacházení, uvědomují si povinnost postavit se psychickému a fyzickému násilí
- respektují a chrání, oceňují naše tradice, kulturní a historické dědictví
- formují si volní a charakterové rysy
- zodpovědně rozhodují podle dané situace, poskytují dle svých možností účinnou pomoc
- chápou základy ekologické souvislosti a environmentální výchovy, respektují požadavky na kvalitní životní prostředí



# **Základní škola a Mateřská škola Třemešná**

**793 82 Třemešná 341**

**tel: 554 652 218**

**IČ: 00852538**

## **Kompetence pracovní**

### **Učitel**

dodává žákům sebedůvěru

vede žáky k sebeúctě a úctě k druhým

napomáhá ke správnému řešení problémů

vede ke správnému způsobu využívání ochrany techniky a vybavení techniky, funkčnosti

### **Žáci**

- používají bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržují vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky
- efektivně si plánují organizují vlastní práci
- využívají získané znalosti a vědomosti v praktickém životě
- přistupují k výsledkům své práce z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti, společenského významu,
- ochrany životního prostředí a ochrany kulturních a společenských hodnot