

5.8.1. Výchova ke zdraví

CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU :

Vyučovací předmět výchova ke zdraví jako samostatný předmět v 6., 8. a 9. ročníku – po 1 hodině týdně. Výuka je zaměřena na prevenci ochrany zdraví, na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky. Důraz je kladen také na dovednost odmítat škodlivé látky, upevnění návyků poskytovat základní první pomoc, bezpečně se orientovat v konfliktních a krizových situacích a umět na ně adekvátně reagovat. Žáci jsou vedeni k získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování.

Komplexní charakter předmětu dává možnost zabývat se jednotlivými tématy z různých pohledů a naplňovat je učivem podle vyspělosti a zájmu žáků.

Umožňuje učiteli navazovat potřebný kontakt se žáky, přispět k přiblížení školy a rodiny a vypěstovat nezbytné dovednosti, návyky a potřebné životní postoje.

Důraz je kladen na praktické úkoly ve skupinách s použitím literatury, internetu, video – nahrávek, pomůcek. Nedílnou součástí jsou jednoduché projekty a tématické exkurze.

Předmět výchova ke zdraví je úzce spjat s předměty – občanská výchova, přírodopis, tělesná výchova.

Klíčové kompetence :

Kompetence k učení :

- Žáci jsou vedeni k efektivnímu učení
- K dovednostem vyhledávat a třídit informace a využívat je v procesu učení
- Umět si vytvářet komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy
- Dokázat si plánovat, organizovat a řídit vlastní učení
- Zařazujeme metody při kterých docházejí k závěrům, řešením sami žáci

Kompetence k řešení problémů :

- Vedeme žáky k vnímání nejrůznějších problémových situací – mimořádné situace, krizové situace a k plánování způsobu řešení
- K vyhledávání informací vhodných k řešení problémů
- Klademe důraz na kritické myšlení a schopnost obhájit svá rozhodnutí
- Učitel klade otevřené otázky, podněcuje žáky k argumentaci

Kompetence komunikativní :

- Vedeme žáky ke komunikaci na odpovídající úrovni
- Vedeme je k osvojení kultivovaného projevu
- Učíme žáky k zapojování do diskuze
- Vedeme je k uplatňování bezpečného a odpovědného sexuálního chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy
- Učitel vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů

Kompetence sociální a personální :

- Vedeme žáky k práci ve skupinách
- Klademe důraz na utváření příjemné atmosféry v týmu
- Vedeme je k ochotě pomoci si navzájem
- Dbáme na dodržování pravidel slušného chování

Kompetence občanské :

- Vedeme žáky k respektování názorů druhých
- Klademe důraz na formování charakterových rysů
- Vedeme žáky k odpovědnému rozhodování podle dané situace
- Vedeme žáky k chápání ekologické souvislosti, respektování požadavků na kvalitu životního prostředí
- Vedeme žáky k ohleduplnosti
- Umožňujeme žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky

Kompetence pracovní :

- Vedeme žáky ke zdokonalování grafického projevu
- Podporujeme efektivitu při organizování vlastní práce
- Vedeme žáky k práci na PC
- Klademe důraz na využívání znalostí v běžné praxi
- Vedeme žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- Vytváříme pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

Pomůcky : učebnice, obrazové materiály, videokazety, nástěnné tabule, praktické pomůcky, pracovní listy, encyklopedie, modely

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata mezipředmětové vztahy	Možné ověření výstupů
<p>VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <p>VZ-9-1-09 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</p>	<p><u>Změny v životě člověka</u> Roviny zralosti Pohlaví dítěte Plánování rodičovství Rozhodování v oblasti sexuálního chování Sexuální orientace</p> <p>Sexuální odchylky - deviace – typy chování Patologické chování – výběr partnera</p> <p><u>Zdravý způsob života</u> Početí, těhotenství, porod</p> <p>Fáze lidského života</p> <p>Antikoncepce – dělení, užití, rizika, výhody, nevýhody</p> <p>Poruchy sexuality – dysfunkce Vliv alkoholu a drog na lidskou sexualitu</p> <p><u>Osobnostní sociální rozvoj</u> Manželství, rizika při volbě partnera Hodnotový systém muže a ženy</p>	<p>Př Tv OSV – seberegulace, sebeorganizace MV – lidské vztahy</p> <p>Př EGS – Evropa a svět nás zajímá</p> <p>Př 8</p>	<p>Písemná forma testy samostatné práce skupinové práce měsíční práce – dané téma</p> <p>Ústní forma situační hry</p> <p>Sebehodnocení Besedy - Maják Měsíční práce – fáze lidského života</p>

<p>VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p> <p>VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p> <p>VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí 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</p> <p>VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<p>Negativní osobnostní vlastnosti</p> <p><u>Rizika ohrožující zdraví</u> Ochrana člověka za mimořádných situacích</p> <ul style="list-style-type: none"> - poplašné signály - tísňová volání - evakuace - katastrofy, havárie <p>Obecné zásady při ohrožení Požáry – prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> - hasicí přístroje <p>Ochrana při úniku nebezpečných látek Označení nebezpečných látek Prevence Ochrana První pomoc</p> <p><u>Rizika ohrožující zdraví</u> Protidrogová prevence – návykové látky</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozdělení drog - užití, účinky <p>Následky zneužívání Trestně právní odpovědnost Odmítání návykových látek – psychohry Reklamní vlivy Linky důvěry, krizová centra</p> <p><u>Zdravý způsob života</u> Stravování a výživa – vliv na zdraví Výživová hodnota potravin Energetická potřeba organismu Cizorodé látky v potravinách Alternativní směry ve výživě Poruchy výživy – anorexie bulimie Obezita Působení reklamy v oblasti výživy Civilizační choroby a výživa Působení reklamy v oblasti výživy Civilizační choroby a výživa</p>	<p>F, Ch, Př EV – ekosystémy EV – lidské aktivity a problémy ŽP</p> <p>Ch</p> <p>Ch,Př – orgánové soustavy OSV – hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>MV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</p> <p>Př - trávicí soustava M – zlomky Ch EV – lidské aktivity a problémy ŽP</p> <p>Př,Z</p> <p>OSV – seberegulace, sebeorganizace VDO - zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým</p>	<p>Situační hry</p> <p>Praktická cvičení</p> <p>Měsíční práce - reklama</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------