

5. 1. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví vychází z myšlenky, že zdraví jedince je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Výchova ke zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Cílem je vést k chápání důležitosti zdraví, způsobu jeho ochrany i problémů spojených s poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojena s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu

Výchova ke zdraví učí žáky respektovat a uplatňovat mravní principy a pravidla společenského soužití a přebírat odpovědnost za vlastní názory, chování a jednání i jejich důsledky. Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Upevňují a rozvíjejí si hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky. Seznamují se s otázkami rodinné a sexuální výchovy. Rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, učí se předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích a mimořádných událostech.

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví se vyučuje jako povinný předmět v 6., 8. a 9. ročníku s dotací 1 hodiny.

Výchovné a vzdělávací strategie předmětu

KOMPETENCE K UČENÍ

- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.
- Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle.
- Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti a dovednosti.
- Vedeme žáky k tomu, aby si osvojili zásady zdravého životního stylu.
- Při hodnocení používáme ve zřetelné převaze prvky pozitivní motivace.

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů.
- Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají.
- Učíme žáky s rozumem a s nadhledem řešit různé problémové situace ve škole.

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

- Klademe důraz na „kulturní úroveň“ komunikace.
- Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování.
- Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky.
- Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti.
- Připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích.

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce.
- Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role.
- Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují.
- Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu.
- Učíme žáky k tomu, aby si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí v životě jednotlivce i společnosti.

KOMPETENCE OBČANSKÉ

- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kriminalita mládeže).
- Netolerujeme nekamarádské chování a odmítnutí požadované pomoci.
- Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy.
- Při kázeňských problémech žáků se vždy snažíme zjistit jejich motiv (příčinu).
- Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí.
- Nabízíme žákům vhodné pozitivní aktivity (kulturní, sportovní, rekreační apod.) jako protipól nežádoucím sociálně patologickým jevům.
- V hodnocení žáků (ve zřetelné převaze) uplatňujeme prvky pozitivní motivace.

KOMPETENCE PRACOVNÍ

- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci. Žádnou práci netrestáme, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme.
- Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí. Měníme pracovní podmínky, žáky vedeme k adaptaci na nové pracovní podmínky.

KOMPETENCE DIGITÁLNÍ

- Podporujeme rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví.
- Vedeme žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví.
- Vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace.