

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Výchova ke zdraví
Období – ročník:	3. období - 6. ročník

Očekávané výstupy předmětu

Na konci 3. období základního vzdělávání žák:

1. respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
2. 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
3. vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
4. posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
5. usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
6. vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
7. dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
8. 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
9. 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
10. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
11. respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
12. respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
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
14. vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
 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
 16. uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

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 důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- 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 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 činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Průřezová témata
Vztahy mezi lidmi a formy soužití			
<p>OVO 1: respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p>OVO 2: 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozliší vztahy ve dvojicích, vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - pochopí vztahy mezi lidmi a pravidla soužití - uvědomí si sebe sama ve vztahu k druhým lidem, k sociálnímu prostředí - zná rozdělení rolí v rodině - získává dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích - učí se vzájemné toleranci - porozumí významu lidských hodnot 	<p>Vztahy ve dvojici Kamarádství, přátelství, láska Partnerské vztahy Manželství a rodičovství</p> <p>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity Rodina Škola Vrstevnická skupina Obec, spolek</p>	<p><i>OSV 7 Mezilidské vztahy</i> – péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)</p> <p><i>OSV 6 Poznávání lidí</i></p> <p><i>OSV 8 Komunikace</i> – komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.)</p>
Změny v životě člověka a jejich reflexe			
<p>OVO 3: vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>OVO 12: respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vyhledá přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím v dětství a v pubertě - porozumí fázím v období dospívání - chápe změny v období dospívání - učí se toleranci ve vztazích 	<p>Dětství Puberta Dospívání Tělesné, duševní a společenské změny</p>	<p><i>OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí</i> – já jako zdroj informací o sobě; moje tělo, moje psychika; co o sobě vím a co ne; zdravé a vyrovnané sebepojetí</p>

Zdravý způsob života a péče o zdraví			
<p>OVO 7: dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>OVO 9: 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>OVO 7: 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</p> <p>OVO 8: 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 situacím</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aktivně diskutuje, vede dialog, naslouchá, rozvíjí kooperaci a komunikaci v různých situacích - zná a dodržuje zásady zdravého stravování - sestaví jídelníček, dodržuje pitný režim - rozezná zdravou a nezdravou výživu - umí pojmenovat příčiny některých civilizačních chorob - osvojí si pohybový režim a zdravotně zaměřené činnosti 	<p>Výživa a zdraví Zásady zdravého stravování Pitný režim Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Poruchy příjmu potravy</p> <p>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> <p>Tělesná a duševní hygiena Zásady osobní, intimní a duševní hygieny Otužování</p> <p>Režim dne Vyvážení pracovních a odpočinkových aktivit Pohybový režim</p>	<p><i>EV 4 Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví</i></p> <p><i>OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě; moje tělo, moje psychika; co o sobě vím a co ne; můj vztah ke mně samému</i></p>
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence			
<p>OVO 4: posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich</p>	<ul style="list-style-type: none"> - využívá zásady sebekontroly a sebereflexe při řešení zátěžových situací - uplatňuje naučené modelové situace v běžném praktickém 	<p>Stres a jeho vztah ke zdraví Co je stres, příčiny, projevy Kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání</p>	<p><i>OSV 1 Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, řešení problémů</i></p>

<p><i>osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</i> OVO 8: <i>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěřil se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</i> OVO 10: <i>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</i> OVO 13: <i>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</i> OVO 14: <i>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</i> OVO 15: <i>projevuje odpovědné chování v rizikových situacích</i></p>	<p><i>životě v případě výskytu stresových situací</i> - sestaví žebříček hodnot, <i>chápe možné změny</i> - zdůvodní škodlivost alkoholu na zdraví - zdůvodní škodlivost kouření na zdraví - chápe zodpovědnost za svá rozhodnutí - uvědomuje si nebezpečí komunikace prostřednictvím médií - chápe ochranu zdraví jako součást způsobu života</p>	<p>únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti Auto-destruktivní závislosti Psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému Rizikové chování – alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet Násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnutí Trestná činnost Dopink ve sportu Bezpečné chování a komunikace Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi Bezpečný pohyb v rizikovém prostředí Nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií Sebeobrana 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 Rizika silniční a železniční dopravy Vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity Postup v případě dopravní nehody – tísňové volání, zajištění bezpečnosti</p>	<p><i>OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě; moje tělo, moje psychika; co o sobě vím a co ne; můj vztah ke mně samému</i> <i>OSV 4 Psychohygienu</i> <i>MV 5 fungování a vliv médií ve společnosti – vliv médií na každodenní život, společnost, postoje a chování</i></p>
--	---	--	--

<p><i>silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</i></p>			
<p>Hodnota a podpora zdraví</p>			
<p>OVO 5: <i>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</i> OVO 6: <i>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - chrání zdraví své i ostatních - zná základní lidské potřeby - aktivně diskutuje na téma zdraví 	<p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci Složky zdraví a jejich interakce Základní lidské potřeby a jejich hierarchie</p>	<p><i>OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě; moje tělo</i> <i>OSV 1 Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, řešení problémů</i> <i>OSV 4 Psychohygienu hledání pomoci při potížích</i></p>
<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p>			
<p>OVO 10: <i>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</i> OVO 11: <i>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznává a chápe rizika patogenních jevů - chápe zodpovědnost za svá rozhodnutí - učí se řešit problémy v kolektivu i v rodině - vytváří si vlastní názor na dění kolem sebe - vyhodnotí jednotlivé názory uvnitř třídního kolektivu, zaujme k nim stanovisko, svůj názor objasní ostatním - získá odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů 	<p>Sebepoznání a sebepojetí Vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem Zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vlastní identity 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</p>	<p><i>OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě; moje tělo</i> <i>OSV 1 Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, řešení problémů</i> <i>OSV 4 Psychohygienu hledání pomoci při potížích</i> <i>MkV 1 Kulturní diference – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti; respektování zvláštností různých etnik (zejména cizinců nebo příslušníků etnik žijících v místě školy)</i> <i>MkV 2 Lidské vztahy</i> <i>MkV 5 Princip sociálního smíru a solidarity</i></p>