

UČEBNÍ OSNOVY

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví**
Vyučovací předmět: **Výchova ke zdraví**

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. 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. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen 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.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v oblasti směřuje k:

- poznávání zdraví jako důležité životní 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 upevnování 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 a morálními 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.
- 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

Společné výchovné a vzdělávací strategie k rozvoji klíčových kompetencí

Výuka předmětu přispívá k rozvoji klíčových kompetencí takto:

Kompetence k učení:

- učitel zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů, zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům a řešením sami žáci, tím je žák veden k efektivnímu učení, k vyhledávání a třídění informací a využívání jich v procesu učení, vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy;
- učitel se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáka, sleduje při hodině pokrok všech žáků, žák plánuje, organizuje a řídí vlastní učení;

Kompetence k řešení problémů:

- učitel klade otevřené otázky, žák vnímá nejrůznější problémové situace (mimořádné situace, krizové situace) a plánuje postup řešení;
- učitel ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb, žák kriticky myslí, je schopen obhájit svá rozhodnutí;
- učitel podněcuje žáka k argumentaci, žák nalézá různé způsoby řešení problémů, vyhledává informace vhodné k řešení problémů;

Kompetence komunikativní:

- učitel vede žáka k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu, žák komunikují na odpovídající úrovni, interpretuje či prezentuje různé texty, obrazové materiály, grafy;
- učitel vytváří příležitosti ke komunikaci mezi žáky, žák si osvojuje kultivovaný ústní projev, účinně se zapojuje do diskuze;
- učitel navozuje modelové situace, které žáka vedou k uplatňování bezpečného a odpovědného sexuálního chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy;

Kompetence sociální a personální:

- učitel zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat, vyžaduje dodržování pravidel slušného chování, žák spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu;
- učitel vede žáka k tomu, aby bral ohled na druhé, žák v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá;

Kompetence občanské:

- učitel vede žáka k tomu, aby bral ohled na druhé, žák se zodpovědně rozhoduje podle dané situace i v zájmu podpory a ochrany zdraví;
- učitel umožňuje, aby žák na základě jasných kritérií hodnotil svoji činnost nebo její výsledky, žák respektuje názory ostatních;
- žák chápe základní ekologické souvislosti, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí;

Kompetence pracovní:

- učitel umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi, PC, žák je veden k efektivitě při organizování vlastní práce;
- učitel vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti, vytváří pro žáka příležitosti k aplikacím v modelových situacích, žák využívá znalosti v běžné praxi, ovládá základní postupy první pomoci.

Tematické okruhy průřezových témat zařazené do předmětu

OSV Osobnostní a sociální výchova

Osobnostní rozvoj

OSV 1 Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů; dovednosti pro učení a studium

OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě; druhí jako zdroj informací o mně; moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty); co o sobě vím a co ne; jak se promítá mé já v mém chování; můj vztah ke mně samému; moje učení; moje vztahy k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí

OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení

OSV 4 Psychohygienu – sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dovednosti zvládání stresových situací; hledání pomoci při potížích

Sociální rozvoj

OSV 6 Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí

OSV 7 Mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc; lidská práva jako regulativ vztahů; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)

OSV 8 Komunikace – komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.);

OSV 9 Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.); rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů);

Morální rozvoj

OSV 10 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí, problémy v mezilidských vztazích

OSV 11 Hodnoty, postoje, praktická etika – dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne

VDO Výchova demokratického občana

VDO 1 Občanská společnost a škola – škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole; způsoby uplatňování demokratických principů a hodnot v každodenním životě školy (význam aktivního zapojení žáků do žákovské samosprávy - žákovských rad či parlamentů); formy participace žáků na životě místní komunity;

MkV Multikulturní výchova

MkV 1 Kulturní diference – jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti; respektování zvláštností různých etnik (zejména cizinců nebo příslušníků etnik žijících v místě školy);

MkV 2 Lidské vztahy – právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci; udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženské, zájmové nebo generační příslušnost; vztahy mezi kulturami (vzájemné obohacování různých kultur, ale i konflikty vyplývající z jejich rozdílnosti); předsudky a vžité stereotypy (příčiny a důsledky diskriminace); důležitost integrace jedince v rodinných, vrstevnických a profesních vztazích; uplatňování principu slušného chování (základní morální normy); význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti; tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého; lidská solidarita, osobní příspěví k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy

MkV 5 Princip sociálního smíru a solidarity – odpovědnost a příspěví každého jedince za odstranění diskriminace a předsudků vůči etnickým skupinám;

EV Environmentální výchova

EV 4 Vztah člověka k prostředí – prostředí a zdraví;

MV Mediální výchova

MV 5 fungování a vliv médií ve společnosti – vliv médií na každodenní život, společnost, na postoje a chování;

3. Učební plán předmětu

ročník	6.	7.	8.	9.	celkem
Výchova ke zdraví	1	-	-	1	2