

**Oddíl E – učební osnovy**  
**XV.2.A**

# **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

## **Charakteristika předmětu: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ v nižším stupni osmiletého studia**

### **Obsah předmětu**

Předmět vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Studenti se seznamují se zásadami zdravého způsobu života a péčí o vlastní zdraví. Rozvíjejí se v něm dovednosti odmítat škodlivé látky. Studenti jsou vedeni k chápání vztahů mezi lidmi, prohlubují se poznatky o rodině, škole a vrstevnických skupinách. Nedílnou součástí je poučení o tělesných, duševních a společenských změnách během dospívání a jejich reflexe v životě jednotlivce. Důraz je kladen na seznámení s riziky ohrožujícími zdraví a jejich prevenci. Vzhledem k obsahu je předmět úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

### **Časové vymezení předmětu**

	vyučovací hodina	cvičení
prima	1	X
sekunda	1	X
tercie	1	X
kvarta	X	X

### **Organizace výuky**

Předmět je zařazen jako samostatný pod názvem Výchova ke zdraví s jednogodinovou dotací v primě, sekundě a tercii. V primě a tercii je vyučován kooedukovaně. V sekundě mají dle možností školy chlapci a dívky samostatnou výuku. Vyučování probíhá jak formou klasických hodin, tak využitím skupinové práce, dramatizace, besed a exkurzí. Získávání dovedností v první pomoci je též součástí výjezdové výuky BIPO a lyžařského kurzu, který probíhá v sekundě.

## Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

<b>P R I M A</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<p><b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b>  vliv životních podmínek (ovzduší, voda, hluk, osvětlení, teplota) na zdraví  vliv způsobu stravování na zdraví  denní režim  -vyvážení pracovních a odpočinkových aktivit  civilizační choroby a jejich prevence  různé způsoby stravování v rodinách  sestavování jídelníčku  uvědomování si špatných stravovacích návyků  zásady první pomoci</p>	<p><i>student si uvědomuje rozličnost stravovacích návyků v souvislosti s různými životními podmínkami  dává souvislosti složení stravy a způsobu stravování s rozvojem civilizačních i jiných nemocí  posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví  dokáže dle svých možností vytvořit jídelníček  uvědomuje si špatné stravovací návyky  uvědomuje si nutnost dodržovat správný pitný režim  zná vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví  usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví  zvládá techniku jednoduchých obvezů</i></p>	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</p> <p>Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO</p>
<p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>  bezpečné chování  komunikace s vrstevníky  komunikace s neznámými lidmi</p>	<p><i>student je schopen popsat neznámou osobu  rozlišuje mezi nezbytnou pomocí druhému člověku a nebezpečnou situací  rozpozná projevy šikany  dokáže informovat důvěryhodného dospělého o projevech šikany  aktivně se zapojuje do komunikace v třídním kolektivu  respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky  pozitivní komunikací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů</i></p>	

<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b> kamarádství seznamování se pospolitost a individualita přátelství láska	<i>student rozumí obsahu pojmu kamarádství  respektuje potřeby ostatních  rozdílí žádané a nežádané vlastnosti přítele/přítelkyně  uvědomuje si rozdíl mezi mužskou a ženskou rolí  chápe rozdíl mezi zamilovaností a láskou</i>	Realizováno PT Multikulturní výchova
---	--	--------------------------------------

<b>SEKUNDA</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b> zásady první pomoci - třídění raněných při dopravních i jiných nehodách a katastrofách klasifikace mimořádných událostí varovné signály a jiné způsoby varování, evakuace činnost po mimořádné události zásady bezpečného chování v rizikových situacích a mimořádných událostech tělesné, duševní a společenské změny v dospívání sexualita jako součást formování osobnosti těhotenství ochrana před nežádoucím početím poučení o sexuálně přenosných chorobách a jinak přenosných nemocech (respiračních, hmyzem, potravou, stykem se zvířaty) promiskuita význam zdrženlivosti v sexuálním životě v dospívání	<i>student dokáže roztřídit jednotlivé typy zranění podle závažnosti  dokáže poskytnout přiměřeně ke svému věku 1. pomoc při silničních a železničních nehodách  zná důležitá telefonní čísla a umí je použít  zná a umí uplatnit adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení mimořádných událostech  aktivně předchází ohrožení zdraví  respektuje fyziologické změny v období dospívání  vhodně na ně reaguje  kultivovaně se chová k druhému pohlaví  používá s porozuměním odborné termíny  přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování  chápe význam zdrženlivosti</i>	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova  Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO a na lyžařském kurzu
<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b> partnerské vztahy rodičovství manželství a jiné formy soužití	<i>student chápe nezbytnost poučení o sexuálním životě v dospělosti  chápe význam pojmu rodičovství  uvědomuje si roli jednotlivých členů rodiny</i>	Realizováno PT Multikulturní výchova

<b>T E R C I E</b>		
<b>Učivo</b>	<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Poznámky</b>
<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> zásady první pomoci (resuscitace) formy sexuálního zneužívání bezpečné chování v rizikovém prostředí nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií poruchy pohlavní identity násilné chování kriminalita mládeže násilí zaměřené proti sobě samému rizikové chování (alkohol, kouření, zbraně)	<i>student má základní znalosti resuscitace</i> <i>v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</i> <i>rozpozná nebezpečí hrozícího nebo již stávajícího sexuálního zneužívání</i> <i>dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a vlastní životní perspektivou</i> <i>dokáže v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc</i> <i>vytváří si vlastní názor na bezpečnost internetu</i> <i>diskutuje o zdraví v kruhu vrstevníků</i>	Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO  Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova
<b>Osobnostní a sociální rozvoj</b> vztah k sobě samému utváření vědomí vlastní identity mezilidské vztahy postoje a řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování kooperace a komunikace	<i>student má zdravé a vyrovnané sebepojetí</i> <i>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví</i> <i>aktivně naslouchá ostatním</i> <i>umí si stanovit reálné cíle</i> <i>uvědomuje si dopad vlastního chování a jednání</i> <i>uvědomuje si vlastní hodnotový žebříček</i>	Realizováno PT Multikulturní výchova

## **XV.2.A – Výchova ke zdraví**