

Doctrina - Podještědské gymnázium, s.r.o.

Oddíl E – učební osnovy
XV.2.A



VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

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 jednohodinovou 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.

Výchovné a vzdělávací strategie

Strategickým cílem této vzdělávací oblasti je pochopení, že zdraví je nejdůležitější životní hodnotou, že je nutná rovnováha mezi tělesnou, duševní a sociální pohodou. Dalším úkolem je ukázat člověka jako biologického jedince, závislého v jednotlivých životních etapách na způsobu vlastního jednání a rozhodování.

Kompetence k učení

- klademe důraz na vyhledávání informací v odborné literatuře, vědecko-populární literatuře, denním tisku, na internetu a dostupných sdělovacích prostředcích

XV.2.A – Výchova ke zdraví

- vedeme studenty k třídění informací z hlediska závažnosti a důležitosti, abstrahujeme nejpodstatnější a základní údaje a porovnáváme je s vlastními zkušenostmi studentů
- dbáme na to, aby studenti pochopili význam výchovy ke zdraví a uměli nabyté poznatky přenést do každodenní praxe
- rozvíjíme schopnost zhodnotit kriticky výsledky práce formou společných diskuzí a současně trváme na hodnocení vlastní práce studentem samotným

Kompetence k řešení problémů

- trváme na logickém řešení problematických situací na základě získaných informací i vlastních zkušeností studentů
- vedeme studenty k tomu, aby si dokázali uvědomit závažnost jednotlivých fází problému a byli schopni najít efektivní řešení
- podporujeme kreativní řešení problémových situací
- klademe důraz na spolupráci mezi studenty a vyučujícím při ověřování správnosti řešení problémových situací
- umožňujeme studentům sebereflexi i společné hodnocení vlastních výsledků práce
- vyžadujeme logickou argumentaci a užívání odborné terminologie

Kompetence komunikativní

- vedeme studenty ke správné formulaci myšlenek a názorů, k řazení myšlenek v logickém sledu a souvislému mluvenému projevu
- motivujeme k aktivnímu naslouchání druhým lidem při společných diskuzích a činnostech, které vyžadují kooperaci
- učíme vhodné komunikaci se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými ve škole i mimo ni
- vedeme studenty k efektivnímu využívání komunikativních dovedností ve všech činnostech spojených s péčí o zdraví
- podporujeme zájem o problematiku mezilidských vztahů ve třídách a mezi třídami formou společných diskuzí o problémech týkajících se této oblasti
- dbáme na slušné vystupování a vyjadřování studentů při besedách s hendikepovanými občany

Kompetence sociální a personální

- podporujeme vytvoření pozitivní představy o sobě samém, rozvíjíme schopnosti studentů slovně ohodnotit sebe samého i ostatní
- při skupinové práci rozvíjíme schopnosti organizační a schopnost respektovat názory ostatních
- umožňujeme studentům vyjádřit vlastní názory a dbáme na to, aby je dokázali podpořit smysluplnými argumenty
- formou dramatizace různých životních situací rozvíjíme ohleduplnost a ochotu pomoci druhému

Kompetence občanské

- při společných diskuzích o nejrůznějších životních osudech lidí rozvíjíme schopnost empatie
- dbáme na to, aby si studenti vytvořili vlastní názor na problematiku zdraví a pochopili rizika spojená se zneužíváním návykových látek

XV.2.A – Výchova ke zdraví

- vedeme studenty k tomu, aby na základě znalostí zásad první pomoci dokázali rozlišit závažnost poranění, poskytnout v rámci svých možností první pomoc zraněnému a přivolat pomoc

Kompetence pracovní

- dbáme na bezpečné a účinné používání materiálů a nástrojů
- vyžadujeme zohlednění ochrany vlastního zdraví i zdraví druhých při veškerých činnostech
- rozšiřujeme praktické dovednosti v oblasti zdravotnické první pomoci

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

P R I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravý způsob života a péče o zdraví <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student si uvědomuje rozličnost stravovacích návyků v souvislosti s různými životními podmínkami</i> ○ <i>dává souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních i jiných nemocí</i> ○ <i>posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví</i> ○ <i>dokáže dle svých možností vytvořit jídelníček</i> ○ <i>uvědomuje si špatné stravovací návyky</i> ○ <i>uvědomuje si nutnost dodržovat správný pitný režim</i> ○ <i>zná vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</i> ○ <i>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</i> ○ <i>zvládá techniku jednoduchých ob vazů</i> 	<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>
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <ul style="list-style-type: none"> • bezpečné chování • komunikace s vrstevníky • komunikace s neznámými lidmi 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student je schopen popsat neznámou osobu</i> ○ <i>rozlišuje mezi nezbytnou pomocí druhému člověku a nebezpečnou situací</i> ○ <i>rozpozná projevy šikany</i> ○ <i>dokáže informovat důvěryhodného dospělého o projevech šikany</i> ○ <i>aktivně se zapojuje do komunikace v třídním kolektivu</i> ○ <i>respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky</i> ○ <i>pozitivní komunikací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů</i> ○ 	
Vztahy mezi lidmi a formy soužití <ul style="list-style-type: none"> • kamarádství • seznamování se 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>student rozumí obsahu pojmu kamarádství</i> ○ <i>respektuje potřeby ostatních</i> 	<p>Realizováno PT Multikulturní výchova</p>

XV.2.A – Výchova ke zdraví

<ul style="list-style-type: none"> • pospolitost a individualita • přátelství • láska 	<ul style="list-style-type: none"> ○ rozlišuje žádoucí a nežádoucí vlastnosti přítele/přítelkyně ○ uvědomuje si rozdíl mezi mužskou a ženskou rolí ○ chápe rozdíl mezi zamilovaností a láskou 	
--	--	--

SEKUNDA		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Změny v životě člověka a jejich reflexe <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student dokáže rozřadit 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 	<p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p> <p>Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO a na lyžařském kurzu</p>
Vztahy mezi lidmi a formy soužití <ul style="list-style-type: none"> • partnerské vztahy • rodičovství • manželství a jiné formy soužití 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student chápe nezbytnost poučení o sexuálním životě v dospělosti ○ chápe význam pojmu rodičovství ○ uvědomuje si roli jednotlivých členů rodiny 	<p>Realizováno PT Multikulturní výchova</p>

TERCIE		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <ul style="list-style-type: none"> • zásady první pomoci (resuscitace) • formy sexuálního zneužívání • bezpečné chování v rizikovém prostředí • nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií • poruchy pohlavní identity • násilné chování 	<ul style="list-style-type: none"> ○ student má základní znalosti resuscitace ○ v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc ○ rozpozná nebezpečí hrozícího nebo již stávajícího sexuálního zneužívání ○ dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a vlastní životní perspektivou ○ dokáže v případě potřeby vyhledat 	<p>Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO</p> <p>Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova</p>

XV.2.A – Výchova ke zdraví

<ul style="list-style-type: none">• kriminalita mládeže• násilí zaměřené proti sobě samému• rizikové chování (alkohol, kouření, zbraně)	<p><i>odbornou pomoc</i></p> <ul style="list-style-type: none">○ <i>vytváří si vlastní názor na bezpečnost internetu</i>○ <i>diskutuje o zdraví v kruhu vrstevníků</i>	
<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none">• vztah k sobě samému• utváření vědomí vlastní identity• mezilidské vztahy• postoje a řešení problémů v mezilidských vztazích• pomáhající a prosociální chování• kooperace a komunikace	<ul style="list-style-type: none">○ <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