

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. 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	X	X
kvarta	X	X

Organizace výuky

Předmět je zařazen jako samostatný pod názvem Výchova ke zdraví s jednohodinovou dotací v primě a sekundě. V primě je vyučován koedukovaně. 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. Součástí předmětu je také edukace studentů v oblasti mimořádných událostí a prevence jejich vzniku. Studenti jsou blíže seznámeni s tématy týkajícími se duševního zdraví. 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

Kompetence digitální

- vedeme studenty k poznání důvěryhodných zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání, ukládání a vyhodnocování dat
- digitální technologie a zdroje využíváme ve výuce k tvorbě myšlenkových map
- vedeme studenty k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a bezpečí

Rozpracování vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu

P R I M A		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Zdravý způsob života a péče o zdraví • vliv životních podmínek (ovzduší, voda, hluk, osvětlení, teplota) na zdraví • vliv způsobu stravování na zdraví • civilizační choroby a jejich prevence • sestavování jídelníčku • uvědomování si špatných stravovacích návyků • denní režim • vyvážení pracovních a odpočinkových aktivit • zásady první pomoci • Integrovaný záchranný systém • zásady první pomoci - třídění raněných při dopravních i jiných nehodách a katastrofách	○ <i>student si uvědomuje rozličnost stravovacích návyků v souvislosti s různými životními podmínkami</i> ○ <i>dává souvislosti složení stravy a způsobu 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 obvazů</i> ○ <i>student dokáže roztrždit jednotlivé typy zranění podle závažnosti</i>	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova, Environmentální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence • bezpečné chování • komunikace s vrstevníky • komunikace s neznámými lidmi	○ <i>student je schopen popsat neznámou osobu</i> ○ <i>rozlišuje mezi nezbytnou pomocí druhému člověku a nebezpečnou situací</i> ○ <i>rozpozná projevy šikany</i>	

XV.2.A – Výchova ke zdraví

	○ 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	
Vztahy mezi lidmi a k sobě samému • duševní zdraví • emoční gramotnost • vztahy mezi lidmi • komunikace • první pomoc v oblasti duševního zdraví	○ Student chápe pojem duševní zdraví v širším kontextu ○ Umí pojmenovat své emoce a myšlenky a jejich vliv na chování ○ Umí regulovat své emoce ○ Uvědomuje si důležitost vztahu se sebou samými s ostatními ○ Učí se zdravým vztahovým dovednostem (empatie, respekt, laskavost) ○ Prohlubuje své komunikační dovednosti, lépe řeší konflikty ○ Uvědomuje si své schopnosti v oblasti komunikačních strategií ○ Seznámí se s příznaky a symptomy problémů s duševním zdravím ○ Umí vyhledat zdroje pro hledání pomoci v situacích ohrožení zdraví ○ aktivně naslouchá ostatním ○ umí si stanovit reálné cíle ○ uvědomuje si dopad vlastního chování a jednání ○ uvědomuje si vlastní hodnotový žebříček	Realizováno PT Multikulturní výchova Kurikulum duševní gramotnosti

SEKUNDA		
Učivo	Očekávané výstupy	Poznámky
Změny v životě člověka a jejich reflexe • zásady první pomoci - resuscitace • 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	○ 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	Realizováno PT Osobnostní a sociální výchova Nácvik techniky první pomoci probíhá též na výjezdové výuce Akce BIPO a na lyžařském kurzu

XV.2.A – Výchova ke zdraví

• poučení o sexuálně přenosných chorobách a jinak přenosných nemocech (respiračních, hmyzem, potravou, stykem se zvířaty) • promiskuita • význam zdrženlivosti v sexuálním životě v dospívání • formy sexuálního zneužívání • bezpečné chování v rizikovém prostředí • nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií • násilí zaměřené proti sobě samému • rizikové chování (alkohol, kouření, zbraně)	○ <i>přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</i> ○ <i>chápe význam zdrženlivosti</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>vytváří si vlastní názor na bezpečnost internetu</i>	
Vztahy mezi lidmi a k sobě samému • partnerské vztahy • rodičovství • manželství a jiné formy soužití	○ <i>student chápe nezbytnost poučení o sexuálním životě v dospělosti</i> ○ <i>chápe význam pojmu rodičovství</i> ○ <i>uvědomuje si roli jednotlivých členů rodiny</i>	Realizováno PT Multikulturní výchova