

5. 16 Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět zahrnuje velkou část průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova a přebírá některá témata z biologie a občanské nauky. Na tento předmět navazuje integrovaný předmět Člověk - podpora a ochrana zdraví.

Předmět umožňuje žákům uvědomovat si rizika nezdravého životního stylu, předcházet jim, případně napravovat již vzniklé škody. V žácích je podporována zodpovědnost za své zdraví.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět je vyučován v rozsahu 2 hodin, po hodině v primě a v sekundě. Při výuce převažují aktivizující metody práce, které vedou k posilování zdravého sebevědomí, zvyšují odolnost proti stresům, přispívají k vytváření vlastních postojů, vlastních názorů a k volbě správného rozhodování. Mezi takové formy práce patří řízený rozhovor, řešení problémových úloh, modelování situací, vhodně využíváme audiovizuální pomůcky, internet, dle možností i exkurze a besedy s odborníky.

Ročník	1	2	3	4
Počet hodin	1	1	0	0

Výchovné a vzdělávací strategie

- Kompetence k učení
- učíme žáky zajímat se o stav svého psychického i fyzického zdraví
- pomáháme jim orientovat se v široké nabídce výživových a léčebných možností
- vytváříme správné návyky v boji se stresem v rámci současné společnosti

Kompetence k řešení problémů

- žáci porovnávají odborné názory, mediální tvrzení a vlastní praktické zkušenosti o člověku a jeho zdraví
- vyvozují optimální praktické postupy k ochraně vlastního zdraví
- samostatně pozorují praktické jevy a jednání lidí, která souvisejí se zdravím a ochranou před civilizačními chorobami
- získávají dostatečné množství podnětů k samostatnému uvažování a řešení problémů souvisejících se zdravím člověka v jednotlivých etapách jeho života

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky k přesnému a srozumitelnému vyjadřování v ústním i písemném projevu
- učíme je využívat verbální i neverbální komunikaci
- ukazujeme i význam vyslechnutí ostatních

Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky ke kooperaci a společnému řešení problémů
- zařazujeme do výuky práci ve dvojicích a malých skupinách
- učíme žáky vyjádřit vlastní názor a navzájem se respektovat
- podporujeme je při vytváření pozitivních vztahů k ostatním osobám

Kompetence občanské

- vedeme žáky k odpovědnosti a ochraně svého zdraví a životního prostředí
- ukazujeme jim možnosti zneužití přírodovědných poznatků
- učíme je uvědomovat si následky nezdravého životního stylu nejen pro ně, ale i pro celou společnost

Kompetence pracovní

- podporujeme využívání moderních technologií, výpočetní techniky a internetu
- učíme je pracovat přesně, pečlivě, systematicky a zdravě
- vedeme je k ochraně zdraví při práci i ve škole

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

Očekávané výstupy

žák

1. respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, 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, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
4. usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
5. vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
6. dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
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
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
9. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
10. optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
11. v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování
12. dává 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
13. vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí
14. projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc

Výchova ke zdraví – prima

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasní pojmy nemoc, zdraví - rozlišuje nemoci civilizační a infekční - vyjmenuje možné příčiny civilizačních nemocí - chápe souvislost mezi životním stylem a vznikem nemocí a chorob - popíše svůj způsob života a zhodnotí, jak velké riziko vzniku civilizačních chorob tento styl života představuje - navrhne žádoucí změny svého životního stylu - pozoruje své dýchání, svou chůzi a postoj - vyzkouší si různé způsoby dýchání a sleduje jejich účinek na organismus - vlastními slovy vysvětlí význam správného postoje a dýchání pro život každého člověka - rozumí pojům: prevence, rekonvalescence, příznaky, léčebný režim - uvede příklady léčebných postupů v klasické medicíně - porovná metody klasické medicíny s metodami alternativními - vlastními slovy vysvětlí význam pohybu pro zdraví - vyjmenuje příklady programů podporujících zdraví v ČR a v blízkém okolí - sestaví přehled zásad zdravé výživy - porovná význam a energetickou hodnotu základních složek naší potravy (sacharidy, tuky, bílkoviny) - uvede příklady vitamínů, minerálů a jejich zdroje - chápe souvislost mezi výživovou hodnotou stravy a energetickými potřebami organismu - sestaví vlastní jídelníček - zhodnotí svůj jídelníček z hlediska pestrosti i energetické 	<p><u>Hodnota a podpora zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - složky zdraví a jejich interakce - základní lidské potřeby - prevence a podpora zdraví - programy podporující zdraví <p><u>Zdravý způsob života</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výživa a zdraví - zásady správného stravování - vliv výživy na zdraví - poruchy příjmu potravy 	<p>DC, PS, Pís, R, SP</p> <p>DC, PS, Pís, R, SP, Ú, T</p>	<p>OVO: 4, 5, 9, 10,</p> <p>OVO: 4, 5, 6, 7,</p> <p>PT Mediální výchova OVO: 2.1 (RUP)</p> <p>PT 6.3 – výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</p>

<p>hodnoty</p> <ul style="list-style-type: none"> - porovná své stravovací návyky se spolužáky - zhodnotí klady a zápory vlastních návyků - posoudí, co ovlivňuje jeho stravovací návyky (rodina, reklama) - srovná a zhodnotí stravovací návyky Čechů a jiných národů - rozumí pojmům: vegetarián, vegan, makrobiotik - vyjmenuje základní možnosti úpravy potravin a zhodnotí jejich výhody a nevýhody z hlediska zdravé výživy - uvede příklady poruch příjmu potravy - popíše rizika a choroby plynoucí z nesprávné výživy <ul style="list-style-type: none"> - vyjádří svůj názor před třídou - přijímá fakt, že každý má právo na svůj názor i na sebeprosazení - vlastními slovy vysvětlí termín lidská práva - porovná, jaká práva je možné vztáhnout i na rostliny a živočichy - uvede příklady situací, kdy je vhodné používat empatii a kdy ji sám použil - diskutuje na zadané téma - v rámci dialogu je schopen aktivně naslouchat i asertivně prosazovat své názory - chápe nutnost spolupráce v rámci třídy, rodiny i širších skupin 	<p><u>Osobnostní a sociální rozvoj</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mezilidské vztahy - komunikace a kooperace 	<p>DC, PS, Pís, SP, ŘR, MoS, PP</p>	<p>OVO: 1 PT: EVVO PT 6.1 osobnostní a sociální výchova OVO: 2.1, 2.2, (RUP)</p>
--	---	-------------------------------------	--

Výchova ke zdraví – sekunda

KONKRETIZOVANÝ VÝSTUP	KONKRETIZOVANÉ UČIVO	NÁSTROJE HODNOCENÍ	VAZBY, PŘESAHY
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí termín stres a uvede příklady stresových/krizových situací - uvědomuje si, jak reaguje ve stresových situacích - sleduje, jak ve stresu reagují ostatní - rozpozná rizika plynoucí z nepřiměřených reakcí ve stresu - vybere se z nabízených možností vhodný způsob, jak se ve stresových situacích uvolnit - uvede příklady civilizačních chorob, které mohou vznikat v důsledku stresu - vysvětlí pojem duševní hygiena, prevence, pozitivní přístup - rozpozná, které situace ho uvádějí do stresu - sestaví osobní plán na téma: Jak se vyhnout stresu - ovládá základní relaxační techniky - chápe souvislost mezi psychickou a fyzickou stránkou člověka - dokáže se svěřit okolím se svým problémem - přemýšlí o příčinách obezity v naší populaci - chápe, že přejídání může být formou řešení stresových situací - sestaví potravní pyramidu s vlastními příklady potravin v jednotlivých patrech - porovná své současné stravovací návyky s návyky z loňského roku - vysvětlí případné změny - rozpozná zdravá jídla od nezdravých - provede cvičení na pozornost, soustředění a paměť - seznámí se s možnostmi trénování těchto dovedností 	<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> - stres a jeho vztah ke zdraví - civilizační choroby - bezpečné chování <p>Zdravý způsob života</p> <ul style="list-style-type: none"> - tělesná a duševní hygiena - relaxační techniky - posilování duševní odolnosti <p>Výživa a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - poruchy příjmu potravy - stres a jeho vztah ke zdraví <p>Osobnostní rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí - sebereflexe - zvládání problémových 	<p>MoS, T, SP</p> <p>SP</p> <p>SP, T</p> <p>PÚ, MoS</p>	<p>OVO: 3, 8, 9, PT osobnostní a sociální výchova OVO: 1.4, (RUP)</p> <p>OVO: 4, 7, 8, 9,</p> <p>OVO: 3, 6,</p> <p>OVO: 1, PT osobnostní a sociální výchova OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 3.1(RUP)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - uvědomí si, jaký způsob učení mu vyhovuje - vyjmenuje své silné i slabé stránky: <ul style="list-style-type: none"> a) ve škole b) v soukromém životě - srovná, jak se vnímá on sám a jak ho vnímá okolí - chápe nutnost sebeovládání - analyzuje modelové konfliktní situace - přemýšlí o příčinách konfliktů a hledá různé možnosti jejich řešení - stanoví si cíl a naplánuje postupné kroky k jeho dosažení - sestaví svůj žebříček hodnot - porovná ho s hodnotami ostatních - analyzuje, jak se hodnoty člověka projevují v jeho chování - rozumí pojmům odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, respektování - komunikuje s ostatními a snaží se je přesvědčit o svém názoru - zkoumá, jak snadno si nechá svůj názor ovlivnit - hledá možnosti řešení modelových situací - sehraje modelové dialogy - pozoruje komunikační schopnosti spolužáků a srovnává je se svými - srovná význam verbální a neverbální složky komunikace - seznámí se s možnostmi rozvíjení komunikačních schopností - respektuje pravidla dialogu a chápe význam naslouchání - vyhledá si argumenty pro určitý názor, prezentuje názor před třídou a dokáže si ho obhájit za využití nabytých komunikačních dovedností 	<ul style="list-style-type: none"> - situací - plánování Morální rozvoj - zaujímání hodnotových postojů Sociální rozvoj - různé způsoby komunikace - pozorování a naslouchání - rétorika - komunikace a kooperace 	<p>SP, MoS</p> <p>MoS, PP</p>	<p>OVO: 1, 13</p> <p>PT osobnostní a sociální výchova OVO: 1.3, 3.1, 3.2(RUP)</p> <p>OVO: 5, 13,</p>
--	--	--	---