

Výchova ke zdraví

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
							Povinný		

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Oblast	Člověk a 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 rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví obsahuje vzdělávací obor Výchova ke zdraví 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.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Vyučovací předmět má v 8. ročníku časovou dotaci jednu hodinu týdně a zahrnuje témata vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Výuka probíhá v celé třídě. Je zařazena práce ve skupinách, situační hry, pantomima a spontánní diskuse. Nejdůležitějšími obsahovými prvky je zdraví jedince, rodina a vztahy. Výuka vede žáky k tomu, aby si uvědomili základní problémy a potřeby v oblasti zdraví, zdravého životního stylu, rodinného života, rodičovství, osobního bezpečí a uměli zaujímat vlastní postoje k uplatňování zdravého způsobu života. Žáky jsou vedeni k odpovědnému chování, rozhodování a komunikaci v situacích souvisejících s partnerskými vztahy, rodinným životem a rodičovstvím.

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<p>Výuka seznamuje žáky s bezpečným orientováním se v krizových a konfliktních situacích, mezilidskými vztahy a osobním bezpečím. Znalost životních situací v nich prohlubuje odpovědnost za bezpečí své i druhých.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> ● Výchova ke zdraví ● osobnostní rozvoj ● sociální rozvoj ● morální rozvoj
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k učení: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● zajímá se o náměty, názory, zkušenosti žáků ● zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů ● zařazuje metody, při kterých docházejí k závěrům, řešením sami žáci ● sleduje při hodině pokrok všech žáků <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● je veden k efektivnímu učení ● vyhledává a třídí informace, využívá je v procesu učení ● vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy ● plánuje, organizuje a řídí vlastní učení <p>Kompetence k řešení problémů: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● klade otevřené otázky ● ukazuje cestu ke správnému řešení ● podněcuje žáka k argumentaci <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vnímá nejrůznější problémové situace - mimořádné situace, krizové situace a plánuje způsob řešení problémů ● vyhledává informace vhodné k řešení problémů ● myslí kriticky ● je schopen obhájit svá rozhodnutí

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<p>Kompetence komunikativní: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vede žáka k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu ● vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, materiálů ● vytváří příležitosti pro komunikaci mezi žáky <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● komunikuje na odpovídající úrovni ● osvojuje si kultivovaný ústní projev ● zapojuje se do diskuze ● uplatňuje bezpečné a odpovědně chování s ohledem na zdraví a etické vztahy <hr/> <p>Kompetence sociální a personální: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat ● vede žáka k tomu, aby bral ohled na druhé ● vyžaduje dodržování pravidel slušného chování <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● spolupracuje ve skupině ● podílí se na utváření příjemné atmosféry ● poskytne pomoc nebo si o ni požádá <hr/> <p>Kompetence občanské: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vede žáka k tomu, aby bral ohled na druhé ● umožňuje, aby žák na základě jasných kritérií hodnotil svou činnost ● zajímá se o reflexi žáků <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● respektuje názory druhých ● rozhoduje se zodpovědně podle dané situace ● chápe základní ekologické souvislosti, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí ● rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<p>Kompetence pracovní: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umožňuje, aby při hodině žák pracoval s odbornou literaturou, digitálními zdroji... • vede žáka k dodržování obecných pravidel bezpečnosti • vytváří pro žáka příležitosti k aplikacím v modelových situacích <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdokonaluje projev (grafický, písemný, mluvený) • je veden k efektivitě při organizování práce • využívá znalostí v běžné praxi • ovládá základní postupy první pomoci
	<p>Kompetence digitální: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vede žáka k předcházení situacím s negativním dopadem na jeho zdraví i zdraví ostatních <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty • vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků s ohledem na zásady ochrany osobních údajů, autorského práva, internetové etikety a hygieny při zacházení s digitálním zařízením • je veden k povědomí o vlastní digitální stopě, kyberšikaně a její prevenci

Výchova ke zdraví	8. ročník	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> • VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví • VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • zdůvodní význam správné výživy pro zdraví • uvede přehled látek potřebných pro výživu a jejich hlavní význam pro organismus člověka • seznámí se s příklady poruch příjmu potravy, upozorní na důsledky 	<ul style="list-style-type: none"> • Výživa a zdraví – základní živiny, zásady zdravého stravování • Potravní pyramida, energetická hodnota potravin, BMI, poruchy příjmu potravy • Alternativní způsoby výživy • Denní režim • Tělesná a duševní hygiena – relaxační techniky • Zdraví a pohyb – pohybový režim

Výchova ke zdraví	8. ročník	
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí význam odpočinku, spánku a pravidelného denního režimu pro činnost nervové soustavy navrhne, jak posilovat duševní odolnost vyzkouší některé relaxační techniky vysvětlí pravidla správného držení těla objasní význam cvičení a pohybových aktivit pro rozvoj svalstva 	<ul style="list-style-type: none"> Vadné držení těla Onemocnění kůže (fototyp, zásady správného opalování) Smyslové vady
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-08 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 	<ul style="list-style-type: none"> uvede způsoby přenosu infekčních onemocnění objasní význam očkování změří tep a zdůvodní význam měření tlaku uvede, co ohrožuje kvalitu cév a co přispívá ke vzniku srdečního infarktu a mozkové mrtvice zhodnotí vliv obezity, alkoholu a kouření na cévní choroby vysvětlí, co je alergie, jaké jsou její příčiny a projevy 	<ul style="list-style-type: none"> Cesty přenosu nákaz a jejich prevence + onemocnění přenášená viry, bakteriemi, ... Kardiovaskulární a metabolická onemocnění – prevence, léčba Alergie
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	<ul style="list-style-type: none"> navrhne, jak posilovat duševní odolnost vyzkouší některé relaxační techniky popíše, co je stres, jak vzniká a jak se projevuje, uvede způsoby předcházení stresu 	<ul style="list-style-type: none"> Tělesná a duševní hygiena – relaxační techniky Stres a jeho vztah ke zdraví
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> respektuje změny v období dospívání seznáme se s metodami antikoncepce, rizikem předčasného těhotenství 	<ul style="list-style-type: none"> Puberta Sexuální dospívání a reprodukční zdraví Těhotenství a rodičovství mladistvých Metody antikoncepce

Výchova ke zdraví	8. ročník	
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování 	<ul style="list-style-type: none"> popíše příklady pohlavních chorob a jejich prevenci 	<ul style="list-style-type: none"> Nebezpečí sexuálního života - pohlavně přenosné choroby
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-13 uvádí 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 	<ul style="list-style-type: none"> objasní škodlivost kouření a jeho vlivu na organismus posoudí nebezpečí zneužívání návykových látek a jejich vliv na zdraví člověka 	<ul style="list-style-type: none"> Tabák Alkohol Drogy Doping ve sportu
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> zdůvodní nebezpečí úrazů, uvede jejich možné příčiny a následky nacvičí základy první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> Ochrana před úrazy Základy první pomoci