

## V.8 Člověk a zdraví

### V.8.1 Výchova ke zdraví

#### V.8.1.II 2. stupeň

#### V.8.1. II. 1 Charakteristika předmětu

##### Obsahové, časové a organizační vymezení

Předmět svým obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Vybrané učivo tohoto vzdělávacího oboru je integrováno do učiva předmětu přírodopis v oblasti Člověk a příroda (preventivní a lékařská péče, odpovědné chování v situacích úrazů a život ohrožujících stavů, ochrana člověka za mimořádných situací) a do učiva předmětu výchova k občanství oblasti Člověk a společnost (tematické okruhy- Změny v životě člověka a jejich reflexe, Zdravý způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Hodnota a podpora zdraví). Zároveň prolíná i do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo aplikují do života školy. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu vnímání zdraví je obor velmi úzce propojen s průřezovým tématem OSV. Obor vyučují třídní učitelé, proto je mimo jiné zaměřen také na třídu jako model fungující, zdravé společnosti. Výuka probíhá v hodinové dotaci v 6. až 9. ročníku.

Zdraví v tomto vzdělávacím oboru chápeme jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody, které je ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a bezpečí člověka. Vzdělávání směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili souvislosti mezi všemi složkami zdraví (tělesné, duševní, sociální), dokázali čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Jde tedy z velké části o poznávání základních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi.

##### Výchovně vzdělávací strategie

Vyučující kladou důraz na praktické dovednosti a jejich aplikaci v modelových situacích i v každodenním životě školy.

Vedou žáky k pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní, i sociální pohody.

Účinně motivují žáky, na činnostech a situacích posilují zájem žáků o problematiku zdraví.

Zapojují do výuky činnosti k propojení zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji.

Vyučující kladou důraz na samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování.

Vedou žáky k aktivnímu přístupu k osobnímu a sociálnímu rozvoji.

Sami jsou pro žáky kladným osobním příkladem.

Život školy je ve shodě s tím, co žáci z pohledu zdraví ve škole potřebují.

Ve škole budujeme bezpečnou atmosféru pro každého žáka, učitele i zaměstnance.

Vedeme žáky k etickému chování v digitálním prostředí a vyjádření názoru k chování jiných uživatelů.

## V.8.1.II. 2 Spojení oborových a životních dovedností

### Výstupy za jednotlivá období

#### A. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **komunikaci**

- ♥ Řídí se pravidly diskuse.
- ♥ Hledá argumenty pro své názory. Kultivovaně je vyjadřuje.
- ♥ Trvá na dodržování pravidel diskuse. Nechá druhému prostor pro vyjádření jeho názoru.

#### B. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **řešení problému**

- ♥ Rozpozná problémovou situaci.
- ♥ V opodstatněných případech dokáže ustoupit od vlastního názoru a přijímá názor druhých, rozvíjí ho.
- ♥ Pojmenovává problémy, které se ve skupině vyskytují a navrhuje jejich řešení, ví kde hledat pomoc.
- ♥ Adekvátně reaguje na vzniklou krizovou situaci.
- ♥ Přijímá rozhodnutí v krizových situacích a konflikty řeší nenásilným způsobem.
- ♥ Uplatňuje asertivní chování.

#### C. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **pracovních dovednostech**

- ♥ Objektivně hodnotí své výsledky, dokáže si stanovit reálné cíle.
- ♥ Rozvíjí svou vytrvalost, vůli a kázeň
- ♥ Překonává osobní nedostatky.

#### D. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **učení se**

- ♥ Užívá ve vhodných případech vhodné způsoby relaxace.
- ♥ Rozpoznává osobní efektivní způsoby učení a využívá je.
- ♥ Vzdělávání hodnotí jako součást svého životního stylu.

E. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **sociálně personálních dovednostech**

- ♥ Získává informace o své osobě z pohledu svého a pohledu ostatních.
- ♥ Prohlubuje poznávání spolužáků ve třídě.
- ♥ Posuzuje svoji roli ve třídě, škole a z ní vyplývající způsoby chování.
- ♥ Přebírá odpovědnost související s jeho sociální rolí.
- ♥ Respektuje každého člověka jako neopakovatelnou osobnost.
- ♥ Pozitivně využívá svůj osobní potenciál.

F. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **občanských dovednostech**

- ♥ Podporuje činnost třídní, školní samosprávy.
- ♥ Zodpovědně pracuje jako člen třídní, školní žákovské samosprávy, dá-li mu třída důvěru.
- ♥ Spolupodílí se na tvorbě pravidel a je připraven je dodržovat.
- ♥ Rozpoznává situaci, kdy je někomu ubližováno a dokáže nabídnout pomoc a podporu.
- ♥ Toleruje odlišné zájmy druhých, zaujímá postoj k netoleranci. Uplatňuje společenský takt.

G. Žák 9. ročníku ve Výchově ke zdraví v **kompetenci digitální**

- ♥ Účelně využívá digitální prostředky v každodenním životě.
- ♥ Účelně využívá digitální prostředky pro zefektivnění svého učení.
- ♥ Hodnotí přínosy a rizika používání digitálních technologií.
- ♥ Hodnotí chování uživatelů v digitálním prostředí.

### V.8.1. II. 3 Rozdělení do jednotlivých ročníků

#### Co by měl umět žák, když umí Výchovu ke zdraví

##### 6. ročník

- ♥ Podporuje činnost třídní, školní samosprávy. Zodpovědně pracuje jako člen třídní, školní žákovské samosprávy, dá-li mu třída důvěru. Přispívá k udržení dobrých vztahů ve třídě.
- ♥ Dodržuje školní řád a pravidla chování v komunitě, přebírá zodpovědnost za své chování.
- ♥ Spolupodílí se na tvorbě pravidel třídy a je připraven je dodržovat.
- ♥ Vyhodnocuje plnění stanovených pravidel chování, koriguje své chování
- ♥ Podílí se na akcích třídy a přijímá zodpovědnost za jejich úspěšný průběh.
- ♥ Rozpoznává problémovou situaci
- ♥ Popisuje pocity své i ostatních účastníků konfliktu. Rozpoznává situaci, kdy je někomu ubližováno a dokáže nabídnout pomoc a podporu.
- ♥ Posiluje svoji vytrvalost, vůli a pozitivní nastavení mysli.
- ♥ Chová se odpovědně v situacích souvisejících s dopravou. Adekvátně reaguje na vzniklé krizové situace. Dle svých možností poskytuje první pomoc.
- ♥ Získává informace o své osobě z pohledu svého a pohledu ostatních.
- ♥ Prohlubuje poznávání spolužáků ve třídě, vytváří si názor na sebe sama a spolužáky.
- ♥ Vyrovnává se s názory spolužáků na sebe.
- ♥ Zaujímá pozitivní vztah k sobě samému.
- ♥ Oceňuje sám sebe, umí se pochválit.
- ♥ Objektivně hodnotí své výsledky, stanovuje si reálné cíle.
- ♥ Vyslechne delší projev a rozpozná klíčové informace, které potřebuje.
- ♥ Aktivně se účastní skupinové diskuse a odpovídá na otázky. Hledá argumenty pro své názory. Kultivovaně je vyjadřuje.
- ♥ Trvá na dodržování pravidel diskuse. Nechá druhému prostor pro vyjádření jeho názoru.
- ♥

##### 7.ročník

- ♥
- ♥ Posuzuje svoji roli ve třídě, škole a v životě.
- ♥ Přizpůsobuje své chování roli, ve které se nachází.

- ♥ Zná způsoby zvládnání stresových situací (kompenzační a relaxační techniky), umí pod vedením je používat k regeneraci.
- ♥ Procvičuje pozitivní naladění mysli.
- ♥ Odstupuje od vlastního názoru a přijímá názor druhých, rozvíjí ho.
- ♥ Respektuje každého člověka jako neopakovatelnou osobnost.
- ♥ Respektuje přirozené a sociální rozdíly mezi lidmi.
- ♥ Přijímá názory ostatních lidí na sebe a využívá jich k regulaci svého chování.
- ♥ Ovládá své prožívání, emoce.
- ♥ Pojmenovává problémy, které se ve skupině vyskytují a navrhuje jejich řešení, ví kde hledat pomoc.
- ♥ Stanovuje si a obhajuje svůj žebříček hodnot.
- ♥ Hodnotí nakolik žebříček hodnot ovlivňuje chování lidí.
- ♥ Respektuje hodnotové žebříčky ostatních.
- ♥ Vytyčuje si dlouhodobější cíle.

## 8.ročník

- ♥ Chápe přínosy práce v týmu a rozumí týmové dynamice, podílí se na práci týmu tak, aby se tým vyhnul konfliktům.
- ♥ Osvojuje si různé strategie pro podporu kreativního myšlení. Posoudí, které fungují pro něj samotného.
- ♥ Rozvíjí svou vytrvalost, rozpoznává pozitiva obtížných situací.
- ♥ Popisuje chování lidí v různých sociálních rolích, posoudí pozitivní či negativní dopad jejich chování na sociální klima komunity v souvislosti se zdravím.
- ♥ Rozpoznává manipulativní vliv vrstevníků. Nepodléhá mu.
- ♥ Hodnotí a správně interpretuje jednání druhých.
- ♥ Rozvíjí schopnost plánování, rozloží si cíle na dílčí kroky a reflektuje dosaženou úroveň, plánuje další, využívá zpětné vazby od ostatních.
- ♥ Projevuje odpovědné chování při mimořádných událostech.

## 9.ročník

- ♥ Rozvíjí své prezentační dovednosti, volí jazykové prostředky a míru podrobnosti, aby byl jeho projev v daném kontextu co nejzajímavější.
- ♥ Pozitivně využívá svůj osobní potenciál, překonává osobní nedostatky

- ♥ Projevuje zdravé sebevědomí, pěstuje zdravou sebedůvěru.
- ♥ Uplatňuje asertivní chování.
- ♥ V modelových situacích vyhodnocuje, zda riskování může mít výhody a kdy je vhodné k němu přistoupit.
- ♥ V náročných situacích chápe své emoce.
- ♥ Preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy.
- ♥ Vzdělávání hodnotí jako součást svého životního stylu.
- ♥ Předchází stresovým situacím.
- ♥ Účinně a samostatně používá různé relaxační a kompenzační techniky pro regeneraci organismu.
- ♥ Hodnotí chování lidí z hlediska odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví druhých. Posoudí míru osobní odpovědnosti ve prospěch aktivní podpory zdraví.

Generalizace	Ročník	Učivo	Průřezové téma	Poznámka
Školní třída a škola je modelem fungování zdravé demokratické společnosti.	6.	třídní, školní žákovská samospráva, normy chování, třídní pravidla, školní řád, krizová situace, ubližování, pomoc, podpora,		
	7.	zodpovědnost, podřízení se, vlastní názor		
	8.			
	9.			
Poznávání druhých a sebepoznání ovlivňuje (prohlubuje) mezilidské vztahy.	6.	třída jako sociální skupina, mezilidské vztahy, kamarádství, přátelství, sebepoznání, zdravé sebepojetí - pozitivní vztah k sobě samému, sebeocení, osobní vlastnosti,	OSV – Osobnostní rozvoj (Sebepoznání, sebepojetí)  OSV – Sociální rozvoj (Poznávání lidí, Mezilidské vztahy)	

	7.	respekt, poznávání druhých, sociální a přirozené rozdíly, empatie, sebezpoznání		
	8.	tolerance, společenský takt, bezpečí, soudržnost, uznání, pozitivní sociální klima, manipulace, vytrvalost, kreativní myšlení		
	9.	sebedůvěra, osobní potenciál, zdravé sebevědomí		
V chování člověka se odráží jeho hodnotový žebříček.	6.	spolehlivost, spravedlnost, reálný krátkodobý cíl - kroky k jeho dosažení, hodnocení vlastních výsledků	OSV – Morální rozvoj (Hodnoty, postoje, praktická etika)	
	7.	žebříček hodnot, hodnoty, reálný dlouhodobější cíl - kroky k jeho dosažení, hodnocení vlastních výsledků.		
	8.	dlouhodobý cíl -plánování k dosahování cílů, využití sebereflexe a zpětné vazby při plánování,		
	9.	pozitivní životní cíle, životní styl		
Spolupráci ve skupině ovlivňuje efektivní komunikace.	6.	diskuse, aktivní naslouchání - klíčové informace, argumenty, pravidla, argument, kultivované vyjadřování	OSV – Sociální rozvoj (Kooperace)	
	7.	respekt a přijetí názoru druhých, možnosti jeho rozvíjení.		
	8.	Práce v týmu - efektivní kooperace, komunikace		

	9.	asertivní chování, prezentační dovednosti, projev.		
Konflikty jsou nezbytné pro rozvoj a růst, každý má pozitivní sílu.	6.	problémová situace, konflikt, pocity, autodestruktivní závislosti - možnosti pomoci a podpory,	OSV – Morální rozvoj (Řešení problémů, a rozhodovací dovednosti)	
	7.	problémy ve skupině, problémy vrstevníků - možnosti pomoci a podpory. (šikana, sexuální zneužívání, násilí, odborná pomoc)		
	8.	interpretace různého chování a jeho dopadu do skupiny		
	9.	rozhodování, stres, riskování		
Různé role ve společnosti si žádají různé způsoby chování, každý je zodpovědný za své chování.	6.	sebeovládání, sebepojetí	OSV – Osobnostní rozvoj (Seberegulace)	
	7.	kultivované chování, jednání v rolích, regulace chování,, seberegulace, emoce, vůle, prožívání.		
	8.	sociální role, životní role, souběh sociálních a životních rolí nebezpečí		
	9.	pozitivní životní hodnoty		
Duševní a sociální zdraví jde ruku v ruce se zdravím fyzickým.	6.	pozitivní myšlení, ocenění,	OSV – Osobnostní rozvoj (Psychohygienu)	
	7.	zvládání stresových situací, relaxace, duševní zdraví, sociální zdraví, efektivita, pozitivní myšlení.		
	8.	vytrvalost, typologie osobnosti, silné, slabé stránky osobnosti, dovednosti, schopnosti, vrozené předpoklady		



	9.	adaptace, životní změny, asertivní chování, regenerace organismu - relaxační a kompenzační techniky		
Seznámení se s riziky ohrožující zdraví v běžných i mimořádných situacích vytváří předpoklad pro adekvátní reakci na vzniklou situaci.	6.	ochrana zdraví při různých činnostech, vztahy mezi účastníky silničního provozu (včetně zvládnutí agresivity), postup v případě dopravní nehody, první pomoc, klasifikace mimořádných událostí, varovné signály,		
	7.	přenosné a chronické choroby, zdraví.		
	8.	živelné pohromy, prevence a základní úkoly ochrany obyvatelstva, ochrana při povodních, zemětřesení, evakuace, evakuační zavazadlo, prevence a likvidace epidemií, zdravotní péče – protišoková opatření, stabilizovaná poloha, koleno, rameno, kotník, přenos raněných, hromadné úrazy, třídění, stavy ohrožující zdraví, úraz elektrickým proudem, utonutí, nebezpečné látky a jejich účinky na okolí, záchranný systém,		
	9.	odpovědné chování v souvislosti se zdravím svým i ostatních, aktivní podpora zdraví.		