

## Výchova ke zdraví

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Jeho učivo navazuje svým obsahem na předměty ze vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, tj. na výuku Prvouky, Vlastivědy a Přírodovědy vyučovaných na 1. stupni. Vzdělávací obsah předmětu **Výchova ke zdraví** přináší žákům komplexní poznatky o lidském zdraví a jeho ochraně ve všech jeho složkách (fyzické zdraví, psychické zdraví a sociální zdraví).

Předmět Výchova ke zdraví učí žáky pečovat o jejich zdraví. Upevňuje a aktivně rozvíjí jejich dovednosti a návyky (hygienické, stravovací, pracovní). Výchova ke zdraví vede žáky ke správným rozhodnutím v každodenních a mimořádných situacích, při odmítání škodlivých látek, při úrazech a jejich prevenci, při komunikaci s vrstevníky a ostatními lidmi. Předmět svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, která je vyučována na I. stupni.

Cílem předmětu Výchova ke zdraví je vychovávat mladého jedince, který bude schopný pečovat o své zdraví a předcházet jeho poškození. Předmět se soustřeďuje na oblast vztahů mezi lidmi, na oblast osobního bezpečí, na oblast sexuální výchovy, na oblast zdravého životního stylu a na oblast člověk a zdraví.

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** se vyučuje jako samostatný předmět ve vybraných ročnících na 2. stupni.

Má následující časovou dotaci:

6. ročník – 1 hodina/týden

8. ročník – 1 hodina/týden

9. ročník – 1 hodina/týden

Výuka probíhá v kmenové třídě, učitel využívá dostupných materiálů, zařazuje návštěvy odborníků a příslušných institucí. Důležité je, aby si žák v každé hodině uvědomil, jak důležitá je prevence v oblastech jeho zdraví. Velký důraz je kladen též na propojení témat s obsahem vzdělání jiných vyučovacích předmětů – převážně přírodopis a tělesná výchova.

Výchovné a vzdělávací postupy v předmětu **Výchova ke zdraví** směřují k utváření klíčových kompetencí žáků:

### Kompetence k učení

Vedeme žáka:

- k aktivnímu vyhledávání informací, jejich zpracování a použití
- k propojování získaných informací
- k aktivnímu zapojování do vyučovacího procesu
- k používání osvojeného učiva v jiných oblastech
- k analyzování svého vlastního životního stylu
- k realizování jejich nápadů a k tvořivosti
- k sebehodnocení a objektivnímu hodnocení prací spolužáků

### Kompetence k řešení problémů

Vedeme žáka:

- k odlišování, toho, co je pro jejich zdraví správné
- k uvědomování si, že o svém zdraví rozhoduje on sám
- k vnímání problémových situací a jejich řešení
- ke kritickému myšlení

- ke schopnosti obhájit si své rozhodnutí
- k týmové spolupráci
- k originálním způsobům řešení problémů

### **Kompetence komunikativní**

Vedeme žáka:

- ke komunikaci na vhodné úrovni
- k zapojování se do diskuze
- k diskuzi a projevení svého názoru
- k vyslechnutí druhých
- k asertivnímu chování

### **Kompetence sociální a personální**

Vedeme žáka:

- k vytváření dobrých mezilidských vztahů
- k propojování zdraví se správnými morálními postoji
- ke spolupráci ve skupině
- k vytváření si pozitivní představy o sobě samém
- k podporování ostatních
- k respektování starších

### **Kompetence občanské**

Vedeme žáka:

- k zapojení do aktivit, týkajících se zdraví
- k propagaci prospěšných činností týkajících se zdraví
- k zodpovědnému sexuálnímu chování
- k správnému rozhodování v oblasti ochrany zdraví
- k pochopení jejich práv a povinností
- ke správnému chování v oblasti ekologie (problémy životního prostředí)

### **Kompetence pracovní**

Vedeme žáka:

- k efektivní práci a organizaci práce
- k využívání znalostí v běžném životě
- k sebehodnocení a hodnocení ostatních
- k reálnému posouzení svých možností při profesní orientaci

### **Kompetence digitální**

Vedeme žáka:

- k získávání relevantních informací o přínosech aktivní podpory osobního, komunitního i globálního zdraví
- k orientování se v digitálních zdrojích zaměřených na problematiku zdraví a bezpečí
- k využívání digitálních technologií k měření, ukládání, třídění, vyhodnocování případně sdílení konkrétních dat týkajících se žáka ve vztahu ke zdraví a bezpečí
- k odpovědnému využívání digitálních technologií při komunikaci se složkami IZS
- k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií
- k diskuzi a hodnocení přínosů a rizik digitálních technologií vzhledem k podpoře zdraví a ochraně bezpečí

**Mezipředmětové vztahy**

**Přírodopis** – biologie člověka, výživa, reprodukční zdraví

**Tělesná výchova** – pohybová cvičení, uvolňovací cviky, kondice

**Hudební výchova** – správné dýchání, relaxace – hudba

**Výchova k občanství** – člověk ve společnosti, národy a rasy, znalost trestní odpovědnosti

**Matematika** – výpočet BMI

**Český jazyk a literatura** – komunikace, schopnost prezentovat

**Chemie** – návykové látky a jejich rozdělení, účinky na člověka

**Člověk a svět práce** – orientace v dnešním moderním světě, pozitivní postoj k pracovním činnostem, aplikace dovednosti do běžného života

**Formy a metody práce**

- frontální výuka s demonstrací
- praktická cvičení
- skupinová práce
- didaktické hry
- brainstorming
- projektové vyučování
- exkurze
- diskuze s odborníky