

## Výchova ke zdraví – 2. stupeň

### Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět je realizován:

- 6. ročník 1 hodina týdně
- 7. ročník 1 hodina týdně
- 8. ročník 1 hodina týdně
- 9. ročník 1 hodina týdně

Vyučovací hodina trvá 45 minut. Výuka probíhá ve třídě, školní zahradě nebo v prostorách státních nebo soukromých institucí v rámci návštěvy naučných besed, seminářů či exkurzí vztahujících se k tématům předmětu Výchova ke zdraví.

Vzhledem k formativní funkci vyučovacího předmětu učitel využívá při výuce aktivizující a komplexní výukové metody (diskusní, situační, didaktické hry; skupinová a kooperativní výuky, samostatná práce žáků, kritické myšlení, projektová výuka, aktivní sociální učení, učení prožitkem aj.), které u žáků rozvíjejí iniciativu, tvořivost, samostatnost, spolupráci a komunikaci, posilují zdravé sebevědomí, zodpovědnost, prosociální chování, zvyšují odolnost vůči stresům, přispívají k utváření vlastních názorů a k volbě správného rozhodování.

Vzdělávací obsah předmětu:

- je rozpracován do jednotlivých ročníků v cyklickém uspořádání. Základní tématické okruhy se v každém ročníku opakují, jejich obsahová náplň je však vždy širší a hlubší adekvátně věku a potřebám žáků.

Výchova ke zdraví uplatňuje komplexní pohled na širokou problematiku zdraví, a proto jsou zde integrovány prvky z oblasti medicíny, psychologie, sociologie, etiky a ekologie.

**Vztahy mezi lidmi a formy soužití** – základními pilíři této oblasti jsou: pozitivní vztahy mezi vrstevníky, vztahy a soužití v rodině, vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity, které jsou založeny na úctě, toleranci a empatii.

**Změny v životě člověka a jejich reflexe** – vede k pochopení tělesných a psychosociálních změn spojených s obdobím dospívání; k formování a upevňování odpovědného chování a rozhodování v otázkách partnerství a rodičovství a k uplatňování odpovědného sexuálního chování v souvislosti s ochranou zdraví, etikou a morálkou, základy lidské reprodukce.

**Zdravý způsob života a péče o zdraví** – vede žáky k porozumění hodnotě zdraví jako základního předpokladu pro aktivní a spokojený život a k přijetí celoživotní odpovědnosti za ochranu zdraví vlastního a ostatních.

**Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** – odkrývá široké spektrum rizik, která jedince ohrožují v rovině zdraví fyzického, psychického a sociálního – civilizační choroby, početná skupina auto-destruktivních závislostí, individuálního násilí a sexuální kriminality, manipulativní reklama a působení sekt, ochrana člověka za mimořádných událostí.

**Hodnota a podpora zdraví** – posiluje filosofii celostně pojatého zdraví jako souladu složky fyzické, psychické a sociální.

**Osobnostní a sociální rozvoj** – vede k cílenému osvojování sociálních dovedností žáků, pro utváření vztahů potřebných k bezproblémovému soužití a spolupráci ve třídě, rodině a společnosti nyní i v budoucím životě.

### Průřezová témata zařazená v daném předmětu:

- **OSV – kooperace a kompetice** (projekt Svatba - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci)
- **OSV – kooperace a kompetice** (projektová hodina Lásky - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci)
- **OSV - sebepoznání a sebepojetí** (moje tělo, moje psychika, jak se promítá mé já v mém chování, moje vztahy k druhým lidem a dospívání)
- **MV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení** (kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky)
- **MV – fungování a vliv médií ve společnosti** (role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů)
- **OSV – seberegulace a sebeorganizace** (dobrá organizace času – projektová hodina Týdenní statistika možností prožívání volného času)
- **OSV – komunikace** (návlek dovedností pro sdělování verbální i neverbální, asertivní komunikace; dovednosti komunikační obrany proti agresí a manipulaci)
- **MV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení** (kritické vnímání mediálních sdělení - kouření, alkohol v médiích)

## **Výchovné a vzdělávací strategie na úrovni předmětu**

### Kompetence k učení

- seznamujeme žáky s problematikou zdraví ve vzájemných souvislostech
- předkládáme žákům dostatek spolehlivých informačních zdrojů s informacemi souvisejícími s podporou a ochranou zdraví a vedeme je k jejich využívání v praktickém životě
- uplatňujeme aktivizující metody, které žákům přiblíží problematiku zdraví z různých pohledů i souvislostí a povede je k celoživotní potřebě pečovat o své zdraví a soustavně ho chránit

### Kompetence k řešení problémů

- podněcujeme žáky k uvažování o problému a jeho možném řešení prostřednictvím specifických metod a forem práce (dialog, diskuse, kooperace, brainstorming, kritické myšlení, učení ze zkušenosti aj.)
- vybízíme žáky k porovnávání názorů, mediálních tvrzení a vlastních zkušeností se zdravím
- vybízíme žáky k vyhodnocování a vyvozování závěrů v rovině chování, rozhodování a jednání v různých etapách života a životních situacích
- předkládáme modelové situace problémů a nacvičujeme jak se chovat v různých problémových situacích

### Kompetence komunikativní

- vedeme žáky k dovednostem formulovat vlastní myšlenky a názory na problematiku zdraví
- vedeme žáky k uplatňování osvojených modelů komunikativních dovedností při kooperaci s vrstevníky, při řešení problémových a krizových situací (schopnost vyjednávat, schopnost umění kompromisu, schopnost nalézt společné řešení)
- využíváním efektivních strategií rozvíjíme u žáků specifické dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí

- snažíme se vytvářet bezpečné prostředí ve třídě, aby žáci mohli bez obav diskutovat o daném tématu

#### Kompetence sociální a personální

- vedeme žáky k utváření hodnotných mezilidských vztahů založených na ohleduplnosti a úctě k druhému člověku
- pomocí aktivizujících výukových metod rozvíjíme u žáků interakční a vztahové dovednosti pro život
- umožňujeme žákům spolupracovat ve skupině
- vedeme žáky k aktivnímu se podílení na příjemné atmosféře v týmu

#### Kompetence občanské

- nabízíme žákům dostatek příležitostí a modelových situací k uplatňování osvojených poznatků a dovedností v zájmu podpory a ochrany zdraví v občanském životě
- vedeme žáky k toleranci druhých lidí
- učíme žáky nejen znát právní normy, ale i tyto právní normy respektovat
- vedeme žáky k podání účinné pomoci
- vedeme žáky k respektu rodinných tradic

#### Kompetence pracovní

- nabízíme žákům dostatek situací k propojení osvojených poznatků a dovedností z oblasti ochrany svého zdraví při práci ve škole, sportovních a jiných zájmových aktivitách
- vedeme žáky ke správnému používání informačních technologií ve škole
- učíme žáky efektivitě při organizování vlastní práce

#### Kompetence digitální

- vedeme žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví
- vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace