**ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM**

**

**ŠKOLOU K RADOSTNÉMU ŽITÍ - VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**5.18. Výchova ke zdraví**

Výchova ke zdraví vede žáky k rozvoji a ochraně zdraví ve všech jeho složkách (tělesné, duševní i sociální) a učí je odpovědnosti za něj. Navazuje na oblast Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a chování při rizikových i mimořádných situacích. Součástí je i výchova k mezilidským vztahům, úzce propojená s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují poznatky o sobě, o vztazích mezi lidmi, v rodině, škole i vrstevnickém společenství.

**5.1. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

6. ročník 7. ročník 8. Ročník 9. ročník

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0 | 0 | 0+1 |  |

6

**Oblast: Člověk a zdraví**

NÁZEV VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

**Formy realizace:**

Projekty, vysvětlování, rozhovor, čtení s výkladem, práce s výukovými programy, samostatná práce žáků, skupinová práce, problé-mové vyučování, demonstrace, práce ve dvojicích, upevňování, prověřování, praktické činnosti, práce s knihou, čtení, pozorování

6. ročník – 1 hodina týdně 9.ročník – 0+1 hodina týdně

**Mezipředmětové vztahy**

Český jazyk, informatika, přírodověda, tělesná výchova, výtvarná výchova

**Výchovné a vzdělávací strategie**

|  |  |
| --- | --- |
| Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků | **Kompetence k učení:**   * Klademe důraz na vzájemnou spolupráci a pomoc mezi žáky, žáky a jejich učiteli. * Vedeme je k samostatnosti, pracujeme s odbornou literaturou, vyhledáváme informace, třídíme je, dáváme je do souvislostí a získané informace uplatňujeme v praktickém životě, žáci si časově a organizačně rozvrhnou svou práci (např. na projektech). * Vedeme žáky ke „zdravému“ (objektivnímu a kritickému) sebehodnocení své práce, odpovědnosti za dosažené výsledky.   **Kompetence k řešení problémů:**   * Pomáháme dětem vnímat, pojmenovat a chápat problémové situace ve škole i mimo ni. Hovoříme s nimi o jejich vzniku, promýšlíme a plánujeme způsoby řešení s využitím dosavadních zkušeností a získaných vědomostí a dovedností. * Podněcujeme žáky k tvořivé práci nabídkou zajímavých úloh a způsobů práce s využitím moderních zdrojů informací úměrně jejich věku a schopnostem. * Vedeme je k tomu, aby byli schopni obhájit svá rozhodnutí..   **Kompetence komunikativní:**   * Vedeme žáky k argumentaci (umět popsat problém a jeho řešení). * K využívání komunikativní dovednosti k obhajování vlastních postojů a zároveň umět přijmout názory druhých. * K samostatnému získávání informací z různých zdrojů a jejich kritickému vyhodnocení * Vedeme je k diskutování * Vedeme je k umění porozumět sám sobě – k pochopení své role v různých komunikačních situacích.   **Kompetence sociální a personální:**   * Při vyučování mimo jiné používáme skupinovou práci, při které se žáci podle svých schopností zapojují do řešení určitého problému. * Střídáme role ve skupině, učíme žáky adaptovat se na změněné nebo nové pracovní podmínky. * Využíváme projektové vyučování, při kterém vedeme žáky k vzájemné pomoci při řešení problémů. * Učíme žáky hodnotit práci druhých, přijímat kritiku i pochvalu. * Informujeme o nebezpečí sociálně patologických jevů (šikana…) a učíme žáky vhodně využívat volný čas (školní klub, zájmové kroužky…). * Odmítáme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. * Vedeme je k poskytnutí pomoci nebo umění o ni požádat.   **Kompetence občanské:**   * Vedeme žáky k respektování práv a povinností. * Vedeme žáky k toleranci – respektujeme odlišnosti (kulturní, fyzické, etnické). * Seznamujeme žáky se vztahy v rodině a v širších společenstvích. * Vedeme žáky k poznání sebe i druhých. * Vedeme žáky k zodpovědnému jednání vůči sobě, ostatním, přírodě. * Vedeme je k chápání základní ekologické souvislosti, k respektování požadavků na kvalitní životní prostředí. * Vedeme je k rozhodování se v zájmu podpory a ochrany zdraví.   **Kompetence pracovní:**   * Vedeme žáky k dodržování pravidel bezpečnosti při práci, k péči o zdraví své a druhých. * Vedeme žáky k sebeovládání, soustředění, k pečlivosti, k plánování práce. * Jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce. * Mohou využít ICT pro hledání informací.   **Kompetence digitální:**   * podporujeme rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví * 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 |

| **Výchova ke zdraví** | **6. ročník** | Hodinová dotace: 1h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek - **Výživa a zdraví** | | |
| **Žák:**   * vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * uvádí do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky | | * **výživa a zdraví** - zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy |
| Tematický celek -  **Režim dne** | | |
| **Žák:**  • 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  • respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví | | * **režim dne** |
| Tematický celek -  **Tělesná a duševní hygiena** | | |
| **Žák:**   * vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * 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 * 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 * respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím | | * hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví- tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní |
| Tematický celek **- Zdravotní a preventivní péče a civilizační choroby** | | |
| * vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí * 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 * uvádí do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky | | * zdravotní preventivní a léčebná péče; odpovědné chování * v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti,při sportu, v dopravě * v případech předcházení civilizačních chorob |
| Tematický celek - **Autodestruktivní závislosti** | |  |
| **žák:**   * 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 * uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek | | * autodestruktivní závislosti - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek se zaměřením na kouření, psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, * nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu |
| Tematický celek - **Manipulativní reklama a informace** | | |
| * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * 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 * vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt | | * manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt, skrytá reklama |
| Tematický celek - **Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** | | |
| **žák:**   * 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 * uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí | | * dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví, při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnost |
| Tematický celek - **Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** | | |
| **žák:**   * 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 * 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 * respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě * 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 * vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt | | * vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek |
| Tematický celek - **Osobnostní a sociální rozvoj** | | |
| **žák:**   * vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * 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 * respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím * respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví | | * sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity * seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, * zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování * psychohygiena - sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech * mezilidské vztahy, komunikace a kooperace - respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní * a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování |
| Tematický celek - **Ochrana člověka za mimořádných událostí** | | |
| **žák**:   * 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 * uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí | | * ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí |
| Tematický celek - **Stres a jeho vztah ke zdraví** | | |
| **žák:**   * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím | | * stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti |
| Tematický celek - **Vlivy vnitřního a vnějšího prostředí na zdraví** | | |
| **žák:**   * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * 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 * 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 | | * vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| VDO – sociální prostředí, komunity, dospívání, základní lidská práva  OSV – význam pohybu pro zdraví; hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  MED - reklama a její vliv, skrytá reklama, vliv médií | | |

| **Výchova ke zdraví** | **9. ročník** | Hodinová dotace: 1h. |
| --- | --- | --- |
| **Výchovné a vzdělávací strategie** | * Kompetence k učení * Kompetence k řešení problémů * Kompetence komunikativní * Kompetence sociální a personální * Kompetence pracovní * Kompetence digitální | |
| **ŠVP výstupy** | | **Učivo** |
| Tematický celek – **Vztahy mezi lidmi a formy soužití** | | |
| Žák:   * **dodržuje pravidla soužití** ve třídním kolektivu i v širší skupině vrstevníků, uplatňuje zásady **pozitivní komunikace** a aktivně přispívá k vytváření **příznivých mezilidských vztahů**; * **rozpoznává a dokáže vysvětlit role** jednotlivých členů komunity (rodiny, třídy, zájmového spolku) a na příkladech objasnit jejich **pozitivní i negativní vliv** na kvalitu sociálního klimatu; * chápe, že prostředí vrstevnické skupiny i rodiny může významně působit na **psychickou pohodu a zdraví člověka**, a dokáže uvést konkrétní příklady těchto vlivů. | | * mezilidské vztahy – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství * vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek * komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování |
| Tematický celek – **Změny v životě člověka a jejich reflexe, sexuální dospívání a reprodukční zdraví** | | |
| Žák:   * porovnává **jednotlivé etapy lidského života**, chápe jejich specifika a projevuje **odpovědný vztah k sobě samému** i k vlastnímu dospívání; * optimálně reaguje na **změny spojené s obdobím dospívání**, zvládá je s ohledem na své zdraví a osobní pohodu; * se učí **kultivovanému chování k opačnému pohlaví**, respektuje odlišnosti a usiluje o partnerské vztahy založené na úctě a respektu; * ví, kde **hledat pomoc** a zná rizika předčasného těhotenství a sexuální zkušenosti, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a **odpovědného sexuálního chování**; * **respektuje význam sexuality** v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli. | | * dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a sociální změny * sexuální dospívání a reprodukční zdraví, péče o zdraví reprodukční soustavy * sexualita jako součást formování osobnosti * zdrženlivost, rizika předčasné sexuální zkušenosti a promiskuity * rizika spojená s těhotenstvím a rodičovstvím mladistvých * poruchy pohlavní identity – základní porozumění, respektující přístup |
| Tematický celek – **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** | | |
| Žák:   * **uplatňuje preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání** v souvislosti s běžnými přenosnými chorobami; * **ví, kde se může svěřit se zdravotními problémy** a jak **vyhledat odbornou pomoc**; * **usiluje o aktivní podporu vlastního zdraví** v rámci svých možností a zkušeností; * **uplatňuje zásady bezpečného chování** v situacích **ohrožujících zdraví** a v oblasti **mezilidských vztahů**; * r**ozlišuje a hodnotí význam preventivní a léčebné péče**; * v **rizikových situacích** se chová **zodpovědně** a **ohleduplně** k sobě i ostatním; * v**yjadřuje a obhajuje vlastní názor** k problematice **zdravého životního stylu** a **zapojuje se do diskuse** ve třídě, rodině i širším sociálním prostředí. | | * ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy * respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty * ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) * autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu |
| Tematický celek – **Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání** | | |
| Žák:   * posuzuje způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za zdraví vlastní i druhých a vyvozuje osobní odpovědnost ve prospěch zdraví; * orientuje se v možnostech pomoci, ví, kam se obrátit s problémy a s žádostí o pomoc; * rozpoznává nebezpečí zneužívání a problémy s tím spojené; * vyhodnocuje manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt na základě svých znalostí a zkušeností. * uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti manipulaci | | * skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci * dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) * manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt |
| Tematický celek – **Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví, základní lidské potřeby** | | |
| Žák:   * vysvětluje na příkladech souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; * objasňuje vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví. | | * celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie |
| Tematický celek – **Podpora zdraví a prevence** | | |
| Žák:   * samostatně využívá kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím; * projevuje odpovědný vztah k sobě samému a k vlastnímu dospívání; * vyjmenovává a hodnotí preventivní opatření, vyvozuje z nich osobní odpovědnost; * posuzuje způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za zdraví vlastní i druhých; * projevuje odpovědný vztah ke svému okolí, ví, kam se obrátit s problémy souvisejícími s podporou zdraví, a umí poskytnout podporu svému okolí. | | * podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví * stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, posilování duševní odolnosti * výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy * tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim * bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** | | |
| VkO – právo v každodenním životě; protiprávní jednání  TV – význam pohybu pro zdraví; prevence a korekce jednostranného zatížení; hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech | | |