

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Vzdělávací oblast je v 6. – 9. ročníku realizována v předmětech Tělesná výchova a Výchova ke zdraví.
Obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví je realizován v rámci předmětů:

Výchova ke zdraví

– ve výuce Tv – 7. ročník + 1 vyučovací hodina navíc (celkem 3 hodiny)

V hodinách tělesné výchovy dbáme na dodržování zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při sportovních aktivitách a vedeme žáka k dodržování potřebných hygienických norem. V dalších ročnících vedeme žáka tak, aby získané návyky dodržoval, a to jak při výuce Tv, tak při běžném sportování.

– ve výuce PŘ – 8. ročník + 1 vyučovací hodina

V zařazené vyučovací hodině, společně s výukou PŘ 8. r. (člověk), vedeme žáka tak, aby si uvědomoval celostní pojetí své osobnosti ve zdraví a nemoci. Dbáme na to, aby si žák měl možnost uvědomovat originalitu své osobnosti a své postavení v rodině, ve třídě i ve společnosti, aby si uvědomoval zodpovědnost za své jednání. Do komunikačních témat zařazujeme i další náměty z doporučeného učiva. Zařazenou vyučovací hodinu v tomto období vývoje žáka věnujeme i rozvoji komunikace mezi žáky a mezi žáky a učitelem.

Průběžně prolíná všemi ročníky a všemi předměty

Charakteristika

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je důležitou oblastí základního vzdělávání. Má praktický význam pro zdraví žáků v průběhu povinné školní docházky, ale také pro ovlivňování zdraví v jejich dalším životě.

Zdraví člověka je v současnosti chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Proto je také jednou z priorit celého základního vzdělávání. Rozvíjí se nejen ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, ale promítá se i do celého života školy.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty (poznatky, dovednosti), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Zařazení této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti spojené s přírodou a závislé na kvalitě životního prostředí i bytosti žijící ve společnosti jiných lidí a závislé na kvalitě sociálních vztahů. Aby pochopili hodnotu zdraví i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví, seznámili se s možným nebezpečím, které zdraví ohrožuje, se způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, i s potřebnou odpovědností za zdraví vlastní i zdraví jiných.

Při realizaci dané vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání v dané oblasti silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později je kladen důraz na stále větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané prostředí a vzdělávání je základem pro vytváření aktivních postojů žáků k otázkám zdraví a jeho ochrany.

Obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se realizuje v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech výchova ke zdraví a tělesná výchova. Zároveň prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které ji doplňují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Ve svém obsahu a kompetencích bezprostředně navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Především pak na poznatky o vhodných vztazích v rodině, ve škole a ve společenství vrstevníků, na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, na dovednosti odmítat návykové látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení.

Na úrovni 2. stupně základního vzdělávání pak výchova ke zdraví rozvíjí další potřebné kompetence s využitím nových poznatků o přírodě, člověku, vztazích mezi lidmi atd. Učí ho dívat se na vlastní život a činnosti z hlediska potřeb dospívajícího jedince (výživa, protidrogová prevence aj.) i z hlediska životních perspektiv (partnerství a rodičovství, duševní hygiena atd.) a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

Vzdělávací obor tělesná výchova plní ve vzdělávání především funkci regenerace a kompenzace jednostranné zátěže působené pobytem ve škole i při činnostech mimo školu (dlouhodobé sezení, dlouhodobé využívání počítačů atd.). Další její význam je v rozvoji pohybových dovedností i v kultivaci pohybu, především pak v poznávání možností rozvoje zdravotně orientované zdatnosti (vytrvalost, svalová síla, pohyblivost, podkožní tuk), jejíž úroveň má zásadní význam pro aktuální zdraví a významně ovlivňuje zdravotní předpoklady i v dospělosti.

Pohybové vzdělávání přechází od spontánní pohybové činnosti k řízené a výběrové pohybové činnosti s uspokojováním vlastních pohybových potřeb i zájmů a k poznávání a využívání možností ovlivňovat svůj pohybový projev a svou tělesnou zdatnost. Charakteristické pro základní vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybových předpokladů (nadání). Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení (především svalové nerovnováhy) a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení (zdravotní tělesná výchova).

Cíle

Žák by se měl učit:

- poznávat zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu a jednat (uvažovat) v tomto smyslu;
- chápat zdraví jako stav tělesné, duševní a sociální pohody a usilovat o vyrovnanost těchto složek;
- získávat orientaci v základních názorech na zdraví a v činnostech podporujících zdraví, postupně je aktivně uplatňovat v každodenním životě (výživa, hygiena, aktivní pohyb aj.);
- rozpoznávat základní situace ohrožující tělesné a duševní zdraví (nemoc, úraz, osobní ohrožení, návykové látky atd.) a získávat dovednost jim předcházet nebo je řešit;
- neohrožovat svým jednáním zdraví své a zdraví jiných lidí;
- poznávat zdroje informací o zdraví, učit se je získávat, hodnotit a využívat;
- poznávat dostupná místa související s preventivní ochranou zdraví (sportoviště, zdravotní poradny, zdravotní zařízení atd.) a podle potřeby je využívat

Tělesná výchova

Žák by se měl učit:

- poznávat význam tělesné a duševní zdatnosti pro zdraví a pracovní výkonnost a osvojovat si způsoby jejího cíleného ovlivňování;
- kultivovat svůj pohybový projev a rozvíjet základní pohybové dovednosti;
- poznávat vlastní fyzické předpoklady i pohybové možnosti a osvojovat si základní způsoby jejich měření a aktivního ovlivňování (při rozvoji pohybových předpokladů i při korekci svalových oslabení);
- poznávat sociální vztahy a role v pohybových činnostech a využívat fair play jednání a myšlenky olympismu i v běžném životě;
- zvládat jednoduchou organizaci pohybových činností a soutěží a zásady bezpečnosti při těchto aktivitách;
- vnímat radost z vlastní (intenzivní) pohybové činnosti a z pohybové činnosti ve skupině lidí a využívat ji pro svou tělesnou a duševní pohodu.

Výchova ke zdraví

Žák by se měl učit:

- uvědomovat si (na základě poznání lidského těla a jeho funkcí) základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím;
- pochopit tělesné, fyziologické a psychické změny spojené s dospíváním a zvládat vlastní aktuální problémy (odpovědné chování; zvládání proměnlivých emocionálních stavů atd.);
- spoluvytvářet vhodné vztahy v rodině a širším společenství (škola, vrstevníci);
- chápat podstatu odpovědného chování a rozhodování v otázkách partnerství a rodičovství, znát rizika předčasného sexuálního života;
- orientovat se v základních otázkách sexuality a uplatňovat odpovědné sexuální chování v souvislosti s ochranou zdraví, etikou, morálkou a vírou;
- uvědomovat si nebezpečí návykových látek a osvojit si způsoby jejich odmítání;
- zvládat způsoby bezpečného chování v různých (i krizových) situacích a komunikaci s neznámými lidmi;
- chápat význam životního a pracovního prostředí v souvislosti s ochranou zdraví a získávat dovednosti k jejich aktivnímu přetváření (utváření);
- poskytovat základní první pomoc, orientovat se v základní péči o děti, handicapované a nemocné.

Výchovně vzdělávací cíle Výchovy ke zdraví:

- rozvíjet kompetence žáka tak, aby se naučil vážít si svého zdraví
- vést žáka k ochraně svého zdraví a vytvářet jeho schopnost chovat se odpovědně k svému zdraví i ke zdraví druhých
- výchovu zaměřovat k tomu, aby si žák uvědomoval, co je třeba dodržovat v oblasti zdravého životního stylu, aby postupně sám dokázal realizovat zdravý způsob života
- vést žáka k tomu, aby si uvědomoval zodpovědnost dospělého – rodiče za chod rodiny, její zabezpečení, výchovu dětí a jejich zdraví, poukazovat na příklady pěkného chování v rodině
- vybavit žáka předpoklady k tomu, aby jeho vstup do dospělosti byl provázen odpovědným přístupem ke zdraví a k založení vlastní rodiny
- seznamovat s pravidly chování ve společnosti, podporovat odpovědné chování a rozhodování, vytvářet dobré vztahy v kolektivu
- žáka připravovat tak, aby se uměl bezpečně orientovat v konfliktních situacích souvisejících se zdravím, mezilidskými vztahy a osobním bezpečím

Obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

7. ročník (1 hodina týdně k Tv)
--

Vztah mezi lidmi, formy soužití

- vztahy a pravidla soužití ve společnosti, šikana
- rodina a škola

Změny v životě člověka

- dětství, puberta, dospívání
- tělesné a duševní změny

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- výživa a zdraví
- základy zdravého stravování
- poruchy příjmu potravy
- stolování rodiny

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- civilizační choroby
- zdravotní rizika
- preventivní a lékařská péče
- auto-destruktivní závislosti
- zdravotní a sociální zneužívání návykových látek
- patologické hráčství
- práce s počítačem
- bezpečné chování
- komunikace s vrstevníky
- komunikace s neznámými lidmi
- komunikace se službami odborné pomoci
- manipulativní reklama (reklamní vlivy, působení sekt)
- Hodnota a podpora zdraví
- podpora zdraví, její formy
- prevence
- působení na změnu kvality prostředí
- odpovědnost za své zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

- organizace svých činností a chování
- sebekontrola
- sebeovládání
- zvládnání problémů
- psychohygiena
- předcházení a zvládnání stresu
- hledání pomoci při problémech
- respektování sebe i druhých, aktivní naslouchání
- vztah k sobě samému, vztah k druhým
- pomoc a ochrana slabšího kamaráda

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- vztahy ve dvojici, vztahy chlapců a děvčat, kamarádství, přátelství, pomoc

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- tělesná a duševní hygiena
- zásady osobní, intimní a duševní hygieny
- stravování a pitný režim
- pohybové aktivity, otužování
- význam pohybu pro zdraví
- režim dne

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
- bezpečné prostředí ve škole
- bezpečnost při sportovních aktivitách
- bezpečnost v dopravě, návraty domů, ulice, výtah
- znalost pravidel silničního provozu – návaznost na 1. stupeň
- důležitá telefonní čísla

Hodnota a podpora zdraví

- zodpovědnost za své zdraví při různých činnostech, sportovních i jiných
- program podpory zdraví

8. ročník (1 hodina týdně k Př)

Vztahy mezi lidmi, formy soužití

- vztahy a pravidla soužití ve společnosti, vrstevnická skupina, obec
- kamarádství, přátelství, láska

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy
- bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS)
- preventivní a lékařská péče, první pomoc
- odpovědné chování v situacích úrazu – v domácnosti, ve škole, ve sportu aj.
- domácí lékárnička
- hygiena práce
- volný čas s ohledem na zdraví a pohyb
- stravování – základní druhy potravin (rozlišování potravin – co je z čeho vyrobené)

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- stres a jeho vztah ke zdraví
- relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy
- skryté formy násilí a zneužívání, kriminalita
- šikana a jiné projevy násilí
- formy sexuálního zneužívání dětí
- komunikace se službami odborné pomoci
- manipulativní reklama a informace
- ochrana člověka za mimořádných situací

Změny v životě člověka – dospívání, život mladistvých

- tělesné, duševní a společenské změny
- sexuální dospívání, předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství mladistvých
- poruchy pohlavní identity

Hodnota a podpora zdraví

- celostní pojetí člověka ve zdraví i nemoci
- zdravá výživa a vliv stravování na zdraví
- pitný režim

Osobnostní a sociální rozvoj

- morální rozvoj
- dovednosti pro řešení problémů a mezilidských vztahů
- mezilidské vztahy a komunikace
- respektování sebe i druhých
- aktivní naslouchání, dialog

Očekávané výstupy

PARTNERSTVÍ, RODIČOVSTVÍ, ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

Žák:

- vysvětlí role matky a otce v rodině
- prokáže základní znalosti v problematice lidské reprodukce a v potřebách dítěte po narození
- chová se ve vztahu k opačnému pohlaví kultivovaně a na veřejnosti uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti a studu
- rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví

PÉČE O ZDRAVÍ, ZDRAVÁ VÝŽIVA

Žák:

- rozlišuje mezi běžnými, infekčními a civilizačními chorobami a v souvislosti s nimi uplatňuje osvojené preventivní způsoby chování
- uplatňuje návyky osobní a intimní hygieny s ohledem na zdraví a ohleduplné mezilidské vztahy
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k překonávání únavy a stresu
- rozlišuje manipulativní nátlak reklamy a účelové jednání jednotlivých skupin
- vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy, způsoby stravování a civilizačními chorobami
- rozlišuje specifické potřeby výživy člověka podle věku, zdravotního stavu, fyzické a duševní činnosti
- uvede zdravotní rizika spojená s poruchami příjmu potravy a odpovědně se rozhoduje ve prospěch zdravých stravovacích návyků

NÁVYKOVÉ LÁTKY

Žák:

- uvede zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek, provozováním hazardních her a posoudí souvislosti mezi jejich zneužíváním a životní perspektivou mladého člověka
- projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- uplatňuje osvojené modely chování při kontaktu s návykovými látkami

OSOBNÍ BEZPEČÍ, OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

Žák:

- uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v dalších situacích ohrožujících zdraví, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- uplatňuje osvojené modely chování v situacích šikanování, týrání a sexuálního zneužívání
- zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
- chová se odpovědně při mimořádných událostech a prokáže praktickou znalost první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel