

## 5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podmínky pro ovlivňování zdraví. Vzdelávání v této oblasti směřuje k tomu, aby žáci poznávali sami sebe, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochranu i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s riziky, která ohrožují zdraví, osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k posílení zdraví a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví. Vzdelávací obsah této oblasti prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají a do života školy.

Vzdělávací oblast zahrnuje předměty: Výchova ke zdraví a Tělesná výchova.

### 5.8.1 Výchova ke zdraví

#### Charakteristika předmětu

##### **Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu:**

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek a učí je být za ně zodpovědný. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování)čelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích.

Vzdělávání v předmětu výchova ke zdraví směřuje k:

- preventivní ochraně zdraví a předcházení úrazům
- získání hygienických, stravovacích, pracovních a jiných návyků a jejich upevňování
- rozvíjení dovednosti odmítat škodlivé látky
- získávání orientace v základních otázkách sexuality, uplatňování odpovědného sexuálního chování
- upevňování schopností poskytnout první pomoc
- bezpečné dopravní výchově

Výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět na 2. stupni školy v 8. a 9. ročníku. Časová dotace předmětu v učebním plánu je 1 hodina týdně v každém ročníku. Formy a metody výuky - výklad, skupinová práce, samostatná práce, besedy, diskuze, práce s textem, hry na rozvoj komunikace.

Výuka předmětu probíhá v kmenové učebně a podle potřeby i v učebně PC.

#### Průřezová témata:

V předmětu Výchova ke zdraví se prolínají průřezová témata a jejich okruhy:

**Osobnostní a sociální výchova** - Sebepoznávání a sebepojetí, Komunikace, Psychohygiena, Seberegulace a sebeorganizace, Poznávání lidí

**Výchova demokratického občana** - Občan, občanská společnost a stát, Zásady slušnosti a tolerance

**Environmentální výchova** - Utváření zdravého životního stylu, Vztah člověka k prostředí

**Multikulturní výchova** - Etnický původ, Lidské vztahy

#### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí:**

##### Kompetence k učení:

Učitel:

- vede žáky k samostatnému vyhledávání informací pro ně potřebných, ke schopnosti orientovat se v textu (učebnice, odborná literatura, internet)

- vede žáky k porovnávání výsledků svého učení s výsledky ostatních a ke zdokonalování jejich nedostatků
- učí žáky vyhledávat důležité informace a následně je zpracovávat (referáty)

#### Kompetence k řešení problémů:

Učitel:

- vede žáka k aktivnímu a samostatnému přístupu k řešení problémů
- nabádá žáky k hledání různých řešení problémů
- předkládá nejrůznější problémové situace a vyžaduje plánování způsobů řešení
- vede žáky k obhajobě svých rozhodnutí, nutí je přemýšlet o nich a vést je k odpovědnosti
- ukazuje žákům cestu ke správným řešením prostřednictvím jejich chyb

#### Kompetence komunikativní:

Učitel:

- vede žáky k samostatnému vyjadřování, k efektivní komunikaci nejen se spolužáky, učiteli, ale i s ostatními lidmi ve svém okolí
- vyžaduje od žáků výstižný, kultivovaný a souvislý projev
- vytváří příležitosti k interpretaci a prezentaci různých textů
- vede žáky k diskuzi mezi sebou

#### Kompetence sociální a personální:

Učitel:

- vede žáky k efektivní spolupráci s ostatními, k uplatňování pravidel práce ve skupině a týmové práci
- vede žáky k podpoře sebedůvěry a sebeúcty
- nabádá k utváření příjemné atmosféry při práci v týmu
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování a pomoci v případě nebezpečí či ohrožení života
- vede žáky k ochraně životního prostředí

#### Kompetence občanské:

Učitel:

- vede žáky k toleranci, spolupráci, pomoci druhým lidem, k rozvoji svých dovedností a schopností
- učí žáky rozeznávat jejich povinnosti a práva ve škole i mimo školu
- umožňuje žákům hodnotit jejich činnost
- objasňuje základní ekologické požadavky a vede žáky k udržování kvalitního životního prostředí

#### Kompetence pracovní:

Učitel:

- vede žáky k zodpovědnému přístupu k práci, ke zkvalitňování výsledků práce
- vyžaduje dodržování obecných pravidel bezpečnosti práce
- zdůrazňuje efektivní organizaci práce
- podporuje a umožňuje práci s odbornou literaturou