

5.18 Výchova ke zdraví

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
						Povinný	Povinný	Povinný	

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>Tato oblast vzdělávání přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Zdraví člověka je vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody, je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život. Pocit štěstí člověka je utvářen a ovlivňován mnoha aspekty. Předmět napomáhá vybavit žáka vědomostmi a dovednostmi zvládat život bez zdravotních rizik a problémů, poučit žáka o zásadách zdravého životního stylu a odpovědném jednání, učí aplikovat teoretické poznatky do každodenního života, klade důraz na praktické dovednosti k zachování a posílení zdraví. Vzdělávání silně ovlivňuje ikladný, osobní příklad učitele, též příznivá atmosféra školy.</p> <p>Zaměření vzdělávací oblasti vede žáky k:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznávání zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot • k vnímání radostných prožitků v příjemném prostředí, dobrými vztahy • poznávání člověka jako biologického jedince • základní orientace v názorech – co je zdravé a co zdraví prospívá, co zdraví ohrožuje, poškozuje • ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobem rozhodování a jednání • základním etickým a morálním postojům, zdravým mezilidským vztahům • chápání dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody – jako významného předpokladu pro profesní zaměření, výběr partnera, společenskou činnost a pod. • ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí • aktivní propagaci a zapojení se do zdravotně prospěšných aktivit

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků. Vzdělávání v tomto oboru směřuje i k poznání pohybových možností a zájmů o tělesnou zdatnost jedince, naučit se řadit do denního režimu pohybové činnosti pro regeneraci sil, kompenzaci různého zatížení, rozvíjet pohybové aktivity, vylepšovat zdravotní oslabení organismu, naučit se správně rozhodovat v rizikových situacích, v sexuální chování a ochraně zdraví být odpovědný za své chování. Účinnou motivací na činnostech a situacích posilovat zájem žáků o problematiku zdraví.</p> <p>Předmět se vyučuje v 7. - 9. ročníku vždy 1 hodinu týdně.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Chemie • Tělesná výchova • Občanská výchova • Zeměpis • Člověk a svět práce
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k učení: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se zajímá o názory, náměty a zkušenosti žáků • vůči každému žákovi projevuje očekávání úspěchu • vnímá i aktivně zajišťuje vzdělávací potřeby jednotlivých žáků • důsledně rozlišuje procesy učení a hodnocení
	<p>Kompetence k řešení problémů: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klade otevřené otázky, zadává problémové úlohy či úlohy rozvíjející tvořivost • zadává úkoly způsobem, který umožňuje volbu různých postupů • vede žáky k prozkoumávání pohledů a názorů, lišících se od jejich vlastních • žáky vybízí, aby kladli otázky (k věci) • vede žáky k plánování úkolů a postupů • vede žáky ke správným způsobům užití materiálů, nástrojů, techniky, vybavení

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<p>Kompetence komunikativní: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vytváří příležitost pro vzájemnou komunikaci žáků k danému úkolu • zadává úkoly, při kterých žáci spolupracují • pracuje s chybou žáka jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení • umožňuje žákům, aby si vzájemně sdělovali své pocity a názory
	<p>Kompetence sociální a personální: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zařazuje metody, při kterých docházejí k objevům, řešením a závěrům žáci sami • společně s žáky formuluje cíl činnosti (úkolu) • umožňuje žákům reflektovat (hodnotit) úspěšnost dosažení cíle • důsledně vyžaduje dodržování pravidel • umožňuje žákům prezentovat výsledky jejich práce • žákům objasňuje, které koncepce a postupy, používané ve společenské praxi, jsou v souladu s dosaženou úrovní vzdělání
	<p>Kompetence občanské: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umožňuje diferencované výkony podle individuálních schopností žáků • sleduje úspěšnost jednotlivých žáků a oceňuje jejich pokrok • vyžaduje dokončování práce v dohodnuté kvalitě a termínech • ve výuce reflektuje společenské i přírodní dění
	<p>Kompetence pracovní: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadává úkoly, při kterých žáci kombinují informace z různých zdrojů • umožňuje žákům spoluutvářet kritéria hodnocení • umožňuje žákům pracovat s materiály a zdroji, v nichž si mohou ověřit správnost svého řešení

Název předmětu	Výchova ke zdraví	
	<p>Kompetence digitální: Učitel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podporuje rozvíjení digitálních kompetencí prostředky atechnologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví • vede žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů voblasti výchovy ke zdraví, kběžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání avyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim arozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví • vede žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií acílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí aosobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace 	
Způsob hodnocení žáků	<p>Hodnocení poskytuje žákovi objektivní zpětnou vazbu otom, co už umí, co ví a zná, čeho dosáhl, ale také otom, co mu nejde, v čem má nedostatky, rezervy apod. Mělo by žákovi nápomoci k vlastnímu sebepoznání, k získávání dalších vědomostí i dovedností a rozvíjet je pro jeho budoucí uplatnění se vživotě.</p> <ul style="list-style-type: none"> • průběžné hodnocení – klasifikací stupnicí i slovní zpětná vazba učitele • čtvrtletní hodnocení – kombinace slovního hodnocení a klasifikační stupnice • pololetní hodnocení – vysvědčení vyjádřeno klasifikačním stupněm • závěrečné hodnocení – vysvědčení vyjádřeno klasifikačním stupněm 	

Výchova ke zdraví	7. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	

Výchova ke zdraví	7. ročník	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE		
respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví		Dětství, puberta, dospívání Sebepoznání a sebepojetí
Tematický celek - RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE		
uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí		Ochrana člověka za mimořádných událostí
Tematický celek - HODNOTA A PODPORA 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		Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Tělesná a duševní hygiena, denní režim
Tematický celek - OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ		
vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí		Tělesná a duševní hygiena, denní režim Vztahy ve dvojici Bezpečné chování a komunikace
Tematický celek - VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ		
respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě		Vztahy ve dvojici Bezpečné chování a komunikace Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
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		Vztahy ve dvojici Bezpečné chování a komunikace Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení		
Práce s propagačními materiály získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Zásady první pomoci		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Komunikuje se spolužáky o svých názorech a pohledech na zdraví životní styl, návycích, naslouchá názorům druhých a porovnává je se svými		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		

Výchova ke zdraví	7. ročník	
		Vzájemná spolupráce, schopnost správného úsudku
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita
		Aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy
		Období lidského života
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí
		Vztahy v kolektivu, vnímání odlišností
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygiena
		Zdraví a jeho složky
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání
		Vnímání okolního světa, rozvoj pohybových dovedností na základě sluchových a zrakových podnětů, rozvoj pozornosti a soustředění, efektivní řešení situací
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
		Těhotenství a rodičovství mladistvých
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí
		Základní lidské potřeby
		OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace
		Cvičení vůle, plánování osobních cílů
		VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA – Občanská společnost a škola
		Zapojování se do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Výchova ke zdraví	8. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie		<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální

Výchova ke zdraví	8. ročník	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ		
dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky		Výživa a 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		Ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy
Tematický celek - RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE		
projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc		Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí		Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Ochrana člověka za mimořádných událostí
Tematický celek - HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ		
vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví		Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Tělesná a duševní hygiena, denní režim
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		Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Tělesná a duševní hygiena, denní režim
usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví		Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Tělesná a duševní hygiena, denní režim
Tematický celek - OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ		
vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí		Tělesná a duševní hygiena, denní režim Vztahy ve dvojici Bezpečné chování a komunikace Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace Výživa a 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		Dětství, puberta, dospívání Sebepoznání a sebepojetí Psychohygiena

Výchova ke zdraví	8. ročník	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Základní lidské potřeby		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygiena		
Zdraví a jeho složky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Období lidského života		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Těhotenství a rodičovství mladistvých		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Zásady první pomoci		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání		
Vnímání okolního světa, rozvoj pohybových dovedností na základě sluchových a zrakových podnětů, rozvoj pozornosti a soustředění, efektivní řešení situací		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		
aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Vztahy v kolektivu, vnímání odlišností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Komunikuje se spolužáky o svých názorech a pohledech na zdraví životní styl, návycích, naslouchá názorům druhých a porovnává je se svými		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Vzájemná spolupráce, schopnost správného úsudku		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace		
Cvičení vůle, plánování osobních cílů		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení		
Práce s propagačními materiály získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje		
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA – Občanská společnost a škola		
Zapojování se do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci		

Výchova ke zdraví	9. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
ŠVP výstupy		Učivo
Tematický celek - ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE		
respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace Dětství, puberta, dospívání Sebepoznání a sebepojetí	
respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	Dětství, puberta, dospívání Sexuální dospívání a reprodukční zdraví Ochrana před přenosnými chorobami	
Tematický celek - ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ		
samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	Sebepoznání a sebepojetí Psychohygiena	
Tematický celek - RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE		
uvádí 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	Psychohygiena Stres a jeho vztah ke zdraví Autodestruktivní závislosti	
vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita Manipulativní reklama a informace	

Výchova ke zdraví	9. ročník	
projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc		Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí		Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Ochrana člověka za mimořádných událostí
Tematický celek - OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ		
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		Dětství, puberta, dospívání Sebepoznání a sebepojetí Psychohygienu
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení		
Práce s propagačními materiály získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Hodnoty, postoje, praktická etika		
Zásady první pomoci		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Komunikace		
Komunikuje se spolužáky o svých názorech a pohledech na zdraví životní styl, návycích, naslouchá názorům druhých a porovnává je se svými		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kooperace a kompetice		
Vzájemná spolupráce, schopnost správného úsudku		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Kreativita		
aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Mezilidské vztahy		
Období lidského života		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Poznávání lidí		
Vztahy v kolektivu, vnímání odlišností		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Psychohygienu		
Zdraví a jeho složky		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Rozvoj schopností poznávání		
Vnímání okolního světa, rozvoj pohybových dovedností na základě sluchových a zrakových podnětů, rozvoj pozornosti a soustředění, efektivní řešení situací		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti		
Těhotenství a rodičovství mladistvých		

Výchova ke zdraví	9. ročník	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Sebepoznání a sebepojetí		
Základní lidské potřeby		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA – Seberegulace a sebeorganizace		
Cvičení vůle, plánování osobních cílů		
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA – Občanská společnost a škola		
Zapojování se do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci		