

5.5.4 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

5.5.4.1 Charakteristika vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

Ve vyučovacím předmětu *Výchova ke zdraví* je realizován obsah vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Vychází z myšlenky, že zdraví člověka je v současnosti chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Každá společnost usiluje o výchovu zdravého jedince a zdravé rodiny. Cílem vyučovacího předmětu je vychovávat mladého člověka ke zdravému životnímu stylu, připravovat ho na život ve své budoucí rodině, pomáhat mu při rozhodování v životní orientaci a připravovat ho na plnohodnotný život v demokratické společnosti.

Vzdělávací obsah *Výchovy ke zdraví* vede žáky k uvědomění si základních pravidel v mezilidských vztazích, pomáhá analyzovat změny v životě člověka, vnímat rizika ohrožující zdraví a jejich prevenci. Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické, fyzické) a být za ně odpovědný. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě, učí se předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví vzdělávací obor obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, rodině, škole a společenství vrstevníků.

5.5.4.2 Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je povinným vyučovacím předmětem pro žáky II. stupně ZŠ v 6. – 7. ročníku. Navazuje na základy (dovednosti, vědomosti, postoje), které žáci získali v prvouce a přírodovědě v 1. – 5. ročníku. Vyučuje se s hodinovými dotacemi odpovídajícími učebnímu plánu. Výuka probíhá v kmenových třídách, podle potřeby bývá využívána pracovní s interaktivní tabulí a komunitním kruhem nebo počítačová učebna.

Výuka předmětu *Výchova ke zdraví* směřuje k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci
- k objektivnímu poznávání rizik sociálně patologických jevů ve škole i mimo ni
- k učení využívat a ovládat prostředky sloužící k ochraně zdraví
- utváření vědomí vlastní identity a identity druhých lidí, k rozvíjení realistického sebepoznávání a sebehodnocení, k akceptování vlastní osobnosti i osobnosti druhých
- vnímání pocitu sounáležitosti s vlastní rodinou i společenstvím v nejbližším okolí i s lidmi, se kterými se žáci náhodně setkají
- úctě k sobě, svému partnerovi, své rodině, vlastnímu národu i k jiným národům a etnikům
- utváření pozitivních vztahů k opačnému pohlaví v prostředí školy i mimo školu, k rozpoznávání stereotypního nahlížení na postavení muže a ženy v rodině, v zaměstnání i v politickém životě, k vnímání předsudků v nazírání na roli žen ve společnosti
- k rozvíjení zájmu o veřejné záležitosti; získávání orientace v aktuálním dění v ČR, EU a ve světě
- rozpoznávání názorů a postojů ohrožujících lidskou důstojnost nebo odporujících základním principům demokratického soužití, ke zvyšování odolnosti vůči myšlenkové manipulaci
- uplatňování vhodných prostředků komunikace k vyjadřování vlastních myšlenek, citů, názorů a postojů, k zaujímání a obhajování vlastních postojů a k přiměřenému obhajování svých práv
- zvyšování **čtenářské gramotnosti žáků**, k práci s textem jako zdrojem informací, k formulaci vlastních názorů o přečteném textu apod.
- aktivnímu využívání cizího jazyka a různých informačních a komunikačních technologií při vyhledávání, výběru a zpracovávání informací

5.5.4.3 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

KOMPETENCE K UČENÍ	- Vedeme žáky k zodpovědnosti za jejich vzdělávání a za jejich "budoucnost", připravujeme je na celoživotní učení. - Na praktických příkladech blízkých žákovi vysvětlujeme smysl a cíl učení a posilujeme pozitivní vztah k učení. - Podporujeme samostatnost a tvořivost, učíme trpělivosti a aktivitě. - Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle. - Učíme žáky plánovat, organizovat a vyhodnocovat jejich činnosti. - Ve výuce se zaměřujeme prioritně na aktivní dovednosti, učivo používáme jako prostředek k jejich získání. - Ve výuce zřetelně rozlišujeme základní učivo a učivo rozšiřující (doplňující). - Učíme žáky vyhledávat, zpracovávat a používat potřebné informace v literatuře a na internetu. - Podporujeme používání cizího jazyka a výpočetní techniky. - Při hodnocení používáme prvky pozitivní motivace. - Pomáháme žákovi hledat cesty ke zlepšení výsledků ve vzdělávání.
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	- Učíme žáky nebát se problémů (problém není hrozba, ale výzva). - Vytvářením praktických problémových úloh a situací učíme žáky prakticky problémy řešit. - Podporujeme různé přijatelné způsoby řešení problému. - Podporujeme samostatnost, tvořivost a logické myšlení. - Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů. - Předkládáme žákům problémové situace související s učivem výchovy ke zdraví. - Klademe důraz na aplikaci poznatků v praxi, žák sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů. - Ve škole i při mimoškolních akcích průběžně monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají. - Vedeme žáky k uvážlivým rozhodnutím, ke schopnosti je obhájit a uvědomění si zodpovědnosti za svá rozhodnutí

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ	- Zaměřujeme se na rozvíjení komunikačních dovedností žáků v informačních a komunikačních technologiích a v sociálních vztazích. - Podporujeme různé formy komunikace, klademe důraz na "kulturní" úroveň komunikace. - Učíme žáky formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory v logickém sledu, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu. - Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. - Podporujeme používání cizího jazyka a výpočetní techniky. - Vedeme žáky k tomu, aby otevřeně vyjadřovali svůj názor podpořený logickými argumenty. - Podporujeme kritiku a sebekritiku. - Učíme žáky publikovat a prezentovat své názory a myšlenky (školní časopis, místní tisk, web apod.). - Podporujeme přátelskou komunikaci mezi žáky z různých tříd, ročníků, věkových kategorií. - Vedeme žáky k pozitivnímu vnímání své školy, své obce, sebe a ostatních lidí. - Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci svojí osoby a svojí školy na veřejnosti. - Přípravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích. - Důsledně vyžadujeme dodržování stanovených pravidel, umožňujeme žákům podílet se na jejich sestavování. - Učíme žáky naslouchat druhým, jako nezbytný prvek účinné mezilidské komunikace. - Učíme žáky asertivnímu chování a nonverbální komunikaci.
KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ	- Podporujeme skupinovou výuku a kooperativní vyučování. - Učíme žáky pracovat v týmech, učíme je vnímat vzájemné odlišnosti jako podmínku efektivní spolupráce. - Rozvíjíme schopnost žáků zastávat v týmu různé role. - Učíme žáky kriticky hodnotit práci týmu, svoji práci (význam) v týmu i práci ostatních členů týmu. - Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci vzájemně potřebují. - Upevňujeme v žácích vědomí, že ve spolupráci lze lépe naplňovat osobní i společné cíle. - Vedeme žáky k vytváření si pozitivní představy o sobě samém, která podporuje sebedůvěru ("zažít úspěch"). - Podporujeme integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do třídních kolektivů. - Netolerujeme projevy rasismu, xenofobie a nacionalismu. - Průběžně sledujeme sociální vztahy ve třídě, skupině. - Učíme žáky k odmítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré vztahy mezi žáky, (mezi žáky a učiteli). - Důsledně vyžadujeme dodržování společně dohodnutých pravidel chování, na jejichž formulaci se žáci sami podíleli.

KOMPETENCE OBČANSKÉ	- Netolerujeme sociálně patologické projevy chování (drogy, šikana, kyberšikana, homofobie, kriminalita mládeže). - Pomáháme žákům uvědomit si zodpovědnost za své zdraví i zdraví druhých. - Vedeme žáky k aktivní ochraně jejich zdraví, a k ochraně životního prostředí. - Vedeme žáky k zodpovědnému chování v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka. - Netolerujeme agresivní, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování žáků, zaměstnanců školy i rodičů. - Netolerujeme nekamarádkské chování a odmítnutí požadované pomoci. - Důsledně dbáme na dodržování pravidel chování ve škole, stanovených ve vnitřních normách školy. - Vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem. - Podporujeme různé formy spolupráce s obcí, policií, složkami IZS, využíváme zkušeností psychologů, kurátorů apod. - Neustále monitorujeme chování žáků, včas přijímáme účinná opatření. - Nabízíme žákům vhodné aktivity (kulturní, sportovní, rekreační) jako protipól rizikového chování.
KOMPETENCE PRACOVNÍ	- Vedeme žáky k pozitivnímu vztahu k práci, kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme. - Při výuce vytváříme podnětné a tvořivé pracovní prostředí, žáky vedeme k adaptaci na změněné nebo nové pracovní podmínky. - Důsledně žáky vedeme k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a k plnění svých povinností a závazků. - Různými formami (exkurze, film, beseda apod.) seznamujeme žáky s různými profesemi – cíleně ujasňujeme představu žáků o reálné podobě jejich budoucího povolání a o volbě vhodného dalšího studia. - Učíme žáky přistupovat k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých

KOMPETENCE DIGITÁLNÍ	- Učíme žáky ovládat běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívat je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhodovat, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít - Učíme žáky získávat, vyhledávat, kriticky posuzovat, spravovat a sdílet data, informace a digitální obsah, k tomu volit postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu - Učíme žáky vytvářet a upravovat digitální obsah, kombinovat různé formáty, vyjadřovat se za pomoci digitálních prostředků - Učíme žáky využívat digitální technologie, aby si usnadnili práci, zautomatizovali rutinní činnosti, zefektivnili či zjednodušili své pracovní postupy a zkvalitnili výsledky své práce - Učíme žáky chápat význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamovat se s novými technologiemi, kriticky hodnotit jejich přínosy a reflektovat rizika jejich využívání - Učíme žáky předcházet situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních - Vedeme žáky k etickému jednání při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí
-----------------------------	---