

# *Zdravotní výchova*

## *Charakteristika vyučovacího předmětu pro 2. stupeň:*

### **Charakteristika:**

*Cílem předmětu je:*

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, zdravým prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- pochopení vlastní odpovědnosti v uspokojování lidských potřeb s ohledem na zdraví
- poznávání rizik ohrožující zdraví a způsobů vedoucích k zachování, ochraně a posílení zdraví.
- sebezpoznání, vytvoření pozitivního vztahu k sobě, svému zdraví a potřebám
- poznání nutnosti aktivního a odpovědného zapojení do ochrany zdraví
- respektování vývoje vrstevníků i odlišností vývoje opačného pohlaví a osvojení kultivované chování
- pochopení významu sexuální zdrženlivosti a odpovědného sexuálního chování v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli
- pochopení, že respektování pravidel soužití mezi vrstevníky vede k vytvoření dobrých mezilidských vztahů v rodině ve třídě i společnosti
- získání základních zdravotnických znalostí uplatnitelných při život ohrožujících událostech a dovednosti vyhledat odbornou pomoc
- osvojení technik vedoucích k regeneraci organismu, odstraňování únavy a předcházení stresu
- upevnění hygienických, stravovacích, pracovních a jiných zdravotně preventivních návyků do režimu dne
- vytvoření vlastního názoru na souvislost skladby stravy, způsobu stravování se vznikem civilizačních chorob

- rozvíjet dovednosti odmítat zdraví škodící látky a chápat zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a získat dovednost vyhledat odbornou pomoc
- získání dovednosti rozpoznat manipulativní vliv okolí a zvládnout obranu proti manipulaci a agresi, pochopení důsledků patologického chování a nebezpečí plynoucí z internetu
- získání základních znalostí a dovedností v silniční dopravě a schopnosti jejich uplatnění
- osvojení základních znalostí dopravních předpisů, chování v dopravě v situacích vyžadující osobní obranu, či při mimořádných událostech

**Obsahové, časové a organizační vymezení:**

**Ročník:** 6. 8. 9.

**Časová dotace:** 1 hodina týdně v každém ročníku

**Vzdělávací obsah předmětu:**

- základní podněty pro ovlivňování zdraví
- žák poznává sám sebe jako živou bytost
- zdravotní prevence, denní režim- hygiena, stravování
- role rodiny, mezilidské vztahy
- nebezpečí, ohrožující zdraví
- osvojení si dovedností a způsobů chování, tolerance k lidem se zdravotním omezením
- poznávání životních hodnot
- utváření životních postojů
- dospívání
- dopravní výchova

**Formy realizace:**

- vyučovací hodina - skupinové vyučování, dialogy, výklad, poslech, reprodukce textu (písemná, ústní), samostatná práce, hry, soutěže atd.
- krátkodobé projekty

## **Průřezová témata:**

MKV – kulturní diference, lidské vztahy, multikulturalita

OSV – sociální, osobnostní rozvoj a morální rozvoj

VDO - přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance

EV-vliv prostředí na zdraví

## **Kompetence:**

- *k učení* – plánuje, organizuje a řídí vlastní učení
  - operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly
  - uvádí věci do souvislostí
- *k řešení problémů* – využívá získané vědomosti dovednosti k objevování různých variant řešení problému
- *komunikativní* – formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory
  - vyjadřuje se výstižně a kultivovaně
  - rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů
- *občanské* – respektuje názory jiných
  - je si vědom svých práv a povinností jak ve škole tak i mimo ni
- *sociální a personální* - účinně spolupracuje ve skupině
  - na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů
  - přispívá k diskuzi
  - oceňuje zkušenosti druhých lidí
  - respektuje různá hlediska a názory
  - ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty