

Charakteristika vyučovacího předmětu **Výchova ke zdraví pro druhý stupeň**

Obsahové, časové a organizační vymezení

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví je realizován v 6. a 9. ročníku s časovou dotací jedna hodina týdně.**

Výuka probíhá převážně v kmenových třídách, podle charakteru probíraného učiva mohou být využívány odborné učebny, multimediální technika, digitální vzdělávací materiály, besedy s odborníky, projektová výuka nebo praktické nácviky modelových situací.

Výchova ke zdraví poskytuje žákům základní poznatky a dovednosti potřebné pro aktivní podporu vlastního zdraví, zdravého životního stylu a bezpečného chování v každodenním životě. Směřuje k rozvoji odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a k utváření pozitivních životních hodnot a postojů.

V 6. ročníku je důraz kladen především na mezilidské vztahy, rodinný život, zdravý životní styl, péči o fyzické a duševní zdraví, prevenci rizikového chování a bezpečné chování v běžných i mimořádných situacích.

V 9. ročníku se výuka zaměřuje zejména na problematiku partnerských vztahů, reprodukčního zdraví, rodičovství, prevence závažných onemocnění, poruch příjmu potravy, návykových látek a ochrany před násilím, zneužíváním a sexuálně rizikovým chováním.

Součástí výuky jsou diskuse, skupinová práce, modelové situace, projektové vyučování, práce s informačními zdroji, audiovizuálními materiály a využívání digitálních technologií. Důraz je kladen na aktivní zapojení žáků, rozvoj komunikačních dovedností a schopnost správně se rozhodovat v situacích souvisejících se zdravím a bezpečností.

Hlavním cílem předmětu je vybavit žáky znalostmi, dovednostmi a postoji potřebnými pro odpovědný přístup k vlastnímu zdraví, zdraví ostatních lidí a pro bezpečné a zdravé fungování v současné společnosti.

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví je úzce spjat s dalšími vyučovacími předměty:

Přírodopis – stavba a funkce lidského těla, reprodukční soustava, vývoj člověka, zdraví a nemoc.

Občanská výchova – mezilidské vztahy, rodina, partnerství, odpovědnost, lidská práva, prevence násilí a sociálně patologických jevů.

Tělesná výchova – zdravý životní styl, pohybová aktivita, správné držení těla, prevence civilizačních chorob.

Chemie – účinky návykových látek na lidský organismus.

Informatika – práce s informacemi, kritické vyhodnocování informací o zdraví a životním stylu.

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Při výuce vede žáky k:

vyhledávání a třídění informací souvisejících se zdravím,
kritickému hodnocení informací z různých zdrojů,
využívání získaných poznatků v běžném životě,
uvědomování si souvislostí mezi životním stylem a zdravotním stavem.

Kompetence k řešení problémů

Při výuce vede žáky k:

samostatnému rozhodování v situacích souvisejících se zdravím a bezpečností,
hledání vhodných řešení v krizových a mimořádných situacích,
vyhodnocování rizik a jejich předcházení.

Kompetence komunikativní

Při výuce vede žáky k:

otevřené a respektující komunikaci,
vyjadřování vlastních názorů a pocitů,
schopnosti požádat o pomoc a nabídnout pomoc druhým,
vedení kultivované diskuse o citlivých tématech.

Kompetence sociální a personální

Při výuce vede žáky k:

respektování odlišností mezi lidmi,
spolupráci ve skupině,
vytváření zdravých mezilidských vztahů,
rozvoji empatie a vzájemné tolerance.

Kompetence občanské

Při výuce vede žáky k:

odpovědnému přístupu ke zdraví vlastnímu i ostatních,
respektování lidských práv a důstojnosti člověka,
odmítání násilí, diskriminace a rizikového chování.

Kompetence pracovní

Při výuce vede žáky k:

odpovědnému rozhodování v otázkách zdraví a bezpečnosti,
dodržování zásad první pomoci a bezpečného chování,
využívání získaných dovedností v praktickém životě.

Digitální kompetence

Při výuce vede žáky k:

bezpečnému využívání digitálních technologií,
kritickému posuzování informací o zdraví na internetu,
využívání digitálních zdrojů při vzdělávání v oblasti zdraví.

Výchova ke zdraví – 6. ročník

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky
Žák respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky i dospělými, rozlišuje vhodné a nevhodné chování v mezilidských vztazích.	Vztahy mezi lidmi, přátelství, rodina, partnerství	Občanská výchova; OSV – Mezilidské vztahy, Komunikace	Diskuse, modelové situace
Žák vysvětlí význam zdravého životního stylu a navrhuje možnosti jeho uplatňování v běžném životě.	Zdravý způsob života, výživa a stravovací návyky	Tělesná výchova, Přírodopis; OSV – Seberegulace a sebeorganizace	Práce s jídelníčkem, skupinové aktivity
Žák objasní význam péče o zdraví a uvede zásady prevence nemocí.	Péče o zdraví, prevence onemocnění, civilizační choroby	Přírodopis, Tělesná výchova	Praktické příklady z běžného života

Žák rozpozná příčiny stresu a navrhuje vhodné způsoby psychohygieny.	Stres, psychohygiena, odpočinek, spánek	OSV – Sebepoznání a sebepojetí	Relaxační techniky, diskuse
Žák vysvětlí význam správného držení těla a pohybových návyků pro zdraví člověka.	Správné držení těla, pohybový režim	Tělesná výchova, Přírodopis	Praktické ukázky
Žák poskytne základní první pomoc v modelových situacích a přivolá odbornou pomoc.	Základy první pomoci	Přírodopis; OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Praktický nácvik
Žák uplatňuje zásady bezpečného chování v silničním provozu a při cestování železniční dopravou.	Odpovědné chování v silniční a železniční dopravě	Občanská výchova	Modelové situace, videoukázky
Žák popíše správné chování při mimořádných událostech a krizových situacích.	Mimořádné situace, ochrana člověka za mimořádných událostí	Občanská výchova; OSV – Řešení problémů	Praktické scénáře
Žák rozpozná rizika spojená s užíváním návykových látek a vysvětlí jejich dopad na zdraví člověka.	Prevence návykových látek	Chemie, Přírodopis	Preventivní programy, besedy
Žák uplatňuje zásady osobního bezpečí a ví, na koho se obrátit v případě ohrožení.	Osobní bezpečí, krizové situace, pomoc druhým	Občanská výchova; OSV – Hodnoty, postoje a praktická etika	Modelové situace

Výchova ke zdraví – 9. ročník

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a průřezová témata	Poznámky
---------	-------	--	----------

Žák popíše stavbu a funkci mužské a ženské pohlavní soustavy a vysvětlí význam reprodukčního zdraví.	Pohlavní soustava ženy a muže, reprodukční zdraví	Přírodopis	Využití modelů a schémat
Žák vysvětlí průběh těhotenství, porodu a základní principy péče o dítě.	Těhotenství, porod, péče o dítě	Přírodopis, Občanská výchova	Diskuse, videoukázky
Žák objasní význam rodičovských rolí a odpovědného rodičovství.	Role otce, role matky, rodičovství	Občanská výchova; OSV – Mezilidské vztahy	Modelové situace
Žák charakterizuje jednotlivé etapy lidského života a jejich specifické potřeby.	Průběh lidského života	Přírodopis	Práce s časovou osou
Žák vysvětlí způsoby přenosu sexuálně přenosných onemocnění a možnosti jejich prevence.	Sexuálně přenosné choroby	Přírodopis	Preventivní programy
Žák přiměřeně věku rozumí problematice pohlavní identity a respektuje odlišnosti mezi lidmi.	Pohlavní identita	Občanská výchova; OSV – Poznávání lidí	Diskuse, respektující komunikace
Žák rozpozná zdravotní a sociální rizika poruch příjmu potravy a navrhne možnosti prevence.	Poruchy příjmu potravy	Přírodopis, Tělesná výchova	Práce s příklady z praxe
Žák vysvětlí negativní dopady návykových látek a dopingu na lidský organismus.	Návykové látky, doping	Chemie, Přírodopis, Tělesná výchova	Preventivní programy
Žák rozpozná projevy násilí, zneužívání a manipulace a ví, kde vyhledat pomoc.	Skryté formy a stupně individuálního	Občanská výchova; OSV – Hodnoty,	Modelové situace

	násilí a zneužívání	postoje a praktická etika	
Žák popíše rizika sexuální kriminality a uplatňuje zásady bezpečného chování v reálném i online prostředí.	Sexuální kriminalita, osobní bezpečí v online prostředí	Informatika, Občanská výchova; OSV – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Diskuse, preventivní programy
Žák respektuje lidskou důstojnost, odpovědně se rozhoduje v oblasti partnerských vztahů a reprodukčního zdraví.	Odpovědné partnerské vztahy a sexuální chování	Občanská výchova; OSV – Sebepoznání a mezilidské vztahy	Diskuse a modelové situace