

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět výchova ke zdraví se vyučuje v 6. a 8. ročníku s časovou dotací 1 hodina týdně. Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví a k zodpovědnosti za něj, k osvojování zásad zdravého životního stylu a jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Výchova ke zdraví učí žáky sebezpoznání, seberegulaci, pravidlům psychohygieny a rozvíjí jejich poznatky v oblasti mezilidských vztahů. Navazuje na vědomosti a dovednosti z prvního stupně získané ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Výuka probíhá ve třídě, využívána je i učebna výpočetní techniky. Z mezipředmětových vztahů uplatňuje především propojenost s tělesnou výchovou a se vzdělávací oblastí Člověk a příroda. Důraz je kladen na průřezová témata Osobnostní a sociální výchova (Mezilidské vztahy, Psychohygienu, Sebezpoznání a sebepečení, Seberegulace a sebeorganizace, Komunikace), Mediální výchova (Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení) a Environmentální výchova (Vztah člověka k prostředí).

Tematický okruh Sebezpoznání a sebepečení (OSV) je realizován v 6. ročníku:

- využití různých technik k sebezpoznání, porovnání toho, jak se vidím já a jak mne hodnotí kamarádi, sourozenci, rodiče

Tematický okruh Seberegulace a sebeorganizace (OSV) je realizován v 6. ročníku:

- využití různých cvičení sebekontroly a sebeovládání, sestavení vlastního režimu dne s důrazem na jeho analýzu, nácvik adekvátního chování v modelových problémových situacích (neshody se členy rodiny, kamarády, problémy ve škole), diskuze o plánech do budoucna a krocích k jejich dosažení

Tematický okruh Mezilidské vztahy (OSV) je realizován v 6. ročníku:

- diskuze o pomoci rodičům, prarodičům, sourozencům
- sociometrie třídy, hry a aktivity k rozvíjení pozitivních vztahů mezi spolužáky

Tematický okruh Komunikace (OSV) je realizován v 6. ročníku:

- nácvik dovedností pro verbální i neverbální sdělování, cvičení a pozorování empatického a aktivního naslouchání

Tematický okruh Vztah člověka k prostředí (EV) je realizován v 6. ročníku:

- diskuze nad rozmanitostí vlivů prostředí na naše zdraví, možnostmi a způsoby ochrany zdraví
- diskuze nad tím, jak náš životní styl ovlivňuje prostředí

Tematický okruh Psychohygienu (OSV) je realizován v 8. ročníku:

- diskuze o tom, co pomáhá odreagovat se od problémů a překonat únavu s důrazem na vlastní zkušenosti
- nácvik kompenzačních a relaxačních technik k regeneraci organismu (uvolnění, poslech hudby, dýchání)

Tematický okruh Kritické čtení a vnímání mediálního sdělení (MeV) je realizován v 8. ročníku:

- využití letáků a dalších reklamních materiálů k interpretaci reklamních sdělení s důrazem na jejich možnou manipulaci s lidmi a na účelnost nabízených informací

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení

Žáci jsou vedeni k vyhledávání informací o zdraví, jejich propojování a vyvozování závěrů. Učí se analyzovat svůj vlastní životní styl a připravují se k uplatnění získaných poznatků v praktickém životě.

Kompetence k řešení problémů

Žáci se učí odlišovat to, co je zdraví prospěšné, od toho, co zdraví ohrožuje a poškozuje. Jsou vedeni k tomu, aby si uvědomovali, že zdraví ovlivňují svým vlastním rozhodováním.

Kompetence komunikativní

Žáci se učí diskutovat o zásadách zdravého životního stylu, obhajovat své názory v této oblasti, vyslechnout argumenty druhých a vhodně na ně reagovat.

Kompetence sociální a personální

Žáci jsou vedeni k vytváření zdravých mezilidských vztahů, příjemné atmosféry v kolektivu, k propojování zdraví se správnými etickými a morálními postoji, s volným úsilím.

Kompetence občanské

Žáci jsou vedeni k tomu, aby se zapojovali do akcí podporujících zdraví ve škole i mimo ni, aby propagovali zdravotně prospěšné činnosti a přispívali k ochraně životního prostředí.

Kompetence pracovní

Žáci se učí chápat zdraví jako významný předpoklad pro výběr budoucí profese a pro uplatnění ve společnosti.

Kompetence digitální

Žáci vyhledávají a získávají informace z různých internetových zdrojů, kriticky tyto informace posuzují a využívají je k předcházení situacím s negativním dopadem na jejich tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních.