

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 ně, 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 sebepoznání, seberegulaci, pravidlům psychohygieny, rozvíjí jejich poznatky v oblasti morálky a 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, Psychohygieny, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Hodnoty, postoje, praktická etika) a Mediální výchova (Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení).

Tematický okruh Sebepoznání a sebepojetí (OSV) je realizován v 6. ročníku:

- využití různých technik k sebepoznání, 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 Hodnoty, postoje, praktická etika (OSV) je realizován v 6. ročníku:

- nácvik rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne (lež, podvod, krádež, žalování apod.)
- diskuze o činnosti různých charitativních organizací s regionální i celorepublikovou působností

Tematický okruh Psychohygieny (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 Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (OSV) je realizován v 8. ročníku:

- porovnání zdravého a nezdravého životního stylu s důrazem na jeho následky v našem životě

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.