

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Předmět, který je koncipován jen pro 2. stupeň ZŠ v 7.-9. ročníku

časová dotace: 7. – 9. ročník – 1 hodina

Vyučovací předmět směřuje k utváření a postupnému rozvíjení klíčových kompetencí:

učitel	žák
kompetence k učení	
<ul style="list-style-type: none"> • používá různé formy a metody práce • podněcuje a využívá aktivní přístup žáků ve výuce • vede žáky k samostatnému pozorování a porovnávání získaných výsledků • směřuje žáky k vyhledávání a využívání informací z různých zdrojů, k prezentaci získaných informací před spolužáky 	<ul style="list-style-type: none"> • žák vyhledává a hodnotí informační zdroje související s podporou a ochranou zdraví a na základě jejich pochopení je využívá v praktickém životě
kompetence k řešení problémů	
<ul style="list-style-type: none"> • zařazuje úkoly z praktického života • zapojuje žáky do práce skupinové i ve dvojicích • umožňuje žákům podílet se na hodnocení činnosti • zařazuje metody, při kterých žáci sami navrhnou řešení, docházejí k závěrům a vyhodnocují získaná fakta 	<ul style="list-style-type: none"> • řeší problémy související se zdravím člověka a vyvozuje z nich závěry vzhledem ke svému chování, rozhodování a jednání
kompetence komunikativní	
<ul style="list-style-type: none"> • vede žáky k dodržování etických a morálních pravidel při komunikaci s ostatními • podporuje žáky ve sdělení svého názoru • vede žáky k sebehodnocení, k hodnocení ostatních 	<ul style="list-style-type: none"> • při řešení dílčích úkolů, problémových a krizových situací uplatňuje osvojené modely specifických komunikativní dovedností
kompetence sociální a personální	
<ul style="list-style-type: none"> • snaží se budovat zdravé vztahy žák ↔ učitel • vede žáky k toleranci ke spolužákům jiné národnosti, tělesného nebo jiného znevýhodnění využívá skupinového vyučování - vede žáky ke spolupráci při řešení problémů - navozuje situace vedoucí k posílení sebedůvěry žáků, pocitu zodpovědnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • přispívá k vytváření hodnotných mezilidských vztahů na základě ohleduplnosti a úcty; rozvíjí interakční a vztahové dovednosti pro život; v případě potřeby poskytne pomoc
kompetence občanské	

<ul style="list-style-type: none"> • vede žáky k pochopení důležitosti pomoci, tolerance a solidarity • učí žáky chránit životní prostředí, kulturní a přírodní památky • umožňuje, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky • pomocí nácviku modelových situací vede žáky k odpovědnému chování v krizových a rizikových situacích, situacích hrubého zacházení, násilí atd. • pěstuje v žácích vztah k tradicím, národnímu, historickému a kulturnímu dědictví • poskytuje žákům dostatek příležitostí k pochopení práv a povinností souvisejících se zdravím, partnerskými a rodinnými vztahy (jejich dodržování a narušování) • vede žáky k pochopení výhod dodržování pravidel zdravého životního stylu 	<ul style="list-style-type: none"> • zná základní práva a povinnosti občanů, respektuje společenské normy a pravidla soužití • chrání své zdraví, uvědomuje si význam zdravého životního stylu, podílí se na ochraně životního prostředí • dokáže se zachovat v krizových situacích podle pokynů kompetentních osob a uplatnit osvojené vědomosti • chápe základní ekologické souvislosti, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí • rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví • odpovědně se rozhoduje a pohotově jedná v situacích úrazu, náhlého ohrožení zdraví aj.
<p>kompetence pracovní</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • snaží se o propojení výuky s praktickým životem • podporuje spolupráci • vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti • vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích 	<ul style="list-style-type: none"> • přistupuje k výsledkům pracovní činnosti z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých • využívá získané znalosti a zkušenosti • uvědomuje si význam zdraví při uplatnění se v pracovním procesu • ovládá základní postupy první pomoci
<p>kompetence digitální</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • učí žáky vyhledávat a třídit doplňující informace na internetu • vede žáky k využívání školních výukových programů • vede žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat 	<ul style="list-style-type: none"> • využívá internet jako zdroj doplňujících informací • orientuje se školních ve výukových programech • dlouhodobě sleduje s využitím digitálních technologií problematiku zdraví a bezpečí jak z pohledu vlastní osoby, tak celospolečenského zájmu a usiluje o zlepšení zjištěného stavu • s využitím digitálních technologií vyhledá, zpracuje, vyhodnotí

se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví	a prezentuje relevantní informace týkající se aktivní podpory zdraví a ochrany bezpečí
--	--

Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu:

V případě podpůrného opatření (spočívajícího v úpravě očekávaných výstupů) pro žáky s LMP od třetího stupně podpory, bude pro tvorbu IVP využívána minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření stanovená v RVP ZV.

Způsob hodnocení žáků: Hodnocení a klasifikace jsou specifikované ve školním řádu.

Výchova ke zdraví 7. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy ŠVP	Učivo
<p>žák: VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnot</p> <p>VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních</p>	<ul style="list-style-type: none"> • žák: • uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, na jeho zdraví a způsob života • dodržuje zásady hygieny • vhodně reaguje na situaci úrazu, v případě potřeby zavolá záchrannou službu - uplatňuje pravidla osobní hygieny v denním režim • rozpozná příznaky běžných nemocí a včas informuje dospělé 	<ul style="list-style-type: none"> • zdraví, zdravý způsob života • faktory ovlivňující zdravotní stav • vlastnosti organismu zděděné po předcích • vliv životního prostředí na zdraví (ovzduší, voda, záření, hluk, ...) • zásady hygieny • vliv reklamy na zdravý životní styl • vliv ŽP na zdraví člověka • význam

<p>lidských potřeb a hodnotou zdraví VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pojmenuje cesty přenosu nejčastějších infekčních chorob, doporučené způsoby ochrany před nimi a prakticky je uplatňuje • poskytne základní péči při nemoci v rodině, uplatňuje důležité zásady při podávání léků (neužívat žádné léky bez vědomí rodičů nebo jiné dospělé osoby), zná umístění lékárníčky, ošetří lehčí zranění • pojmenuje zdroje a místa možných nehod a úrazů v bytě - označí nebezpečná místa ve svém okolí a v souvislosti 	
<p>žák:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pomocí obrázků popíše 	<ul style="list-style-type: none"> • Změny tělesné, psychické

<p>VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p> <p>VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p>	<p>mužské a ženské pohlavní orgány</p> <ul style="list-style-type: none"> • popíše změny, které probíhají v organismu dívky a chlapce v období dospívání • charakterizuje vývoj druhotných pohlavních znaků • orientuje se v prostředcích osobní a intimní hygieny a ve způsobech jejich používání • vysvětlí problémy s pleť v pubertě a navrhne vhodné způsoby péče o pleť v období dospívání • používá kulturní slovník v souvislosti se sexualitou • uvede argumenty pro odložení sexuálního života do doby plné zralosti uvede zdravotní rizika pohlavně přenosných chorob (kapavka, příjice, HIV/AIDS) a způsoby, jak se před nimi chránit 	<p>a sociální</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osobní hygiena, péče o vzhled, • Předčasná sexuální zkušenost a její rizika • Nemoci přenosné pohlavním stykem • Význam sexuality v souvislosti s etikou a zdravím
<p>žák: VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislostí rizika zneužívání návykových 	<ul style="list-style-type: none"> • Definice a rozdělení návykových látek

<p>spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>látek s ohrožením zdraví člověka</p> <ul style="list-style-type: none"> • popíše rizika poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek (zdraví fyzické, psychické a sociální), uvede důvody, proč je výhodné nekouřit a nepít alkohol • vysvětlí negativní vliv pasivního kouření na zdraví člověka • předvede různé způsoby odmítnutí návykové látky • uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům v souvislosti s odmítáním návykových látek • rozpozná taktiky reklamních agentur propagujících tabákové výrobky a alkoholické nápoje 	<ul style="list-style-type: none"> • Rizika poškození zdraví člověka v důsledku užívání návykových látek • Zdravý životní styl – život bez drog • Vliv reklamy na veřejné mínění o návykových látkách (cigarety, alkohol)
<p>žák: VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznává své emoce • uvědomuje si vhodnost/nevhodnost své 	<p>Učivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebepoznávání • Sebepojetí • Seberealizace

<p>vztahů v komunitě VZ-9-1-02 vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>reakce</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceptuje pocity druhých • používá pro sdělování vhodné prostředky, verbální i neverbální komunikace • navrhne způsoby, jak zlepšit komunikaci • vysvětlí na příkladech, že i odmítání je způsob komunikace • dodržuje zásady společenského chování při pozdravu, představování i při běžné komunikaci ve škole 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikace sama se sebou i s ostatními • mezigenerační konflikty, problémy spojené se vstupem do samostatného života • rozvoj osobnosti – cvičení sebekontroly • společenské chování, zásady při pozdravu, představování, chování na veřejnosti
<p>VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné způsoby chování • uplatňuje modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte • využívá relaxační techniky 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohrožení v důsledku mimořádných událostí, způsobených přírodními živly nebo jinými těžko předvídatelnými událostmi • Pravidla bezpečného chování v různých dopravních prostředcích

<p>způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostech</p>	<p>k překonání únavy a regeneraci organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními • předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> • Základní způsoby poskytnutí první pomoci
--	---	--

Výchova ke zdraví 8. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy ŠVP	Učivo
<p>žák: VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • žák: • uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, na jeho zdraví a způsob života • dodržuje zásady hygieny • vhodně reaguje na situaci úrazu, v případě potřeby zavolá záchranou službu - uplatňuje pravidla osobní hygieny v denním režim • rozpozná příznaky 	<ul style="list-style-type: none"> • zdraví, zdravý způsob života • faktory ovlivňující zdravotní stav • chování v situaci úrazu, klasifikace úrazů a život ohrožujících stavů • základní postupy první pomoci, obvazová technika první pomoci v improvizovaných podmínkách,

	<p>běžných nemocí a včas informuje dospělé</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmenuje cesty přenosu nejčastějších infekčních chorob, doporučované způsoby ochrany před nimi a prakticky je uplatňuje • poskytne základní péči při nemoci v rodině, uplatňuje důležité zásady při podávání léků (neužívat žádné léky bez vědomí rodičů nebo jiné dospělé osoby), zná umístění lékárníčky, ošetří lehčí zranění • pojmenuje zdroje a místa možných nehod a úrazů v bytě - označí nebezpečná místa ve svém okolí a v souvislosti 	
<p>žák: VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vztahy mezi lidmi a formy soužití • rodina a širší sociální prostředí • bezpečné chování a 	<ul style="list-style-type: none"> • vzájemná komunikace a spolupráce • kamarádství, přátelství, láska • funkce a stabilita rodiny

<p>vztahů v komunitě VZ-9-1-02 vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</p>	<p>komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezpečný pohyb v rizikovém prostředí • nebezpečná komunikace prostřednictvím elektronických médií - nebezpečný internet • utváření vědomí vlastní identity • respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky • přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 	<ul style="list-style-type: none"> • vztahy s rodiči • konfliktní a krizové situace • komunikační dovednosti, asertivita • internetová komunikace, sociální sítě
<p>žák: VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí princip očkování • zná zásady užívání léků • uvede příklady infekčních onemocnění, jejich původců, způsoby, jak šíření infekce zabránit • vyjmenuje a objasní zásady prevence 	<ul style="list-style-type: none"> • každodenní péče o zdraví • infekční, civilizační nemoci • systém poskytování lékařské péče (preventivní prohlídky, očkování, léčebná péče) - základní postupy první pomoci,

<p>Žák: VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • popíše možnosti poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek • vysvětlí pasivní kouření • Rizika závislosti - vývoj závislostí - negativní účinky kouření a alkoholu - počítač a zdraví 	<p>Učivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stres, autodestruktivní závislosti • Návykové látky • Sexuální kriminalita • Násilí a zneužívání • Šikana
<p>VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zná způsoby ochrany proti nechtěnému početí • uvede rizika předčasného ukončení těhotenství • vysvětlí význam náhradní rodinné péče uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku, střídání partnerů • vyjmenuje nejčastější choroby přenosné pohlavním stykem 	<p>Základní anatomie pohlavního ústrojí Metody antikoncepce – prevence proti otěhotnění Ochrana před pohlavními nemocemi Život s HIV/AIDS</p>

chování	• zná způsoby ochrany a prevence	
---------	----------------------------------	--

Výchova ke zdraví 9. ročník

Výstupy RVP ZV	Ročníkové výstupy ŠVP	Učivo
<p>žák: VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zná způsoby ochrany proti nechtěnému početí • uvede rizika předčasného ukončení těhotenství • vysvětlí význam náhradní rodinné péče • uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku, 	<ul style="list-style-type: none"> • Dospělost = odpovědnost • volba partnera, manželství, rodičovství • plánování rodičovství, antikoncepce • těhotenství, porod • náhradní rodinná péče, adopce, pěstounská péče, kojenecký ústav, dětský domov • práva a povinnosti

	<p>střídání partnerů</p> <ul style="list-style-type: none"> • vyjmenuje nejčastější choroby přenosné pohlavním stykem <p>zná způsoby ochrany a prevence</p>	<p>manželů</p>
<p>žák: VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p>	<ul style="list-style-type: none"> • orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dospívání • zdůvodní nutnost dodržování stravovacího a pitného režimu • vyjmenuje základní složky potravy a vysvětlí jejich význam <ul style="list-style-type: none"> ○ posoudí vhodnost „rychlého stravování“ a jiných způsobů moderního stravování 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternativní stravování, hormony, • doping ve sportu • civilizační choroby • vliv sportu
<p>žák: VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských</p>	<ul style="list-style-type: none"> • respektování sebe a druhých • spolupráce v různých situacích <ul style="list-style-type: none"> ○ komunikace s 	<ul style="list-style-type: none"> • Etiketa chování • Komunikace mezi mužem a ženou, • Etiketa oblékání, stolování

vztahů v komunitě	vrstevníky, kamarádství, přátelství, láska, partnerství	<ul style="list-style-type: none"> • Chování při společenských událostech
Žák: VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc		<ul style="list-style-type: none"> • Pravidla evakuace • Modely chování při mimořádných událostech – povodně, požáry, dopravní havárie • Hromadné autonehody, • Modely chování při teroristických útocích