

1 Výchova ke zdraví

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
							Povinný	Povinný	

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Oblast	
Charakteristika předmětu	<p>Nejdůležitějšími obsahovými prvky vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví jsou zdraví a rodina jako základní předpoklad utváření aktivního zdraví každého jedince a jeho sociálních vztahů, prohlubuje daná témata o další specifické poznatky a dovednosti, které žákům umožňují lépe porozumět různým životním situacím a správně se rozhodovat v otázkách zdraví, partnerských vztahů, rodinného života, rodičovství a osobního bezpečí.</p> <p>Komplexní charakter předmětu dává možnost zabývat se jednotlivými tématy z různých pohledů a naplňovat je učivem podle vyspělosti a zájmu žáků. Výchova ke zdraví sleduje především aspekt zdravotně preventivní s návody pro každodenní život. Tím připravuje podmínky pro praktickou aplikaci poznatků a zkušeností v tělesné výchově, praktických činnostech nebo denním režimu školy.</p> <p>Výchova ke zdraví ve svém výrazně činnostním pojetí umožňuje učiteli navazovat potřebný kontakt se žáky, vnést do školy více vzájemného lidského pochopení, přispět k tolik potřebnému přiblížení školy a rodiny a zároveň vypěstovat nezbytné dovednosti, návyky a potřebné životní postoje.</p>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Žáci 8. a 9. ročníku jsou z důvodu nízkého počtu žáků ve třídě pro tento předmět spojeni. Obsah výuky se tedy každý druhý rok střídá. Tzn. je-li jeden rok vyučován obsah výuky 8. ročníku, další rok bude vyučován obsah 9. ročníku a tak dokola. Výuka v 6. ročníku probíhá samostatně.
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> Výchova ke zdraví
Způsob hodnocení žáků	Žáci jsou hodnoceni na procentuální škále.

Výchova ke zdraví	8. ročník	
	Učivo	ŠVP výstupy
Zdraví, základní lidské potřeby		<p>Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p>
Strava, zdraví, nemoci, návyky		Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
Choroby, rozhodování, odborná pomoc		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

Výchova ke zdraví	8. ročník	
Zdravý životní styl, vlastní odpovědnost		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
Únava, regenerace, stresové situace		Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
Rizikové situace, ohrožení zdraví a života		Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobní bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
Situace ohrožení, mimořádné události		Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

Výchova ke zdraví	9. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
Pravidla soužití, vztahy v komunitě		Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
Role členů komunity, sociální klima		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
Odpovědné chování za zdraví		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
Zkušenosti, aktivní postoj ke zdraví		Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
Respektování období dospívání		Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
Sexualita		Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
Návykové látky		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
Manipulace		Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi