

8. Člověk a zdraví

8.1 Výchova ke zdraví – charakteristika předmětu

Výchova ke zdraví je vyučovací předmět, který v sobě zahrnuje nejdůležitější prvky zdravého životního stylu. Charakter předmětu dává možnost sledovat především aspekt zdravotně preventivní, s návody pro každodenní život, a tím připravit podmínky pro praktickou aplikaci poznatků a zkušeností v tělesné výchově.

Na naší škole se předmět Výchova ke zdraví vyučuje od 6. ročníku do 8. ročníku po jedné vyučovací hodině. V 9. ročníku předmět Výchova ke zdraví nevyučujeme. Ve sportovních třídách se výchova ke zdraví vyučuje v 6., 8. a 9. ročníku (v 8. ročníku podle Výchovy pro zdraví pro 7. ročník, v 9. ročníku dle Výchovy pro zdraví pro 8. ročník).

Výchova ke zdraví v sobě zahrnuje následující tématické celky: Rodina, Péče o duševní zdraví, Zdravá výživa, Prevence zneužívání návykových látek, Osobní bezpečí, Sexuální výchova, První pomoc, Nemoci a poranění a tato průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Multikulturní výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Mediální výchova.

V předmětu výchova ke zdraví rozvíjíme tyto kompetence: Kompetence k učení a řešení problémů-podporujeme vyhledávání a třídění informací, kritické hodnocení a diskusi, učíme žáka obhájit svůj názor; Kompetence komunikativní-podporujeme u žáků vyjadřování myšlenek a názorů; Kompetence sociální, personální a občanské-vedeme žáky k diskusi ve skupině, spolupráci s druhými při řešení problémů; Kompetence pracovní-vedeme žáky k dodržování vymezených pravidel, plnění povinností a závazků.

Výchova ke zdraví 6. ročník

<u>Výstupy ŠVP</u>	<u>Učivo</u>	<u>Mezipředmětové vazby, průřezová témata</u>	<u>Termín plnění</u>
-uvědomí si rovnoprávné postavení ženy a muže -pozitivně komunikuje a usiluje o vytváření dobrých mezilidských vztahů -rozlišuje mezi rolami členů rodiny -diskutuje o prospěšnosti pozitivního klimatu na zdraví jedince -sezná se se zákl. právy i povinnostmi v rodině -sezná se se zákl. nároky na bydlení a zásadami slušného stolování -sestaví a diskutuje nad rodin.	<u>Život v rodině a mimo ni</u> -postavení a role ženy a muže -komunikace, kamarádství, přátelství, láska -práva a povinnosti členů rodiny -rodina a domov -rodina a bydlení -zařízení a stolování -rodinný rozpočet	výchova k občanství <u>OSV:</u> <u>OR</u> - rozvoj schopností poznávání -tvořivost -sebeovládání -organizace vlast. času <u>SR</u> -komunikace -kooperace	září říjen

rozpočtem			
-seznámí se zásadami zdravé výživy -sestaví zdravý jídelníček na několik dnů dle zásad zdravé výživy -seznámí se s poruchami příjmu potravy	<u>Zdravá výživa</u> -vliv výživy na zdraví -výživová hodnota potravy -sestavování jídelníčku -alternativní výživa a poruchy výživy	<u>MR</u> -řešení problémů, odpovědnost, spolehlivost <u>přírodopis</u>	listopad
-seznámí se základními chorobami a prevencí proti nim -rozliší mezi taktním a netaktním chováním	<u>Péče o zdraví</u> , režim dne -klíče ke zdraví -infekční choroby -postižení mezi námi	<u>VDO</u> -občan.společ., dem.atmosféra <u>MuV</u> -lidské vztahy <u>MeV</u> -práce v týmu	prosinec
-uvádí příklady na souvislost tělesného a duševního zdraví -diskutuje nad uspokojováním základních lidských potřeb	<u>Rozvoj osobnosti</u> -duševní a tělesné zdraví -vyrovnávání se s problémy		leden
-seznámí se jaké existují krizové situace a jak se zachovat -naučí se jak postupovat při šikaně a agresivitě -seznámí se se zákl.pravidly bezpečnosti silnič. provozu -rozlišuje katastrofy a hromadná neštěstí, posoudí význam IZS, CO -seznámí se jak zachovat těchto situacích	<u>Osobní bezpečí</u> -způsoby chování v krizových situacích -dětská krizová centra, linky důvěry -nebezpečné situace -šikana, agresivita -bezpečnost v silničním provozu -ochrana člověka za mimořádných situací- integrovaný záchranný systém, živelné pohromy, terorismus, únik nebezpečných látek		únor březen
-řeší priority první pomoci	<u>První pomoc</u> -zásady první pomoci	<u>přírodopis</u>	
-seznámí se s pozitivními život.cíli -pozná, jak návykové látky ovlivňují zdraví člověka	<u>Zneužívání návykových látek</u> -pozitivní životní cíle -tabakismus -alkoholismus		duben květen
	Opakování		červen

Výchova ke zdraví 7. ročník

<u>Výstupy ŠVP</u>	<u>Učivo</u>	<u>Mezipředmětové vztahy, průřezová témata</u>	<u>Termín plnění</u>
-uvědomuje si rozdíly mezi funkční a dysfunkční rodinou -posoudí vztahy mezi rodiči a dětmi -posoudí možné příčiny krizí v rodině -odsuzuje domácí násilí	<u>Rodina</u> -hledání ideálu, sňatek -neshody v manželství -problémy současné rodiny -rozpad rodiny	<u>výchova k občanství</u> <u>OSV:OR</u> -rozvoj schopností poznávání tvořivost seberegulace, org.vl.času psychohygiena	září
-uvědomí si a pojmenuje příčiny civilizačních chorob a dokáže navrhnout účinnou prevenci -optimálně využívá tělesnou aktivitu k udržení zdraví -zhodnotí význam preventivních prohlídek pro zachování zdraví a prevenci onemocnění	<u>Péče o duševní zdraví</u> -prevence civilizačních chorob -pohybem k tělesnému a duševnímu zdraví -preventivní lékařské prohlídky	<u>přírodopis</u> <u>SR</u> komunikace kooperace <u>MR</u> -řešení problémů, odpovědnost, spolehlivost <u>VDO</u> -občan. spol.-dem.atmosféra	říjen
-seznámí se o nebezpečí různých drog na zdraví -seznámí se, jak vzniká závislost a zákl.legislativou -na základě předchozího pochopení aplikuje na konkrétních příkladech vše,co může přispět k prevenci závislosti	<u>Zneužívání návykových látek</u> -nejčastěji užívané drogy -vznik závislosti,drogy a legislativa -doping -prevence	<u>MuV</u> -lidské vztahy <u>MeV</u> -práce v týmu	listopad prosinec
-seznámí se se zákl.zásadami při výběru a přípravě potravin -vysvětlí a respektuje pravidla zdravého způsobu stravování -rozpozná vliv zdravé výživy na zdraví	<u>Zdravá výživa</u> -zásady při výběru a přípravě potravin -abeceda zdravé výživy -výživa dětí a sportovců -zdravá výživa a zdraví	<u>přírodopis</u>	leden únor
-respektuje zákl.pravidla soužití ve společnosti,přispívá k utváření kvalitních mezilidských vztahů, bojuje proti násilí -respektuje zákl. pravidla pro bezpečné sportování -seznámí se zákl.pravidly pro poskytování první pomoci	<u>Osobní bezpečí</u> -lidská společnost a násilí -osobní bezpečí a životní prostředí -bezpečné sportování -poskytování první pomoci	<u>EnV</u> -zák.podm.živ.	březen
-rozpozná změny v dospívání,orientuje se	<u>Sexuální výchova</u> -lidský život	<u>přírodopis</u>	

v etapách lid.života -seznámí se pohl.orgány /m. i ž./,správně umí pojmenovat -respektuje odlišnosti druhého pohlaví -porozumí sex.dospívání a zákl.lidské reprodukce -uvědomuje si osobní zodpovědnost za bezpečné sexuální chování	v proměnách času -pohlavní orgány ženy a muže -rozmnožování -láska,odlišnosti v lásce -plánované rodičovství,antikoncepce		duben
-pochopí bio-psycho-sociální aspekty těhotenství ,porodu a péči o dítě -posoudí a odmítá sex. násilí,kuplířství,prostituci,pornografii,kt.snižují lidskou důstojnost	<u>Sexuální výchova</u> -těhotenství,porod,péče o dítě -kuplířství,prostituce,pornografie -prevence sex. násilí	<u>přírodopis</u>	květen
	Opakování		červen

Výchova ke zdraví 8. ročník

<u>Výstupy ŠVP</u>	<u>Učivo</u>	<u>Mezipředmětové vztahy,průřezová témata</u>	<u>Termín plnění</u>
-popíše a vyhodnotí zranění,předvede přivolání pomoci -nacvičí protišoková opatření,transport -popíše hlavní životní funkce	<u>Základní pravidla první pomoci</u> -vyhodnocení situace -přivolání pomoci -protišoková opatření -stabilizovaná poloha -transport raněného	<u>výchova k občanství</u> <u>OSV:OR</u> -rozvoj schopností poznávání -kreativita -seberegulace, -organizace vl.času -psychohygiena	září
-posoudí nebezpečí plynoucí z banálních povrch. poranění -nacvičí ošetření	<u>Drobná povrchová poranění</u> -ošetření odřenin,oprúzenin, škrábnutí a řezných ran	<u>přírodopis</u>	
-popíše, kdy může dojít ke zranění a jak mu předcházet -nácvičí ošetření -pozná význam pohybu a cvičení na zdraví	<u>Poranění pohybového ústrojí</u> -nejčastější příčiny poranění a prevence vzniku úrazů -ošetření podvrtnutého kotníku -ošetření zlomenin fixací -poranění svalů -co svalům prospívá a co škodí	<u>přírodopis</u> <u>SR</u> -komunikace -kooperace <u>MR</u> -řešení problémů,odpovědnost, spolehlivost	říjen
-vytypuje nejčastěji se vyskytující nemoci,vysvětlí pojem imunita, -objasní význam prevence	<u>Nemoci</u> -původci nemocí -imunita -prevence	<u>přírodopis</u>	listopad

na nemoci			
-vyjmenuje nejčastěji se vyskytující onemocnění dých.soustavy -prokáže na příkladech škodlivost kouření,procvičí odmítání -seznámí se s prv. pomocí při poleptání sliznic -nácvičí první pomoci při pneum.	<u>Onemocnění dýchací soustavy</u> -nejčastější nemoci, prevence -škodlivost kouření,prevence -poleptání sliznic-první pomoc -otrava oxidem uhelnatým-pr. pomoc -pneumotorax-vznik,první pomoc	<u>chemie</u>	prosi- nec
-popíše vliv stravy na zdraví -vytypuje příčiny vzniku z.kazu -seznámí se se správnou péčí o zuby -nacvičí,jak reagovat při otravách a jiných chorobách	<u>Strava a zdraví</u> -péče o chrup,vznik zubního kazu -složení stravy a nemoci trávicí soustavy -první pomoc při otravách,prevence -žloutenka a jiné jater.onemocnění,příčiny a prevence -zaživací potíže,prevence a pr. pomoc	<u>přírodopis</u> <u>VDO-</u> obč.společ.,dem. atmosféra <u>MuV</u> -lidské vztahy <u>MeV</u> -práce v týmu	leden
-vysvětlí význam krve pro organismus -seznámí se se zákl. krev.skupinami, objasní roli krev.skupin při transfúzi -nacvičí první pomoc při krvácení	<u>Krev a zástava krvácení</u> -význam krve -krevní skupiny,dárcovství,transfúze -krevní obraz -první pomoc při krvácení	<u>přírodopis</u>	únor
-seznámí se s příčinami onemocnění	<u>Onemocnění srdce a cév</u> -příčiny a prevence	<u>přírodopis</u>	
-ujasní si priority,nacvičí zastavení tepenn.krvácení,umělé dýchání a masáž srdce	<u>Záchrana životně důležitých funkcí</u> -první pomoc při tepenném krvácení,zástavě dechu a selhání srdeční činnosti-priority	<u>přírodopis</u>	březen
-vysvětlí význam pravidelné hygieny na zdraví -nacvičí první pomoc při popáleninách,poleptání,omrzlinách a při bodnutí hmyzem -objasní pozitivní vliv otužování, -nacvičí pomoc lidem při úžehu,úpalu a omrzlinách	<u>Kůže a péče o ni</u> -hygienu -prevence poranění kůže a kožních nemocí popáleniny,omrzliny,poleptání, bodnutí hmyzem-první pomoc -poruchy termoregulace	<u>přírodopis</u>	
-určí nejvýznam.faktory na onemocnění ledvin	<u>Onemocnění močového ústrojí</u> -co ledvinám škodí -prevence úrazů,onemocnění	<u>přírodopis</u>	duben

