**Osnovy – Výchova ke zdraví**

**Prima**

**Téma:** VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RVP – Očekávané výstupy – žák: | Školní výstupy – žák: | Učivo: |
| - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)  - 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  - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdraví a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví  - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podpory zdraví  - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny v nejbližším okolí | - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)  - 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  - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdraví a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví  - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podpory zdraví  - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny v nejbližším okolí | - vztahy ve dvojici (manželství, rodičovství, rodiny, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy)  - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (škola, rodina, vrstev. Skupina, obec, spolek) |

**Téma:** ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RVP – Očekávané výstupy – žák: | Školní výstupy – žák: | Učivo: |
| - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky  - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky  - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | - zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy  - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví  - bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy), preventivní a lékařské péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) |

**Téma:** RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RVP – Očekávané výstupy – žák: | | Školní výstupy – žák: | | | Učivo: | | |
| - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc  - dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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 | | - 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  - dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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 | | | - zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče  - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem, návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu) | | |
| Školní výstupy | Tematické okruhy  Učivo | | Klíčové kompetence | Počet hodin | Měsíc | Výchovně vzdělávací strategie | Průřezová témata | |
| Žák:  - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)  - 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  - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdraví a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za  vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví  - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podpory zdraví  - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny v nejbližším okolí | VZTAHY MEZI  LIDMI, soužití  - vztahy ve dvojici  (manželství,  rodičovství, rodiny,  kamarádství,  přátelství, láska,  partnerské vztahy)  - vztahy a pravidla  soužití v prostředí  komunity (škola,  rodina, vrstev.  skupina, obec, spolek) | | Kompetence k učení  Vybírá vhodné způsoby učení, vyhledává a třídí informace, využívá je v praktickém životě. Vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy.  Kompetence k řešení problémů  Vyhledává informace vhodné k řešení  Problémů, volí vhodné způsoby řešení, osvědčené postupy aplikuje.  Kompetence komunikativní  Formuluje a vyjadřuje myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně.  Naslouchá, diskutuje, vhodně argumentuje.  Kompetence sociální a personální  Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na utváření příjemné atmosféry, přispívá k diskuzi  Kompetence občanská  Respektuje přesvědčení druhých lidí. Chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy.  Kompetence pracovní  Používá bezpečně a účinně materiály.  Využívá znalosti a zkušenosti a zájmu vlastního rozvoje a přípravy na budoucnost. | 4 | září | Vyučovací hodina  Samostatná práce  Skupinová práce  Rozhovor  Referát  Práce  - s učebnicí  - s knihou  - s encyklopedií  - s internetem  - s výukovým programem na PC  - s klíčem  - s atlasem  - DVD | Integrace do předmětu  Osobnostní a sociální výchova  - rozvoj schopnostního poznávání  - psychohygiena  - mezilidské vztahy  - komunikace  Environmentální výchova  - ekosystémy  - základní podmínky života  - lidské aktivity a problémy ŽP  - vztah člověka k prostředí  - projekt ,,Odpady“  Mediální výchova  - práce v realizačním týmu | |
| - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky  - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní  první pomoc | VZTAHY MEZI  LIDMI, soužití  -vztahy a pravidla  soužití v prostředí  komunity (škola,  rodina, vrstev.  skupina, obec,  spolek)  ZDRAVÝ  ZPŮSOB ŽIVOTA  - výživa a zdraví | | 4 | říjen |
| Školní výstupy | Tematické okruhy  Učivo | | Klíčové kompetence | Počet hodin | Měsíc | Výchovně vzdělávací strategie | Průřezová témata | |
| - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se  zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc  - dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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 | Zdravý  způsob života -  - výživa a zdraví | | Kompetence k učení  Vybírá vhodné způsoby učení, vyhledává a třídí informace, využívá je v praktickém životě. Vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy.  Kompetence k řešení problémů  Vyhledává informace vhodné k řešení  Problémů, volí vhodné způsoby řešení, osvědčené postupy aplikuje.  Kompetence komunikativní  Formuluje a vyjadřuje myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně.  Naslouchá, diskutuje, vhodně argumentuje.  Kompetence sociální a personální  Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na utváření příjemné atmosféry, přispívá k diskuzi  Kompetence občanská  Respektuje přesvědčení druhých lidí. Chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy.  Kompetence pracovní  Používá bezpečně a účinně materiály.  Využívá znalosti a zkušenosti a zájmu vlastního rozvoje a přípravy na budoucnost. | 4 | listopad | Vyučovací hodina  Samostatná práce  Skupinová práce  Rozhovor  Referát  Práce  - s učebnicí  - s knihou  - s encyklopedií  - s internetem  - s výukovým programem na PC  - s klíčem  - s atlasem  - DVD | Integrace do předmětu  Osobnostní a sociální výchova  - rozvoj schopnostního poznávání  - psychohygiena  - mezilidské vztahy  - komunikace  Environmentální výchova  - ekosystémy  - základní podmínky života  - lidské aktivity a problémy ŽP  - vztah člověka k prostředí  - projekt ,,Odpady“  Mediální výchova  - práce v realizačním týmu | |
| Zdravý  způsob života -  - tělesná a duševní  hygiena | | 3 | prosinec |
| - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky  - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní  první pomoc | Zdravý  způsob  života -  - tělesná a  duševní hygiena,  - režim dne | | 4 | leden |
| RIZIKA  ohrožující zdraví -  - civilizační  choroby | | 3 | únor |
| Školní výstupy | Tematické okruhy  Učivo | | Klíčové kompetence | Počet hodin | Měsíc | Výchovně vzdělávací strategie | Průřezová témata | |
| - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se  zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc  - dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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 | RIZIKA  OHROŽUJÍCÍ  ZDRAVÍ  - Auto –  destruktivní  závislosti | | Kompetence k učení  Vybírá vhodné způsoby učení, vyhledává a třídí informace, využívá je v praktickém životě. Vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy.  Kompetence k řešení problémů  Vyhledává informace vhodné k řešení  Problémů, volí vhodné způsoby řešení, osvědčené postupy aplikuje.  Kompetence komunikativní  Formuluje a vyjadřuje myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně.  Naslouchá, diskutuje, vhodně argumentuje.  Kompetence sociální a personální  Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na utváření příjemné atmosféry, přispívá k diskuzi  Kompetence občanská  Respektuje přesvědčení druhých lidí. Chápe základní ekologické souvislosti a environmentálními problémy.  Kompetence pracovní  Používá bezpečně a účinně materiály.  Využívá znalosti a zkušenosti a zájmu vlastního rozvoje a přípravy na budoucnost. | 4 | březen | Vyučovací hodina  Samostatná práce  Skupinová práce  Rozhovor  Referát  Práce  - s učebnicí  - s knihou  - s encyklopedií  - s internetem  - s výukovým programem na PC  - s klíčem  - s atlasem  - DVD | Integrace do předmětu  Osobnostní a sociální výchova  - rozvoj schopnostního poznávání  - psychohygiena  - mezilidské vztahy  - komunikace  Environmentální výchova  - ekosystémy  - základní podmínky života  - lidské aktivity a problémy ŽP  - vztah člověka k prostředí  - projekt ,,Odpady“  Mediální výchova  - práce v realizačním týmu | |
| Zdravý  způsob  života -  - ochrana před  přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým  onemocněním, preventivní péče | | 4 | duben |
| - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky  - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní  první pomoc | Zdravý  způsob  života -  - ochrana před  přenosnými a nepřenosnými  chorobami, chronickým.  onemocněním, preventivní péče | | 4 | květen |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Školní výstupy | Tematické okruhy  Učivo | Klíčové kompetence | Počet hodin | Měsíc | Výchovně vzdělávací strategie | Průřezová témata |
| - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky  - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní  první pomoc | Zdravý  způsob  života -  - ochrana před  přenosnými a nepřenosnými  chorobami, chronickým  onemocněním, preventivní péče | Kompetence k učení  Vybírá vhodné způsoby učení, vyhledává a třídí informace, využívá je v praktickém životě. Vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy.  Kompetence k řešení problémů  Vyhledává informace vhodné k řešení  Problémů, volí vhodné způsoby řešení, osvědčené postupy aplikuje.  Kompetence komunikativní  Formuluje a vyjadřuje myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně.  Naslouchá, diskutuje, vhodně argumentuje.  Kompetence sociální a personální  Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na utváření příjemné atmosféry, přispívá k diskuzi  Kompetence občanská  Respektuje přesvědčení druhých lidí. Chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy.  Kompetence pracovní  Používá bezpečně a účinně materiály.  Využívá znalosti a zkušenosti a zájmu vlastního rozvoje a přípravy na budoucnost. | 3 | červen | Vyučovací hodina  Samostatná práce  Skupinová práce  Rozhovor  Referát  Práce  - s učebnicí  - s knihou  - s encyklopedií  - s internetem  - s výukovým programem na PC  - s klíčem  - s atlasem  - DVD | Integrace do předmětu  Osobnostní a sociální výchova  - rozvoj schopnostního poznávání  - psychohygiena  - mezilidské vztahy  - komunikace  Environmentální výchova  - ekosystémy  - základní podmínky života  - lidské aktivity a problémy ŽP  - vztah člověka k prostředí  - projekt ,,Odpady“  Mediální výchova  - práce v realizačním týmu |

Tematický plán učiva předmětu výchova ke zdraví - prima

**Charakteristika vyučovacího předmětu:**

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno stylem života, zdravotně preventivním chováním, kvalitou mezilidských vztahů, životním prostředím a mnoha dalšími aspekty. Zdraví je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, proto je poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví velmi důležité.

**Výchovně vzdělávací strategie Výchovy ke zdraví:**

* rozvíjet kompetence žáka tak, aby se naučil vážit si svého zdraví
* vést žáka k ochraně svého zdraví a vytvářet jeho schopnost chovat se zodpovědně ke svému zdraví i zdraví druhých
* výchovu zaměřit k tomu, aby si žák uvědomoval, co je třeba dodržovat v oblasti zdravého životního stylu, aby postupně sám dokázal realizovat zdravý způsob života
* vést žáka k tomu, aby si uvědomoval zodpovědnost dospělého – rodiče za chod rodiny, její zabezpečení, výchovu dětí a jejich zdraví, poukazovat na příklady pěkného chování v rodině
* seznamovat žáka s pravidly chování ve společnosti, podporovat odpovědné chování a rozhodování, vytvářet dobré vztahy v kolektivu
* připravit žáka tak, aby se bezpečně orientoval v konfliktních situacích souvisejících se zdravím, mezilidskými vztahy a osobním bezpečím
* vybavit žáka takovými předpoklady, aby v dospělosti ke svému zdraví a k založení vlastní rodiny přistupoval zodpovědně

**Vyučující:**

**Učebnice: Rodinná výchova** – hygienické návyky a péče o zdraví, Fortuna 1999

**Rodinná výchova** – zdravý životní styl, Fortuna 2000

Zdravý životní styl, Výchova ke zdraví, pracovní sešit, Fortuna 2004

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně