# Charakteristika vyučovacího předmětu

**Předmět:** Výchova ke zdraví

**Vzdělávací oblast**: Člověk a zdraví

**1. Obsahové vymezení**

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Poskytuje žákům základní informace o člověku v souvislosti s chováním podporujícím zdraví. Vede je k aktivnímu rozvoji zdravého způsobu života, k péči o své zdraví, jeho zlepšení a posílení. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí sociální dovednosti a komunikaci, dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v mimořádných událostech a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

**2. Časové vymezení**

7. ročník: 1 h týdně

8. ročník: 1 h týdně

**3. Organizační vymezení**

Výuka bude probíhat v těchto prostorách

* odborná učebna přírodopisu
* odborná učebna informatiky
* odborná učebna občanské výchovy

**4. Formy a metody práce**

Převažují aktivizační metody a formy - práce s fakty, literaturou, PC, projekty, soutěže, testy, diskuse, skupinové vyučování, video. Důležitou součástí výuky jsou vycházky, exkurze, školní výlety a lyžařský výcvikový kurz.

**5. Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

## Kompetence k učení

* učíme vyhledávat a třídit informace a na základě jejich pochopení, propojení a systemizace je efektivně využívat v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě
* umožňujeme diskutovat a dávat do souvislosti vztah mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím v kontextu dalších duševních hodnot, provádět praktické činnosti (poskytnutí adekvátní první pomoci, příprava zdravého jídelníčku, osvojení relaxačních a kompenzačních technik, sociální dovednosti)
* vedeme k využívání výukových programů, internetu a učíme uplatňovat osvojené modely chování směřující k vybudování pozitivního vztahu ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za své zdraví a zdraví spoluobčanů

**Kompetence k řešení problémů**

* učíme kriticky myslet, činit rozvážná rozhodnutí a schopnost je hájit
* vedeme k uvědomění si zodpovědnost za svá rozhodnutí a hodnotit výsledky svých činů - předkládat, prakticky ověřovat a vyvozovat závěry na základě osvojených znalostí a dovedností rozvíjet vlastní tvořivost

**Kompetence komunikativní**

* učíme naslouchat promluvám druhých lidí, porozumět jim a vhodně na ně reagovat
* umožňujeme zapojit se účinně do diskuze, obhájit svůj názor a vhodně argumentovat, vyhodnocovat na základě znalostí a zkušeností manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt a přitom uplatňovat osvojené komunikační dovednosti
* doporučujeme vyjadřovat vlastní názor k problematice zdraví a diskutovat o něm v okruhu vrstevníků, rodiny a nejbližším okolí

**Kompetence občanské**

* učíme zodpovědně rozhodovat podle dané situace a poskytnout dle svých možností účinnou pomoc a chovat se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka tím, že zná rizika spojená se zneužíváním návykových látek
* seznamujeme s plány krizových opatření, učíme historii zneužívání chemických zbraní, přírodních a ekologických havárií
* učíme dodržovat zásady ochrany životního prostředí
* umožňujeme rozvíjet zásady správných pohybových aktivit a chápat nutnost ochrany vlastního zdraví jako předpoklad pro svůj zdárný vývoj

**Kompetence sociální a personální**

* snažíme se vytvářet si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj
* učíme ovládat a řídit své jednání a chování tak, aby žák dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty, je schopen objektivně hodnotit vlastní práci v kolektivu, spolupracovat při programech podpory zdraví, na projektech a v situacích ohrožujících zdraví nebo při mimořádných událostech
* respektuje změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
* respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování

**Kompetence pracovní**

* ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
* snažíme se usilovat o aktivní podporu zdraví, bezpečné prostředí ve škole, v dopravě a při různých činnostech
* vedeme k dodržování zásad osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, režim dne, stravovací návyky
* učíme zodpovědnosti v chování při úrazech a život ohrožujících stavech (při sportu, na pracovišti, v domácnosti, v dopravě silniční a železniční, epidemie), aktivně předchází situacím ohrožujících zdraví a osobní bezpečí

**Kompetence digitální**

* ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
* získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu
* vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků
* využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce
* chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání
* předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky