

4.8. Člověk a zdraví

Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** učí žáky základním poznatkům a dovednostem souvisejícím se zdravím, které by měli využívat v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí psychomotorické i psychické schopnosti, pohybové dovednosti a zlepšuje sociální adaptabilitu. Umožňuje jim rozvoj jejich fyzických a pohybových možností. K osvojení dovedností a poznatků je třeba využívat vhodné motivace a činnosti, které posilují zájem žáků. Vedou je k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence i problémů spojených s poškozením zdraví, v přiměřené míře k věku a rozumovým schopnostem.

Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej doplňují, rozšiřují a využívají. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování a rozhodování, které vedou k zachování a posílení zdraví. Tím je zajištěno utváření dovedností a návyků pro uplatnění zdravého životního stylu, osobní a duševní hygieny, zdravé výživy, pohybových aktivit apod.

Obsah vzdělávací oblasti se realizuje ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta **Zdravotní tělesná výchova**.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- získávání orientace v základních názorech na zdraví a postupnému uplatňování preventivních činností podporujících zdraví
- poznávání a chápání fyziologických, psychických i sociálních změn spojených s dospíváním
- dodržování zásad zdravého způsobu života a ochrany zdraví
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví vlastní i druhých a k osvojování poznatků, jak jim předcházet
- odmítání škodlivých látek neslučitelných se zdravím
- poznávání vlastních pohybových možností a omezení, rozvíjení a využívání pohybových schopností a dovedností
- vnímání prožitků z pohybové činnosti

4.8.1.Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Výuka probíhá s touto časovou dotací :

9.a 10. ročníku – 1 hodina týdně

Výuka probíhá zpravidla v budově školy v kmenových třídách, využívány jsou i výukové programy vztahující se k probírané látce.

Učivo především navazuje na poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, na základní hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky, na dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozvíjí další potřebné výstupy s využitím nových poznatků o přírodě, člověku, vztazích mezi lidmi atd. Učí ho proto dívat se na vlastní činnosti z hlediska potřeb dospívajícího jedince i z hlediska životních perspektiv a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vyučovací předmět poskytuje žákům základní informace o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jejich zdraví. Vede je ke zdravému způsobu života a k péči o své zdraví. Žáci si upevňují hygienické, stravovací a pracovní návyky, rozvíjejí sociální a komunikační dovednosti, učí se odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v různých situacích.

Kompetence k učení

- snažíme se seznámit žáky s dostupnými zdroji informací (encyklopedie, internet apod.)
- se zajímá o náměty, názory a zkušenosti žáků

Kompetence k řešení problémů

- vhodně pracujeme s žákovou chybou (ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení)
- podporujeme žáka ve vytváření a zafixování správných postupů řešení

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky k výstižnému a kultivovanému projevu
- vedeme žáky ke správnému formulování otázek pro zjištění potřebných informací
- snažíme se žáky vést k samostatnému vystupování a jednání

Kompetence sociální a personální

- zadáváme úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- vedeme žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování

Kompetence občanské

- dbáme na dodržování stanovených pravidel
- seznamujeme žáky s právy jak dětskými, tak i základními lidskými
- podněcujeme aktivní sledování a pozorování v blízkém okolí
- zařazujeme prvky dramatické výchovy
- vytváříme bezpečné prostředí pro diskusi
- vytváříme prostor pro vyjádření vlastních názorů
- předkládáme různé učební materiály, organizujeme besedy, návštěvy, exkurze

Kompetence pracovní

- zařazujeme do výuky práci s počítačem a jinou technikou
- pěstujeme v žácích smysl pro povinnost
- dbáme na dokončení úkolu nebo zadané práce
- vedeme žáky k dodržování základních pravidel bezpečnosti