

školní vzdělávací program

ŠVP 2022/23 ZŠ Český Krumlov, Plešivec 249

RVP ZV Základní vzdělávání

Výchova ke zdraví

Základní škola Český Krumlov, Plešivec 249

Učební osnovy

Název školy	Základní škola Český Krumlov, Plešivec 249		
Adresa	Plešivec 249, 381 01 Český Krumlov		
Název ŠVP	ŠVP 2022/23 ZŠ Český Krumlov, Plešivec 249		
Platnost	od 1.9.2022	Dosažené vzdělání	Základní vzdělání
Název RVP	RVP ZV Základní vzdělávání	Délka studia v letech:	9

1.1 Člověk a zdraví

Charakteristika oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví. Vzdělávací oblast člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování

pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Škola má současně povinnost nabízet veškerý obsah Zdravotní tělesné výchovy žákům III. (příp. II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky v dalším vyučovacím předmětu dotovaném z disponibilní časové dotace). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Výchova ke zdraví

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
		1	1	

Charakteristika předmětu

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ se vyučuje jako samostatný předmět v 8. a 9. ročníku 1 hodinu týdně. Tento předmět je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět na 1. stupni a úzce souvisí s oblastmi Člověk a příroda a Člověk a společnost.

Cílem předmětu je:

- uplatňovat zdravý způsob života,
- získat základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky,
- rozvíjet dovednost odmítat škodlivé látky,
- předcházet úrazům,
- získat základní informace v otázkách sexuality,
- uplatňovat odpovědné sexuální chování,
- naučit se poskytovat základní první pomoc,
- čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích,
- uvědomovat si potřeby a problémy rodinného života,
- vypěstovat si kultivované chování.

Nejčastěji používané formy a metody práce:

- skupinová práce
- krátkodobé projekty
- besedy
- aktivizující hry

8. ročník

1 týdně, P

Zdravý způsob života a péče o zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje zdravé stravovací návyky • uvědomuje si souvislost mezi složením stravy a rozvojem civilizačních nemocí • uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování a chování v souvislosti s běžnými chronickými chorobami a před úrazy • svěří se se zdravotním problémem, vyhledá odbornou pomoc 	<p>Zdravý způsob života a péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - civilizační nemoci - nároky organismu dítěte na stravování - složení stravy z hlediska obsahu živin - běžný jídelníček a jeho složení z hlediska živin - možnosti změn v jídelníčku - pitný režim, nápoje - infekční nemoci a jejich přenos - odborná pomoc při řešení infekčních onemocnění - vliv potravin na rozvoj civilizačních nemocí - poruchy příjmu potravy - chronické nepřenositelné choroby - úrazy

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí • uvede příklady sociálně patologických jevů ve škole i mimo ni • uvědomuje si zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek • v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc • samostatně využívá osvojené techniky k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresu • projevuje odpovědné chování v silniční a železniční dopravě 	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <ul style="list-style-type: none"> - chodec, řidič, cyklista a jejich povinnosti v silničním provozu - dopravní nehody, zásady poskytování první pomoci - relaxační a kompenzační techniky- mimořádné situace, zásady poskytování první pomoci - negativní jevy v kolektivu a ve společnosti - návykové látky, závislosti - odborná pracoviště

Hodnota a podpora zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí vztah mezi uspokojováním lidských potřeb a hodnotou zdraví • posoudí chování lidí z hlediska zodpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a aktivně podporuje svoje zdraví • vysvětlí na příkladech souvislost mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím • usiluje podle svých možností o aktivní podporu zdraví • projevuje odpovědný vztah k sobě samému, vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu 	Hodnota a podpora zdraví <ul style="list-style-type: none"> - zdraví a nemoc - tělesné a duševní zdraví, sociální prostředí - příklady poškozování zdraví - strava, nedostatek pohybu - změna stravovacích návyků, pohyb - zdravý životní styl - hierarchie potřeb - vztah uspokojení potřeb a tělesného a duševního zdraví - příklady poškozování zdraví - stres, deprese

Osobnostní a sociální rozvoj

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků 	Osobnostní a sociální rozvoj <ul style="list-style-type: none"> - techniky pro rozvoj komunikace a kooperace

Změny v životě člověka

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • respektuje změny v období dospívání <i>Respektuje změny v období dospívání</i> • uvědomuje si souvislost mezi složením stravy a rozvojem civilizačních nemocí • uplatňuje zdravé stravovací návyky • uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování a chování v souvislosti s běžnými chorobami 	Změny v životě člověka a jejich reflexe <ul style="list-style-type: none"> - puberta a její specifika - tělesné a duševní změny

Vztahy mezi lidmi a lidské soužití

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí role členů komunity • objasní vliv komunity na sociální klima a jeho vliv na zdraví • respektuje přijatá pravidla mezi spolužáky, přispívá k vytváření dobrých mezilidských vztahů 	Vztahy mezi lidmi a lidské soužití <ul style="list-style-type: none"> - pravidla školy, třídy - komunita, rodina, třída, parta - manipulace, média, sekty

Aktivity, pomůcky, soutěže**Aktivity**

- Červená stužka

Účast na celorepublikové sbírce, kterou organizuje Česká společnost AIDS pomoc

9. ročník

1 týdně, P

Vztahy mezi lidmi a lidské soužití

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> osvojuje si dovednosti komunikativní obrany proti manipulaci a agresi 	Vztahy mezi lidmi a lidské soužití - možnost obrany proti manipulaci a agresi

Změny v životě člověka a jejich reflexe

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 	Změny v životě člověka a jejich reflexe- - pravidla slušného chování mezi mužem a ženou - problémy těhotenství a rodičovství mladistvých - poruchy pohlavní identity

Zdravý způsob života a péče o zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování a chování v souvislosti s běžnými přenosnými chorobami svěří se se zdravotním problémem, vyhledá odbornou pomoc 	Zdravý způsob života a péče o zdraví - sexuálně přenosné nemoci - konkrétní odborná pracoviště a linky

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje osvojené modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc 	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - sexuální zneužívání dětí, rizika internetu - odborná pracoviště

Hodnota a podpora zdraví

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli uvědomuje si důležitost zdrženlivosti a odpovědného sexuálního chování podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy i obce 	Hodnota a podpora zdraví - plánované rodičovství - těhotenství, porod - přerušování těhotenství - náhradní rodinná péče - antikoncepce - sbírka Květinový den

Osobnostní a sociální rozvoj

Očekávané výstupy	Učivo
Žák: <ul style="list-style-type: none"> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 	Osobnostní a sociální rozvoj - diskuse, empatie, argumentace

Aktivity, pomůcky, soutěže**Aktivity**

- Květinový den**
- Beseda o AIDS**

Účast na celorepublikové sbírce, kterou organizuje Liga proti rakovině