

Tématický plán

Výchova ke zdraví - 7. ročník

Třída: 7. B

Vyučující: Jana Hejdová

Školní rok: 2016/2017

časová dotace: 1 hodina týdně (celkem cca 34 hodin)

<u>měsíc</u>	<u>učivo</u>	<u>časová dotace</u>		
Září	Úvodní hodina	1	Mgr. Hejdová	
	VZTAHY MEZI LIDMI, KOMUNIKACE	- vztahy ve dvojici, dorozumívání, verbální a neverbální komunikace, zásady dialogu	2	Mgr. Hejdová
		- konflikt, asertivita, umění NE	1	Mgr. Hejdová
Říjen		- empatie, spolupráce, přátelství a láska	1 + 1	Mgr. Hejdová +
		- adopce, pěstounská péče, práva a povinnosti dítěte	1	
Listopad		- ztráta blízkého člověka, handicap	1	
		- skupiny dětí - vrstevníci, kolektiv	1	
		- shrnutí	1	
Prosinec	ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	- vývoj předškoláka	1	
		- nástup do školy + mladší školní věk	1	

		- dospívání - biologické a citové	2	
Leden		- vztah k sobě a druhému	1	
		- sexuální výchova	2	
		- shrnutí	1	
Únor	<u>ČLOVĚK A VÝŽIVA</u>	- co a proč jíme, historie stravy	2	1. 18.2.2014 – náslechová hodina vyučující: Mgr. Hejdová 2. 25.2.2014
Březen		- příjem, výdej a spotřeba energie	1	
		- poruchy příjmu potravy - anorexie a bulimie	1	
		- zásady zdravého stravování a varování před nebezpečnými vlivy, alkohol, centra pomoci	2	
Duben	<u>DOPRAVNÍ VÝCHOVA</u>	- shrnutí	1	
		- výbava jízdního kola a cyklisty	1	
		- cyklista - odpovědnost a vztahy, pravidla bezpečné jízdy a	1	
		pravidla jízdy na silnici - křižovatky, dopravní značky, bezpečnost ve volném čase - specifikace pohybu po ČB	1	
Květen	<u>MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI</u>	- krizové situace (řešení, spojení, opravy)	1	
		- první předlékařská pomoc	2	

		- ochrana člověka za mimořádných situací	1	
Červen		- klasifikace mimořádných událostí	1	
		- varovné signály	1	
		-základní úkoly ochrany obyvatelstva	1	

Výňatek ze ŠVP Šalamoun

5.8. Člověk a zdraví

5.8.1. Výchova ke zdraví

Předmět výchova ke zdraví se vyučuje na druhém stupni základní školy, tedy v 7. a 8. ročníku. Časová dotace v každém ročníku je jedna vyučovací hodina týdně.

Ze samotného názvu předmětu vyplývá, že v něm výchovná složka převládá nad naučnou. Výchova ke zdraví navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací a jiné návyky podporující zdraví, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, chránit zdraví v propojení všech jeho složek – sociální, psychické a fyzické. Výchova ke zdraví zaměřuje pozornost na schopnost žáků zaujímat kompetentní postoj vedoucí ke zdravému a plnohodnotnému životu, a to hned v mnoha různých složkách lidského konání, jako je zdravá výživa, zdravé bydlení, zdravý postoj k životu a jiné, výše uvedené. Za centrální pojem tohoto předmětu považujeme odpovědnost žáka za zdraví své i lidí kolem sebe.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví 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, proto nejužší vazby má k předmětu etika. Další důležité vazby má tento předmět k historii – vývoj postojů člověka ke zdraví a ke vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech.

Ve výuce předmětu výchova ke zdraví využíváme především těch vyučovacích metod a forem, které kladou důraz na interakce mezi žáky (práce ve skupinách, práce na projektu, diskuse, brainstorming) nebo orientují žákův aktivní zájem i mimo formální rámec školního vyučování (návštěva různých akcí, např. výstav, návštěva prodejny s bytovým zařízením, zdravou výživou, ...).

K dosažení požadovaných kompetencí u žáků využíváme následujících výchovných a vzdělávacích strategií.

Kompetence k učení

- Rozvíjíme u žáků schopnost pracovat jak s textem, tak i s audiovizuálními médii (videoprojekce tematikou vztahující se k učivu - např. dospívání; co se děje v mém těle; drogy; prevence obchodu se ženami apod., následná diskuse a rozbor shlédnutého materiálu),
- k práci využíváme textů, které se svým obsahem souvisí s ostatními předměty (při tématu zdravé výživy používáme literaturu související mj. s předmětem biologie člověka),
- učíme žáky nejprve vědomostem základním, poté vědomostem rozvíjejícím (v části věnované pohlavní výchově nejprve vysvětlíme základní terminologii, poté přistoupíme k dalším souvisejícím projevům dospívání).

Kompetence k řešení problémů

- Učíme žáky najít východiska z modelové problémové situace (zásady správného rozhodování a jiné),
- vedeme žáky k nalézání různých cest a postupů při řešení již vzniklých problémových situací (desatero asertivity, jak řešit konflikty bez násilí),
- učíme žáky schopnosti pracovat soběstačně a nezávisle na druhých (jsem schopen se o sebe postarat),
- vedeme žáky k respektování postojů jiných osob, k dialogu s ostatními (vcítit se do postojů druhého, každý má právo mít svůj názor- jedno z pravidel asertivního chování)
- učíme žáky uvědomění si sebe sama a svého postoje (hledám sám sebe, své místo mezi druhými).

Kompetence komunikativní

- Učíme žáky pracovat ve skupinách (práce ve skupině vyžaduje spolupráci všech jedinců, zároveň však skupina vyžaduje po každém jedinci zvlášť maximální výkon, jakého je schopen),

- učíme žáky zásadám konstruktivní komunikace (konstruktivní komunikace je taková komunikace mezi dvěma jedinci, která vede k cíli, tj. k řešení problémové situace; takovouto komunikací rozumíme komunikaci bez chyb – žákům vysvětlíme chyby v komunikaci, kterých se jedinci často dopouštějí a jak těmto chybám předcházet),
- vedeme žáky ke schopnosti umět vyslechnout názor druhého, ale zároveň umět taktně sdělit své stanovisko (i druhá strana má právo na svůj názor, nicméně já mohu mít jiný názor než druhá osoba aniž by toto muselo omezovat naši vzájemnou komunikaci nebo sympatie).

Kompetence sociální a personální

- Učíme žáky umět se postavit manipulativním technikám v komunikaci (např. při nabídnutí drogy - metoda zaseklé gramof. desky, nabídnutí jiné zábavy apod.),
- vedeme žáky k adekvátnímu vyjádření svých pocitů (jak vyjádřit své pocity bez urážení druhého).

Kompetence občanské

- Učíme žáky znalosti jejich práv i povinností (listina základních práv a svobod občana),
- vedeme žáky k uvědomění si naší národní historie, k bohatosti její kultury a k národnímu dědictví),
- učíme žáky respektovat příslušníky národnostních menšin, pomoci jim v začlenění se do naší společnosti (na příkladu rodiny, která se přistěhuje z jiné země, ukázat dětem, jak mohou poradit, pomoci, naučit je našim zvyklostem, zároveň i to, že my můžeme naučit se znát jejich kulturu).

Kompetence pracovní

- Učíme žáky pracovat v souladu s pravidly bezpečnosti práce,
- rozvíjíme u žáků schopnost ke kritickému zhodnocení vlastní činnosti,
- učíme žáky povinnosti plnit své závazky.

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví	Období: 7. ročník	
Školní výstupy	Učivo	Roč.	Průřezová témata
Žák umí: - respektovat přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívat k utváření dobrých mezilidských vztahů	- vztahy ve dvojici komunity - dorozumívání - verbální a neverbální komunikace - zásady dialogu - asertivita, empatie	7.	OSV – Sociální rozvoj: Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Morální rozvoj: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- vysvětlit role členů komunity - uvést příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu soc. klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví	- vztahy a pravidla soužití v prostředí - přátelství a láska - rodina, adopce, pěst. péče - práva a povinnosti dítěte - ztráta blízkého člověka - handicap - kolektiv	7.	OSV – Osobnostní rozvoj: Seberegulace a sebeorganizace, Sociální rozvoj (celé), Morální rozvoj: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- respektovat změny v období dospívání, vhodně na ně reagovat, kultivovaně se chovat k opačnému pohlaví	- vývoj dítěte - dospívání - tělesné, duševní i sociální změny	7.	OSV – Osobnostní rozvoj: Seberegulace a sebeorganizace, Kreativita, Psychohygienu, Sociální rozvoj: Mezilidské vztahy, Komunikace
- respektovat význam sexuality v souvislosti se zdravím etikou, morálkou a pozitivními životními cíli - chápat význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	- sexuální dospívání a reprodukční zdraví - zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost - předčasná sexuální zkušenost - promiskuita - problémy těhotenství a rodičovství	7.	

	<p>mladistvých</p> <ul style="list-style-type: none"> - poruchy pohlavní identity 		
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňovat osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými přenosnými, civilizačními a jinými chorobami - se svěřit se zdravotním problémem - vyhledat odbornou pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého stravování, pitný režim - faktory ovlivňující zdraví (kvalita ovzduší, hluk, osvětlení, teplota) - alkohol - centra pomoci 	7.	
<ul style="list-style-type: none"> - projevit odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy - aktivně předcházet situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí - poskytnout adekvátní první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečnost ve škole - ochrana zdraví při různých činnostech - bezpečnost v dopravě - rizika v dopravě - odpovědnost za své chování v silničním provozu - první předlékařská pomoc 	7.	
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňovat adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí 	<ul style="list-style-type: none"> - ochrana člověka za mimořádných situací - klasifikace mimořádných událostí - varovné signály - základní úkoly ochrany obyvatelstva 	7.	ENV - Lidské aktivity a problémy živ. prostředí, vliv prostředí na člověka, vztah člověka a prostředí