



Základní škola a mateřská škola, Všestary  
Všestary 57, 503 12 Všestary

## PŘÍLOHA Č. 6

### Zdravý životní styl

#### Vyučovací předmět Výchova ke zdraví (VkJ) 7. a 9. ročníku (součástí ŠVP)

Cílem vyučovacího předmětu je vychovávat mladého člověka ke zdravému životnímu stylu, připravovat ho na život ve své budoucí rodině a na plnohodnotný život v moderní demokratické společnosti. Občanská a rodinná výchova se zaměřuje na vytváření kvalit, které souvisejí s orientací žáků v sociální realitě a s jejich začleňováním do různých společenských vztahů a vazeb.

Výuka předmětu Výchova ke zdraví směřuje k:

- vnímání 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 činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.;
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.;
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

#### Přístupy k obsahu a organizaci výuky – strategie

Ve vyučování budeme využívat následující metody práce:

- výklad, diskuze, samostatnou a skupinovou práci žáků,
- drobné žákovské projekty,
- práci na počítači (zejména vyhledávání informací na internetu).

#### Klíčové kompetence

**Kompetence k řešení problému** – Učitel zadává úkoly způsobem, který umožňuje více postupů, zařazuje metody, při kterých žáci sami navrhnou řešení, docházejí k závěrům a vyhodnocují získaná fakta.

**Kompetence k učení** - Učitel vede žáky k vyhledávání, třídění a propojování informací, ke správnému používání odborné terminologie, k samostatnému pozorování a porovnávání získaných informací, k nalézání souvislostí.

**Kompetence sociální a personální** - Učitel využívá skupinového vyučování, vede žáky ke spolupráci při řešení problémů, navozuje situace vedoucí k posílení sebedůvěry žáků, pocitu zodpovědnosti.

**Kompetence komunikativní** – Učitel práce ve skupinách je založena na komunikaci mezi žáky, respektování názorů druhých, na diskuzi, vede žáky k formulování svých myšlenek v písemné i mluvené formě, umožňuje prezentaci práce žáků, žáci mají možnost sami zhodnotit výsledky své práce a reagovat na hodnocení ostatních, argumentovat, přijmout kritiku.

**Kompetence občanské** – Učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování, vede žáky k pochopení práv a povinností v souvislosti s ochranou životního prostředí, ochranou vlastního zdraví i zdraví svých blízkých.

**Kompetence pracovní** – Učitel vede žáky k dodržování bezpečnostních a hygienických pravidel, zadává úkoly tak, aby měli žáci možnost si práci sami organizovat, navrhnout postup a časový rozvrh.