

# VYBRANÉ KAPITOLY Z DIDAKTIKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

*Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství,  
Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta*



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

**INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ**

Další vzdělávání pedagogických pracovníků na PedF UK Praha (CZ.1.07/1.3.00/19.0002)

# **VYBRANÉ KAPITOLY Z DIDAKTIKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ**

PaedDr. Eva Marádová, CSc.  
Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství,  
Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Studium:

**Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů  
2. stupně ZŠ a SŠ**

Kurz:

**Oborová didaktika – didaktika výchovy  
ke zdraví**

## OBSAH

Úvod.....	6
1 Zdraví a kvalita života.....	8
1.1 Determinanty zdraví.....	9
1.2 Zdravotní gramotnost.....	10
2 Podpora zdraví jako součást vzdělávání.....	12
2.1 Implementace problematiky zdraví do kurikula základního vzdělávání.....	13
2.2 Podpora zdraví ve školním vzdělávacím programu.....	14
2.2.1 Problematika zdraví v obecné části a podpůrných částech dokumentu.....	15
2.2.2 Problematika zdraví v obsahové části dokumentu.....	17
2.3 Přehled klíčových kompetencí a souvislostí s realizací výchovy ke zdraví.....	17
2.3.1 Kompetence k učení.....	19
2.3.2 Kompetence k řešení problémů.....	20
2.3.3 Kompetence komunikativní.....	22
2.3.4 Kompetence sociální a personální.....	24
2.3.5 Kompetence občanské.....	25
2.3.6 Kompetence pracovní.....	27
3 Příprava učitele na výuku výchovy ke zdraví.....	30
3.1 Plánování výuky.....	30
3.2 Stanovení výukových cílů – dílčích očekávaných výstupů – ve výchově ke zdraví.....	33
3.3 Motivace ve výuce výchovy ke zdraví.....	36
3.4 Organizační formy výuky výchovy ke zdraví.....	37
3.5 Volba výukových metod ve výchově ke zdraví.....	41
3.6 Hodnocení ve výchově ke zdraví.....	47
4 Postup při rozpracování vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školního vzdělávacího programu (ŠVP).....	49

4.1 Začlenění vzdělávacího obsahu výchovy ke zdraví do učebního plánu školy.....	50
4.2 Název vyučovacího předmětu a jeho zařazení do učebního plánu.....	51
4.3 Charakteristika vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví.....	52
4.4 Výchova ke zdraví a průřezová témata.....	53
4.5 Očekávané výstupy v upravené verzi RVP ZV platné od 1. 9. 2013.....	55
4.6 Návrh rozvržení tematických okruhů učiva do jednotlivých ročníků.....	56
4.6.1 Náměty na konkretizaci očekávaných výstupů učivem pro 6. ročník.....	58
4.6.2 Náměty na konkretizaci očekávaných výstupů učivem pro 7. ročník.....	60
4.6.3 Náměty na konkretizaci očekávaných výstupů učivem pro 8. ročník.....	63
5 Škola – místo bezpečí a jistoty.....	68
5.1 Bezpečnost a ochrana zdraví ve škole dle platné legislativy.....	69
5.1.1 Předcházení rizikům ve škole.....	69
5.1.2 Poučení žáků.....	70
5.1.3 Dozor nad žáky.....	70
5.2 Úrazy žáků.....	72
5.2.1 Evidence úrazů žáků.....	73
5.2.2 Odpovědnost za škodu při úrazech žáků.....	73
5.2.3 První pomoc a ošetření.....	73
5.2.4 Kontrolní činnost.....	74
6 Závěr.....	75
Zdroje.....	76

## **Anotace**

Výchova ke zdraví představuje významný aspekt k dosažení zdravotní gramotnosti a připravenosti člověka prožít plnohodnotný život. Proto byla podpora zdraví v rámci kurikulární reformy implementována jako všeobecně vzdělávací obor do školních programů a edukační činnosti škol. Realizace výchovy ke zdraví na školách klade vysoké nároky na odbornou a metodickou erudovanost pedagogických pracovníků.

Studijní text je určen studentům kvalifikačních distančních kurzů, kteří zvolili v oborové didaktice specializaci na výchovu ke zdraví. Předkládá vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví, jejichž studium může podpořit rozvíjení pedagogických kompetencí posluchačů v oblasti přípravy a realizace výuky výchovy ke zdraví na základních a středních školách.

## **Annotation**

Education towards health is a significant aspect to achieve health literacy and readiness of human and to live a balanced life. Therefore, health promotion was integrated within the curricular reform as a general education field into school programs and educational school activities. Implementation of health education in schools puts high demands on professional and methodical proficiency of teachers.

The text is designed for students of qualifying distance studies who chose health education as major in specialized didactics. It presents selected topics of didactics of health education, which can support development of pedagogical competencies of students in preparation and implementation of teaching health education in primary and secondary schools.

## **Klíčová slova**

výchova ke zdraví, didaktika výchovy ke zdraví, zdravotní gramotnost, školní vzdělávací program

## **Keywords**

Education towards Health, Didactics of Education towards Health, Health Literacy, School Educational Program

# Úvod

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Není jen charakteristikou organismu. Představuje také významnou humanitní hodnotu, a to jak individuální, tak sociální. Je provázáno mnohými společenskými, právními, politickými, ekonomickými, kulturními a dalšími aspekty. Kvalita zdraví je podmíněna tím, zda a do jaké míry dokáží jednotliví občané přispět k ochraně, udržení a rozvoji vlastního zdraví a jakou oporu v tomto úsilí najdou u všech ostatních i v celé společnosti.

Na podkladě analýzy příčin morbidity a mortality zformulovala WHO<sup>1</sup> základní principy strategie péče o zdraví a shrnula je do programu „Zdraví pro všechny v 21. století“<sup>2</sup>, který v současné době představuje komplexní model péče společnosti o zdraví. Je založen na definici zdraví jako bio-psycho-sociální kategorie<sup>3</sup> a respektuje nespornou hodnotovou prioritu zdraví. Bere v úvahu široké spektrum determinant zdraví a různé možnosti jejich ovlivnitelnosti. V České republice je aktuálně využíván jako východisko pro tvorbu programů, které usilují o zvyšování zdravotní gramotnosti občanů.

Významnou cestu k dosažení zdravotní gramotnosti a připravenosti prožít plnohodnotný život v podmínkách 21. století představuje systematická výchova ke zdraví, která se v posledních letech stala i jednou z priorit celoživotního vzdělávání. Probíhající kurikulární reforma (zejména tvorba školního kurikula dle platných rámcových vzdělávacích programů) klade v oblasti výchovy ke zdraví zvýšené nároky na pedagogické pracovníky a jejich přípravu. Významnou roli zde hraje jejich profesní erudovanost, osobní motivace a schopnosti přijímat správná rozhodnutí týkající se problematiky zdraví.

---

1 World Health Organization – Světová zdravotnická organizace.

2 [http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti\\_2461\\_1101\\_5.html](http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html)

3 „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ WHO, 1946.

Studijní text umožňuje studentům kvalifikačních distančních kurzů, kteří zvolili v oborové didaktice specializaci na výchovu ke zdraví, získat vhled do základů didaktiky výchovy ke zdraví. V jednotlivých kapitolách jsou objasněny možné přístupy k implementaci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školního kurikula, rozpracovány klíčové kompetence vzhledem k očekávaným výstupům výchovy ke zdraví na základních a středních školách a vysvětleny specifické metodické postupy, které může učitel využít při přípravě na výuku i při její realizaci.

# 1 Zdraví a kvalita života

Zdraví významně ovlivňuje kvalitu lidského života, je předpokladem pro aktivní a spokojený život, pro dobrou pracovní výkonnost. Definovat pojem zdraví není jednoduché, neboť zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění v různých historických obdobích, v průběhu života lidí, v závislosti na rozvoji medicíny, na kultuře, ekonomice a v návaznosti na mnoho dalších okolností. Zdraví není pouze charakteristikou organismu. Je také významnou humánní hodnotou, a to jak individuální, tak sociální. Je provázáno mnohými společenskými, právními, politickými, ekonomickými, kulturními a dalšími aspekty.

Světová zdravotnická organizace definovala zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (WHO, 1946). V současné době se setkáváme s různými náhledy na pojetí a definování zdraví. Společným jmenovatelem těchto přístupů ke zkoumání zdraví je shoda v základních znacích zdraví:

- Zdraví má výraznou objektivní i subjektivní složku.
- Zdraví je důležitým prostředkem k uskutečňování životních cílů.
- Zdraví se neustále proměňuje. Neexistuje žádná absolutní úroveň zdraví.
- Zdraví má přímou souvislost s kvalitou života člověka, který za svůj zdravotní stav nese odpovědnost.
- Čím hlouběji je studováno, tím výrazněji vystupuje jeho celostní a hodnotový charakter.

S ohledem na vztah zdraví a kvality života se jeví jako výstižná definice zdraví dle Křivohlavého (2001, s. 40): „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ Kvalita života je pojímána ve vztahu k spokojenosti daného člověka



s dosahováním cílů určujících jeho životní směřování. S tímto pojetím koresponduje strategie výchovy ke zdraví ukotvená v platných kurikulárních dokumentech (RVP ZV, 2013).

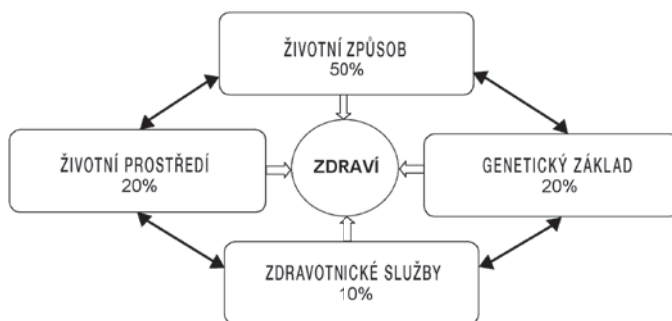
## 1.1 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví zahrnují vzájemně provázané individuální a sociální faktory, které významně ovlivňují zdravotní stav jedince, skupiny lidí nebo společnosti.

K základním determinantám zdraví patří:

- **faktory prostředí** (např. klimatické podmínky, životní prostředí, přírodní a sociální prostředí, ve kterém lidé žijí);
- **genetická dispozice** (např. náchylnost k některým onemocněním, vývojové vady);
- **životní styl** (např. individuální způsob života, postoj ke zdraví, péče o zdraví své i ostatních, dodržování preventivních opatření, nutriční chování, pohybová aktivita, rizikové chování);
- **kvalita zdravotní péče** (rozvoj medicíny, zdravotnický systém, dostupnost lékařské péče, zdravotní politika).

Vliv výše uvedených faktorů na zdraví lze přibližně kvantifikovat v procentech schématem na obr. 1.



Obrázek 1: Základní determinanty zdraví (HOLČÍK, J., 2003)

Hlubší studium jednotlivých faktorů a vztahů mezi nimi umožňuje vysledovat jejich složité vzájemné propojování (například při zkoumání zdraví v psychosociálním kontextu<sup>4</sup>). Zároveň se ukazuje, že rozsah vlivu jednotlivých determinant na zdraví člověka a jejich vzájemné proporce se mění spolu s rozvojem lékařských věd a novými možnostmi léčby. Také vlivy životního prostředí jsou v současnosti daleko intenzivnější, než tomu bylo dříve.

## 1.2 Zdravotní gramotnost

V demokratické společnosti je vztah ke zdraví spojen s právem člověka na zdravý vývoj, na zdravotní péči a osobní bezpečí. Zároveň se však předpokládá odpovědné chování každého jednotlivce vůči zdraví svému i zdraví ostatních. Bohužel, právě tato determinanta zdraví je v poslední době často podceňována. Odborníci doporučují (v souladu s prioritami zdravotní politiky a strategií podpory zdraví v Evropě) věnovat zvýšenou pozornost rozvíjení tzv. zdravotní gramotnosti občanů.

Zdravotní gramotnost je pojímána jako schopnost přijímat správná rozhodnutí mající vztah ke zdraví v kontextu každodenního života (doma, na pracovišti, ve společnosti, ve zdravotnických zařízeních i v politice) (HOLČÍK, J., 2009). Rozvíjení zdravotní gramotnosti umožňuje občanům ve větší míře ovlivňovat kvalitu svého zdraví. Zdravotně gramotný člověk je schopen získávat, interpretovat a aplikovat základní informace týkající se podpory zdraví, využívat systém zdravotnických služeb ke zlepšení svého zdraví.

V modelu zdravotní gramotnosti je možno rozlišovat tři úrovně:

- Funkční zdravotní gramotnost (výsledek tradiční zdravotní výchovy formou letáků) – informovanost o zdravotních rizicích, ochota přijímat předepsaná opatření (očkování, preventivní prohlídky).

---

4 Psychosociální determinanty zdraví (KEBZA, 2005).

- Interaktivní zdravotní gramotnost (výstup nově koncipované výchovy ke zdraví) – schopnost jednat samostatně, odpovědně respektovat zdravotní doporučení, vnitřní motivace přispět k podpoře zdraví.
- Kritická zdravotní gramotnost (výsledek osobně motivovaného studia problematiky zdraví) – schopnost kriticky komunikovat o zdraví a podílet se aktivně na tvorbě zdravotně příznivého sociálního prostředí.

Zdravotní gramotnost je dynamickým konceptem a předmětem celoživotního vzdělávání. V návaznosti na vývoj společnosti je potřebné neustále si osvojovat nové informace a pomíjet překonané poznatky. Aktivní účast jednotlivců a jejich přijatá odpovědnost za zdraví je významnou determinantou zdraví celé populace. Proto se do systematického rozvíjení zdravotní gramotnosti aktivně zapojují školy a školská zařízení.

## 2 Podpora zdraví jako součást vzdělávání

Zdraví, v souladu s přijatou definicí WHO, můžeme chápat jako vyvážený stav tělesné, duševní, duchovní a sociální pohody. Kvalitu zdraví ovlivňuje osobní chování a jednání každého z nás, zdraví komunity, v níž člověk žije a pracuje, i globální zdraví světa. Pojetí zdraví překročilo oblast medicíny. Podpora a ochrana zdraví je chápána v širších a hlubších souvislostech pedagogických, psychologických a sociologických oborů.

Vztah ke zdraví je v současnosti spojen se základním právem každého jedince na zdravý vývoj, zdravotní péči a ochranu zdraví a především s odpovědností každého člověka i všech lidí za zdraví a jeho ochranu. Zdraví je považováno za hodnotu, která zásadně ovlivňuje kvalitu života a tvoří základ pro plnohodnotný život.

Na kvalitě lidského zdraví se spolu s genetickým vybavením ve vysoké míře podílejí četné další faktory. Z nich jsou nejčastěji uváděny – způsob života, životní prostředí, zdravotní péče. Vliv těchto faktorů má navíc zásadní význam pro harmonický vývoj dětí a mládeže.

Z uvedených determinant zdraví má specifické postavení **životní styl**, který je možno v průběhu života relativně snadněji měnit, než je tomu u životního prostředí nebo u úrovně poskytované zdravotní péče. To znamená, že zdravý způsob života je významným faktorem, který může pozitivně ovlivňovat tělesnou, duševní a sociální pohodu člověka. Primární úlohu ve výchově k přijetí zdravého životního stylu a prevenci rizikových faktorů ohrožujících zdraví dítěte má rodina. Rodinné prostředí působí na fyzické i psychické zdraví dítěte, na jeho orientaci v otázkách hygieny, výživy, denního režimu a osvojování sociálních rolí. Vztahy v rodině tvoří základ budoucích partnerských vztahů, rodičovských po-

stojů, stávají se zdrojem podnětů a zkušeností pro řešení nejrůznějších životních situací a pro utváření celkového životního stylu a hodnot.

Od útlého věku se dítě musí dozvídat **proč, jak, čím a kdy může zdraví ovlivňovat** (rozdíjet, chránit, ohrožovat či poškozovat). Jaké základy zdraví a způsob života si v mládí vytvoří, tak zdravý život může očekávat v dalších fázích svého života.

Již v předškolních zařízeních lze přispívat v každodenních činnostech k ochraně zdraví dítěte a ve spolupráci s rodiči utvářet základy jeho aktivního přístupu k upevňování zdraví. V dalším věkovém období pomáhá rodině v této oblasti výchovy základní škola, která má možnost systematicky a v delším časovém úseku ovlivňovat postoje dítěte ke zdraví, a přispívat tím k minimalizaci negativních jevů. Proto se problematika zdraví stala nezbytnou součástí primárního i sekundárního vzdělávání.<sup>5</sup>

## 2.1 Implementace problematiky zdraví do kurikula základního vzdělávání

V úvahách o strategii tvorby školního vzdělávacího programu (ŠVP), tj. o možných způsobech zapracování problematiky podpory zdraví do ŠVP, je třeba zvažovat následující skutečnosti:

Žáci ve většině případů vstupují do základního vzdělávání po absolvování mateřské školy. Předškolní vzdělávání je koncipováno na základě Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Proto je vhodné seznámit se s rozsahem a začleněním problematiky zdraví v RVP PV, abychom věděli, na co v základním vzdělávání navazujeme.

Všichni učitelé v pedagogickém sboru nejsou dostatečně informováni o tom, co znamená podpora a ochrana zdraví ve škole. Vzhledem k tomu, že edukace žáků musí být pojata jako komplexní působení na žáka, je třeba ve školním vzdělávacím programu jasně formulovat výchovnou a vzdě-

<sup>5</sup> Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví se soustřeďují na problematiku implementace výchovy ke zdraví do kurikula nižšího sekundárního vzdělávání.

lávací strategii podpory zdraví na škole a vymezit cesty jejího naplňování. Každý učitel by proto měl být seznámen s cíli výchovy ke zdraví a do tvorby kurikula se dle svých možností i v této vzdělávací oblasti zapojit.

Příprava programu předpokládá navázání úzké spolupráce s rodiči žáků. Žáci přicházejí do školy s určitými názory, návyky, způsoby chování (pod vlivem rodinných tradic a zvyklostí, různých kultur, reklamních kampaní atd.), které nemusí být vždy v souladu s podporou zdraví. Je proto nutné předložit rodičům ucelenou představu o záměrech školy v oblasti podpory a ochrany zdraví a vyzvat je ke spolupráci.

Zásadní význam při prosazování podpory zdraví má osobní příklad všech pedagogů a zaměstnanců školy. Důležitá je motivace žáků pro konkrétní zdravotně prospěšné činnosti a jednání i důslednost při naplňování společně přijatých pravidel chování ve prospěch zdraví.

Na zdraví žáka působí nejen osobní příklad učitelů, ale i vztahy mezi učiteli a žáky. Velký vliv na efektivitu výuky v oblasti podpory zdraví mají i zvolené vyučovací metody, způsoby komunikace, spolupráce a hodnocení žáků. Podstatný vliv má také prostředí školy a její okolí, školní režim, nabízené činnosti a akce atd. Proto je nutné při přípravě vyučování i jeho realizaci, při úpravě prostředí školy i při organizaci jednotlivých činností žáků a akcí školy přemýšlet o všech možných souvislostech a zvažovat, co a do jaké míry může podpořit či ohrozit zdraví žáků i jejich názory na zdraví.

## **2.2 Podpora zdraví ve školním vzdělávacím programu**

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) znamená zásadní proměnu vzdělávání. Nově formuluje cíle základního vzdělávání. Usiluje o to, aby u žáků ve škole byly rozvíjeny především takové životně důležité dovednosti, které také budou umět v konkrétních

situacích použít. Vymezuje výsledky edukačního procesu, tj. klíčové kompetence, kterých má žák dosáhnout. V jednotlivých vzdělávacích oborech stanovuje očekávané výstupy.

Dosažení očekávaných výsledků edukace předpokládá týmovou spolupráci všech učitelů, kteří si pro své pedagogické působení vytvářejí školní vzdělávací program, společně hledají vhodné strategie pro jeho naplnění a dosažené výsledky společně hodnotí.

**Problematika zdraví se prolíná celým Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání.** Při tvorbě školního programu je třeba si uvědomovat všechny vymezené úrovně zařazené problematiky zdraví, vyhledávat vzájemné vazby mezi jednotlivými rovinami a konkretizovat je.

### 2.2.1 Problematika zdraví v obecné části a podpůrných částech dokumentu

V obecné části a podpůrných částech dokumentu je problematika zdraví začleněna v následujících souvislostech:

**a) Zdraví = jeden z hlavních cílů základního vzdělávání**

O zdraví, jeho podpoře a ochraně je třeba uvažovat na úrovni celé školy (týká se tedy všech učitelů i dalších zaměstnanců). Podpora a ochrana zdraví musí být podrobena základní analýze podmínek a činností školy, aby se tak mohla stát součástí společných výchovných a vzdělávacích strategií i organizace života školy. Všem pedagogům musí být jasné, co se cílem „učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný“ rozumí a jak ho bude škola jako celek i každý z učitelů naplňovat.

**b) Odpovědnost za vlastní rozhodování a ochrana zdraví = klíčová kompetence**

Způsobilost žáka rozhodovat se ve prospěch zdraví a chránit zdraví je jednou ze stěžejních kompetencí, o kterou usiluje ve svém výsled-

ku vzdělávací činnost školy. K naplnění tohoto důležitého výstupu musí svým způsobem přispět všichni vyučující podle společné výchovné a vzdělávací strategie i v návaznosti na specifika obsahu jednotlivých vzdělávacích oborů a průřezových témat.

**c) Zdraví = součást cílového zaměření vzdělávacích oblastí**

Zdraví představuje konkrétní náplň vzdělávacích a výchovných záležitostí, které se budou promítat do výchovných a vzdělávacích strategií a do vzdělávacího obsahu konkrétních předmětů v ŠVP. Úsilí o podporu zdraví musí postupovat konkrétními činnostmi a postupy výuky tak, aby program vytvářel příležitosti k dosahování konkrétních výstupů souvisejících se zdravím.

**d) Zdraví = součást podmínek pro realizaci RVP ZV**

Zdraví, jeho podpora a ochrana se musí stát součástí vstupní i průběžné analýzy podmínek školy. To znamená, že při tvorbě ŠVP je třeba zvažovat, které z podmínek na škole podporují či nepodporují zdraví žáků. Jsou sledovány například tyto ukazatele: respekt k potřebám žáků, kvalita prostředí, způsoby vzdělávání, komunikace a spolupráce, optimální prostorové a materiální podmínky, psychosociální podmínky, hygiena a bezpečnost, organizace života školy. Výsledky analýz slouží jako východiska pro nastavení výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni školy i předmětů – co a proč je třeba zlepšit na škole ve prospěch zdraví žáků, co upravit ve vzdělávání a v organizaci života školy, jak k tomu budeme společně přispívat atd.

**e) Zdravotní aspekty = vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami**

Jakákoli forma integrace a vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami má výrazné zdravotní „rozměry“, které je třeba zvažovat a řešit již v etapě přípravy ŠVP ZV.



## 2.2.2 Problematika zdraví v obsahové části dokumentu

V obsahové části dokumentu je zabudována ve dvou vzájemně provázaných rovinách:

### a) **Zdraví = součást vzdělávacího obsahu vzdělávacích oborů**

Učitelé jednotlivých předmětů budou při naplňování vzdělávacího obsahu respektovat výše zmíněné společné strategie podpory zdraví na úrovni školy, budou promýšlet strategie na úrovni předmětů. Musí spolupracovat a vzájemně se domlouvat o tom, jak bude učivo začleněno do konkrétních předmětů, jakými cestami bude řešena jeho integrace a podíl při naplňování očekávaných výstupů.

### b) **Zdraví = součást průřezových témat**

Při výběru a zařazení průřezového tématu s prvky podpory zdraví (např. environmentální výchovy, mediální výchovy) je třeba zvažovat společný způsob realizace tohoto tématu na úrovni školy a předmětů, které budou dané téma zajišťovat především. Specifický přístup vyžaduje rozpracování průřezového tématu *Osobnostní a sociální výchova* v návaznosti na očekávané výstupy a učivo vzdělávacího oboru *Výchova ke zdraví*.

## 2.3 Přehled klíčových kompetencí a souvislostí s realizací výchovy ke zdraví

**Klíčové kompetence** představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti (BELZ, H., SIEGRIST, M., 2001).

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Osvojování klíčových kompetencí je proces dlouhodobý a složitý, který má svůj počátek v předškolním vzdělávání, pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života. Úroveň klíčových kompetencí, které žáci dosáhnou na konci základního vzdělávání, nelze ještě považovat za konečnou, ale získané klíčové kompetence tvoří důležitý základ pro celoživotní učení žáka, jeho vstup do života a do pracovního procesu.

Klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nadpředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání. **Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají.**

Ve vzdělávacím obsahu RVP ZV je učivo chápáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů, které se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: kompetence k učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikační; kompetence sociální a personální; kompetence občanské; kompetence pracovní.

Dále uvedené rozpracování klíčových kompetencí vzhledem k cílům podpory zdraví vychází z obecně vymezených klíčových kompetencí, jak jsou uvedeny v RVP ZV (text je převzat v nezměněné podobě). Dále je předloženo možné rozpracování námětů a příkladů, které se vztahují k výuce zaměřené na podporu zdraví na školách a jsou příspěvkem výchovy ke zdraví k rozvíjení daných klíčových kompetencí.

## 2.3.1 Kompetence k učení

### **Na konci základního vzdělávání žák (RVP ZV):**

- a) *vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení;*
- b) *vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě;*
- c) *operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy;*
- d) *samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti;*
- e) *poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení, posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící učení, naplánuje si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotí výsledky svého učení a diskutuje o nich.*

### **V souvislosti s výchovou ke zdraví lze učitelům doporučit:**

- a) *uplatňovat nové, netradiční formy a metody výuky, aktivizovat žáky tak, aby prakticky využívali své znalosti i osobní zkušenosti týkající se ochrany zdraví; zařazovat aktuální informace o zdravotním stavu obyvatelstva a o nových možnostech péče o zdraví; motivovat žáky, aby se zajímali o problematiku zdraví; umožnit žákům poznat vlastní režimové potřeby, podmínky vlastní výkonnosti a schopnosti učit se; učit žáky vnímat učební i životní úspěšnost podle vlastního individuálního zlepšení a v souladu se společně přijatými pravidly;*
- b) *vyhledávat a třídít informace týkající se problematiky ochrany a podpory zdraví; předkládat tyto informace vhodnou formou*

- žákům; umožnit žákům, aby se orientovali v nabídce informací o zdraví, kriticky posuzovali texty i mediální sdělení a preferovali zdroje poskytující odborně správné, ověřené informace; vést žáky k používání ověřených informací vztahujících se k ochraně zdraví v praktickém životě;
- c) s problematikou zdraví seznamovat žáky na úrovni přiměřené jejich věku, potřebám a zájmům; obsah jednotlivých pojmů rozvíjet spirálovitě; pojmy postupně uvádět do vzájemných vztahů a širších souvislostí; využívat četné mezipředmětové souvislosti; předkládáním dostatku informací souvisejících s ochranou sexuálního a reprodukčního zdraví vést žáky k jejich uplatňování v intimním životě;
  - d) rozvíjet zájem žáků o problematiku zdraví zadáváním vhodných úloh k řešení a témat do diskuse; vyzvat žáky k záměrnému pozorování svého okolí, k identifikaci nebezpečných míst v jejich okolí a popisu rizikových situací, v nichž se mohou ocitnout; diskutovat s žáky o preventivních strategiích ochrany zdraví, které je možno uplatnit v konkrétních životních situacích;
  - e) vytvářet dostatek příležitostí k tomu, aby se žáci přesvědčili, že zabývat se problematikou zdraví je pro ně důležité a užitečné, neboť získané ucelené znalosti a dovednosti z oblasti péče o zdraví mohou v životě prakticky využít; utvrdit žáky v přesvědčení, že naučit se o své zdraví starat má smysl, přispívá k zajištění bezpečí; vést tak žáky k celoživotní potřebě pečovat o zdraví své i chránit zdraví ostatních.

### 2.3.2 Kompetence k řešení problémů

#### ***Na konci základního vzdělávání žák (RVP ZV):***

- a) *vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, pro-*

- myslí a naplňuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností;*
- b) vyhledá informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému;*
  - c) samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení; užívá při řešení problémů logické, matematické a empirické postupy;*
  - d) ověřuje prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů;*
  - e) kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí.*

#### **V souvislosti s výchovou ke zdraví lze učitelům doporučit:**

- a) předkládat žákům otázky a úlohy vybízející k samostatnému uvažování o problému, k hledání souvislostí mezi způsobem života a zdravím; umožnit žákům využívat vlastní zkušenosti, prezentovat své stanovisko, srovnávat své názory s názory ostatních v širších souvislostech (brainstorming, dialog, diskuse); vést žáky k uplatňování uvážlivých rozhodnutí v souvislosti se zahájením sexuálního života; vyzvat žáky k zamyšlení nad problémy ochrany vlastního zdraví i nad možnostmi podpory zdraví ostatních;
- b) organizovat výuku tak, aby se žáci naučili samostatně vyhledávat a shromažďovat informace potřebné k péči o zdraví, aby porovnáváním odborných názorů, mediálních tvrzení a vlastních praktických zkušeností dokázali posuzovat jejich kvalitu (pravdivost), zvažovali přínos i rizika určitého způsobu chování, při vlastním rozhodování preferovali zdravý životní styl;
- c) zadávat zpracování samostatných (individuálních nebo skupinových) referátů a projektových úkolů (např. Cesta ke zdraví, Den

- podpory zdraví); na základě získaných informací a zkušeností vyžadovat jejich prezentaci – ústní nebo písemnou (formou sdělení do školního rozhlasu, článku do školního časopisu, kresby, koláže, fotodokumentace umístěné na nástěnce apod.);
- d) společně s žáky vyhodnocovat kvalitu realizovaných projektů, zpracovaných referátů; oceňovat dobrou práci, zejména kooperaci žáků při jejich přípravě, povzbuzovat žáky k dalším aktivitám zaměřeným na podporu zdraví;
  - e) organizovat diskuse o získaných informacích, vyzývat žáky k obhajování různých názorů, diskutovat o odpovědnosti člověka za zdraví, vybízet k hodnocení důsledků pozitivních i negativních vlivů na zdravotní stav člověka; žáky nezastrašovat, ale logicky vyvracet nesprávné názory (kritické myšlení); vést k obhajobě vlastních či týmových názorů.

### 2.3.3 Kompetence komunikativní

#### **Na konci základního vzdělávání žák (RVP ZV):**

- a) *formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu;*
- b) *naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje;*
- c) *rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění;*
- d) *využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem;*
- e) *využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.*

### **V souvislosti s výchovou ke zdraví lze učitelům doporučit:**

- a) při komunikaci ve výuce vyžadovat souvislé odpovědi na zadané otázky, důsledně používat odbornou terminologii a kulturní slovník v souvislosti s problematikou sexuality; vyzvat žáky k písemnému zpracování vybraných témat a k prezentaci úvah týkajících se životního stylu, zdraví, vztahu člověka a životního prostředí; úzce spolupracovat zejména s učiteli jazyků, rozšiřovat komunikaci o účelové způsoby jednání spojené s ochranou zdraví a o neverbální způsoby komunikace spojené se zajištěním bezpečnosti (hesla, signály); rozvíjením komunikačních dovedností podporovat kultivované chování k opačnému pohlaví;
- b) organizovat besedy s odborníky, diskuse v rámci třídy, ročníku, školy; učit žáky technikám aktivního naslouchání, ve třídě vytvářet podmínky pro vzájemnou výměnu názorů žáků na problémy související se zdravím; vhodnými formami výuky rozvíjet specifické dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi (např. odmítání návykových látek, zvládání krizových situací);
- c) ukázat žákům, jak využívat odborné texty, zprávy z tisku, literární prameny, statistické údaje k argumentaci ve prospěch podpory zdraví; vést žáky k vyjadřování názorů na okolní situaci, na postoje lidí k některým rizikům ohrožujícím zdraví (autodestruktivní závislosti – kouření, alkohol, stresové situace, nesprávná životospráva); nabídnout žákům příležitost využívat informační a komunikační prostředky k zapojení se do diskuse o ochraně zdraví; učit je formulovat vlastní myšlenky a obhajovat a publikovat názory preferující zdravý životní styl;
- d) vytvářet situace pro navazování kontaktů mezi žáky různého věku (dílní projekty o aktuálních problémech zdraví, celoškolský program zaměřený na podporu zdraví), umožnit žákům rozvíjet diskuzi o otázkách zdraví a životního prostředí se žáky z jiné školy v ČR nebo se zahraničními partnery; vést žáky k uplatňová-

- ní osvojených modelů specifických komunikativních dovedností při kontaktu se službami odborné pomoci;
- e) organizovat akce zaměřené k podpoře zdraví pro rodiče i veřejnost, poskytnout žákům příležitost aktivně se zúčastnit přípravy i realizace těchto akcí, pořádat besedy s odborníky na různá aktuální témata týkající se ochrany zdraví; navázat a aktivně rozvíjet spolupráci s organizacemi a dalšími subjekty v obci, které se ve svém programu zaměřují na podporu zdraví.

### 2.3.4 Kompetence sociální a personální

#### ***Na konci základního vzdělávání žák (RVP ZV):***

- a) *účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce;*
- b) *podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá;*
- c) *přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají;*
- d) *vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebevědomí a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.*



### **V souvislosti s výchovou ke zdraví lze učitelům doporučit:**

- a) organizovat práci žáků ve skupinách a vytvářet tak příležitosti pro rozvíjení komunikativních dovedností žáků; při hledání odpovědi na zadané otázky zapojovat všechny členy skupiny, umožňovat tak rozvíjení interakčních vztahových dovedností důležitých pro život (aktivní naslouchání, obhajování stanoviska, komunikování v týmu, vedení týmu, podřízení se, kooperace v týmu);
- b) pozitivně hodnotit dobrou vzájemnou týmovou spolupráci, zdůrazňovat rovný přístup všech žáků k řešení úkolů, oceňovat snahu, zručnost, pečlivost při řešení úkolů, podněcovat zájem všech žáků o problematiku zdraví a způsoby jeho ochrany;
- c) vytvářet situace vhodné pro vzájemnou diskusi žáků v menších skupinách i v rámci celé třídy; vést žáky k poznání, že zdraví a bezpečnost jedince je odpovědností všech; podporovat pozitivní sociální klima ve třídě (dobré vztahy mezi dětmi, prevence agresivity a násilí); vhodnými technikami posilovat sebedůvěru a rozvíjet osobnost každého žáka; vést žáky k odpovědnému chování vůči sobě i ostatním;
- d) pomocí metod aktivního sociálního učení umožnit žákům osvojit si dovednosti potřebné pro rozhodování se z hlediska různých sociálních rolí (didaktické hry); vytvářet pocit spolupráce, oceňovat postřehy žáků při hodnocení vhodných a nevhodných návyků a přístupů k podpoře zdraví, navozovat diskuse ve skupinách, podporovat týmovou spolupráci.

### **2.3.5 Kompetence občanské**

#### ***Na konci základního vzdělávání žák (RVP ZV):***

- a) *respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí;*

- b) *chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu;*
- c) *rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka;*
- d) *respektuje, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit;*
- e) *chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti.*

#### **V souvislosti s výchovou ke zdraví lze učitelům doporučit:**

- a) **zdůrazňovat rovnost lidí, potřebu jejich vzájemné spolupráce, ohleduplnost k osobám handicapovaným, ke starším a nemocným lidem, k těhotným ženám, důležitost vzájemné lidské pomoci při mimořádných událostech; vytvářet ve výuce příležitosti pro rozvíjení empatie, pro získávání schopnosti vcítit se do situací lidí, kteří potřebují pomoc; vést žáky k zodpovědnému přístupu při poskytování pomoci při úrazech a v nemoci, k ochraně malých dětí;**
- b) **zdůvodňovat význam ochrany organismu před negativními vlivy okolí, nutnost pečovat o zdraví a přebírat odpovědnost za zdraví své i ostatních lidí; upozorňovat na práva a povinnosti dětí, na právo žít ve zdravém prostředí; poukazovat na legislativu, která chrání bezpečí dětí i dospělých a důsledky porušování zákonů;**
- c) **vést žáky k odpovědnému rozhodování a pohotovému jednání v situacích úrazu, náhlého ohrožení zdraví apod.; prakticky demonstrovat a procvičovat poskytování první pomoci při úrazech; vyzkoušet s žáky jednání v různých krizových situacích (otravy,**

- infekční onemocnění, rizikové situace v rodině a při setkání s neznámým člověkem); vysvětlovat příčiny a následky ohrožení zdraví;
- d) zdůrazňovat propojenost našich kulturních tradic se vztahem k přírodě; posilovat pozitivní postoje žáků k aktivitám organizovaným na podporu zdraví v rámci školy, obce, regionu, státu (celostátní sbírky na pomoc dětem apod.) a umožnit jim aktivně se zapojit do vybraných akcí; vytvářet žákům příležitosti zapojit se v rámci školy a mimoškolních aktivit do činností souvisejících s ochranou zdraví (např. akce k prevenci dětských úrazů) a podporovat aktivní zapojení žáků do sportovních činností;
  - e) učit žáky myslet v souvislostech, aby si uvědomovali, jaké faktory mohou ohrožovat zdraví a život, jaké možnosti ochrany existují, jaké dovednosti, návyky a způsoby chování jim mohou pomoci zdraví ochránit; vést žáky k odpovědnému chování vůči svému zdraví a zdraví ostatních lidí; vysvětlovat význam a principy udržitelnosti rozvoje společnosti.

### 2.3.6 Kompetence pracovní

#### ***Na konci základního vzdělávání žák (RVP ZV):***

- a) *používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky;*
- b) *přístupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot;*
- c) *využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření;*

d) *orientuje se v základních aktivitách potřebných k uskutečnění podnikatelského záměru a k jeho realizaci, chápe podstatu, cíl a riziko podnikání, rozvíjí své podnikatelské myšlení.*

### **V souvislosti s výchovou ke zdraví lze učitelům doporučit:**

- a) vést žáky k formování důležitých pracovních vlastností (vytrvalosti, odvahy, odpovědnosti, cílevědomosti); rozvíjením hrubé i jemné motoriky přispívat k pracovní zručnosti i k bezpečnosti a ochraně zdraví při pracovních činnostech;
- b) důsledně dbát na dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví při všech aktivitách, kterých se žáci zúčastňují; praktickými výukovými metodami umožnit žákům propojovat osvojené poznatky z oblasti ochrany zdraví s praktickými činnostmi ve škole (při sportovních soutěžích, při plnění úkolů v rámci školních projektů zaměřených na podporu zdraví);
- c) vést žáky k přesvědčení, že zdraví a zdatnost člověka jsou důležitými faktory při výběru povolání; vytvářet příležitosti, aby žáci mohli prokázat, jak pečují o své tělesné, duševní a sociální zdraví.

### **Zapamatujte si**

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek a učí je být za ně odpovědný. Výchova ke zdraví v kurikulu směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků:

- Umožňuje žákům vnímat zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot.
- Zprostředkovává žákům poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí.
- Vede žáky k využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování 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.

- Umožňuje propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy, se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím apod.
- Učí, jak chránit zdraví a životy při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech, a vede k využívání osvojených postupů spojených s řešením mimořádných událostí.
- Motivuje žáky k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

Výchova ke zdraví může významně přispívat k postupnému utváření všech klíčových kompetencí. Tento proces je podmíněn nejen obsahem učiva cíleného do oblasti podpory zdraví, ale vždy závisí na zvolených formách a metodách výuky.

### **Otázky k zamyšlení**



1. V jakých souvislostech je třeba uvažovat o podpoře zdraví při transformaci rámcového vzdělávacího programu do školní praxe?
2. V čem spočívá specifický přístup k implementaci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školního kurikula?
3. Jak by měla škola realizovat cíl „podpora zdraví se stane součástí života školy“?
4. Ke každému souboru kompetencí (viz RVP ZV) promyslete konkrétní příklady, jak je možno k rozvíjení každé z těchto kompetencí přispět výukou vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

# 3 Příprava učitele na výuku výchovy ke zdraví

## 3.1 Plánování výuky

Při plánování výuky vychází učitel výchovy ke zdraví z platných kurikulárních dokumentů, v podmínkách školy ze školního vzdělávacího programu (viz kap. 2.2). Jestliže měl učitel možnost se aktivně zapojit do přípravy školního kurikula (v souladu s metodikou tvorby ŠVP), tj. pokud sám didakticky rozpracoval vzdělávací obsah oboru a vytvořil si „vlastní“ učební osnovy vyučovacího předmětu, lze předpokládat, že při projektování konkrétní výuky bude dále rozvíjet již promyšlené výchovné a vzdělávací strategie. Je zřejmé, že podíl na tvorbě ŠVP učiteli usnadní zpracování časově-tematických plánů i přípravu na konkrétní vyučovací hodinu.

Je v kompetenci učitele rozhodnout, jaké učební aktivity bude třeba rozvíjet, aby žáci co nejefektivněji získávali dovednosti a znalosti vymezené očekávanými výstupy. Základním východiskem jsou výchovné a vzdělávací strategie rozpracované na úrovni předmětu. Učitel musí dobře promyslet, co chce žáky ve výchově ke zdraví naučit a zda připravovaná výuka k tomuto záměru přispěje. Představu o výuce v průběhu školního roku formuluje v časově-tematickém plánu. Učitel v něm stanoví tematické celky učiva a počty hodin, které jim bude věnovat.

**Příprava na výuku výchovy ke zdraví zahrnuje několik základních kroků:**

- stanovit výukové cíle (očekávané výstupy), které by měly být v hodině ve výuce naplňovány (v souladu s výchovnými a vzdělávacími strategiemi předmětu);
- vybrat typ a charakter činností, které budou ve výuce použity (metody, pořadí a časové rozvržení činností, výběr pomůcek);

- promyslet uspořádání učebny vzhledem k formám výuky (frontální výuka, skupinová práce);
- připravit pomůcky, které učitel hodlá využít (metodické materiály, učebnice, učební pomůcky, didaktická technika aj.);
- rozhodnout o způsobu sledování pokroku žáka a hodnocení výsledků učení v průběhu hodiny i po jejím skončení.

Významným aspektem při přípravě na výuku výchovy ke zdraví je skutečnost, že průběh hodiny se v důsledku požadované interakce učitele a žáků může velmi často vyvíjet jinak, než učitel původně zamýšlel. Efektivní výuka je závislá na tom, do jaké míry je pedagog schopen sledovat dění ve třídě, pružně přizpůsobovat a rozvíjet učební aktivity v návaznosti na zájem a projevy chování žáků (PASCH, M., GARDNER G., T., 2005).

K častým chybám, jichž se učitelé při přípravě na výuku dopouštějí, bývá nepřesné stanovení konkrétních výukových cílů (ve formě popisu cílového stavu žákovy učení) a zanedbávání návaznosti těchto cílů na předchozí i budoucí práci žáků v hodině. Proto je pro učitele nezbytné zvládnout metodiku správného vymezení výukových cílů (podrobně v kap. 3.2).

Při výběru učebních činností musí učitel zvážit, zda zvolené aktivity uspokojí vzdělávací potřeby konkrétní skupiny žáků (do jaké míry odpovídají jejich schopnostem, zájmům, motivaci apod.). K realizaci vymezených cílů proto například v jedné třídě uplatní formu práce ve skupinách a pro jinou třídu připraví frontální výuku s pracovními listy (podrobně v kap. 3.4).

Učitel připravuje hodinu tak, aby výuka žáky upoutala, udržela pozornost a motivovala k aktivní účasti. Prezentovaný zájem o kvalitu výuky ze strany školy a úsilí, které učitel své přípravě na výuku věnuje, by měly vést žáky k přesvědčení, že učitelé na jejich učení záleží, že připravené aktivity jsou důležité a stojí za to se jim věnovat (podrobně v kap. 3.3).

Klíčové problémy spojené s plánováním a přípravou výuky výchovy ke zdraví lze shrnout souborem otázek, které mohou být pro učitele vodítkem při **didaktické analýze učiva**.

- Jsou výukové cíle stanoveny v návaznosti na výchovné a vzdělávací strategie? Jsou cíle správně formulovány (jako „výkon“ žáka)? Odpovídají potřebám a zájmům právě těchto žáků?
- Jakými prostředky bude těchto cílů dosaženo (adekvátní obsah výuky, struktura hodiny, určené metodické postupy, vyučovací metody, zvolené učební činnosti)? Podporují zvolené prostředky motivaci a aktivizaci učení žáků?
- Jak bude zajištěna časová a obsahová kontinuita učiva? Kolik času může být věnováno jednotlivým aktivitám, aby každá aktivita byla v hodině náležitě reflektována?
- Jaké mají žáci o tématu předběžné znalosti, s jakými prekoncepty může učitel počítat? Jakými metodami bude provedeno zjišťování prekonceptů?
- Jak bude zabezpečen diferencovaný a individuální přístup k žákům?
- Respektuje metodické rozpracování učiva osobní a rodinné hodnoty žáků? Které okruhy učiva se mohou jevit v tomto ohledu jako problémové?
- Jak jsou při přípravě zohledněny různé potřeby a zájmy žáků vzhledem k individuálním specifikům jejich osobního dospívání?
- Jsou připraveny učební úlohy k procvičování a k upevňování učiva (včetně domácích úloh pro žáky)? Jsou k dispozici všechny informace potřebné k řešení úloh?
- Jaké aktivity lze od žáků ve výuce očekávat, jak budou průběžně sledovány výsledky jejich učení? Jakým způsobem bude prováděno hodnocení, jsou připraveny kontrolní otázky apod.?
- Jaká organizační opatření výuka vyžaduje a jaké pracovní podmínky je třeba zabezpečit? Jsou připraveny a zkontrolovány všechny



- materiály, pomůcky, vybavení, didaktická technika? Budou dodrženy zásady ochrany zdraví a bezpečí žáků?
- Jakým specifickým problémům, které mají vztah k podpoře zdraví a zajištění bezpečí žáků, je třeba v dané třídě věnovat pozornost? Bude klima třídy vstřícné k plánovaným aktivitám?

### 3.2 Stanovení výukových cílů – dílčích očekávaných výstupů – ve výchově ke zdraví

Výukový cíl chápeme jako představu o kvalitativních i kvantitativních změnách v učení a rozvoji žáka (ve vědomostech, dovednostech, vlastnostech, hodnotových orientacích, osobnostním a sociálním rozvoji), kterých má být dosaženo ve stanoveném čase v procesu výuky (OBST, O., KALHOUS, Z., 2002). Jedná se o předpokládaný, očekávaný výsledek edukace. Výukové cíle jsou klíčovým faktorem v úsilí o modernizaci výuky a zvyšování její efektivity. Jsou formulovány v pedagogických dokumentech a konkretizovány v obsahu výuky.

Při promýšlení výukových cílů je důležité, aby učitelé výchovy ke zdraví brali v úvahu, že žák nesmí být pouhým pasivním objektem edukace, ale měl by mít dostatek příležitostí aktivně do procesu výuky zasahovat. Proto je v současném pojetí vyučování doporučeno, aby se na stanovování cílů výuky spolupodíleli oba hlavní aktéři – učitelé i žáci. Cíle mají být náročné, ale splnitelné pro většinu žáků. Cíle je proto třeba aktualizovat podle reálných možností a potřeb žáků i podle podmínek ve třídě.

Cíle by měly postihovat změny ve všech stránkách osobnosti žáka. Učitel přemýšlí o formulaci cílů v rovině kognitivní, afektivní a psychomotorické. V reálné výuce se tyto cíle podmiňují a vzájemně doplňují.

**Cíle kognitivní** jsou zaměřené na rozvoj poznávacích procesů, vymezují, co a jak se má žák naučit. Učitel zvažuje, zda stačí pouhá repro-

dukce, nebo je nutno vysvětlit vztahy či aplikovat poznatky. Žák by měl vědět, jaký výkon a na jaké úrovni se od něj očekává.

**Cíle afektivní** se zaměřují na utváření postojů, hodnotové orientace. Učitel promýšlí, jak poskytne žákům prostor pro vyjádření vlastních myšlenek, zkušeností, kdy bude vhodné vyvolat polemiku. Může využít i nečekaně vzniklých situací.

**Cíle psychomotorické** vyjadřují, jaké konkrétní dovednosti má žák získat.

Výukové cíle je třeba stanovit tak, aby bylo možno posoudit, zda bylo zamýšlených změn dosaženo a na jaké úrovni. Vymezené cíle by měly obsahovat:

- požadovaný výkon žáka vyjádřený pomocí tzv. aktivních sloves (HUDECOVÁ, D., 2004);
- podmínky, za kterých má být výkon realizován (např. provést samostatně, za použití tabulky, s využitím učebnice);
- normu výkonu, např. časové omezení, určení počtu chyb, kdy je možno považovat cíl za splněný.

**K nejčastějším chybám** ve vymezování výukových cílů výchovy ke zdraví patří:

- ztotožnění cíle s tématem hodiny (např. „ochrana zdraví“, „návykové látky“);
- záměna cíle (výkonu žáka) s popisem činnosti učitele (např. „vysvětlit žákům postup poskytování laické první pomoci“, „objasnit žákům význam prevence“);
- použití významově nejednoznačných vyjádření (např. „žák bude chápat rizika kouření“, „žák si uvědomí nebezpečí“);
- příliš obecné vymezení, není stanovena kvalita nebo jiná kritéria žákova výkonu (např. „žák popíše infekční choroby“).

Při zpřesňování cílů v rámci přípravy a realizace výuky je využívána tzv. taxonomie cílů, která usnadňuje formulaci cílů dle výše uvedených

požadavků. Nejčastěji je prakticky používána taxonomie v kognitivní oblasti B. S. Blooma (BLOOM, B. S., 1956), v současné době přepracovaná skupinou vědců pod vedením L. W. Andersona a D. R. Krathwohla (ANDERSON, L. W., KRATHWOHL, D. R., 2001). K dispozici pedagogům jsou také taxonomie, které pomáhají zpřesňovat cíle v oblasti afektivní i v oblasti psychomotorické.

### **Zapamatujte si**

**!** Plánování výuky výchovy ke zdraví a její úspěšná realizace závisí na schopnosti učitele erudovaně pracovat s výukovými cíli. Správně vymezené cíle pomáhají učiteli v řízení výuky a současně jsou vodítkem žáků při autoregulaci jejich učení.

### **Otázky k zamýšlení**

- ?**
1. Seznamte se v odborné literatuře s revidovanou taxonomickou tabulkou (BYČKOVSKÝ, P., KOTÁSEK, J., 2004) a pokuste se shrnout, v čem se od původní verze liší a jaký může mít její využívání přínos pro pedagogickou praxi.
  2. S využitím taxonomií pro formulaci výukových cílů v oblasti kognitivní, afektivní a psychomotorické promyslete konkrétní očekávané výstupy výchovy ke zdraví pro dále stanovené tematické okruhy. O všech cílech uvažujte vždy ve dvou variantách vzhledem ke skupině – „mladší“, tj. pro žáky 6. ročníků ZŠ, a „starší“, tj. pro žáky 8. až 9. ročníků ZŠ.
    - Tematické okruhy: Kamarádství, přátelství, láska; Ochrana před přenosnými chorobami; Zdravotní preventivní a lékařská péče; Šikana a projevy násilí; Sexuální dospívání a reprodukční zdraví; Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci.
  3. V rámci hospitace v hodině zkušeného učitele pozorujte jeho dovednosti pracovat s výukovými cíli. Zjištěné skutečnosti analyzujte.

### 3.3 Motivace ve výuce výchovy ke zdraví

Očekávané výstupy ovlivňují smysluplnost výuky výchovy ke zdraví a jejich přijetí žáky má velký motivační význam (jak pro žáky, tak i pro samotného učitele).

Při správném řízení výuky učitel s využitím výukových cílů podněcuje žáky k aktivnímu plánování vlastního učení a rozvíjí jejich schopnost sebekontroly a sebehodnocení (ŠIMONÍK, O., 2003).

- a) Na počátku výuky** zpravidla sděluje učitel cíl žákům (pokud jeho utajení není součástí učitelovy výukové strategie), a to motivačním způsobem. Žáci se dovídají, co se naučí, k čemu budou nové znalosti a dovednosti potřebovat, jaké možnosti se jim otevrou, za jakých podmínek budou pracovat, jak budou hodnoceni. Motivační působení cíle závisí na jeho přiměřenosti možnostem žáků, na srozumitelné a jednoznačné formulaci a na tom, do jaké míry bude učební činnost pro žáky zajímavá.
- b) V průběhu vyučování** učitel společně se žáky sleduje, jak se k cíli přibližují. V případě potřeby přizpůsobuje cíl změněným podmínkám, které se aktuálně vyskytly.
- c) V závěru výuky** společně se žáky kontroluje, zda bylo cíle dosaženo, hodnotí výkony jednotlivých žáků i celé třídy, vede žáky k sebehodnocení. Znalost výsledků učení má pro žáky motivační význam.

Rozvíjení motivace žáků ve výuce výchovy ke zdraví lze realizovat uplatněním vhodných aktivizujících forem a metod. Vhodné jsou například: brainstorming, aktivity usnadňující koncentraci pozornosti žáků, využití příběhu ze života, zohlednění aktuálního zájmu žáků o dané téma, uplatňování principu sebevyjádření žáka, zajištění bezpečného klimatu pro vzájemnou komunikaci, vkládání aktivit umožňujících relaxaci a regeneraci sil, problémové vyučování, rozvíjení tvořivosti žáků, zařazování didaktických her a dramatizací, zážitkové učení.

## Zapamatujte si

**!** Motivace ve výuce výchovy ke zdraví je klíčovou podmínkou pro plnění výukových cílů v oblasti kognitivní, afektivní i psychomotorické. Výrazně ovlivňuje úspěšnost žáků ve výuce, jejich aktivitu, samostatnost a tvořivost. Na motivaci záleží, do jaké míry žák bude využívat svůj osobnostní potenciál.

## Otázky k zamyšlení

**?** Zamyslete se, jak by bylo vhodné motivovat žáky k zapojení do výuky v předmětu výchova ke zdraví. Výuku plánujete zaměřit k tematickým okruhům: Vliv způsobu stravování na zdraví; Stres a jeho vztah ke zdraví; Ochrana člověka za mimořádných událostí; Autodestruktivní závislosti. Motivační aktivity uvažujte vždy ve dvou variantách, tj. vzhledem ke dvěma cílovým skupinám: „mladší“, tj. pro žáky 6. ročníků, ZŠ a „starší“, tj. pro žáky 8. až 9. ročníků ZŠ. Širší souvislosti obsahu a očekávané výstupy si vyhledejte v RVP ZV.

## 3.4 Organizační formy výuky výchovy ke zdraví

Pod pojmem organizační forma výuky je chápáno uspořádání výukového procesu, tj. vytvořené prostředí a způsob organizace činnosti učitele a žáků při vyučování. Propojení organizačních forem s vhodnými metodami je základem pro směřování k naplnění vymezených cílů výuky výchovy ke zdraví (KALHOUS, Z., OBST, O., 2002).

Organizační forma je určena zejména:

- **vnějšími podmínkami** – prostředím, kde výuka probíhá (klasická školní třída, specializovaná učebna, přírodní prostředí, vycházka, exkurze aj.);
- **hlediskem „s kým“ a „jak“ učitel pracuje** (počtem žáků, možnostmi individuálního přístupu k žákům, podporou vzájemné spolupráce žáků, charakterem řízení výuky aj.).

## Charakteristika vybraných organizačních forem využívaných ve výchově ke zdraví

### **a) Individuální výuka (tutoring)**

Je považována za nejstarší organizační formu výuky používanou již ve starověku. Přizpůsobování výuky individuálním potřebám jednoho žáka nebo malé skupiny žáků s podobnými schopnostmi, zájmy a vzdělávacími potřebami může být velmi efektivní. Ve výchově ke zdraví může být uplatňována individuální výuka jako kontakt jednoho učitele s žákem nebo skupinkou žáků v případě potřeby řešení osobních problémů, s nimiž se žáci (v návaznosti na obsah výuky výchovy ke zdraví) na učitele obrátí. Poradenská činnost je součástí výchovného působení učitele výchovy ke zdraví.

Individuálně přistupovat ke všem žákům ve třídě není v silách učitele. Ukazuje se však, že vrstevnické vyučování (tutoring) má velice podobné výsledky, jako když vyučuje učitel. Vrstevnické působení přináší významné efekty nejen všem zúčastněným. Formy individuálního a vrstevnického působení se uplatňují zejména při řešení konkrétních problémů rizikových, zdraví ohrožujících projevů chování žáků (agresivita, šikana apod.)

### **b) Hromadná a frontální výuka**

Hromadné vyučování předpokládá vytvoření skupiny žáků přibližně stejné věkové a mentální úrovně (v praxi zpravidla školní třída). Žáci během výuky plní vždy ve stejném čase shodné učební úlohy, postupují jednotně a stejným způsobem. Učitel řídí učební činnost všech žáků najednou (frontální výuka). Hromadnou výuku charakterizuje třídně hodinový a předmětový systém využívající frontální způsob vyučování.

Hromadné vyučování má své výhody. Klade důraz na systematické rozčlenění učiva, na prezentaci nového učiva, na okamžité poskytování zpětné vazby a na samostatnou práci žáků. Pokud je prováděno dobře, přináší konzistentní a zřetelné výsledky.

Frontální vyučování přináší také problémy. Může být například příliš náročné pro pomalejší a příliš snadné pro rychleji uvažující žáky ve třídě. Někteří žáci jsou při něm často odsouzeni k pasivnímu přijímání informací. Ve výchově ke zdraví se k těmto problémům připojuje i souvislost s výraznými rozdíly v prekonceptech plynoucích z osobní zkušenosti žáků s daným tématem. Dalším úskalím je věková rozdílnost žáků a individuální průběh dospívání žáků v jedné školní třídě, zejména v souvislosti s tématy zahrnujícími otázky sexuálního dospívání.

Učitelé proto doplňují frontální výuku dalšími formami, které přispívají k individualizaci vzdělávání (vyhodnocují samostatnou práci žáků, prokládají výuku prací žáků ve skupinách aj.).

### **c) Individualizovaná výuka**

Požadavky na individualizované učení vycházejí se snahy respektovat individuální rozdíly mezi žáky (a to i rozdíly ve vzdělávacích potřebách žáků téhož věku). Důvodem jejího prosazování je požadavek žákovy aktivity ve výuce, neboť nejcennější a nejtrvalejší jsou znalosti a dovednosti, které žák získává vlastním úsilím a vlastní prací. Ve výchově ke zdraví je jednou ze stěžejních zásad právě respektování individuálních vzdělávacích potřeb a zájmů žáků. Některé téma může být pro určité žáky v daný okamžik citlivé (např. bezpečí v rodině a ve škole, šikana), příliš časně otevření určitého tématu může působit až kontraproduktivně (např. návykové látky a jejich účinky na organismus). Průběžné sledování (pedagogická diagnostika) je zde vhodným pomocníkem učitele při přípravě na výuku.

### **d) Projektová výuka**

Žáci za pomoci vyučujícího řeší určitý problém komplexního charakteru (projekt), který vychází z praktických potřeb nebo je s praxí úzce spojen. Projektový úkol musí být pro žáky zajímavý a významný, aby se s ním identifikovali a přijali ho za svůj. Jedním z hlavních znaků projektové výuky je integrace obsahu z více vzdělávacích oborů. Projektová výuka přispívá k individualizaci výuky, zároveň žáky učí spolupraco-

vat a řešit problémy. Její využívání omezuje značná časová náročnost na přípravu i realizaci. Projekty výchovy ke zdraví, celoškolně organizované projektové dny k problematice podpory zdraví jsou hodnoceny jako velmi efektivní forma výuky.

### **e) Skupinová a kooperativní výuka**

Přizpůsobit výuku individuálním potřebám a zájmům žáků se daří organizováním skupinové výuky. Při ní je třída rozdělena na menší skupiny žáků podle různých hledisek (druhu činnosti, obtížnosti činnosti, zájmu žáků, dovednosti spolupracovat, losem apod.). Práce ve skupině zlepšuje průběh učení, poskytuje prostor pro rozvíjení aktivity, samostatnosti a tvořivosti žáků.

Stále častěji využívanou formou ve výuce výchovy ke zdraví je kooperativní učení. Činností v malé skupině se žáci učí spolupracovat v týmu, sdělovat i přijímat kritiku, plánovat, monitorovat a hodnotit individuální a společné činnosti. Podmínkou úspěchu je dokonalá příprava. Především učitel musí žáky naučit základním kooperativním dovednostem.

### **Zapamatujte si**

Vhodná implementace výchovy ke zdraví do školního vzdělávacího programu pomáhá vytvářet dostatečný prostor k tomu, aby učitelé mohli v plné míře uplatňovat tvořivý styl práce a využívat takové formy výuky, které podpoří činnostní charakter výuky.



### **Otázky k zamyšlení**

1. Porovnejte individuální a hromadnou výuku z hlediska její efektivity a možností realizace ve výuce výchovy ke zdraví.
2. Promyslete, jak byste realizovali některé z témat výchovy ke zdraví (např. z okruhu tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví) ve výuce formou skupinové práce žáků. Jakými způsoby můžete rozdělit







žáky do skupin? Jaké zásady organizace práce ve skupinách je nutné dodržovat?

### 3.5 Volba výukových metod ve výchově ke zdraví

Interakce učitele a žáka je ve výuce realizována prostřednictvím rozmanitých metod. Výukovou metodu lze charakterizovat jako koordinovaný systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáků, který je cestou k dosažení výukových cílů. V procesu výuky se jednotlivé metody prolínají, navazují na sebe, doplňují se (VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H., 2007).

Ke **klasifikaci výukových metod** lze přistoupit z různých hledisek, například:

- podle fází vyučovacího procesu – motivační, expoziční, fixační, diagnostické;
- podle hlavního zdroje žákova poznání a typu zprostředkovaných poznatků – slovní, názorné, praktické;
- podle způsobu interakce mezi učitelem a žáky – frontální, skupinové, individuální;
- podle míry aktivity a samostatné práce žáků – sdělovací, badatelské aj.

Následující přehled metod využitelných ve výchově ke zdraví vychází z často používaného třídění výukových metod ve školní pedagogice (MAŇÁK, J., ŠVEC, V., 2003).

- **Klasické výukové metody:** slovní (vyprávění, vysvětlování, výklad, přednáška, práce s textem, rozhovor); názorně-demonstrační (předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž); dovednostně-praktické (napodobování, manipulování, laborování a experimentální, vytváření dovedností, produkční dovednosti).
- **Aktivizující metody:** diskusní, problémové, situační, inscenační, didaktické hry.

- **Komplexní výukové metody:** frontální výuka, skupinová a kooperativní výuka, partnerská výuka, individuální a individualizovaná výuka, samostatná práce žáků, kritické myšlení, brainstorming, projektová výuka, výuka dramatem, otevřené učení, učení o životních situacích, televizní výuka, výuka podporovaná počítačem.<sup>6</sup>

Z hlediska současných aktuálních potřeb praxe je využívána klasifikace, která vychází z charakteru poznávacích činností žáka v návaznosti na způsob, kterým učitel výuku organizuje. Rozlišuje metodu informačně-receptivní, reproduktivní, problémového výkladu, heuristickou a výzkumnou.

**Lze předpokládat, že výuková metoda bude ve výchově ke zdraví účinná, pokud:**

- je informativně nosná (předává plnohodnotné informace a dovednosti obsahově nezkreslené) – hledání ověřených a zároveň aktuálních informací, rozdílné přístupy k interpretaci tematických okruhů, konfrontace různých publikovaných sdělení patří ke specifickým úskalím při přípravě výuky výchovy ke zdraví;
- je formativně účinná – stěžejní očekávané výstupy výchovy ke zdraví směřují k formování postojů a změnám v chování;
- je racionálně a emotivně působivá (aktivuje žáka k prožitku učení a poznávání);
- rozvíjí morální, sociální, pracovní a estetický profil žáka;
- je přirozená ve svém průběhu i důsledcích;
- je použitelná v praxi, ve skutečném životě, přibližuje školu životu – připravenost pro život je výstupem výchovy ke zdraví;
- odpovídá potřebám a zájmům žáků;
- vyhovuje učitelovu pojetí výuky.

---

<sup>6</sup> Komplexní výukové metody zahrnují i řešení širšího organizačního rámce výuky, tj. volbu vhodné organizační formy výuky.

Problematika optimálního **výběru metod** má pro efektivitu výuky výchovy ke zdraví klíčový význam. Co ovlivňuje výběr výukových metod?

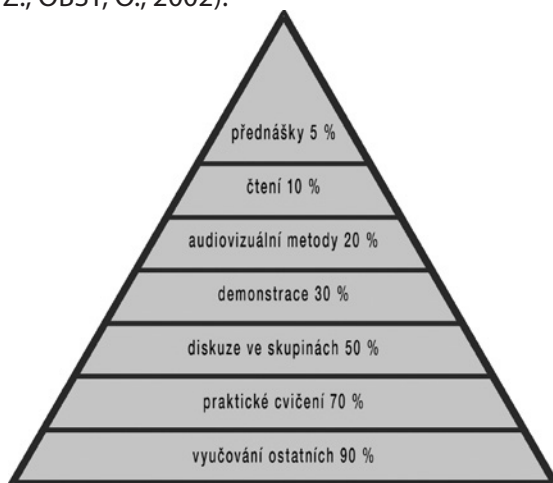
- a) Typ a stupeň školy.
- b) Zákonitosti výukového procesu a z nich plynoucí didaktické zásady.
- c) Vymezené cíle a úkoly výuky.
- d) Obsah vzdělávání v oboru výchovy ke zdraví transformovaný do vyučovacího předmětu.
- e) Organizační formy (uspořádání vnějších podmínek vyučování, počet žáků, čas, prostředí, materiální vybavení).
- f) Učební možnosti žáků a jejich osobnostní předpoklady, rodinné zázemí žáků.
- g) Psychosociální charakteristika žáků i třídy jako celku (klíma třídy, gender aj.).
- h) Osobnost učitele, jeho odborná a metodická vybavenost, zkušenosti.

Je ověřeno, že čím aktivněji je žák zapojen do výuky, tím získává více znalostí a dovedností.

**Aktivní učení** žákům poskytuje prostor pro samostatnou činnost, pro rozhodování o organizaci této činnosti, o způsobu řešení úloh.

- Je intelektuálně podnětné, udržuje motivaci a zájem žáků o dané učební činnosti, efektivně napomáhá rozvoji důležitých dovedností (organizačních, komunikativních a interakčních).
- Žákům se líbí, poskytuje podmínky pro osobní rozvoj.
- Žáci se učí strategii učení – sledují výkony svých vrstevníků, dělí se o zkušenosti se spolužáky, diskutují o postupech a strategiích řešení.
- Umožňuje sledovat pokrok žáků, zjišťovat stupeň porozumění, povzbuzovat žáky k vyššímu výkonu.

Při výběru výukových metod by se učitel výchovy ke zdraví měl řídit také modelem tzv. **pyramidy učení vztahující se k výukovým metodám** (KALHOUS, Z., OBST, O., 2002):



Obrázek 2: Procento zapamatování u jednotlivých výukových metod dle S. Shapiro (1992)

Aktivní učení probíhá ve výchově ke zdraví **při realizaci didaktických her**. Jejich význam spočívá v tom, že:

- motivují k sociálnímu učení, vedou k osvojování a rozvíjení sociálních dovedností;
- podporují zvědavost žáků, jejich aktivitu, radost ze schopnosti učit se z vlastních zkušeností, žáci nemusejí sedět v lavicích, mohou se pohybovat, verbálně i neverbálně vyjadřovat své názory;
- přispívají ke zvýšení aktivity pasivnějších žáků, k regulaci chování žáků snažících se vždy vynikat i na úkor druhých, ovládat druhé;
- vedou k osvojování a rozvíjení sociálních dovedností: pozorně vnímat, otevřeně komunikovat, vyjadřovat svá přání i své pocity, pomáhat druhým, vcítit se do problémů druhých, požádat o pomoc v případě ohrožení, rozhodovat se v běžných i krizových situacích, přebírat odpovědnost za své chování;

- umožňují naučit se tolerovat názory druhých, žáci snadněji vnímají pocity a postoje druhých lidí, lépe chápou jejich potřeby, vlivem okamžité zpětné vazby se dovídají, jaké důsledky jejich chování může přinést v sociálním kontaktu s druhými;
- snižují strach, pomáhají vyjadřovat své myšlenky, napětí v sociální komunikaci, usnadňují vzájemné poznávání;
- žáci dostávají příležitost si mezi sebou povídat, pohybovat se, relaxovat (proces učení je tak podpořen faktory, které v ostatních formách výuky působí spíše rušivě);
- umožňují žákům získávat správný pohled na sebe i na druhé;
- pomáhají při sebehodnocení (kdo je oblíben, proč, co kdo umí, čeho dosáhl, s cílem zdůraznit pozitivní postoj k sobě samému, k vlastním možnostem);
- žáci mohou poznávat rozdíly v životním stylu jednotlivých rodin svých vrstevníků a vyjádřit své názory, pocity (vedeme je k přemýšlení a rozhodování projevit se);
- zamýšlejí se, co vede je i druhé k určitému způsobu chování (jakými hodnotami se řídí, kam směřují, čeho chtějí v životě dosáhnout);
- v hrách dostávají pozitivní šanci i ti, kteří v běžných školních aktivitách nepatří k úspěšným (oceňuje se nejen verbální obratnost a schopnost komunikace, ale i otevřenost, odpovědnost, iniciativa, odvaha, schopnost empatie, plné soustředění na hru).

K osvědčeným metodám ve výchově ke zdraví patří používání pracovních listů, které mohou být využity v motivační fázi výuky jako určitý „diagnostický“ nástroj ke zmapování aktuálních znalostí, dovedností a osobních zkušeností žáků. **Pracovní listy** mohou být připraveny jako „průvodci“ při osvojování nového učiva nebo sloužit jako nástroj hodnocení efektivity výuky. Konkrétní návrhy pracovních listů k zařazení do výuky výchovy ke zdraví byly publikovány formou pracovního sešitu (MARÁDOVÁ, E., 2006).

## Zapamatujte si

Vedení žáků ve výuce výchovy ke zdraví je složitý proces založený na citlivé interakci mezi učitelem a žáky. Jeho základem je pedagogická komunikace, která se odvíjí v návaznosti na zvolenou metodu výuky. Ve výchově ke zdraví je třeba vždy preferovat aktivizační metody výuky.



## Otázky k zamyšlení

1. Porovnejte efektivitu jednotlivých skupin metod výuky strukturovaných do pyramidy (viz obr. 2), pokud by byly uplatněny ve výuce výchovy ke zdraví. Jaké další faktory mohou ovlivnit výsledky vzdělávání v oboru výchova ke zdraví?
2. Ve výuce výchovy ke zdraví je možné používat například metody: slovní, práce s textem, brainstormingová, analýza případové studie, inscenační, s využitím obrazového materiálu. Zvolte si libovolné téma z obsahu výuky výchovy ke zdraví. Ke každému výše uvedenému typu výukové metody promyslete příklad, jak byste konkrétně tuto metodu použili ve výuce výchovy ke zdraví, tj. uvažujte o činnosti učitele i o předpokládané činnosti žáků při využití této metody ve výuce.



## 3.6 Hodnocení ve výchově ke zdraví

Klíčovou etapou přípravy na výuku je rozhodnutí o způsobu sledování efektivity edukačního procesu a hodnocení výsledků výuky. Pedagogické hodnocení je neodmyslitelnou součástí výuky. Pro učitele výchovy ke zdraví představuje hodnocení důležitou zpětnou vazbu nejen o žácích, ale i o efektivitě vlastní práce (SLAVÍK, J., 1998).

Hodnocení ve výchově ke zdraví by mělo mít především formativní charakter. Je orientované na podporu dalšího učení žáků, nabízí žákům rady a nová poučení, jak zlepšit výsledky své práce. Pomáhá učiteli rozhodnout o následném postupu výuky. Mezi formy tohoto hodnocení ve výchově ke zdraví patří motivační testy a úkoly, které slouží jako určitý diagnostický nástroj ke zjištění vstupních znalostí, dovedností a názorů žáků. Tyto úkoly jsou většinou opravované společnou kontrolou. Učitel sleduje tyto výsledky žáků a následně s nimi pracuje při přípravě dalšího programu výuky.

**Formativní hodnocení** umožňuje posuzovat i takové kvality, jako je skupinová práce žáků, schopnost komunikovat, vyjádřit svůj názor, identifikovat problémy, diskutovat, vyhledávat a třídit informace apod. Učitel komentuje samostatnou práci žáků, vede a podporuje žáky při řešení projektových úkolů. Jeho hodnocení by mělo směřovat k tomu, aby si žáci postupně osvojovali dovednost sebehodnocení. Žádná aktivita (zejména didaktická hra) by neměla zůstat bez závěrečné reflexe.

Vzhledem k výše popsaným cílům výchovy ke zdraví se jeví využívání sumativního hodnocení žáků (posuzování jejich výkonů po ukončení výuky) jako velmi obtížné a v mnohém samoúčelné. Těžiště výstupů ve výchově ke zdraví spočívá v připravenosti pro život, ve schopnosti přijímat správná rozhodnutí týkající se zdraví. Hodnocení pouze aktuálních znalostí žáků či posuzování pouze výpovědí žáků o jejich postojích nemusí zdaleka podat pravdivý obraz o skutečné úrovni zdravotní gramotnosti žáků.

## Zapamatujte si

Pedagogické hodnocení ve výchově ke zdraví je náročná a složitá činnost, kterou musí učitel vykonávat s maximální objektivitou, citlivostí a taktem. Výuka výchovy ke zdraví by měla být „prostorem“, kde může každý žák zažít pocit úspěchu.



## Otázky k zamyšlení

1. Promyslete, na základě jakých kritérií byste mohli průběžně hodnotit žáky v hodinách výchovy ke zdraví.
2. Navrhněte pracovní list, který by byl evaluačním nástrojem ke zjištění znalostí žáků z oboru výchova ke zdraví.





# 4 Postup při rozpracování vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školního vzdělávacího programu (ŠVP)

Jak již bylo uvedeno, implementace problematiky zdraví do ŠVP musí vycházet ze strategie podpory zdraví vymezené Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání (RVP ZV). Podpora a ochrana zdraví je zde chápána v širších a hlubších souvislostech celostního pojetí zdraví, tj. jako vyvážený stav zdraví fyzického, psychicko-emočního, sociálně-osobnostního a duchovního. Nezbytným předpokladem úspěšné realizace programu výchovy ke zdraví ve výuce je vytvoření takových materiálních a sociálních podmínek, aby se podpora zdraví stala přirozenou součástí každodenního života celé školy (budou vytvářeny podmínky pro zdravé učení žáků, pro pohodu při jejich pobytu ve škole apod.). Zvolená koncepce musí usilovat o to, aby žáci na základě získaných znalostí a osvojených psychosociálních dovedností (mezilidské vztahy, komunikační dovednosti, dovednosti pro kooperaci, pomáhající a prosociální chování aj.) zaujali trvalé postoje k celoživotní podpoře a ochraně zdraví.

Je třeba připomenout, že rozpracování učiva (konkrétní řazení témat do ročníků) může být různé a je v rukou jednotlivých vyučujících, kteří program tvoří a poté realizují. V této kapitole je předložen jeden z možných návrhů jako inspirace pro rozpracování vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do učebních osnov školního vzdělávacího programu.

## 4.1 Začlenění vzdělávacího obsahu výchovy ke zdraví do učebního plánu školy

Vzdělávací obsah oboru Výchova ke zdraví lze do školního vzdělávacího programu rozpracovat jednak formou samostatného předmětu, jednak formou předmětu integrovaného (tvořeného tematickými okruhy ze dvou či více vzdělávacích oborů). V každém případě by měl být obsah učiva rozložen do jednotlivých ročníků a postupně rozvíjen, aby byla zachována požadovaná kontinuita výchovného působení na žáky adekvátně jejich věku a potřebám.

Dále uvedený návrh učebních osnov vychází z předpokladu, že v učebním plánu pro 2. stupeň ZŠ (v 6.–9. ročníku) budou k dispozici nejméně **3 vyučovací hodiny**, případně bude možno využít k posílení vyučovacího předmětu ještě **1 hodinu z disponibilní časové dotace**. Předložené osnovy jsou vytvořeny pro **samostatný vyučovací předmět**. Realizaci navržených témat umožní předpokládané přesahy do dalších oblastí základního vzdělávání a obohacení o implementaci průřezových témat vymezených RVP ZV.

Předloženou strukturaci učiva lze využít tehdy, pokud bude uvažováno o vytvoření integrovaného vyučovacího předmětu, v němž jedním z integrovaných oborů bude výchova ke zdraví. Je třeba připomenout, že tato forma rozpracování klade vysoké nároky na týmovou práci pedagogů, na jejich dovednost funkčně, logicky a časově provázat integrované tematické okruhy (dílčí témata) v tom smyslu, aby nedocházelo pouze k formálnímu spojení vzdělávacích obsahů vzdělávacích oborů.

Jestliže je integrován do jednoho vyučovacího předmětu vzdělávací obsah z jiného vzdělávacího oboru, musí do integrovaného předmětu současně s jeho vzdělávacím obsahem přejít i příslušná časová dotace. Za nepřípustný je tedy považován přístup k mezioborové integraci, pokud by došlo (na úrovni dílčích témat) k rozptýlení vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do několika vyučovacích předmětů. Tento postup

nevytváří učitelům potřebný prostor pro cílevědomé uplatňování výchovných a vzdělávacích strategií, a nelze proto předpokládat, že by vedl k naplnění očekávaných výstupů.

## 4.2 Název vyučovacího předmětu a jeho zařazení do učebního plánu

Rámcové vzdělávací programy neurčují přesné názvy předmětů. Dále uvedený návrh učebních osnov je vypracován pro předmět s názvem „**Výchova ke zdraví**“, který by mohl být vyučován v 6. až 8. ročníku, případně v 6. až 9. ročníku ZŠ. Osnovy lze aplikovat i při koncipování školního vzdělávacího programu pro nižší ročníky víceletých gymnázií. Výuku předmětu Výchova ke zdraví se doporučuje zahájit zároveň s přechodem žáků do sekundárního vzdělávání (v 6. ročníku ZŠ, v primě gymnázia). Včasné zařazení výchovy ke zdraví umožní:

- zajistit přirozenou návaznost na program výuky zaměřené na podporu zdraví, jak jej žáci absolvovali na 1. stupni ZŠ (návaznost na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět);
- vytvořit v učebním plánu prostor pro cílené osvojování sociálních dovedností žáků, pro utváření vztahů potřebných k bezproblémovému soužití a spolupráci ve třídě, pro formování zdravého sebepojetí a zároveň poskytnout žákům dostatek možností vyrovnat se s nároky, které na ně klade nové pojetí vzdělávání na druhém stupni ZŠ (v primě gymnázia);
- formovat pozitivní vztah žáků k podpoře zdraví s ohledem na jejich věk a potřeby, to znamená i zahájit jejich přípravu na změny, které jim přinese dospívání, dříve než sami vstoupí do období puberty;
- zajistit, aby žáci měli možnost postupně v úzké návaznosti na vlastní potřeby a zájmy (nejlépe v průběhu celého základního vzdělávání) získávat komplexní pohled na širokou problematiku zdraví; pokud

škola zajistí, aby se naplňování dílčích výstupů výchovy ke zdraví stalo nedílnou součástí života dospívajících, lze předpokládat, že v závěru školní docházky budou v této oblasti lépe připraveni pro život.

## 4.3 Charakteristika vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

Vyučovací předmět *Výchova ke zdraví* usiluje o naplnění očekávaných výstupů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví (RVP ZV, 2013).

Vzdělávací obsah a očekávané výstupy předmětu významným způsobem přispívají k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí. Při jejich osvojování se klade důraz na **vyváženost** podílu **postojů** (hodnotových preferencí), **dovedností** (nezbytných pro praktický život) a **znalostí**. Příklady specifické provázanosti klíčových kompetencí se vzdělávacím obsahem výchovy ke zdraví byly popsány v kap. 2.3.

Předmět svým obsahem reaguje na současné potřeby týkající se podpory a ochrany zdraví u dětí a dospívajících (zvyšující se procento nezletilých zneužívajících alkohol a pravidelně kouřících mladých žen, vzrůstající agresivita u dětí aj.). Uplatňuje **komplexní pohled** na širokou problematiku zdraví, proto do svého vzdělávacího obsahu integruje prvky z oblasti medicíny, psychologie, sociologie, etiky, ekologie.

**Cílové zaměření** předmětu Výchova ke zdraví lze shrnout do několika směrů:

- **formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví** a celoživotní odpovědnosti za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým;
- **utváření pozitivních mezilidských vztahů** v rodině a v širším společenství, založených na úctě, toleranci a empatii;
- **utváření odpovědného chování** vůči sobě, ostatním, přírodě a životnímu prostředí, předvídání a analyzování důsledků vlastního

chování a jednání v různých situacích (sexuální chování, sexuální kriminalita, projevy násilí, zneužívání drog aj.);

- **osvojení sociálních dovedností** a modelů chování v souvislosti se společensky nežádoucími jevy.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu *Výchova ke zdraví* je rozpracován do jednotlivých ročníků v cyklickém uspořádání. Základní tematické okruhy se v každém ročníku opakují, jejich obsahová náplň je však vždy širší a hlubší adekvátně věku a potřebám žáků. V této souvislosti je třeba připomenout, že tematické okruhy vzdělávacího oboru *Výchova ke zdraví* vymezené v RVP ZV nemají stanovenou hierarchii členění a vzájemně si nejsou nadřazeny. Učitel by s nimi měl pracovat podle vlastního uvážení, vzájemně je propojit na základě rozpracovaných výchovně-vzdělávacích strategií i momentálních potřeb.

Naplnění očekávaných výstupů předpokládá, že podporu zdraví škola bude realizovat i prostřednictvím tzv. **skrytého kurikula** (výchova ke zdraví je součástí života školy, týká se všech pedagogických pracovníků i ostatních zaměstnanců).

## 4.4 Výchova ke zdraví a průřezová témata

RVP začleňuje do obsahu základního vzdělávání **průřezová témata** vedoucí k:

- osobnostní a sociální výchově;
- výchově demokratického občana;
- environmentální výchově;
- mediální výchově;
- výchově k myšlení v evropských a globálních souvislostech;
- multikulturní výchově.

Jak je patrné z uvedeného přehledu, průřezová témata se týkají aktuálních problémů současného světa. Jejich realizací škola vytváří příležitosti jak pro individuální uplatnění žáků, tak i pro jejich vzájemnou spolupráci, což pomáhá rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot. Průřezová témata umožňují propojit obsah výchovy ke zdraví s obsahem jiných vyučovacích předmětů i s obsahem dalších činností žáků realizovaných ve škole i mimo školu.

Vzdělávací obsah *výchovy ke zdraví* je velmi úzce spjat zejména s některými průřezovými tématy. Specifické je propojení tematického okruhu *Osobnostní a sociální rozvoj* s průřezovým tématem **Osobnostní a sociální výchova**, založené na formativním působení v rovině osobnostního, sociálního a mravního rozvoje. Žákovi pomáhá rozvíjet dovednosti potřebné pro život: témata týkající se psychohygieny (regulace zátěží, stresů, zvládnutí krizových situací), mezilidských vztahů (prosociální chování), řešení problémů a rozhodovacích dovedností (problémy v osobních a mezilidských vztazích), komunikace (naslouchání, vyjednávání, řešení konfliktů, specifické komunikační dovednosti a strategie v běžných i krizových situacích, komunikační ochrana proti manipulaci), prevence společensky nežádoucích jevů a negativních způsobů chování. Propojení výstupů výchovy ke zdraví s cíli průřezového tématu vyžaduje organizaci výuky v delších časových celcích, než je jedna vyučovací hodina, případně navýšení časové dotace zařazováním projektů zaměřených na osobnostní a sociální výchovu.

Vzhledem k formativní funkci vyučovacích předmětů by v didaktické práci učitele měly převažovat **aktivizující a komplexní výukové metody** (diskusní, situační, didaktické hry, skupinová a kooperativní výuka, samostatná práce žáků, kritické myšlení, projektová výuka, aktivní sociální učení, prožitkové učení aj.), které u žáků rozvíjejí iniciativu, tvořivost, samostatnost, spolupráci a komunikaci, posilují zdravé sebevědomí, zodpovědnost, prosociální chování, zvyšují odolnost vůči stresům, přispívají k utváření vlastních názorů a k volbě správného rozhodnutí.

## 4.5 Očekávané výstupy v upravené verzi RVP ZV platné od 1. 9. 2013

Výchozím podkladem pro přípravu výuky výchovy ke zdraví jsou očekávané výstupy, které jsou pro obor Výchova ke zdraví formulovány v rámcovém kurikulu. Výuka by měla být připravena a realizována tak, že při ukončení základního vzdělávání „žák:

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě;
- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví;
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví;
- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví;
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví;
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí;
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky;
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc;
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce;

- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím;
- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; 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;
- uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým;
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi;
- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc;
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí“ (RVP ZV, 2013).

## 4.6 Návrh rozvržení tematických okruhů učiva do jednotlivých ročníků

V úvodu každého roku je zařazeno **vstupní téma**, které slouží k opakování učiva. Poskytuje učiteli příležitost zjistit, jaké jsou aktuální znalosti, dovednosti a postoje žáků, pokud jde o problematiku zdraví, jeho ochrany a podpory.



<b>Návrh rozvržení tematických okruhů do ročníků</b>		
<b>6. ročník</b>	<b>7. ročník</b>	<b>8. ročník</b>
Co víme o zdraví	Cesta ke zdraví	Zaostřeno na zdraví
Já a moji blízcí	Zdraví a životní prostředí	Zdraví a nemoc
Jak pečovat o zdraví	Řekni mi, co jíš	Výživa jako součást životního stylu
Můj pracovní den	Jak přežít pubertu	Reprodukční zdraví a sexuální dospívání
Zdraví na talíři	Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy	Jak si lépe porozumět
Dospívání – období velkých proměn	Rizika závislostí	Volby pro zdravý život
Riskovat se nevyplácí	Bezpečně doma, ve škole i ve volném čase	Dospělost = odpovědnost
Nenechat si ublížit		Podpora zdraví vkladem do budoucnosti

Při realizaci určitého tematického celku výchovy ke zdraví lze snadněji naplňovat očekávané výstupy, pokud učitel naváže na to, co se již žáci naučili (nebo právě učí) v souvislosti se zařazením odpovídajícího tématu z jiného vzdělávacího oboru. Pokud se bude jednat o časově souběžný přesah, lze uvažovat o společných projektech dvou či více vzdělávacích oborů. Tím, že je určitý tematický celek realizován ve výchově ke zdraví, vytváří se učitelům jiných předmětů podmínky pro to, aby mohli lépe naplňovat „své“ očekávané výstupy vymezené v ŠVP dle RVP ZV.

Příklad tematického rozpracování obsahu učiva výchovy ke zdraví do tří ročníků druhého stupně základní školy (do odpovídajících ročníků víceletých gymnázií) je uveden v následující kapitole.

## 4.6.1 Náměty na konkretizaci očekávaných výstupů učivem pro 6. ročník

<b>Co víme o zdraví?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zdraví, zdravý způsob života</li><li>• faktory ovlivňující zdravotní stav</li><li>• vlastnosti organismu zděděné po předcích</li><li>• příklady negativních vlivů: nízká pohybová aktivita, nevhodné stravování, kouření, pití alkoholu, zneužívání drog, neopatrné chování, přílišná zátěž tělesná i duševní aj.</li><li>• vliv životního prostředí na zdraví (ovzduší, voda, půda, hluk, teplota aj.)</li><li>• zdravotní péče preventivní a léčebná</li></ul>
<b>Já a moji blízcí</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• já jako zdroj informací o sobě</li><li>• sebepoznávání a sebepojetí</li><li>• moje vztahy k druhým lidem</li><li>• můj domov, moje rodina</li><li>• naše třída (kamarádství, přátelství)</li><li>• vzájemné poznávání ve skupině</li><li>• pozorování a aktivní naslouchání</li><li>• pravidla soužití v komunitě</li><li>• třídní smlouva</li><li>• spolupráce a kooperace</li></ul>
<b>Jak pečovat o zdraví</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• běžné nemoci a jejich příznaky</li><li>• infekční nemoci – cesty přenosu nákaz</li><li>• ochrana před nemocemi</li><li>• okolnosti vzniku úrazu</li><li>• jak se chránit před úrazem (bezpečné chování)</li><li>• zásady laické první pomoci, domácí lékárnička</li><li>• péče při nemoci v rodině, užívání a ukládání léků</li></ul>

<b>Můj pracovní den</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• režim dne školáka</li> <li>• hygiena tělesná a duševní</li> <li>• osobní hygiena (péče o čistotu těla, péče o vlasy, ruce, nohy, ústní dutinu, oči aj.)</li> <li>• hygiena odívání</li> <li>• pohybové činnosti v denním režimu</li> <li>• vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit</li> <li>• volný čas a podpora zdraví, bezpečné trávení volného času</li> </ul>
<b>Zdraví na talíři</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zásady správného stravování, pestrá strava</li> <li>• denní stravovací a pitný režim</li> <li>• potraviny rostlinného a živočišného původu, nápoje</li> <li>• nákup a skladování potravin</li> <li>• zastoupení potravin v jídelníčku, pyramida výživy</li> <li>• zásady společenského chování u stolu</li> </ul>
<b>Dospívání – období velkých proměn</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lidské tělo, rozdíly v pohlaví mezi mužem a ženou</li> <li>• reprodukční orgány (základy anatomie a fyziologie)</li> <li>• hygiena dívek a hygiena chlapců v období dospívání</li> <li>• změny v období dospívání (anatomické, fyziologické, emocionální)</li> </ul>
<b>Risikovat se nevyplácí</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rizika ohrožující zdraví</li> <li>• zneužívání návykových látek</li> <li>• kouření, pití alkoholu – škodlivé účinky na zdraví</li> <li>• pravidla správného užívání léků</li> <li>• rizika při neodborném zacházení s chemickými látkami používanými v domácnosti</li> <li>• HIV/AIDS – cesty přenosu</li> <li>• odmítání návykových látek, komunikace v různých situacích</li> <li>• reklamní vlivy</li> <li>• návykové látky a zákon</li> <li>• bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy</li> </ul>

### **Nenechat si ublížit**

- bezpečné chování při různých činnostech s vrstevníky
- způsoby chování, které podporují dobré vztahy
- projevy násilí – agresivita, šikanování
- týrání a sexuální zneužívání dětí
- brutalita a jiné formy násilí v médiích
- nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií
- přivolání pomoci v situaci osobního nebo cizího ohrožení
- linky důvěry, krizová centra
- ohrožení v důsledku mimořádných událostí, klasifikace mimořádných událostí, varovný signál, evakuace

## 4.6.2 Náměty na konkretizaci očekávaných výstupů učivem pro 7. ročník

### **Cesta ke zdraví**

- zdraví, determinanty zdraví, zdravý způsob života
- podpora zdraví v rodině
- zdravé bydlení, vliv obytného prostředí na zdraví (osvětlení, teplota, kvalita ovzduší), hygienické požadavky na bydlení
- zásady ochrany zdraví při činnostech v domácnosti

### **Zdraví a životní prostředí**

- vliv životního prostředí na zdravotní stav člověka
- ovzduší, ochrana před zhoršenou kvalitou ovzduší, chování při zvýšeném rozptylu škodlivin v ovzduší
- voda v přírodě, pitná voda, voda pro domácnost, odpadní voda
- hluchost, působení hluku na zdraví
- sluneční záření, účinky na zdraví člověka, ochrana očí a pokožky
- provoz domácnosti a životní prostředí (domácí ekologie)
- odpady, třídění odpadů

### **Řekni mi, co jíš**

- sestavování jídelníčku a výživová doporučení
- výživová hodnota potravy
- složky potravy – živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky, minerální látky, vitaminy)
- potraviny, způsoby technologického zpracování potravin
- nabídka a propagace potravinářských výrobků
- konvenienční produkty, pokrmy typu „fast food“
- metody sestavování jídelníčku
- stravovací a pitný režim

### **Jak přežít pubertu**

- puberta – somatické změny, problémy v oblasti psychického a sociálního zrání
- co pozorují chlapci a co je trápí v období dospívání
- co pozorují dívky a co je trápí v období dospívání
- péče o pleť a celkový vzhled v období dospívání
- osobní a intimní hygiena, hygiena odívání
- vztahy a pravidla soužití v rodině, vrstevnické skupině, ve škole, v komunitě
- předčasná sexuální zkušenost a její rizika
- nemoci přenosné sexuálním kontaktem

### **Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy**

- jaký jsem – hledáme sami sebe, sebepoznávání, sebepojetí
- rozvoj osobnosti – cvičení sebekontroly, sebeovládání
- kultura osobního projevu
- já a ti druzí, jak si rozumět – chování podporující dobré vztahy, empatie, pohled na svět očima druhého, respektování
- komunikace verbální a neverbální
- pozorování, aktivní naslouchání, komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, vstřícný postoj k odlišnostem
- společenské chování, zásady při pozdravu, představování, chování na veřejnosti

### **Rizika závislosti**

- autodestruktivní závislosti, vývoj závislosti
- negativní účinky kouření na zdraví, zdravotní rizika pití alkoholu
- způsoby odmítnutí návykových látek
- lepší možnosti: život bez drog, zdravý životní styl
- počítač, internet a zdraví, bezpečné využívání informačních a komunikačních technologií

### **Bezpečně doma, ve škole i ve volném čase**

- situace ohrožující bezpečí dětí v prostředí domova, ve škole, na ulici, při aktivitách ve volném čase
- pravidla bezpečného chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, prvky pasivní bezpečnosti
- postup v případě dopravní nehody, tísňové volání, zajištění bezpečnosti
- zásady ochrany zdraví při sportovních činnostech a ve volném čase
- zdravotně orientovaná zdatnost, pohybové činnosti vhodné vzhledem k věku, pohlaví, zdravotnímu stavu
- projevy násilí: agresivita, šikana, týrání, sexuální zneužívání dětí
- posilování duševní odolnosti
- chování podporující dobré vztahy
- ohrožení v důsledku mimořádných událostí, způsoby varování, evakuace
- zásady laické první pomoci

### 4.6.3 Náměty na konkretizaci očekávaných výstupů učivem pro 8. ročník

<b>Zaostřeno na zdraví</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zdraví, determinanty zdraví, zdravý způsob života</li><li>• hygiena a epidemiologie, vyhledávání údajů o zdraví obyvatelstva v ČR, v evropských i globálních souvislostech</li><li>• vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví, styl života a podpora zdraví v Evropě i v jiných zemích</li><li>• biorytmy, aktivní odpočinek, spánek, způsoby otužování, kompenzační a relaxační cvičení</li><li>• cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládnání náročných situací</li><li>• stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení</li><li>• péče o nemocné a handicapované</li><li>• prezentace programu podpory zdraví formou školního časopisu, rozhlasových relací</li></ul>
<b>Zdraví a nemoc</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• každodenní péče o zdraví</li><li>• ochrana před infekčními chorobami</li><li>• ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami, prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</li><li>• systém poskytování lékařské péče (preventivní prohlídky, očkování, léčebná péče), užívání a ukládání léků</li><li>• chování v situaci úrazu, klasifikace úrazů a život ohrožujících stavů</li><li>• základní postupy první pomoci, obvazová technika, laická první pomoc v improvizovaných podmínkách, přivolání lékaře</li><li>• odpovědnost za zdraví své i jiných</li></ul>

### **Výživa jako součást životního stylu**

- nutriční návyky, vliv na zdraví
- vztah k jídlu, poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie aj.)
- živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitaminy) a jejich význam pro činnost organismu
- změny živin při přípravě pokrmů
- výživa a civilizační nemoci
- hygiena výživy, alimentární nákazy
- pronikání cizorodých látek do potravního řetězce
- alternativní směry ve výživě, vegetariánství, makrobiotika, biopotraviny
- výživa vybraných skupin obyvatelstva (děti, dospívající, těhotné a kojící ženy, sportovci, staří lidé, léčebná výživa)
- stravování v rodině, způsoby rychlého občerstvení

### **Reprodukční zdraví a sexuální dospívání**

- reprodukční zdraví v dospívání, rizika ohrožující reprodukční zdraví
- tělesné, fyziologické, psychické a sociální dospívání
- sexualita jako součást formování osobnosti, předčasná sexuální zkušenost a její rizika
- choroby přenosné sexuálním kontaktem, včetně HIV/AIDS (přenos, diagnostika, léčba)
- rizikové chování a ochrana před přenosnými chorobami
- sexuální kriminalita, komerční sexuální zneužívání, promiskuita, pornografie
- poruchy pohlavní identity
- sexuální deviace
- základní etické principy odpovědného sexuálního chování
- pracoviště odborné pomoci



### **Jak si lépe porozumět**

- vztah k sobě samému a k druhým lidem
- zdravé a vyrovnané sebepojetí
- respektování sebe a druhých
- přijímání názorů druhého, empatie, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace
- řeč těla, řeč zvuků a slov, řeč předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků
- kooperace v různých situacích
- pomáhající a prosociální chování
- sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích
- komunikace s vrstevníky, kamarádství, přátelství, láska, partnerství, manželství
- čas prvních lásek
- potřeba citu a lásky u tělesně a smyslově postižených

### **Volby pro zdravý život**

- smysluplná náplň volného času
- zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek (legální i ilegální)
- patologické hráčství, virtuální drogy
- vznik a vývoj závislostí, odmítání návykových látek
- návykové látky a bezpečnost v dopravě
- návykové látky a zákon
- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání
- zanedbávané, týrané a zneužívané dítě z pohledu práva dítěte
- bezpečné chování při různých činnostech s vrstevníky
- bezpečné chování v rizikovém prostředí
- manipulativní reklama a informace
- působení sekt
- pozitivní životní cíle a hodnoty
- komunikace se službami odborné pomoci

### **Dospělost = odpovědnost**

- kamarádství, přátelství, láska, volba partnera, manželství, rodičovství
- způsoby vyjadřování lásky a náklonnosti (v rodině, mezi dospělými)
- volba partnera, partneři z různého sociokulturního prostředí
- odpovědné rodičovství, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, plánování rodičovství
- početí, vývoj dítěte před narozením
- těhotenství, životospráva těhotné ženy, porod
- role matky a otce
- základní péče o novorozence a kojence, výživa, význam kojení
- potřeby novorozence a kojence vzhledem k bydlení
- základy hospodaření s finančními prostředky v rodině
- náhradní rodinná péče, adopce, pěstounská péče, kojenecký ústav, dětský domov aj.

### **Podpora zdraví vkladem do budoucnosti**

- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, složky zdraví a jejich interakce, Maslowova hierarchie lidských potřeb
- podpora zdraví a její formy, prevence, intervence, odpovědnost za zdraví, ochrana životního prostředí, rozhodování ve prospěch zdraví
- podpora zdraví v komunitě
- ohrožení v důsledku mimořádných událostí (živelní pohroma, terorismus), evakuace
- poskytování laické první pomoci
- celoškolní projekt podpory zdraví, pomoc při organizačním zajištění (učíme se tím, že pomáháme druhým)

### **Zapamatujte si**

Problematika zdraví prolíná Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. O zdraví, jeho podpoře a ochraně je třeba uvažovat na úrovni celé školy. Podporovat zdraví znamená respektovat potřeby žáků, zabezpečit optimální prostorové i materiální zázemí, dodržovat hygienické a bezpečnostní předpisy, vytvářet pozitivní klima ve třídách apod.



**!** Výchově ke zdraví je třeba se věnovat ve specificky zaměřeném samostatném předmětu, případně v rámci předmětu, kde bude tento obsah vhodně integrován s jiným vzdělávacím oborem. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu *Výchova ke zdraví* by měl být rozpracován do jednotlivých ročníků v cyklickém (spirálovitém) uspořádání. Základní tematické okruhy se v každém ročníku opakují, jejich obsahová náplň je však vždy širší a hlubší adekvátně věku a potřebám žáků.

### **Otázky k zamýšlení**

- ?**
1. Ke každému z průřezových témat promyslete alespoň 2–4 konkrétní náměty, jak by bylo možno výukou (učivem) výchovy ke zdraví přispět k realizaci daného tématu v rámci školního kurikula.
  2. Pokuste se k výše uvedeným tematickým okruhům (učivu výchovy ke zdraví) přiřazovat očekávané výstupy pro obor *Výchova ke zdraví*, tj. zvažujte, které očekávané výstupy můžete prostřednictvím obsahu daného tematického okruhu naplňovat.

# 5 Škola – místo bezpečí a jistoty

Zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve škole je základním předpokladem efektivní pedagogické práce. Pocit jistoty, přátelská a vstřícná atmosféra vybízí žáky ke studiu, práci i činnostem, rozvíjí jejich zájmy, poskytuje jim prostor a čas k aktivnímu učení. Tím vším je umocněno naplňování cílů výchovy ke zdraví. K záměrům kurikulární reformy proto patří vytvořit ze školy příjemné a bezpečné místo, kde učitel, žák a rodič jsou partnery, kde každé dítě má právo se vzdělávat podle svých individuálních možností a potřeb.

K pocitu jistoty a bezpečí přispívá:

- respektování individuálních potřeb žáků, vytváření podmínek pro jejich osobnostně sociální rozvoj;
- uplatňování dostatečného právního vědomí pedagogických pracovníků v praxi;
- společné vytvoření pravidel vzájemného soužití, která budou platit pro všechny přítomné;
- soustavná kultivace mezilidských vztahů, podpora atmosféry pohody, rozvíjení odpovídajících forem chování a jednání, k nimž patří zejména: úcta, důvěra a snášenlivost; uznání, účast a empatie; otevřenost (vstřícnost); vůle ke spolupráci a pomoci;
- orientace v možnostech pomoci při řešení problémů, využívání interdisciplinární spolupráce při ochraně žáků, kteří se ocitli v krizových situacích.

## 5.1 Bezpečnost a ochrana zdraví ve škole dle platné legislativy

Při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů vycházejí školy a školská zařízení z platných předpisů, s nimiž by měli být seznámeni všichni pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci. Dostatečná orientace v platné legislativě je nezbytným předpokladem pro přípravu i realizaci programů prevence, které jsou součástí strategie podpory zdraví na škole, a zejména pro řešení případných problémů, které se na školách mohou vyskytnout. Školy jsou při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech povinny přihlížet k základním fyziologickým potřebám žáků, měly by vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení rizikovým projevům chování žáků.

### 5.1.1 Předcházení rizikům ve škole

Škola vyhledává a vyhodnocuje rizika spojená s prostředím školy a činnostmi v ní probíhajícími a následně přijímá preventivní opatření. Všichni žáci musí být seznamováni s nebezpečími, která mohou ohrozit jejich zdraví. Jak již bylo uvedeno, výuka musí být směřována tak, aby bylo dosaženo klíčových kompetencí vztahujících se k ochraně zdraví žáků a jejich bezpečnosti. Ve školním vzdělávacím programu je bezpečnost a ochrana zdraví především součástí výchovy ke zdraví. V rámci výchovy ke zdraví je mimo jiné realizována dopravní výchova, ochrana člověka za mimořádných událostí, výuka poskytování první pomoci, prevence rizikových projevů chování, ochrana před sexuálním zneužíváním aj.

Žáci jsou povinni:

- dodržovat školní a vnitřní řád a předpisy a pokyny školy k ochraně zdraví a bezpečnosti, s nimiž byli seznámeni;
- plnit pokyny zaměstnanců školy vydané v souladu s právními předpisy a školním nebo vnitřním řádem.

## 5.1.2 Poučení žáků

Škola musí zajistit, aby žáci byli poučeni o možném ohrožení zdraví a bezpečnosti při všech činnostech, jichž se účastní při vzdělávání nebo v přímé souvislosti s ním. Žáky zároveň seznámí s konkrétními pokyny, právními a ostatními předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a se zásadami bezpečného chování, s možnými riziky a odpovídajícími následnými opatřeními, se kterými se mohou žáci setkat ve škole, jejím okolí a při činnostech mimo školu (například nebezpečím od neznámých lidí, nebezpečím násilí a šikany, nálezy nebezpečných předmětů aj.).

Dokladem o provedeném poučení je **záznam poučení** (např. v třídní knize), přílohou je osnova poučení. V odůvodněných rizikových podmínkách jsou znalosti žáků ověřovány. Žáky, kteří nebyli v době poučení přítomni, je třeba v nejbližším vhodném termínu poučit. Ve složitějších případech, zejména při seznámení se s obsahem důležitých předpisů, pokynů a norem o bezpečnosti technických zařízení, se pořídí zápis podepsaný žáky, z něhož lze podle potřeby zjistit konkrétní obsah provedeného poučení.

## 5.1.3 Dozor nad žáky

Školy jsou povinny vykonávat podle zvláštních předpisů nad nezletilými žáky náležitý dohled. Kromě bezpečnostních hledisek zajišťují pedagogičtí pracovníci při dohledu nad žáky také výchovné působení (dále jen „dozor“), a to v zájmu předcházení škodám na zdraví, majetku a životním prostředí.

O zajištění náležitého dozoru rozhoduje ředitel školy. Vychází z konkrétních podmínek a přihlíží zejména k vykonávané činnosti, věku žáků a jejich rozumovému rozvoji (vyspělosti), dopravním a jiným rizikům. Ředitel školy pověří dozorem pedagogického pracovníka, stanoví rozvrh dozoru nad žáky a vyvěsí ho na takovém místě, aby bylo možno

při kontrolní činnosti snadno rozpoznat, který pedagogický pracovník dozor koná.

Pedagogický pracovník koná dozor nad žáky ve škole před vyučováním, po vyučování, o přestávkách mezi dvěma vyučovacími hodinami, podle potřeby při přechodu žáků z jedné budovy školy do druhé budovy školy, do školní jídelny, školní družiny apod. Dozor ve škole začíná nejméně 20 minut před začátkem dopoledního a 15 minut před začátkem odpoledního vyučování a končí odchodem žáků ze školy po skončeném vyučování.

Zajištění dozoru nad žáky-strávnický ve školní jídelně přísluší vždy té právnické osobě, která provozuje zařízení školního stravování. Způsob, jakým tento dohled bude zajištěn, je na rozhodnutí ředitele tohoto zařízení školního stravování.

**Při akcích konaných mimo školu**, kdy místem pro shromáždění žáků není škola, začíná dozor 15 minut před dobou shromáždění na určeném místě. Po skončení akce dozor končí na předem určeném místě a v předem stanoveném čase. Místo a čas shromáždění žáků a skončení akce oznámí škola nejméně jeden den před konáním akce buď zákonným zástupcům žáků, nebo přímo zletilým žákům. Pedagogičtí pracovníci vykonávají podle pokynů ředitele dozor i mimo školu, např. při praktickém vyučování, při kurzech, exkurzích aj. Zde je třeba se řídit zvláštními pravidly.

I přes výše uvedená organizační opatření dochází někdy ve školách k situacím, které vedou ke zranění žáků. Kdo nese odpovědnost? Připomeňme, že **zanedbání dozoru – dohledu** je trestně postižitelné (ublížení na zdraví z nedbalosti). Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, v § 148 uvádí:

- *kdo jinému z nedbalosti ublíží na zdraví tím, že poruší důležitou povinnost vyplývající z jeho zaměstnání, povolání, postavení, ..., bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti;*
- *kdo z nedbalosti způsobí ublížení na zdraví nejméně dvou osob proto, že hrubě porušil zákony o ochraně životního prostředí nebo zákony*

*o bezpečnosti práce nebo dopravy anebo hygienické zákony, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta.*

V § 147 (těžké ublížení na zdraví z nedbalosti) je uvedeno:

- *kdo jinému z nedbalosti způsobí těžkou újmu na zdraví, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo zákazem činnosti; odnětím svobody na šest měsíců až čtyři léta nebo peněžitým trestem bude pachatel potrestán, spáchá-li čin proto, že porušil důležitou povinnost vyplývající z jeho zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce nebo uloženou mu podle zákona.*

Zanedbání dozoru – dohledu řeší i přestupkový zákon č. 200/1990 Sb., (§ 28):

- *Přestupku se dopustí ten, kdo ponechá nezletilé dítě bez náležitého dozoru přiměřeného jeho věku, rozumové vyspělosti, ..., a tím je vystaví nebezpečí vážné újmy na zdraví, nebo ponechá nezletilé dítě bez náležitého dozoru přiměřeného jeho věku, rozumové vyspělosti, ..., a v důsledku toho dítě způsobí újmu na zdraví jiné osobě nebo škodu na cizím majetku nikoli nepatrnou. Za tento přestupek lze uložit pokutu do 10 000 Kč.*

## 5.2 Úrazy žáků

Úrazem žáků je úraz, který se stal žákům při vzdělávání nebo s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb. Jedná se tedy zejména o úrazy žáků na vycházkách, výletech, zájezdech, putováních, exkurzích, při koupání, při výuce plavání a lyžařském výcviku, sportovních a turistických kurzech, zahraničních výletech, při účasti na soutěžích a přehlídkách.



Úrazem žáků není úraz, který se žákům stane na cestě do školy a zpět nebo na cestě na místo nebo cestou zpět, jež bylo určeno jako shromaždiště mimo prostory školy při akcích konaných mimo školu.

### 5.2.1 Evidence úrazů žáků

Školy a školská zařízení jsou povinny vést evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, vyhotovit a zaslat záznam o úrazu stanoveným orgánům a institucím. Způsob evidence úrazů, hlášení a zaslání záznamu o úrazu, vzor záznamu o úrazu a okruh orgánů a institucí, jimž se záznam o úrazu zasílá, je stanoven vyhláškou. Vedoucí zaměstnanec školy, jemuž byl úraz žáka ohlášen, zajistí, aby byly objektivně zjištěny a případně odstraněny příčiny úrazu.

### 5.2.2 Odpovědnost za škodu při úrazech žáků

Školy odpovídají v rozsahu stanoveném zvláštními předpisy žákům za škodu, která jim vznikla v důsledku úrazu. Způsob a rozsah náhrady škody projedná škola se zákonnými zástupci žáka nebo se zletilým žákem.

### 5.2.3 První pomoc a ošetření

Škola zajistí, aby byly vytvořeny podmínky pro včasné poskytnutí první pomoci lékařského ošetření při úrazech a náhlých onemocněních. Odpovídá za vhodné rozmístění lékárníček první pomoci s potřebným aktuálním vybavením. Rovněž zajistí, aby se zásadami poskytování první pomoci byli seznámeni žáci a všichni zaměstnanci školy. Na vhodných místech umístí seznam telefonních čísel zdravotnických zařízení. O provedených opatřeních jsou informováni pedagogičtí pracovníci, ostatní zaměstnanci školy i žáci.

Podle závažnosti úrazu a s ohledem na věk zraněného žáka, případně další okolnosti, zajistí škola jeho doprovod do zdravotnického za-

řízení a zpět nebo domů, popřípadě do školského zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy nebo školského zařízení pro preventivně výchovnou péči. O události a provedených opatřeních informuje neprodleně zákonného zástupce žáka. Doprovodem může být pouze zletilá osoba, osoba plně způsobilá k právním úkonům a v pracovněprávním vztahu ke škole. Opatření k zajištění první pomoci provede škola i při školních akcích konaných mimo školu.

## 5.2.4 Kontrolní činnost

Dodržování podmínek pro bezpečnost a ochranu zdraví žáků kontrolují průběžně vedoucí zaměstnanci školy v rámci své působnosti a plnění úkolů v oblasti prevence rizik. Kontrolu dodržování podmínek pro bezpečnost a ochranu zdraví žáků při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb provádí **Česká školní inspekce, orgány ochrany veřejného zdraví**, popřípadě orgány inspekce práce podle zvláštních právních předpisů.

### Zapamatujte si

Ve školním vzdělávacím programu je bezpečnost a ochrana zdraví součástí výchovy ke zdraví. Škola musí zajistit, aby žáci byli poučeni o možném ohrožení zdraví a bezpečnosti při všech činnostech, jichž se ve škole a při aktivitách pořádaných školou účastní. V případě školního úrazu je třeba se řídit pravidly určenými příslušnou vyhláškou.



### Otázky k zamyšlení

1. Promyslete, která pravidla pro chování žáků je třeba začlenit do školního řádu, aby byly splněny požadavky na zajištění ochrany jejich zdraví a bezpečí.
2. Seznamte se s vyhláškami a metodickými pokyny MŠMT ČR, které se týkají ochrany zdraví a bezpečí žáků.



## 6 Závěr

Z kurikulárních dokumentů (RVP ZV, 2013) i dosavadních poznatků z praxe (MARÁDOVÁ, E., 2010) jednoznačně vyplývá, že podporu a ochranu zdraví ve školách je třeba realizovat ve dvou vzájemně propojených rovinách:

- prostřednictvím tzv. **skrytého kurikula** (podpora zdraví a ochrana bezpečí žáků se stává součástí každodenního života školy, týká se všech pedagogických pracovníků i ostatních zaměstnanců; probíhá ve zdravém učebním prostředí, které je přátelské vůči přirozeným potřebám žáků, pedagogů, zaměstnanců i rodičů);
- prostřednictvím **obsahu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví** v rámci příslušného nosného vyučovacího předmětu s tím, že bude implementována i v ostatních vyučovacích předmětech.

Proto je třeba při tvorbě školního vzdělávacího programu i při jeho realizaci v praxi respektovat celostní přístup k dané problematice tak, aby výchova ke zdraví mohla významně přispívat k rozvoji klíčových kompetencí žáků.

# Zdroje

1. ANDERSON, L. W., KRATHWOHL, D. R. *A Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York : Longman, 2001. ISBN 0-8013-1903-X.
2. BELZ, H., SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-6.
3. BLOOM, B. S. (Ed.). *Taxonomy of Educational Objectives, The Classification of Educational Goals. Handbook I: Cognitive Domain*. New York : David McKay, 1956. ISBN 0-679-3029-3.
4. BYČKOVSKÝ, P., KOTÁSEK, J. Revize Bloomovy taxonomie edukačních cílů. *Pedagogika*, 2004, roč. 54, č. 3, s. 227–242. ISSN 0031-3815.
5. HAVLÍNOVÁ, M. (ed.). *Program podpory zdraví ve škole: rukověť programu Zdravá škola*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.
6. HOLČÍK, J. *Zdraví 21. Výklad základních pojmů*. Praha : Ministerstvo zdravotnictví, 2004. ISBN 80-85047-33-0.
7. HOLČÍK, J. *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví*. Brno : MSD, 2009. ISBN 978-80-7392-089-0 .
8. HUDECOVÁ, D. Nová teorie klasifikování kognitivních cílů ve vzdělávání: Revize Bloomovy taxonomie edukačních cílů. *Pedagogika*, 2004, roč. 54, č. 3, s. 274–283. ISSN 0031-3815.
9. KASÍKOVÁ, H. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-167-3.
10. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha : Academia, 2005. ISBN: 80-200-1307-5.
11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
12. KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele*. Praha : Portál, 1996. ISBN 978-80-7367-434-2.
13. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Výukové metody*. Brno : Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.

14. MARÁDOVÁ, E. Health promotion in the curriculum and educational reality at the primary and secondary schools. In *Papers on Health Education*. Brno : Masarykova univerzita, 2010, s. 23–30. ISBN 978-80-210-5260-4.
15. MARÁDOVÁ, E. Integrovaný přístup k podpoře zdraví v teorii a praxi kurikulární reformy. In *Současné integrující přístupy k pojetí člověka*. Hostivice : Baron, 2007, s. 147–151. ISBN 978-80-86914-33-6.
16. MARÁDOVÁ, E. Jak přispět k pocitu bezpečí a vzájemnému porozumění ve škole. In *Pedagogika ve škole*. Praha : Portál, 2008, s. 95–116. ISBN 978-807367-511-0.
17. MARÁDOVÁ, E. *Ochrana dětí v každodenní práci školy*. Praha : VIOD, 2007. ISBN 978-80-86991-33-7.
18. MARÁDOVÁ, E. Škola a ochrana dětí před úrazy. In *Dětské úrazy a možnosti jejich prevence*. Praha : CÚP UK 2. LF a FN Motol, 2004, s. 56–67. ISBN 80-239-2063-4.
19. MARÁDOVÁ, E. *Výchova ke zdraví. Školní vzdělávací program*. Praha : Fortuna, 2006. ISBN 80-7168-973-4.
20. MARÁDOVÁ, E. aj. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha : UK v Praze – PedF, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
21. MARÁDOVÁ, E. Na cestě od „rodinné výchovy“ k „výchově ke zdraví“. In *Obory ve škole. Studia Pedagogica 26*. Praha : UK v Praze, 2005, s. 134–158. ISBN 80-7290-225-3.
22. MARÁDOVÁ, E. Nové přístupy k přípravě pedagogů v oblasti podpory zdraví. In *Premeny učitelského vzdelávania*. Bratislava : Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, 2010, s. 131–137. ISBN 978-80-89443-02-4.
23. MARÁDOVÁ, E., STARÝ, K. Efektivní vyučování. In *Učitelé učitelů*. Praha : Portál, 2008, s. 33–45. ISBN 978-80-7367-513-4.

24. OBST, O., KALHOUS, Z. *Školní didaktika*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X.
25. PASCH, M., GARDNER G., T. aj. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. Praha : Portál, 2005, ISBN 80-7367-054-2.
26. SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1821-1.
27. SLAVÍK, J. *Hodnocení v současné škole*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-262-9.
28. ŠIMONÍK, O. *Úvod do školní didaktiky*. Brno : MSD, 2003. ISBN 80-86633-04-7.
29. ŠVEC, V. aj. *Praktikum didaktických dovedností*. Brno : MU, 1996. ISBN 80-210-1365-6.
30. VALIŠOVÁ, H., KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

## Legislativní dokumenty:

- Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy č. j. 37 014/2005 25, Věstník MŠMT, sešit 2/2006.
- MZ ČR, WHO. *Zdraví 21 – zdraví do 21. století*. Praha : 2001. ISBN 80-85047-49-5.
- Rámcový program pro základní vzdělávání. Praha : MŠMT ČR, 2013.
- Vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky.
- Vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů.
- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

VYBRANÉ KAPITOLY Z DIDAKTIKY  
VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Rok vydání: 2014

Počet stran: 79

Formát: A5

Není určeno k tisku

ISBN 978-80-7290-662-8