

**MASARYKOVA UNIVERZITA**

**Pedagogická fakulta  
Uč. Pro 1.st. ZŠ  
Eva Čeloudová, Sabina Baťová 5. roč KS**

## **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

NÁZEV : Výchova ke zdraví

Věk : 6. – 9. ročník ZŠ

Učivo tohoto oboru je na naší ZŠ současně rozděleno mezi předměty OV, TV, PŘ, VKZ a to takto :

- OV
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity
  - dětství, puberta, dospívání
  - výživa a zdraví
  - tělesná a duševní hygiena
  - režim dne
  - ochrana před přenosnými a nepřenosiými chorobami, onemocněním a úrazy
  - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání
  - manipulativní reklama a informace
  - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci
  - sebepojetí a sebepoznání
  - seberegulace a sebeorganizace činností a chování
  - psychohygiena
  - mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
  - morální vývoj
- TV
- auto- destruktivní závislosti
  - dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
- PŘ
- civilizační choroby
  - živelní pohromy, ochrana člověka za mimořádných situací
  - podpora zdraví a její formy
  - podpora zdraví v komunitě

Předmět VÝCHOVA KE ZDRAVÍ je na naší škole vyučován pouze v 9. ročníku a to s dotací 1 hodina týdně :

JÁ A LIDÉ KOLEM MĚ – kamarádství, přátelství, láska

OV : dokáže si uvědomit stránky své osobnosti, rozvíjí své vlastnosti, získává informace o jiných lidech, hovoří otevřeně s ostatními, ovládá pravidla diskuze, pozoruje jednání mezi lidmi, hledá správná řešení situací, hodnotí sám sebe

VZTAHY VE DVOJICI – partnerské vztahy, manželství, rodičovství

OV : porovnává životní hodnoty, píše závěr situačních příběhů, navrhuje řešení problému, popisuje řešení konfliktní situace, respektuje přijatá pravidla soužití, utváří dobré vztahy v rodině, ve třídě

STRESOVÉ SITUACE V ŽIVOTĚ – fyzické, psychické a sociální zdraví, fantazie a snění

OV : diskutuje se spolužáky o pocitech souvisejících se zdravím, napíše zásady zdravého životního stylu, rozlišuje materiál a hodnoty, popisuje své pocity, vžívá se do situací

ČLOVĚK A RODINNÝ ŽIVOT – zákon o rodině, zákon o manželství, péče státu o rodinu

SEXUÁLNÍ VÝCHOVA – slovníček sexuálních pojmů, fakta o sexualitě, anatomie pohlavních orgánů

OV : doplní a spojí slovo a odpovídající větu, zodpoví základní otázky úlohy ženy a muže, vyjmenuje způsoby antikoncepce, uvede příklady pohlavních nemocí, je zodpovědný za své bezpečné sexuální chování

NÁVYKOVÉ LÁTKY – výhody života bez drog, informace o návykových látkách a důsledky

OV : vytvoří plakát výhod života bez závislostí, navrhne reklamní slogan na zdravý způsob života, rozdělí do skupin náv. látky, uvede příklady následků zneužívání návykových látek

STRESOVÉ SITUACE V ŽIVOTĚ – v důsledku návykových látek, regenerace organismu

OV : navrhuje způsob relaxace, zorganizuje relaxační den

SEXUÁLNÍ VÝCHOVA – pohled na sexuální role, pravda a mýty o sexu, videozáznam

OV : porovnává sexuální role, hledá příklady a ilustrace ke svým myšlenkám, používá nonverbální komunikaci, naslouchá ostatním, toleruje odlišné sexuální orientace

ŽIVOTNÍ STYL A ZDRAVÍ – bydlení, nákupy doprava, strava

OV : popisuje své chování v daných situacích, rozhodne se pro řešení, zkoumá systém dopravy z cizích zemí, dává do souvislostí produkci potravin, úpravu stravy, pěstování a vliv na lidský organizmus

Možnost oživení výchovy ke zdraví je i projektová výuka, protože tento obor souvisí samozřejmě se spoustou předmětů lze projekty zařadit do volného času žáků a mimo školu.

---

## **PROJEKT : CESTA KE ZDRAVÍ** ( návaznost k tématu zdraví člověka )

**Místo konání** – budova školy, ŠD III. Oddělení, kuchyňka

**Skupina** – 6.,7., 8.a 9. ročník ( děvčata a chlapec navštěvující kroužek volejbalu, celkem 13 žáků )

**Motivace** – „Lidé se věnují svému zdraví různými způsoby. Často mládež ve vašem věku nepřikládá zdraví důležitost, protože nemá se zdravím žádný problém. Pokusíme se společně prožít odpoledne, večer, noc a ráno! Připravíme si místo vhodné ke spánku. Uvaříme si zdravou večeři. Probereme pozitiva a negativa našeho kroužku. Zamyslíme se nad vztahy mezi námi a také sami nad sebou. Otestuje naši rozvážnost a odvahu.“

**Cíle** – jsou obsaženy v jednotlivých částech

**Mezipředmětové vztahy** – RV, PČ, DV, TV

### **1. Návyky zdravého způsobu života**

Komunikace k tématům na kartičkách ( pravidelně cvičím, mám dobré přátele, pravidelná strava, fyzická kondice, kouření, spánek, péče o svůj vzhled, setkávání s lidmi, pomoc druhým, agresivita )

**Cíl** : žáci se *zamyslí* nad tím, proč navštěvují kroužek volejbalu, *budou pokračovat* ve sportu i v budoucnosti

### **2. Můj domov**

„materiál a hodnoty“ zapiš hodnoty, které považuješ za nejdůležitější pro pohodu u vás doma



## **6. Bezpečí**

Tajenka – ochranné prostředky = ochrana před úrazem!

„Cesta noční školou“ společně v přítmí projdeme školu večer – jak ji neznáme

**Cíl :** *pohybují se* známým prostředím v jiných podmínkách  
*potlačují* strach  
*zachovají* klid

---

---

## **PROJEKT - JE SPORT V NAŠICH ŽIVOTECH DŮLEŽITÝ ?**

Realizace : 6. – 9. roč. ZŠ  
4.5.-5.5. 2007

Typ projektu : podle organizace : vícepředmětový  
Podle navrhovatele : uměle připravený  
Podle účelu : směřující ke sportu a relaxaci  
Podle délky : krátkodobý  
Podle prostředí : mimoškolní i školní  
Podle počtu zúčastněných : společný

Smysl projektu : Žáci se seznámí stručně s historií volejbalu, uvědomí si význam sportu pro život člověka, opakují si Morseovu abecedu, topografické značky, názvy rostlin, ptáků a stromů.

**Výstup : Žáci si zahrají volejbalový zápas, poběží terčový závod ( všeobecné znalosti ), samostatně připraví večeři na ohni, společně přespí ve školní družině.**

Cíle :  
Kognitivní :

- vyjmenují základní pravidla volejbalu
- popíší taktiku a smysl hry
- použijí znalosti z předmětů PŘ, TV, Z
- seznámí se s dalšími sporty

#### Afektivní :

- vysvětlí potřebu hrát volejbal (věnovat se sportu )
- uvede příklady kladného a záporného emotivního chování při kolektivní hře
- pohovoří o svém chování při hře

#### Psychomotorické :

- proběhne terčový závod
- zahraje si volejbal
- připraví dřevo a večeři na ohni
- připraví vhodné místo ke spaní

#### Sociální :

- spolupracují ve skupině
- závodí sami za sebe
- věnují se sportu a pohybu

**Činnosti** : hra v tělocvičně, terčový závod v terénu, ohýnek na školní zahradě, spaní ve školní družině, společná snídane ve školní kuchyňce

**Organizace** : 1. den odpoledne sraz u školy/ společné aktivity / 2. den dopoledne rozloučení

#### Výukové metody :

- slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování, hra
- názorně–demonstrační – předvádění činností, pozorování
- praktické – pracovní činnosti, pohybová aktivita

**Pomůcky** : vhodné sportovní oblečení, míče, terčový závod, dřevo, zápalky, potraviny, pití, papíry, tužky, hygienické potřeby, spací pytle a polštářky, odměny

**Prezentace** : fotografie a ústní prezentace

**Hodnocení :** U – ústně, průběžně při aktivitě, na závěr zhodnotí chování a počínání dětí  
Ž – sami zhodnotí připravené aktivity, vlastní projekt a pocity, své chování