



# Ratolesti

## podpory zdraví ve školách ČR

Informační příloha

leden 2006



# PRŮVODCE VÝCHOVOU KE ZDRAVÍ

## Seriál - část 5.

Seriál vychází od září v příloze Ratolesti v každém čísle Učitelských listů 2005-06

Ve 4. části seriálu jsme se zabývali problematikou rozpracování vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do ŠVP. V této souvislosti jsme si popsalí *strukturu učební osnovy vyučovacího předmětu*, vysvětlili a na konkrétních příkladech ukázali *způsoby rozpracování výchovně vzdělávacích strategií a klíčových kompetencí ve výchově ke zdraví* a rozebrali specifika tvorby *samostatného nebo integrovaného vyučovacího předmětu*.

V této části seriálu se zaměříme na *praktické ukázky rozpracování vzdělávacího obsahu výchovy ke zdraví do ŠVP*, které by nám měly vlastní tvorbu učebních osnov daného vyučovacího předmětu usnadnit. Rozhodně bychom je však neměli chápat jako jedinou cestu k osvoování vzdělávacího obsahu, kterou pasivně převezmeme. Naše práce by především měla vycházet z potřeb a specifík žáků/školy a současně by se do ní měly promítat tvůrčí schopnosti a pracovní potenciál pedagoga, který bude daný vyučovací předmět vyučovat.

## SAMOSTATNÝ VYUČOVACÍ PŘEDMĚT

**Ukázka 1** je příkladem rozpracování dílčího „očekávaného výstupu z RVP ZV“ a příslušného učiva do 6., 7., 8., a 9. ročníku základního vzdělávání. Pro rozpracování vzdělávacího obsahu je charakteristické *cyklického osnovení* – učitel se k danému tématu ve vyšších ročnících vrací, prohlubuje a rozšiřuje ho o nové poznatky a praktické dovednosti a formuje u žáků postoje a hodnoty a na kvalitativně vyšší úrovni.

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Tematický okruh:** Zdravý způsob života a péče o zdraví

**Očekávané výstupy v RVP ZV**

- *dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*

### Ročníkové výstupy

#### 6. ročník / 1. ročník osmiletého gymnázia

- rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli a rozhoduje se ve prospěch zdravých pokrmů
- zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování dětí a dospívajících a zásadami zdravé výživy

#### 7. ročník / 2. ročník osmiletého gymnázia

- charakterizuje základní složky potravy a dává je do souvislostí s růstem a správnou funkcí orgánů
- vyhodnotí údaje o složení potravinářských výrobků z hlediska zdravé výživy a trvanlivosti
- diskutuje o reklamě na potraviny z hlediska její věrohodnosti

#### 8. ročník / 3. ročník osmiletého gymnázia

- uplatňuje ve svém denním režimu zásady zdravého stravování
- vysvětlí přímé souvislosti mezi složením

### Učivo

#### Téma: *Jak si správně vybrat*

- **zásady zdravého stravování** – pestrá strava, dostatek ovoce a zeleniny, více potravin z obilovin a luštěnin, pitný režim
- **pyramida výživy** - zastoupení základních potravin v jídelníčku
- současné stravovací zvyklosti a výživová doporučení

#### Téma: *Jídlo pro energii, růst a správnou funkci těla; Reklama a zdravý životní styl*

- **výživová hodnota potravy:** bílkoviny, uhlovodany, tuky, nejdůležitější vitamíny a nerostné látky – funkce a zdroje
- nákup a skladování poživatin v domácnosti
- komerční reklama na potraviny a její věrohodnost

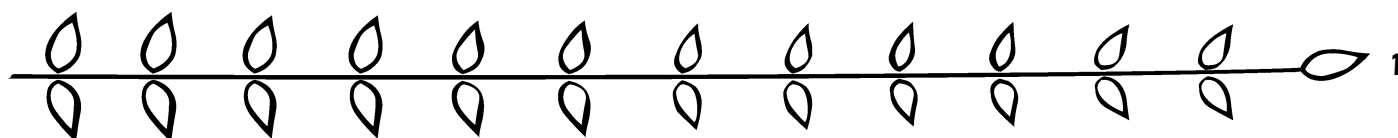
#### Téma: *Výživa a civilizační choroby*

- **rizikové faktory** - obezita, srdečně cévní choroby, cukrovka, nádorová onemocnění, zubní kaz

### Průřezová témata, kontexty a přesahy

**PT: Mediální výchova** - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

**PT: Enviromentální výchova** – životní prostředí a zdraví



<p>stravy, způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná rizika spojená s poruchami příjmu potravy; ví, kde vyhledat odbornou pomoc</li> </ul> <p><b>9. ročník / 4. ročník osmiletého gymnázia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se ve specifických potřebách živin dětí, dospívajících, těhotných a kojících žen</li> <li>- posoudí přednosti a nedostatky některých alternativních výživových směrů</li> <li>- vysvětlí tělesné, fyziologické a psychické změny dospívání</li> <li>- prokáže základní znalosti ve vývoji plodu a průběhu porodu</li> <li>- uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku</li> <li>- rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- redukční diety, bulimie, anorexie; kontakty (komunikace) na služby odborné pomoci</li> </ul> <p><b>Téma: Výživa v těhotenství; Výživa dítěte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stravování dětí a dospívajících - stravování v rodině, způsoby rychlého občerstvení</li> <li>- výživa kojící a těhotné ženy, výživa kojence a novorozence</li> <li>- vegetariánství, makrobiotika; biopotraviny</li> <li>- cizorodé látky v potravním řetězci</li> </ul> <p><b>Téma: Biologické a psychosociální změny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozdíly v pohlaví</li> <li>- dospívání – menstruace, poluce, masturbace, nekoitální sexualita, pohlavní styk</li> <li>- orientuje se v poruchách pohlavní identity a v deviantním chování</li> </ul> <p><b>Téma: Reprodukční zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- početí, těhotenství, porod</li> <li>- životospráva těhotné ženy</li> <li>- základní péče o novorozence a kojence, včetně jeho výživy</li> </ul> <p><b>Téma: Rizikové chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riziko pohlavně přenosných chorob, HIV/AIDS – cesty přenosu, základní principy odpovědného sexuálního chování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviromentální výchova- prostředí a zdraví</li> </ul> <p><b>Přírodopis:</b> TO Biologie člověka</p> <p><b>Přírodopis:</b> TO Biologie člověka - <b>lidská reprodukce</b></p>
---	--	---

**Ukázka 2** je příkladem rozpracování dílčích „očekávaných výstupů z RVP ZV“ a příslušného učiva do delších časových úseků – pro 6. a 7. ročník a pro 8. a 9. ročník.

**Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví**

**TO: Vztahy mezi lidmi a formy soužití**

**Změny v životě člověka a jejich reflexe**

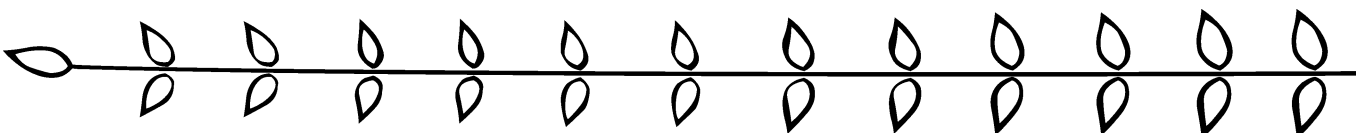
**Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**

**Očekávané výstupy z RVP ZV**

- **respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)**
- **v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování**

**6. a 7. ročník / 1. a 2. ročník osmiletého gymnázia**

<p><b>Rozpracované dílčí výstupy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje mezi přátelstvím, zamilovaností a náhodnou známostí</li> <li>- chová se ve vztahu k opačnému pohlaví kultivovaně a na veřejnosti uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti a studu</li> <li>- popíše základní funkce rodiny</li> <li>- vysvětlí tělesné, fyziologické a psychické změny dospívání</li> <li>- prokáže základní znalosti ve vývoji plodu a průběhu porodu</li> <li>- uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku</li> <li>- rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví</li> </ul>	<p><b>Učivo</b></p> <p><b>Téma: Máme se rádi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace s vrstevníky, kamarádství, přátelství, láska</li> <li>- nevhodné slovní projevy a chování k druhému pohlaví, zdrženlivost a pohlavní stud</li> <li>- základní funkce rodiny (biologicko-reprodukční, ekonomická, citová)</li> </ul> <p><b>Téma: Biologické a psychosociální změny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozdíly v pohlaví</li> <li>- dospívání – menstruace, poluce, masturbace, nekoitální sexualita, pohlavní styk</li> <li>- orientuje se v poruchách pohlavní identity a v deviantním chování</li> </ul> <p><b>Téma: Reprodukční zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- početí, těhotenství, porod</li> <li>- životospráva těhotné ženy</li> <li>- základní péče o novorozence a kojence, včetně jeho výživy</li> </ul> <p><b>Téma: Rizikové chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riziko pohlavně přenosných chorob, HIV/AIDS – cesty přenosu, základní principy odpovědného sexuálního chování</li> </ul>	<p><b>Průřezová témata, přesahy</b></p> <p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> - mezilidské vztahy, komunikace</p> <p><b>PT: Mediální výchova</b> – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</p> <p><b>Výchova k občanství</b> – vztahy mezi lidmi, zásady lidského soužití; morálka a mravnost</p> <p><b>Přírodopis:</b> TO Biologie člověka</p> <p>- Přírodopis: TO Biologie člověka - lidská reprodukce</p>
--	---	--



<p><b>Rozpracované dílčí výstupy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede rizika spojená s volbou životního partnera</li> <li>- rozlišuje a porovnává základní formy náhradní rodinné péče</li> <li>- projevuje toleranci k jedincům s odlišnou sexuální orientací</li> <li>- vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život, těhotenství a porod</li> <li>- uvede způsoby ochrany proti nechtěnému početí</li> <li>- vysvětlí zdravotní rizika předčasného ukončení těhotenství</li> <li>- orientuje se v cestách přenosu a projevech nejfrekventovanějších pohlavně přenosných chorob</li> <li>- posoudí prezentaci lásky a sexu v médiích</li> </ul>	<p><b>Učivo</b></p> <p><b>Téma: Partnerství, rodičovství; Pohlavní identita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volba partnera, partnerské vztahy a partnerské soužití</li> <li>- manželství a rodičovství</li> <li>- krizové situace v rodině</li> <li>- základní formy náhradní rodinné péče</li> <li>- soužití jedinců stejného pohlaví, předsudky a diskriminace</li> </ul> <p><b>Téma: Reprodukční zdrav; lidská reprodukce; Odpovědné sexuální chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- biologická a psychická rizika předčasné sexuální zkušenosti</li> <li>- bezpečné sexuální chování</li> <li>- plánované rodičovství, antikoncepční metody</li> <li>- předčasné ukončení těhotenství – biologická a psychická rizika</li> <li>- zneužívání návykových látek v těhotenství – rizika poškození plodu</li> </ul> <p><b>Téma: Neodpovědné, promiskuitní chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohlavně přenosné choroby – prevence, léčba</li> <li>- HIV/AIDS – diagnostika, podstata léčení</li> </ul> <p><b>Téma: Sexualita a média; Etická stránka sexuality</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reálné a nereálné informace o lásce a sexualitě v médiích</li> <li>- sexuálně motivovaná kriminalita – dětská pornografie a prostituce</li> </ul>	<p><b>Průřezová témata, přesahy</b></p> <p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> - mezilidské vztahy, komunikace</p> <p><b>PT: Mediální výchova</b> - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</p> <p><b>Výchova k občanství:</b> vztahy mezi lidmi, zásady lidského soužití</p> <p><b>Přírodopis:</b> TO Biologie člověka - spolupráce s gynekologem, sexuologem</p>
---	---	---

**Ukázka 3** je příkladem hledání vazeb a vnitřních souvislostí mezi dvěma vzdělávacími obory, jejich vyhodnocení a promítnutí do tvorby integrovaného vyučovacího předmětu. Schéma je platné i pro tvorbu integrovaného vyučovacího předmětu složeného z více vzdělávacích oborů.

## A. Východiska pro mezioborovou integraci vzdělávacích oborů – Výchova ke zdraví, Přírodopis

**1. krok:** hledání logických vazeb a vnitřních souvislostí na úrovni tematických okruhů integrovaných vzdělávacích oborů

**Vzdělávací obor: Přírodopis**  
**TO: Obecná biologie a genetika**  
**TO: Biologie člověka**

**Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví**  
**TO: Vztahy mezi lidmi a formy soužití**  
**TO: Změny v životě člověk a jejich reflexe**  
**TO: Zdravý způsob života a péče o zdraví**  
**TO: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**  
**TO: Hodnota a podpora zdraví**  
**TO: Osobnostní a sociální rozvoj**

**2. krok:** hledání logických vazeb a vnitřních souvislostí na úrovni „očekávaných výstupů“ a „učiva“ z RVP

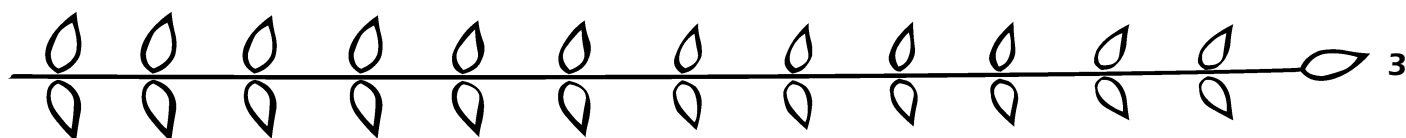
**Očekávané výstupy z RVP ZV**

- určí polohu a objasní stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla, vysvětlí jejich vztahy (Př)
- objasní vznik a vývin jedince od početí až po stáří (Př)
- uvede příklady dědičnosti v praktickém životě a příklady vlivu prostředí na utváření organismu (Př)
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví (VkZ)
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami (VkZ)
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a uplatňuje zdravé stravovací návyky (VkZ)
- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování (VkZ)
- dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivou mladého člověka (VkZ)

- poskytne adekvátní první pomoc v situacích ohrožení zdraví a při mimořádných událostech (VkZ)

**Učivo:**

- soustava pohybová** – pohyb a zdraví (Př)  
význam pohybu pro zdraví (VkZ)
- soustava kožní** (Př)  
zásady osobní a intimní hygieny; otužování (VkZ)
- soustava oběhová a dýchací** (Př)  
civilizační choroby – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče; zdravotní rizika zneužívání návykových látek (VkZ)
- soustava trávicí** (Př)  
výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy (VkZ)
- soustava rozmnožovací** – rozmnožování člověka (Př)  
sexuální dospívání a reprodukční zdraví; předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity; nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS (VkZ)
- soustava řídicí** – hygiena duševní činnosti (Př)  
psychohygiena - stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační,



relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových situací a k posilování duševní odolnosti; autodestruktivní závislosti a jejich vliv na psychiku jedince (VkZ)

**životní styl** – pozitivní a negativní dopad na zdraví člověka (Př)  
podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, odpovědnost jedince za zdraví; podpora zdraví v komunitě (VkZ)

**nemoci, úrazy a prevence** – příčiny, příznaky, praktické zásady a

3. krok: **rozpracování vzdělávacího obsahu z RVP ZV (očekávané výstupy - učivo) do ročníků, delších časových úseků Viz. ukázka 4 a 5**

**Ukázka 4** je příkladem zpracování *charakteristiky integrovaného vyučovacího předmětu* dvou vzdělávacích oborů – Přírodopis a Výchova ke zdraví, na úrovni blízkých tematických okruhů. Popisuje specifické informace o integrovaném vyučovacím předmětu, včetně výchovných a vzdělávacích strategií.

### Charakteristika integrovaného vyučovacího předmětu

**Vyučovací předmět „Člověk, podpora a ochrana zdraví“ je příkladem integrace dvou vzdělávacích oborů – Přírodopis a Výchova ke zdraví, na úrovni blízkých tematických okruhů - Biologie člověka, Genetika, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Hodnota a podpora zdraví, Osobnostní a sociální rozvoj.**

Integrovaný vyučovací předmět přináší základní poznatky o stavbě lidského těla a dědičnosti a v přímé souvislosti s nimi si u žáků klade za cíl formovat pozitivní vztah k vlastnímu zdraví a celoživotní odpovědnost za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví, který se jako **samostatný vyučovací předmět realizuje v 6. a 7. ročníku** v rozsahu 1 vyučovací hodina týdně. Vzdělávací obsah integrovaného předmětu je úzce spjat s průřezovým tématem *Osobnostní a sociální výchova*, jehož vztah k výchově ke zdraví je založen na formativním působení v rovině

**Ukázka 5** je příkladem integrace dílčích částí vzdělávacího obsahu **vzdělávacích oborů Přírodopis a Výchova ke zdraví** na úrovni blízkých tematických okruhů.

#### Příklad rozpracování integrovaného vyučovacího předmětu:

**Integrovaný vyučovací předmět: Člověk, podpora a ochrana zdraví**

– 8. ročník

**Vzdělávací obsah**

**Očekávané výstupy v RVP ZV**

**určí polohu a objasní stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla, vysvětlí jejich vztahy (Př)**

**8. ročník**

*postupy při léčení běžných nemocí; závažná poranění a život ohrožující stavy (Př)*

zdravotní preventivní lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazů a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě (VkZ)

**dědičnost a proměnlivost organismů** – podstata dědičnosti a přenos dědičných informací(Př)

osobnostního, sociálního a mravního rozvoje.

**Funkční propojení vzdělávacího obsahu přírodopisu a výchovy ke zdraví se realizuje v 8. ročníku** s minimální časovou dotací 3 hodiny týdně (2 hodiny jsou z časové dotace Přírodopisu a 1 hodina z časové dotace Výchovy ke zdraví).

Vzdělávací obsah integrovaných tematických okruhů *se zásadně neodděluje a je žákům předáván v širších (nadpředmětových) souvislostech*. Na základě toho se *žáci učí hledat vnitřní vazby a logické souvislosti* mezi jednotlivými tematickými okruhy, zpracovávat a vyhodnocovat je a uplatňovat v osobním životě.

Vzhledem ke zdůrazňované formativní funkci vyučovacího předmětu by měly v didaktické práci učitele převažovat *aktivizující metody a formy*, které posilují zdravé sebevědomí, zvyšují odolnost vůči stresům a přispívají k utváření vlastních názorů a k volbě správného rozhodování (*např. dialog, diskuse, řešení problému, aktivizující hry, praktická cvičení, simulace, audiovizuální technika, exkurze, besedy s odborníky aj.*).

**dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky (VkZ)**

**objasní vznik a vývin nového jedince od početí až po stáří (Př)**

**v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování (VkZ)**

Ročníkové výstupy	Učivo	Průřezová témata, přesahy
<ul style="list-style-type: none"> <li>- určí polohu, objasní stavbu a funkci trávicí soustavy</li> <li>- vysvětlí souvislosti mezi složením stravy, způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob</li> <li>- uplatňuje ve svém denním režimu zásady zdravého stravování, včetně pravidelné pohybové aktivity</li> <li>- zná rizika spojená s poruchami v příjmu potravy, ví, kde hledat odbornou pomoc</li> </ul>	<p><b>Téma: Trávicí soustava</b> <b>Výživa a civilizační choroby</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomie a fyziologie trávicí soustavy</li> <li>- výživa a civilizační choroby – obezita, srdečně cévní choroby, cukrovka, nádorová onemocnění, kazivost zubů</li> <li>- redukční diety, bulimie, anorexie; kontakty na služby odborné pomoci</li> <li>- pohybový režim jako preventivní ochrana zdraví a předcházení obezity</li> </ul>	<p><b>PT: Mediální výchova: Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</b> <b>Člověk a svět práce:</b> Příprava pokrmů</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- určí polohu, objasní stavbu a funkci orgánů rozmnožovací soustavy</li> <li>- orientuje se ve vývoji plodu a průběhu porodu</li> <li>- zná základní potřeby těhotné ženy a orientuje se v potřebách dítěte po narození</li> <li>- vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky a psychicky zralý pro plný intimní život</li> <li>- objasní zdravotní rizika předčasného ukončení těhotenství a vyvozuje z nich závěry pro osobní život</li> </ul>	<p><b>Téma: Lidská reprodukce, reprodukční zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomie a fyziologie rozmnožovací soustavy</li> <li>- početí, těhotenství, porod</li> <li>- odpovědné sexuální chování</li> <li>- plánované rodičovství, asistovaná reprodukce</li> <li>- životaspráva těhotné ženy, základní péče o dítě po narození</li> <li>- biologická a psychická rizika předčasné sexuální zkušenosti</li> <li>- předčasné ukončení těhotenství – zdravotní a etický rozměr</li> <li>- těhotenství a rodičovství mladistvých v souvislosti se zdravím a životními cíli mladých lidí</li> </ul>	<p><b>PT: Osobnostní a sociální výchova</b> – Morální rozvoj (rozhodování v eticky problematických situacích) Spolupráce s gynekologem, sexuologem a pediatrem.</p>

Zpracovala: Hana Pernicová, VÚP v Praze

