



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

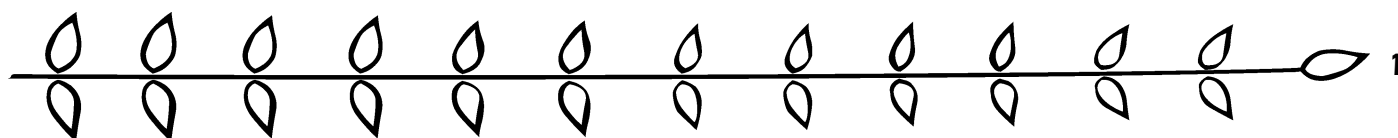
Téma: Výživa a civilizační choroby

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

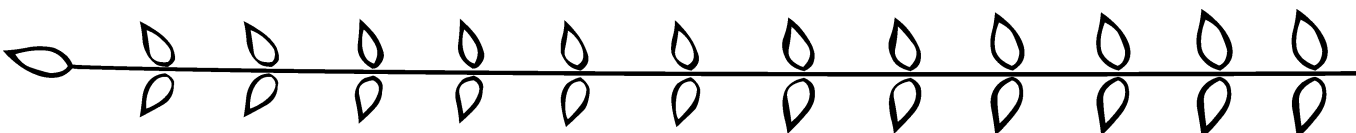
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

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

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



Rozpracované dílčí výstupy

- uvede rizika spojená s volbou životního partnera
- rozlišuje a porovnává základní formy náhradní rodinné péče
- projevuje toleranci k jedincům s odlišnou sexuální orientací
- vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život, těhotenství a porod
- uvede způsoby ochrany proti nechtěnému početí
- vysvětlí zdravotní rizika předčasného ukončení těhotenství
- orientuje se v cestách přenosu a projevech nejfrekventovanějších pohlavně přenosných chorob
- posoudí prezentaci lásky a sexu v médiích

Učivo**Téma: Partnerství, rodičovství; Pohlavní identita**

- volba partnera, partnerské vztahy a partnerské soužití
- manželství a rodičovství
- krizové situace v rodině
- základní formy náhradní rodinné péče
- soužití jedinců stejného pohlaví, předsudky a diskriminace

Téma: Reprodukční zdrav; Lidská reprodukce; Odpovědné sexuální chování

- biologická a psychická rizika předčasné sexuální zkušenosti
- bezpečné sexuální chování
- plánované rodičovství, antikoncepční metody
- předčasné ukončení těhotenství – biologická a psychická rizika
- zneužívání návykových látek v těhotenství – rizika poškození plodu

Téma: Neodpovědné, promiskuitní chování

- pohlavně přenosné choroby – prevence, léčba
- HIV/AIDS – diagnostika, podstata léčení

Téma: Sexualita a média; Etická stránka sexuality

- reálné a nereálné informace o lásce a sexualitě v médiích
- sexuálně motivovaná kriminalita – dětská pornografie a prostituce

Průřezová témata, přesahy

PT: Osobnostní a sociální výchova - mezilidské vztahy, komunikace

PT: Mediální výchova - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

Výchova k občanství: vztahy mezi lidmi, zásady lidského soužití

Přírodopis: TO Biologie člověka - spolupráce s gynekologem, sexuologem

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)

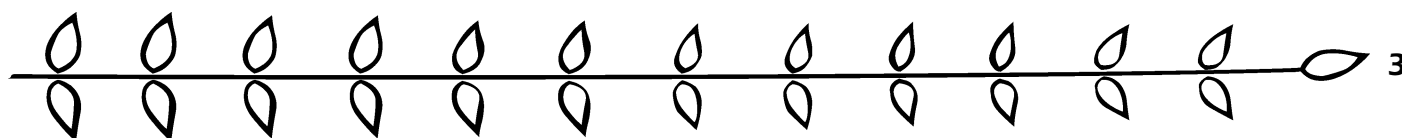
výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy (VkZ)

soustava rozmnožovací – rozmnožování člověka (Př)

sexuální dospívání a reprodukční zdraví; předčasné sexuální zkušenosti; 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

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

Zpracovala: Hana Pernicová, VÚP v Praze

