

5.8.2. Zdravý životní styl

Charakteristika vyučovacího předmětu

Časové, organizační a obsahové vymezení předmětu

Předmět zdravý životní styl je vyučován v 6. a 9. ročníku v časové dotaci 1 hodina týdně (z toho v 6. ročníku je využito jedné hodiny z disponibilní časové dotace).

Předmět zdravý životní styl vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Učivo předmětu zdravý životní styl navazuje na učivo prvouky a přírodovědy I. stupně a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Některé učivo ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je převedeno do jiných předmětů. Tematický okruh Osobnostní a sociální rozvoj a okruh Vztahy mezi lidmi a formy soužití je realizován v samostatném bloku osobnostní a sociální výchovy ve vyučovacím předmětu svět práce (9. ročník) a v etické/náboženské výchově (6. – 7. ročník). Část výstupu týkajícího se bezpečnosti a ohrožení za mimořádných událostí je součástí Krizového dne. Na druhé straně část výstupu týkajícího se drog a návykových látek byla převedena do předmětu zdravý životní styl z tělesné výchovy. Nadstavbově je do zdravého životního stylu zařazen tematický okruh Tvoříme svůj domov.

Učivo se tedy skládá z následujících tematických okruhů:

1. Změny v životě člověka a jejich reflexe
2. Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše
3. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
4. Hodnota a podpora zdraví těla a duše
5. Tvoříme svůj domov

Provázanost s ostatními předměty

Předmět zdravý životní styl je úzce spjat kromě předmětů zmiňovaných výše s těmito předměty: chemie (drogy, zdravá výživa), svět práce (výživa a stolování, domácnost), přírodopis (biologie člověka, preventivní péče, první pomoc), tělesná výchova (kompenzační a relaxační techniky, bezpečnost, první pomoc), informatika (reklama), český jazyk (popis, popis pracovního postupu).

Klíčové kompetence, výchovné a vzdělávací strategie ve zdravém životním stylu

Klíčová kompetence žáka	Činnost učitele
kompetence k učení	
vyhledává a třídí informace, samostatně organizuje vlastní poznávání	zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
kriticky posoudí vlastní poznatky, z nichž vyvozuje postoje pro svůj budoucí život	zařazuje metody, při kterých žáci sami docházejí k řešení a závěrům,
kompetence k řešení problémů	
nalézá souvislosti mezi poznatky o činnostech podporujících zdraví a vlastními zkušenostmi	podněcuje žáky k argumentaci
přijímá odpovědnost za své chování a rozhodnutí	ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb
využívá osvojených sociálních dovedností	klade otevřené otázky
kompetence komunikativní	
komunikuje s vrstevníky	podněcuje k aktivnímu naslouchání
vhodně užívá verbální i nonverbální komunikaci, respektuje názor druhého, chová se asertivně, dokáže vyjádřit a obhájit své hodnotové postoje, vhodně argumentuje vedoucí, kultivovaně a logicky se vyjadřuje	vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
využívá dostupných informačních a komunikačních médií	vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů
kompetence sociální a personální	
efektivně spolupracuje při skupinové práci či práci na projektech	zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
komunikuje v konfliktních a krizových situacích	vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé, vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
respektuje názory druhých	vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
kompetence občanské	
respektuje přesvědčení a názory druhých lidí, přispívá k vytváření dobrých mezilidských vztahů a občanských postojů	vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé

kompetence pracovní	
posuzuje svá rozhodnutí z hlediska ochrany zdraví, životního prostředí i kulturních a mravních hodnot	vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
bezpečně používá pomůcky a nástroje při všech činnostech ve výuce	umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi, webovými portály apod.,
aktivně užívá osvojených kompenzačních a relaxačních technik	vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím získaných poznatků v modelových situacích
kompetence digitální	
pracuje s internetovým obsahem, učí se vyhodnocovat relevanci nalezených informací a porovnávat jejich zdroje	podporuje žáky ve vyhledávání relevantních informací, rozvíjí jejich schopnost analyzovat a kriticky zhodnocovat digitální obsahy z hlediska zdrojů, manipulativních technik a kvality informací klade důraz na respektování a dodržování etikety při interakci v digitálním prostředí
učí se vytvářet prezentace a jiné výstupy	pomáhá žákům rozpoznávat manipulativní techniky a nevhodné mediální obsahy, učí žáky je kriticky hodnotit a vhodně na ně reagovat
pracuje s elektronickými materiály využívají moderní technologie vyhledávána internetu, pracuje s informacemi chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, pracuje s aplikacemi (kalorické tabulky, zvukoměr apod.)	vysvětluje žákům principy bezpečnosti při ochraně soukromí vlastního i ostatních podporuje žáky v samostatném uvažování

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

roč.	tematický okruh	dílčí očekávaný výstup žák	učivo	PT
6. a 9.	Všechny tematické okruhy	účastní se programů týkajících se zdravého životního stylu a prevence možných rizik, podle svých individuálních možností se u některých z nich podílí na přípravě či realizaci	podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví	
6.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	porozumí tělesným, duševním a společenským změnám v pubertě a dospívání, utváří vědomí vlastní identity, vyjádří vlastní názor k problematice zdravého životního stylu, porovná různé přístupy z hlediska životního stylu a posoudí jejich dopad na zdraví, posoudí vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, 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	životní styl, nebezpečnost konzumního životního stylu pro duševní a duchovní vývoj; dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny sebepoznání a	osob 4,8, 9,10,11

		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, zaujímá postoj k seberegulaci a sebeorganizaci činností a chování, přijímá hodnotové postoje a získává rozhodovací dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích	sebepečení – vztah k sobě samému, pozitivní naladění, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepečení, utváření vědomí vlastní identity, vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pěstování, seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; prosociální chování, pravidla chování ve škole, omlouvání školní absence	
6.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	osvojí si dovednosti, které souvisí s každodenní životosprávou, otužováním a osobní hygienou, s přípravou stravy z hlediska zdravé výživy, estetiky stolování a chování ve společnosti, 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 souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	zásady zdravého stravování, pitný režim, poruchy příjmu potravy, civilizační choroby, pravidla stolování, vliv způsobu stravování na zdraví; osobní, duševní, intimní hygiena, otužování, sportování,	osob 1, 10
6.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	posoudí proměny životního stylu v důsledku rozvoje civilizace a dá je do souvislosti s ochranou životního prostředí jako základu zdravého života	chudé země, vyčerpatelnost přírodních zdrojů, význam	glob 2

6.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	osvojí si dovednosti důležité při obraně proti násilí a zneužívání; dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví a pravidla silničního provozu, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc posoudí rizika silniční a železniční dopravy, zvládá pravidla postupu v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) zaujme postoj k potírání kriminality mládeže a jejím projevům	šikana, jiné projevy násilí, syndrom CAN , služby odborné pomoci; bezpečné prostředí ve škole, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti), kriminalita mládeže	osob 7, 10
6.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	osvojí si návyky bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, v krizových situacích a přijme odpovědnost za své bezpečí i bezpečí ostatních, poskytne adekvátní pomoc zaujme postoj k nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií	nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v ohrožení komunikace s vrstevníky, pohyb v rizikovém prostředí, konfliktní a krizové situace; bezpečné chování, psychohygi ena	osob 7, 8, 9, 10
6.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	zaujme postoj ke škodlivosti rizikového chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu; 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, samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím, osvojí si znalosti vedoucí k možnostem a důvodům psychických onemocnění, uvědomí si problém násilí mířené proti sobě samému,	rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání stres a jeho vztah ke zdraví; kompenzační a relaxační techniky, překonávání únavy a stresových reakcí; psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, manipulativní vliv sekt, civilizační choroby - prevence	osob 2, 3, 4, 10
6.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	respektuje změny v období dospívání , kultivovaně se chová k opačnému pohlaví, umí odmítnout projev náklonnosti, která jsou mu nepříjemná, osvojí si základní etické a morální principy týkající se sexuálního chování a mezilidských vztahů, respektuje druhé lidi a jejich osobní svobodu, vytváří hodnotné osobní vztahy	sexuální dospívání , etické a morální principy, osobní svoboda	osob 2, 3, 6, 7, 8, 10
.	Změny v životě člověka a jejich reflexe	přijímá odpovědnost za své sexuální chování respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně	sexualita jako součást formování	osob 2, 3, 6, 7, 8, 10

		reaguje; a 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	osobnosti, sexuální dospívání a reprodukční zdraví ; požadavky na partnera; předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých	
9.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	kultivovaně se chová k opačnému pohlaví , používá kulturní slovník v souvislosti se sexualitou, osvojí si návyky podporující intimní hygienu, uplatňuje preventivní opatření jako ochranu před přenosnými i nepřenosnými chorobami	vztahy ve dvojici – kamarádství, odlišnosti a jejich výhody, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství kamarádství, partnerské vztahy; prevence (nemoci, úrazy, nemoci přenosné pohlavním stykem)	osob 3, 6, 10
9.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	poskytne potřebnou první pomoc v nenadálých situacích a při úrazech	úrazy - odpovědné chování, poskytnutí první pomoci	osob 1, 10
9.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	uvede do souvislosti zdravotní rizika a užívání návykových látek, uplatní získané postoje a sociální dovednosti při kontaktu s patologickými jevy , vyhledá potřebnou pomoc; odolává tlaku vrstevníků s rizikovým chováním, nacvičí způsoby odmítání návykových látek 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	autodestruktivní závislosti - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, gamblérství, PC, doping, trestná činnost	osob 1, 3, 10
9.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	manipulativní reklama • - reklamní vlivy, klamavá reklama, vliv vrstevnických skupin, působení sekt	osob 1, 10 medi 1, 5
9.	Hodnota a podpora zdraví těla a duše	komplexně chápe pojem zdraví, vytvoří si vlastní program osobního rozvoje , je odpovědný za svůj zdravotní stav, uplatní osvojené preventivní způsoby rozhodování 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	složky zdraví, základní lidské potřeby, klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události	osob 1, 10
9.	Hodnota a podpora zdraví těla a duše	posoudí nebezpečí konzumního života pro zdravý duševní i duchovní život projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého	prevence, odpovědnost jedince za své zdraví	osob 1, 2, 3

		životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce		
9.	Hodnota a podpora zdraví těla a duše	vybírání si svůj oděv vzhledem k příležitosti, pro kterou je určen	kultura odívání	osob 2
9.	Změny v životě člověka a jejich reflexe	je odpovědný za svůj zdravotní stav; dá do souvislosti sexuální chování a ochranu zdraví, vyloučí rizikové chování, posoudí zdravotní a etický problém interrupce a pohlavně přenosných chorob (zvláště HIV/AIDS) orientuje se v možnostech cest přenosu nákaz a jejich prevence, rozliší nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty, zaujme postoj k ochraně před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy	sexuální dospívání a reprodukční zdraví, interrupce, pohlavně přenosné choroby cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče	osob 3, 10
9.	Změny v životě člověka a jejich reflexe	objasní nejrůznější způsoby vyjádření sexuality; objasní problematiku předmanželského sexu; posoudí předmanželské vztahy; porovnává péči o dítě zdravé, handicapované, v rodině a v náhradní péči • ; vysvětlí důležitost plánování rodičovství, životní role otce a matky •, posoudí důsledky disharmonického vztahu rodičů na dítě; uvědomuje si důležitost zdravého životního stylu matky v době těhotenství, orientuje se v základní péči o dítě	homosexualita, předmanželské vztahy, manželství, plánování rodičovství, role matky a otce •; početí, těhotenství, porod, péče o novorozence; péče o dítě, handicapované dítě v rodině •; rodinné role a konflikty; syndrom CAN, výchova dětí •, náhradní rodinná péče; vícegenerační soužití •; ochrana života od jeho početí do smrti	demo 1 multi 2 osob 2, 6, 7, 9, 10
9.	Hodnota a podpora zdraví těla a duše	posoudí rizikové faktory ovlivňující zdraví, v modelových situacích hledá řešení nejrůznějších rizikových situací	zdravotní a sociální rizika, poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek, gamblersství, počítačové hry, doping, trestná činnost, vandalismus, delikvence	osob 3, 9, 10
9.	Tvoříme svůj domov	orientuje se v problematice rodinného rozpočtu, bydlení a vytvoří projekt na téma vlastní bydlení •, při tvorbě projektu zvažuje vliv na životní prostředí	zakládání domácnosti, zařizování bytu; funkční a estetické	enviro 4 medi 1 osob 1, 5, 9, 10

			řešení interiéru; ekonomika rodinného života, rodinný rozpočet; bydlení a péče o životní prostředí; orientace ve výběru zboží z hlediska rozpočtu, účelnosti a bezpečnosti; práce s katalogy - klamavá reklama	
--	--	--	--	--

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu; minimální doporučená úroveň

roč.	tematický okruh	dílčí očekávaný výstup žák	učivo	PT
6. a 9.	Vztahy mezi lidmi a formy soužití	chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny	vztahy a pravidla soužití v rodině, škole, mezi vrstevníky; vztahy ve dvojici	
9.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků, usiluje o aktivní podporu zdraví, ví, kam se z důvodu zdravotních problémů obrátit o pomoc, uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím, svěří se se zdravotním problémem	životní styl, zdraví, aktivní podpora zdraví, základní životní potřeby	osob 8, 9
9.	Zdravý způsob života a péče o zdraví těla a duše	uplatňuje zásady zdravého stravování a dodržuje správné stravovací návyky	zásady zdravého stravování	osob 1, 10
9.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	zaujímá odmítavé postoje ke všem formám násilí a brutality, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	šikana, jiné projevy násilí, služby odborné pomoci;	osob 7, 10
9.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	osvojí si návyky bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla	komunikace s vrstevníky, pohyb v rizikovém prostředí, konfliktní a krizové situace; služby odborné pomoci	osob 7, 8, 9, 10
9.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	pochozí souvislosti zdravotního rizika a užívání návykových látek a provozováním hazardních her	autodestruktivní závislosti - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, gamblerství, PC	osob 1, 3, 10
9.	Hodnota a podpora zdraví těla a duše	uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy	zdravotní a sociální rizika, zneužívání návykových látek, gamblerství, počítačové hry	osob 3, 9, 10
9.	Osobnostní a sociální rozvoj	projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky zdravé životní cíle, hodnoty a zájmy	vztah k sobě samému, k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí	
9.	Osobnostní a sociální rozvoj	ví o centrech odborné pomoci a vyhledá a použije jejich telefonní čísla	hledání pomoci při problémech	
9.	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel	ochrana člověka při mimořádných událostech	