

5.7 Člověk a zdraví¹

Charakteristika vzdělávací oblasti

Zařazení oblasti Člověk a zdraví do vzdělávání umožňuje prohloubit vztah žáků ke zdraví, posílit rozumové a citové vazby k dané problematice a rozvinout praktické dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v dospělosti. Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi gymnázií mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vzdělávacími obory **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova** navazuje ve svých výstupech i obsahu na stejnojmennou vzdělávací oblast pro základní vzdělávání. Jestliže se základní vzdělávání zaměřovalo především na utváření vztahu ke zdraví a na poznávání preventivní ochrany vlastního zdraví a bezpečí, vzdělávání na gymnáziu směřuje důsledněji k získání schopnosti aktivně podporovat a chránit zdraví v rámci širší komunity. Znamená to, že absolvent gymnázia by měl být připraven sledovat, hodnotit a v daných možnostech řešit situace související se zdravím a bezpečností i v rámci své budoucí rodiny, pracoviště, obce atd.

Významnou roli při tom hraje větší schopnost žáků získávat informace, analyzovat jejich obsah, ověřovat (uplatňovat) poznané v praktických činnostech, diskutovat o vzniklých problémech, o jejich prožívání, o vlivu konkrétních postupů řešení na zdraví atd. Realizace této vzdělávací oblasti tak (v porovnání se základním vzděláváním) daleko více staví na samostatnosti žáků, na jejich aktivním přístupu k dané problematice, na osobních zkušenostech a názorech, ale i na uvědomělejší utváření vztahů k jiným osobám i okolnímu prostředí, na větší zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví, na organizačních schopnostech atd.

Výchova ke zdraví má ve vzdělávání především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovední vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení).

Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování;

¹ V tištěné podobě RVP G na s. 56 – 62.

- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy;
- přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí;
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví;
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobního bezpečí, partnerských vztahů;
- schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností;
- zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života;
- aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami;
- osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí;
- vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků;
- poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím.

5.7.1 Výchova ke zdraví

Vzdělávací obsah

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- *usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých*
- *zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace*
- *podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech*

Učivo

- **vliv životních a pracovních podmínek a životního stylu na zdraví v rodině, škole, obci**
- **zdravá výživa** – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese
- **hygiena pohlavního styku, hygiena v těhotenství**
- **první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách**
- **psychohygiena** – předcházení stresům v mezilidských vztazích, zvládnutí stresových situací, efektivní komunikace, hledání pomoci

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

Očekávané výstupy

žák

- *korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích*
- *posoudí hodnoty, které mladým lidem usnadňují vstup do samostatného života, partnerských vztahů, manželství a rodičovství, a usiluje ve svém životě o jejich naplnění*
- *projevuje etické a morální postoje k ochraně matky a dítěte*

Učivo

- **vztahy v rodině, mezigenerační soužití, pomoc nemocným a handicapovaným lidem**
- **partnerské vztahy, manželství, rodičovství, neúplná rodina; náhradní rodinná péče a její formy, ústavní péče**
- **rizika spojená s volbou životního partnera, krizové situace v rodině**
- **rozvoj sociálních dovedností pro život s druhými lidmi** – otevřenost vůči druhým, vyjednávání, obhajování a prosazování vlastních názorů, odmítání nehumánních postojů
- **modely sociálního chování v intimních vztazích** – otevřenost, tolerance, respektování druhého, empatie, trpělivost, odpovědnost; sebepoznání, sebeúcta

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE**Očekávané výstupy**

žák

- *orientuje se ve své osobnosti, emocích a potřebách*
- *uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě, rozhoduje se s vědomím možných důsledků*
- *orientuje se v problematice reprodukčního zdraví z hlediska odpovědnosti k budoucímu rodičovství*
- *zná práva každého jedince v oblasti sexuality a reprodukce*

Učivo

- **změny v období adolescence** – tělesné, duševní a společenské; hledání osobní identity, orientace na budoucnost, hledání partnera, prožívání emočních stavů a hlubších citových vztahů
- **způsoby sebereflexe a kontroly emocí**
- **péče o reprodukční zdraví** – faktory ovlivňující plodnost; preventivní prohlídky; osvěta spojená s abúzem nikotinu, alkoholu, drog a sexuálně přenosnými chorobami
- **metody asistované reprodukce, její biologické, etické, psychosociální a právní aspekty**
- **modely vzájemného chování související s etickými a psychosociálními aspekty partnerského a sexuálního života** – odpovědnost, sebeúcta, respekt, rozhodování

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE**Očekávané výstupy**

žák

- *projevuje odolnost vůči výzám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu*
- *zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování*
- *uveče důsledky porušování paragrafů trestního zákona souvisejících s výrobou a držením návykových látek a s činnostmi pod jejich vlivem, sexuálně motivovanou kriminalitou, skrytými formami individuálního násilí a vyvozuje z nich osobní odpovědnost*
- *rozhoduje podle osvojených modelů chování a konkrétní situace o způsobu jednání v situacích vlastního nebo cizího ohrožení*

Učivo

- **civilizační choroby, poruchy příjmu potravy, choroby přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy**
- **zátěžové situace, stres a způsoby jeho zvládnání; důsledky stresu v oblasti fyzického, duševního a sociálního zdraví**
- **rizika v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví** – promiskuita, předčasné ukončení těhotenství
- **sexuálně motivovaná kriminalita** – pornografie, pedofilie, dětská prostituce, obchod se ženami

- **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání** – šikana, brutalita, zanedbávané a týrané děti (CAN)
- **autodestruktivní závislosti a kriminalita související s těmito jevy** – zdravotní a psychosociální rizika
- **výroba, držení a zprostředkování nelegálních návykových látek; návykové látky a bezpečnost v dopravě**
- **sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných, složitých a krizových situacích** – duševní hygiena v dlouhodobých zátěžových a stresových situacích, rozhodování se v eticky problematických situacích

OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- *rozhodne, jak se odpovědně chovat při konkrétní mimořádné události*
- *prokáže osvojené praktické znalosti a dovednosti související s přípravou na mimořádné události a aktivně se zapojuje do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel*

Učivo

- **vyhlášení hrozby a vzniku mimořádné události**
- **živelní pohromy**
- **únik nebezpečných látek do životního prostředí**
- **jiné mimořádné události**
- **první pomoc** – klasifikace poranění při hromadném zasažení obyvatel
- **sociální dovednosti potřebné při řešení mimořádných událostí** – rozhodnost, pohotovost, obětavost, efektivní komunikace

5.7.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obsah

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- *organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity*
- *ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy*
- *usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úroveň zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití*
- *vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití*
- *využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci*
- *připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení*
- *uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí*
- *poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách*

Učivo

- **zdravotně orientovaná zdatnost** – složky ZOZ; kondiční testy
- **svalová nerovnováha** – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy
- **zdravotně zaměřená cvičení**
- **organismus a pohybová zátěž** – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
- **individuální pohybový režim**
- **hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí**
- **rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností** – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
- **první pomoc při sportovních úrazech** – závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**Očekávané výstupy**

žák

- *provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů*
- *zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení*
- *posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně*
- *respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících*

Učivo

- **pohybové dovednosti a pohybový výkon**
- **pohybové odlišnosti a handicap** – věkové, pohlavní, výkonnostní
- **přípravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení**
- **pohybové hry různého zaměření**
- **gymnastika** – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním
- **kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)
- **úpoly** – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)
- **atletika** – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); skok do výšky nebo do dálky (podle materiálního vybavení školy); hody, vrh koulí
- **sportovní hry** – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště
- **plavání** – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)
- **lyžování** – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)
- **další moderní a netradiční pohybové činnosti** (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**Očekávané výstupy**

žák

- *užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží*
- *volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje*
- *připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci*
- *respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech*
- *respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva*
- *sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje*
- *aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti*

Učivo

- **vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech**
- **sportovní výzbroj a výstroj** – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita
- **pohybové činnosti, sportovní a turistické akce** – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace
- **pravidla osvojovaných pohybových činností**
- **sportovní role**
- **měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem**
- **olympismus v současném světě: jednání fair play** – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpurných látek neslučitelných s etikou sportu
- **úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí**