

---

## ČLOVĚK A ZDRAVÍ

### Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví, osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Základní škola a mateřská škola Adamov je zapojena od roku 2000 do projektu Program podpory zdraví ve škole. Je zařazena v síti Zdravých škol. Pro realizaci a rozvíjení oblasti Člověk a zdraví využíváme proto i mnohé zásady a poznatky vedoucí k ozdravení života školy a omezování nezdravých projevů v životě žáků, které jsme získali v rámci tohoto projektu.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

## VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

### Charakteristika oboru

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

---

## Realizace výuky a časová dotace

Pro obor **Výchova ke zdraví** nezavádíme samostatný předmět. Výuka tohoto oboru (v rozsahu 4 hodiny ) je realizována následovně:

### 6.ročník:

Předmět **Tělesná výchova**: Časová dotace pro tělesnou výchovu byla navýšena o 1 hodinu. V rámci tělesné výchovy se žáci seznámí s učivem tematických celků **ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ** a **RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE**

Předmět **Občanská a rodinná výchova** s časovou dotací 2 hodiny týdně ( 1 hodina z oblasti Člověk a společnost a 1 hodina z oblasti Člověk a zdraví). V šestém ročníku je v tomto předmětu zařazeno učivo **VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ**.

### 7.ročník:

Předmět **Občanská a rodinná výchova** s časovou dotací 2 hodiny týdně ( 1 hodina z oblasti Člověk a společnost a 1 hodina z oblasti Člověk a zdraví). V sedmém ročníku je zařazeno učivo **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ**

### 8.ročník:

Předmět **Přírodopis** s časovou dotací 2 hodiny týdně ( 1 hodina z oblasti Člověk a příroda a 1 hodina z oblasti Člověk a zdraví). V učivu přírodopisu jsou zařazena témata **ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE** a **HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ**

---

## TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Charakteristika oboru

Obor Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na straně druhé k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Smyslem pohybového vzdělání je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení. Předpokladem je požitok z pohybu a dobře zvládnutá dovednost.

Důležité je také rozpoznávání a rozvíjení pohybových předpokladů (nadání) a naopak i odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce.

### Časová dotace

Obor Tělesná výchova spadá pod obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a zároveň prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo aplikují. Prolíná se celým základním vzděláním od 1. do 9. ročníku. Realizuje se v rámci předmětu Tělesná výchova.

Na I. stupni se uskutečňuje v časové dotaci 10 hodin :

1.ročník	2 hod
2.ročník	2 hod
3.ročník	2 hod
4.ročník	2 hod
5.ročník	2 hod

V rámci těchto hodin se uskutečňuje také 20 vyučovacích hodin plaveckého výcviku ročně ve 2. – 3. ročníku.

Na druhém stupni se uskutečňuje v časové dotaci 9 hodin:

6.ročník	3 hod
7.ročník	2 hod
8.ročník	2 hod
9.ročník	2 hod

V 6. ročníku byla dotace navýšena na 3 hodiny přiřazením tématu z oboru Výchova ke zdraví.

## Utváření a rozvíjení klíčových kompetencí

### 1.Kompetence k učení

Seznamování s pravidly osvojovaných pohybových činností - her, závodů, soutěží  
Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu

### 2.Kompetence k řešení problémů

Organizace prostoru a pohybových činností - v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj - výběr, ošetřování  
Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností - měření, evidence, vyhodnocování  
Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu  
Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití

### 3.Kompetence komunikativní

Komunikace v TV - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

### 4.Kompetence sociální a personální

Kladení důrazu na význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu  
Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení

### 5.Kompetence občanské

Seznamování se zásadami jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech  
Seznamování s historií a současností sportu - významné soutěže a sportovci, olympismus - olympijská charta

### 6. Kompetence pracovní

Kladení důrazu na dodržování hygieny při TV - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity  
Kladení důrazu na bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

## Metody a formy výuky

Používají se především metody a formy odpovídající fyzickým schopnostem a předpokladům s ohledem na věkové a individuální zvláštnosti žáků.

Z forem a metod práce to jsou:

- cvičení na stanovištích
- cvičení na značkách
- kruhový trénink
- skupinové pohybové hry
- demonstrační ukázka a nácvik
- individuální nácvik
- závodivé činnosti
- pohyb a orientace v terénu