

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, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro pozitivní 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, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku 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 všeestrannou 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.

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.

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** a jeho svět 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 rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozdílu zdraví obsahuje vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a ředit 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, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné

výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedlouhou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhrady povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohem usnadňuje život, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodné zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotní oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot

pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostních prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů

poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí

získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje

využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.

ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Tělesná výchova

Očekávané výstupy	
1. období	2. období
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovni své zdatnosti
zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení	zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy	uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci	jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
	jedná v duchu fair play; dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupy proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
	užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
	zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
	změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
	orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
Minimální úroveň	
1. období	2. období
zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost	chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu
dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojený základní hygienické návyky při pohybových aktivitách	zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti	zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám	uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů	reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
	dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play
	zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
	zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy

Učivo	
Činnosti ovlivňující zdraví	
význam pohybu pro zdraví	pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu

příprava organismu	příprava před pohybovou činností, uklidnění po záťeži, napínací a protahovací cvičení
zdravotně zaměřené činnosti	správné držení těla, správné zvedání záťeže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, sily, pohyblivosti, koordinace pohybu	
hygiena při TV	hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
bezpečnost při pohybových činnostech	organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmírkách TV

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

pohybové hry	s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hráček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvorivost
základy gymnastiky	průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
rytmické a kondiční formy cvičení pro děti	kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tanec
průpravné úpoly	přetahy a přetlaky
základy atletiky	rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do délky nebo do výšky, hod míčkem
základy sportovních her	manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
turistika a pobyt v přírodě	přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboreni, ochrana přírody
plavání	(základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
lyžování, bruslení	(podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
další pohybové činnosti	(podle podmínek školy a zájmu žáků)

Činnosti podporující pohybové učení

komunikace v TV	základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvěné povely, signály
organizace při TV	základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
zásady jednání a chování	fair play, olympijské ideály a symboly
pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností	her, závodů, soutěží
měření a posuzování pohybových dovedností	měření výkonů, základní pohybové testy
zdroje informaci o pohybových činnostech	

Zdravotní tělesná výchova

Očekávané výstupy

1. období	2. období
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

Minimální úroveň

1. období	2. období
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy	zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
	upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

Učivo

Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení	
zdravotní oslabení	konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)
Speciální cvičení	
základy speciálních cvičení	základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení
Všeobecně rozvíjející pohybové činnosti	
pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV	s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení