

PŘÍKLADY PRO VÝBĚR ZÁSADNÍHO VZDĚLÁVACÍHO OBSAHU

Výchova ke zdraví

1. Co je ve výchově ke zdraví zásadní

Ve Výchově ke zdraví je zásadní vést žáka k hledání vlastní cesty k životní spokojenosti založené na aktivním zdraví, dobrých vztazích a odpovědnosti k sobě samému i k dalším lidem. Umožnit žákům poznávat výhody zdravého a bezpečného života, učit je preventivně rozvíjet zdraví ve všech jeho složkách (fyzické, psychické, sociální), rozhodovat se ve prospěch zdraví a bezpečí v každodenních situacích. Podstatné je zaměřit se na osvojování praktických dovedností (na základě osobních zkušeností) a na aplikaci osvojených způsobů chování v běžném životě. Přitom zohledňovat aktuální celospolečenskou situaci i osobní potřeby žáků.

Pandemie nemoci covid-19 a častější výskyt dalších mimořádných událostí (přírodního charakteru) ohrožujících zdraví a životy lidí na území ČR se promítly do celospolečenského přístupu k problematice ochrany zdraví a bezpečí s důrazem na zajištění nezbytné připravenosti všech občanů pro život v náročných situacích. Tato skutečnost se odráží ve zvýšeném významu Výchovy ke zdraví v kurikulu základního vzdělávání, otevírá nový pohled na výběr vzdělávacího obsahu Výchovy ke zdraví a vyvolává potřebu poskytovat učitelům dostatečnou časovou dotaci pro jeho realizaci ve výuce.

Výchova ke zdraví by měla ve školním roce 2021/2022 výrazně reagovat na aktuální epidemiologickou situaci a nastavená preventivní opatření a zároveň významně přispívat k bezproblémovému návratu žáků do běžného denního režimu školní docházky. Za zásadní lze proto považovat výstupy a témata týkající se infekčních onemocnění, jejich přenosu, prevence; zásad tělesné a duševní hygieny, režimu dne, zdravé životosprávy, každodenní ochrany zdraví a bezpečí; vhodného používání digitálních technologií; participace na řešení běžných i mimořádných událostí. Klíčovým záměrem výuky je vysvětlování odpovědného chování a motivace k začlenění aktivní podpory zdraví do běžného života žáků a poskytování individuální pomoci při rozvíjení jejich osobního potenciálu i mezilidských vztahů.

Učitelé by měli reagovat na celospolečenskou situaci a snahu o zvládnutí pandemie se všemi hygienickými a společenskými aspekty, reflektovat zkušenosti žáků během pandemie a podporovat projevený zájem žáků o aktuální otázky zdraví a bezpečí. Aktivitu, které učitelé zařazují do výuky Výchovy ke zdraví s ohledem na individuální schopnosti a dovednosti žáků, by měly vycházet ze znalosti třídy, sociálního klimatu a atmosféry, v níž je edukační proces realizován.

2. Jak vybrat zásadní vzdělávací obsah pro výchovu ke zdraví?

Při určování toho, jaký vzdělávací obsah je pro Výchovu ke zdraví zásadní, vycházejte z očekávaných výstupů v daném oboru. To znamená, zaměřte se na obsah, který přináší žákům základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví a významně podporuje osvojování kompetencí umožňujících žákům rozlišovat, jaké způsoby chování jsou zdraví prospěšné a co zdraví poškozuje.

To, co je ve Výchově ke zdraví zásadní, ukazují například [Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví](#). Užitečné mohou být [Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví](#), kde jsou vloženy ilustrativní hodnotící úlohy na třech stupních obtížnosti (minimální, optimální a excelentní) s komentáři k jejich řešení.

Za zcela zásadní pro školní rok 2021/2022 lze považovat výstupy, které obsahově bezprostředně navazují na aktuální epidemiologickou situaci a na zvládnání důsledků mimořádných událostí, a dále ty výstupy, které jsou součástí aktivní podpory zdraví a bezpečí při návratu žáků do školního života.

Po porovnání tohoto požadavku s výše zmíněnými Standardy (zpracovanými v roce 2015) je zřejmé, že všech 16 rozpracovaných očekávaných výstupů je postaveno na vzdělávacím obsahu, který lze i v současné době považovat za zásadní (aktivní podpora zdraví jako pomoc při zmírňování negativního dopadu pandemických opatření na životní styl žáků).

Navíc vznikla potřeba rozšířit v některých výstupech vzdělávací obsah adekvátně aktuálním požadavkům. Především do zásadního obsahu směřujícího k naplnění očekávaného výstupu VZ-9-1-16 (chování za mimořádných událostí) a výstupů VZ-9-1-08 a VZ-9-1-04 (chování v souvislosti s přenosnými chorobami, odpovědnost za zdraví) zařazujte témata, o nichž se ještě nedávno uvažovalo spíše v rovině rozšiřujícího učiva. Je to problematika týkající se výskytu pandemie, dodržování pandemických opatření, zvládnání dopadu pandemie na běžný život, vzniku a důsledků přírodních katastrof (tornádo, povodně aj.). Je vhodné, abyste ve výuce Výchovy ke zdraví průběžně objasňovali žákům nutnost dodržování platných preventivních opatření, význam očkování a poskytovali dostatečný prostor pro diskusi o aktuálních problémech ochrany zdraví a bezpečí.

Pouze u některých očekávaných výstupů provádějte výběr zásadního obsahu, tj. zvažte, jaká šíře a hloubka vzdělávacího obsahu postačí pro jejich naplnění.

Výběr zásadního vzdělávacího obsahu je možné ilustrovat na příkladu očekávaného výstupu:

VZ-9-1-07 žák dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky

Při jeho implementaci do výuky stojí učitelé v praxi před problémem: Které informace o jednotlivých složkách potravy a o neinfekčních chorobách jsou důležité? Které příklady vybrat, aby byl žák schopen dávat do souvislostí zdravotní stav člověka s příjmem živin a se způsobem stravování? Jak vybrat ze vzdělávacího obsahu to zásadní? Indikátory uvedené ve výše zmíněných Standardech a Metodických komentářích konkretizují obsah očekávaných výstupů z RVP ZV a pomáhají stanovit minimální úroveň jejich zvládnutí. Zmíněný očekávaný výstup je zde konkretizován například indikátorem:

žák vysvětlí význam základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vedlejších živin (vitaminů a minerálních látek) a vody pro organismus; uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě

Předpokladem pro uplatňování správných stravovacích návyků je základní orientace ve složení stravy a dovednost určit, jakou základní funkci v organismu jednotlivé základní živiny mají. Klíčové je tedy rozpoznat podstatu základních pojmů, tj. vybrat u každé živiny hlavní specifickou charakteristiku, kterou žáci budou schopni s danou živinou propojit.

Při plánování výuky pracujte s prekoncepty (navazujte na osobní zkušenosti žáků), promýšlejte vhodné metody a formy výuky, využívejte pro osvojování vzdělávacího obsahu přiměřené učební činnosti. Pro osvojení tématu význam živin a vody pro organismus to může být například čtení s porozuměním, diskusní aktivity, porovnávání složení potravin podle informací na etiketách, přiřazování charakteristik k jednotlivým živinám, vybírání správné charakteristiky živin z uvedené nabídky nebo doplňování otevřených vět za použití osvojených pojmů, příprava posterů shrnujících příklady zdrojů jednotlivých živin v potravinách. Zařazujte práci ve skupinách nebo ve dvojicích.

3. Ilustrativní příklad s komentářem

Součástí Metodických komentářů a úloh ke Standardům pro základní vzdělávání jsou příklady ilustrativních úloh pro žáky. Právě tyto příklady mohou ukázat hloubku a šíři vzdělávacího obsahu a mohou pomoci s výběrem toho, co je zásadní.

Ilustrativní úloha 9-1-07-04 (obtížnost minimální)

Instrukce: Spoj uvedené živiny a jejich možný význam pro organismus.

Složky stravy	Význam v organismu
<i>Bílkoviny</i>	<i>Zásobní zdroj energie</i>
<i>Tuky</i>	<i>Rovnováha vnitřního prostředí</i>
<i>Vápník</i>	<i>Stavební jednotka organismu</i>
<i>Železo</i>	<i>Rychlý zdroj energie</i>
<i>Cukry</i>	<i>Stavba kostí</i>
<i>Voda</i>	<i>Podpora imunitního systému</i>
<i>Vitamin C</i>	<i>Tvorba červených krvinek</i>

Pro naplnění očekávaného výstupu je nezbytné, aby žák projevils elementární znalost základních a vedlejších živin a jejich vlivu na funkce organismu. Do ilustrativní úlohy jsou příklady vybrány tak, aby bylo možné k jedné živině přiřadit pouze jeden význam pro organismus.

Na uvedené úloze lze ilustrovat, že důraz je kladen především na získání výchozí orientace v propojení složek potravy (živin) s jejich hlavní funkcí v organismu. Základní poznatky lze aplikovat na konkrétních příkladech a položit tak základ pro plnění očekávaného výstupu VZ-9-1-07 (uplatňovat správné stravovací návyky). Není nutné věnovat pozornost podrobné charakteristice všech živin (včetně všech vitaminů a minerálních látek), důsledkům jejich nedostatku či nadměrného příjmu ani přesnému složení jednotlivých potravin a nápojů. Není zásadní, aby žáci dokázali popsat význam všech živin pro činnost organismu a uvést jejich obsah v jednotlivých potravinách, ale je podstatné, aby se orientovali v tom, které potraviny více či méně prospívají zdraví, a byli tak schopni orientačně posoudit jídelníček z hlediska správné výživy. Prohloubení a rozšíření učiva je možné ponechat na zájmu žáků, případně tento obsah zprostředkovat žákům v rámci projektové výuky v propojení s učivem chemie (přírodní látky) či přírodopisu (biologie člověka).

[Odkazy na informační zdroje](#)

[Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví](#) (včetně indikátorů, které stanovují minimální úroveň zvládnutí očekávaných výstupů)

[Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví](#) (včetně nastavení úrovně obtížnosti a okomentovaných ilustrativních úloh)