



Výchova ke zdraví

Proč se učit výchovu ke zdraví

V tomto předmětu žáci získají základní informace týkající se zejména zdravého životního stylu - jak se správně stravovat, zvládat stresové situace, využívat v životě relaxačních cvičení a sportovních aktivit. Jsou varováni před negativními nástrahami života jako jsou závislosti, či kriminalita ve společnosti. Na témata, která se týkají různých interpersonálních vztahů (partnerské, rodinné, pracovní), je kladen také důraz. Osvědčuje se volná diskuse žáků. Ve výuce se dle možností aplikují praktická cvičení formou prožitku (např. relaxační techniky).

Výuka

Předmět „Výchova ke zdraví“ se vyučuje ve 3. a 4. ročníku nižšího gymnázia s týdenní dotací 1 hodiny.

Výukové zdroje a hodnocení

V tomto předmětu jsou využívána tematická učební videa, jakož i doplňující učební materiály. Ověřování znalostí probíhá ústně (kladeny otázky k probrané látce) a písemně – opakovací test.

Studentská aktivita

Během školního roku mají žáci možnost vypracovat prezentaci na vybrané téma, které následně prezentují v hodině svým spolužákům. Tímto je vytvořen prostor pro osobní iniciativu žáka, který se tak učí samostatné práci, vyjadřování a veřejnému projevu.

Zpracovala: Katharina Svitak

Dne: 7.12. 2021