

Zaměření státní závěrečné zkoušky:

- *Tematické okruhy a otázky vycházejí z pilířových disciplín výchovy ke zdraví a oborové didaktiky.*
- *Student/ka u státní závěrečné zkoušky (SZZ) prokazuje, že je dostatečně připraven/a na výuku výchovy ke zdraví dle vzdělávacího obsahu výchovy ke zdraví vymezeného v aktuální verzi Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV).*
- *Připravenost na výuku student/ka prokazuje v oborově-teoretické, pedagogicko-psychologické a didaktické oblasti zkoušky.*

Teoretické kompetence student/ka prokazuje:

- *uceleným a fundovaným představením základní problematiky vztahující se k vylosované otázce a příslušnému tematickému okruhu,*
- *správným užíváním klíčových pojmů v rámci příslušného tematického okruhu,*
- *samostatným uvažováním o vztazích a souvislostech v příslušné oblasti,*
- *adekvátní formulací vlastních názorů či postojů.*

Pedagogické a didaktické kompetence student/ka prokazuje:

- *aplikací teoretických znalostí do oblasti školní praxe a školního prostředí,*
- *didaktickou transformací teoretických východisek vzdělávacího obsahu výchovy ke zdraví do podoby konkrétní výuky,*
- *obhájením didaktického projektu vypracovaného podle zadání v průběhu navazujícího magisterského studia výchovy ke zdraví.*

Struktura zkoušky:

- 1) *V první části zkoušky si student/ka připraví právě jednu vylosovanou otázku, kterou prezentuje z těchto tří hledisek:*
 - a) *teoretická východiska tématu,*
 - b) *téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí,*
 - c) *didaktická transformace tématu.*
- 2) *Druhá část zkoušky je obhajobou vypracovaného didaktického projektu zadaného v průběhu navazujícího magisterského studia výchovy ke zdraví.*

Tematický okruh: VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

Otázky:

1. Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství.

a) Teoretická východiska tématu:

Socializace, navazování vztahu mezi dětmi/lidmi v různých etapách psychického vývoje. Vztah kamarádský, přátelský, milostný. Empatie, akceptace, autenticita ve vztahu dvou lidí. Volba partnera, partnerství, kohabítace, manželství, rodina orientační a prokreační.

Rodina jako sociální skupina, rizikové a protektivní faktory života rodiny, rizikovní rodiče, děti v rizikovém postavení, podoby násilí v rodině, zanedbávání, týrání a zneužívání, syndrom CAN, manželské krize, rodina v rozvodové a porozvodové situaci, opakovaná manželství.

Základní dimenze výchovy, výchovné styly a jejich psychologické souvislosti, protektivní a rizikové faktory psychického vývoje dětí při různých způsobech výchovy. Souvislost způsobu výchovy dětí s výchovou v orientační rodině rodiče. Význam sebepoznání pro vychovávajícího.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Syndrom CAN ve škole – ohlašovací povinnost, spolupráce školy s OSPOD, policií, právní aspekty. Role metodika prevence a školního psychologa v problematice syndromu CAN. Program Škola podporující zdraví – pohoda prostředí (pohoda sociálního prostředí), otevřené partnerství.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství. Standardy výchovy ke zdraví.

2. Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

a) Teoretická východiska tématu:

Rodina – její hlavní smysl a funkce, rodina jako systém, různá vymezení pojmu „rodina“, struktura rodiny, vývojové fáze rodiny, historický vývoj rodiny a manželství, tradiční, moderní a postmoderní rodina, soudobé trendy, problémy a kontroverzní témata týkající se rodinného soužití, typy rodiny dle různých kritérií, míra otevřenosti rodiny, struktura a organizace rodiny, adaptabilita rodiny, komunikace v rodině. Sociální skupina a sociální komunikace, charakteristické znaky sociální skupiny, klasifikace sociálních skupin, utváření malých skupin, skupinová dynamika, komunikace.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Pravidla školní třídy. Spolupráce rodiny a školy v oblasti výuky předmětu Výchova ke zdraví. Diagnostika školní třídy. Prevence šikany a zvládání šikany. Program Škola podporující zdraví – škola jako model demokratického společenství, škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek. Standardy výchovy ke zdraví.

Tematický okruh: ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

Otázky:

3. Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny

a) Teoretická východiska tématu:

Přehled fází lidské ontogeneze. Adolescence a puberta – specifika ontogenetického období. Rizikové chování a jeho specifika v pubertě a adolescenci. Systém prevence rizikového chování. Struktura a organizace prevence rizikového chování. Prvky efektivní prevence rizikového chování. Látkové a nelátkové závislosti. Další typy rizikového chování.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Prevence rizikového chování na školách (Minimální preventivní program). Spolupráce školy s dalšími organizacemi v oblasti primární prevence rizikového chování. Problematika puberty a vzdělávání o pubertě v rámci výchovy ke zdraví.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny. Standardy výchovy ke zdraví.

4. Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

a) Teoretická východiska tématu:

Prevence rizikového sexuálního chování (předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, těhotenství a rodičovství dospívajících). Spermiogeneze a oogeneze ve vztahu k reprodukčnímu zdraví; poruchy plodnosti; antikoncepce – přehled antikoncepčních metod, jejich indikace a jejich kontraindikace; Prevence rakoviny varlat a děložního čípku. Sexuální výchova a výchova k sexuálně reprodukčnímu zdraví. E-bezpečí – sexting.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Současná diskuse o sexuální výchově ve školách. Analýza dokumentu „Standardy pro sexuální výchovu v Evropě“. Minimální preventivní program a prevence rizikového sexuálního chování. Primární prevence sexuálního zneužívání dětí. Spolupráce s Orgánem sociálně právní ochrany dětí. Těhotná žákyně na ZŠ.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity. Standardy výchovy ke zdraví.

Tematický okruh: ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Otázky:

5. Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy

a) Teoretická východiska tématu:

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Výživa v prevenci chronických neinfekčních chorob (prevence metabolických, kardiovaskulárních a onkologických onemocnění ve vztahu k výživě, prevence osteoporózy a zubního kazu). Nadváha a obezita u dětí (teorie obezity, příčiny obezity, zdravotní problémy obézních dětí a dospívajících). Alimentární nákazy a intoxikace. Potravinové alergie, intolerance. První pomoc u neúrazových akutních stavů (hypoglykémie, alergická a anafylaktická reakce).

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Školní stravování (vyhláška MŠMT o školním stravování). Zdravá školní jídelna. Společnost pro výživu a školní stravování. Dítě s potravinovou alergií ve škole. Projekt „Mléko do škol“, „Ovoce do škol“,

„Pohyb a výživa“, „7x o alergiích a astmatu“. Obézní dítě ve škole, spolupráce s rodinou. Spolupráce s organizacemi zabývajícími se PPP. Minimální preventivní program ve vztahu k prevenci PPP. Role učitele výchovy ke zdraví v prevenci PPP. Dítě s diabetem a potravinovou alergií ve škole.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy. Standardy výchovy ke zdraví.

6. Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota

a) Teoretická východiska tématu:

Zevní ovzduší a jeho nejčastější chemické kontaminanty. Problematika vnitřního ovzduší a jeho zdravotní aspekty ve školním prostředí). Hluk – škodlivé a rušivé účinky, nemoci související s expozicí hluku, zásady hygieny osvětlení, teplota prostředí její vztah k pracovnímu výkonu. Bezpečné slunění (v souvislosti s prevencí osteoporózy a prevencí rakoviny kůže). První pomoc u tepelných poranění (popáleniny a omrzliny), první pomoc při úžehu a úpalu.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Učitel a stres způsobený hlukem ve škole – možnosti relaxace. Program Škola podporující zdraví – pohoda věcného prostředí. Projekt InAirQ. Projekt Stárněme úspěšně.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota. Standardy výchovy ke zdraví.

7. Tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim

a) Teoretická východiska tématu:

Zásady osobní a duševní hygieny, denní režim. Pohybová aktivita jako součást zdravého životního stylu. Zdravotně orientovaná zdatnost. Individuální pohybové programy. Vzdělávací obor Tělesná výchova a tematický okruh Zdravotní tělesná výchova. Hypokineze jako součást životního stylu populace. Význam pohybu v prevenci chronických neinfekčních chorob (pohyb a prevence metabolických, kardiovaskulárních a onkologických chorob, oslabení a onemocnění podpůrně pohybového systému, osteoporóza, nadváha a obezita). Stres, strategie zvládnutí stresu. Krize v životě člověka. Typy krizí podle příčiny, průběhu a podle míry uvědomování. Způsoby zvládnutí životních těžkostí, techniky podporující zvládnutí těžkostí, sociální opora, sebevýchova a duševní zdraví, sebereflexe, sebepoznávání a zrání osobnosti. Syndrom vyhoření jako specifická krize v pomáhajících profesích.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Pohybový režim žáků ve škole i mimo školu, formy pohybového režimu žáků ve škole. Zvládnutí stresu u učitelů. Prevence syndromu vyhoření u učitelů. Podpora psychického zdraví žáků, instituce pomáhající žákům v tíživé životní situaci. Možnosti a meze laické krizové intervence. Program Škola podporující zdraví – pohoda organizačního prostředí. Edukační program Pohyb a výživa a jeho využití na 2. stupni ZŠ.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim. Standardy výchovy ke zdraví.

8. Ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty

a) Teoretická východiska tématu:

Infekce, infekční a epidemiologický proces. Očkování, očkovací kalendář. Antibiotická resistance. Akutní respirační onemocnění ve škole. Výskyt a šíření HIV/AIDS v ČR– aktuální situace. Aktuální situace ve výskytu infekčních chorob (ISIN). Prevence infekčních chorob.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Škola jako místo možného přenosu infekčních chorob. Program Škola podporující zdraví – pohoda věcného prostředí. Hygiena rukou. Projekt E-bug.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty. Standardy výchovy ke zdraví.

9. Ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

a) Teoretická východiska tématu:

Příčiny, výskyt a prevence kardiovaskulárních, metabolických a onkologických chorob. První pomoc ve školním prostředí (nejčastější situace vyskytující se ve škole a vyžadující poskytnutí PP – zpráva ČŠI). Dítě s chronickým onemocněním ve škole a první pomoc u akutních stavů (diabetik, epileptik, alergik).

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Školní lékárnička. Kniha úrazů. Traumatologický plán. RVP a bezpečnost práce. Zdravotník zotavovacích akcí. Program Škola podporující zdraví – pohoda věcného a organizačního prostředí. Projekt Bezpečná škola. Projekt HOBIT.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci. Standardy výchovy ke zdraví

Tematický okruh: RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

Otázky:

10. Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti

a) Teoretická východiska tématu:

Biopsychosociální faktory poškozující zdraví, působení stresu na zdravotní stav, stresory a salutory, teorie stresu a distresu (kognitivní teorie, emocionální teorie, teorie „naučené bezmocnosti“), stres a některá onemocnění (psychosomatický přístup), emocionální faktory některých somatických onemocnění, reakce na závažnou životní situaci, protektivní a rizikové faktory lidského zdraví. Psychické trauma, posttraumatická stresová porucha, posttraumatický růst. Možnosti podpory psychického zdraví. Specifická psychologická úskalí pomáhajících profesí. Syndrom vyhoření.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Poradenské služby ve školách, školská poradenská zařízení. Instituce, nabízející možnost pomoci žákům/učitelům v náročné životní situaci.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti. Standardy výchovy ke zdraví.

11. Autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu

a) Teoretická východiska tématu:

Sociálně patologické jevy, některé rizikové faktory sociálně patologických problémů, souvislost sociálně patologických problémů s individuálními způsoby zvládnání životních těžkostí, s osobnostní zralostí.

Závislost, základní pojmy. Alkoholová závislost, její rizikové faktory, vývoj závislosti na alkoholu, typy alkoholismu, psychické a sociální důsledky závislosti na alkoholu. Závislost na nealkoholových drogách, její rizikové faktory, vznik a vývoj závislosti, charakteristické projevy abúzu různých nealkoholových drog, psychické a sociální důsledky drogové závislosti. Patologické hráčství, rizikové faktory, vznik, vývoj a sociální důsledky hráčské závislosti. Etiologie a prevence závislosti. Novodobé nelátkové závislosti. Rizikové chování ve virtuálním prostoru, problematika e-bezpečí.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Minimální preventivní program a role výchovného poradce ve škole.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu. Standardy výchovy ke zdraví.

12. Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci

a) Teoretická východiska tématu:

Agrese, agresivita. Agresivita v rodině. Agresivita ve školním prostředí. Asymetrická agrese a její hlubší psychologické souvislosti, týrání, zneužívání, šikanování. Šikanování ve školní třídě (event. vrstevnické skupině), zvláštnosti šikanování u dětí a mládeže, skupinová dynamika šikanování, rizikové osobnostní faktory agresorů, mnohostranné následky šikanování ve třídě (nejen následky u obětí), zvládání (diagnóza, zásah) a prevence šikanování. Citová deprivace, citová subdeprivace a její následky. Týrání, zanedbávání dítěte, zneužívání dítěte, traumatizace dítěte rodičem a její následky. Možnosti reparace. Možnosti prevence.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Svépomoc a vzájemná pomoc, sociální opora, možnosti a meze laické krizové intervence. Dítě, rodina a poradenství. Poradenství ve škole. Rodinné poradenství. Poradenství v oblasti sociálně patologických jevů. Poradenství pro volbu povolání. Spolupráce učitele s poradcem.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci. Standardy výchovy ke zdraví.

13. Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení

a) Teoretická východiska tématu:

Výchova k bezpečnému chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, v krizových situacích různého druhu (a v různém prostředí). Možnosti a meze krizové intervence pedagoga. Instituce pomáhající dětem v ohrožení (popř. nelehké, svízelné situaci), možnosti spolupráce učitele s těmito institucemi. Svépomoc a vzájemná pomoc, sociální opora, možnosti a meze laické krizové intervence.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Program Škola podporující zdraví – pohoda sociálního prostředí. Projekt E-bezpečí, Bezpečná škola.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení. Standardy výchovy ke zdraví.

14. Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)

a) Teoretická východiska tématu:

Prevence rizikového chování. Ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy. Agresivita a násilné chování. Agresivita ve školním prostředí, zvláštnosti šikanování u dětí a mládeže, psychologické souvislosti šikanování, skupinová dynamika šikanování,

rizikové osobnostní faktory agresorů, mnohostranné následky šikanování ve třídě (nejen následky u obětí), zvládnání (diagnóza, zásah) a prevence šikanování.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Rámcový vzdělávací program a ochrana bezpečí. Projekt Bezpečná škola – indikátory a kritéria. Projekty Záchranný kruh, Ty to zvládneš. Děťství bez úrazů.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti). Standardy výchovy ke zdraví.

15. Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt

a) Teoretická východiska tématu:

Zdravotní gramotnost. Působení sekt a psychická manipulace, vznik a vývoj závislosti na sektě. Výstupové poradenství. Patologické chování v kontextu rozvoje informačních technologií, závislost na počítačových hrách, závislost na internetu, problematika sociálních sítí, možná rizika používání internetu, specifická rizika a možná nebezpečí internetu pro děti, problematika e-bezpečí.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Minimální preventivní program ve vztahu k prevenci. Projekt E-bezpečí.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt. Standardy výchovy ke zdraví.

16. Ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

a) Teoretická východiska tématu:

Klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí. Krizové situace. Nouzový stav. Mezinárodní zdravotní řád. Pandemický plán.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Školní strategie pro případ situace vzniku mimořádných událostí. Traumatologický plán. Školní lékárnička. Projekt „Hasík“, „Záchranný kruh“.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí. Standardy výchovy ke zdraví.

Tematický okruh: HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

Otázky:

17. Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie

a) Teoretická východiska tématu:

Pojetí zdraví, různá vymezení a teorie zdraví, předmět psychologie zdraví, sociálně psychologický rozměr zdraví, biopsychosociální koncept zdraví a nemoci, zdraví a kvalita života, hlavní charakteristiky disciplíny „psychologie zdraví“. Determinanty zdraví. Definice nemoci. Pojem zdravotní gramotnost, modely zdravotní gramotnosti. Maslowova hierarchie lidských potřeb.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Minimální preventivní program. Program Škola podporující zdraví – principy a pilíře.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie. Standardy výchovy ke zdraví.

18. Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví

a) Teoretická východiska tématu:

Zdravotní výchova a výchova ke zdraví, pojem a potřeba zdravotní výchovy, obsah a zaměření zdravotní výchovy (dle Holčíka). Strategie podpory a prevence zdraví ve vzdělávacím systému ČR. Pojem zdravotní gramotnost, modely zdravotní gramotnosti. Vymezení pojmů podpora zdraví, ochrana zdraví, prevence. Světová zdravotnická organizace, Zdraví 2020, Zdraví 2030.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Výchova ke zdraví v kurikulárních dokumentech (vzdělávací oblast Člověk a zdraví, vzdělávací obor Výchova ke zdraví), cíle, kompetence, tematické celky, Standardy výchovy ke zdraví. Projekty podpory zdraví. Program Škola podporující zdraví.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví. Standardy výchovy ke zdraví.

Tematický okruh: OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

Otázky:

19. Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity

a) Teoretická východiska tématu:

Psychosociální vývoj osobnosti, Eriksonova teorie specifických vývojových krizí (resp. vývojových úkolů), klíčové momenty v různých fázích vývoje osobnosti (v tomto pojetí) z hlediska výchovného působení a souvislost s vývojovým cyklem rodiny. Psychologické souvislosti morálního vývoje,

některé známé periodizace morálního vývoje a jejich pedagogické implikace. Faktory stimulující (inhibující) morální vývoj jedince.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Minimální preventivní program ve vztahu k tématu osobnostního a sociálního vývoje.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity. Standardy výchovy ke zdraví.

20. Seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování

a) Teoretická východiska tématu:

Zátěžové, kritické a ohrožující situace, stres a zátěž, teorie a koncepce stresu a jeho zvládání, krize v životě člověka, druhy krizí, fáze prožívání krizové situace, způsoby zvládání životních těžkostí, osobnostní charakteristiky jako faktory zvládání náročných situací, copingové strategie, styly zvládání těžkostí, prevence stresu. Prosociálnost, formování prosociálního chování v souvislosti s psychologii morálního vývoje.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Krizová centra jako spolupracující organizace. Linka bezpečí. Využití copingových strategií u učitelů. Podpora psychického zdraví, různé metody podpory psychického zdraví. Význam relaxace, relaxační metody a techniky.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a získávání rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování. Standardy výchovy ke zdraví.

21. Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech

a) Teoretická východiska tématu:

Krize v životě člověka. Protektivní a rizikové faktory psychického zdraví. Stres, strategie zvládání stresu. Způsoby zvládání životních těžkostí, techniky podporující zvládání těžkostí, sociální opora, sebevýchova a duševní zdraví, sebereflexe, sebepoznávání a zrání osobnosti.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Poradenské služby ve školách. Program Škola podporující zdraví – pohoda sociálního prostředí.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech. Standardy výchovy ke zdraví.

22. Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

a) Teoretická východiska tématu:

Výchova k bezpečnému chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, v krizových situacích různého druhu (a v různém prostředí). Xenofobie, intolerance, rasismus, rasové násilí (souvislost se šikanováním), diskriminace, psychologické a pedagogické souvislosti xenofobie, rasismu. Možnosti facilitace osobnostního růstu ve školním prostředí, výchova k prosociálnosti, rozvíjení empatie.

b) Téma ve vztahu ke školní praxi a školnímu prostředí:

Výchova k toleranci a proti rasismu, multikulturní výchova. Program Škola podporující zdraví – pohoda sociálního prostředí, škola – model demokratického společenství.

c) Didaktická transformace tématu ve výchově ke zdraví

Doporučené učivo RVP ZV – výchova ke zdraví: mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování. Standardy výchovy ke zdraví.

DOPORUČENÁ LITERATURA:

BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Nadace NutriVIT, 2005. ISBN 8023962027.

FIALOVÁ, Ludmila, Libor FLEMR, Eva MARÁDOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.

BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 9788024753119.

COWAN, Douglas E. a David G. BROMLEY, VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Sekty a nová náboženství*. Přeložil Jan AUSKÝ. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024731636.

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207412.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozšířené a aktualizované, Praha: Grada Publishing, 2014. 231 stran. ISBN 9788024750460.

GJURIČOVÁ, Šárka, Jana KOCOURKOVÁ a Jiří KOUTEK. *Podoby násilí v rodině*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 8070214163.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 8073670593.

HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 9788024440347.

JANOŠKOVÁ, Hana, Hana ŠERÁKOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity*. Brno: Masarykova univerzita, 2018. Elportál. ISBN 978-80-210-8890-0. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=1549517>

KELNAROVÁ, Jarmila. *První pomoc I: pro studenty zdravotnických oborů*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 9788024741994.

KELNAROVÁ, Jarmila. *První pomoc II: pro studenty zdravotnických oborů*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Sestra (Grada). ISBN 9788024742007.

KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005. ISBN 8073670143.

- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 9788021057630.
- KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2018. ISBN 978-80-7489-358-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675684.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024753515.
- MACHOVÁ, Jitka a Jana HAMANOVÁ. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Vyd. 1. Praha: H & H, 2002. ISBN 8086022943.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2002. ISBN 8071848670.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 807168712X.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl II*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 80-7168-643-3
- MARÁDOVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 9788072906628.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozšířené a přepracované vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 8086429199.
- MUŽÍK, Vladislav (ed.). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 9788073151560.
- MUŽÍK, Vladislav, Hana ŠERÁKOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ. *Abeceda pohybové aktivity dětí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019. Elportál. ISBN 978-80-210-9405-5. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=1549777>
- MUŽÍK, Vladislav, Petr VLČEK et al. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-7392-147-7.
- ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2007. 655 stran. ISBN 9788073672737.
- NAZARE-AGA, Isabelle. *Nenechte sebou manipulovat*. Vyd. 7. Přeložil Hana PROUSKOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0652-1.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualizované Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 8086022935.
- SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026202172.
- ŠMARDA, Jan. *Biologie pro psychology a pedagogy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-343-7.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5327-0.
- ŠULOVÁ, Lenka, Tomáš FAIT a Petr WEISS. *Výchova k sexuálně reprodukčnímu zdraví*. Praha: Maxdorf, 2011. ISBN 978-80-7345-238-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026206965.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 9788024621531.
- VLAŠÍN, Mojmír, Petr LEDVINA a Aleš MÁCHAL. *Desatero domácí ekologie*. Vyd. 6., přeprac. Brno: Ekologický institut Veronica, 2012. ISBN 9788087308219.
- VUP. *Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání*. Praha : VUP, 2005.

Další materiály:

www.viscojis.cz

www.vyzivaspol.cz

www.vychovakezdravi.cz

www.pav.rvp.cz

www.efsa.europa.eu

www.bezpecnostpotravin.cz

www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi

www.rvp.cz

www.ec.europa.eu/health-eu

www.szu.cz

http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1335.html