

5.25.

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět:	Výchova ke zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět **Výchova ke zdraví** přináší žákům 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. 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 na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.

Cílem vyučovacího předmětu je vychovávat dospívajícího člověka ke zdravému životnímu stylu, který by aplikoval i ve své budoucí rodině.

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Předmět **Výchova ke zdraví** se vyučuje jako povinný samostatný předmět v šestém až devátém ročníku druhého stupně základní školy. Vyučuje se v hodinové týdenní dotaci. Výuka probíhá v kmenových třídách.

Výuka předmětu **Výchova ke zdraví** směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že je vede k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého na 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 poznání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

Učitel

- uplatňuje nové formy a metody výuky
- zařazuje aktuální informace o zdravotním stavu obyvatelstva, o nových možnostech péče o zdraví
- motivuje žáky, aby se zajímali o problematiku zdraví
- pomáhá žákům orientovat se v nabídce informací
- zajímá se o náměty, názory a zkušenosti žáků
- umožňuje žákům realizovat vlastní nápady a podněcuje jejich tvořivost

Kompetence k řešení problémů

Učitel

- motivuje žáky problémovými úlohami, vybízejícími k samostatnému uvažování o problému
- organizuje výuku tak, aby se žáci naučili samostatně vyhledávat a shromažďovat informace potřebné k péči o zdraví
- vede žáky ke srovnávání svého názoru s názory odborníků, vrstevníků, mediálními sděleními
- umožňuje žákům prezentovat svoji práci, názor, zkušenost a stanovisko
- zadává témata k individuálnímu nebo skupinovému zpracování
- společně se žáky vyhodnocuje kvalitu předneseného projektu, referátu, názoru atd., oceňuje dobrou práci, zejména kooperaci žáků při jejich přípravě
- povzbuzuje žáky k aktivitám zaměřeným na podporu zdraví
- organizuje diskuze o získaných informacích

Kompetence komunikativní

Učitel

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- důsledně používá odbornou terminologii v souvislosti s problematikou sexuality
- rozvíjením komunikačních dovedností podporuje kultivované chování k druhému pohlaví a k lidem ve svém okolí
- organizuje besedy s odborníky, diskuze v rámci třídy, ročníku, školy
- ve třídě vytváří podmínky pro vzájemnou výměnu názorů žáků, učí žáky technikám aktivního naslouchání
- vede žáky k vyjadřování názorů na okolní situaci, na postoje lidí k některým situacím ohrožujícím zdraví

Kompetence sociální a personální

Učitel

- organizuje práci ve skupinách, kdy každý člen má svou roli při hledání a zpracování odpovědi na zadaný dotaz či úkol
- zdůrazňuje rovný přístup všech žáků k řešení úkolů
- pozitivně hodnotí dobrou vzájemnou spolupráci, oceňuje snahu, zručnost, pečlivost, komunikační dovednosti i postřehy žáků při hodnocení vhodných a nevhodných návyků a přístupů k podpoře zdraví
- podněcuje zájem všech žáků o problematiku zdraví a jeho ochrany
- pomocí metod aktivního sociálního učení umožní žákům osvojit si dovednosti potřebné pro rozhodování se z hlediska různých sociálních rolí

Kompetence občanské

Učitel

- zdůrazňuje rovnost lidí, potřebu jejich vzájemné spolupráce, ohleduplnost k osobám handicapovaným, ke starším a nemocným lidem, k těhotným ženám, důležitost vzájemné pomoci při mimořádných událostech
- vede žáky k zodpovědnému přístupu při poskytování pomoci
- upozorňuje na práva a povinnosti dětí, na legislativu, která chrání bezpečí lidí a na důsledky porušování zákonů
- učí žáky myslet v souvislostech, aby si uvědomovali, jaké faktory mohou ovlivnit jejich zdraví a život
- vede žáky k odpovědnému chování ke zdraví svému i zdraví ostatních lidí

Kompetence pracovní

Učitel

- vede žáky k formování důležitých pracovních vlastností
- vede žáky k přesvědčení, že zdraví a zdatnost člověka jsou důležitými faktory při výběru povolání
- dbá na dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví při všech aktivitách, kterých se žáci zúčastňují

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru

Žák

- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)
- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví

- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování
- dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc

Učivo

Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

Změny v životě člověka a jejich reflexe

- **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny
- **sexuální dospívání a reprodukční zdraví** – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- **výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- **tělesná a duševní hygiena** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví
- **režim dne**

- **ochrana před přenosnými i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy** – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); zdravotní preventivní a lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti
- **civilizační choroby** – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče
- **auto-destruktivní závislosti** – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, doping ve sportu)
- **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci
- **bezpečné chování** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích
- **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu
- **manipulativní reklama a informace** – reklamní vlivy, působení sekt
- **ochrana člověka za mimořádných událostí** – živelní pohromy, terorismus

Hodnota a podpora zdraví

- **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie)
- **podpora zdraví a její formy** – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví
- **podpora zdraví v komunitě** – programy podpory zdraví

Osobnostní a sociální rozvoj

- **sebepoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí
- **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení
- **psychohygienu** – sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech
- **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
- **morální rozvoj** – cvičení k zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování

Vyučovací předmět:
Ročník:

Výchova ke zdraví
6.

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje užší i širší příbuzenské vztahy - vysvětlí rozdíly mezi současnou rodinou a postavením jejích členů v minulosti - popíše základní funkce rodiny - orientuje se v rozdělení rolí v rodině, vysvětlí jejich význam - uvede na příkladech možnosti náhradní rodinné výchovy - projevuje úctu k rodinným tradicím a zvykům - na modelových příkladech prokáže ovládání základních společenských pravidel chování - usiluje o zdravé a vyrovnané sebezpečí - ovládá jednoduché pracovní postupy při základních činnostech v domácnosti - uvede příklady správného hospodaření s majetkem rodiny - uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, jeho zdraví a způsob života - rozlišuje choroby běžné, dětské, infekční, civilizační a aktivně se proti nim brání - uplatňuje důležité zásady pro skladování a užívání léčiv - uplatňuje pravidla osobní hygieny a popíše, jak pečovat o základní oděvní součásti s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy - pojmenuje zdroje možných nehod a úrazů, vhodně reaguje na situaci úrazu - sestaví vlastní rozvrh činností s ohledem na zásady zdravého způsobu života - rozlišuje mezi zdravými a nezdravými potravinami - orientuje se v údajích na obalech potravinářských výrobků - argumentuje proti nadměrné konzumaci sladkých, tučných, slaných a některých dalších potravinářských výrobků - projevuje ochotu uplatňovat zásady stravovacího a pitného režimu zdravého stravování - orientuje se ve specifických potřebách výživy - rozpozná klamavou reklamu na potraviny - na modelové situaci předvede pravidla chování u jídelního stolu doma, ve škole, v restauraci 	<p><u>Rodina, rozvoj osobnosti, širší sociální prostředí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rodina, typy rodin - rodinné vztahy - náhradní rodinná péče - tradice a svátky v rodině - zásady společenského chování - změny v životě rodiny - vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti - sebezpečí a sebezpečí - provoz domácnosti - základní lidské potřeby <p><u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdraví člověka, tělesně a smyslově postižení lidé - nemoci, příznaky, prevence, očkování - hygienické návyky - volný čas a zdraví - režim dne - úrazy a život ohrožující stavy - bezpečnost v dopravě <p><u>Výživa a zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vliv stravování na zdraví - stravovací a pitný režim - základní druhy potravy - zásady hygieny stravování - příprava pokrmů s ohledem na specifické nároky strávníků 	<p>OSV: Rozvoj schopností poznávání Sebezpečí a sebezpečí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygieny Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice</p> <p>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje a praktická etika Mezipředmětové vztahy: Ov, D</p> <p>VDO: Občan, občanská společnost a stát</p> <p>MKV: Kulturní diference Lidské vztahy Etnický původ Multikulturalita Princip sociálního smíru a solidarity Mezipředmětové vztahy: Ov, D</p> <p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov, D, P, Z</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - uvede pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou - pojmenuje části pohlavních orgánů - vysvětlí pravidla intimní hygieny - pojmenuje tělesné, fyziologické a psychické změny v dospívání - uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti - vysvětlí početí a vývoj plodu - pojmenuje základní antikoncepční možnosti - uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, konzumací alkoholu a jinými drogami, argumentuje ve prospěch zdraví - uvede zdravotní rizika spojená s neodbornou manipulací s lepidly, ředidly a jinými chemickými látkami - používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve vztazích s vrstevníky - orientuje se v zákonech omezujičích nákup a kouření tabákových výrobků a prodej alkoholických nápojů dětem - uvede na konkrétních příkladech lživost reklamních triků souvisejících s propagací cigaret a alkoholu - vysvětlí psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek - obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek - vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty - rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost - projevuje bezpečné způsoby chování v sociálním kontaktu - projevuje ochotu respektovat práva ostatních - projevuje účelné způsoby chování v simulovaných situacích osobního i cizího ohrožení - orientuje se v nabídce služeb poskytujících poradenskou pomoc 	<p><u>Proměna člověka</u> <u>v období dospívání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mezilidské vztahy a city - psychosomatické změny v pubertě - základy reprodukce - základní informace o plánovaném rodičovství <p><u>Prevence zneužívání návykových látek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - alkohol - tabákové výrobky - ostatní drogy a jejich negativní účinky - hazardní hry <p><u>Osobní bezpečí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné chování při různých činnostech - projevy násilí mezi vrstevníky - týrání a zneužívání dětí - sexuální kriminalita - přivolání pomoci - komunikace s vrstevníky - komunikace s neznámými lidmi 	<p>Mezipředmětové vztahy: Př</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př, Ov</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov</p>	

Vyučovací předmět: **Výchova ke zdraví**
 Ročník: **7.**

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam pozitivních vztahů mezi členy rodiny pro zdravý vývoj dítěte - na konkrétních příkladech popíše formy vzájemné pomoci členů rodiny - uvede příklady prvků, které člověku pomáhají vytvořit si osobní vztah ke svému domovu - popíše nároky rodiny na zdravé bydlení z hlediska činností provozovaných v bytě - uvede, jakým způsobem je zajištěna pomoc státu rodinám - chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí - vysvětlí vztahy mezi jednotlivými složkami zdraví - rozlišuje vhodné a nevhodné způsoby využívání volného času - sestaví si vyvážený režim dne a porovná ho s režimem dne svých spolužáků - popíše hygienické a ekologické zásady nakládání s odpady v domácnosti - orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívá je při nákupu a skladování potravin - posoudí na konkrétních příkladech vhodnost zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím a pitném režimu člověka z hlediska zdravé výživy - charakterizuje základní složky potravy a vysvětlí jejich význam pro zdraví - objasní pomocí potravinové pyramidy doporučený denní příjem jednotlivých živin - orientuje se v pravidlech kultury stolování - orientuje se v možnostech sexuální orientace a v legislativním ošetření vztahů dvou jedinců - popíše změny probíhající v organismu dívky a chlapce v období puberty - charakterizuje vývoj druhotných pohlavních znaků - dle obrázku popíše části pohlavních orgánů a vysvětlí jejich funkci - orientuje se v prostředcích osobní a intimní hygieny - vysvětlí příčiny problémů s pleť, změny tělesných proporcí, nálad a vztahů k opačnému pohlaví v souvislosti s pubertou - uvede rizika spojená s předčasným zahájením pohlavního života 	<p><u>Já a moji blízcí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mezigenerační soužití - konflikty ve vztazích, projevy úcty, pomoci - domov, bydlení - zdravotní a sociální sféra pomoci rodinám <p><u>Hodnota a podpora zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tři složky zdraví podle WHO (psychické, fyzické a sociální zdraví) - hygienické návyky, péče o celkový vzhled - duševní hygiena - podpora zdraví v komunitě <p><u>Zdraví na talíři</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - denní stravovací a pitný režim - výživová hodnota potravy - výběr, nákup, skladování a zpracování potravin - stolování a společenské chování <p><u>Dospívání - období velkých proměn</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztahy a city - morální hodnoty - anatomie a fyziologie pohlavních orgánů - reprodukční zdraví - poruchy pohlavní identity 	<p>OSV: Rozvoj schopností poznávání Sebepoznání a sebepečení Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje a praktická etika</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov, Čj</p> <p>MKV: Kulturní diference Lidské vztahy Etnický původ Multikulturalita</p> <p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, Ov, D</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Př</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - popíše rizika ohrožení zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek - uvede důvody, proč je výhodné nekouřit a nepít alkoholické nápoje - vysvětlí negativní vliv pasivního kouření na zdraví zdraví - předvede různé způsoby odmítnutí návykové látky - kriticky přistupuje k mediálním informacím a vlivu reklam na veřejné mínění - rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování - uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte - předchází úrazům při volnočasových aktivitách - využívá relaxační techniky k překonání únavy a stresu 	<p><u>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - látky léčivé, toxické, návykové - tabákové výrobky, - alkoholické nápoje - volnočasové aktivity - bezpečné chování doma a mezi vrstevníky - deviantní osoby - týrané a zneužívané děti - odborná pomoc 	<p>Mezipředmětové vztahy: Př, Ch</p>	

Vyučovací předmět:
Ročník:

Výchova ke zdraví
8.

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpozná pozitivní a negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu v rodině, ve třídě, v obci - snaží se ovládat své emoce, akceptuje pocity druhých - nabídne pomoc v případě potřeby - objasní pojem sociální politika státu - zhodnotí význam vzájemné solidarity, uvede, jak může v případě potřeby pomáhat druhým lidem - uvede lidské vlastnosti důležité pro partnerský život - vysvětlí význam péče o zdraví - určí, co je podstatou zdravého životního stylu - jedná citlivě a ohleduplně s handicapovanými - navrhne, jak mohou dospívající hodnotným způsobem trávit volný čas - navrhne základní vybavení šatníku - na konkrétních př. zdůvodní volbu oblečení s ohledem na danou příležitost, módu, vkus - orientuje se v hygieně oděvů - vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy - sestaví jídelníček dle zásad zdravé výživy - posoudí přednosti a nedostatky jednotlivých alternativních výživových směrů - vysvětlí rizika spojená s poruchami příjmu potravy - uvede rizika častého využívání rychlého občerstvení - sestaví dle zásad zdravé výživy jídelníček pro specifickou skupinu osob - vysvětlí tělesné, fyziologické, psychické a sociální změny v dospívání - s použitím odborné terminologie popíše jednotlivé části pohlavních orgánů a jejich funkci - uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku - vysvětlí rizika promiskuitního chování - vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky připraven na těhotenství a porod - vysvětlí, proč není vhodné veřejně mluvit o svých intimních záležitostech a proč je vhodné na veřejnosti projevat ve svých citech patřičnou míru zdrženlivosti 	<p><u>Osobnostní a sociální rozvoj</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah k sobě samému a k druhým lidem - respektování sebe a druhých - kooperace a komunikace v různých situacích - pomáhající a prosociální chování - pravidla soužití v komunitě <p><u>Celostnné pojetí člověka ve zdraví a nemoci</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - změny životního stylu - péče o celkový vzhled a o zdraví - kultura odívání - duševní hygiena <p><u>Výživa jako součást životního stylu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vliv způsobu stravování na zdraví - specifika stravování různých skupin lidí - alternativní výživové směry - poruchy příjmu potravy <p><u>Změny v životě člověka a jejich reflexe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - morální hodnoty vztahů - reprodukce jedince - plánované rodičovství - pohlavní a pohlavně přenosné nemoci 	<p>OSV: Rozvoj schopností poznávání Sebezpoznání a sebezpojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje a praktická etika</p> <p>VDO: Občan, občanská společnost a stát</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov, D, Čj</p> <p>MKV: Kulturní diference Lidské vztahy Etnický původ Multikulturalita</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov, D, Z, Ch</p> <p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>MDV: Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov, Čj, Př</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - popíše problémy, které mohou vzejít z příležitostného zneužívání drog - obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek - vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty - rozvrhne efektivně svůj denní rytmus a stanoví si limit pro využívání komunikačních technologií - je schopen vyhledat v případě nouze odbornou pomoc - uvede důsledky porušování zákona v souvislosti s individuálním násilím, šikanou, zanedbáváním, zneužíváním a týráním - uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi ze strany vrstevníků, médií aj. 	<p><u>Volby pro zdravý život</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek - patologické hráčství, práce s počítačem - návykové látky a zákon - pozitivní cíle a hodnoty - formy a stupně individuálního násilí a zneužívání 	<p>Mezipředmětové vztahy: Ov, Ch, Čj</p>	

Vyučovací předmět:
Ročník:

Výchova ke zdraví
9.

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje důvody, proč člověk potřebuje společnost jiných lidí - uvede podmínky, za jakých lze v ČR uzavřít manželství - uvede rizika spojená s neuváženou volbou partnera - rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví - na konkrétních příkladech uvede, jak lze upevnit vztahy mezi členy rodiny - navrhne příklad správného hospodaření s penězi - rozvrhne svůj režim dne vzhledem k vlastním potřebám podpory zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví - zdůvodní svou odpovědnost za zachování zdraví - stanoví své životní cíle a navrhne způsoby jejich dosažení; stanoví si priority - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých - uplatňuje preventivní způsoby chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, i civilizačními a jinými chorobami - uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu - vysvětlí souvislosti mezi zdravou, nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob - navrhne způsoby stravování odpovídající požadavkům zdravé výživy - zhodnotí rozpory mezi současným způsobem stravování a zásadami zdravé výživy - vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, náhodnou známostí a zamilovaností - vyjmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství - navrhne vhodné způsoby ochrany proti početí a proti přenosu pohlavních chorob - prokáže zákl. znalosti průběhu těhotenství, porodu a poporodní péče o matku i dítě - uvede rizika předčasného ukončení těhotenství - vyjmenuje nejčastější choroby přenosné pohlavním stykem a popíše jejich projev - objasní, jak dochází k přenosu viru HIV a co 	<p><u>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rozdělení rolí v rodině a jeho historický vývoj - nezralá manželství a riziková partneri - mezilidské vztahy - vyrovnání se s problémy - morální rozvoj - vedení domácnosti <p><u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - únava, stres, relaxace - životní styly - pohybové aktivity - pravidelné zdravotní prohlídky <p><u>Výživa a zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla sestavování jídelníčku - vliv výživy a stravování na zdravotní stav lidí - hygiena stravování <p><u>Dospělost</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odpovědnost - partnerské vztahy - plánované rodičovství - masmédiá, pornografie - pohlavní a pohlavně přenosné nemoci - HIV/AIDS 	<p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Poznávání lidí Mezilidské vztahy Komunikace Kooperace a kompetice Řešení problémů a rozhodovací dovednosti Hodnoty, postoje a praktická etika Mezipředmětové vztahy: Ov, Čj</p> <p>MKV: Kulturní diference Lidské vztahy Etnický původ Multikulturalita</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov, D, Z</p> <p>EV: Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Z, Ch, Ov MDV: Fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Čj, Ov</p>	

Výstup	Učivo	Průřez. témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>se děje po proniknutí viru do organismu</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v trestně právní problematice v souvislosti s návykovými látkami - uvede důsledky porušování trestního zákona v souvislosti s výrobou, distribucí a držením návykových látek - obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek - uvede příklady formálních a neformálních skupin - odmítá nátlak a hrubé zacházení - popíše manipulativní vliv sekt a některých sociálních skupin na dospívající - vybere z nabízených variant správný způsob chování v určité situaci - uvede, jak je třeba se zachovat při ohrožení mimořádnou situací - samostatně zvládá základní postupy první pomoci - rozpozná znaky klamavé a manipulativní reklamy - reklamu kriticky zhodnotí 	<p><u>Auto-destruktivní závislosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rizika zneužívání návykových látek - centra odborné pomoci <p><u>Bezpečné chování</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - party, sekty - chování v neznámém a rizikovém prostředí - ochrana člověka za mimořádných událostí - první pomoc v případě poranění, otravy či úrazu - přítomnost v konfliktních a krizových situacích - právní důsledky nepřiměřené obrany - manipulativní reklama 	<p>Mezipředmětové vztahy: Čj, Ov, Ch, Př</p> <p>Mezipředmětové vztahy: Ov</p>	