Výchova ke zdraví 8

| **RVP VÝSTUPY** | **ŠVP VÝSTUPY** | **UČIVO** |
| --- | --- | --- |
| VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě | Seznámí se s odlišným postavením muže a ženy ve společnosti  Porozumí právům a povinnostem v rodinném životě - porozumí významu rodiny pro rozvoj osobnosti dítěte - seznámí se s různými výchovnými styly  Srovná úplné a neúplné rodiny ve vztahu k výchově dítěte  Pochopí význam rodinné pohody a jak k ní mohou přispět  Porozumí významu komunikace  Aplikuje komunikaci na konkrétním případě  - umí správně komunikovat v různých situacích - porozumí významu těchto hodnot - rozvíjí dovedností, které přispívají k navazování a udržení těchto vztahů | Rodina – postavení a role ženy a muže Práva a povinnosti členů rodiny Vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte Rodina a domov Komunikace v rodině Komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek |
| VZ-9-1-02 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 |
| VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | Popíše krizové situace a dokáže je řešit  Rozpozná odlišnost mezi šikanou a škádlením a dokáže se bránit  Dokáže vyhledat kontaktní adresy a telefony těchto zařízení a ví, kdy a jak je použít - seznámí se se zásadami bezpečnosti při silničním provozu a se zásadami bezpečného sportování - dokáže poskytnout základní první pomoc | Způsoby chování v krizových situacích Skupina vrstevníků a násilí Dětská krizová centra, linky důvěry Bezpečnost silničního provozu a bezpečnost při sportu rizika silniční a železniční dopravy Vztahy mezi účastníky silničního provozu, zvládání agresivity Postup v případě dopravní nehody pp |
| VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví | Seznámí se se zásadami osobní a intimní hygieny  - uvědomí si význam zdraví pro člověka  Seznámí se s pravidly prevence nemocí  - seznámí se se zásadami chování proti nakažení se infekční chorobou | Osobní hygiena, intimní hygiena chlapců a dívek denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, pohybový režim Člověk ve zdraví a nemoci Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota Infekční choroby Ochrana před přenosnými chorobami 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 |
| VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví |
| VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí |
| VZ-9-1-08 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 |
| VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky | Pochopí význam zdravé výživy  Analyzuje nevhodné stravování a jeho důsledky  - uvědomí si význam výživových hodnot potravy pro zdraví a důležitost pitného režimu  Seznámí se se způsoby úpravy potravy a jejich vhodnosti z hlediska zdraví člověka  Seznámí se s tím, co by měla obsahovat naše strava  - seznámí se s druhy alternativních způsobů výživy a druhy poruch příjmu potravy  Navrhne a správně sestaví jídelníček podle zásad zdravé výživy  Porozumí fázím a změnám v období puberty  - uvědomí si rozdíly v pohlaví mezi mužem a ženou  - pochopí a porozumí změnám, které probíhají v období dospívání | Vliv výživy na zdravotní stav lidí Výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu Pitný režim Způsoby technologie zpracování jednotlivých druhů potravin Látky tvořící naše tělo Alternativní výživa a poruchy příjmu potravy sestavení jídelníčku Proměny člověka v období dospívání Pohlavní orgány muže a ženy Stáváme se mužem a ženou |
| VZ-9-1-09 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 |
| VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví | Definuje pojmy zdraví, nemoc  Vyjmenuje stádia chování nemocného  Vyjádří své pocity související se změnou chování nemocného člověka  Seznámí se s různými postupy v péči o nemocného  - rozliší podstatné a nepodstatné prvky léčebného režimu  - rozumí pojmu civilizační choroba  - analyzuje rizika ohrožující zdraví | Zdraví, nemoc Pomoc a péče o nemocného člověka Civilizační choroby a jejich prevence Preventivní lékařské prohlídky Preventivní léčebná péče |
| VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím | Vysvětlí na příkladech souvislost mezi fyzickým, duševním a sociálním zdravím  Dodržuje hygienu duše i těla jako prevenci onemocnění | Péče o duševní zdraví Stres a jeho vztah ke zdraví Význam relaxace a sebepoznání pro duševní zdraví člověka Sebepoznání a sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity Kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti |
| VZ-9-1-13 uvádí 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 | Objasní mechanismy vzniku závislosti na návykových látkách či jiných činnostech  Zdravotní, psychická a sociální rizika závislosti  - analyzuje příčiny vzniku závislosti  Seznámí se se znaky závislosti a s důvody, které vedou k závislosti  Chápe souvislosti mezi důvody vzniku závislosti a chováním člověka  Dokáže argumentovat vůči braní drog  Odmítne návykové látky  Hledá možnosti správné pomoci kamarádovi při problémech s drogami  Analyzuje rizika užívání drog a navrhne jejich možnou prevenci  Vyhodnotí pozitivní znaky zdravého rodinného soužití v prevenci závislosti  Vyhledá informace o protidrogových institucích a odbornících v regionu  Na základě svých znalostí vyhodnotí situaci, jak jednat s lidmi pod vlivem alkoholu nebo drogy  Navrhne postup první pomoci - dokáže rozpoznat varovné signály patologického hráčství a navrhne účinnou pomoc i prevenci | Závislosti, příčiny a druhy závislostí Důvody vzniku závislostí Jak se nestat závislým, jak se ubránit Drogová prevence – primární, sekundární, terciární, jak jednat s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo drog Patologické hráčství, jeho rizika, možnosti léčby |
| VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi | Rozčlení a posoudí faktory vedoucí k agresivitě  - vyvodí příčiny vzniku agresivity jedince  Hledá možnosti prevence agrese a násilí  Rozliší různé formy domácího násilí  Dokáže vyhledat pomoc - rozliší různé podoby šikany a možnosti prevence proti ní  - staví se odmítavě k šikaně a násilí | Agresivita, formy agresivity, násilí Domácí násilí Násilí ve škole, mezi vrstevníky Vandalismus, sekty Nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií Manipulativní reklama a informace |
| VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí |
| VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví | Porozumí tělesným a duševním změnám v dospívání - pochopí odlišnosti mezi láskou, sexualitou, sexem - posoudí vlastní předpoklady pro partnerské vztahy - vysvětlí rozdíly mezi heterosexualitou, homosexualitou, bisexualitou a transsexualitou  Má tolerantní postoj k lidem jiné sexuální orientace - posoudí rizika předčasného zahájení pohlavní aktivity, přenosu pohlavních chorob, těhotenství mladistvých - posoudí vhodné druhy antikoncepce  Vysvětlí význam zdrženlivosti při plánovaném rodičovství  Odliší sexuální deviaci od zdravého sexuálního života - hledá možnosti obrany před sexuálními devianty - posoudí a odmítá sexuální násilí, kuplířství, prostituci a pornografii - pochopí bio-psycho-sociální aspekty těhotenství, porodu a péče o dítě | Láska, partnerské vztahy Heterosexualita, homosexualita, lesbismus, transsexualita, bisexualita Reprodukční zdraví dospívajících a možná ohrožení zdraví reprodukční soustavy Sexualita jako součást formování osobnosti zdrženlivost Plánované rodičovství Antikoncepce Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých sexuální deviace, kuplířství, prostituce, pornografie těhotenství, porod Péče o dítě |
| VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování |

|  |
| --- |
| **Průřezová témata, přesahy, souvislosti** |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Sebepoznání a sebepojetí |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Psychohygiena |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Seberegulace a sebeorganizace |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Mezilidské vztahy |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Kreativita |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Komunikace |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Kooperace a kompetice |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Řešení problémů a rozhodovací dovednosti |
| OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA  Hodnoty, postoje, praktická etika |
| ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA  Vztah člověka k prostředí |