

Vzdělávací oblast: **ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

Vyučovací předmět: **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

## CHARAKTERISTIKA PŘEDMĚTU

### Obsahové, časové a organizační vymezení

Ročník	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dotace							0+1	1	1	1
Povinnost (skupina)							povinný	povinný	povinný	povinný

Předmět Výchova ke zdraví je zařazen samostatně na druhém stupni s hodinovou dotací 1 hodiny týdně ve všech třídách.

Navazuje převážně na žákovské výstupy vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět na 1. stupni a dále na výstupy ostatních vzdělávacích oblastí.

Předmět vede k pochopení vztahů mezi všemi složkami ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU. Učí děti zamýšlet se nad důsledky svého chování a jednání, správně vybírat řešení problémů, ohleduplně k ostatním, ale i k sobě samému. Vede je k zodpovědnosti, větší samostatnosti a slušnosti.

Učí děti orientovat se v každodenním životě, řešit běžné situace, upozorňuje je na nebezpečí a rizika.

Využívá metod a forem práce zaměřených na žákovskou spolupráci v širší či užší skupině, prezentaci zpracovaných témat.

Vědomosti jsou upevňovány během projektů a projektových dnů. Jsou zde zařazena témata osobnostní a sociální výchovy.

Děti se učí pracovat s informacemi.

## Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáka

### KOMPETENCE K UČENÍ

#### UČITELÉ

- zajímají se o náměty, názory, zkušenosti žáků
- zadávají úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
- zařazují metody, při kterých docházejí sami žáci k závěrům, řešením
- sledují při hodině pokrok všech žáků

#### ŽÁCI

- jsou vedeni k efektivnímu učení
- vyhledávají a třídí informace, využívají je v procesu učení
- vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy
- plánují, organizují a řídí vlastní učení

### KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

#### UČITELÉ

- kladou otevřené otázky
- ukazují žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb
- podněcují žáky k argumentaci

#### ŽÁCI

- vnímají nejrůznější problémové situace – mimořádné situace, krizové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

### KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

#### UČITELÉ

- vedou žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky

## **ŽÁCI**

- komunikují na odpovídající úrovni; osvojí si kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuze
- uplatňují bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy

## **KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ**

### **UČITELÉ**

- zadávají úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- vedou žáky k tomu, aby brali ohled na druhé; vyžadují dodržování pravidel slušného chování

### **ŽÁCI**

- spolupracují ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají

## **KOMPETENCE OBČANSKÉ**

### **UČITELÉ**

- vedou žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- umožňují, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky
- se zajímají, jak vyhovuje žákům jejich způsob výuky

### **ŽÁCI**

- respektují názory ostatních; formují si volní a charakterové rysy
- zodpovědně se rozhodují podle dané situace; rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- chápou základní ekologické souvislosti, respektují požadavky na kvalitní životní prostředí

## **KOMPETENCE PRACOVNÍ**

### **UČITELÉ**

- umožňují žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi, ...
- vedou žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

### **ŽÁCI**

- zdokonalují si grafický projev

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- mohou využít ICT pro hledání informací; využívají znalostí v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

## 6. ROČNÍK - DOTACE: 0 +1, POVINNÝ

### DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- vysvětlí pojmy: rodina základní, rozšířená, neúplná; objasní role členů rodiny a vztahy mezi příbuznými
- odhadne vliv rodiny na vývoj dětí, na formování zdravého či nezdravého životního stylu
- na konkrétním příkladu objasní, co pro něj znamená domov a navrhne péči o společnou domácnost a svůj přínos v péči o domácnost
- dodržuje pravidla slušnosti při jednání s vrstevníky a ostatními členy rodiny
- znázorní některé příbuzenské vztahy
- vysvětlí pojem osobní hygiena, zdůvodní nutnost dodržování hygieny
- zdůvodní nutnost v dětském věku zvládnout základní hygienické návyky, vysvětlí péči o jednotlivé části těla
- posoudí vliv dodržování hygieny na vztah k jedinci; zhodnotí svůj vztah k hygieně a navrhne možnosti její zlepšení
- zjistí funkce kůže, vyhledá informace o kožních chorobách a jejich předcházení
- vysvětlí pojem duševní hygiena, objasní nutnost přiměřené pracovní zátěže na člověka a vliv pracovního přetížení na funkci těla
- zdůvodní nutnost předcházení stresovým situacím, navrhne možnosti relaxace
- navrhne režim dne, kde rozliší práci a odpočinek; proč je pro nás spánek tak důležitý
- odhadne, co znamená týrání a zneužívání dětí; navrhne možnosti, jak pomoci týranému nebo zneužívanému člověku
- rozezná šikanu, navrhne řešení situace; vysvětlí, jak on může pomoci šikanovanému; popíše vliv kolektivu na nápravu situace
- rozpozná nebezpečí hrožící lidskému zdraví v souvislosti se zneužíváním drog
- navrhne jiná řešení situace, než je řešení útekem k drogám
- odhadne nebezpečí vyplývající ze styku s neznámou osobou
- používá správně pojmy duševní a tělesné zdraví
- zjistí, co jsou choroby civilizační, jaké jsou příčiny jejich vzniku; co jsou choroby infekční, jaké jsou cesty přenosu
- navrhne způsob chování, aby nedocházelo ke zbytečnému šíření těchto chorob
- objasní, kdo je smyslově postižený člověk, s jakými problémy se asi potýká, jaké má možnosti vzdělání a dalšího uplatnění, jaká má omezení při vyřizování na úradech a jak by měla vypadat bezbariérová škola
- objasní, kdo je člověk tělesně postižený, s jakými problémy se potýká on
- popíše tělesné a duševní změny v období dospívání
- objasní význam přátelství pro život člověka, pokusí se o vymezení pojmu láska

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>6.</b>

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</li> <li>- 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</li> <li>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</li> <li>- 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</li> <li>- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> <li>- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> <li>- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rodina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rodina a její funkce</li> <li>- domov, domácnost</li> <li>- příbuzní</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Osobní hygiena</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osobní hygiena</li> <li>- funkce kůže</li> <li>- základní hygienické návyky</li> <li>- péče o vlasy, vousy, ruce, pleť, nohy, chrup, zrak, nos, uši</li> <li>- intimní hygiena chlapců a dívek</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Duševní hygiena</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- duševní hygiena</li> <li>- režim dne</li> <li>- relaxace</li> <li>- spánek</li> </ul> </li> </ul>	<p><b><u>OSV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mezilidské vztahy <i>(zásady slušnosti, tolerance, odpov. chování)</i></li> <li>- psychohygiena</li> <li>- hodnoty, postoje, praktická etika</li> <li>- sebepoznání a sebepojetí</li> </ul> <p><b><u>VMEGS:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evropa a svět nás zajímá</li> </ul> <p><b><u>EV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské aktivity a problémy životního prostředí</li> <li>- základní podmínky života</li> </ul> <p><b><u>MkV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské vztahy</li> </ul>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>6.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></li> <li>- <b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></li> <li>- <b>vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</b></li> <li>- <b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b></li> <li>- <b>posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska zodpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</b></li> <li>- <b>svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</b></li> <li>- <b>dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</b></li> <li>- <b>uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</b></li> <li>- <b>uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Dospívání</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělesné a duševní změny v pubertě</li> <li>- přátelství, láska</li> </ul> </li>   <li>▪ <b>Zdraví</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdraví tělesné a duševní, civilizační choroby, infekční choroby tělesně a smyslově postižení lidé a jejich možnosti vzdělávání, bydlení a začlenění do společnosti</li> <li>- úřady, školy – bezbariérový přístup</li> </ul> </li>   <li>▪ <b>Sociálně patologické jevy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sociálně patologické jevy, týrání a zneužívání dětí, šikana</li> <li>- nebezpečí vyplývající z kontaktu s neznámou osobou</li> <li>- návykové látky, alkohol, nikotin</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>PŘESAHY:</b></p>
--	---	------------------------

# 7. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

## DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- objasní co je životní styl člověka
- vyvodí souvislosti mezi způsobem života a zdravím člověka
- navrhne aktivity vhodné k udržení zdraví
- odhadne vliv životního prostředí na zdraví člověka; zhodnotí svůj přínos k ochraně svého životního prostředí
- objasní souvislosti mezi stravou člověka a jeho zdravím
- vysvětlí význam jednotlivých složek potravy pro tělo a jeho fungování
- zdůvodní nutnost odlišného stravování jednotlivých skupin obyvatelstva
- posoudí svoje stravovací návyky navrhne změnu, která by měla vést ke zlepšení zdraví
- používá základní inventář pro stolování
- sestaví si svoje pravidla správného stolování
- vysvětlí základní pravidla nákupu a skladování potravin
- porovná tepelné úpravy pokrmů, navrhne jejich využití
- zdůvodní výhody úpravy potravin za syrova
- zjistí informace o jednotlivých potravinách a využije je k sestavení jídelníčku pro dítě školního věku
- vysvětlí poruchy ve stravování a jejich důsledky pro život
- zdůvodní důležitost dodržování pitného režimu
- popíše tělesné a duševní změny v pubertě
- zdůvodní nutnost zvýšené hygieny
- popíše stavbu ženských a mužských pohlavních orgánů, zjistí jejich funkci
- sestaví si svůj žebříček hodnot v souvislosti s hledáním životního partnera
- vysvětlí rizika stopování
- zhodnotí stupeň nebezpečnosti různého chování
- rozezná nebezpečné situace každodenního života
- rozpozná šikanu, popíše osobnost toho, kdo šikanuje
- vysvětlí, proč je důležité nepřeceňovat svoje síly a nepředvádět se před vrstevníky v souvislosti s možností úrazu

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>7.</b>

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>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</b></li> <li>- <b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></li> <li>- <b>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</b></li> <li>- <b>dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</b></li> <li>- <b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví, projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</b></li> <li>- <b>v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zdravý životní styl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravý životní styl - zdravá strava, pohyb, zdravé životní prostředí, odpočinek</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Výživa člověka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výživa člověka (základní pojmy)</li> <li>- složky potravy: bílkoviny, tuky, sacharidy, voda, nerostné látky, vitamíny</li> <li>- výživa vybraných skupin obyvatelstva (děti, těhotné, těžce pracující, starší lidé, nemocní)</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Příprava pokrmů</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kuchyně a její zařízení, rodinný stůl, inventář pro stolování</li> <li>- zásady správného stolování</li> <li>- nákup a skladování potravin</li> <li>- úprava potravin</li> <li>- potraviny – maso, mléko, vejce, obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina, pochutiny</li> <li>- pitný režim</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Dospívání</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělesné a duševní změny v pubertě, hygiena</li> <li>- stavba a funkce ženských a mužských pohlavních orgánů</li> <li>- hledání životního partnera - vlastnosti, kterých si vážím</li> </ul> </li> </ul>	<p><b><u>OSV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mezilidské vztahy</li> <li>- kreativita</li> <li>- hodnoty, postoje, praktická etika (<i>prevence soc. patologických jevů a škodlivých způsobů chování</i>)</li> <li>- sebepoznání a sebepojetí</li> </ul> <p><b><u>EV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské aktivity a problémy životního prostředí</li> <li>- vztah člověka k prostředí (<i>vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních</i>)</li> </ul> <p><b><u>MkV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské vztahy</li> </ul>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>7.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></li> <li>- <b>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</b></li> <li>- <b>uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</b></li> <li>- <b>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</b></li> <li>- <b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní adekvátní první pomoc</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sociálně patologické jevy</b></li> <li>- právo na bezpečí</li> <li>- týrání, zneužívání, šikana</li> <li>- ochrana tělesného i duševního zdraví</li> </ul>	<p><b>PŘESAHY:</b>  VV (7. ročník): tematické práce  UVČ (7. ročník): tematické práce  OV (7. ročník): globální problémy  OV (8. ročník): rodinný život</p>
--	--	---

## 8. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

### DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- najde svoje silné a slabé stránky
- sestaví si svůj žebříček hodnot
- rozliší temperamentové typy člověka
- objasní různé způsoby řešení konfliktu
- vysvětlí přínos asertivního jednání
- navrhne možnosti zlepšení vztahu s rodiči, vyučujícími
- zjistí základní informace o rozdělení a účincích drog
- odhadne, jaký vliv budou mít drogy na plod, plodnost a zdraví člověka
- vyhledá informace o zákonech souvisejících s problematikou drog
- sestaví přehled trestných činů páchaných pod vlivem drog nebo v souvislosti s drogami
- navrhne jinou smysluplnou činnost k řešení problému volného času
- vysvětlí stavbu, funkci a dysfunkci pohlavních orgánů muže a ženy
- zdůvodní význam prevence pohlavně přenosných chorob
- sestaví přehled nejčastějších pohlavně přenosných chorob
- zjistí možnosti antikoncepce pro muže a ženy, jejich účinnost, zdravotní rizika
- seznámí se s problémem sexuálních deviací, odhadne jejich společenskou nebezpečnost
- zdůvodní důležitost plánovaného rodičovství
- vyhledá základní informace k těhotenství a vývoji plodu
- navrhne správnou životosprávu těhotné ženy
- zhodnotí roli otce v období těhotenství ženy
- seznámí se s fázemi porodu, s operačním porodem (císařským řezem)
- odhadne rizika při porodu pro dítě a matku

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>8.</b>

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</li> <li>- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> <li>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</li> <li>- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> <li>- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu</li> <li>- dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</li> <li>- v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Dospívání</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sebepoznání, sebehodnocení</li> <li>- temperament, osobnost člověka</li> <li>- hledání životního partnera</li> <li>- konflikt a jeho řešení</li> <li>- asertivita</li> <li>- jak zlepšit vztahy s rodiči, kamarády a pedagogy</li> </ul> </li>   <li>▪ <b>Základy sexuální výchovy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stavba a funkce pohlavních orgánů</li> <li>- pohlavně přenosné choroby a jejich prevence</li> <li>- antikoncepce</li> <li>- sexuální deviace</li> <li>- plánované rodičovství – rozvaha před početím</li> <li>- těhotenství, vývoj plodu</li> <li>- životospráva těhotné ženy</li> <li>- úloha otce v těhotenství ženy</li> <li>- porod</li> </ul> </li> </ul>	<p><b><u>OSV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace <i>(zásady slušnosti, tolerance)</i></li> <li>- hodnoty, postoje, praktická etika</li> <li>- řešení problémů a rozhodovací dovednosti <i>(zvládnání rozhodovacích situací)</i></li> <li>- seberegulace a sebeorganizace</li> </ul> <p><b><u>EV:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí <i>(vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí)</i></li> </ul> <p><b><u>VMEGS:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evropa a svět nás zajímá</li> </ul>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>8.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</b></li> <li>- <b>uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</b></li> <li>- <b>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</b></li> <li>- <b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></li> <li>- <b>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</b></li> <li>- <b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Život bez závislostí</b></li> <li>- kouření, alkohol a jiné drogy</li> <li>- účinky, vliv na plod, plodnost, zdraví člověka</li> <li>- drogy a zákon</li> <li>- kriminalita mládeže</li> <li>- zdravý životní styl</li> </ul>	<p><b>PŘESAHY:</b>  VV (9. ročník): tematické práce</p> <p>TV (9. ročník): význam pohybu pro zdraví</p>
--	---	---

# 9. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

## DÍLČÍ VÝSTUPY ŽÁKA

- vysvětlí stavbu, funkci a dysfunkci pohlavních orgánů; možnost léčby
- zjistí informace o sexuologickém poradenství
- rozezná společenskou nebezpečnost některých druhů sexuálních deviací
- porovná z hlediska následků nebezpečnost některých pohlavně přenosných chorob
- vysvětlí důležitost odpovědného chování sexuálních vztazích, nutnost ochrany před nežádoucím otěhotněním
- rozpozná rizika předčasného zahájení pohlavního života
- zdůvodní nutnost plánovaného rodičovství v souvislosti s přípravou na budoucí povolání
- zjistí informace o genetickém poradenství
- přiměřenou fyzickou zátěží předchází rizikovému těhotenství
- vyhledá informace o šestinedělí
- zjistí informace ze Zákona o rodině; vysvětlí okolnosti vylučující uzavření sňatku
- na příkladech vysvětlí důvody rozpadu rodiny
- odhadne problémy soužití několika generací v jednom domě
- popíše odlišnosti života v rodině s handicapovaným členem rodiny
- objasní charakteristické jevy jednotlivých vývojových období
- rozliší výchovné styly a charakterizuje je; vysvětlí význam odměny a trestu ve výchově
- vysvětlí rizika prostituce, odhadne důvody prostituce
- navrhne náhradní řešení krizové situace
- zhodnotí možnosti odolávání tlaku vrstevníků
- zhodnotí vliv civilizace na životní styl člověka
- porovná možnosti bydlení a zařízení bytu(domu)
- seznámí se s možnostmi barevného řešení interiéru a s možnostmi bytových doplňků

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>9.</b>

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA PŘESAHY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</li> <li>- 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</li> <li>- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</li> <li>- optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> <li>- přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</li> <li>- dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zákon o rodině</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zákon o rodině</li> <li>- vznik manželství</li> <li>- okolnosti vylučující uzavření manželství</li> <li>- vztahy mezi manželi</li> <li>- vztahy mezi rodiči a dětmi</li> <li>- ukončení manželství</li> <li>- faktory ovlivňující stabilitu rodiny</li> <li>- staří a handicapovaní členové rodiny, společnosti</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Péče o dítě</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- novorozenec, kojeneček, batole</li> <li>- předškolní věk, školní věk - mladší školní věk, puberta</li> <li>- výchova dítěte – význam odměny a trestu</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Základy sexuální výchovy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohlavní orgány a jejich funkce a dysfunkce</li> <li>- sexuální deviace, pohlavně přenosné choroby, odpovědné chování, promiskuita</li> <li>- rizika předčasného zahájení pohlavního života</li> <li>- početí, těhotenství</li> <li>- genetické poradenství, riziková těhotenství, šestinedělí</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>OSV:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznávání lidí <i>(poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích)</i></li> <li>- hodnoty, postoje, praktická etika</li> <li>- mezilidské vztahy</li> <li>- komunikace</li> </ul> <p><b>VMEGS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evropa a svět nás zajímá <i>(osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, osobní zodpovědnost, kritické myšlení, tvořivá lidská aktivita)</i></li> </ul> <p><b>PŘESAHY:</b></p>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník
<b>ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>9.</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chová při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</b></li> <li>- <b>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</b></li> <li>- <b>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</b></li> <li>- <b>projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</b></li> <li>- <b>dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</b></li> <li>- <b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sociálně patologické jevy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dětská prostituce</li> <li>- prostituce dospělých</li> <li>- chování v krizových situacích</li> <li>- návykové látky – odolávání tlaku vrstevníků, společnosti</li> <li>- centra odborné pomoci</li> </ul> </li>   <li>▪ <b>Zdravý životní styl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravý životní styl – vliv civilizace na životní styl člověka</li> <li>- domov</li> </ul> </li> </ul>	
--	---	--