

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ročník: 8.

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Mezipředm. vazby, PT
<ul style="list-style-type: none"> - respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě (VZ-9-1-01) - vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví (VZ-9-1-02) - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví (VZ-9-1-03) - 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 (VZ-9-1-04) - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví (VZ-9-1-05) - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny a v nejbližším okolí (VZ-9-1-06) 	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí pojmy jedinec, skupina, komunita - respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky - podílí se na tvorbě pravidel ve třídě - pozitivní komunikací přispívá k tvorbě dobrých vztahů s ostatními spolužáky - vysvětlí role členů rodiny, chápe vztahy v rodině - uvádí možné příklady kladných a záporných vlivů rodiny na vývoj dítěte - rozlišuje rozdíly mezi jednotlivými výchovnými styly a uvádí jejich klady a zápory - rozlišuje tělesné, duševní a sociální zdraví, dovede vysvětlit souvislosti mezi nimi - uvede faktory ovlivňující zdraví - chápe hodnotu zdraví - posoudí význam odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých - určí, které způsoby chování mohou ohrozit zdraví - aktivně se podílí na podpoře a ochraně svého zdraví - vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví - zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví - charakterizuje pojem prevence a uvede její význam - diskutuje o problematice zdraví - zapojuje se do uplatňování podpory svého zdraví i zdraví své rodiny 	<p><u>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jedinec, skupina, komunita - kamarádství, přátelství - pravidla soužití ve škole, ve vrstevnické skupině <p><u>Rodina jako systém:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vztahy v rodině - rodinné prostředí - vliv rodiny na děti <p><u>Změny v životě člověka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tělesné, duševní a společenské změny - tělesná a duševní hygiena (osobní, intimní, otužování, denní režim) <p><u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví - zdravý životní styl - význam pohybu pro zdraví - pohybový režim - vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví (kvalita ovzduší a vody) 	<p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p> <p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p> <p>MKV-lidské vztahy MKV-etnický původ</p> <p>OSV-psychohygiena</p> <p>OSV-sebepoznání a sebepojetí</p>

<ul style="list-style-type: none"> - dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky (VZ-9-1-07) - 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-9-1-09) - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím (VZ-9-1-10) - uvádí do souvislosti 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 (VZ-9-1-13) 	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam základních živin a vody - rozpozná správný stravovací a pitný režim - uplatňuje zásady zdravého stravovacího a pitného režimu - dokáže vybrat zdravé potraviny - orientuje se v základních údajích o složení a trvanlivosti potravin a prakticky je využívá - uvádí souvislosti mezi složením stravy a civilizačními chorobami - formuluje důvody odpovědnosti za své zdraví - rozpozná poruchy příjmu potravy - navrhne denní rozvrh činnosti dospívajícího - vyhledá vhodné nabídky podpory zdraví - osvojuje si základy zdravého životního stylu - uplatňuje získané zásady v životě - seznamuje se s projekty podpory zdraví, v rámci svých možností se zapojuje do jejich plnění - uplatní vhodnou sociální dovednost pro předcházení stresovým situacím - charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost - uvádí zdravotní a sociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek (kouření, alkohol, drogy) - vyjmenuje legální a nelegální návykové látky - odmítá šikana a jiné projevy násilí ve škole - vysvětlí rizika spojená s patologickým hráčstvím - používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky - v případě potřeby dovede vyhledat odbornou pomoc - odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím - uvede pravidla asertivní komunikace proti manipulativním vlivům 	<p><u>Výživa a zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady správného stravování - složení potravy - stravovací a pitný režim <p><u>Výživa jako složka životosprávy.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - poruchy příjmu potravy - civilizační choroby - dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - odpovědnost jedince za zdraví - podpora zdravého životního stylu - programy podpory zdraví <p><u>Rizika ohrožující zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - návykové látky - zdravotní rizika - druhy závislostí - léčba závislostí (linka důvěry, krizová centra). - šikana a jiné projevy násilí - vlivy reklamy na užívání návykových látek. - reklamní vlivy - působení sekt <p><u>Rizika ohrožující zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - návykové látky - zdravotní rizika - druhy závislostí - léčba závislostí (linka důvěry, krizová centra). - šikana a jiné projevy násilí - vlivy reklamy na užívání návykových látek. - reklamní vlivy - působení sekt 	<p>EV-vztah člověka k prostředí OSV- psychohygienu</p> <p>OSV- psychohygienu</p> <p>OSV-seberegulace a sebeorientace</p> <p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p>
---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii (VZ-9-1-14) - uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí (VZ-9-1-16) 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečného chování na sociálních sítích - orientuje se v možnostech léčby závislosti - kriticky posoudí škodlivost reklamy na cigarety a alkohol - odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím - uvede pravidla asertivní komunikace proti manipulativním vlivům - uplatňuje pravidla bezpečného chování na sociálních sítích - orientuje se v možnostech léčby závislosti - kriticky posoudí škodlivost reklamy na cigarety a alkohol - charakterizuje a rozpozná potenciální nebezpečí - rozliší varovné signály spojené se vznikem mimořádné události - dodržuje zásady bezpečného chování po vyhlášení mimořádné události - rozpozná a dokáže použít čísla tísňového volání 	<p><u>Ochrana člověka:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - klasifikace mimořádných událostí - varovné signály - prevence vzniku mimořádných událostí 	
---	---	--	--

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**Ročník: 9.**

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Mezipředm. vazby, PT
<ul style="list-style-type: none">- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví (VZ-9-1-11)- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě (VZ-9-1-01)- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování (VZ-9-1-01)- 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-9-1-08)- 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 (VZ-9-1-15)	<ul style="list-style-type: none">- charakterizuje jednotlivá období lidského života- popíše tělesné a psychické změny v dospívání- utváří si vztahy k opačnému pohlaví, uplatňuje respekt k opačnému pohlaví- uvádí příklady souvislosti mezi rodinným životem a dodržováním lidských práv- rozlišuje vztahy ve dvojici: kamarádství, přátelství, lásku, manželství- respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery- charakterizuje lidskou sexualitu- rozliší, které sexuální chování odpovídá normě- popíše rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví- vysvětlí pojem nemoc a možné příčiny jejího vzniku- uvede cesty přenosu nemoci a preventivní opatření- dává do souvislosti faktory životního stylu se vznikem civilizačních chorob- vysvětlí nutnost odborné zdravotnické pomoci- dodržuje zásady bezpečného chování po vyhlášení mimořádné události- vysvětlí význam integrovaného záchranného systému- zvládne zásady první pomoci	<p><u>Změny v životě člověka</u></p> <ul style="list-style-type: none">- puberta, dospívání- tělesné, duševní a společenské změny- sexuální dospívání <p><u>Osobnostní a sociální rozvoj</u></p> <ul style="list-style-type: none">- stres- sebeovládání- zdravé a vyrovnané sebezpojetí- bezpečné chování a komunikace <p><u>Slabost a síla prvních partnerských vztahů</u></p> <ul style="list-style-type: none">- přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství- pravidla soužití <p><u>Sexuální dospívání</u></p> <ul style="list-style-type: none">- sexualita jako součást formování osobnosti- předčasné sexuální zkušenosti- promiskuita- ochrana před přenosnými chorobami- sexuální orientace a deviace <p><u>Prenatální a postnatální vývoj dítěte</u></p> <ul style="list-style-type: none">- těhotenství- nechtěné těhotenství	<p>OSV- sebezpoznání, sebezpojetí OSV – poznávání lidí</p> <p>MKV- lidské vztahy</p> <p>MKV- lidské vztahy OSV- psychohygienu OSV- sebezpoznání a sebezpojetí OSV-seberegulace a sebeorientace</p> <p>OSV- komunikace OSV- psychohygienu</p> <p>OSV-seberegulace a sebeorganizace</p> <p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p> <p>Př - 8.roč.</p>

		<ul style="list-style-type: none">- výživa těhotné ženy- prenatální vývoj dítěte- porod- postnatální vývoj dítěte- péče o dítě <p><u>Ochrana člověka:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- IZS, první pomoc	
--	--	--	--