

---

# **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

---

*„Výchova je příklad a láska, nic víc.“*

## **Charakteristika vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví**

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- 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 jedince závislého v 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 poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Vyučování vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví probíhá v 6. a 7. ročníku 1 hodinu týdně.

**Průřezová témata** jsou do vzdělávacího oboru zařazena okrajově a aktuálně:  
Osobnostní a sociální výchova (OSV), Multikulturní výchova (MKV), Mediální výchova (MV).

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků**

#### **Kompetence k učení**

##### **Žák**

- vyhledává a třídí informace, na základě jejich pochopení, propojení a systemizace je efektivně využívá v osobním a občanském životě
- získané poznatky propojuje s poznatky z různých vzdělávacích oblastí do širších celků
- postupně si vytváří ucelenější pohled na společenské a kulturní jevy

## **Učitel**

- zadává úkoly
  - při jejichž plnění žáci vyhledávají informace z různých zdrojů
  - jejichž řešení vyžaduje využití poznatků z různých vzdělávacích oblastí

## **Kompetence k řešení problémů**

### **Žák**

- vnímá různé problémové situace ve škole, v rodině, obci, státě i ve světě
- přemýšlí o problému a jeho příčinách
- na základě vlastního úsudku a zkušeností hledá vhodné řešení
- své návrhy porovnává s praktickým životem

### **Učitel**

- zařazuje vhodné aktivity a metody
- povzbuzuje žáka při případném nezdaru a vede ho k vytrvalosti

## **Kompetence komunikativní**

### **Žák**

- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory
- vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně
- naslouchá druhým, snaží se jim porozumět
- aktivně se zapojuje do diskuze, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje

### **Učitel**

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky

## **Kompetence sociální a personální**

### **Žák**

- spolupracuje v malé skupině i ve třídě, pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce
- podílí se na utváření příjemné pracovní atmosféry na základě ohleduplnosti k ostatním spolužákům, respektuje názory ostatních

### **Učitel**

- vytváří pozitivní atmosféru ve třídě
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- podporuje sebedůvěru jednotlivých žáků

## Kompetence občanské

### Žák

- je si vědom svých práv a povinností ve škole, v rodině, ve společnosti
- váží si svých spolužáků, učitelů, rodičů a ostatních lidí
- oceňuje a chrání naše kulturní dědictví a tradice
- respektuje požadavky na zdravé životní prostředí

### Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel školního řádu
- vede žáka k zodpovědnému rozhodování
- směřuje žáka k zapojení do kulturních a sportovních aktivit mimo vyučování

## Kompetence pracovní

### Žák

- využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v praktickém životě
- plní povinnosti, dodržuje vymezená pravidla
- chrání své zdraví i zdraví druhých

### Učitel

- vyžaduje plnění vymezených povinností a pravidel
- umožňuje žákům spolupracovat a vzájemně si pomáhat

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví

**Ročník:** 6.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy	Projekty, exkurze a besedy
<b>Žák:</b> ➤ uvědomí si sebe sama ve vztahu k druhým lidem	<b>Úvod k výuce výchovy ke zdraví</b> ➤ všichni jsme lidé ➤ sebepoznání a sebepojetí		

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vysvětlí roli muže a ženy v naší společnosti</li> <li>➤ uvědomí si sebe sama ve vztahu k různým sociálním rolím</li> <li>➤ umí vyjádřit své názory a pocity týkající se určitých zvyklostí rodiny</li> <li>➤ porozumí významu rodiny pro utváření osobnosti dítěte a jeho výchovu</li> </ul>	<p><b>Život v rodině</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rodina, postavení a role ženy a muže</li> <li>➤ vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte</li> </ul>	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>VO – funkce rodiny, úplná a neúplná rodina</p> <p>D – matriarchát, patriarchát</p> <p>Př – péče o potomstvo u zvířat</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ komunikuje v různých situacích</li> <li>➤ toleruje poruchy komunikace</li> <li>➤ respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> <li>➤ zaujímá odmítavý postoj ke komunikaci ponižující a zesměšňující člověka</li> <li>➤ vyvaruje se negativních projevů komunikace (vulgarismy, agresivita)</li> <li>➤ umí naslouchat druhému člověku</li> <li>➤ chápe význam lidských hodnot kamarádství, přátelství, láska</li> <li>➤ rozvíjí sociální dovednosti přispívající k navázání a udržení kamarádství, přátelství, lásky</li> </ul>	<p><b>Komunikace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ komunikace v rodině,</li> <li>➤ komunikace mezi vrstevníky, parta</li> <li>➤ kamarádství, přátelství, láska</li> <li>➤ mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</li> <li>➤ vztahy ve dvojici</li> <li>➤ vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</li> </ul>	<p>OSV – komunikace, mezilidské vztahy</p> <p>Čj – verbální a neverbální komunikace</p> <p>Př – dorozumívání zvířat</p> <p>Cizí jazyky</p> <p>Lv – knihy o kamarádství</p> <p>Hv – písničky o kamarádství</p> <p>Lv. D – slavné literární a historické dvojice symbolizující lásku</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ porozumí vazbě mezi zdravím a nemocí</li> <li>➤ zaujímá pozitivní postoje k zásadám zdravého životního stylu</li> <li>➤ hledá souvislosti mezi nedodržením zdravého životního stylu a možným vznikem nemoci</li> <li>➤ umí vyjádřit své názory, pocity a postoje k řešenému problému</li> <li>➤ využívá důvěry a spolupráce při řešení konfliktní situace</li> </ul>	<p><b>Rozvoj osobnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ utváření vědomí vlastní identity</li> <li>➤ duševní a tělesné zdraví</li> <li>➤ stres a jeho vztah ke zdraví</li> <li>➤ duševní hygiena</li> <li>➤ zdraví životní styl, prevence</li> <li>➤ vyrovnávání se s problémem</li> <li>➤ seberegulace a sebeorganizace činností a chování</li> <li>➤ zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování</li> </ul>	<p>OSV – psychohygiena, řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dopad vlastního jednání a chování</li> <li>➤ morální rozvoj</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pojmenuje a popíše krizové situace v životě dítěte</li> <li>➤ zaujímá odmítavý postoj k šikanování</li> <li>➤ zná zařízení pro pomoc v krizi</li> <li>➤ dokáže vyhledat kontaktní adresy a telefony na zařízení pro pomoc v krizi ve svém okolí</li> <li>➤ rozvíjí sociální dovednosti – podpora, pomoc druhému, empatie, spolupráce, tolerance</li> <li>➤ využívá správné komunikace včetně aktivního naslouchání k rozvoji empatie</li> </ul>	<p><b>Osobní bezpečí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ způsoby chování v krizových situacích</li> <li>➤ dětská krizová centra, linky důvěry</li> <li>➤ bezpečné chování</li> </ul>	OSV – mezilidské vztahy, komunikace, řešení problémů a rozhodovací dovednosti	Beseda s policistou
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ naplánuje režim dne respektující zdravý životní styl</li> <li>➤ zhodnotí nezastupitelné místo pohybových aktivit v životě dítěte i dospělého</li> <li>➤ porovná pozitiva a negativa trávení volného času u televize, videa, počítače</li> </ul>	<p><b>Péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</li> <li>➤ podpora zdraví a její formy</li> <li>➤ podpora zdraví v komunitě</li> <li>➤ hygiena prostředí – vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</li> <li>➤ tělesná a duševní hygiena, intimní hygiena chlapců a dívek</li> <li>➤ odívání</li> <li>➤ denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim</li> <li>➤ volný čas</li> </ul>	OSV – seberegulace a sebeorganizace (organizace vlastního času, psychohygiena) MV – fungování a vliv médií ve společnosti (v každodenním životě jednotlivce)  ICT – počítačová gramotnost	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ obhájí význam zdravé výživy pro fyzické a psychické zdraví člověka</li> <li>➤ uvědomuje si přednosti a slabiny svého způsobu stravování</li> <li>➤ zaujímá kritický postoj k reklamě nejen v oblasti výživy</li> <li>➤ uvede klady a zápory vlivu energetické hodnoty potravin na zdraví člověka</li> <li>➤ zdůvodní důležitost vitamínů a minerálů pro zdraví člověka</li> <li>➤ dodržuje zásady pitného režimu</li> <li>➤ vysvětlí rozdíly mezi základními způsoby zpracování potravin</li> <li>➤ dokáže vybrat správné potraviny při sestavování jídelníčku</li> <li>➤ umí poskytnout první pomoc v kuchyni</li> </ul>	<p><b>Zdravá výživa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vliv výživy na zdravotní stav člověka</li> <li>➤ zásady zdravého stravování, pitný režim</li> <li>➤ výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu</li> <li>➤ způsoby technologie zpracování potravin ve vztahu ke zdravé výživě</li> <li>➤ sestavování jídelníčku</li> </ul>	<p>Z – pěstování plodin a pochutin v různých státech  D – z historie upravování potravin  Př – subtropické ovoce  Vv – výtvarná díla inspirovaná jídlem a hostinami</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sestaví si svůj žebříček hodnot</li> <li>➤ dává do souvislosti změnu pohledu člověka na svět a změnu hodnotového systému</li> <li>➤ pochopí negativa drogové závislosti</li> <li>➤ zdůvodní škodlivost kouření a alkoholu pro lidský organismus</li> <li>➤ reaguje na škodlivost reklamy na tabákové výrobky a alkohol</li> </ul>	<p><b>Prevence zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pozitivní životní cíle a hodnoty</li> <li>➤ droga, závislost</li> <li>➤ alkohol, alkoholismus</li> <li>➤ kouření, nikotin, pasivní kuřáctví</li> <li>➤ centra odborné pomoci</li> <li>➤ manipulativní reklama a informace</li> </ul>	<p>OSV – hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>MV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení (kritický přístup k reklamě)</p> <p>M – finanční stránka kouření</p> <p>ICT – statistické údaje o kouření a spotřebě alkoholu v ČR</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ porozumí příčinám tělesných a duševních změn v období dospívání</li> <li>➤ pochopí odlišnosti dospívání chlapců a dívek</li> <li>➤ respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> </ul>	<p><b>Sexuální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dětství, puberta, dospívání</li> <li>➤ proměny člověka v období dospívání</li> <li>➤ vztahy mezi chlapci a děvčaty</li> </ul>	<p>OSV – sebepoznání a sebepojetí, psychohygienu</p>	<p>Spolupráce s SVČ  Lužánky: program „Rodina, láska, sex a já“</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ umí se zachovat rychle a účelně v situacích ohrožujících život</li> <li>➤ zná základní obvazové techniky</li> <li>➤ rozpozná zástavu dýchání, provede vyčištění ústní dutiny a umělé dýchání</li> <li>➤ uvede zraněného do stabilizované polohy</li> <li>➤ umí zastavit krvácení</li> <li>➤ přivolá odbornou pomoc</li> <li>➤ chrání své zdraví, nevystavuje se lehkomyšlně nebezpečí</li> <li>➤ neohrožuje zdraví ostatních</li> </ul>	<p><b>První pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zásady první pomoci</li> </ul>	<p>Tv – nácvik první pomoci</p>	
--	---	---------------------------------	--

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vzdělávací obor:** Výchova ke zdraví  
**Ročník:** 7.

Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy	Projekty, exkurze a besedy
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ porozumí právům a povinnostem členů rodiny</li> <li>➤ uvědomí si důležitost vzájemného respektování potřeb členů rodiny a rozdělení povinností k vytváření pohody v rodině</li> <li>➤ uvede přednosti a nedostatky soužití v rodině, uvědomuje si příčiny nesouladu v rodině</li> <li>➤ zamýšlí se nad estetikou bydlení a stolování</li> <li>➤ uvědomuje si ekonomické stránky života rodiny</li> </ul>	<p><b>Rodina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ práva a povinnosti členů rodiny, rodičovská zodpovědnost</li> <li>➤ domov, domácí pohoda, domácí násilí, rozvod</li> <li>➤ komunikace v rodině</li> <li>➤ estetika bydlení</li> <li>➤ stolování, servírování, etika</li> <li>➤ ekonomika domácnosti, rodinný rozpočet</li> </ul>	<p>OSV – mezilidské vztahy, komunikace, řešení problémů a rozhodovací dovednosti, hodnoty, postoje, praktická etika</p> <p>Čj – komunikace verbální a neverbální</p> <p>Př – dorozumívání živočichů</p> <p>M – plán bytu, sestavení rodinného rozpočtu</p> <p>D, Vv – z historie stolování</p> <p>VO – rodina</p> <p>Lv – díla, pohádky a rčení o šetrnosti, lakotě, hamižnosti</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ porozumí hodnotě zdraví jako předpokladu smysluplného a šťastného života</li> <li>➤ vnímá rizika přetíženosti organismu a respektuje možnosti relaxace podle individuálních potřeb</li> <li>➤ vyjmenuje nejčastější cesty šíření nákazy a nemocí a možnosti prevence</li> <li>➤ pochopí souvislost mezi zdrojem, původcem a příznaky infekčního onemocnění</li> <li>➤ uvědomí si rozdíl mezi nemocí a postižením</li> <li>➤ zamýšlí se nad právy postižených lidí a respektováním jejich potřeb okolím</li> <li>➤ rozvíjí etické vztahy k nemocným a zdravotně postiženým</li> <li>➤ dodržuje zásady péče o zdraví</li> </ul>	<p><b>Klíče ke zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zdraví, nemoc, dědičnost, způsob života, životní a sociální prostředí</li> <li>➤ infekční choroby, hygiena, význam očkování a prevence</li> <li>➤ základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví nebo sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</li> <li>➤ ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</li> <li>➤ život s handicapem</li> <li>➤ hlavní zásady péče o zdraví</li> <li>➤ ochrana před různými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní a léčebná péče, základy první pomoci</li> <li>➤ civilizační choroby</li> <li>➤ podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</li> </ul>	<p>OSV – sebepoznání a sebepojetí, psychohygiena, mezilidské vztahy</p> <p>Př – hmyz a parazité</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ porozumí vztahu mezi výživou a zdravím jedince</li> <li>➤ srovnává stravovací zvyklosti českého národa se stravováním jiných národů</li> <li>➤ toleruje odlišnosti ve stravování jiných kultur</li> <li>➤ aplikuje osvojené poznatky o zdravé výživě při sestavování konkrétního jídelníčku</li> <li>➤ na příkladech zdůvodní klady a zápory alternativních způsobů výživy</li> <li>➤ zná rizika spojená s poruchami příjmu potravy</li> </ul>	<p><b>Zdravá výživa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zdravá výživa a její vliv na tělesný růst a duševní vývoj dítěte</li> <li>➤ rozdílnost stravování v historickém vývoji a ve vztahu ke kultuře a tradicím národa</li> <li>➤ výživová hodnota potravy</li> <li>➤ alternativní výživa a poruchy příjmu potravy</li> <li>➤ abeceda zdravé výživy</li> </ul>	<p>MKV – kulturní diferenciacce (respektování zvláštností etnik)</p> <p>D – stravování v historickém vývoji Lv – J. Neruda „Romance o Karlu IV.“ M – konstrukce pyramidy výživy ICT – www stránky Ministerstva zdravotnictví ČR (normy související s kvalitou potravin)</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uvědomuje si historické souvislosti týkající se problematiky zneužívání léčiv, drog</li> <li>➤ pochopí pojem droga a proces vzniku závislosti na drogách</li> <li>➤ vnímá škodlivost a vedlejší účinky dopingových látek na zdraví jedince</li> <li>➤ uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</li> <li>➤ dává do souvislosti distribuci drog a porušování zákonů</li> <li>➤ uvědomuje si záludnost drog a jejich roli v životě člověka</li> <li>➤ projevuje odpovědný přístup k trávení volného času s kamarády bez sociálně patologických jevů</li> <li>➤ uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy</li> <li>➤ analyzuje odlišnosti v taktikách reklamních agentur propagujících tabákové výrobky a alkoholické nápoje</li> <li>➤ uvede přednosti a nedostatky prevence zneužívání dopingu a ochrany zdraví</li> </ul>	<p><b>Zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ léčiva, drogy</li> <li>➤ historické souvislosti v otázkách zneužívání léčiv, drog</li> <li>➤ nejčastěji užívané drogy (káva, alkohol, cigarety)</li> <li>➤ drogy a jejich účinky, dělení drog</li> <li>➤ auto-destruktivní závislosti- psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet)</li> <li>➤ násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost</li> <li>➤ doping, účinky dopingových látek na lidský organismus</li> <li>➤ drogy a legislativa, systém prevence drogové závislosti</li> <li>➤ vznik závislosti, volnočasové aktivity</li> <li>➤ nácvik odmítání</li> </ul>	<p>OSV – seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, hodnoty, postoje, praktická etika MV – fungování a vliv médií ve společnosti</p> <p>D – omamné látky v dějinách (starověký Egypt, antické Řecko a Řím) Vv – představa účinku drog na lidský organismus Lv – knihy a filmové scénáře s tematikou drog</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uvědomuje si životní situace nebezpečné pro fyzické a psychické zdraví</li> <li>➤ porozumím vztahům mezi násilím, nebezpečím a ohrožením zdravím a života</li> <li>➤ aplikuje osvojené poznatky o osobní bezpečí na situace ve svém běžném životě</li> <li>➤ projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení</li> </ul>	<p><b>Osobní bezpečí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nebezpečné situace, adrenalinové sporty, agrese</li> <li>➤ dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví ve sportu a v silničním provozu</li> <li>➤ rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> </ul>	<p>OSV – sebepoznání a sebepojetí, seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kreativita, hodnoty, postoje, praktická etika, mezilidské vztahy</p> <p>VO – Úmluva o právech dítěte SP – vlastnosti osobnosti vedoucí k úspěchu Tv – nácvik poskytnutí první pomoci</p>	<p>Beseda s policistou</p>

<p>zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí a mimořádných událostí</li> <li>➤ dává do souvislosti nevhodné chování, špatné svědomí a strach z trestu</li> <li>➤ rozlišuje různé způsoby násilí neslučitelné s právy dítěte včetně odmítání rasismu</li> <li>➤ hledá možnosti prevence násilí ve skupině vrstevníků</li> <li>➤ pokouší se analyzovat způsoby chování a jednání i vlastnosti osobnosti, které vedou k (ne)úspěchu</li> <li>➤ uvědomuje si svoje kladné vlastnosti</li> <li>➤ zamýšlí se nad riskantním chováním</li> <li>➤ zaujímá stanovisko k nedodržování pravidel a kázně ve sportu, silničním provozu</li> <li>➤ řídí se dopravními předpisy pro chodce a cyklisty</li> <li>➤ umí vyjádřit své názory na sexuální zneužívání</li> <li>➤ umí správně postupovat při poskytování první pomoci</li> <li>➤ chápe význam první pomoci pro záchranu života</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prevence úrazů</li> <li>➤ skupina vrstevníků a násilí, šikana, agresori a oběti, legislativa</li> <li>➤ vytváření zdravého sebevědomí</li> <li>➤ příčiny a formy sexuálního zneužití, prevence</li> <li>➤ sexuální kriminalita</li> <li>➤ zásady první pomoci, důležitá telefonní čísla, vybavení domácí lékárničky</li> <li>➤ ochrana člověka za mimořádných událostí – živelní pohromy, terorismus</li> <li>➤ klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</li> <li>➤ kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci</li> <li>➤ nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uvědomí si podobnosti a rozdílnosti mezi lidmi</li> <li>➤ porozumí biologickým, psychickým a sociálním změnám v období dospívání</li> <li>➤ analyzuje odlišnosti a hledá podobnosti mezi dospívajícími chlapci a děvčaty</li> <li>➤ respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová</li> </ul>	<p><b>Sexuální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ životní cyklus, dospívání</li> <li>➤ sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost</li> <li>➤ pohlavní orgány muže a ženy</li> <li>➤ tělesná, duševní a sociální zralost</li> <li>➤ předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy</li> </ul>	<p>OSV – sebepoznání a sebepojetí, poznávání lidí, komunikace</p> <p>MV – lidské vztahy (tolerance a respektování odlišností mezi rasami)</p> <p>Př – savci, anatomie a fyziologie lidského těla</p> <p>Vv – encyklopedie výtvarného umění, koláž „Fáze vývoje lidského jedince“</p>	<p>Spolupráce s SVC</p> <p>Lužánky: program „Rodina, láska, sex a já“</p>

<p>k opačnému pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ umí vyjádřit vlastní pocity spojené s dospíváním</li><li>➤ respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</li><li>➤ vyjadřuje se ke vztahům mezi dospívajícími a dospělými</li><li>➤ hledá kompromis ve vztazích s dospělými</li></ul>	<p>pohlavní identity</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ antikoncepce</li><li>➤ pohlavní choroby</li><li>➤ rozmnožování, vývoj plodu</li></ul>	Čj – vulgarismy v období dospívání	
--	--	------------------------------------	--