

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	7.

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</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> </ul>	<p><b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny</li> <li>• sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity</li> </ul>	<p>přírodopis PT – OSV- sociální rozvoj – komunikace mezi vrstevníky, partnerství</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> <li>• 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</li> <li>• usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu</li> </ul>	<p><b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ochrana před přenosnými chorobami, základní 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</li> <li>• ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy</li> </ul>	<p>přírodopis PT – osobnostní rozvoj</p>	

<p>zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</li> </ul>	<p>v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li> <li>• 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</li> <li>• uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových</li> </ul>	<p><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> <li>• manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt</li> <li>• ochrana člověka za mimořádných událostí –klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany</li> </ul>	<p>PEER program PT – OSV – morální rozvoj</p>	

<p>situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<p>obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</p> <p>.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</li> <li>• 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</li> </ul>	<p><b>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</li> <li>• podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <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>• samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> </ul>	<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech</li> <li>• 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, dopad</li> </ul>	<p><b>PT – OSV –osobnostní rozvoj, kreativita</b></p>	

	vlastního jednání a chování		
--	-----------------------------	--	--

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny*

*VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*

*VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*

*VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*

*VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování*

*VZ-9-1-08p svěřá se se zdravotním problémem*

*VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her*

*VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy*

*VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí*

*VZ-9-1-15p uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla*

*VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel*

**Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.**

Rozhovor, samostatná práce s vyhledáváním informací, nácvik a scénky modelových situací, skupinová práce, projekty, beseda, DVD projekce a jejich následný rozbor.