

Vyučovací předmět: **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

A. Charakteristika vyučovacího předmětu.

a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Výchova ke zdraví je předmětem určený pro 7., 8. ročník. Spolu se vzdělávacím oborem Tělesná výchova tvoří oblast Člověk a zdraví. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole, přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi, založených na úctě, toleranci a empatii.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a je úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Dalšími průřezovými tématy jsou: Člověk ve společnosti, Environmentální výchova, Multikulturní výchova, Mediální výchova, Výchova demokratického občana.

Vyučovací předmět je utvořen ze vzdělávacích obsahů, jako jsou: Vztahy mezi lidmi a formy soužití, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Zdravý způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, hodnota a podpora zdraví, Osobnostní a sociální rozvoj. V přímé souvislosti si klade za cíl formovat a rozvíjet u žáků pozitivní vztah k vlastnímu zdraví, být zodpovědný za způsob vlastního jednání k sobě sama i k druhým.

Vyučovací předmět je realizován v rozsahu jednu vyučovací hodiny týdně. Je posílen o jednu z volné disponibilní časové dotace. Vzdělávací obsah jednotlivých tematických okruhů se neodděluje s postupujícími ročníky, ale vzájemně na sebe navazuje a současně se prohlubuje. V 7. ročníku je kladen větší důraz na obsah „Hodnota a podpora zdraví“ a v 8. ročníku na obsah „Osobnostní a sociální rozvoj“. Žáci se učí vedle teoretických poznatků více zaměřovat na osvojení komunikačních technik, vhodné argumentace, chování a rozhodování ve prospěch zdraví. Proto tento předmět využívá různé metody jako např.: práce ve skupinách, diskusí, situační didaktické hry, kritické myšlení, prožitkové učení, využívání videoprogramů, besedy s odborníky.

b) Výchovné a vzdělávací strategie

<p>Klíčové kompetence</p>	<p>V tomto předmětu budou učitelé pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívat zejména tyto strategie:</p>
<p>Kompetence k učení</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ používat pozitivní motivaci jako jeden ze základních postupů pro vytváření trvalého zájmu o učení ➤ vytvářet situace a inscenační metody, při niž by žáci měli možnost plánovat, organizovat i hodnotit vlastní učení ➤ vést žáky k samostatnému vyhledávání informací s tematikou duševního a tělesného zdraví člověka, jejich třídění, zpracování a efektivnímu využití v praxi ➤ předkládat žákům dostatek informačních zdrojů zaměřených na tělesné, duševní, emoční, sociální zdraví a zdraví životního prostředí a vést je k jejich pravidelnému využívání ➤ umožňovat žákům hodnotit svoji činnost a výsledky své práce
<p>Kompetence k řešení problémů</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vést žáky k aktivnímu přístupu k řešení problémů souvisejících se zdravím člověka, k vyslechnutí názorů druhých, k diskuzi, hledání různých řešení problémů a ověřování si jejich správnost a k vyjádření vlastního postoje ➤ podněcovat žáky k samostatnému uvažování ➤ ukázat žákům různé zdroje informací, mediálních tvrzení, aby žáci na základě porovnání odborných názorů a vlastních praktických zkušeností vyvozovali efektivní praktické postupy a v rámci svých možností, zkušeností usilovali o aktivní podporu zdraví ➤ nabízet žákům konkrétní návody vedoucí k uplatnění preventivních způsobů chování v souvislosti s běžnými, přenosnými a civilizačními nemocemi ➤ spolu s žáky řešit problémové situace, které vznikají ve vyučování i mimo ně
<p>Kompetence komunikativní</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rozvíjet všestrannou a účinnou komunikaci v rámci celku i týmu ➤ vést žáky k přesnému vyjadřování či argumentaci, naslouchání názorů jiných a formulování svých názorů na problematiku zdraví s možností ověřovat si některé praktické dovednosti a

	<p>prezentovat své práce v modelových situacích (vyjádřit pocity spojené s životem funkční, popř. nefunkční rodiny, s životem ve zdraví i nemoci...)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ realizovat akce, ve kterých jsou žáci vedeni ke komunikaci s lidmi různými prostředky (ústně, písemně, telefonem, po internetu) a upozorňovat na možná rizika při komunikaci s cizími lidmi ➤ nabízet žákům příležitost využívat informační a komunikační prostředky pro řešení úkolů i pro komunikaci a spolupráci s ostatními ➤ vést k uvedení předností a nedostatků prevence onemocnění a úrazů u sebe sama a u ostatních lidí (na konkrétních příkladech zdůvodnit klady a zápory alternativních způsobů výživy)
<p>Kompetence sociální a personální</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ používat metody kooperace a týmové spolupráce při řešení problémů i při posuzování situací v běžném životě ➤ směřovat žáka ke schopnosti spolupracovat a respektovat práci vlastní a druhých (během skupinové práce), střídat role ve skupině, požádat o pomoc a radu, vysvětlení společných úkolů, ocenit kvalitnější postupy řešení svých spolužáků ➤ vést žáky nejen k respektování společně dohodnutých pravidel chování, ale i uvědomění si odlišnosti i jedinečnosti každého člověka a hledání kompromisu při utváření dobrých mezilidských vztahů ➤ posilovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj k uvědomění si vlastních možností ovlivňovat své zdraví
<p>Kompetence občanské</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ podporovat žáky k odpovědné práci a k důvěře ve vlastní schopnosti ➤ vést žáky k toleranci, úctě k jiným lidem a respektovat potřeby své i druhých, k správnému pochopení a plnění práv a povinností ve školním i mimoškolním prostředí, dodržování pravidel k vytvoření školní i rodinné pohody ➤ vést žáky k respektování věkové, intelektové, sociální a etnické zvláštnosti člověka, k toleranci odlišnosti stravování různých národů a kultur ➤ podněcovat žáky k zodpovědnosti za zdraví vlastní i ostatních – hledání argumentů (předností či nedostatků ve výživě), za vlastní chování v situacích ohrožení zdraví v návaznosti na ochranu člověka za mimořádných situací

Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> ➤ navozovat dostatek modelových situací propojených s problematikou člověka, kde žáci mohou prokázat praktické dovednosti ochránit zdraví své i jiných v krizových situacích, při práci a zájmové činnosti, které povedou žáky k ověřování si svých znalostí a dovedností ➤ upevňovat obecné zásady bezpečnosti a hygieny práce, ochrany zdraví, životního prostředí ➤ doplňovat výuku o praktické exkurze či besedy s odborníky ➤ pomáhat žákům vytvořit konkrétní návrhy na určitou problematiku týkající se zdraví
----------------------------	--

B. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

<p>Výstupy RVP ZV</p>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě ➤ 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 ➤ vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví ➤ 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 ➤ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví ➤ vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí ➤ dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky ➤ uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěřil se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc ➤ 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

- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- 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
- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- 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
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

7. ročník

Tematický okruh: Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluční nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vyjádří své názory, pocity a postoje k lásce, přátelství a kamarádství ➤ rozlišuje vhodné a nevhodné chování v soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky ➤ vyjmenuje práva a povinnosti členů rodiny, vytvoří model rodinného rozpočtu ➤ dá si do souvislosti ekonomické stránky 	<p>Téma: <u>Vztahy ve dvojici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kamarádství, přátelství, láska • komunikace mezi vrstevníky, spolužáky a ve společnosti dospělých <p>Téma: <u>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</u></p>	<p>MV:</p> <p><u>Občanská výchova</u> Stát a hospodářství - majetek, vlastnictví</p> <p><u>Pracovní činnosti - Domácnost</u> Provoz a údržba domácnosti - finance, provoz a údržba domácnosti</p> <p>Práce s technickými materiály - vlastnosti materiálu, užití v praxi</p>

<p>života, odlišuje utopii od skutečnosti ve finančním zabezpečení rodiny</p> <p>➤ dá si do souvislosti vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti dítěte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rodina - postavení a role ženy a muže, - práva a povinnosti členů rodiny, - rodina a domov, bydlení, škola • ekonomika domácnosti • povolání členů rodiny, dědičná povolání, příležitosti k rozvíjení specifických zájmů a dovedností (např. drobné opravy práce se dřevem...), • formování volných vlastností a pracovních návyků - (např. pečlivost, zodpovědnost, střídání práce a odpočinku) 	<p><u>Svět práce</u> - volba profesní orientace</p> <p><u>ČJ, TV</u> - sportovní slang</p> <p><u>Cizí jazyk</u>: kolika jazyky umí žák pozdravit</p> <p><u>Hv</u> : písničky o přátelství (trampské písně...)</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování žáka – práce v lavici, při práci ve skupině, při samostatné práci, prostřednictvím situačních her apod. • Rozhovor se žáky • Samostatné práce žáka – v hodině, individuální vystoupení u tabule s referátem, prezentací, projektem na podporu zdraví v rámci školy <p>PT:</p> <p>Člověk ve společnosti - lidská setkání, vztahy mezi lidmi</p> <p>Osobnostní a sociální výchova - poznávání lidí, morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti, mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</p> <p><i>Exkurze</i> - Návštěva skanzenu lidové architekt.</p>
---	--	---

7. ročník

Tematický okruh: Změny v životě člověka a jejich reflexe		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zaujme stanovisko k různým názorům dospívajících – oblast tělesné krásy, oblast psychických změn ➤ analyzuje odlišnosti a naopak hledá souvislosti mezi dospívajícími chlapci a děvčaty 	<p>Téma: <u>Dětství, puberta, dospívání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • tělesné, duševní a společenské změny • projevy tělesné zralosti 	<p>MV: <u>Přírodopis</u></p> <p>Biologie člověka – fylogeneze a ontogeneze člověka</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samostatné práce žáka – práce se slovníkem – vyhledávání pojmů puberta, prepuberta, postpuberta... • Pozorování žáka – při práci ve skupině • Analýza prací žáků – výzkumný projekt k dané tématice (odlišnosti chlapců a dívek)

7. ročník

Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Volitelný předmět (VP) Evaluační nástroje (E)

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ charakterizuje základní složky potravy a dává je do souvislostí s růstem, se správnou funkcí orgánů a psychickým zdravím člověka ➤ vyjmenuje a porovná různé alternativní směry výživy (přednosti, nedostatky, rizika) <ul style="list-style-type: none"> ➤ vyhodnotí údaje o složení potravinářských výrobků z hlediska zdravé výživy a trvanlivosti ➤ popíše, jak postupovat při drobných poraněních, vysvětlí význam první pomoci pro záchranu života, diskutuje o vhodném chování v rámci prevence ➤ dá si do souvislostí základní příčiny nemoci a doporučí jak vhodně omezit působení negativních faktorů přispívajících ke vzniku infekčních chorob 	<p>Téma: <u>Výživa a zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu; vliv výživy na zdravotní stav lidí <p>Téma: <u>Civilizační choroby</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče • alternativní výživové směry • poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, bulimie... <p>Téma: <u>Ochrana před přenosnými nepřenositelnými chorobami chronickým onemocněním a úrazy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) • zdravotní rizika, prevence přenosu infekčních chorob, význam očkování 	<p><i>Vzhlédnutí filmů s tematikou poruch u výživy</i></p> <p>MV: <i><u>Přírodopis</u></i> Biologie člověka - anatomie a fyziologie, životní styl, nemoci, úrazy a prevence</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Rozhovor se žáky • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, vypracování referátu, prezentaci ostatním žákům <p>VP: <i><u>Domácnost</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i><u>Tělesná výchova</u></i> ➤ Činnosti ovlivňující zdraví ➤ - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech <p>PT: Environmentální výchova - vztah člověka k prostředí <i>Beseda s lékařem</i></p>
--	---	--

7. ročník

Tématický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ pojmenuje a porovná účinky nejznámějších návykových látek, jejich vliv a záludnost v působení na lidský organismus, vysvětlí vznik závislosti ➤ rozlišuje vhodné a nevhodné způsoby trávení volného času, vytvoří si svůj plán v biologických rytmech, které využívá ke své výkonnosti v průběhu dne ➤ analyzuje odlišnosti mezi nebezpečnou situací a agresí, mezi šikanou a škádlením ➤ vyjádří vlastními slovy situace, ve kterých riskuje život, navrhne řešení k vyvarování se tohoto chování 	<p>Téma: <u>Stres a jeho vztah ke zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti <p>Téma: <u>Auto-destruktivní závislosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • drogy a jejich účinky, vnik závislosti, trestná činnost, dopink ve sportu <p>Téma: <u>Režim dne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • čas strávený u TV, PC + volný čas <p>Téma: <u>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání. Sexuální kriminalita</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci 	<p>MV: <u>Občanská výchova</u> Stát a právo - protiprávní jednání, právo v každém životě, lidská práva <u>TV</u> Relaxační cvičení</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova - psychohygiena Multikulturní výchova - lidské vztahy</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, vypracování referátu, prezentaci ostatním žákům • Rozhovory se žáky • Písemné práce – ověřování, jak žák zvládl zkoumání základních vlastností látek • Autoevaluace žáků –

	<p>Téma: <u>Bezpečné chování</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, 	<p>sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřit</p>
--	---	---

8. ročník

Tematický okruh: Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dá si do souvislosti, že je člen rodiny, uvede příklady, jak přispívá k dobrému soužití v rodině ➤ porovná shody a rozdíly mezi funkční a dysfunkční rodinou ➤ navrhne, jak poznat správného partnera, popíše možné rizika při volbě životního partnera ➤ hledá kompromis ve vztazích a schopnost řešit různé krizové situace v rodině ➤ vyhledá a zhodnotí informace v legislativě ČR i EU, které ukládají povinnost dbát o bezpečí dítěte a starat se o své rodiče 	<p>Téma: <u>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rodina, manželství a rodičovství, stabilita • rodina, širší sociální prostředí <p>Téma: <u>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • partnerské vztahy, rodičovské předpoklady • změny v rodině – adopce, rozvod.. Zákon o rodině • problémy spojené se vstupem do samostatného života – příprava na 	<p>MV: <u>Občanská výchova</u> Stát a právo - lidská práva <u>Matematika</u> – sestavení rodinného rozpočtu <u>Pracovní činnosti</u> Provoz a údržba domácnosti - finance, provoz a údržba domácnosti Svět práce - volba profesní orientace, podnikání, zaměstnání <u>ČJ</u> Literární úryvek z příběhu Dona Quijota (k tématu, hledání lásky a partnerství) PT: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj – řešení problémů a</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ zaujme postoj k dětem vyrůstajícím bez rodičů a dětem v tzv. náhradní rodinné péči ➤ diskutuje, jak současná ekonomická zatíženost může mít vliv na stabilitu rodiny a zdraví jejích členů (např. problémy spojené s nezaměstnaností, přesčasovou prací), zaujímá stanovisko, že citová stálost a stabilní rodinné zázemí patří k nenahraditelným hodnotám 	<p>povolání, přebírání osobní odpovědnosti (např. pomoc v rodinném podnikání)</p>	<p>rozhodovací dovednosti Výchova demokratického občana - občana, občanská společnost a stát</p> <p>Multikulturní výchova - kulturní diference</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her - (dramatizace rodinné pohody, nepohody ...) • Rozhovor se žáky • Písemné práce – ověřování, jak žák zvládl zkoumání základních vlastností látek • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, ve dvojicích s následnou skupinovou diskusí <p><u>Pracovní činnosti</u></p>
---	---	--

8. ročník

Tématický okruh: Změny v životě člověka a jejich reflexe		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ popíše změny v dospívání, na příkladech rozlišuje známky tělesné, duševní, citové a sociální zralosti ➤ definuje pojem láska, vlastními slovy vyjádří, jaké jsou projevy lásky ➤ vysvětlí možná rizika předčasného zahájení pohlavního života a uvědomuje si všechny důsledky ➤ obhájí význam sexuální zdrženlivosti v dospívání ➤ definuje odpovědné sexuální chování ➤ dá si do souvislosti význam sexuality ve spojitosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli ➤ posoudí vhodné druhy antikoncepce a vysvětlí její význam při plánovaném rodičovství ➤ obhájí význam důkladné připravenosti na manželství a rodičovství ➤ analyzuje různé možnosti vedení porodu (např. možnosti a rizika alternativních porodů) ➤ vyjádří vlastní názor na odlišnosti 	<p>Téma: <u>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • anatomie a fyziologie pohlavních orgánů • předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; prevence nechtěného početí, láska, porod • poruchy pohlavní identity 	<p>MV:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Občanská výchova</u> Stát a právo - právo v každodenním životě ➤ <u>Přírodopis</u> Biologie člověka - fylogeneze a ontogeneze člověka <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, ve dvojicích i v plénu s následnou skupinovou diskusí • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Autoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřit

v sexualitě (poruchy pohlavní identity ...)		
---	--	--

8. ročník

Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ porovná rozdíly mezi zdravou a nezdravou výživou, rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli a rozhoduje se ve prospěch zdravých pokrmů ➤ navrhne jídelníček pro vybranou skupinu lidí podle zátěže, věku, pohlaví, popřípadě nemoci, posoudí kvalitu z hlediska výživy ➤ uvede zásady duševní hygieny, které aplikuje v situacích duševní nepohody ➤ pomocí dotazníku porovná některé své stránky osobnosti ➤ diskutuje o reklamě na potraviny z hlediska její věrohodnosti 	<p>Téma: <u>Výživa a zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • energetická potřeba organismu • zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví • jídelníček pro různé skupiny obyvatel s ohledem na věk, zdraví, nemoc, (diety) • vliv klimatických podmínek a tradic • orientace v odborné a populárně naučné literatuře <p>Téma: <u>Tělesná a duševní hygiena</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • etické vztahy k nemocnému a zdravotně postiženému • otužování, význam pohybu pro zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ MV: ➤ <u>Přírodopis</u> ➤ Biologie člověka - trávicí soustava, životní styl, nemoci, úrazy a prevence ➤ <u>Občanská výchova</u> ➤ Člověka jako jedinec - vnitřní svět člověka ➤ Mezinárodní vztahy, globální svět - globalizace ➤ Stát a právo - protiprávní jednání ➤ ➤ <u>Tělesná výchova</u> ➤ Činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

<ul style="list-style-type: none"> ➤ charakterizuje vliv životního prostředí na výživu a zdraví člověka ➤ analyzuje odlišnosti jídelníčků různých národů, porovná jejich kvalitu se zdravou výživou ➤ popíše jak dodržovat hygienu duše i těla jako prevenci onemocnění ➤ vyjmenuje zdravotní rizika pohlavně přenosných chorob a navrhne preventivní způsoby rozhodování a chování jak se před nimi chránit ➤ sestaví účinný plán ochrany zdraví, kde zhodnotí význam preventivních prohlídek pro zachování zdraví a prevenci onemocnění ➤ aplikuje odpovědné chování v situacích ohrožujících zdraví nebo život, popíše, popřípadě modelově předvede poskytnutí první pomoci, včetně první pomoci ve stavech ohrožující život člověka ➤ popíše svými slovy, jak poskytnout první pomoc při stavech ohrožujících zdraví – 	<ul style="list-style-type: none"> • základy kosmetické péče • zásady osobní, intimní a duševní hygieny <p>Téma: <u>Sebepoznání a sebepojetí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí • sebepoznání a sebevýchova (zdravotní omezení, fyzická výkonnost) <p>Téma: <u>Manipulativní reklama a informace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • komerční reklama na potraviny a její věrohodnost • <u>Ochrana před přenosnými nepřenosiými chorobami chronickým onemocněním a úrazy</u> • odpovědné chování v situacích úrazu a životu ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) • povinnost poskytování PP • bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); zdravotní preventivní a lékařská péče; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Fy, M</u> ➤ Kalorie, joul, energie ➤ PT: <p>Osobnostní a sociální výchova - seberegulace a sebeorganizace Mediální výchova -fungování a vliv medií ve společnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Environmentální výchova - lidské aktivity a problémy životního prostředí ➤ E: <ul style="list-style-type: none"> • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, ve dvojicích i v plénu s následnou skupinovou diskusí • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Autoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřit • Analýza prací žáků – výzkumný projekt k dané tématice • Písemné práce – ověřování, jak žák zvládl zkoumání základních vlastností látek
---	---	---

krvácení, popálení, poranění končetin a páteře		
--	--	--

8. ročník**Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**

Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ popíše rizika zneužívání návykových látek ➤ rozčlení a posoudí faktory vedoucí k závislosti na návykových látkách či jiných činnostech ➤ navrhne možnosti, jak se chránit před vznikem závislosti ➤ vlastními slovy popíše, jak správně pomoci kamarádovi či jinému člověku při úrazu, poranění a správné poskytnutí první pomoci ➤ navrhne možnosti, jak se chránit před vznikem násilí, jak řešit různé situace vzniklé z důvodů agresivity a násilí či mimořádné situace ➤ vyjmenuje způsoby varování při mimořádných situacích ➤ zná pojem evakuace a diskutuje na téma pomoc v oblastech zasažených mimořádnými událostmi 	<p>Téma: <u>Auto-destruktivní závislosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vnik závislosti, rizika zneužívání návykových látek • zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, • prevence zneužívání návykových látek <p>Téma: <u>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • osobní bezpečí v neznámém prostředí, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu • způsob chování v krizových situacích - šikana, osobní bezpečnost • trestní činnost mladistvých, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ MV: ➤ <u>Přírodopis</u> ➤ Biologie člověka - nemoci, úrazy a prevence ➤ <u>Občanská výchova</u> <p>Stát a právo - protiprávní jednání Mezinárodní vztahy, globální svět - globalizace</p> <p>PT: Mediální výchova - fungování a vliv medií ve společnosti Environmentální výchova - lidské aktivity a problémy životního prostředí</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu,

<ul style="list-style-type: none"> ➤ dá si do souvislosti důvody vzniku závislosti a chování člověka ➤ vysvětlí a uplatňuje argumenty proti užívání drog ➤ na konkrétních příkladech aplikuje vše, co může přispět k prevenci závislosti, vyhodnotí především pozitivní znaky zdravého rodinného soužití v prevenci závislosti ➤ popíše jak v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc sobě nebo druhým ➤ vysvětlí, jak se chovat při rizikových situacích silniční a železniční dopravy; posoudí, jak vhodně předcházet situacím při ohrožení zdraví a osobního bezpečí ➤ dá si do souvislosti význam životního názoru, vysvětlí nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl; 	<p>legislativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • rizikové situace v silniční a železniční dopravě, vztahy mezi účastníky silničního provozu; zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody <p>Téma: <u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • varovný signál a jiné způsoby varování, evakuace, činnost po mimořádné události • živelní pohromy, terorismus <p>Téma: <u>Bezpečné chování</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích <p>Téma: <u>Manipulativní reklama a informace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • nebezpečí reklam, propagace, sektářství 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovory se žáky • Písemné práce – ověřování, jak žák zvládl zkoumání základních vlastností látek • Autoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřit <p><i>Beseda s pracovníkem Policie ČR</i></p>
--	--	---

8. ročník

Tematický okruh: Hodnota a podpora zdraví		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vyjádří své pocity spojené se změnou chování nemocného a zdravého člověka ➤ analyzuje, jak respektovat potřeby druhých lidí se srovnáním poznávání sama sebe ➤ uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům při odmítání zdraví škodlivých vlivů 	<p>Téma: <u>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • psychosomatika <p>Téma: <u>Podpora zdraví a její formy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví 	<p>MV: <u>Tělesná výchova</u> Činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj – hodnoty, postoje, praktická etika Multikulturní výchova - kulturní diference Environmentální výchova - vztah člověka k prostředí</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, práce ve skupinách

		<ul style="list-style-type: none"> • Rozhovory se žáky • Analýza prací žáků – výzkumný projekt k dané tématice
--	--	--

8. ročník

Tematický okruh: Osobnostní a sociální rozvoj		
Výstupy	Učivo	Průřezová témata (PT) Mezipředmětové vztahy (MV) Evaluační nástroje (E)
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvětlí, co do jaké míry lze při utváření osobnosti měnit ➤ aplikuje hry na sebepoznávání a uvede příklady, kde je může využívat (ne jen k relaxaci a poznání sebe, ale i druhých) ➤ odpovědně nalézá své cíle a snaží se naplánovat cesty k jejich realizaci ➤ popíše, jak dodržovat hygienu duše i těla jako prevenci onemocnění ➤ popíše, jakým způsobem lze překonávat osobní nedostatky a konflikty s nejbližšími lidmi, jak posilovat kladné stránky osobnosti ➤ vytvoří účinný plán k udržení zdraví ➤ posoudí na příkladech vztah mezi 	<p>Téma: <u>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení <p>Téma: <u>Psychohygienu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech • rovnováha mezi prací a odpočinkem, problémy přetížení v zaměstnání 	<p>MV:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Občanská výchova</u> Člověk jako jedinec - vnitřní svět člověka, podobnost a odlišnost lidí <u>Pracovní činnosti</u> Svět práce - volba profesní orientace, trh práce, zaměstnání <p>Z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, ve dvojicích i v plénu s následnou skupinovou diskusí • Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her • Autoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřit

<p>uspokojením potřeb člověka a hodnotou zdraví</p>	<p>Téma: <u>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Téma: <u>Morální rozvoj</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích 	<ul style="list-style-type: none"> • Analýza prací žáků – výzkumný projekt k dané tématice <p>PT: Osobnostní a sociální výchova - seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kreativita, sebepoznání a sebepojetí</p> <p>PT: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj – hodnoty, postoje, praktická etika, řešení problémů a rozhodovací dovednosti</p>
---	--	---