

Výchova ke zdraví – 6. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vztahy mezi lidmi a formy soužití <ul style="list-style-type: none"> - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek 	<p>OSV - psychohygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> - mezilidské vztahy - řešení problémů a rozhodovací dovednosti (důležitost rodiny pro osobnostní rozvoj) <p>MKV - lidské vztahy (rodina a její sociální klima)</p>
<p>Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p>Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <p>Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zdravý způsob života a péče o zdraví <ul style="list-style-type: none"> - výživa a zdraví - zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota - tělesná a duševní hygiena, denní režim - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim 	<p>EV - lidské aktivity a problémy životního prostředí (vliv prostředí na zdraví žáka, zdravý životní styl)</p>

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <ul style="list-style-type: none"> - 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 • dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) 	

Výchova ke zdraví – 7. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>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</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • změny v životě člověka a jejich reflexe: <ul style="list-style-type: none"> - dětství, puberta, dospívání - tělesné, duševní a společenské změny • osobnostní a sociální rozvoj: <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity - seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování - psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu, hledání pomoci při problémech • hodnota a podpora zdraví: <ul style="list-style-type: none"> - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie - podpora zdraví a její formy - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí - seberegulace a sebeorganizace - psychohygienu <p>MDV</p> <ul style="list-style-type: none"> - interpretace vztahu mediálních sdělení a reality (vliv reklamy na životní styl – anorexie, bulimie) - fungování a vliv médií ve společnosti (působení reklamy v oblasti zdraví)

<p>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti, modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá pomoc sobě nebo druhým</p>	<p>jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">• rizika ohrožující zdraví a jejich prevence:<ul style="list-style-type: none">- stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti- auto-destruktivní závislosti (psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu	
---	---	--

Výchova ke zdraví – 8. ročník

Očekávané výstupy z RVP	Učivo	Přesahy a vazby
<p>Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p>Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vztahy mezi lidmi a formy soužití: <ul style="list-style-type: none"> - vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství • osobnostní a sociální rozvoj: <ul style="list-style-type: none"> - 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 vlastního jednání a chování • změny v životě člověka a jejich reflexe: <ul style="list-style-type: none"> - 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 • zdravý způsob života a péče o zdraví: <ul style="list-style-type: none"> - ochrana před přenosnými chorobami, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj schopnosti poznávání (výběr partnera) - komunikace - mezilidské vztahy <p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> - kulturní diference - lidské vztahy (respektování odlišnosti jiných komunit) <p>EGS – jsme Evropané (globální problémy související se zdravím)</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí</p>

<p>Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> <p>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<p>přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</p> <ul style="list-style-type: none"> - ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě, základy první pomoci • rizika ohrožující zdraví a jejich prevence: <ul style="list-style-type: none"> - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita - šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci - manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt - ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí 	<p>EV – vztah člověka k prostředí (vliv znečištěného prostředí na zdraví - Ostravsko)</p> <p>MDV – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení (manipulativní reklama)</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí (chování při mimořádných událostech, např. povodně)</p>
---	---	---