Vyučovací předmět : VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

1. Charakteristika vyučovacího předmětu

a) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Výchova ke zdraví je předmětem určený pro 6., 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 jednáni 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 8. ročníku je kladen větší důraz na obsah „Hodnota a podpora zdraví“ a v 9. 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, diskusní, situační didaktické hry, kritické myšlení, prožitkové učení. využívání videoprogramů, besedy s odborníky ...

|  |  |
| --- | --- |
| Klíčové kompetence | V tomto předmětu budou učitelé pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívat zejména tyto strategie: |
| Kompetence k učení | * 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 tématikou 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 |
| Kompetence komunikativní | * 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 prezentovat své práce v modelových situacích (vyjádřit pocity spojené s životem funkční, popř. nefunkční rodiny, s životem ve zdraví i nemoci…) * 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 |
| Kompetence  sociální a personální | * 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 |
| Kompetence občanské | * 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 | * 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, živ. prostředí * doplňovat výuku o praktické exkurze či besedy s odborníky * pomáhat žákům utvořit konkrétní návrhy na určitou problematiku týkající se zdraví |

1. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6. ročník

Očekávané výstupy: z RVP

Žák:

* respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, 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
* 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
* optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
* usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
* vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím
* dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje

zdravé stravovací návyky

* uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami
* samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
* uplatňuje ve vlastním denním režimu základní zásady přispívající k zachování a upevňování zdraví
* uvědomuje si 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

6. ročník

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický okruh: Vztahy mezi lidmi a formy soužití | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * vyjádří své názory, pocity a postoje k lásce, přátelství a kamarádství * vyjmenuje práva a povinnosti členů rodiny, vytvoří model rodinného rozpočtu * dá si do souvislosti ekonomické stránky života, odlišuje utopii od skutečnosti ve finančním zabezpečení rodiny * dá si do souvislosti vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti dítěte | Téma: Vztahy ve dvojici:  -kamarádství, přátelství, láska  -komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých  Téma: Vztahy a pravidla soužití v  prostředí komunity  Rodina  - postavení a role ženy a muže,  -práva a povinnosti členů rodiny,  -rodina a domov, bydleni, škola  -ekonomika domácnosti  -povolání členů rodiny, dědičná povolání, příležitosti k rozvíjení specifických zájmů a dovedností (např. drobné opravy, práce se dřevem..),  -formování volních vlastností a  pracovních návyků - ( např. pečlivost,  zodpovědnost, střídání práce a odpočinku) | MV:  Občanská výchova  Stát a hospodářství - majetek, vlastnictví  Pracovní činnosti - Domácnost  Provoz a údržba domácnosti - finance, provoz a údržba domácnosti  Práce s technickými materiály – vlastnosti materiálu, užití v praxi  Svět práce - volba profesní orientace ČJ, TV - sportovní slang  Cizí jazyk: kolika jazyky umí žák pozdravit  Hv : písničky o přátelství (trampské písně...)  E: 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  PT: Člověk ve společnosti - lidská setkání, vztahy mezi lidmi  Osobnostní a sociální výchova – poznávání lidí, morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti, mezilidské vztahy, komunikace a kooperace Exkurze - Návštěva skanzenu lidové architekt | |
| Tematický okruh: Změny v životě člověka a jejich reflexe | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * zaujme stanovisko k různým názorům dospívajících – oblast tělesné krásy, oblast psychických změn * analyzuje odlišnosti a naopak hledá souvislosti mezi dospívajícími chlapci a děvčaty | Téma: Dětství, puberta, dospívání  -tělesné, duševní a společenské změny  -projevy tělesné zralosti | Přírodopis  Biologie člověka – fylogeneze a ontogeneze člověka  E: 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) | |
| Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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) * 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 přispívající ke vzniku infekčních chorob | Téma: Výživa a zdraví  -výživová hodnota potravy,  energetická potřeba organismu vliv výživy na zdravotní stav lidí  Téma: Civilizační choroby  -zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče  -alternativní výživové směry  -poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, bulimie...  Téma: Ochrana před přenosnými  nepřenosnými chorobami chronickým  onemocněním a úrazy  -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 | Vzhlédnutí filmů s tématikou poruch u výživy  MV:  Přírodopis  Biologie člověka - anatomie a fyziologie, životní styl, nemoci, úrazy a prevence  E: 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  PT:  Domácnost  Tělesná výchova  Činnosti ovlivňující zdraví  - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Environmentální výchova  - vztah člověka k prostředí  Beseda s lékařem | |
| Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 | Téma: Stres a jeho vztah ke zdraví  -kompenzační, relaxační a regenerační  techniky k překonávání únavy, stresových  reakcí a k posilování duševní odolnosti  Téma: Auto-destruktivní závislosti  -drogy a jejich účinky, vnik závislosti,  trestná činnost, dopink ve sportu  Téma: Režim dne  -čas strávený u TV, PC + volný čas  Téma: Skryté formy a stupně  Individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita  -šikana a jiné projevy násilí; formy  sexuálního zneužívání dětí;  komunikace se službami odborné  pomoci  Téma: Bezpečné chování  -dodržování pravidel bezpečnosti  a ochrany zdraví bezpečné  prostředí ve škole, ochrana zdraví  při různých činnostech | MV:  Občanská výchova  Stát a právo - protiprávní jednání, právo  v každém životě, lidská práva  TV  Relaxační cvičení  PT:  Osobnostní a sociální výchova - psychohygiena  Multikulturní výchova - lidské vztahy  E: 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 – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřit | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický okruh: [Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí](http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=6331) | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * **charakterizuje mimořádné události vyvolané výkyvy počasí adalšími přírodními jevy a základní způsoby ochrany (individuální, kolektivní)** * **na modelových příkladech (ukázkách situací), hodnotí správné a nesprávné jednání účastníků** | * příčiny vzniku mimořádných událostí, přírodní světové katastrofy a ochrana před nimi * nejčastější mimořádné přírodní události v ČR(povodně, laviny, sněhové kalamity, náledí, větrné bouře) a ochrana před nimi | OV- naše obec, region, kraj, vlast  Z – světadíly a oceány  Dopravní výchova | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický okruh: [Dopravní výchova](http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=6331) | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * **cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky – jako chodec, cyklista** * **ošetří drobná i závažná poranění** | * bezpečnost v dopravě * první pomoc | ČJ – komunikační a slohová výchova,  OV- naše obec, region, kraj, vlast | |

7. ročník

Očekávané výstupy: z RVP

Žák:

* uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (rodinné prostředí, vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
* je si vědom souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a vhodnou výživou se chrání proti civilizačním chorobám
* dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
* vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, uplatňuje zásady přispívající

k upevňování zdraví a k základům kosmetické péče

* používá v situacích ohrožení osobního bezpečí účinné způsoby chování
* dává 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 situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech;
* v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
* pokouší se využívat osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
* vysvětlí na příkladech vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví

7. ročník

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický okruh: Vztahy mezi lidmi a formy soužití | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 | Téma: Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity  -rodina, manželství a rodičovství,  stabilita rodiny, širší sociální prostředí | MV:  Občanská výchova  Stát a právo - lidská práva  Matematika  – sestavení rodinného rozpočtu  Pracovní činnosti  Provoz a údržba domácnosti - finance, provoz a údržba domácnosti  Český jazyk  Literární úryvek z příběhu Dona Quijota  (k tématu, hledání lásky a partnerství)  PT:  Osobnostní a sociální výchova -morální rozvoj – řešení problémů a rozhodovací dovednosti  Multikulturní výchova – kulturní diference  E:  Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her - (dramatizace rodinné pohody, nepohody ...)  Samostatné práce žáků – v hodině, při  domácím úkolu, ve dvojicích s následnou skupinovou diskusí | |
| Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 popíše svými slovy, jak poskytnout první pomoc při stavech ohrožujících zdraví – krvácení, popálení, poranění končetin a páteře | Téma: Výživa a zdraví  -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)  Téma: Tělesná a duševní hygiena  -etické vztahy k nemocnému a zdravotně postiženému  -otužování, význam pohybu pro zdraví  -základy kosmetické péče  Téma: Sebepoznání a sebepojetí  -vztah k sobě samému, vztah k druhým  lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí  -sebepoznání a sebevýchova ( zdravotní  omezení, fyzická výkonnost)  Téma: Manipulativní reklama a informace  -komerční reklama na potraviny a její věrohodnost  -Ochrana před přenosnými nepřenosnými chorobami chronickým onemocněním a úrazy  -odpovědné chování v situacích úrazu  a životu ohrožujících stavů (úrazy  v domácnosti, při sportu, na pracovišti,  v dopravě)  -povinnost poskytování PP | MV:  Přírodopis  Biologie člověka - trávicí soustava,  životní styl, nemoci, úrazy a prevence  Občanská výchova Člověka jako jedinec -vnitřní svět člověka  Tělesná výchova Činnosti ovlivňující zdraví - význam  pohybu pro zdraví, hygiena a  bezpečnost při pohybových činnostech  Fy, M  Kalorie, joul, energie  PT:  Osobnostní a sociální výchova -  seberegulace  a sebeorganizace  E:  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 | |
| Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 | Téma: Auto-destruktivní závislosti  -vnik závislosti, rizika zneužívání  návykových látek  Téma: Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví  -osobní bezpečí v neznámém  prostředí, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu  Téma: Ochrana člověka  za mimořádných událostí  -živelní pohromy, terorismus  Téma: Bezpečné chování  -komunikace s vrstevníky a  Neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a  krizových situacích | MV:  Přírodopis  Biologie člověka - nemoci, úrazy a prevence  Občanská výchova  Stát a právo - protiprávní jednání  Mezinárodní vztahy, globální svět - globalizace  PT: Mediální výchova – fungování a vliv medií ve společnosti  Environmentální výchova -lidské aktivity  a problémy životního prostředí  Pozorování žáků- při práci ve dvojicích,  ve skupině, prostřednictvím situačních her  Samostatné práce žáků – v hodině,  při domácím úkolu,  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  Beseda s pracovníkem Policie ČR | |
| Tematický okruh: Hodnota a podpora zdraví | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 | Téma: Celostní pojetí člověka ve zdraví  a nemoci  -složky zdraví a jejich interakce,  Základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie)  Téma: Podpora zdraví a její formy  -prevence a intervence, působení  na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví Téma: Podpora zdraví v komunitě  -programy podpory zdraví | MV: Tělesná výchova  Činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví  PT: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj – hodnoty, postoje, praktická etika  Multikulturní výchova - kulturní diference  Environmentální výchova - vztah člověka  k prostředí  E: Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her  Samostatné práce žáků – v hodině, při  domácím úkolu, práce ve skupinách  Rozhovory se žáky  Analýza prací žáků – výzkumný projekt  k dané tématice | |

8. ročník – NEUČÍ SE, učivo přesunuto do Ov !!!

Očekávané výstupy: z RVP

Žák:

* respektuje přijatá pravidla soužití mezi partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých vztahů
* chápe význam rodiny význam rodiny pro výchovu dítěte, dospívá k poznání, že citová stálost a stabilní rodinné zázemí patří k nenahraditelným hodnotám
* zná hlavní důvody častějšího rozpadu nezralých manželství (uzavřených v důsledku předčasných těhotenství atd.)
* vysvětlí, proč se potřeby rodin vzhledem k bydlení v průběhu času mění
* dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
* v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování
* vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
* uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
* dává 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
* pokouší se využívat osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
* uvědomuje si důležitost duševního a tělesného zdraví, učí se jak zvládat neúspěchy a krize

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický okruh: [Zdraví](http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=6331) | | |
| Očekávané výstupy žáka | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV) | |
| * **navrhne denní rozvrh činností s ohledem na zásady zdravého životního stylu** * **charakterizuje zdravý životní styl a aplikuje jeho zásady v režimu školy** * **charakterizuje odpovědné sexuální chování** * **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech** | * zdravý životní styl, sebepoznání a sebepojetí, nemoci, úrazy a prevence * Zdravý životní styl, denní režim, výživa, pitný režim * Podpora zdraví a její formy * předčasná sexuální zkušenost, promiskuita * odpovědné chování v oblasti sexulity | TV – poznatky z tělesné kultury  Př – hygienické zásady, sexuální chování | |

8. ročník

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematický okruh: Vztahy mezi lidmi a formy soužití | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 * zaujme postoj k dětem vyrůstajícím bez rodičů a dětem v tzv. náhradní rodinnou péči * diskutuje, jak současná ekonomická zatíženost může mít vliv na stabilitu rodiny a zdraví jejich členů ( např. problémy spojené s nezaměstnaností, přesčasovou prací), zaujímá stanovisko, že citová stálost a stabilní rodinné zázemí patří   k nenahraditelným hodnotám | Téma: Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity  -partnerské vztahy, rodičovské  předpoklady  -změny v rodině – adopce, rozvod…,  Zákon o rodině  -problémy spojené se vstupem  do samostatného života – příprava  na povolání, přebírání osobní  odpovědnosti (např. pomoc v rodinném podnikání) | MV:  Občanská výchova  Stát a právo - lidská práva  Pracovní činnosti  Svět práce - volba profesní orientace,  podnikání, zaměstnání  PT:  Multikulturní výchova - kulturní diference  Osobnostní a sociální výchova -  morální rozvoj – řešení problémů  a rozhodovací dovednosti  Výchova demokratického občana - občan, občanská společnost a stát  E:  Samostatné práce žáků – v hodině,  při domácím úkolu, vypracování referátu,  ve dvojicích i v plénu s následnou skupinovou diskusí  Pozorování žáků- při práci ve dvojicích,  ve skupině  Rozhovor se žáky  Písemné práce – ověřování, jak žák zvládl  zkoumání základních vlastností látek | |
| **Tematický okruh: Změny v životě člověka a jejich reflexe** | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 * 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 v sexualitě (poruchy pohlavní identity ) | Téma: Sexuální dospívání a  reprodukční zdraví  -anatomie a fyziologie pohlavních  orgánů  -předčasná sexuální zkušenost;  těhotenství a rodičovství  mladistvých; prevence nechtěného  početí, láska, porod  -poruchy pohlavní identity | MV:  Občanská výchova  Stát a právo - právo v každodenním životě  Přírodopis  Biologie člověka - fylogeneze  a ontogeneze člověka  E:  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 | |
| **Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví** | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 | Téma: Výživa a zdraví  -vliv klimatických podmínek a tradic  -orientace v odborné a populárně  naučné literatuře  Téma: Tělesná a duševní hygiena  -zásady osobní, intimní a duševní  hygieny  Téma: Ochrana před přenosnými  i nepřenosnými chorobami, chronickým  onemocněním a úrazy  -bezpečné způsoby chování (nemoci  přenosné pohlavním stykem,  HIV/AIDS,  hepatitidy); zdravotní preventivní  a lékařská péče; odpovědné chování  v situacích úrazu a život ohrožujících  stavů (úrazy v domácnosti, při sportu,  na pracovišti, v dopravě) | MV:  Občanská výchova  Mezinárodní vztahy, globální svět - globalizace  Přírodopis  Biologie člověka - nemoci, úrazy a prevence  E:  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 | |
| **Tematický okruh: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** | | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * dá si do souvislosti důvody vzniku závislosti a chováním 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 * dá si do souvislosti význam životního názoru, vysvětlí nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl | Téma: Auto-destruktivní závislosti  -zdravotní a sociální rizika  zneužívání  návykových látek,  -prevence zneužívání návykových  látek  Téma: Dodržování pravidel  bezpečnosti a ochrany zdraví  -způsob chování v krizových  situacích - šikana, osobní bezpečnost  -trestní činnost mladistvých,  legislativa  Téma: Manipulativní reklama a  informace  -nebezpečí reklam, propagace,  sektářství | MV:  Přírodopis  Biologie člověka: - nemoci, úrazy a prevence  Občanská výchova  Stát a právo - protiprávní jednání Mezinárodní vztahy, globální svět - globalizace  PT:  Mediální výchova – fungování a vliv medií ve společnosti  Environmentální výchova - lidské aktivity  a problémy životního prostředí  E: 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  Písemné práce – ověřování, jak žák zvládl  zkoumání základních vlastností látek | |
| **Tematický okruh: Osobnostní a sociální rozvoj** | | | |
| očekávané výstupy | Učivo | Průřezová témata (PT)  Mezipředmětové vztahy (MV)  Evaluační nástroje (E) | |
| Žák:   * 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 uspokojením potřeb člověka a hodnotou zdraví | Téma: Seberegulace a  sebeorganizace činností a chování  -cvičení sebereflexe, sebekontroly,  sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení  -volba vzdělávací cesty, profesní  příprava, nástup do zaměstnání,  prohlubování profesních kompetencí,  rekvalifikace apod.  Téma: Psychohygiena  -sociální dovednosti pro předcházení  a zvládání stresu, hledání pomoci  při problémech  -rovnováha mezi prací a odpočinkem, Téma: 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  Téma: Morální rozvoj  -cvičení zaujímání hodnotových postojů  a rozhodovacích dovedností;  dovednosti pro řešení problémů  v mezilidských vztazích,  problémy přetížení v zaměstnání | MV:  Občanská výchova Člověk jako jedinec - vnitřní svět člověka, podobnost a odlišnost lidí  Pracovní činnosti  Svět práce - volba profesní orientace,  trh práce, zaměstnání  E:  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  PT:  Osobnostní a sociální výchova -  seberegulace a sebeorganizace,  psychohygiena, kreativita, sebepoznání a  sebepojetí  PT:  Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj  – hodnoty, postoje, praktická etika, řešení problémů a rozhodovací dovednosti | |