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
 |
| Kompetencesociální 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 dospělýchTéma: Vztahy a pravidla soužití vprostředí komunityRodina - 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 apracovních návyků - ( např. pečlivost,zodpovědnost, střídání práce a odpočinku) | MV:Občanská výchovaStát a hospodářství - majetek, vlastnictvíPracovní činnosti - DomácnostProvoz a údržba domácnosti - finance, provoz a údržba domácnostiPráce s technickými materiály – vlastnosti materiálu, užití v praxiSvět práce - volba profesní orientace ČJ, TV - sportovní slangCizí jazyk: kolika jazyky umí žák pozdravitHv : písničky o přátelství (trampské písně...)E: Pozorování žáka – práce v lavici, při práci ve skupině, při samostatné práci, prostřednictvím situačních her apod.Rozhovor se žákySamostatné práce žáka – v hodině,individuální vystoupení u tabule s referátem, prezentací, projektem na podporu zdraví v rámci školyPT: Člověk ve společnosti - lidská setkání, vztahy mezi lidmiOsobnostní 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 | PřírodopisBiologie člověka – fylogeneze a ontogeneze člověkaE: Samostatné práce žáka – práce se slovníkem– vyhledávání pojmů puberta, prepuberta, postpuberta…Pozorování žáka – při práci ve skupiněAnalýza 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 lidíTéma: Civilizační choroby-zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče-alternativní výživové směry-poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, bulimie...Téma: Ochrana před přenosnýminepřenosnými chorobami chronickýmonemocněním a úrazy-odpovědné chování v situacích úrazua životu ohrožujících stavů (úrazyv domácnosti, při sportu, na pracovišti,v dopravě)zdravotní rizika, prevence přenosuinfekčních chorob, význam očkování | Vzhlédnutí filmů s tématikou poruch u výživyMV:PřírodopisBiologie člověka - anatomie a fyziologie, životní styl, nemoci, úrazy a prevenceE: Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herRozhovor se žákySamostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, vypracování referátu,prezentaci ostatním žákůmPT:DomácnostTělesná výchovaČinnosti ovlivňující zdraví- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostechEnvironmentální výchova- vztah člověka k prostředíBeseda 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 regeneračnítechniky k překonávání únavy, stresovýchreakcí a k posilování duševní odolnostiTéma: Auto-destruktivní závislosti-drogy a jejich účinky, vnik závislosti,trestná činnost, dopink ve sportuTéma: Režim dne-čas strávený u TV, PC + volný časTéma: Skryté formy a stupněIndividuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita-šikana a jiné projevy násilí; formysexuálního zneužívání dětí;komunikace se službami odbornépomociTéma: Bezpečné chování-dodržování pravidel bezpečnostia ochrany zdraví bezpečnéprostředí ve škole, ochrana zdravípři různých činnostech | MV:Občanská výchovaStát a právo - protiprávní jednání, právo v každém životě, lidská právaTVRelaxační cvičeníPT:Osobnostní a sociální výchova - psychohygienaMultikulturní výchova - lidské vztahyE: Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herSamostatné práce žáků – v hodině, přidomácím úkolu, vypracování referátu,prezentaci ostatním žákůmRozhovory se žákyPísemné práce – ověřování, jak žák zvládlzkoumání základních vlastností látekAutoevaluace 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, vlastZ – světadíly a oceányDopravní 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 výchovaStát a právo - lidská právaMatematika– sestavení rodinného rozpočtuPracovní činnostiProvoz 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 dovednostiMultikulturní výchova – kulturní diferenceE:Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních her - (dramatizace rodinné pohody, nepohody ...)Samostatné práce žáků – v hodině, přidomácím 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, vlivživotních podmínek a způsobu stravování na zdraví-jídelníček pro různé skupiny obyvatels 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 péčeTéma: Sebepoznání a sebepojetí-vztah k sobě samému, vztah k druhýmlidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí-sebepoznání a sebevýchova ( zdravotníomezení, 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 úrazua životu ohrožujících stavů (úrazyv domácnosti, při sportu, na pracovišti,v dopravě)-povinnost poskytování PP | MV:PřírodopisBiologie člověka - trávicí soustava,životní styl, nemoci, úrazy a prevenceObčanská výchova Člověka jako jedinec -vnitřní svět člověkaTělesná výchova Činnosti ovlivňující zdraví - význampohybu pro zdraví, hygiena abezpečnost při pohybových činnostechFy, MKalorie, joul, energiePT:Osobnostní a sociální výchova -seberegulacea sebeorganizaceE:Samostatné práce žáků – v hodině,při domácím úkolu, ve dvojicích i vplénu s následnou skupinovou diskusíPozorování žáků- při práci vedvojicích, 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 zneužívánínávykových látekTéma: Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví-osobní bezpečí v neznámémprostředí, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozuTéma: Ochrana člověka za mimořádných událostí-živelní pohromy, terorismusTéma: Bezpečné chování-komunikace s vrstevníky aNeznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních akrizových situacích | MV:PřírodopisBiologie člověka - nemoci, úrazy a prevenceObčanská výchovaStát a právo - protiprávní jednáníMezinárodní vztahy, globální svět - globalizacePT: Mediální výchova – fungování a vliv medií ve společnostiEnvironmentální výchova -lidské aktivitya problémy životního prostředí Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herSamostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu,Rozhovory se žákyPísemné práce – ověřování, jak žák zvládlzkoumání základních vlastností látekAutoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřitBeseda 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 zdravía nemoci-složky zdraví a jejich interakce,Základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie)Téma: Podpora zdraví a její formy-prevence a intervence, působenína změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví Téma: Podpora zdraví v komunitě-programy podpory zdraví | MV: Tělesná výchovaČinnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdravíPT: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj – hodnoty, postoje, praktická etikaMultikulturní výchova - kulturní diferenceEnvironmentální výchova - vztah člověkak prostředíE: Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herSamostatné práce žáků – v hodině, přidomácím úkolu, práce ve skupináchRozhovory se žákyAnalýza prací žáků – výzkumný projektk 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 kulturyPř – 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, rodičovsképředpoklady-změny v rodině – adopce, rozvod…,Zákon o rodině-problémy spojené se vstupem do samostatného života – příprava na povolání, přebírání osobníodpovědnosti (např. pomoc v rodinném podnikání) | MV:Občanská výchovaStát a právo - lidská právaPracovní činnostiSvět práce - volba profesní orientace,podnikání, zaměstnáníPT:Multikulturní výchova - kulturní diferenceOsobnostní a sociální výchova -morální rozvoj – řešení problémůa rozhodovací dovednostiVýchova demokratického občana - občan, občanská společnost a státE:Samostatné práce žáků – v hodině,při domácím úkolu, vypracování referátu,ve dvojicích i v plénu s následnou skupinovou diskusíPozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupiněRozhovor se žákyPísemné práce – ověřování, jak žák zvládlzkoumání 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 areprodukční zdraví-anatomie a fyziologie pohlavníchorgánů-předčasná sexuální zkušenost;těhotenství a rodičovstvímladistvých; prevence nechtěnéhopočetí, láska, porod-poruchy pohlavní identity | MV:Občanská výchovaStát a právo - právo v každodenním životěPřírodopisBiologie člověka - fylogenezea ontogeneze člověkaE:Samostatné práce žáků – v hodině, při domácím úkolu, ve dvojicích i v plénus následnou skupinovou diskusíPozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herAutoevaluace 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 populárněnaučné literatuřeTéma: Tělesná a duševní hygiena-zásady osobní, intimní a duševníhygienyTéma: Ochrana před přenosnýmii nepřenosnými chorobami, chronickýmonemocněním a úrazy-bezpečné způsoby chování (nemocipřenosné pohlavním stykem,HIV/AIDS,hepatitidy); zdravotní preventivnía lékařská péče; odpovědné chovánív situacích úrazu a život ohrožujícíchstavů (úrazy v domácnosti, při sportu,na pracovišti, v dopravě) | MV:Občanská výchovaMezinárodní vztahy, globální svět - globalizacePřírodopisBiologie člověka - nemoci, úrazy a prevenceE:Samostatné práce žáků – v hodině, přidomácím úkolu, ve dvojicích i v plénus následnou skupinovou diskusí Pozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herAutoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřitAnalýza prací žáků – výzkumný projektk 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 rizikazneužívánínávykových látek,-prevence zneužívání návykovýchlátekTéma: Dodržování pravidelbezpečnosti a ochrany zdraví-způsob chování v krizovýchsituacích - šikana, osobní bezpečnost-trestní činnost mladistvých,legislativaTéma: Manipulativní reklama ainformace-nebezpečí reklam, propagace,sektářství | MV:PřírodopisBiologie člověka: - nemoci, úrazy a prevenceObčanská výchovaStát a právo - protiprávní jednání Mezinárodní vztahy, globální svět - globalizacePT:Mediální výchova – fungování a vliv medií ve společnostiEnvironmentální výchova - lidské aktivitya problémy životního prostředíE: Samostatné práce žáků – v hodině, přidomácím úkolu, ve dvojicích i v plénus následnou skupinovou diskusíPozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herAutoevaluace žáků – sebehodnocení vlastnípráce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřitPísemné práce – ověřování, jak žák zvládlzkoumání 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 asebeorganizace činností a chování-cvičení sebereflexe, sebekontroly,sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení-volba vzdělávací cesty, profesnípříprava, nástup do zaměstnání,prohlubování profesních kompetencí,rekvalifikace apod.Téma: Psychohygiena-sociální dovednosti pro předcházenía zvládání stresu, hledání pomocipři problémech-rovnováha mezi prací a odpočinkem, Téma: Mezilidské vztahy, komunikacea kooperace-respektování sebe sama i druhých,přijímání názoru druhého, empatie;chování podporující dobré vztahy,aktivní naslouchání, dialog, efektivnía asertivní komunikace a kooperacev různých situacíchTéma: Morální rozvoj-cvičení zaujímání hodnotových postojůa rozhodovacích dovedností;dovednosti pro řešení problémův mezilidských vztazích,problémy přetížení v zaměstnání | MV:Občanská výchova Člověk jako jedinec - vnitřní svět člověka, podobnost a odlišnost lidíPracovní činnostiSvět práce - volba profesní orientace, trh práce, zaměstnáníE:Samostatné práce žáků – v hodině, přidomácím úkolu, ve dvojicích i v plénus následnou skupinovou diskusíPozorování žáků- při práci ve dvojicích, ve skupině, prostřednictvím situačních herAutoevaluace žáků – sebehodnocení vlastní práce, uvnitř skupiny, co se mu nepovedlo, co je třeba doplnit, na co se zaměřitAnalýza prací žáků – výzkumný projektk dané tématicePT:Osobnostní a sociální výchova -seberegulace a sebeorganizace,psychohygiena, kreativita, sebepoznání asebepojetíPT:Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj– hodnoty, postoje, praktická etika, řešení problémů a rozhodovací dovednosti |