

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	6.

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v • 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>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství • vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek 	<p>PT – OSV - sociální rozvoj, rodina, komunikace, mezilidské vztahy</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</p> <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, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim 	<p>praktické činnosti</p> <p>Tv</p>	

<p>zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 			
<ul style="list-style-type: none"> 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 agresii 	<p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <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) 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 	<p>PT – OSV – morální rozvoj</p> <p>PT – OSV – sociální rozvoj, šikanování, krizová centra</p>	
<ul style="list-style-type: none"> projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého 	<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</p> <ul style="list-style-type: none"> sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé 	<p>PT – OSV –</p>	

<p>životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p> <ul style="list-style-type: none"> • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	<p>a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>osobnostní rozvoj, sebekontrola, sebeovládání</p>	
--	--	--	--

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

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