

|                   |                   |        |
|-------------------|-------------------|--------|
| 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"> <li>• respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v</li> <li>• 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</li> </ul>    | <p><b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství</li> <li>• vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek</li> </ul>  | <p><b>PT – OSV - sociální</b> rozvoj, rodina, komunikace, mezilidské vztahy</p> |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> <li>• 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</li> </ul> | <p><b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</li> <li>• vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</li> <li>• 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</li> </ul> | <p>praktické činnosti</p> <p>Tv</p>   |          |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>• vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</li> </ul>  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>uvádí</b> 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</li> <li>• vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii</li> </ul> | <p><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</li> <li>• 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 zvládnutí, trestná činnost, dopink ve sportu)</li> <li>• 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</li> </ul> | <p><b>PT – OSV – morální rozvoj</b></p> <p><b>PT – OSV – sociální rozvoj, šikanování, krizová centra</b></p> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu</li> </ul>   | <p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě</li> </ul>   |  |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> </ul> | <p>samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládnání 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</li> </ul> | <p><b>PT – OSV –</b><br/>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.