

## 4.8. Člověk a zdraví

### 4. 8. 1. Rodinná výchova

#### Charakteristika předmětu:

Přináší základní poznatky o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví.

Učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví (sociální, psychické a fyzické) a být za ně zodpovědný.

Upevňuje hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení.

Učí na základě znalostí a zkušeností vyhodnotit možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt a uplatnit dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Rozvíjí a prohlubuje poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o vztazích mezi lidmi.

Předmět se vyučuje jedenkrát týdně v 6. třídě.

#### Klíčové kompetence

Výchovné a vzdělávací strategie uplatňované ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

##### 1. Kompetence k učení

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

- vyhledávat a třídit informace (práce s internetem, odborné publikace, encyklopedie)
- naučit se porozumět obecně používaným termínům z oblasti společenské, zdravotní, tělesné i duševní a umět s nimi zacházet
- propojovat do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho vyvodit komplexnější pohled na
- utváření zdravé osobnosti

##### 2. Kompetence k řešení problémů

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

- naučit vnímat nejruznější problémové situace ve škole i mimo ni
- rozpoznat a pochopit problém, přemýšlet o nesrovnalostech a jejich příčinách
- promyslet a naplánovat způsob řešení problému, hledat různé varianty řešení problémů,
- vybírat mezi nimi a využívat k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- nenechat se odradit případným neúspěchem a vytrvale hledat konečné řešení problému
- uvědomovat si zodpovědnost za svá rozhodnutí a zhodnotit výsledky svých činů

##### 3. Kompetence komunikativní

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

- formulovat, vyjadřovat a obhajovat své myšlenky a názory, vyjadřovat se výstižně a souvisle
- v písemném i ústním projevu
- naslouchat vystoupení spolužáků, rozumět jim a vhodně na ně reagovat
- rozumět různým typům textů, materiálů, běžně užívaných gest
- umět pracovat s různými typy materiálů a textů
- využívat komunikativní dovednosti k vytváření vztahů, k aktivnímu zapojení do diskuse

#### 4. Kompetence sociální a personální

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

- spolupracovat ve skupině, chápat potřebu efektivně
- spolupracovat při řešení daného úkolu
- přijmout roli ve skupině, poskytnout ale i přijmout pomoc,
- chovat se zodpovědně
- zapojit se aktivně do diskuse, respektovat různá hlediska
- vytvářet pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj

#### 5. Kompetence občanské

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

- respektovat přesvědčení druhých lidí, odmítat útlak a hrubé zacházení
- rozhodovat se v zájmu ochrany a podpory zdraví
- uplatňovat zásady slušného chování a dodržovat mravní zásady
- být si vědom svých práv a povinností

#### 6. Kompetence pracovní

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

- používat účinně a bezpečně materiály a vybavení
- plnit povinnosti a závazky
- přistupovat k výsledkům pracovním nejen z hlediska kvality a společenského významu, ale
- i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých
- ocenit nejen práci svou, ale i ostatních z různých hledisek

## 6. ROČNÍK - DOTACE: 1, POVINNÝ

### KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- **snaží se o pochopení problému ve škole i mimo ni**
  - snaží se svými slovy vystihnout problém a definovat ho
  - pokouší se pochopit podstatu problému
- **uvědomí si problém**
  - je schopen rozpoznat problémovou situaci
  - rozliší závažnost problému
- **snaží se problém řešit samostatně**
  - při řešení problémů projevuje samostatnost
  - využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
- **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  - uvědomuje si vlastní zlepšování
  - svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
- **přemýšlí o možných variantách řešení**
  - zvažuje různé způsoby řešení
  - analyzuje vhodnost jejich použití
  - dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
- **na základě vlastních zkušeností vybere vhodnou variantu řešení**
  - zvolí vhodný způsob řešení přiměřeně věku a schopnostem
- **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  - pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
- **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  - nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
- **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  - přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  - využívá pomoci zkušenějších
- **dokáže využít již dříve nabyté zkušenosti**
  - čerpá ze svých zkušeností
- **je schopen prakticky posoudit, zda navrhovaná řešení jsou správná**
  - v praxi obhájí správnost řešení
- **přiměřeně svému věku využívá logické, matematické a empirické postupy**
  - přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže logicky přemýšlet
- **učí se být zodpovědný za svá rozhodnutí**
  - je si vědom odpovědnosti za své činy
- **posuzuje a hodnotí výsledky svých činů**
  - uvědomí si důsledky svých činů
  - dokáže si je obhájit nebo se z nich poučit
- **učí se kritickému myšlení**
  - snaží se zvládnout kritické myšlení
- **o svých rozhodnutích přemýšlí a je schopen je obhájit**
  - zamýšlí se nad svými rozhodnutími a dokáže si je obhájit před druhými

### KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

- **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  - vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
- **učí se sebeovládání**
  - učí se zvládat vlastní emoce

- **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  - zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
- **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  - uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  - postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je i respektovat
- **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  - aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce
- **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  - svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
- **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  - udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
- **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  - v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
- **zapojuje se do diskuse**
  - účastní se diskuse
- **učí se spolupracovat**
  - uvědomuje si pozitiva spolupráce
- **respektuje názory ostatních a čerpá z nich poučení**
  - vnímá názory druhých a snaží se je použít pro vlastní sebezdokonalování

#### KOMPETENCE PRACOVNÍ

- **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  - získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě
- **dodržuje bezpečnost práce**
  - seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  - bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  - dbá pokynů učitele
- **dokáže se přizpůsobit změnám**
  - kreativně reaguje na změny
- **výsledky práce hodnotí v souladu se zadanými požadavky**
  - výsledky práce posuzuje na základě zadaných požadavků
- **uvědomuje si potřebu hodnotit výsledky své práce i z hlediska obecných norem**
  - závěry práce posuzuje z hlediska obecně platných pravidel

#### KOMPETENCE K UČENÍ

- **naplánuje a zorganizuje si dílčí kroky k dosažení vytyčeného cíle**
  - v bodech si připraví postup vedoucí k dosažení úkolů
  - je schopen vytvořit si osnovu
  - předem se seznámí s možnostmi dosažení cílů
- **rozezná slovně i graficky důležité od méně důležitého**
  - přiměřeně věku zvládne udělat výpisky, výtah z textu
  - vhodně graficky zdůrazní nejdůležitější informace (podtržením, barevně,...)
  - vybere nejdůležitější informace z mluveného projevu
  - vlastními slovy shrne nejdůležitější informace
- **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly**
  - postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly v jednotlivých předmětech

- **vhodně je aplikuje v praxi**
  - dokáže je využít v úlohách a v praxi
- **vyhledává v různých pramenech potřebné informace**
  - najde potřebné informace v různých informačních zdrojích (internet, encyklopedie, výukové programy, odborné časopisy, učebnice,...)
- **využívá je efektivně v další práci**
  - dokáže uplatnit získané informace v další činnosti
  - porovnává vhodnost použití informací z různých zdrojů
- **vyhledané informace třídí dle důležitosti a je schopen je logicky propojit**
  - samostatně nebo ve spolupráci s ostatními spolužáky dokáže informace rozřadit a seřadit podle důležitosti a využitelnosti
  - vytvoří z nich souvislý text
- **pokouší se motivovat sám sebe k dalšímu vzdělávání**
  - zhodnotí význam dalšího vzdělávání pro svůj vlastní rozvoj
  - pokusí se stanovit si svůj cíl
- **využívá závěry své práce v praxi**
  - teorii aplikuje v praktických úlohách (pokusech)
  - porovnává souvislosti výsledků své školní práce v různých oblastech
- **uvědomí si vlastní vývoj a nedostatky**
  - dokáže rozeznat vlastní pokrok
  - pokusí se zvážit své nedostatky a najít cestu k jejich odstranění
- **hledá další cesty k osobnímu rozvoji**
  - uvědomuje si rezervy, které má
- **komplexně pohlíží na problém**
  - vytváří si komplexní pohled na přírodní, společenské a kulturní jevy
- **uvědomuje si věci v širších souvislostech**
  - pokouší se dát získané informace do souvislostí s ostatními obory
  - používá dříve naučenou látku (pojmy, pravidla) při zpracování nového učiva
- **učí se vyjadřovat hypotézy týkající se probírané látky**
  - řeší problémy a plánuje samostatnou práci sobě i pro skupinu
  - vyslovuje hypotézy o podstatě jevů či jejich průběhu
- **ověřuje pravdivost hypotéz**
  - na základě získaných informací dokazuje pravdivost hypotéz
- **závěry své práce dokáže formulovat a vhodně je použít v praxi**
  - snaží se formulovat závěry své práce
  - podá o ní zprávu (protokol, referát, seminární práce,...)
- **uvědomuje si použitelnost získaných informací v praktickém životě**
  - zamýšlí se nad možnostmi využití získaných informací v praxi
- **využívá získané poznatky**
  - snaží se závěry své práce využít v praxi

#### **KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ**

- **osvojuje si zásady diskuse**
  - učí se zásadám, které je nutno dodržovat při diskusi
- **snaží se obhájit svůj názor na základě vhodných argumentů**
  - svými názory a argumenty ovlivňuje pozitivně průběh diskuse
  - pokouší se své názory zdůvodnit
- **osvojené komunikativní dovednosti používá k vytváření vztahů**
  - díky svému komunikačnímu umu dokáže navázat vztah
  - získané dovednosti se snaží používat k budování pozitivních vztahů

- **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  - získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
- **orientuje se v různých informačních zdrojích**
  - vyhledává informace z různých zdrojů
  - používá i nové zdroje informací a učí se s nimi pracovat
- **vhodně reaguje na různé komunikační prostředky**
  - vnímá běžně užívaná gesta a signály
  - adekvátně na ně reaguje
- **komunikační prostředky využívá ke svému dalšímu rozvoji**
  - svůj osobnostní růst podporuje využíváním různých komunikačních prostředků
- **pracuje s internetem**
  - zvládá práci s internetem
- **získané informace z různých zdrojů užívá ke komunikaci s okolním světem**
  - na základě získaných informací komunikuje s okolím
- **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  - dokáže vyslechnout ostatní
  - je schopen empatie
- **adekvátně reaguje**
  - jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
- **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  - řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
- **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  - volí vhodné výrazy
  - snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

#### KOMPETENCE OBČANSKÉ

- **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  - rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
- **je schopen přijímat názory druhých**
  - chápe důležitost tolerance a pochopení
  - uznává právo ostatních na vlastní názor
- **učí se empatii**
  - vytváří si schopnost vcítit se
- **adekvátně reaguje na danou situaci**
  - přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
- **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  - v rámci svých možností se pokusí pomoci
- **zodpovědně řeší krizové situace**
  - navrhne řešení krizové situace
  - zná důležitá telefonní čísla
  - přiměřeně věku zvládá krizové situace
  - podle svých možností poskytne první pomoc
- **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  - vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  - zastává se slabších spolužáků
  - odmítá hrubé jednání
- **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  - dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním

- uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
- **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  - uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
- **přispívá k ochraně životního prostředí**
  - chrání životní prostředí

<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b>	
<b>výstupy</b>	<b>učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u>            Žák: - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky            - dokáže posoudit nevhodné typy chování            - uvědomuje si potřebu pomoci druhým v případě nutnosti            - učí se získávat dovednosti potřebné k osvojení pozitivní komunikace            - osvojuje si umění odmítat <li>• <b>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</b></li> <p><u>Školní výstupy</u>            Žák: - na základě sebepoznání je schopen uvědomit si svou roli a roli členů třídy, rodiny            - uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu <li>• <b>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</b></li> </p></p>	<p>Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</p> <p>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> <p>Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech</p> <p>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</p>

Školní výstupy

Žák: - na základě sebepoznání vytváří  
odpovědný vztah k sobě samému  
- snaží se vytvářet si zdravé sebevědomí

- **samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím**

Školní výstupy

Žák: - uvede druhy relaxací  
- vysvětlí výhody relaxací  
- je schopen používat některé relaxační techniky

- **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**

Školní výstupy

Žák: - uplatňuje osvojení sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy  
- je schopen vyhledat odbornou pomoc sobě i druhým  
- na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus  
- je si vědom zdravotních a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek  
- uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami  
- je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc

<b>pokrytí průřezových témat</b>	
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b>	
Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice	
<b>přesahy</b>	
<p><b>Do:</b> VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (7. ročník): Uplatňování subjektivity VV (8. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (9. ročník): Uplatňování subjektivity, TV (6. ročník): Sportovní hry, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (6. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (6. ročník): Úpoly, TV (6. ročník): Atletika TV (6. ročník): Gymnastika, TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (7. ročník): Úpoly, TV (7. ročník): Sportovní hry, TV (7. ročník): Gymnastika, TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (7. ročník): Atletika, TV (8. ročník): Sportovní hry TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (8. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (8. ročník): Úpoly, TV (8. ročník): Atletika, TV (8. ročník): Gymnastika, TV (9. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (9. ročník): Úpoly, TV (9. ročník): Sportovní hry, TV (9. ročník): Gymnastika, TV (9. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (9. ročník): Atletika, PČ (8. ročník): Sebepoznání, PČ (8. ročník): Rozhodování, PČ (9. ročník): Adaptace na životní změny, PČ (9. ročník): Rozhodování</p> <p><b>Z:</b> VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, PČ (8. ročník): Sebepoznání</p>	
<b>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</b>	
<b>výstupy</b>	<b>učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví;</b> <u>Školní výstupy</u> Žák: - posoudí různé způsoby chování lidí vedoucí k odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých - seznámí se s osobní odpovědností za své zdraví</li> <li>• <b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b> <u>Školní výstupy</u> Žák: - sepíše přehled činností a odpočinku v průběhu dne</li> </ul>	<p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</p> <p>Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zamyslí se nad vyvážeností různých forem činností a odpočinku a jejich střídání</li> <li>- je si vědom důležitosti kvality a délky spánku</li> <li>- je schopen vyjmenovat různé formy aktivního odpočinku</li> <li>- sestaví přehled svých pohybových aktivit v průběhu jednoho týdne</li> <li>- uvede druhy a výhody otužování</li> <li>• <b>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - uvede vlastní názor k problematice zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je schopen diskutovat s vrstevníky a v rodině o důležitosti péče o zdraví</li> <li>• <b>dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - uvědomuje si vliv složení stravy na zdraví jedince</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše důležitost pravidelnosti přijímání stravy a pitného režimu během dne</li> <li>- snaží se v rámci možností zdravé stravovací návyky uplatňovat</li> <li>- dává do souvislostí špatné stravovací návyky s rozvojem civilizačních nemocí</li> </ul>	
<b>pokrytí průřezových témat</b>	
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b>  Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí,  Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu, Kreativita</p>	
<b>přesahy</b>	
<p><b>Do:</b> P (8. ročník): Biologie člověka, RV (7. ročník): Jak pečovat o zdraví, RV (7. ročník): Výživa a zdraví, RV (7. ročník): Zdravý životní styl</p>	

Z: TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, PČ (6. ročník): Příprava pokrmů, PČ (6. ročník): Potraviny, HV (6. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv, hlasová cvičení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, PČ (8. ročník): Sebepoznání

<b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b>	
<b>výstupy</b>	<b>učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví;</b> <u>Školní výstupy</u> Žák: - posoudí různé způsoby chování lidí vedoucí k odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých - seznámí se s osobní odpovědností za své zdraví</li> <li>• <b>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</b> <u>Školní výstupy</u> Žák: - sepiše přehled činností a odpočinku v průběhu dne - zamyslí se nad vyvážeností různých forem činností a odpočinku a jejich střídání - je si vědom důležitosti kvality a délky spánku - je schopen vyjmenovat různé formy aktivního odpočinku - sestaví přehled svých pohybových aktivit v průběhu jednoho týdne - uvede druhy a výhody otužování</li> <li>• <b>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</b> <u>Školní výstupy</u> Žák: - uvede vlastní názor k problematice zdraví - je schopen diskutovat s vrstevníky a v rodině o důležitosti péče o zdraví</li> </ul>	<p>Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</p> <p>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> <p>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> <p>Ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</p> <p>Ochrana před chronickými nepřenositelnými 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</p>

<b>pokrytí průřezových témat</b>	
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b>	
Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebedojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu, Kreativita	
<b>přesahy</b>	
<b>Do:</b> P (8. ročník): Biologie člověka, RV (7. ročník): Jak pečovat o zdraví, RV (7. ročník): Výživa a zdraví, RV (7. ročník): Zdravý životní styl <b>Z:</b> TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, VV (6. ročník): Uplatňování subjektivitu, PČ (6. ročník): Příprava pokrmů, PČ (6. ročník): Potraviny, HV (6. ročník): Hygienu hlasu, příprava na zpěv, hlasová cvičení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, PČ (8. ročník): Sebepoznání	
<b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b>	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>respektuje změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</b></li> </ul> <u>Školní výstupy</u> Žák: - popíše základní znaky dospívání chlapců a dívek - přijímá optimálně fyziologické změny v období dospívání u sebe i u ostatních - kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny  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
<b>pokrytí průřezových témat</b>	
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b>	
Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebedojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygienu, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace	
<b>přesahy</b>	
<b>Do:</b> OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, P (8. ročník): Biologie člověka, RV (7. ročník): Dospívání, RV (7. ročník): Sexuální výchova <b>Z:</b> P (8. ročník): Biologie člověka	
<b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b>	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</b></li> </ul>	Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

<p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokáže posoudit nevhodné typy chování</li> <li>- uvědomuje si potřebu pomoci druhým v případě nutnosti</li> <li>- učí se získávat dovednosti potřebné k osvojení pozitivní komunikace</li> <li>- osvojuje si umění odmítat</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - na základě sebepoznání je schopen uvědomit si svou roli a roli členů třídy, rodiny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - na základě sebepoznání vytváří odpovědný vztah k sobě samému</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- snaží se vytvářet si zdravé sebevědomí</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - uvede druhy relaxací</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí výhody relaxací</li> <li>- je schopen používat některé relaxační techniky</li> </ul>	<p>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>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</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - uplatňuje osvojení sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je schopen vyhledat odbornou pomoc sobě i druhým</li> <li>- na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus</li> <li>- je si vědom zdravotních a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek</li> <li>- uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami</li> <li>- je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc</li> </ul>	
<b>pokrytí průřezových témat</b>	
<p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b></p> <p>Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice</p>	

## přesahy

**Do:** VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (7. ročník): Uplatňování subjektivity  
 VV (8. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (9. ročník): Uplatňování subjektivity,  
 TV (6. ročník): Sportovní hry, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (6. ročník):  
 Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (6. ročník): Úpoly, TV (6. ročník): Atletika  
 TV (6. ročník): Gymnastika, TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (7. ročník):  
 Úpoly, TV (7. ročník): Sportovní hry, TV (7. ročník): Gymnastika, TV (7. ročník): Rytmické  
 a kondiční činnosti s hudbou, TV (7. ročník): Atletika, TV (8. ročník): Sportovní hry  
 TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (8. ročník): Rytmické a kondiční činnosti  
 s hudbou, TV (8. ročník): Úpoly, TV (8. ročník): Atletika, TV (8. ročník): Gymnastika,  
 TV (9. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (9. ročník): Úpoly,  
 TV (9. ročník): Sportovní hry, TV (9. ročník): Gymnastika, TV (9. ročník): Rytmické a  
 kondiční činnosti s hudbou,  
 TV (9. ročník): Atletika, PČ (8. ročník): Sebepoznání, PČ (8. ročník): Rozhodování,  
 PČ (9. ročník): Adaptace na životní změny, PČ (9. ročník): Rozhodování  
**Z:** VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec,  
 PČ (8. ročník): Sebepoznání

### RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>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</b></li> </ul> <p><u>Školní výstupy</u></p> <p>Žák: - uplatňuje osvojení sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy</p> <p>- je schopen vyhledat odbornou pomoc sobě i druhým</p> <p>- na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus</p> <p>- je si vědom zdravotních a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek</p>	<p>Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti</p> <p>Autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu</p> <p>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> <p>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</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami</li> <li>- na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus</li> <li>- je si vědom zdravotních a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek</li> <li>- uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami</li> <li>- je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc</li> <li>- popíše některé důvody vedoucí k vytvoření závislosti na drogách</li> <li>- vyjmenuje možnosti, jak závislosti na drogách předcházet</li> <li>- je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc</li> </ul>	<p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – 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) – branný den</p> <p>Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt</p> <p>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 – branný den</p>
<b>pokrytí průřezových témat</b>	
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA</b>	
Psychohygienu	
<b>přesahy</b>	
<b>Do:</b> Ch (9. ročník): Chemie ve společnosti, P (8. ročník): Biologie člověka, <b>Z:</b> P (6. ročník): Biologie rostlin, Ch (9. ročník): Chemie ve společnosti	