

Vzdělávací oblast: člověk a zdraví

Vyučovací předmět: výchova ke zdraví

Třída: kvarta

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</p> <p>Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých přijímá zodpovědnost za bezpečné sexuální chování</p> <p>Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí V rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky Analyzuje různé způsoby chování z hlediska odpovědnosti za zdraví Aktivně chrání své zdraví, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p>	<p>Vztahy mezi lidmi a formy soužití Vztahy ve dvojici (partnerské vztahy, manželství a rodičovství)</p> <p>Změny v životě člověka a jejich reflexe Ontogeneze člověka Sexuální dospívání a reprodukční zdraví (předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství , poruchy pohlavní identity)</p> <p>Zdravý způsob života a péče o zdraví Zásady zdravého stravování (složky výživy) Způsob stravování, poruchy příjmu potravy Civilizační choroby Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy</p>	<p>MuV2, OSV2</p> <p>Bi III.A – Ontogeneze člověka</p> <p>OSV3, EV2, MeV1 Bi III.A – Životní styl, Nemoci, úrazy a prevence</p>	

Očekávané výstupy Žák:	Učivo	Přesahy Průřezová témata	Poznámky
<p>Samostatně zvládá základní postupy první pomoci, včetně základů obvazové techniky Vyhledá v případě potřeby odbornou pomoc</p> <p>Ovládá kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu Aplikuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc Rozpozná možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt Používá dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> <p>Navrhne postupy ke zvládnutí stresových situací Umí vyjádřit svůj názor a diskutovat kultivovaně s ostatními Respektuje názory ostatních Dodržuje pravidla slušného chování při komunikaci Zdůvodní význam rozhodnutí v zájmu podpory a ochrany zdraví</p>	<p>Základy první pomoci</p> <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Stres a jeho vztah ke zdraví Auto-destruktivní závislosti (návykové látky) Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</p> <p>Osobnostní a sociální rozvoj Psychohygiena(stres a jeho zvládnutí) Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace (respektování sebe sama i druhých, vztahy, empatie, aktivní naslouchání, asertivita, aktivní dialog) Morální rozvoj (hodnotové postoje a rozhodovací dovednosti, řešení problémů, pomáhající a prosociální chování)</p>	<p>MeV2 Bi III.A – Životní styl Ch III.A – PP při poleptání, otravě plyny, pořezání, TV I.A – IV.A – Hygiena a bezpečnost v TV, I.A – plavání, II.A – lyžování, I.A – IV.A - turistika</p> <p>EV2 Bi III.A – Životní styl TV I.A – IV.A – Hygiena a bezpečnost v TV</p> <p>VDO3, OSV1, MuV5</p>	