

<b>Vzdělávací oblast - 8. ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>Pro ročníky : 6.,7. a 9.</b>	<b>Ročník :6.</b>
<b>Vzdělávací obor - 8.1. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>	<b>Vypracoval : Mgr. Lenka Fisková</b>	
<b>Předmět - 8.1.1. ČLOVĚK A ZDRAVÍ</b>	<b>Zodpovídá : Mgr. Karel Poláček, ředitel školy</b>	

### Vzdělávací obsah předmětu

<b>Očekávané výstupy</b> Žák podle svých možností a schopností ...	<b>Učivo a obsah</b>	<b>Mezipředmětové souvislosti</b>	<b>Tématické okruhy průřezových témat</b>	<b>Poznámka</b>
- vysvětlí zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě,, programy podpory zdraví podpora zdravého životního stylu	- zdravý styl života - aktivní a pasivní odpočinek	PŘÍRODOPIS-BIOLOGIE ČLOVĚKA - životní styl, nemoci a úrazy, prevence	MdV - 1/ FUNGOVÁNÍ A VLIV MÉDIÍ VE SPOLEČNOSTI (vliv médií na uspořádání dne každého jednotlivce, vliv médií na kulturu) - tvorba mediálního sdělení (uplatnění a výběr výrazových prostředků a jejich kombinací pro tvorbu komunikačně vhodných sdělení)	
- vyjádří vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví - usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví - zná základní způsoby ovlivňování negativních tělesných a duševních stavů	- pohybové aktivity - prevence a lékařská péče - pravidelný režim - relaxační cvičení	PŘÍRODOPIS-BIOLOGIE ČLOVĚKA - životní styl, nemoci a úrazy, prevence		
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování - používá při sestavování jídelníčku zdravé výživy gastronomická pravidla (omezení tuků, cukrů, obohacení stravy o vitamíny a vlákninu)	- pyramida zdravé výživy - pitný režim			
- popíše rozdíl mezi civilizačními a infekčními nemocemi - projevuje odpovědný vztah k ochraně před přenosnými a nepřenosiými nemocemi včetně vlivu HIV	- civilizační a infekční nemoci - ochrana před přenosnými a nepřenosiými nemocemi a lékařská péče - HIV / AIDS			

<ul style="list-style-type: none"> <li>- je veden k ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích a mimořádných událostech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj osobnosti</li> <li>- morální rozvoj ( hodnoty, postoje, dovednosti pro řešení problému v mezilidských vztazích)</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje hygienické zásady a návyky vztahující se k osobní a intimní hygieně</li> <li>- ví jak pečovat o duševní hygienu (vyvarovat se stresu, únavě)</li> <li>- uplatňuje zásady duševní hygieny v denním režimu a správně se rozhoduje v situacích duševní nepohody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- puberta, dospívání a jeho změny</li> <li>- intimní hygiena chlapců a dívek</li> <li>- osobní hygiena</li> <li>- psychohygiena</li> <li>- stres</li> <li>- podpora zdraví a jeho prevence</li> </ul>		<p>OSV - OSOBNOSTNÍ ROZVOJ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/ ROZVOJ SCHOPNOSTÍ A POZNÁVÁNÍ (podporuje vědomosti týkající se duševní hygieny)</li> <li>- 4/ PSYCHOHYGIENA (pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým)</li> <li>-3/SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE - cvičení smyslového vnímání pozornosti - předcházení stresu (cvičení sebekontroly a sebeovládání)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí role členů komunity (rodina, třída, skupina)</li> <li>- uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu</li> <li>- chápe pojem rodina a její strukturu</li> <li>-uvědomuje si, že manželství je celoživotní proces a vyžaduje od partnerů vzájemné pochopení, toleranci a vzájemnou podporu</li> <li>- vysvětlí význam náhradní péče pro děti vyrůstající mimo rodinu</li> <li>- respektuje měnící se potřeby rodiny na bydlení v průběhu času</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rodina ( postavení role ženy a muže, dětí)</li> <li>- vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti</li> <li>- změna v rodině</li> <li>- potřeby rodiny ekonomické a právní</li> <li>- náhradní péče (DD, SOS vesničky, pěstounská péče, adoptivní péče)</li> <li>- hygiena, provoz domácnosti</li> <li>- vhodné vybavení domácnosti</li> </ul>	<p>VÝCHOVA K OBČANSTVÍ - ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztahy mezi lidmi</li> <li>- zásady lidského soužití</li> </ul> <p>ČLOVĚK JAKO JEDINEC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní svět člověka</li> <li>- osobní rozvoj</li> </ul> <p>STÁT A HOSPODÁŘSTVÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- majetek, vlastnictví</li> <li>- peníze</li> </ul>	<p>OSV - SOCIÁLNÍ ROZVOJ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6/ POZNÁVÁNÍ LIDÍ(vzájemné poznávání ve skupině)</li> <li>- 7/ MEZILIDSKÉ VZTAHY</li> <li>- 8/ KOMUNIKACE -( péče o dobré vztahy, empatie)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery</li> <li>- přispívá k utváření druhých mezilidských vztahů pozitivní komunikací</li> <li>- uvede příklady vlivu na kvalitu sociálního klimatu</li> <li>- uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li> <li>- rozezná zdravotní a sociální rizika (zneužívání návykových látek, gamblersství,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- modelové situace zaměřené na osvojení komunikačních dovedností</li> <li>- mezilidské vztahy</li> <li>- komunikace</li> <li>- vztahy a pravidla soužití v prostředí</li> <li>- morální rozvoj jedince</li> <li>- asertivní chování</li> <li>- respektování sama sebe i druhých</li> </ul>		<p>MORÁLNÍ ROZVOJ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10/ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A ROZHODOVACÍ DOVEDNOSTI - (seberegulace, hodnoty a postoje, praktická etika, vytváření povědomí o kvalitách typu, odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost )</li> </ul> <p>VDO - 1/ OBČANSKÁ SPOLEČNOST A ŠKOLA</p> <p>( škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství )</p>	

<p>dopink)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje bezpečné chování a komunikace- bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, uvědomuje si nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médiích</li> <li>- uvědomuje si dopad vlastního jednání a chování a utváření vědomí vlastní identity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohyb v rizikovém prostředí</li> <li>- závislost</li> <li>- prevence a působení na změnu kvality prostředí a chování jedince a jeho odpovědnost</li> </ul>		<p>VME -1/ EVROPA A SVĚT NÁS ZAJÍMÁ- rodinné příběhy, zážitky a zkušenosti z Evropy a světa )</p> <p>MV -1/ KULTURNÍ DIFERENCIACE ( jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti)</p> <p>2/ LIDSKÉ VZTAHY(základní morální normy, tolerance, empatie)</p> <p>3/ ETNICKÝ PŮVOD( různé způsoby života )</p> <p>4/ MULTIKULTURALITA (komunikace, nástroje dorozumění a celoživotní vzdělávání)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si, vliv prostředí, ve kterém žije</li> <li>- vnímá, že životní prostředí může působit příznivě a nepříznivě</li> <li>- uvedomuje si, jak se zachovat při nepříznivých změnách vlivu na prostředí</li> <li>- přizpůsobuje své chování současným podmínkám, aby se působení škodlivých vlivů co nejvíce omezilo</li> <li>- uvědomuje si vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví- kvalita ovzduší, vody, hluk, osvětlení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- životní prostředí</li> <li>- příznivé a nepříznivé vlivy na životní prostředí (smog, hluk, lesy...)</li> <li>- odpad jeho třídění</li> </ul>	<p>ZEMĚPIS - ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ- vztah příroda a společnost</p> <p>TERÉNNÍ A GEOGRAF. VÝUKA, PRAXE A APLIKACE - ochrana člověka při ohrožování zdraví a ohrožení života</p> <p>CHEMIE - SMĚSI- voda, vzduch</p> <p>POZOROVÁNÍ, POKUS A BEZPEČNOST PRÁCE- mimořádné události, havárie, úniky nebezpečných látek</p> <p>PRACOVNÍ VÝCHOVA-péče o zeleň</p>	<p>EV - 1/ EKOSYSTÉMY-( vodní zdroje, vztah člověka k přírodě, kulturní krajina )</p> <p>2/ ZÁKLADNÍ PODMÍNKY ŽIVOTA ( ohrožování ovzduší, klimatické podmínky a rekultivace)</p> <p>3/LIDSKÉ AKTIVITY A PROBLÉMY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ( doprava a životní prostředí )</p> <p>4/ VZTAH ČLOVĚKA K PROSTĚDÍ</p>	

#### Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

VZ-9-1-01p *chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny*

VZ-9-1-03p *uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*

VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p *respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*

VZ-9-1-05p *projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*

VZ-9-1-07p *dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování*

VZ-9-1-08p *svěří se se zdravotním problémem*

VZ-9-1-13p *dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her*

VZ-9-1-13p *uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy*

VZ-9-1-14p *zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí*

- VZ-9-1-15p *uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla*
- VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel