

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – vyučující Miroslav Bělka, Kamila Svobodová		
PRVNÍ POMOC HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ, OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ		
téma	co by žáci měli zvládnout	nové pojmy – klíčová slova
První pomoc, prevence úrazů, podpora zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - rozumí základním pojmům v souvislostech - zná možnosti prevence úrazů - dokáže vyhledat zařízení pro pomoc - chová se odpovědně v krizových situacích a chrání své zdraví - prakticky uplatňuje zásady a principy první pomoci 	transport, resuscitace, krizová intervence
<p>OVO 15: projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví, a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první</p> <p>OVO 16: uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>		
<p>Sebereflexe, seberegulace a sebeorganizace osobnosti člověka 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>Psychohygiena</p>	<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v základních pojmech (reflexe, konformita) - sestaví žebříček individuálních hodnot, kriticky je srovná se společensky uznávanými hodnotami - stanovuje si dílčí cíle, umí plánovat a organizovat svůj čas a činnost ve smyslu dosažení cílů - ovládá techniky k překonání únavy a k odpočinku (uvědomuje si rozdíl mezi účinným odpočinkem a prokrastinací) - učí se předcházet distresu - učí se toleranci k opačnému pohlaví 	Osobnost, psychické vlastnosti, sebereflexe, sebepojetí, stress, společenská interakce, komunikace, vztahy, hodnoty, psychohygiena, psychosomatika, konformita, prokrastinace.

OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace

– cvičení sebekontroly, sebeovládání

– regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení

OSV 4 Psychohygienu – sociální dovednosti pro předcházení stresům