

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Vzdělávací oblast: | Člověk a zdraví |
| Vyučovací předmět: | Výchova ke zdraví |
| Období – ročník: | 3. období – 9. ročník |

Očekávané výstupy předmětu

Na konci 3. období základního vzdělávání žák:

1. respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
2. 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
3. vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
4. 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
5. usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
6. vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
7. dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
8. uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
9. 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
10. samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání

únavy a předcházení stresovým situacím

11. respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
12. respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
13. 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
14. vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí
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 pomoc
16. uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnotu v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.

- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

| Očekávané výstupy | Dílčí výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|--|--|---|--|
| Změny v životě člověka a jejich reflexe | | | |
| <p>OVO 3: vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>OVO 12: respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> | <p>- chápe odlišnosti v lásce a sexualitě</p> <p>- zná rizikové faktory předčasného zahájení pohlavní aktivity</p> <p>- vyjádří názor a má tolerantní postoj k jiné sexuální orientaci lidí</p> <p>- posoudí a odmítá sexuální násilí a deviace</p> <p>- zná vhodné druhy antikoncepce</p> <p>- pochopí všechny aspekty těhotenství, porodu a péče o dítě</p> <p>- zhodnotí význam připravenosti na manželství a rodičovství</p> <p>- zaujímá pozitivní postoj k přirozené výživě dětí</p> | <p>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</p> <p>Zdraví reprodukční soustavy</p> <p>Sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost,</p> <p>Předčasná sexuální zkušenost, promiskuita;</p> <p>Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých;</p> <p>Poruchy pohlavní identity</p> | <p><i>OSV 2 Sebepoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně; moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty); co o sobě vím a co ne; jak se promítá mé já v mém chování; můj vztah ke mně samému; moje učení; moje vztahy k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí</i></p> <p><i>OSV 6 Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí</i></p> <p><i>OSV 7 Mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování,</i></p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>podpora, pomoc; lidská práva jako regulativ vztahů; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)</p> <p><i>MkV 2 Lidské vztahy</i> – právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci; udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženské, zájmové nebo generační příslušnost; vztahy mezi kulturami (vzájemné obohacování různých kultur, ale i konflikty vyplývající z jejich rozdílnosti); předsudky a vžité stereotypy (příčiny a důsledky diskriminace); důležitost integrace jedince v rodinných, vrstevnických a profesních vztazích; uplatňování principu slušného chování (základní morální normy); význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti; tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého; lidská solidarita, osobní příspěvní k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy</p> |
|--|--|--|--|

| Zdravý způsob života a péče o zdraví | | | |
|--|--|--|--|
| <p>OVO 6: dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>OVO 9: 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</p> | <ul style="list-style-type: none"> - rozumí pravidlům prevence chorob, šíření nákazy, druhům postižení - chápe ochranu zdraví jako součást způsobu života - zhodnotí význam preventivních prohlídek - posoudí kvalitu jídelničky pro vybranou skupinu lidí (dle zátěže, věku, pohlaví) - umí poskytnout první pomoc | <p>Ochrana před přenosnými chorobami</p> <p>Základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence</p> <p>Nákazy respirační přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</p> <p>Ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy</p> <p>Prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění;</p> <p>Preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)</p> <p>Základy první pomoci</p> | <p><i>OSV 1 Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů; dovednosti pro učení a studium</i></p> |
| Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | | | |
| <p>OVO 4: 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</p> | <ul style="list-style-type: none"> - dokáže odmítnout způsoby chování ohrožující zdraví nebo život - zná možnosti prevence úrazů - dokáže vyhledat zařízení pro pomoc k | <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</p> <p>Šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí;</p> | <p><i>OSV 6 Poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání</i></p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>OVO 8: uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p> <p>OVO 10: samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>OVO 13: 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</p> <p>OVO 14: vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> <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>krizi</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná příčiny a formy sexuálního zneužití a jejich prevenci - umí pomoci druhému člověku s problémem šikany a jiných patologických jevů - zná rizika návykových látek - vyjadřuje se k problémům kriticky i v případě odlišného názoru - chová se odpovědně i v krizových situacích a chrání své zdraví - poskytne v případě potřeby první pomoc | <p>kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci</p> <p>Manipulativní reklama a informace Reklamní vlivy, působení sekt</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p> <p>Klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</p> | <p>výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí</p> <p><i>OSV 8 Komunikace – komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.);</i></p> <p><i>OSV 9 Kooperace a kompetice – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.); rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů);</i></p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p><i>pomoc</i></p> <p>OVO 16: <i>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</i></p> | | | |
| Hodnota a podpora zdraví | | | |
| <p>OVO 5: <i>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</i></p> <p>OVO 6: <i>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</i></p> | <p>- <i>optimálně využívá tělesnou aktivitu jako prevenci</i></p> <p>- <i>chápe nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl a výživu</i></p> | <p>Podpora zdraví a její formy</p> <p>Prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p> | <p><i>OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</i></p> <p><i>OSV 8 Komunikace – komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.);</i></p> |
| Osobnostní a sociální rozvoj | | | |
| <p>OVO 10: <i>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</i></p> <p>OVO 11: <i>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</i></p> | <p>- <i>sestaví žebříček hodnot</i></p> <p>- <i>ovládá techniky k překonání únavy a k odpočinku</i></p> <p>- <i>předchází stresu a umí ho zvládat</i></p> <p>- <i>učí se toleranci k opačnému pohlaví</i></p> | <p>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</p> <p>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</p> | <p><i>OSV 3 Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení</i></p> <p><i>OSV 4 Psychohygiena – sociální dovednosti pro předcházení stresům</i></p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | vztazích; pomáhající a prosociální chování Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu Hledání pomoci při problémech | v mezilidských vztazích; dovednosti zvládání stresových situací; hledání pomoci při potížích |
|--|--|---|--|