

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
	<b>Úvod</b>	Úvodní hodina		1			Vo – společenské chování
Žák respektuje pravidla chování mezi spolužáky, vrstevníky. Přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě).	<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b>	Vztahy ve dvojici-kamarádství, přátelství, láska, manželství	8.	3	září - říjen	SP – moje vztahy k druhým lidem, moje tělo, moje psychika PL – vzájemné poznávání lidí MV – respektování druhého K – řeč těla, řeč slov KK – rozvoj individuálních dovedností	Př. – vývin lidského jedince; pohl. dospívání
Žák je schopen vysvětlit tělesné, fyziologické a psychologické změny spojené s dospíváním. Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.	<b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b>	Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny		3		ŘP – dovednosti pro řešení problémů HP – analýza vlastních a cizích postojů	Ch – vitamíny a minerální látky; hlavní živiny; pitný režim

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy	
<p>Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. Žák 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. Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. <i>Dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování.</i></p>	<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b>	<p>Výživa a zdraví-zásady zdravého stravování Prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní a léčebná péče Základy první pomoci</p>	8.	2	listopad		<p>KD – jedinečnost každého jedince LV – právo žít společně VČP – prostředí a zdraví</p>	<p>Vv – grafická str. reklamy a propagačních materiálů</p>
				1				<p>Tv – odpočinek, relaxace, hygiena při sportování</p>

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák se orientuje v základních názorech na zdraví.</p> <p>Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.</p> <p>Žák vyjádří vlastní názor v problematice zdraví.</p> <p>Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.</p> <p><i>Uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím.</i></p> <p><i>Projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy.</i></p>	<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b>	<p>Tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny-otužování</p> <p>Denní režim – vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim.</p>	8.	4	listopad - prosinec	<p>VČP – prostředí a zdraví</p> <p>LA – ekologické zemědělství</p> <p>SS – cvičení sebekontroly</p> <p>PS – dovednosti pro pozitivní naladění mysli, dovednosti pro zvládání stresových situací</p> <p>MV – podpora a pomoc</p> <p>SP – moje tělo, moje psychika</p>	<p>Aj, Nj – činnosti během dne</p>
		<p>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p>		1	leden		<p>Př. – nemoci, péče o nemocné</p>

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.</p>	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>	Stres a jeho vztah ke zdraví - překonávání únavy, posilování duševní odolnosti	8.	2	leden		Tv – uvolňovací cvičení
<p>Žák 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. Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, poskytne adekvátní první pomoc. <i>Svěří se se zdravotním problémem. 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.</i></p>		Civilizační choroby-prevence, preventivní lékařská péče Rizika silniční, železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity. Postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti).		1			Vo – prevence zneužívání návykových látek Ch - návykové látky

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých. Žák usiluje o aktivní podporu zdraví. Dokáže vyjádřit svůj názor k problematice zdraví. Dokáže uvést příklady. <i>Respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví.</i></p>	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>	Zdravotní a sociální hlediska zneužívání návykových látek	8.	1	únor	KK – dialog, řeč předmětů a slov PS – hledání pomoci při potížích EP – rovnocennost všech skupin MK - rovnocennost	Tv – chránit své zdraví při sportu
		Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi		2			Fy, Ch – manipulace s elektr. přístr., chem.
		Šikana a jiné projevy násilí Kriminalita mládeže		2			Vo – agresivita a násilí ve spol.
		Dodržování pravidel při různých akcích, bezpečné chování a znalost pravidel silničního provozu. Ochrana člověka za mimořádných událostí, klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování. Základní úkoly ochrany obyvatel, evakuace, činnost po mimořádné události a prevence vzniku mimořádných událostí.		<b>Osobnostní a sociální rozvoj</b>	Sebecpznání, sebepojetí, vztah k sobě samému, k druhým lidem	8.	2
Stres	1	duben	D – Odlišný historický vývoj kultur				

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Žák projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí při mimořádných událostech, dokáže poskytnout adekvátní první pomoc.</p> <p>Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.</p> <p>Žák rozpozná manipulativní komunikaci v reklamě.</p> <p><i>Zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí.</i></p>	<b>Osobnostní a sociální rozvoj</b>	Psychohygiena-sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu	8.	1	duben	PS – dovednosti pro pozitivní naladění mysli, hledání pomoci při potížích MV – péče o dobré vztahy, respektování, podpora, pomoc RP – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování HP – spolehlivost, spravedlnost, respektování, analýzy vlastních a cizích postojů	Vo , Z - Společenské chování v různých zemích IT – Komunikace pomocí informačních technologií
		Mezilidské vztahy, komunikace, respektování sebe sama i druhých, empatie		1	květen		Vo – etika a morálka, vlastní žebříček hodnot
		Bulvár a média		2			Ch – emise, odpady, ozón, skleníkový efekt
		Utváření vědomí vlastní identity		1			Vo – společenské chování; komunikace Př-dospívání
				2	červen		
	<b>Opakování</b>	Opakování a shrnutí učiva		1			

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
	<b>Úvod</b>	Úvodní hodina		1			Vo - komunikace
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému; k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu	<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b>	Vztahy ve dvojici-na prahu dospělosti, láska, zamilovanost, přátelství, partnerské vztahy, požadavky na partnera, žebříček hodnot	9.	2	září	SP – vztahy k druhým lidem PS – mezilidské vztahy	Vo – společenské chování Z – odlišnost chování v různých zemích
Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery. Vysvětlí role členů komunity, rodiny, třídy, spolku a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví. Respektuje a chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.		Vztahy, pravidla, soužití v prostředí komunity, společenské chování, rodina, obec, škola, vrstevníci, spolek, partnerství, manželství, rodičovství		4	říjen	PL – chyby při poznávání lidí MV – chování podporující dobré vztahy K – verbální i neverbální komunikace LA – ochrana přírody	Vo – komunikace

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Dokáže vyhodnotit manipulativní vliv vrstevníků a agresi médií a sekt; uplatňuje osvojené komunikační dovednosti obrany	<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b>	Manipulativní vliv vrstevníků, sekty	9.	2	listopad		Vo – reklama
Přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování. V případě potřeby dokáže vyhledat odbornou pomoc.	<b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b>	Sexuální dospívání a reprodukce zdraví, pohlavní pud, rozhodování v oblasti sexuálního života, těhotenství a rodičovství, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství, rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity		2			Př. – péče o zraněné



## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
V rámci svých možností uplatňuje žák zdravé stravovací návyky	<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b>	Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Pitný režim	9.	3	prosinec		Př. – péče o zraněné
Uplatňuje pravidla zdravého životního stylu		Duševní hygiena Výživa a zdraví Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota		2	leden	PS – dovednosti pro pozitivní naladění mysli, hledání pomoci při potížích MV – péče o dobré vztahy, respektování, podpora, pomoc ŘP – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování	Př - tělesné změny v dospívání
Dokáže vyjádřit vlastní názor k problematice zdraví a dokáže o něm diskutovat		Ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutí hmyzu a stykem se zvířaty		2		MV – podpora a pomoc SP – moje tělo, moje psychika VČP – prostředí a zdraví	Tv – hygiena při sportu Ch – chemické složení léčidel
Využívá kompenzační a relaxační techniky k předcházení stresovým situacím		<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>		Kompenzační, relaxační, regenerační techniky k zvládnání a překonání stresu a únavy Příčiny stresu	1	únor	

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
<p>Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí; dokáže poskytnout adekvátní pomoc, dokáže v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc, dokáže posoudit rizika spojená se zneužíváním návykových látek, 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 i druhým.</p> <p><i>Dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her</i></p> <p><i>Uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy.</i></p>	<p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b></p>	<p>Autodestruktivní závislosti, psychická onemocnění, násilí mířené 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, kriminalita mládeže, trestná činnost – odpovědnost, odpovědné rodičovství</p>	9.	2	únor		M – zlomky - výpočet BMI

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí; dokáže poskytnout adekvátní pomoc. Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální zneužívání, domácí násilí, kriminalita mládeže	9.	2	březen	SP – moje vztahy k druhým lidem SS – cvičení sebekontroly MV – podpora, pomoc, chování podporující druhé vztahy ŘP – problémy v mezilidských vztazích KČ – pěstování kritického přístupu k reklamě IV – různé typy sdělení	Vo – seberealizace člověka ve společnosti
Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí; dokáže poskytnout adekvátní pomoc. <i>Chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel .</i>	<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b>	Bezpečné chování v konfliktních a krizových situacích		1			Př- poškození organismu drogou Čj – vyplnění dotazníku - návykové látky
	<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b>	Chování podporující dobré vztahy, dialog, efektivní a asertivní komunikace		1			

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí; dokáže poskytnout adekvátní pomoc. Uplatňuje své osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>	Reklamní vlivy, manipulativní reklama, informace médií, sekty Bezpečné chování a komunikace – nebezpečné komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení	9.	2	duben	SP – moje vztahy k druhým lidem SS – cvičení sebekontroly MV – podpora, pomoc, chování podporující druhé vztahy v mezilidských vztazích KČ – pěstování kritického přístupu k reklamě IV – různé typy sdělení	Vo – právní normy drogové problematiky
Dokáže vysvětlit vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví	<b>Hodnota a podpora zdraví</b>	Základní lidské potřeby, jejich hierarchie, složky zdraví a jejich interakce, prevence a interakce, odpovědnost jedince za zdraví, programy podpory zdraví Podpora zdravého životního stylu		2			Aj, Nj – oblékání
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	<b>Osobnostní a sociální rozvoj</b>	Zdravé a vyrovnané sebepoznání a sebepojetí  Výchova k odpovědnému rodičovství		1 1	květen		Vo – postavení jedince ve společnosti, plnění rolí

## Příloha č. 26 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Očekávané výstupy	Téma	Učivo	Ročník	Počet hodin	Měsíc	Průřezové téma	Mezi-předmětové vztahy
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	<b>Osobnostní a sociální rozvoj</b>	Seberegulace a sebeorganizace činností a chování - stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení Dopad vlastního jednání a chování	9.	2	květen		Z – životní podmínky v jiných zemích; emigrace za vyšší životní úrovní
Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství. <i>Chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny.</i>		Mezilidské vztahy, komunikace-dialog, asertivita Psychohygienu – hledání pomoci při problémech, komunikace se službami poskytujícími pomoc		2	červen		
		Zaujímá hodnotový postoj a rozhodovací dovednost pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování, hodnotové postoje, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání		1			