

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
 Ročník: 8.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí , při mimořádných událostech v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc ▪ umí charakterizovat mimoř. situace ▪ rozumí integrovanému záchrannému systému ▪ zná zásady ochrany člověka za mimořádných situací ▪ zná zásady kolektivní ochrany obyvatelstva ▪ zná potenciální nebezpečí ▪ zná zásady chování po vyhlášení mimoř. situace ▪ zná zásady chování po vyhlášení evakuace a používá je z hlediska osobního bezpečí 	<p>Mimořádné situace</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakter mimořádné situace - tísňová volání - potenciální nebezpečí - varovný signál a chování po jeho vyhlášení - evakuace - improvizovaná ochrana - havárie s únikem nebezpečné látky 	<p>VDO – v samostatném a odpovědném řešení problémů</p> <ul style="list-style-type: none"> - angažovaný přístup k druhým - zásady slušnosti, tolerance, odpov. chování <p>OSV – obecné modely řešení problémů</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládání rozhodovacích situací - poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích <p>MKV – schopnost zapamatovat si podstatná fakta, pojmy, vědomosti, zařazovat je do systému</p> <ul style="list-style-type: none"> - učí objevovat vzájemné vztahy a příčiny společen. jevů - schopnost zapojovat se do diskuse, vyhodnocovat průběh diskuse 	<p>Září - říjen</p> <p>Červen</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zná pravidla dopravní výchovy a používá je z hlediska osobního bezpečí ▪ pravidla dopravní výchovy ▪ svých znalostí , jak se chovat v dopravě ▪ umí vyhledat, zpracovat a předat informace z tohoto tématu ▪ Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví ▪ Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí ▪ Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit různé 	<p>Dopravní výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravidla silničního provozu - chování v dopravě <p>Výživa a zdraví</p>	<p>EGS – osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, osobní zodpovědnost, kritické myšlení, tvořivá lidská aktivita</p> <p>Informatika – dopravní temata OSV – učit dovednostem seberegulace, učit sociálním dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládnutí „ provozu „ každodenní existence v jejích běžných i náročnějších formách</p>	<p>Listopad Spolupráce s Policií ČR a s Dopravním hřištěm v KM testy. Přilby - kolo</p> <p>Prosinec - leden</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
<p>navrhne změny odpovídající požadavkům zdravé výživy</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rozpozná klamavou reklamu na potraviny a vyjádří k ní vlastní názor ▪ Dává 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 školu, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým ▪ uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, ▪ alkoholem, drogami a argumentuje ve prospěch zdraví ▪ používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky ▪ orientuje se v zákonech omezujících kouření ▪ vysvětlí psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek ▪ obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání 	<p>- reklamy na potraviny</p> <p>Návykové látky a zdraví Osobní bezpečí</p> <p>- návykové látky - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek</p> <p>- odmítání návykových látek</p> <p>- pozitivní životní cíle a hodnoty</p>	<p>OSV – prevence soc. patologických jevů a škodlivých způsobů chování</p> <p>VDO - projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>EV –vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí</p> <p>OSV – učit dovednostem seberegulace, učit sociálním</p>	<p>Únor - duben</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
<p>návykových látek</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a bezpečností silničního provozu ▪ orientuje se v trestně právní problematice návykových látek ▪ kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol ▪ vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená s hracími a výherními automaty <p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery.Pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství / v rodině, komunitě/ ▪ Vysvětlí role členů komunity / rodiny, třídy, spolku/ uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu / vrstevnická komunita, rodinné prostředí / z hlediska prospěšnosti zdraví ▪ Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi ▪ kriticky se vyjadřuje k projevům násilí 	<p>- návykové látky a bezpečnost v dopravě</p> <p>- návykové látky a zákon</p> <p>- reklamní vlivy</p> <p>- počítače a hazardní hry , gamblérství linky důvěry, krizová centra</p> <p>- linky důvěry, krizová centra</p>	dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládání „ provozu „ každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách	

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím ▪ zná techniky pro zvládání stresu ▪ vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy (civilizační choroby) ▪ rozlišuje choroby běžné, infekční, civilizační aktivně se proti nim brání ▪ umí sestavit osobní pohybový režim ▪ vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím ▪ zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci ▪ rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními ▪ samostatně zvládá základní postupy 1. pomoci, včetně základů obvazové techniky ▪ poskytne nezbytnou 1.pomoc i při vážnějších poraněních ▪ vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdrav. problémy ▪ rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování 	<p>Pohybové aktivity a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - odolávání stresu - vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví, vznik civilizačních nemocí - prevence tělesného a duševního zatížení - význam pohybových aktivit pro zdraví - pohybový režim - prevence tělesného a duševního zatížení - základní postupy 1. pomoci, obvazová technika - 1.pomoc v improvizovaných podmínkách - přivolání lékaře - přivolání pomoci v případě osobního nebo cizího ohrožení 	<p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> - projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně 	<p>Květen - červen</p>

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky