

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ▪ uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí ▪ umí charakterizovat mimořádnou událost, ▪ rozumí integrovanému záchrannému systému ▪ zná zásady ochrany člověka za mimořádných situací ▪ zná zásady kolektivní ochrany obyvatelstva ▪ zná potenciální nebezpečí ▪ zná zásady chování po vyhlášení mimořádné události ▪ zná zásady chování po vyhlášení evakuace a používá je z hlediska osobního bezpečí 	<p>Mimořádné situace</p> <ul style="list-style-type: none"> - klasifikace mimořádných událostí - tísňová volání - potenciální nebezpečí - varovný signál a jiné způsoby varování a chování po jeho vyhlášení - základní úkoly ochrany obyvatelstva, Evakuace, činnost po mimořádné události - 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, odpovídající 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 společenských jevů - schopnost zapojovat se do diskuse, vyhodnocovat průběh diskuse 	

<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 	<p>Dopravní výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost v dopravě - rizika silniční a železniční dopravy <p>Výživa a zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého stravování, pitný režim - tělesná a duševní hygiena, denní režim- zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim 	<p>EGS – osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, osobní zodpovědnost, kritické myšlení, tvořivá lidská aktivita</p> <p>Informatika – dopravní témata OSV – učit dovednostem seberegulace, učit sociálním dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládání „ provozu „ každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách</p> <p>EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí</p> <p>Př – trávicí soustava, zdravá výživa, životní styl</p>	<p>Spolupráce s Policií ČR a s Dopravním hřištěm v KM, testy Přilby – kolo</p>
--	--	---	--

<p>uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit 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"> ▪ dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky ▪ uplatňuje 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 ▪ uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu ▪ orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívá je při nákupu a uchovávání potravin v domácnosti ▪ posoudí na konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy ▪ orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dospívání ▪ vysvětlí souvislosti mezi zdravou a nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob, navrhne změny odpovídající požadavkům zdravé výživy ▪ rozpozná klamavou reklamu na potraviny a 	<ul style="list-style-type: none"> - ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu, nákaz a jejich prevence - preventivní a lékařská péče - poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, bulimie - zásady zdravé výživy - alternativní výživové směry 		<p>Spolupráce s pediatrem v dětském zdravotním středisku v Chropyni</p>
---	---	--	---

<p>vyjádří k ní vlastní názor</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 návykových látek ▪ 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 	<p>Návykové látky a zdraví Osobní bezpečí</p> <p>- návykové látky – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek</p> <p>- návykové látky a bezpečnost v dopravě</p> <p>- návykové látky a zákon</p> <p>- počítače a hazardní hry, gamblérství</p>	<p>OSV – prevence sociálně 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 dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládání „provozu“, každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách</p>	
--	--	--	--

<p>s hracími a výherními automaty</p> <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 ▪ samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociálních dovedností, 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 	<p>linky důvěry, krizová centra</p> <p>- linky důvěry, krizová centra</p> <p>Pohybové aktivity a zdraví</p> <p>- vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví, vznik civilizačních nemocí</p> <p>- význam pohybových aktivit pro zdraví</p> <p>- pohybový režim</p>		
--	---	--	--

<p>zdravím</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 zdravotní problémy ▪ rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování 	<p>- základní postupy 1. pomoci, obvazová technika</p>	<p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým - projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p>	
--	--	--	--