

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 6

Očekávané výstupy

VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě

VZ-9-1-02 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

VZ-9-1-09 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

VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví

VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny

VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy

VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování

VZ-9-1-09 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

Dílčí výstupy

- žák porozumí pojmům – rodina, funkce rodiny, role ženy, role muže, vzájemná tolerance a pomoc
- porozumí vývoji a struktuře rodiny
- objasní a rozliší dobré soužití v rodině
- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)
- analyzuje odlišnosti postavení muže a ženy v naší společnosti
- vysvětlí přednosti a nedostatky matriarchátu, patriarchátu, emancipace a diskriminace
- aplikuje v konkrétních případech různé způsoby výchovy v rodinách
- specifikuje kvality partnerského vztahu
- dokáže vyvodit významné závěry pro volbu partnera a založení rodiny
- analyzuje negativní prvky v jednání a chování lidí, kteří ohrožují stabilitu rodiny
- navrhne možnosti řešení a prevence konfliktů v rodině

- porozumí významu komunikace, sociální komunikace, sociální styk, verbální a neverbální komunikace, zaujme správný postoj k negativní komunikaci
- pochopí a analyzuje výchovu k toleranci a zdravému sebevědomí
- porozumí významu lidských hodnot, hodnoty přátelství, lásky a kamarádství, umí odmítnout nátlak, agresí a nevhodné přístupy k jmenovaným životním hodnotám

- chápe vazby mezi zdravím a nemocí a otázky prevence
- vysvětlí pojmy zdravý životní styl, prevence
- dokáže vyhledat kontaktní adresy a telefony na zařízení pro pomoc v krizi ve svém okolí -dokáže se bezpečně pohybovat v rizikovém prostředí
- učí se odpovědnosti za své zdraví - umí zdůraznit pozitiva a negativa trávení volného času u televize, videa a počítače
- obhájí význam zdravé výživy pro fyzické i psychické zdraví člověka
- dokáže vybrat správné poživatiny prospěšné lidskému organismu
- vysvětlí důležitost vitamínů a minerálních látek pro organismus
- navrhne a správně sestaví vhodný jídelníček
- učí se odpovědnosti za své zdraví - na konkrétních případech zdůvodní škodlivost kouření a alkoholu na lidský organismus
- pochopí a analyzuje výchovu k toleranci a zdravému sebevědomí

Učivo

- **VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ**
Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek
- **ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ**
Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- **RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE**
Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a situacích ohrožení
- **HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ**
Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví
- **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ**
Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity

Mezipředmětové vztahy

- PŘ – vznik života na Zemi, dorozumívání mezi zvířaty
 ČJ – přísloví, rčení, slang, synonyma
 OV – funkce rodiny, žebříček hodnot, úmluva o právech dítěte
 HV – písničky o kamarádství
 Z – pěstování plodin ve světě, práce s mapou

Průřezová témata

MKV – Princip sociálního smíru a solidarity

Odpovědnost a přispění každého jedince za odstranění diskriminace a předsudků vůči etnickým skupinám, nekonfliktní život v multikulturní společnosti

MDV – Receptivní činnosti: Fungování a vliv médií ve společnosti

Role médií v každodenním životě jednotlivce, vliv médií na uspořádání dne, na rejstřík konverzačních témat, na postoje a chování.

VDO – Občanská společnost a škola

Škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole.

MKV – Lidské vztahy – 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, schopnost umět se vžít do role druhého, lidská solidarita, osobní přispění k zapojení žáků z odlišného kulturního prostředí do kolektivu třídy