

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 7

Očekávané výstupy

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

VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska zodpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví

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

VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí

VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím

VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví

VZ-9-1-15 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

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

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

VZ-9-1-04p 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

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

VZ-9-1-15p 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

Dílčí výstupy

- porozumí právům a povinnostem členů rodiny, pocitům bezpečí, jistoty a klidu domova
- respektuje potřeby bydlení, hospodaření a estetického vnímání způsobu života v rodině (vztahy ve dvojici - partnerské vztahy, manželství, rodičovství a soužití v těchto vztazích)
- 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
- dokáže vyhledat kontaktní adresy a telefony na zařízení pro pomoc v krizi ve svém okolí -dokáže se bezpečně pohybovat v rizikovém prostředí
- porozumí hodnotě zdraví jako předpokladu smysluplného a šťastného zdraví
- analyzuje odlišnosti v péči ozdraví dítěte, v preventivních opatřeních, pomůckách pro postižené, původcích nákazy a vzniku onemocnění

- usiluje o aktivní podporu zdraví - aplikuje osvojené poznatky o zdravé výživě při sestavování konkrétního jídelníčku
- analyzuje odlišnosti zdravé výživy a alternativních způsobů výživy
- porozumí nástrahám v životě, uvědomí si situace nebezpečné pro naše psychické i fyzické zdraví, pro ostatní lidi a pokusí se jim čelit a hledat možnosti prevence
- porozumí změnám v období dospívání a hledání významu odlišností mezi mužem a ženou
- pokusí se o aplikaci osvojených poznatků o dospívání v konkrétních životních situacích
- uvede klady a zápory vztahu mezi dospívajícími a rodiči (učiteli)
- dokáže zaujmout stanovisko k různým názorům dospívající – oblast tělesné krásy, oblast psychických změn
- aplikuje kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy a stresu
- dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví ve škole, při různých činnostech i v dopravě
- učí se respektovat sebe sama i druhé a komunikovat a spolupracovat v různých situacích, které přináší mezilidské vztahy

Učivo:

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota

Tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)

Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

Psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu, hledání pomoci při problémech

Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

Mezipředmětové vztahy:

D – pojetí rodiny T.G.Masaryka, omamné látky v dějinách a kultuře

PŘ – dorozumívání mezi živočichů, imunita, infekční onemocnění, hmyz a parazité, pohlavní ústrojí muže a ženy, reprodukce a páření

VV – estetická stránka bydlení, encyklopedie výtvarného umění

M- geometrie a rýsování pokoje

ČJ – významy slov, Slovník cizích slov

TV – olympiáda a paralympiáda, běh Terryho Foxe, doping při sportu

Průřezová témata:

EV – Vztah člověka k prostředí

Prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví).

MKV – Kulturní diference

Jedinečnost každého člověka a jeho individuální zvláštnosti, člověk jako nedílná jednotka tělesné i duševní stránky, ale i jako součást etnika, poznávání vlastního kulturního zakotvení