

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 9

Očekávané výstupy

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

VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví

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

VZ-9-1-08 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

VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování

VZ-9-1-13 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 nebo druhým

VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi

VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

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

VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím

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

VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem

VZ-9-1-13p dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her

VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy

VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí

VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel

Dílčí výstupy

- porozumí procesu vzniku nemoci a jejího vlivu na naše chování a jednání
- objasní a rozliší stádia chování nemocného člověka
- aplikuje postupy a využití různých přístupů v péči o nemocného

- analyzuje pozitivní a negativní prvky v jednání a chování lidí pečujících o nemocného
- rozlišuje podstatné a nepodstatné prvky léčebného režimu se zaměřením na stravování a podávání léků u nemocných
- vymezí stanoviska k alternativním způsobům léčení a k prevenci civilizačních chorob
- zná způsoby ochrany a prevenci před přenosnými chorobami
- dokáže se chránit před chronickými nepřenosiými chorobami a úrazy
- objasní energetické hodnoty stravy a rozliší množství a poměru výživových složek pro růst a množství energie v těle
- aplikuje poznatky o výživě na jednotlivá vývojová období a na zátěž člověka danou jeho kondicí a činností
- rozlišuje nežádoucí způsoby výživy, zejména podvýživu, nebo naopak nadměrný příjem potravin a jejich nebezpečí
- najde souvislosti mezi různými typy alternativního stravování a uvědomuje si možná rizika
- dokáže zaujmout stanovisko k současným způsobům stravování, reklamě a hygieně potravin
- objasní mechanismy vzniku závislostí na návykových látkách
- dokáže argumentovat vůči braní drog, přesvědčivě odmítnout návykové látky
- dokáže pomoci kamarádovi či jiné osobě v problémech s návykovými látkami, orientuje se v nabídce specializované pomoci (krizová centra aj.)
- porozumí vzniku závislosti, účinkům drog, jejich vlivu a záludnosti na lidský organismus
- uvede přednosti a nedostatky v oblasti prevence drogových závislostí, dopingu a ochrany zdraví
- objasní mechanismy vzniku domácího násilí a možnosti prevence a pomoci
- poznává a klasifikuje mimořádné události - navrhne postup řešení při mimořádných událostech (přírodní katastrofy, dopravní neštěstí apod.)
- Orientuje se v oblasti autodestruktivních závislostí
- orientuje se v první pomoci, dokáže transportovat raněného do místa ošetření
- pochopí odlišnosti mezi sexem, sexualitou, láskou a jejími podobami
- zaujme odmítavý postoj ke konzumnímu vztahu k sexu a prevence přenosu pohlavních chorob
- odliší sexuální deviace od zdravého sexuálního života, hledá možnosti obrany
- analyzuje možnosti plánovaného rodičovství a metod zabránění početí.
- ví o dostupných metodách antikoncepce
- dokáže rozpoznat manipulativní reklamu, seznámí se s působením sekt
- zvládá způsoby seberegulace a sebeorganizace při různých činnostech a chování

Učivo:

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty

Ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné

chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

Autodestruktivní závislosti- psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, doping ve sportu

Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci

Ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt

HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

Seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládnání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování

Mezipředmětové vztahy:

ČJ – literární a filmová díla

HV – motivy lásky v hudbě

INF– vyhledávání dostupných informací na internetu, zpracování tabulek statistik

M – výpočty energetických hodnot potravin a spotřeba energie

PŘ – vývoj jedince v prenatálním stádiu, pohlavní soustava, rozmnožování

F – výraz energie

OV – úplná a neúplná rodina;

D – péče o zdraví v historii (pravěk, Mezopotámie, Egypt)

AJ – dorozumívání se v nebezpečí

Z – oblasti s největším výskytem civilizačních nemocí

Průřezová témata:

MKV – Lidské vztahy

Právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci, udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost.

MDV – Receptivní činnosti: interpretace vztahu mediálních sdělení a reality – vztah mediálního sdělení a sociální zkušenosti (rozlišení sdělení potvrzujících předsudky a předsudky a představy od sdělení vycházejících ze znalosti problematiky a nezaujatého postoje)

MKV – kulturní difference

Respektování zvláštností různých etnik (zejména cizinců nebo příslušníků etnik žijících v místě školy), základní problémy sociokulturních rozdílů v ČR a v Evropě.

OSV – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, cvičení dovedností zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium.

OSV – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí – Já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mě, moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty), co o sobě vím a co ne, jak se promítá mé já v mém chování, můj vztah k sobě samému, moje učení, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí

OSV – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle, organizace vlastního času, plánování učiva i studia, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení.

OSV – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích, dobrá organizace času, dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění / relaxace, efektivní komunikace atd.), hledání pomoci při potížích.

OSV – Sociální rozvoj – poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve skupině / třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech, chyby při poznávání lidí.

OSV – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, praktická etika - analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd., pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává proti službu), dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne).