

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ 8.- 9. ročník

Výstup	Učivo	Průřezová témata	Poznámky
<p>Snaží se přenášet poznatky a dovednosti získané ve škole do svého každodenního života (např. při řešení problémů doma i ve škole, při tělesné a psychické únavě...)</p> <p>Poznává a učí se porozumět svému tělu, zbytečně je nepoškozovat.</p> <p>Rozvíjí sebedůvěru a víru ve vlastní schopnosti, pozitivní emoce, fantazii.</p> <p>Dokáže přijímat kritiku a nechápe jí jako útok na sebe.</p> <p>Učí se vyjadřovat svá přání, názory, záměry jasně a přitom tak, aby to neublížilo ostatním.</p> <p>Cvičí se v získávání sociálně přiměřené pozici ve skupině.</p> <p>Pracují na uvědomění si vlastní hodnoty i hodnoty každého jedince, na ocenění vlastností společných i odlišných.</p> <p>Prohlubují svou schopnost diskutovat, vnímat i mimoslovní (neverbální) prvky komunikace, naslouchání, zvládání konfliktů a nesnází,</p>	<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> -individualita člověka, typologie charakterů -sebepoznání a sebepojetí, sebehodnocení, asertivní chování, sebeovládání, zvládání krizových situací, předcházení stresovým situacím, -systém hodnot, morální rozvoj -problematika mezilidských vztahů, komunikace a kooperace -neúspěch, osobní krize, možnost řešení -seberegulace a sebeorganizace činností chování 	<p>OSV – rozvoj schopností poznávání (cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění, dovednosti řešení problémů, dovedností pro učení), zdokonalování základních kognitivních funkcí (paměti, představivosti a fantazie, myšlenkových operací ap.), sebepoznání a sebepojetí (já jako zdroj informací o sobě, druhí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty), moje vztahy k druhým lidem i k sobě samému, sebeorganizace a seberegulace (cvičení sebekontroly a sebeovládání), plánování organizace (stanovování vlastních cílů a kroků k jejich dosažení, organizace vlastního času, psychohygienu (relaxace, vizualizace), kreativita,</p>	

<p>řešení problémů. Rozvíjí kooperativní postoje a dovednosti. Objevují své silné stránky a pokouší se je využívat ve prospěch všech a zároveň poznávat i své slabé stránky a snaží se je zlepšit. Společně s ostatními žáky budují ve skupině atmosféru otevřenosti a důvěry. Snaží se o asertivní prosazení. Učí se vyjadřovat své pocity, myšlenky, dojmy i jinak než slovně.(pohybem, výtvarně, hudebně, dramatickou formou..)</p> <p>Žák se pokouší ujasnit si životní hodnoty, uvědomit si nutnost tolerance v partnerském soužití Ví, že je důležité odpovědně přistupovat k partnerovi a uvědomit si možné následky nezodpovědného sex. chování Orientuje se v různých možnostech antikoncepce a ví, proč je důležité ji používat.</p>	<p>Partnerské vztahy a Výchova k rodičovství -výběr partnera, lidé pro manželství nevhodní, manželství s cizincem -psychická připravenost k pohlavnímu životu -promiskuita a její rizika, nemoci přenosné pohlavním stykem -sexuální orientace -metody antikoncepce -těhotenství -rodičovství</p>	<p>komunikace (cvičení na rozvoj verbálního i neverb. vyjadřování, výtvarné nebo hudební vyjádření), kooperace a kompetice, morální rozvoj (rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí)</p> <p>MKV- vede k pochopení odlišností mezi lidmi (národnosti, náboženství) a vede žáka k toleranci a respektu jinakosti, vytváření kvalitních mezilidských vztahů ve škole</p> <p>EV- vliv životního prostředí na vlastní zdraví a na zdraví celé lidské populace, problematika globalizace a její vliv na stravování</p> <p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech – orientace v globálních problémech</p>	
--	--	--	--

<p>Žák by měl umět přiměřeně reagovat na změny v dospívání Reflektuje tělesné, duševní a společenské změny v průběhu života člověka Je seznámen se zásadami bezpečného sexuálního chování a ví, jak se chránit proti sex.přenosným nemocem</p> <p>Žák by měl pochopit význam dodržování správných stravovacích návyků a zásad správné výživy Zná a dodržuje pravidla osobní hygieny Uvědomuje si význam aktivního pohybu, zdravého spánkového režimu Snaží se správně rozvrhnout denní činnost</p> <p>Žák by měl znát příčiny běžných chorob, rozeznat příznaky, umět uplatňovat zásady prevence</p>	<p>Fyziologické změny v životě člověka, dospívání -vývojové etapy života -puberta, fyziol. změny v pubertě -předčasný sexuální styk, rizikové sexuální chování a jeho následky -význam sexuální abstinence v období puberty -sebepojetí -vztahy mezi vrstevníky -generační vztahy</p> <p>Zdravý způsob života a péče o zdraví -výživa a zdraví -zásady zdravého stravování -poruchy příjmu potravy -režim dne -osobní hygiena -význam pohybu - tělesná a duševní hygiena</p> <p>Člověk a nemoc -běžné infekční nemoci, prevence, příznaky, léčba -civilizační choroby</p>	<p>souvisejících se zdravím, pochopení nutnosti spolupráce národů</p> <p>VDO – rozvíjení schopnosti utváření vlastního názoru, vytváření vlastní odpovědnost za rozhodování, výchova k toleranci, svobodě a solidaritě, k uplatňování a dodržování lidských práv</p>	
--	--	--	--

<p>Podle svých individuálních rozumových schopností chápe souvislost nezdravého způsobu života se vznikem civilizačních chorob</p> <p>Umí poskytnout první pomoc při drobných poraněních a vyhledat pomoc při závažnějších úrazech</p> <p>Je orientován v systému našeho zdravotnictví</p> <p>Zná zdravotní a psychosociální rizika návykových látek</p> <p>Žák orientačně zná nebezpečné návykové látky</p> <p>Uvědomuje si závažné důsledky drogové závislosti</p> <p>Pokouší se uvědoměle vyhýbat rizikovému prostředí, vyhledávat smysluplné volnočasové aktivity</p> <p>Umí uplatnit způsob bezpečného chování</p> <p>Zaujímá odmítavý postoj k projevům násilí</p> <p>Projevuje odpovědné chování v konfliktních a krizových situacích</p> <p>Kriticky hodnotí mediální sdělení a přemýšlí o nich</p>	<p>-úrazy, prevence, první pomoc při úrazech</p> <p>-organizace našeho zdravotnictví</p> <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <p>-šikana a jiné projevy násilí, různé formy zneužívání</p> <p>-ochrana člověka za mimořádných událostí (živelné pohromy, terorismus)</p> <p>- autodestruktivní závislosti</p> <p>-návykové látky, psychická a fyzická závislost, patologické hráčství, počítačová závislost, dopink ve sportu</p> <p>-problematika náboženských sekt</p> <p>- vliv reklamy a médií</p>		
--	---	--	--