

# Osnoy – Výchova ke zdraví - Prima

## Téma: VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

RVP – Očekávané výstupy – žák:	Školní výstupy – žák:	Učivo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</li> <li>- 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</li> <li>- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi 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</li> <li>- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podpory zdraví</li> <li>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny v nejbližším okolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)</li> <li>- 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</li> <li>- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi 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</li> <li>- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podpory zdraví</li> <li>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny v nejbližším okolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vztahy ve dvojici (manželství, rodičovství, rodiny, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy)</li> <li>- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (škola, rodina, vrstev. Skupina, obec, spolek)</li> </ul>

## Téma: ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

RVP – Očekávané výstupy – žák:	Školní výstupy – žák:	Učivo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</li> <li>- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</li> <li>- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy</li> <li>- zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví</li> <li>- bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy), preventivní a lékařské péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)</li> </ul>

## Téma: RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

RVP – Očekávané výstupy – žák:	Školní výstupy – žák:	Učivo:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</li> <li>- dává do souvislosti zdravotní a psychologická 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- dává do souvislosti zdravotní a psychologická 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče</li> <li>- zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem, návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu)</li> </ul>

# Tematický plán učiva předmětu výchova ke zdraví - prima

## Charakteristika vyučovacího předmětu:

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno stylem života, zdravotně preventivním chováním, kvalitou mezilidských vztahů, životním prostředím a mnoha dalšími aspekty. Zdraví je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, proto je poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví velmi důležité.

**Učebnice: Rodinná výchova** – hygienické návyky a péče o zdraví, Fortuna 1999

**Rodinná výchova** – zdravý životní styl, Fortuna 2000

Zdravý životní styl, Výchova ke zdraví, pracovní sešit, Fortuna 2004

**Časová dotace:** 2 hodiny týdně

Školní výstupy	Tematické okruhy Učivo	Klíčové kompetence	Počet hodin	Měsíc	Výchovně vzdělávací strategie	Průřezová témata
<b>Žák:</b> - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) - 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 - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi 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 - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podpory zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny v nejbližším okolí	VZTAHY MEZI LIDMI, soužití  - vztahy ve dvojici (manželství, rodičovství, rodiny, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy) - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (škola, rodina, vrstev. skupina, obec, spolek)	<b>Kompetence k učení</b> Vybírání vhodných způsobů učení, vyhledává a třídí informace, využívá je v praktickém životě. Vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy. <b>Kompetence k řešení problémů</b> Vyhledává informace vhodné k řešení Problémů, volí vhodné způsoby řešení, osvědčené postupy aplikuje.  <b>Kompetence komunikativní</b> Formuluje a vyjadřuje myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně. Naslouchá, diskutuje, vhodně argumentuje. <b>Kompetence sociální a personální</b> Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na utváření příjemné atmosféry, přispívá k diskuzi <b>Kompetence občanská</b> Respektuje přesvědčení druhých lidí. Chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy. <b>Kompetence pracovní</b> Používá bezpečně a účinně materiály. Využívá znalosti a zkušenosti a zájmu vlastního rozvoje a přípravy	6	září	Vyučovací hodina  Samostatná práce  Skupinová práce  Rozhovor  Referát  Práce - s učebnicí - s knihou - s encyklopedií - s internetem - s výukovým programem na PC - DVD	Integrace do předmětu  Osobnostní a sociální výchova - rozvoj schopnostního poznávání - psychohygiena - mezilidské vztahy - komunikace Zásady slušného chování ve společnosti i v digitálním prostředí  Environmentální výchova - ekosystémy - základní podmínky života - lidské aktivity a problémy ŽP - vztah člověka k prostředí  Mediální výchova Orientace ve světě medií – tradičních i digitálních. Kritický přístup k mediálním sdělením <b>Multikulturní výchova</b> - význam kvality mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	VZTAHY MEZI LIDMI, soužití -vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (škola, rodina, vrstev. skupina, obec, spolek) ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA - výživa a zdraví		8	říjen	Zadání prací v MS TEAMS Zpracování PPT prezentace	
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Zdravý způsob života - - výživa a zdraví		8	listopad		

- dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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	Zdravý způsob života - - tělesná a duševní hygiena	na budoucnost. <b>Kompetence digitální</b> Žák pracuje s digitální technikou a jejími programy, zpracovává informace digitálního obsahu a rozumí jim, volí inovativní postupy, řeší technické problémy digitálních technologií. Vnímá pokrok a proměnlivost digitálních technologií; dopad na společnost a životní prostředí. Zajišťuje bezpečnost technologií i dat, chrání je, jedná v digitálním prostředí eticky.	6	prosinec		- tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	Zdravý způsob života - - tělesná a duševní hygiena, režim dne		6	leden		
	RIZIKA ohrožující zdraví - - civilizační choroby		6	únor		
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc - dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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	RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ - Auto – destruktivní závislosti		8	březen		
	Zdravý způsob života - - ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní péče		8	duben		
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	Zdravý způsob života - - ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní péče		8	květen		
- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	Zdravý způsob života - - ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní péče		4	červen		