

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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - vztahy ve dvojici (manželství, rodičovství, rodiny, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy) - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (škola, rodina, vrstev. Skupina, obec, spolek)

Téma: ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

RVP – Očekávané výstupy – žák:	Školní výstupy – žák:	Učivo:
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví - 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)

Téma: RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

RVP – Očekávané výstupy – žák:	Školní výstupy – žák:	Učivo:
<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem, návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu)

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
Žák: - 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)	Kompetence k učení Vybírá vhodné způsoby učení, vyhledává a třídí informace, využívá je v praktickém životě. Vytváří si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy. Kompetence k řešení problémů Vyhledává informace vhodné k řešení Problémů, volí vhodné způsoby řešení, osvědčené postupy aplikuje. Kompetence komunikativní Formuluje a vyjadřuje myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně. Naslouchá, diskutuje, vhodně argumentuje. Kompetence sociální a personální Účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na utváření příjemné atmosféry, přispívá k diskuzi Kompetence občanská Respektuje přesvědčení druhých lidí. Chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy. Kompetence pracovní Používá bezpečně a účinně materiály. Využívá znalosti a zkušenosti a zájmu vlastního rozvoje a přípravy na budoucnost.	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 Zadání prací v MS TEAMS Zpracování PPT prezentace	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 Multikulturní výchova - 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		
- 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	Zdravý způsob života - - výživa a zdraví		8	listopad		

<p>pomoc</p> <p>- 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</p>	<p>Zdravý způsob života - - tělesná a duševní hygiena</p>	<p>Kompetence digitální 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.</p>	6	prosinec		<p>- tolerance, empatie, umět se vžít do role druhého</p>
<p>- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p>	<p>Zdravý způsob života - - tělesná a duševní hygiena, režim dne</p>		6	leden		
	<p>RIZIKA ohrožující zdraví - - civilizační choroby</p>		6	únor		
<p>- 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</p> <p>- 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</p>	<p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ - Auto – destruktivní závislosti</p>		8	březen		
	<p>Zdravý způsob života - - ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní péče</p>		8	duben		
<p>- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p>	<p>Zdravý způsob života - - ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní péče</p>		8	květen		
<p>- dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>- projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p>	<p>Zdravý způsob života - - ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním, preventivní péče</p>		4	červen		