

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Hodnota a podpora zdraví:</p> <ul style="list-style-type: none"> - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich integrace - základní lidské potřeby a jejich hierarchie - podpora zdraví a její formy, prevence a intervence - působení na změnu kvality prostředí a chování jedince - odpovědnost za zdraví - podpora zdraví v komunitě - programy podpory zdraví - sestavování programů zdravého životního stylu, zdravého jídelníčku 	<ul style="list-style-type: none"> - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví, diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Zdravý způsob života a péče o zdraví:</p> <ul style="list-style-type: none"> - výživa a zdraví - zásady zdravého stravování - poruchy příjmu potravy - vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví - ochrana před přenosnými chorobami - základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence - ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy - preventivní lékařská péče 	<ul style="list-style-type: none"> - dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí - v rámci svých možností uplatňuje stravovací návyky - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí - dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí - 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 - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu - dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce 	<p>PŘ – anatomie, fyziologie</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a rehabilitační techniky - civilizační choroby, rizika - preventivní a lékařská péče - autodestruktivní závislosti, zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, hráčství, práce s počítačem, doping apod. - skryté formy a stupně individuálního násilí, zneužívání - sexuální kriminalita, šikana, projevy násilí, sexuální zneužívání dětí - krizová centra - bezpečné chování, komunikace s vrstevníky - pohyb v krizovém prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> - samostatně využívá osvojené techniky relaxace a kompenzace k regeneraci organismu, k překonání únavy, stresu - uplatňuje osvojené preventivní způsoby chování a jednání v souvislostech s chorobami - dokáže vyhledat v případě potřeby odbornou pomoc 	<p>VKO - lidská a dětská práva, krizové linky, linky pomoci</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečné prostředí ve škole - ochrana zdraví při činnostech - bezpečnost v dopravě - znalost silničních pravidel - manipulativní reklama a informace, reklamní vlivy - působení sekt - ochrana člověka za mimořádných událostí - živelné pohromy, terorismus 	<ul style="list-style-type: none"> - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech - v případě potřeby poskytne PP 	<p>TV - praktické poskytnutí PP</p>

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Změny v životě člověka a jejich reflexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dospívání, puberta - tělesné, duševní a společenské změny - sexuální dospívání a reprodukční zdraví - předčasná sexuální zkušenost, promiskuita - problémy těhotenství a rodičovství mladistvých - poruchy pohlavní identity 	<ul style="list-style-type: none"> - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu - respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli - chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<p>Osobnostní a sociální rozvoj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, k druhým lidem - utváření vědomí vlastní identity - seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání - zvládání 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 - psychohygiena a sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu - hledání pomoci při problémech 	<ul style="list-style-type: none"> - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek - perspektiva mladého člověka - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí 	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví
Ročník: 8.



Učivo	Výstupy	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none">- 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		