

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor (předmět): Výchova ke zdraví - ročník: PRIMA

Téma	Učivo	Výstupy			PT	KK
		Kódy	Dle RVP	Školní (ročníkové)		
Vztahy mezi lidmi a formy soužití	Vztahy ve dvojici	V-VYZ-01 V-VYZ-04 V-VYZ-02	<ul style="list-style-type: none"> • respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) • posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • respektuje názory druhého, naslouchá názorům druhého • vhodným asertivním jednáním prosazuje svoje názory 	OSV - 07	KOB-01 KOB-02
	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity					
Změny v životě člověka a jejich reflexe	Dětství, puberta, dospívání	V-VYZ-11 V-VYZ-12	<ul style="list-style-type: none"> • optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví • v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe důležitost a příčiny změn v psychice jedince v období puberty • zná základní rozdíly ve stavbě těla muže a ženy, včetně pohlavních orgánů 	KKO-5	
	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví					
	Základy péče o dítě					

Zdravý způsob života a péče o zdraví	Výživa a zdraví	V-VYZ-04 V-VYZ-05	<ul style="list-style-type: none"> • posoudí 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 podporu zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • sestaví svůj režim dne s ohledem na své tělesné i duševní zdraví • dodržuje zásady správné výživy • na základě zásad zdravého stravování sestaví svůj vlastní jídelníček • uvědomuje si rizika přenosu chorob • ovládá relaxační i regenerační techniky • chápe nutnost tělesné a duševní hygieny 			
	Tělesná a duševní hygiena						OSV-04
	Režim dne						OSV-03
	Ochrana před přenosnými i nepřenými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy						
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	Stres a jeho vztah ke zdraví	V-VYZ-07 V-VYZ-08 V-VYZ-09 V-VYZ-10	<ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky • uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se ze zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • řeší stresové situace • uvědomuje si nebezpečí opakovaných stresových situací a jejich důsledky na zdraví jedince 			

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	Civilizační choroby	V-VYZ-07 V-VYZ-08 V-VYZ-09 V-VYZ-10	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	<ul style="list-style-type: none"> • rozliší druhy návykových látek 		
	Auto - destruktivní závislosti		<ul style="list-style-type: none"> • dává 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 • vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si negativní vliv návykových látek na rozvoj organismu • uvědomuje si sociální nebezpečnost návykových látek • v případě potřeby využije linky bezpečí, policie či další jiné specializované služby 		
	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita	V-VYZ-13 V-VYZ-14 V-VYZ-15				
	Bezpečné chování					
	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví					

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	Manipulativní reklama a informace	V-VYZ-13 V-VYZ-14 V-VYZ-15	<ul style="list-style-type: none"> • projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si nebezpečí v průběhu živelných pohrom • v případě potřeby ošetří droné i větší poranění, přivolá lékaře 		KOB-03
	Ochrana člověka za mimořádných situací					
Podpora zdraví	Podpora zdraví a její formy	V-VYZ-06	<ul style="list-style-type: none"> • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 	<ul style="list-style-type: none"> • chrání své zdraví • má zodpovědný přístup k sobě samému i ke svému zdraví 		
Osobnostní a sociální rozvoj	Sebepoznání a sebepojetí	V-VYZ-03	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • stanoví si osobní cíle a cestu k jejich dosažení • zvládá stres, dokáže mu předejít • respektuje sám sebe i druhé 	OSV-02	KSP-04
	Seberegulace a sebeorganizace činností a chování				OSV-03	
	Psychohygiena				OSV-04	
	Mezilidské vztahy a komunikace				OSV-07	KKO-02
	Morální rozvoj					