

Vzdělávací obsah

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresových situací • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí • projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu • uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných situacích • uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika, spojená se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka 	<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si důležitost relaxace a jejího zařazení do režimu dne • získává základní orientace v názorech na to, co je zdravé, co může zdraví prospět, i na to, co zdraví poškozuje a ohrožuje • využívá v praxi poznatky psychohygieně, vyhledává pomoc při problémech svých či problémech druhých • využívá osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí • chápe význam třídění odpadu v souvislosti s ochranou zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodina a širší sociální prostředí rodina, role komunikace kamarádství, přátelství podpora zdravého životního stylu • Rozvoj osobnosti duševní zdraví tělesné zdraví • Osobní bezpečí Klasifikace mimořádných událostí, varovný signál, evakuace a prevence nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana dětská krizová centra beseda Policie Zdraví, režim dne, hygiena osobní hygiena, odívání denní režim, volnočasové aktivity a jejich vyváženost vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví (ovzduší, 	<p>Osobnostní a sociální výchova Osobnostní rozvoj psychohygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> - sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích - dobrá organizace času - hledání pomoci při potížích <p>kreativita</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnost nápadů, originality, schopnost vidět věci jinak, citlivost, schopnost dotahovat nápady do reality) - tvořivost v mezilidských vztazích <p>Sociální rozvoj komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace v různých situacích (informování, odmítání, přesvědčování, řešení konfliktů aj.)

<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 • respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • získává základní orientace ve složení stravy, výživových hodnotách, ve stravovacích zvyklostech a návycích • v rámci svých schopností uplatňuje zdravé stravovací návyky • přijímá fyziologické změny v období dospívání, uvědomuje si potřebu kultivované chování k opačnému pohlaví • uplatňuje osvojené dovednosti a modely chování při kontaktu s návykovou látkou ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým • získává základní orientaci v manipulativních reklamách, zná odmítací techniky, zná komunikativní techniky 	<p>voda, hluk, světlo, teplota)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdravá výživa vliv výživy, pitný režim výživová hodnota potravy zpracování, technologie sestavování jídelníčku návštěva školní jídelny – potravinový koš • Sexuální výchova proměny člověka v dospívání vztahy mezi chlapci a děvčaty • Prevence zneužívání návykových látek rizikové chování, alkohol, aktivní a pasivní kouření pozitivní cíle a hodnoty dopad vlastního jednání a chování projektový den kouření Centra odborné pomoci, alkoholismus 	<p>poznávání lidí</p> <ul style="list-style-type: none"> - vzájemné poznávání se ve skupině, třídě <p>mezilidské vztahy</p> <ul style="list-style-type: none"> - péče o dobré vztahy - chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora a pomoc
--	--	--	---