

Vyučovací předmět:

Výchova ke zdraví



Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
7	VkZ		Vo, P	Vysvětlí, co je zdraví a vyjmenuje faktory, které jej ohrožují.	zdraví, patologické jevy a poškození zdraví (kouření, alkohol, drogy, špatná strava, nízká pohybová aktivita, stres, rizikové sexuální chování, nedostatek spánku), civilizační choroby	
7	Vkz		Vo	Popíše životní styl v současné společnosti.	zdravý/nezdravý způsob života, zdravé bydlení, zdravá strava, zásady hygieny a ochrany zdraví, změny potřeb jednotlivce, rodin	
7	VkZ	OSV 2 (sebepojetí), MED 5 (vliv médií)	SP (vaření), P, Vo	Dokáže říci, co je to výživa, proč je důležité se jí věnovat a orientovat se v ní. Diskutuje o dopadu reklam na výživu.	složky výživy (bílkoviny, tuky, cukry, minerály) a jejich výskyt, výživová hodnota, nezdravé produkty - fast foody, pitný režim, zhodnocená jídelničku, vyhodnocení složení potravin	
7	VkZ		Sp (vaření)	Srovnává jednotlivé zvyky ve stravování. Orientuje se v přípravě a uskladňování potravin.	využití složek výživy, dopady nezdravé výživy, vysoký energetický příjem, vysoký cholesterol	
7	VkZ		TV	Objasní spojení mezi sportem, pohybem, držením těla a tělesnou zdatností.	propojení CNS a těla, sportovní úrazy, tělesné aktivity významu druhy, vytrvalostní, silová a koordinační složky	

	7	VkZ		P	Dokáže objasnit, co je to závislost, jaké mohou být její dopady a jak se před ní chránit (prevence).	typy závislostí, prevence, dopady závislostí, pomoc, abstinence, terapie, etika	
	7	VkZ		P	Popíše jednotlivé typy závislostí.	nikotinismus, alkoholismus, drogová závislost, návykové chování v oblasti kybernetiky, vliv médií, workoholismus, patologické hráčství, zveřejňování osobních údajů	
	7	VkZ		Z, Vo	Orientuje se mezi skupinami a spolky, náboženskými hnutími a sektami.	znaky sekt, alternativní náboženství, škodlivost sekt a skupin, dopady, klady náboženství	
	7	VkZ			Rozpozná šikanu, agresora. Dokáže hovořit o prevenci šikany.	šikana, vysleduje šikunu, ví jak jí čelit, na koho se obrátit, stupně šikany, kdo je agresor, kdo oběť, dopady šikany (psychické, fyzické, sociální), psychosociální poruchy.	
	7	VkZ	OSV 4 (psychohygiena)		Rozpozná psychickou zátěž, náročnou životní situaci. Orientuje se v relaxačních technikách.	stresové a traumatické situace v životě, neovlivnitelné a ovlivnitelné situace, empatický pohled na problematiku, jak se s náročnými situacemi vyrovnat, psychické reakce na stres, strategie a způsoby zvládnání, technika relaxace	
	7	VkZ		P, Vo	Zhodnotí rozdíly sexuálního chování. Má představu o pohlavních nemocech a rizikovém sexuálním chování.	stadia pohlavního dospívání, rizikové chování v dospívání a jeho důsledky, pohlavní nemoci, HIV, preventivní opatření sexuálního chování	
	7	VkZ	OSV 2 (sebezpoznaní)	P, Vo	Orientuje se v problematice dospívání a v problémech, které jsou s tím spojeny.	zdravotní a sociální dopady dospívání	

	7	VkZ			Vytváří si kladný vztah k vlastnímu tělu a zdraví.	péče o pleť, cvičební aktivity dospívajících, proměny lidského těla během života, dopak návykových látek na tělo (i v těhotenství), Erikson (zrání osobnosti), ochranné faktory rodiny, základní péče o tělo, pleť a cvičení	
	7	VkZ		P	Rozpozná poruchy příjmu potravy, umí je charakterizovat a zná dopady těchto onemocnění.	mentální anorexie a bulimie (příčiny, příznaky, charakteristika), vztah psychiky a těla (emoce a strach z tloušťky), škodlivost diet, prevence, terapie, dopady na zdraví, BMI index, léčba poruch příjmu potravy, zásady zdravé, plnohodnotné stravy, sestaví zdravý jídelníček	
	7	VkZ			Vysvětlí pravidla bezpečného chování.		
	7	VkZ		P	Popíše základní postupy při poskytování první pomoci.	první pomoc	
	7	VkZ	OSV7 (mezipředmětové vztahy)		Oddělí zdravý způsob života od náhražkového. Na základě modelových situací navrhne vhodné řešení konfliktů mezi lidmi, kriticky zhodnotí své chování a jednání a vhodně ho koriguje.	osobnostní a sociální rozvoj	