

Obsah

8. ROČNÍK.....	2
9. ROČNÍK.....	6

8. ROČNÍK

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	8. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
<p>Vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím – chápe zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu</p> <p>Získává základní orientaci v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví poškozuje a ohrožuje</p> <p>Usiluje o správném držení těla a chápe to jako znak sebevědomé osobnosti</p> <p>Dokáže poskytnout první pomoc při poranění kloubů, zlomeninách</p>	<p><u>PÉČE O ZDRAVÍ</u> – tělesné i duševní</p> <p>Opěrná soustava</p> <p>První pomoc – poranění kloubů, kostí</p> <p>Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</p> <p>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> <p>Tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim</p> <p>Ochrana před přenosnými – chorobami</p> <p>základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</p> <p>Ochrana před chronickými</p>	<p>OSV 1.1.2. řešení problémů první pomoci ve skupinách</p> <p>1.1.4. vztah k sobě samému, péče o tělo, o zdraví</p> <p>1.1.5. citlivý přístup k poraněným</p> <p>1.2.2.-1.2.4. spolupráce při ošetření zraněných pacientů, komunikace</p> <p>EGS 3.2. životní styl jiných etnik</p> <p>MKV 4.2. spolupráce s jinými lidmi, solidarita</p> <p>EV 5.2.-5.4. životní podmínky -výživa</p> <p>MV 6.2.2. zdravotnická pomoc</p> <p>Př-8.r.- opěrná soustava-zlomeniny</p>	<p>Zdraví – úvod do evropské zdravotní strategie</p> <p>Podpora zdraví – bulletin</p> <p>První pomoc – český červený kříž</p> <p>První pomoc pro zdravotní školy</p> <p>Učebnice Př-8.r.-SNP</p> <p>Branná výchova</p> <p>Plakáty první pomoci</p> <p>Příručka pro zdravotníky</p> <p>Mladý zdravotník I.,II.</p> <p>Dlahy, obvazy, gáza, rychloobvaz, pružná obinadla</p> <p>boj. šátek, vata, škrtidlo, septonex, kyslíčnick</p>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	8. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
	nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci		
Dokáže rozpoznat jednotlivá krvácení a poskytovat první pomoc	<u>OBĚHOVÁ SOUSTAVA</u> PP při poranění, krvácení	Př – 8. r.	
Rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby Dokáže provést nepřímou masáž srdce a umělé dýchání Posoudí vliv kouření na zdraví člověka a realitu reklam na kouření a alkohol	<u>DÝCHACÍ SOUSTAVA</u> vliv a škodlivost kouření PP – umělé dýchání „z plic do plic“	Př - 8.r. Ch On	Resuscitační loutka, deka, video – Každý z nás
Posoudí výživnou hodnotu potravin, orientuje se v údajích, složení a trvanlivosti potravinářských výrobků, jejich vakuování a uchovávání Uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu Vysvětlí souvislosti mezi nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob Sestaví jídelníček v souladu se správnou výživou	<u>TRÁVICÍ SOUSTAVA</u> výživa a zdraví stravovací a pitný režim škodlivé látky v potravinách nákup a skladování potravin	Př-8.r. PČ – vaření Ch Projekt	Diamond – Fit pro život Jídelníček ze školního Eurestu Beseda – vedoucí šk.Eurestu
Dokáže vysvětlit nutnost některých pravidelností v životě	<u>REŽIM DNE</u> Vliv Tv a sportu na vývoj organismu	Př-8.r. Tv	

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	8. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
Dokáže sestavit režim dne – zařadí do něho pohyb, otužování, relaxaci Zná zásady osobní hygieny Dokáže poskytnout PP při poranění kůže	Zátěž a organismus Hygiena – zásady a dodržování Biologické rytmy		
Dokáže rozpoznat rizika ohrožující zdraví (stres, zneužívání návykových látek, šikana, působení reklamy, médií)	<u>AKTIVNÍ ODPOČINEK</u> Stres Odpovědnost za zdraví Drogy		Drogy – poznej svého nepřítele My, drogy a Evropa Drogy – co bychom o nich měli vědět
Objasní vznik a vývoj nového jedince od početí až do stáří, uvědomuje si význam, zvláštnosti a rizika jednotlivých etap 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 Uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti Pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství Pojmenuje nejčastější pohlavní choroby Uvědomuje si sebe sama, respektuje názory ostatních na své jednání	<u>ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY</u> Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity	Př-8.r. On	Video – Láska je láska, Čáp, vrána a tabu Obraz – pohlavní ústrojí muže a ženy Letáky, plakáty, antikoncepce Johnson-Johnson Výchovně vzdělávací program – o dospívání, o menstruaci Video

9. ROČNÍK

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
<p>Vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek</p> <p>Obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek</p> <p>Orientuje se v trestně právní problematice návykových látek</p> <p>Rozdělí základní typy návykových látek</p> <p>Uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem</p> <p>Vysvětlí sociální a zdravotní rizika spojená s hrami na počítači a hracími automaty</p> <p>Je schopen rozpoznat agresi</p>	<p><u>NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZDRAVÍ</u></p> <p>Drogy a jiné návykové látky</p> <p>Zdravotní a sociální rizika návykových látek</p> <p>Pozitivní životní cíl a hodnoty</p> <p>Návykové látky a zákon</p> <p>Krizová centra</p> <p>Reklamní vlivy</p> <p>Počítače, hazardní hry</p> <p>Auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu)</p> <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace</p>	<p>OSV 1.1.2. vztah já a drogy, zkušenosti, poznání sebe sama</p> <p>1.1.4. pomoc drogově závislým</p> <p>1.1.5. tvořivý přístup při aktivitách-hra</p> <p>1.2.2.-1.2.4. Spolupráce a pomoc-krizová centra</p> <p>EGS 3.2. drogy v naší republice</p> <p>MKV 4.2. lidská solidarita, spolupráce krizových center</p> <p>EV 5.2.-5.4. přírodní zdroje, drogy rostlinného původu</p> <p>MV 6.2.2. reklama, realizace boje</p>	<p>My, drogy a Evropa</p> <p>Drogy – poznej svého nepřítele</p> <p>Drogy – co bychom o nich měli vědět</p> <p>„Průchozí drogy“</p> <p>Řekni drogám ne!</p> <p>Alkohol, drogy a vaše děti</p> <p>V. – Když musíš, tak musíš?</p> <p>Vzlety a pády</p> <p>Pozor droga C₂H₅OH</p> <p>Kouření není moderní</p>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
	se službami odborné pomoci Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení	proti návykovým látkám On – krizová centra	
Rozlišuje běžné infekční a civilizační choroby, aktivně se proti nim brání Umí vyhledat lékaře a popsat zdravotní problémy Samostatně ovládá postupy PP	<u>PÉČE O ZDRAVÍ</u> Prevence PP – obvazová technika, zlomeniny, poranění kůže, omrzliny, popáleniny, úpal, úžeh, poleptání Ochrana před UV zářením Krvácení, Umělé dýchání Přenášení zraněného Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim , vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota Tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a	Práce ve dvojicích, skupinách Beseda Projekt Př-8.r.	Příručky – první pomoc Plakáty_PP Podpora zdraví Zdraví – publikace Učebnice Př-8.r. Pomůcky na ošetření Resuscitační loutka Dlahy

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
	<p>duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim Ochrana před přenosnými -chorobami základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty Ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci</p>		
<p>vysvětlí tělesné, fyziologické a psychické změny dospívání uveče argumenty pro odložení pohlavního života Vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro těhotenství a porod Vysvětlí potřeby matky v těhotenství a po porodu</p>	<p><u>ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY</u> Dospívání – změny organismu početí, těhotenství, porod, vývoj dítěte odborná pomoc _ gynekologie, antikoncepce, přerušení těhotenství pohlavní choroby</p>	<p>Beseda Projekt Př-8.r.</p>	<p>Plakáty – antikoncepce Video – Dospívání a menstruace Výchovně vzdělávací program – J.+ J. Obraz – pohlavní</p>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
<p>Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <p>Pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému početí</p> <p>Vysvětlí rizika nechráněného pohlavního styku a střídání partnerů</p> <p>Pojmenuje nejčastější pohlavní choroby</p> <p>Orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců</p> <p>Respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou</p> <p>Orientuje se v právní problematice</p> <p>Je schopen zdravého a vyrovnaného sebepojetí, sebekontroly a sebeovládání</p>	<p>sexuální orientace</p> <p>nevhodné slovní projevy a chování v oblasti sexuality</p> <p>láska a sex u postižených</p> <p>sexualita a média</p> <p>sexualita – kultura, víra, zákon</p>		<p>ústrojí ženské a mužské</p> <p>Sexuálně přenosné nemoci a jejich zdravotní rizika</p> <p>Hrozba zvaná AIDS</p> <p>Láska je láska</p> <p>Čáp, vrána a tabu</p>

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
Uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte Kriticky se vyjadřuje k projevům násilí a brutality zprostředkované médií Rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a umí se patřičně chovat Samostatně vyhledává služby specializované pomoci Využívá asertivní, tj. neagresivní a vstřícné jednání při řešení mezilidských problémů	<u>OSOBNÍ BEZPEČÍ</u> šikana, týrání, sexuální zneužívání brutalita a jiné formy v médiích přivolání pomoci linka důvěry krizová centra	On Př-8.r.	
Pečuje o své zdraví, záměrně ho nepoškozuje a respektuje ho jako základní hodnotu Zhodnotí vhodné a nevhodné zdravotní návyky a činnosti rodiny Zdůvodní hygienické požadavky na zdravé bydlení, navrhne optimální prostředí bytu odpovídajícím různým potřebám Uplatňuje zásady bezpečnosti v bytě	<u>RODINA A ZDRAVÍ</u> péče a zdraví v rodině hygiena bydlení prostředí pro práci bezpečnost základní péče o nemocné a handicapované	Př-8.r. On Pč	
Rozpozná situace ohrožující bezpečnost a umí se patřičně chovat Uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu Projevuje odpovědné chování v konfliktních a krizových situacích Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví; a osobního	<u>BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ A BEZPEČNOST V DOPRAVĚ</u> bezpečnost ve škole, Tv, Pč chování v silničním provozu živelné pohromy, terorismus	Tv Pč On Př-8.r.	

vzdělávací oblast	vyučovací předmět	ročník	zodpovídá
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	9. ročník	
Očekávané výstupy žáka	Učivo - obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí			

