

| Kompetence (výstupy) | Učivo – obsah | Mezipředm. vazby | Poznámka | Termín |
|---|--|---|---|---|
| <p>–dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>– zná zásady zdravého stravování a sestaví jídelníček, který je respektuje</p> <p>– chápe vliv životních podmínek a způsobu stravování na lidské zdraví</p> <p>– popíše českou i jiné kuchyně s ohledem na zdravou výživu</p> <p>– vyjmenuje alternativní formy stravování</p> <p>– zná hlavní typy poruch příjmů potravy a jejich nebezpečí</p> <p>– vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným a duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>– zná hlavní zásady tělesné i duševní hygieny</p> <p>– uplatňuje osobní, intimní a duševní hygienu v osobním životě</p> <p>– v rámci svých možností usiluje o podporu zdravého životního stylu a svého zdraví i zdraví svých nejbližších</p> <p>– zná zásady správného rozdělení dne</p> <p>– popíše svůj denní režim, upozorní na případné chyby v něm</p> <p>– zná hlavní složky zdraví a jejich vztah</p> <p>– vysvětlí na příkladech souvislosti mezi duševním, tělesným a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>– dokáže rozlišit, co je pro zdraví dobré a jak pečovat o jeho zachování (prevence, zlepšení kvality prostředí, usiluje o aktivní podporu zdraví)</p> <p>– dokáže posoudit hodnotu zdraví pro sebe samého i pro své okolí</p> <p>– dokáže posoudit míru stresové zátěže a její vliv na zdraví, navrhne opatření na omezení stresu</p> <p>– vyjmenuje základní civilizační choroby a jejich příčiny, navrhne preventivní kroky</p> <p>– prokáže základní znalosti v problematice biologických a psychosomatických změn v dospívání</p> <p>–respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> | <p>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</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, vyvážení pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim</p> <p>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</p> <p>– celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie, zdraví a jeho hodnota</p> <p>– podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p> <p>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</p> <p>- dětství, puberta a dospívání – tělesné, duševní a společenské změny</p> | <p>- Přírodopis, TV, Výchova k občanství, ČJ, ICT</p> | <p>- přednášky v součinnosti s Minimálním preventivním programem školy</p> <p>Globální oteplování – tabulka teploty vzduchu v posledních desetiletích (Excel)</p> | <p>- první pololetí</p> <p>- druhé pololetí</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – rozpoznává šikanu (i její náznaky) a jiné formy násilí a zneužívání – ví, jak předcházet násilí a sexuální kriminalitě, uvede základní zásady bezpečného chování – ví, kam se obrátit v případě potřeby (policie, krizová centra...) – vyhledá nejbližší krizová centra – zná základní členění i druhy drog – zná negativní účinky legálních i nelegálních drog na organismus, rozlišuje drogy podle míry škodlivosti a rizika vzniku závislosti – ví, že drogy se neslučují se zákony ČR – uvádí 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 – uvede možné příčiny drogové závislosti – uvědomuje si nebezpečí závislosti a zná její negativní důsledky – ví, kam se obrátit o pomoc – dovede zdůvodnit nebezpečnost dopingu ve sportu | <p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> – skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, kriminalita mládeže; komunikace 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 – legální a nelegální drogy a jejich účinky – návykové látky a legislativa – drogy - ztráty a nálezy – doping | | <p>„Legální a nelegální drogy“</p> <ul style="list-style-type: none"> – prezentace (PowerPoint) | |
|--|---|--|--|--|

Pomůcky: učebnice, odborná literatura, internet, dokumentární filmy