

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví - výchova ke zdraví (žáci s LMP)**

Ročník: 7.

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
<p>-dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</p> <p>- uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</p> <p>- projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</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>- dokáže rozlišit, co je pro zdraví dobré a jak pečovat o jeho zachování</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</p> <p>- vyjmenuje základní civilizační choroby a jejich příčiny</p> <p>- prokáže základní znalosti v problematice biologických a psychosomatických změn v dospívání</p> <p>- rozpoznává šikanu (i její náznaky) a jiné formy násilí a zneužívání</p> <p>- ví, jak předcházet násilí a sexuální kriminalitě, uvede základní zásady bezpečného chování</p> <p>- ví, kam se obrátit v případě potřeby (policie, krizová centra...)</p> <p>- vyhledá nejbližší krizová centra</p>	<p><b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b></p> <p>- výživa a zdraví, zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</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><b>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</b></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</p> <p><b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b></p> <p>- dětství, puberta a dospívání – tělesné, duševní a společenské změny</p> <p><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <p>- skryté formy násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, kriminalita mládeže</p> <p>-bezpečné chování , nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích</p>	<p>- Přírodopis, TV, Výchova k občanství, ČJ, ICT</p>	<p>- přednášky v součinnosti s Minimálním preventivním programem školy</p>	<p>- první pololetí</p> <p>- druhé pololetí</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná negativní účinky legálních i nelegálních drog na organizmus</li> <li>- ví, že drogy se neslučují se zákony ČR</li> <li>- dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozování hazardních her</li> <li>- uplatňuje osvojené sociální dovednosti i při kontaktu se sociálně patologickými jevy</li> <li>- uvede možné příčiny drogové závislosti</li> <li>- uvědomuje si nebezpečí závislosti a zná její negativní důsledky</li> <li>- ví, kam se obrátit o pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- legální a nelegální drogy a jejich účinky</li> <li>- Návykové látky a legislativa</li> <li>- Drogy - ztráty a nálezy</li> <li>- Doping</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**Pomůcky:** učebnice, odborná literatura, internet, dokumentární filmy

**Soutěže:**