

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><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>– 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><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, programy podpory zdraví</p> <p><b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b></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>- první pololetí</p> <p>- druhé pololetí</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozpoznává šikanu (i její náznaky) a jiné formy násilí a zneužívání</li> <li>– ví, jak předcházet násilí a sexuální kriminalitě, uvede základní zásady bezpečného chování</li> <li>– ví, kam se obrátit v případě potřeby (policie, krizová centra...)</li> <li>– vyhledá nejbližší krizová centra</li>   <li>– zná základní členění i druhy drog</li> <li>– zná negativní účinky legálních i nelegálních drog na organismus, rozlišuje drogy podle míry škodlivosti a rizika vzniku závislosti</li> <li>– ví, že drogy se neslučují se zákony ČR</li> <li>– 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</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> <li>– dovede zdůvodnit nebezpečnost dopingu ve sportu</li> </ul>	<p><b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– bezpečné chování a komunikace</li> <li>– 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</li>   <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:**