

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví – Výchova ke zdraví  
 Ročník: 8.

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
<p>– vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti vztahů</p> <p>– respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p>– uvede příklady různých rodinných modelů, popíše důležitost rodiny pro správný rozvoj dítěte</p> <p>– orientuje se v rodinných vztazích, rolích jednotlivých členů rodiny a rovnosti mezi mužem a ženou</p> <p>– chápe, že dobrá komunikace mezi členy rodiny a vrstevnické skupina přispívá k pohodě a důvěře</p> <p>– rozpozná rozdíly jednotlivých stupňů vztahů</p> <p>– usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p>– posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</p>	<p>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</p> <p>– vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství</p> <p>– můj domov, moje rodina</p> <p>– vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte</p> <p>– postavení členů rodiny</p> <p>– pravidla rodinného soužití</p> <p>– komunikace v rodině</p> <p>PREVENCE PŘED JEVY OHROŽUJÍCÍMI ZDRAVÍ</p> <p>– autodestruktivní závislosti, psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému</p> <p>– rizikové chování, alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty,</p> <p>nebezpečný internet, násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu)</p>	<p>– TV, Výchova k občanství, ČJ, ICT</p>	<p>– přednášky v součinnosti s Minimálním preventivním programem školy</p>	<p>– první pololetí</p>

<p>– respektuje názory druhých, ale zároveň dokáže adekvátním způsobem obhájit svůj názor</p> <p>– je schopen empatie vůči svému okolí</p> <p>– vysvětlí pojem komunikace a vyjmenuje její druhy, účastní se nácviku správné komunikace</p> <p>– umí naslouchat druhým, vést kvalitní dialog, vysvětlí pojem asertivita, asertivní chování</p> <p>– dokáže rozpoznat manipulaci a čelit jí, vyhodnotí možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a obrany</p> <p>– je schopen spolupracovat s jinými lidmi</p> <p>– projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a životnímu stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p> <p>– objektivně zhodnotí své vlastnosti, možnosti a chování, dokáže organizovat svůj čas, rozlišuje záležitosti důležité od méně podstatných</p> <p>– pokusí se stanovit své cíle a vytyčit cestu k jejich dosažení</p> <p>– je schopen adekvátně reagovat v různých situacích, ovládat se, řešit problémové situace</p> <p>– samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>– vysvětlí pojem morálka</p> <p>– rozliší morální a amorální chování, učí se zaujímat hodnotové postoje</p> <p>– dokáže řešit problémy v mezilidských vztazích</p> <p>– dokáže pomoci druhým lidem</p> <p>– uvědomuje si rozdílnost pojetí úspěchu</p> <p>– umí posoudit své možnosti dosáhnout individuálních úspěchů</p> <p>– stanovuje si reálné cíle</p>	<p><b>KOMUNIKACE VE SPOLEČNOSTI</b></p> <p>– komunikace s vrstevníky</p> <p>– komunikace v rodině</p> <p>– komunikace ve společnosti (dialog, asertivita, manipulace, spolupráce, obhajoba vlastního názoru, umění naslouchat)</p> <p><b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b></p> <p>– sebezpoznání a sebezpojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebezpojetí, utváření vědomí vlastní identity</p> <p>– dosažení úspěchu</p> <p>– psychohygienu, relaxace</p> <p>– stres a jeho vztah ke zdraví</p> <p>– kompenzační regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</p> <p>– hledání pomoci při problémech</p>			<p>– druhé pololetí</p>
--	--	--	--	-------------------------

<p>– uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí a mimořádných událostí</p> <p>– projevuje odpovědné chování v rizikových situacích, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p>	<p><b>OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ</b></p> <p>– ochrana člověka za mimořádných situací – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</p>			
---	---	--	--	--

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

**Soutěže:**