

Výchova ke zdraví

7. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
<u>Rodina</u> Typy rodin Funkce a výchovné styly v rodině Práva a povinnosti Náhradní rodinná péče Utváření osobnosti Sebepojetí a sebepoznání	- používá pojmy úplná, neúplná a rozšířená rodina - respektuje přijatá pravidla soužití a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů - vysvětlí povinnosti a práva, orientuje se v nich - vysvětlí význam náhradní rodinné péče pro děti vyrůstající mimo rodinu - respektuje sebe sama i druhé, přijímá názory druhého - rozpozná kladné a záporné vlastnosti důležité pro citový život, - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	1.1.2 1.1.2
Zdravý způsob života a péče o zdraví		
<u>Zdraví</u> Režim dne Tělesná a duševní hygiena Výživa a zdraví, poruchy příjmu potravy Výživová hodnota, BMI	- používá ve svém denním režimu zásady přispívající k zachování a upevňování zdraví – osobní a duševní hygiena, zdravý způsob stravování - orientuje se v hygienických zásadách a návycích vztahující se k osobní a intimní hygieně, k základům kosmetické péče, k hygieně odívání a bydlení - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - najde vhodnou stravu proti obezitě a dokáže si spočítat a vyhodnotit vlastní BMI	

Výchova ke zdraví

7. ročník

Změny v životě člověka a jejich reflexe		
<u>Dětství, dospívání a puberta</u>	▪ optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti	1.1.3
	▪ v souvislosti se zdravím, etikou a morálkou přijímá odpovědnost za bezpečné chování	1.3.1
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence		
<u>Auto-destruktivní závislosti</u> Návykové látky – pojmy a rozdělení Druhy závislosti Prevence	▪ orientuje se v základních pojmech a rozdělí návykové látky do skupin dle užití ▪ rozpozná různé druhy závislosti – gamblerství, závislost na počítači... ▪ uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	1.3.1
<u>Osobní bezpečí</u> Řešení různých situací	▪ projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech	1.3.1
Šikana a formy sexuálního zneužívání dětí	▪ zhodnotí, zda lze zneužívání předejít správným zhodnocením situace a vhodných jednáním	1.3.1