

# Výchova ke zdraví

9. ročník

| Učivo                                                                                                                                                                      | Výstup                                                                                                                                                                                                                                                              | Průřezová témata |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Vztahy mezi lidmi a formy soužití                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| <u>Vztahy ve dvojici</u><br>Manželství – práva a povinnosti manželů                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>objasní předpoklady dobře fungujícího manželství – vzájemná láska, tolerance, věrnost</li> <li>vysvětlí, za jakých podmínek může člověk uzavřít manželství</li> <li>vyjmenuje práva a povinnosti manželů</li> </ul>          | 1.3.2            |
| Rodičovství                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>uvědomí si důležitost postavení otce a matky- výchova dětí a vštěpování morálních zásad</li> </ul>                                                                                                                           |                  |
| Asertivita a řešení konfliktů                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>používá pojem asertivita ve smyslu zdravého prosazení</li> </ul>                                                                                                                                                             | 1.3.1            |
| Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| <u>Civilizační choroby</u><br>Zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče<br><u>Stres a jeho vztah ke zdraví</u><br>Relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy | <ul style="list-style-type: none"> <li>vysvětlí na příkladech různé civilizační choroby a rozezná druhy podávání léků</li> <li>samostatně využívá osvojení relaxační techniky k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> </ul> | 1.1.4            |
| <u>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</u><br>Bezpečné prostředí ve škole                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>dodržuje zásady bezpečného chování ve škole, seznámí se školním řádem</li> <li>osvojí si základní znalosti silničního provozu ze svého postoje chodce a řidiče jízdního kola</li> </ul>                                      |                  |
| Bezpečnost v dopravě                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>projevuje odpovědné chování při mimořádných událostech a v případě potřeby poskytne adekvátní pomoc</li> </ul>                                                                                                               |                  |
| <u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| Zdravý způsob života a péče o zdraví                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| <u>Ochrana před přenosnými nemocemi, chronické onemocnění a úrazy</u><br>Nemoci přenosné pohlavním stykem                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>v souvislosti se zdravím, etiketou a morálkou přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</li> </ul>                                                                                                                    |                  |
| Pomoc při úrazech                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>zná pravidla první pomoci a uvede je v praxi</li> </ul>                                                                                                                                                                      |                  |
| Hodnota a podpora zdraví                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| <u>Podpora zdraví a její formy</u><br>Prevence a intervence                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>posoudí, co je pro něj prospěšné ve zdravém způsobu života</li> </ul>                                                                                                                                                        |                  |

# Výchova ke zdraví

## 9. ročník

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Odpovědnost jedince za zdraví<br><br>Základní lidské potřeby                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ posoudí různé způsoby chování z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví</li><li>▪ vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li></ul> | 1.1.2              |
| Osobnostní a sociální rozvoj                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                    |
| <u>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u><br>Cvičení sebekontroly a sebereflexe<br>Zvládání problémových situací | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ napomáhá k zvládnutí vlastního chování</li><li>▪ získá základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací</li></ul>                                                 | 1.1.3<br><br>1.3.1 |
| <u>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</u><br>Empatie a chování podporující dobré vztahy                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů a přístupu k řešení problémů</li></ul>                                                                                 | 1.2.1              |
| Efektivní komunikace a kooperace v různých situacích                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ uvědomuje si hodnotu spolupráce a pomoci</li></ul>                                                                                                                         | 1.2.3              |