

## **Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

### **Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví**

#### **Ročník: 9**

#### **Očekávané výstupy**

- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních onemocnění a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- 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
- vyhodnotí a na základě svých znalostí a znalostí možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.

#### **Dílčí výstupy**

- porozumí vývoji a struktuře rodiny
- objasní a rozliší dobré soužití v rodině
- specifikuje kvality partnerského vztahu
- dokáže vyvodit významné závěry pro volbu partnera a založení rodiny
- analyzuje negativní prvky v jednání a chování lidí, kteří ohrožují stabilitu rodiny
- navrhne možnosti řešení a prevence konfliktů v rodině
- porozumí procesu vzniku nemoci a jejího vlivu na naše chování a jednání
- objasní a rozliší stádia chování nemocného člověka
- aplikuje postupy a využití různých přístupů v péči o nemocného
- analyzuje pozitivní a negativní prvky v jednání a chování lidí pečujících o nemocného
- rozlišuje podstatné a nepodstatné prvky léčebného režimu se zaměřením na stravování a podávání léků u nemocných
- vymezí stanoviska k alternativním způsobům léčení a k prevenci civilizačních chorob
- objasní energetické hodnoty stravy a rozliší množství a poměru výživových složek pro růst a množství energie v těle
- aplikuje poznatky o výživě na jednotlivá vývojová období a na zátěž člověka danou jeho kondicí a činností

- rozlišuje nežádoucí způsoby výživy, zejména podvýživu, nebo naopak nadměrný příjem potravin a jejich nebezpečí
- najde souvislosti mezi různými typy alternativního stravování a uvědomuje si možná rizika
- dokáže zaujmout stanovisko k současným způsobům stravování, reklamě a hygieně potravin
- objasní mechanismy vzniku závislostí na návykových látkách
- dokáže argumentovat vůči braní drog, přesvědčivě odmítnout návykové látky
- dokáže pomoci kamarádovi či jiné osobě v problémech s návykovými látkami, orientuje se v nabídce specializované pomoci (krizová centra aj.)
- objasní mechanismy vzniku domácího násilí a možnosti prevence a pomoci
- navrhne postup řešení při mimořádných událostech (přírodní katastrofy, dopravní neštěstí apod.)
- orientuje se v první pomoci, dokáže transportovat raněného do místa ošetření
- pochopí odlišnosti mezi sexem, sexualitou, láskou a jejími podobami
- zaujme odmítavý postoj ke konzumnímu vztahu k sexu a prevence přenosu pohlavních chorob
- odliší sexuální deviaci od zdravého sexuálního života, hledá možnosti obrany
- analyzuje možnosti plánovaného rodičovství a metod zabránění početí.
- ví o dostupných metodách antikoncepce

## **Učivo:**

### **Rodina, partnerství**

**Člověk ve zdraví a nemoci – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění**

### **První pomoc**

**Dopravní výchova – postup v případě dopravní nehody, tísňová volání, bezpečnost**

**Zdravá výživa – programy na podporu zdraví.**

**Prevence zneužívání návykových látek – psychická onemocnění**

**Osobní bezpečí -**

**Lidská sexualita - problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity.**

## **Mezipředmětové vztahy:**

Čj – literární a filmová díla

Hv – motivy lásky v hudbě

Inf – vyhledávání dostupných informací na internetu, zpracování tabulek statistik

M – výpočty energetických hodnot potravin a spotřeba energie

Př – vývoj jedince v prenatálním stádiu, pohlavní soustava, rozmnožování

F – výraz energie

Ov – úplná a neúplná rodina;

D – péče o zdraví v historii (pravěk, Mezopotámie, Egypt)

Aj – dorozumívání se v nebezpečí

Z – oblasti s největším výskytem civilizačních nemocí

## **Průřezová témata:**

**MKV – Lidské vztahy**

Právo všech lidí žít společně a podílet se na spolupráci, udržovat tolerantní vztahy a rozvíjet spolupráci s jinými lidmi, bez ohledu na jejich kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou nebo generační příslušnost.

**MDO – interpretace vztahu mediálních sdělení a reality** – vztah mediálního sdělení a sociální zkušenosti (rozlišení sdělení potvrzujících předsudky a předsudky a představy od sdělení vycházejících ze znalosti problematiky a nezaujatého postoje)

**MKV – kulturní difference**

Respektování zvláštností různých etnik (zejména cizinců nebo příslušníků etnik žijících v místě školy), základní problémy sociokulturních rozdílů v ČR a v Evropě.