

Učební plán předmětu

Ročník	7
Dotace	1
Povinnost (skupina)	povinný
Dotace skupiny	

7. ročník - dotace: 1, povinný

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
Cesta ke zdraví			
<ul style="list-style-type: none"> ● vysvětlí význam odpočinku, spánku a pravidelného režimu pro zdraví ● popíše nároky rodiny na zdravé bydlení ● objasní hygienické požadavky na osvětlení bytu ● navrhne zásady bezpečného provozu v bytě ● vysvětlí, proč je nutno udržovat v bytě pořádek a čistotu 	<p>Cesta ke zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdravý způsob života - zdravé bydlení - hygienické požadavky na bydlení - podpora zdraví v rodině 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● HPPE: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: <p>MuV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● LV: <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● VČP:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
Zdraví a životní prostředí			
<ul style="list-style-type: none"> ● uvede příklady pozitivních a negativních vlivů životního prostředí na zdraví člověka ● chrání se před škodlivými vlivy vnějšího prostředí (UV záření, smog) ● objasní význam vody pro život člověka ● zdůvodní nutnost ochrany před slunečním zářením ● objasní škodlivost hluku ● zná, jak zvyšovat odolnost organismu ● uvede způsoby likvidace odpadů z domácnosti (třídění, kompostování, spalování) 	<p>Zdraví a životní prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> - vliv životního prostředí na zdraví člověka - ovzduší - voda v přírodě, pitná voda - působení hluku na zdraví - sluneční záření, účinky na člověka - odpady, třídění odpadů 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● HPPE: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK: <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ZPŽ: ● ŽP: ● VČP:
Řekni mi, co jíš			
<ul style="list-style-type: none"> ● orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dospívání ● zdůvodní nutnost dodržování stravovacího a pitného režimu ● vyjmenuje základní složky potravy a vysvětlí jejich význam ● posoudí vhodnost „rychlého stravování“ a jiných způsobů moderního stravování 	<p>Řekni mi, co jíš</p> <ul style="list-style-type: none"> - sestavování jídelníčku a výživová doporučení - výživová hodnota potravy - složky potravy - stravovací a pitný režim 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● HPPE: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • sestaví jídelníček, který bude vyhovovat zásadám zdravé výživy • dodržuje zásady bezpečnosti při přípravě stravy 			EV <ul style="list-style-type: none"> • ŽP: • VČP:
Jak přežít pubertu			
<ul style="list-style-type: none"> • popíše změny na těle člověka při dospívání • orientuje se v prostředcích osobní hygieny • používá správné výrazy v souvislosti se sexualitou • uvede argumenty pro odložení sexuálního života do vhodného věku • vysvětlí pojmy homosexuál, heterosexuál, transsexuál • uvede rizika pohlavních chorob a způsoby ochrany 	Jak přežít pubertu <ul style="list-style-type: none"> - puberta - somatické a psychické změny - osobní a intimní hygiena - mezigenerační konflikty - předčasná sexuální zkušenost - sexuální orientace - pohlavní nemoci 		OSV <ul style="list-style-type: none"> • RSP: • ŘPRD: • HPPE: • SaS: • SRaSO: • PH: • K: • PL: • MV: • Ko: • KaK: MuV <ul style="list-style-type: none"> • LV:
Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy			
<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznává své emoce • uvědomuje si vhodnost (nevhodnost) své reakce • akceptuje pocity druhých • používá vhodné prostředky verbální i neverbální komunikace • dodržuje zásady společenského chování 	Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy <ul style="list-style-type: none"> - sebepoznávání, sebepojetí - rozvoj osobnosti – cvičení sebekontroly a sebeovládání - kultura osobního projevu - empatie, respektování - verbální a neverbální komunikace 		OSV <ul style="list-style-type: none"> • RSP: • ŘPRD: • HPPE: • SaS: • SRaSO: • PH: • K:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
	- zásady společenského chování		<ul style="list-style-type: none"> ● PL: ● MV: ● Ko: ● KaK: VDO <ul style="list-style-type: none"> ● OOSS: MuV <ul style="list-style-type: none"> ● LV: ● PSSS:
Rizika závislosti			
<ul style="list-style-type: none"> ● popíše možnosti poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek ● ví, proč je výhodné nekouřit a nepít alkohol ● vysvětlí pasivní kouření ● předvede způsoby odmítnutí návykové látky ● rozpozná taktiky reklamních agentů ● používá způsoby kompenzace jednostranného pracovního zatížení 	Rizika závislosti <ul style="list-style-type: none"> - vývoj závislostí - negativní účinky kouření a alkoholu - způsoby odmítnutí návykových látek - počítač a zdraví 		OSV <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● HPPE: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● PL: ● MV: ● Ko: ● KaK: VDO <ul style="list-style-type: none"> ● OOSS: MuV <ul style="list-style-type: none"> ● LV:
Bezpečně doma, ve škole i ve volném čase			
<ul style="list-style-type: none"> ● uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu 	Bezpečně doma, ve škole i ve volném čase		OSV <ul style="list-style-type: none"> ● RSP:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● předchází úrazům při aktivitách ve volném čase ● orientuje se v nabídce vhodných pohybových činností ● zařazuje do denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci ● dbá o správné držení těla ● předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - situace ohrožující bezpečí dětí - pravidla bezpečného chování v silničním provozu - ochrana zdraví - projevy násilí - mimořádné události - zásady první pomoci 		<ul style="list-style-type: none"> ● ŘPRD: ● HPPE: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● PL: ● MV: ● Ko: ● KaK: MuV ● LV: