

Učební osnovy pracovní

Výchova ke zdraví, 9. ročník

1 týdně, povinný

Zaostřeno na zdraví

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje zásady zdravého způsobu života • předvede kompenzační a relaxační cvičení vhodné k překonání únavy a stresu • jedná citlivě a ohleduplně s handicapovanými jedinci • vhodně reaguje na jejich potřeby • vysvětlí význam péče o zdraví a podstatu zdravého životního stylu • navrhne svůj režim dne • zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci 	<p>Zaostřeno na zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdraví a zdravý způsob života - hygiena a epidemiologie - vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví - biorytmy, aktivní odpočinek, spánek, otužování, kompenzační a relaxační cvičení - cvičení sebekontroly, sebeovládání a zvládání náročných situací - stanovení osobních cílů - péče o nemocné a handicapované 	<p>OSV RSP SaS SRaSO PH K PL MV Ko KaK ŘPRD HPPE VDO OOSS MuV LV</p>	<p>Přírodopis</p> <p>Tělesná výchova</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p>

Zaostřeno na zdraví**Výživa jako součást životního stylu**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> • porovná specifické potřeby výživy v jednotlivých etapách lidského života • vysvětlí souvislost mezi nezdravou výživou a civilizační chorobou • sestaví jídelníček dle zásad správné výživy • posoudí přednosti a nedostatky alternativních směrů ve výživě 	<p>Výživa jako součást životního stylu</p> <ul style="list-style-type: none"> - alternativní směry ve výživě - výživa vybraných věkových skupin - stravování v rodině 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>K</p> <p>PL</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p> <p>HPPE</p> <p>MuV</p> <p>LV</p> <p>EV</p> <p>ZPŽ</p>	<p>Přírodopis</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Anglický jazyk</p>

Výchova ke zdraví, 9. ročník

Reprodukční zdraví a sexuální dospívání

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> • respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou • orientuje se v právní problematice sexuálního zneužívání • orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců 	Reprodukční zdraví a sexuální dospívání - sexuální orientace - poruchy pohlavní identity - sexuální deviace - sexualita a zákon - základní principy odpovědného sexuálního chování	OSV RSP SaS SRaSO PH K PL MV Ko KaK ŘPRD HPPE VDO OOSS MuV LV	Přírodopis Výchova k občanství přesahy z učebních bloků:

Výchova ke zdraví, 9. ročník

Volby pro zdravý život

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> odmítá nátlak a hrubé zacházení uvede důsledky porušování trestního zákona související se šikanou, násilím, týráním, zanedbáváním a zneužíváním dětí uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi ze strany vrstevníků, médií samostatně vyhledá služby odborné pomoci popíše manipulativní vliv sekt 	<p>Volby pro zdravý život</p> <ul style="list-style-type: none"> individuální násilí práva dítěte bezpečné chování v rizikovém prostředí manipulativní reklama působení sekt služby odborné pomoci 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>K</p> <p>PL</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p> <p>HPPE</p> <p>VDO</p> <p>OSŠ</p> <p>OOSS</p> <p>MuV</p> <p>LV</p> <p>EV</p> <p>ŽP</p>	<p>Výchova k občanství</p> <hr/> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Výtvarná výchova</p> <p>Anglický jazyk</p> <p>Chemie</p> <p>Výtvarná výchova</p>

Dospělost = odpovědnost

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, zamilovaností, náhodnou známostí a láskou na veřejnosti uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti a studu uvede rizika spojená s neuváženou volbou životního partnera zná způsoby ochrany proti nechtěnému početí 	<p>Dospělost = odpovědnost</p> <ul style="list-style-type: none"> kamarádství, přátelství, láska, volba partnera, manželství, rodičovství způsoby vyjadřování lásky a náklonnosti - rizika při volbě partnera - plánování rodičovství, antikoncepce početí a vývoj dítěte před narozením těhotenství, porod základní péče o novorozence, výživa náhradní rodinná péče, adopce, pěstounská péče, kojenecký ústav, dětský domov 	<p>OSV</p> <p>RSP</p> <p>SaS</p> <p>SRaSO</p> <p>PH</p> <p>K</p> <p>PL</p> <p>MV</p> <p>Ko</p> <p>KaK</p> <p>ŘPRD</p> <p>HPPE</p> <p>VDO</p> <p>OSŠ</p> <p>OOSS</p> <p>MuV</p> <p>LV</p> <p>EP</p>	<p>Přírodopis</p> <p>Výchova k občanství</p>
<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí početí a vývoj dítěte před narozením, porod uvede rizika předčasného ukončení těhotenství 			<p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Výchova k občanství</p> <p>Německý jazyk</p> <p>Anglický jazyk</p>
<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí potřeby matky v těhotenství a po porodu a potřeby dítěte vysvětlí roli matky a otce při péči o dítě 			
<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí význam náhradní rodinné péče 			

Podpora zdraví vkladem do budoucnosti

Výsledky vzdělávání	Učivo	Průřezová témata	přesahy do učebních bloků:
<ul style="list-style-type: none"> vyhledá informace o problematice zdraví prezentuje, jak sám pečuje o své zdraví vybere z nabízených variant správný způsob chování v určité situaci poskytne dle svých možností radu a pomoc v situacích ohrožujících zdraví uvede, jak se zachovat při mimořádné události vysvětlí postup při evakuaci samostatně ovládá základní postupy první pomoci, základy obvažové techniky spolupracuje ve skupině při plnění zadaných úkolů 	<p>Podpora zdraví vkladem do budoucnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> podpora zdraví a její formy, prevence, ochrana životního prostředí ohrožení v důsledku mimořádných událostí, evakuace poskytování první pomoci 	OSV RSP SaS SRaSO PH K PL MV Ko KaK ŘPRD HPPE VDO OSŠ OOSS MuV LV EV ŽP VČP	<p>Přírodopis</p> <p>Výchova k občanství</p> <p>přesahy z učebních bloků:</p> <p>Přírodopis</p>

Podpora zdraví vkladem do budoucnosti

