

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ 9. ROČNÍK – DOTACE: 1, POVINNÝ

VÝSTUPY	
VÝSTUPY	UČIVO
Žák by měl: - vědět o významu dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny - znát správné stravovací návyky a v rámci svých možností dodržovat a uplatňovat zásady správné výživy - chápat význam otužování a pohybu pro zdraví - popsat režim dne z hlediska zdravého životního stylu - použít důležitá telefonní čísla v případě potřeby pomoci - orientovat se v systému lékařské péče - orientovat se ve vztazích mezi lidmi a chápat jejich význam - respektovat zdravotní stav svůj a svých vrstevníků - chápe fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - znát zásady hygieny - uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, vědět kde v případě potřeby vyhledat pomoc	Vztahy a soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny Výživa a zdraví Zásady zdravého stravování Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví Otužování a význam pohybu pro zdraví režim dne Preventivní a lékařská péče, chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, ve škole, v dopravě) Vztahy ve dvojici, kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Dětství, puberta, dospívání, tělesné změny Sexuální dospívání, Prevence rizikového sexuálního chování antikoncepce Tělesná hygiena, zásady osobní a intimní hygieny Ochrana před přenosnými chorobami, bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy)
Přesahy	
Do: Tv (9. – 10. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví	

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ 10. ROČNÍKU - DOTACE: 1, POVINNÝ

VÝSTUPY	UČIVO
Žák by měl: - Uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy - Vědět o souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozování zdraví - Uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a vědět, kde v případě potřeby vyhledat pomoc - Dávat do souvislosti způsob života s rozvojem civilizačních chorob, chronických onemocnění a vzniku úrazů - zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí - použít důležitá telefonní čísla v případě potřeby pomoci - umět reagovat na pokyny odpovědných osob při mimořádných událostech - zvládnout základní pravidla duševní hygieny -	Ochrana před přenosnými a nepřenosnými chorobami, chronická onemocnění a úrazy Civilizační choroby, zdravotní rizika zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek Bezpečné chování a komunikace s neznámými lidmi Relaxační techniky Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, komunikace se službami odborné pomoci – praktické dovednosti Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví, ochrana člověka za mimořádných událostí
Přesahy	
Do: VI (10. ročník): Člověk ve společnosti	