

## Výchova ke zdraví

Ročník: 8.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím. <b>VZ-9-1-10</b></p> <p>Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. <b>VZ-9-1-11</b></p> <p>Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování. <b>VZ-9-1-12</b></p> <p>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. <b>VZ-9-1-13</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pěstuje vztah k sobě i druhým lidem</li> <li>- pokusí se uplatnit kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy a stresu</li> <li>- pojmenuje tělesné, fyziologické a psychické změny dospívání</li> <li>- orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců</li> <li>- uvědomí si způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství</li> <li>- uvede argumenty pro odložení pohlavního života</li> <li>- přijímá zodpovědnost za bezpečné sexuální chování</li> <li>- chápe rizika zneužívání návykových látek</li> <li>- rozezná sociálně patologické jevy</li> <li>- umí vyhledat odbornou pomoc</li> </ul>	<p>Sebepoznání a sebepojetí Psychohygiena, asertivita Stres a jeho vztah ke zdraví</p> <p>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví, sexualita, zdrženlivost, promiskuita</p> <p>Problémy těhotenství mladistvých, poruchy pohlavní identity, sexuálně přenosné nemoci Plánované rodičovství</p> <p>Auto-destruktivní závislosti Návykové látky a zdraví Rizikové chování (alkohol, kouření, drogy)</p>	

## Výchova ke zdraví

Ročník: 8.

Očekávané výstupy z RVP ZV	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<p>Žák: Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. <b>VZ-9-1-14</b></p> <p>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí. <b>VZ-9-1-16</b></p> <p>Spolupracuje i v obtížných sociálních situacích. <b>EV-9-1-06</b></p> <p>Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. <b>VZ-9-1-15</b></p> <p>Formuluje názor na vybrané filmové/audiovizuální dílo a porovnává ho s názorem ostatních. <b>FAV-9-1-13</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomí si nebezpečí negativního vlivu vrstevníků, médií a sekt</li> <li>- umí charakterizovat mimořádné situace, rozumí integrovanému záchrannému systému</li> <li>- zná zásady ochrany člověka za mimořádných situací</li> <li>- respektuje pravidla dopravní výchovy</li> <li>- využívá svých znalostí, jak se chovat</li> </ul>	<p>Manipulativní reklama a informace Skryté formy násilí a zneužívání (šikana)</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí – způsoby varování, evakuace, prevence, IZS</p> <p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - rizika železniční dopravy, postup v případě dopravní nehody</p>	