

## VZDĚLÁVACÍ OBLAST: Člověk a zdraví

VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: Výchova ke zdraví

8. ročník

Měsíc	Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	PT	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Splněno
<b>Hodnota a podpora zdraví</b>						
Září	VZ-9-1-03	- popíše základní rozdíly mezi primární, sekundární a terciální prevencí zdraví - uvede instituce věnující se prevenci zdraví	VDO2	<b>Podpora zdraví a její formy:</b> Prevence primární, sekundární a terciální	Tv: pohybové aktivity podporující zdraví	
	VZ-9-1-06	- zdůvodní význam prevence zdraví pro osobnostní rozvoj	EV4			Instituce a význam prevence
<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b>						
Říjen	VZ-9-1-07	- popíše hlavní složky stravy - uvede příklady nesprávné výživy	EV4	Složky stravy a nesprávná výživa		
	VZ-9-1-04	- seznámí se s doporučením pro správnou výživu obyvatelstva			Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR a stravování	
	VZ-9-1-05	- popíše některé stravovací návyky obyvatelstva ČR	VEGS2			
	VZ-9-1-08	- charakterizuje pojem „tělesná zdatnost“ - zdůvodní nutnost pohybové aktivity dětí i dospělých		Pohybová aktivita		
<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>						
Listopad	VZ-9-1-04	- charakterizuje rizikovost kouření	OSV11	<b>Problematika kouření:</b> Rizika kouření Příčiny vzniku návykovosti Závislost na nikotinu a její odvykání	Vo: rodinný život, život ve škole Tv: bezpečnost při sportování	
	VZ-9-1-10	- navrhne možné způsoby předcházení návykovosti kouření	MV2			
	VZ-9-1-13	- vysvětlí příčiny vzniku závislosti a negativní vliv působení drog na lidský organismus - zaujímá odmítavý postoj k propagaci návykových látek	VDO2 VEGS2			
Prosinec	VZ-9-1-14	- stručně popíše metabolismus alkoholu a jeho škodlivost pro zdraví - uvede zásady prevence a ochrany dětí a mládeže před alkoholem		<b>Problematika alkoholu:</b> Metabolismus a účinky alkoholu Prevence a ochrana dětí a mládeže před alkoholem		
Leden		- stručně charakterizuje nebezpečnost drog - uvede hlavní zásady protidrogové prevence		<b>Problematika drog:</b> klasifikace Hlavní složky protidrogové prevence		
Únor		- stručně popíše znaky návykového chování - uvede rizika návykového chování ve vztahu k počítačům a médiím		Problematika návykového chování: Návykové chování ke vztahu k počítačům a médiím		
<b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b>						
Březen	VZ-9-1-01	- popíše znaky a příčiny šikany - uvede příklady psychosociálních poruch	OSV11	<b>Problematika šikany:</b> znaky a příčiny Psychosociální poruchy	Vo: rodinný život, život ve škole	
	VZ-9-1-02	- navrhuje způsoby, jak šikaně předcházet	MKV2			Prevence šikany

Změny v životě člověka a jejich reflexe						
Duben	VZ-9-1-11	- uvede znaky rizikového sexuálního chování	OSV11	Znaky rizikového sexuálního chování v době dospívání Pohlavní nemoci - AIDS	Vo: rodinný život, život ve škole	
	VZ-9-1-12	- charakterizuje projevy některých pohlavních nemocí	VDO2			
		- popíše způsoby nákazy AIDS				
Osobnostní a sociální rozvoj						
Květen	VZ-9-1-09	- rozumí pojmu psychohygienu a chápe její význam pro zdravý rozvoj osobnosti	OSV11	<b>Problematika psychické zátěže:</b> Náročné situace a závažné životní události Reakce na náročné životní situace Formy relaxace	Vo: rodinný život, život ve škole	
		- učí se zvládat stresové situace, zamýšlí se nad způsoby řešení závažných životních událostí	MKV2			
		- navrhuje postupy zvládání náročných životních situací				
		- popíše některé formy relaxace				
Červen		- charakterizuje základní složky životního prostředí a způsoby, jak mohou ovlivňovat lidské zdraví		Základní složky životního prostředí Trvale udržitelný rozvoj jako způsob života		
		- popíše výhody trvale udržitelného rozvoje jako způsobu lidského života				