

Příklady možné konkretizace minimální doporučené úrovně pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření pro využití v IVP předmětu Výchova ke zdraví pro 2. stupeň základní školy

Ukázka zpracována s využitím školního vzdělávacího programu Cesta pro všechny Základní škola praktická Rožnov pod Radhoštěm

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník: 6. – 9. (hodinová dotace jsou dvě vyučovací hodiny v jednom ročníku nebo jedna vyučovací hodina ve dvou ročnících)

Minimální doporučená úroveň	Školní výstupy	Učivo
VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny	- chápe příbuzenské vztahy, vysvětlí pojmy švagr, tchán, tchýně, snacha, zeť; z praxe a vlastní rodiny popíše a pojmenuje jednotlivé členy - uvědomuje si poslání rodiny, její funkce - pochopí význam správného fungování rodiny - uvědomuje si rovnoprávné postavení rodičů, diskutuje důsledky nesprávného fungování rodiny, rozpad rodiny - pochopí důležitost vzájemných dobrých vztahů mezi dětmi a rodiči, prarodiči a sourozenci, uvede příklady z vlastního života - chápe význam přátelství, kamarádství - popíše a charakterizuje vlastnosti správného kamaráda - přijímá přátelství a sám se přátelsky chová - chápe rozdílnost kamarádských a přátelských vztahů mezi dívkami a chlapci - učí se řešit neshody, konflikty, nacvičuje přiměřené způsoby komunikace a chování mezi vrstevníky	<u>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</u> vztahy a pravidla soužití v rodině rodina, manželství, rozpad rodiny partnerské vztahy, láska vztahy ve dvojici – význam kamarádství, přátelství vztahy mezi chlapci a děvčaty vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - škola, vrstevnická skupina, zájmová skupina základy společenského chování <u>Morální rozvoj</u> rozvíjení dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování
VZ-9-1-03p uvědomuje si základní	vyjmenuje a popíše základní životní potřeby	<u>Životní potřeby člověka a jejich naplňování</u>

životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím	člověka • seznamuje se se způsoby uspokojování základních životních potřeb • pojmenuje a vyjádří své životní potřeby a ujasní si způsoby jejich naplňování • chápe důsledky, které se projevují při neuspokojování základních primárních biologických potřeb člověka a dopad na jeho zdraví a psychický vývoj • seznamuje se s příčinami vzniku stresu, stresových situací a jeho vlivem na zdraví • nacvičuje kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových situací a posilování své duševní odolnosti	primární, biologické a fyziologické potřeby a jejich uspokojování – jídlo, pití, spánek pocit bezpečí atd. sekundární potřeby – sociální potřeby člověka (sociální jistoty), prostředí, bydlení, zdravotní péče, vzdělání, atd. <u>Podpora zdraví a její formy</u> prevence a intervence působení na změnu kvality prostředí a chování jedince odpovědnost jedince za zdraví <u>Rizika ohrožující zdraví</u> stres, jeho vztah ke zdraví, frustrace- kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti
VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem	• uvědomuje si důležitost zdraví jako prvořadou hodnotu, která se podílí na kvalitě lidského života • pochopí vlastní zodpovědnost za své zdraví • dokáže vyjádřit své pocity a rozpoznat, zda se jedná o pocity tělesné nebo duševní • diskutuje se svými spolužáky o pocitech, souvisejících se zdravím • při denních činnostech si uplatňuje návyky zdravého způsobu života • popíše svůj režim dne, diskutuje o něm • snaží se zařadit do svého režimu dne aktivní pohyb, otužování a relaxaci • seznámí se z chorobami běžnými, infekčními a civilizačními a s jejich prevencí • v případě potřeby dokáže vyhledat lékaře a	tělesná a duševní hygiena tělesné a duševní zdraví zásady osobní a duševní hygieny, otužování význam pohybu pro zdraví, zdravý životní styl kvalita lidského života Světová zdravotnická organizace – WHO režim dne ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy hepatitida, HIV/AIDS, dětské nemoci preventivní a lékařská péče chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) základní techniky 1. pomoci

	popsat své zdravotní problémy • nacvičuje základními postupy poskytování první pomoci při nejčastějších úrazech • osvojí si základy ob vazové techniky • přivolá pomoc • dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví ve škole, při sportu, v dopravě, v domácnosti • orientuje se v pravidlech silničního provozu z pozice chodce, cyklisty a spolujezdce v motorovém vozidle • při simulované činnosti řeší dopravní situace • na internetu vyhledává informace o bezpečnostních opatřeních v dopravě, o příčinách nehod • formuluje vlastní možnosti přecházení nehodám při dopravě	ob vazová technika přivolání pomoci, transport pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví <u>Dopravní výchova</u> pravidla silničního provozu, dopravní značky, vyhláška dopravní situace bezpečnost v dopravě, nehody prevence nehodovosti
VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy	• seznámí se s důležitými životními hodnotami, uvědomí si jejich význam pro podporu pozitivního naladění osobnosti • ze souboru životních hodnot vybere a posoudí ty hodnoty, které jsou pro člověka i jeho samého důležité • naučí se rozlišovat důležité skutečnosti a hodnoty života • postupně získává schopnost orientovat se v dnešním složitém světě, uvědomuje si nutnost stále se učit, naslouchat a pomáhat druhým • objasní si své osobní a životní cíle a získá představu o postupných krocích k jejich dosažení • uvědomuje si silné stránky své osobnosti, své	<u>Osobnostní a sociální rozvoj</u> sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí seberegulace a sebeorganizace činností a chování - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací psychohygiena – sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech osobní životní cíle vlastní osobnost, pozitivní vlastnosti cvičení sebekontroly,

	kladné vlastnosti a dovednosti, které mu usnadňují život - rozpoznává problémové situace, osvojuje si schopnosti sebekontroly a sebeovládání a zvládání problémových situací - posiluje se pro překonávání překážek	sebeovládání
VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování	- uvědomuje si význam správné výživy pro zdraví - osvojí si zásady zdravého stravovacího režimu, získává přehled o správných stravovacích návycích - seznámí se s požadavky zdravé výživy, složení zdravé výživy a výživovými potřebami organismu - odvodí důsledky nevhodného stravovacího režimu - uvede nezdravé stravovací návyky, které se podílejí na vzniku civilizačních chorob - na konkrétních příkladech se seznámí s údaji o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků, prokáže získané informace při nákupu a nácvičení uchovávání potravin pro potřeby domácnosti - orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dospívání - uvědomuje si nebezpečí nadváhy pro zdraví, rozumí pojmům poruchy příjmu potravy, seznamuje se s příčinami a důsledky anorexie a bulimie - rozpozná klamavou reklamu na potraviny a vyjádří k ní svůj názor	<u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u> výživa a zdraví zásady správného stravování a zdravé výživy pyramida výživy vitamíny, vláknina, stopové prvky vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví specifické druhy výživy poruchy příjmu potravy, Body mass index- BMI, anorexie, bulimie civilizační choroby (obezita, cukrovka, zubní kaz, nádorová onemocnění, choroby cév a srdce), zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče jedovaté látky v potravinách, nebezpečí pro zdraví nebezpečí infekční choroby způsobené mikroorganismy v potravinách, prevence manipulativní reklama a informace reklamy na potraviny
VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika	nacvičuje způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích a ve styku s vrstevníky	auto-destruktivní závislosti zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek

spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her

- uvědomuje si zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami
- dokáže kriticky posoudit reklamy na cigarety a alkohol
- chápe důsledky a zdravotní i sociální rizika spojená s hracími automaty a dalšími hazardními hrami
- dává do souvislosti zneužívání alkoholu a bezpečnost silničního provozu, kriminalitu
- dovede posoudit příčinu, proč lidé začínají kouřit a užívat alkohol, jako jednu z forem reakcí na stres
- hledá jiné způsoby řešení problémů a reakcí na stresové situace, než únik k alkoholu a cigaretám
- v modelových situacích se snaží analyzovat a řešit náročné životní situace
- uvědomuje si nebezpečné účinky návykových látek a rizika drogové závislosti
- seznámí se s poruchami duševního zdraví, které návykové látky působí
- diskutuje nebezpečí dopingu ve světě sportu, jejich škodlivost a vedlejší účinky
- dovede přijímat a zpracovávat nové informace o zdravotních a psychosociálních problémech, souvisejících s konzumací psychoaktivních látek
- na příkladech se přesvědčuje, že závislost na psychoaktivních látkách je likvidační životní styl
- ujasní si výhody života bez drog a závislostí
- v modelových situacích si osvojuje způsoby, jak odolávat případné nabídce a nedostávat se do

patologické hráčství náboženské sekty

negativní vlivy médií – reklama a působení médií

Dovednosti potřebné pro život

dovednosti sebeovlivnění – sebmotivace, relaxační techniky, únava a nuda, sebevědomí, úcta
sociální dovednosti – asertivita, dovednosti odmítání, rozhodování, předvídání následků jednání, porozumění životním situacím, komunikační dovednosti

Společenské problémy toxikomanie

osobnostní faktory vzniku závislostí na látkách a faktory prostředí

základní pojmy toxikomanie

- přehled jednotlivých drog a jejich negativní účinky
varovné známky užívání drog

anabolické steroidy

specifika první pomoci u návykových látek otázky prevence
látkové závislosti

preventivní programy

Peer programy

tabulkové a statistické hodnoty výzkumů a studií
konzumace tabáku, alkoholu a ostatních drog legislativa

	problémů • osvojí si způsoby odmítání návykových látek • zná předpisy omezující kouření a alkohol • získává představu o trestné činnosti páchané pod vlivem drog, trestních postihů v souvislosti s užíváním, přechováváním a distribucí drog	
VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy	• seznámí se s pojmy sociálně patologické jevy, poruchy chování, antisociální chování, delikvence • uvědomuje si příčiny těchto poruch a vlivy prostředí na chování člověka • seznámí se se zákony, řešící sociálně patologické jevy • chápe příčiny a následky šikanování u obětí • osvojuje si techniky nácviku sebeovládání, sebekontroly • učí se předvídat a zvládat problémové situace, do kterých se může dostat • seznámí se z některými technikami základního intervenčního programu • v případě šikanování dovede vyhledat pomoc	<u>Poruchy chování</u> příčiny poruch chování, rodinné prostředí lež, krádeže, opuštění domova, útěky, toulání, záškoláctví, vandalismus, žhářství, vražda, sebepoškozování, agrese šikana příčiny, podmínky, spouštěcí mechanismy formy šikany následky šikanování prevence školních šikan základní intervenční program - ZIP antisociální chování a delikvence
VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí	• dokáže se kriticky vyjádřit k projevům násilí, chápe jeho důsledky • uvědomuje si nebezpečí vlivu brutality a jiných forem násilí v médiích na vývoj mladého člověka • osvojuje si účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte • hledá vhodné způsoby a reakce pro předcházení zkratových činů a jednání při řešení obtížných životních situací, ve kterých se v tísní mohou ocitnout dospělí i děti	<u>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</u> skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita projevy násilí formy sexuálního zneužívání dětí etnická snášenlivost komunikace se službami odborné pomoci praktické dovednosti agrese

	• rozhodování a možné reakce i vhodná řešení nacvičuje v modelových situacích	
VZ-9-1-15p uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla	• dokáže rozpoznat situace, ohrožující jeho bezpečnost • pro svoji bezpečnost používá účinné formy chování • předvídá situace, které mohou být nebezpečné • učí se rychlému rozhodování, jak riziko ohrožení snížit • poznává své reakce i reakce druhých v různých konfliktních a krizových situacích • v případě potřeby samostatně vyhledá služby specializované pomoci • osvojí si a respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky • pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů • uvědomuje si a respektuje rozdíly mezi lidmi • poznává vývojové období, do kterého svým věkem vstoupil (období dospívání) a chápe změny, které v jeho organismu probíhají • ujasňuje si některé své osobní prožitky a problémy, které prožívá a řeší v období dospívání • osvojuje si pojmy z oblasti sexuality • diskutuje argumenty pro odložení pohlavního života do období plné zralosti, chápe možné důsledky předčasné sexuální zkušenosti • seznámí se se způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství, vyhodnotí možnosti a vhodnosti jejich použití	<u>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</u> bezpečné chování komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi pohyb v rizikovém prostředí konfliktní a krizové situace osobnostní a sociální rozvoj psychohygiena - hledání pomoci při problémech mezilidské vztahy a komunikace verbální a neverbální komunikace pravidla komunikace pravidla slušného chování morální rozvoj rozvíjení rozhodovacích dovedností dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování <u>Změny v životě člověka a jejich reflexe</u> dětství, puberta, dospívání tělesné, duševní a společenské změny intimní hygiena anatomie pohlavních orgánů sexuální dospívání a reprodukční zdraví prevence rizikového sexuálního chování, promiskuita předčasná sexuální zkušenost a její rizika těhotenství a rodičovství mladistvých potřeba citu a lásky u handicapovaných jedinců antikoncepce, předčasné ukončení těhotenství, zdravotní rizika sexuální zneužití početí, těhotenství, porod sexuální orientace

- pochopí zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku, střídání partnerů, seznámí se s nejčastějšími pohlavními chorobami
- zná a respektuje základní pravidla osobní hygieny v období dospívání
- pochopí početí a vývoj plodu
- spojuje zdravý vývoj plodu se zdravotním stavem těhotné ženy, s její výživou i celkovou životosprávou
- orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců, uvědomuje si možné poruchy sexuální identity
- seznámí se se zákony, které se vztahují na sexuální život jedince a s právní problematikou zneužívání dítěte
- v praktických činnostech si osvojuje základy péče o dítě
- seznamuje se se základními potřebami dítěte a jejich uspokojováním v jednotlivých fázích vývoje
- nacvičuje péči o nemocné dítě
- seznámí se s centry odborné pomoci a ujasní si činnost jednotlivých center
- vypracuje si přehlednou tabulku s telefonními čísly
- v případě potřeby dokáže vyhledat služby specializované pomoci
- prohlubuje si orientaci v pravidlech silničního provozu z pozice chodce, cyklisty a spolujezdce v motorovém vozidle, budoucího řidiče
- při simulované činnosti řeší dopravní situace

reálné a nereálné informace o sexualitě v médiích
sexualita z hlediska odlišné kultury a víry
nemoci přenosné pohlavním stykem
HIV / AIDS, odborná pomoc
sexualita a zákon

základy péče o dítě
výživa novorozence a kojence
péče o novorozence a kojence
růst a vývoj dítěte v prvním roce života
batolivé období a předškolní věk
péče o nemocné dítě
centra odborné pomoci
instituce zřízené k řešení problematice drog –
nizkoprahová zařízení, léčebny, komunity, detoxikační
centra, krizová centra, ambulantní post-péče

Dopravní výchova

pravidla silničního provozu, dopravní značky, vyhláška

dopravní situace
bezpečnost v dopravě, příčiny nehod prevence

	• spojuje si informace z médií o příčinách nehod s osvojenými poznatky o nebezpečí alkoholu a drog, s touhou mladých lidí po adrenalinových situacích • formuluje vlastní možnosti přecházení tomuto typu nehod ve svém životě	nehodovosti
VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel	• zná druhy mimořádných událostí • ví, jak pozná hrozící nebezpečí • seznámí se s úlohou státu při ochraně životů a zdraví obyvatel, majetkových hodnot a životního prostředí při vzniku mimořádných událostí • nacvičuje klidné a odpovědně chování dle obecných zásad chování za těchto událostí • osvojí si hlavní zásady první pomoci, které by mohl uplatnit v případě vzniku mimořádné události	<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u> druhy mimořádných událostí živelné pohromy havárie při úniku nebezpečných látek ostatní mimořádné události integrovaný záchranný systém - tísňové volání obecné zásady chování při vzniku mimořádné události všeobecná výstraha evakuace, evakuační zavazadlo hlavní zásady první pomoci při mimořádné události