### Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví

# Vyučovací předmět: Člověk a zdraví

**Ročník: 6.**

| Výstup | Učivo | **Průřezová témata****Mezipředmětové vztahy****Projekty**  | Poznámky |
| --- | --- | --- | --- |
| * umí charakterizovat mimořádné události, IZS
* zná zásady ochrany člověka za mimořádných událostí
* uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí
* respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky
* přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
* vysvětlí role členů komunity(rodiny, třídy) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví
* vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním zákl. lid.potřeb a hodnotou zdraví
* posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
* projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí
* uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami
* vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdrav. problémy
* dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek
 |  **Mimořádné situace*** klasifikace mimořádných událostí
* varovný signál a jiné způsoby varování
* základní úkoly ochrany obyvatelstva
* evakuace
* činnost po mimořádné události
* prevence vzniku MU

**Život v rodině a mimo ni*** rodina – postavení muže a ženy
* vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte
* role ženy a muže v rodině, komunikace v rodině, mezi vrstevníky
* kamarádství,přátelství, láska

Rozvoj osobnosti * duševní a tělesná hygiena, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, pohybový režim
* vyrovnávání se s problémy
* vedení záznamu o volném čase
* režim dne

Osobní bezpečí* dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví
* bezpečné prostředí ve škole
* bezpečnost v dopravě – rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu, vč.zvládání agresivity
* postup v případě dopravní nehody (tísňová volání, zajištění bezpečnosti)

**Péče o zdraví*** vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita vody, ovzduší, hluk, osvětlení, teplota
* zásady zdravého stravování, pitný režim
* výživová hodnota potravy
* základní postupy 1. pomoci
* výživa a civilizační nemoci
* způsoby technologie zpracování potravin
* sestavování jídelníčku

**Zneužívání návykových látek*** + pozitiv. život.cíle a hodnoty
	+ návykové látky - zdravotní a sociální rizika
	+ zneužívání návyk. Látek
	+ podpora zdravého životního stylu
	+ programy podpory zdraví
 | VDO – občan, občanská společnost a stát – odpovědné a samostatné řešení problémů, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chování, **OSV**  **- osobnostní rozvoj, komunikace, morální rozvoj** – zvládání rozhodovacích situací, prevence sociálně patologických jevů a negativních způsobů chování, utváření postojů a hodnotové orientace optimální pro zvládání „provozu“ každodenní existence v běžných i náročnějších formách**MKV** **- lidské vztahy** – tolerantní vztahy , spolupráce s ostatními, lidská solidarita**EV** **- základní podmínky života, lidské aktivity a problémy ŽP, vztah člověka k prostředí** – ŽP a zdraví, ŽP a lidské činnosti, ŽP a životní stylOv – rodina, právní normyPř – stavba lidského těla, podmínky života na Zemi, první pomocTv – držení těla, cvičení, pohybCh – znečištění vzduchu, vodyProjekt „Naši předkové“   |   Spolupráce se SZŠ TáborSpolupráce se StobíkemVideo Přednáška lékaře  |