### 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 styl  Ov – rodina, právní normy  Př – stavba lidského těla, podmínky života na Zemi, první pomoc  Tv – držení těla, cvičení, pohyb  Ch – znečištění vzduchu, vody    Projekt „Naši předkové“ | Spolupráce se SZŠ Tábor  Spolupráce se Stobíkem  Video  Přednáška lékaře |