**Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví**

**Vyučovací předmět: Člověk a zdraví**

**Ročník: 8.**

| Výstup | Učivo | Průřezová témataMezipředmětové vztahy**Projekty**  | Poznámky |
| --- | --- | --- | --- |
| * projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech
* umí charakterizovat mimořádné události, IZS
* usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktiv. podporu zdraví
* vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny a v nejbližším okolí
* v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
* dává do souvislosti složení stravy
* a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí
* v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
* 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
* projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu
* respektuje změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
* respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
 | **Mimořádné situace*** charakter mimořádné události,tísňová volání
* varovný signál a chování po jeho vyhlášení
* evakuace
* improvizovaná ochrana
* havárie s únikem nebezpečné látky

**Člověk ve zdraví a nemoci*** cesty přenosu nákaz a jejich prevence
* nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
* ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami
* prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, léčebná péče,
* základy první pomoci

Zdravá výživa* vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka
* zpracování a využívání potravin v těle
* nežádoucí způsoby výživy
* alternativní strava
* manipulativní reklama a informace, reklamní vlivy
* zásady při výběru a přípravě pokrmů

Prevence zneužívání návykových látek* drogy kolem nás
* nebezpečnost závislostí

Osobní bezpečí* agresivita v životě člověka
* bezpečné chování a komunikace, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí
* nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronic. médií
* sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení

**Lidská sexualita aneb co je to láska?*** lidská sexualita a láska
* láska a její odlišnosti
* zdraví reprodukční soustavy
* sexualita jako součást formování osobnosti
* zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita
* akutní „onemocnění“ láskou
* plánované rodičovství, metody antikoncepce, problémy těhotenství
 | **VDO – občan, občanská společnost a stát** – samostatné a odpovědné řešení problémů – přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovědné chováníOSV - morální rozvoj, osobnostní rozvoj, sociální rozvoj – modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích, utváření postojů a hodnotové orientace optimální pro zvládání „provozu“ každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách, prevence soc.pat. jevů a negativních způsobů chování, komunikaceMKV - lidské vztahy, kulturní diference, etnický původ, princip sociálního smíru a solidarity – tolerantní vztahy, spolupráce s ostatními, každý člověk je individualita, odlišnost a vzájemná rovnost, odpovědnost každého jedince – lidská práva**EV – základní podmínky života, lidské aktivity a problémy ŽP, vztah člověka k prostředí** – vysoké oceňování zdraví, chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví a na zdraví ostatních lidí, přírodní zdroje a zdraví, životní styl lidíPř – stavba lidského těla, léčivé rostliny, botanika, AIDS a další nemoci, těhotenství, stavba rozmnožovacích orgánůTv – držení těla, cvičeníF – jaderná energieICT – informaceCh – výroba chemikálií a jejich účinkyOv – zásady slušného chováníProjekt: Zdravé či nezdravé?Projekt: Jak se ubránit, jak pomoci?        |  Spolupráce se StobíkemVideoBeseda |