**Vzdělávací oblast: Výchova ke zdraví**

**Vyučovací předmět: Člověk a zdraví**

**Ročník: 9.**

| Výstup | Učivo | Průřezová témataMezipředmětové vztahy **Projekty** | Poznámky |
| --- | --- | --- | --- |
| * vysvětlí role členů rodiny a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím * uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání * dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocía 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   + vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt a uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi   + projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc   + v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování | Rodina  * + rodina a její význam v současnosti   + rodinné vztahy, krize   + problémy současné rodiny  Péče o duševní zdraví  * + stres a jeho vztah ke zdraví   + psychická onemocnění   + násilí mířené proti sobě samému   + rizikové chování(alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání  Zdravá výživa  * + výživa dětí, sportovců   + výživa a zdravotní stav člověka   + cizorodé látky v potravním řetězci   Prevence zneužívání návykových látek   * + společenská nebezpečnost návykových látek   + důvody vzniku závislostí   + kdo může pomoci od závislosti   + drogy a sport  Osobní bezpečí, osobnostní a sociální rozvoj  * + lidská společnost, násilí a jeho projevy   + kriminalita mládeže   + utváření vědomí vlastní identity   + zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích   + pomáhající a prosociální chování   + dopad vlast.jednání a chování  Sexuální výchova  * + partnerské vztahy   + plánované rodičovství   + následky klopýtnutí v lásce   + těhotenství, porod, péče o dítě | OSV – sociální rozvoj– poznávání lidí – vzájemné poznávání se ve třídě- mezilidské vztahy – respektování, pomoc, péče o dobré vztahy- komunikace – komunikace v různých situacích- kooperace a kompetice – vedení a organizování práce skupiny, rozvoj individuálních dovedností **OSV – morální rozvoj** – řešení různých typů problémů v mezilidských vztazích, odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování OSV – osobnostní rozvoj – moje vztahy k druhým lidem, k sobě samému, organizace vlastního času, předcházení stresům, hledání pomoci při potížích MKV – lidské vztahy, multikulturalita, etnický původ – rozvíjení spolupráce s ostatními, integrace jedince v rodinných, vrstevnických a profesních vztazích, principy slušného chování, vstřícný postoj k odlišnostem  **EV – lidské aktivity a problémy ŽP, vztah člověka k prostředí, základní podmínky života** – vysoké oceňování zdraví, chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví a zdraví ostatních lidí, význam ŽP pro život a zdraví lidí,  **VDO – občan, občanská společnost a stát** – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance,  Př – nervová soustava, stavba lidského těla, potravní řetězce, léčivé rostliny, epidemie, pandemie – nebezpečí nákazy, zemětřesení, povodně, sesuvy půdy,…  Tv – pohyb, cvičení  Ch – toxické látky, toxické odpady, výroby chemikálií a jejich účinky  Ov – zásady slušného chování, právní normy  F – jaderná energie    Projekt: Láska ANO či NE? | Video  Video – těhotenství a porod |