**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, respektováníOSV – osobnostní rozvoj – moje vztahy k druhým lidem, k sobě samému, organizace vlastního času, předcházení stresům, hledání pomoci při potížíchMKV – 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, cvičeníCh – toxické látky, toxické odpady, výroby chemikálií a jejich účinkyOv – zásady slušného chování, právní normyF – jaderná energie Projekt: Láska ANO či NE? |  VideoVideo – těhotenství a porod |