

Výchova ke zdraví – 8. ročník

| Očekávané výstupy | Učivo | Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat | Poznámky |
|---|--|---|----------|
| <i>na konci 8. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák::</i> | | | |
| <i>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</i> | | | |
| Uvažuje o vzájemných vztazích mezi partnery a rodiči | Láska, manželství, partnerství, vzájemné soužití generací | OSV, OV | |
| Respektuje pravidla (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví | Otevřená a symetrická komunikace | OSV | |
| Orientuje se v etických, ekonomických i právních okolnostech partnerství a rodinného života | manželství – právní otázky povinnosti a práva rodičů a dětí | | |
| <i>Osobní a sociální rozvoj</i> | | | |
| Žáci uvedou vlastními slovy, jak rozumí pojmu osobní problém a jaké situace běžně lidé vnímají jako osobní problém | Vztah k sobě samému, zdravé a vyrovnané sebepojetí a sebevědomí. | | |
| Žáci identifikují a reflektují sami u sebe tělesné projevy různých emocí | Emoce, sebeovládání, sebereflexe | OSV, ET | |
| Žáci na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak jejich hodnoty a vzory ovlivňují jejich chování | Hodnoty, postoje, životní priority | OSV, ET | |
| O otázkách lásky o sexu komunikuje vhodným způsobem (bez zbytečných zábran a bez provokací a hrubosti) | komunikace | OSV, ET | |
| <i>Změny v životě člověka a jejich reflexe</i> | | | |
| Vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím | Denní režim, plánování | | |
| Vysvětlí rizika spojená s poruchami příjmu potravy | Bulimie, anorexie, zásady zdravého životního stylu | | |

| | | | |
|---|--|----|--|
| Rozlišuje mezi běžnými, infekčními a civilizačními chorobami, objasní zásady prevence | Sexuálně přenosné choroby | | |
| <i>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</i> | | | |
| Využívá techniky k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím | Stres a jeho vztah ke zdraví Relaxační a regenerační techniky - Odyssea | | |
| Uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti, vysvětlí, popíše, jak vhodným způsobem odmítnout vynucování pohlavního styku | | | |
| Uvede rizika (včetně zdravotních) nechráněného pohlavního styku | sexuální výchova a zneužívání | | |
| Rozpozná manipulativní komunikaci, včetně manipulací v masmédiích, rozpoznat její jazykové i mimojazykové prostředky, rozeznává skryté významy a záměry autora (ústního i písemného projevu), reaguje na ně podle svých potřeb a zájmů, rozezná postupy typické pro reklamu | Masmédia, manipulativní komunikace | MV | |
| <i>Hodnota a podpora zdraví</i> | | | |
| Uvede kompenzační a relaxační cvičení vhodná k překonávání psychické únavy a stresu | Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, autogenní trénink, relaxační techniky, techniky napomáhající učení | | |
| Zvládá základní postupy první pomoci | Podpora zdraví, první pomoc | Př | |
| Vysvětlí, co je podstatou zdravého životního stylu, popíše, jak pečuje o své zdraví | Jídelníček, zdravý životní styl, pohyb, sport, relaxace, zacházení s léky | TV | |