|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | | **Ročník 6.** | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**  žák  *VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny*  *VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*  *VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*  *VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*  *VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování*  *VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem*  *VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her*  *VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy*  *VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí*  *VZ-9-1-15p uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla*  *VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel* | | | | |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví. | Vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím.  Na konkrétních příkladech ze svého okolí umí přesvědčit ostatní o správnosti či nesprávnosti péče o zdraví  Seznámí se se základními lidskými potřebami a jejich vztahem k hodnotám zdraví. | Tělesné a duševní zdraví | duševní a tělesné zdraví  péče o zdraví  zdravý životní styl  základní lidské potřeby |  |
| Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. | Dokáže komunikovat o otázkách zdraví a nemoci. | Zdraví | složky zdraví  choroby a prevence před nimi  lékařská péče |  |
| Posoudí různé způsoby chování z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.  Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu.  Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.  Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí. | Kriticky zhodnotí způsoby chování vzhledem k vlastnímu zdraví i zdraví ostatních.  Učí se být odpovědný za aktivní podporu zdraví.  Chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí  Využívá základní pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví a hygieny při pohybových činnostech.  Rozpoznává situace ohrožující jeho bezpečnost.  Naučí se zvládat úrazy v domácnosti, při sportu, v dopravě.  Seznámí se s preventivní a lékařskou péčí.  Ovládá postupy první pomoci. | Osobní bezpečí | návykové látky – osobní a sociální rizika  odmítnutí návykových látek  negativní vliv na zdraví  odpovědnost  bezpečné chování  pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví |  |
| Usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví. | Uplatňuje zásady osobní, intimní a duševní hygieny.  Do svého denního režimu zařazuje aktivní pohyb, relaxaci a otužování. | Rozvoj osobnosti | hygiena (dušení, osobní, intimní)  pohybové aktivity  relaxační cviky, otužování  denní režim |  |
| Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.  projevuje odpovědné chovánív **rizikových** situacích **silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím** ohrožení zdraví **a osobního bezpečí**; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | Orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravin.  Je schopný posoudit zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy.  Popíše souvislosti mezi nezdravými stravovacími návyky a civilizačními chorobami. | Zdravá výživa | zdravá výživa  výživová hodnota potravin  energetická potřeba organismu  sestavení jídelníčku  poruchy příjmu potravy  civilizační choroby  způsob stravování jako prevence před civilizačními chorobami  **v konkrétních situacích silniční a železniční dopravyuplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky**  **cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky – jako chodec, cyklista**  **ošetří drobná i závažná poranění** |  |
| **uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí** | **charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z běžného života i  z mimořádných událostí, uvede vhodné způsoby preventivního chování a ochrany**  **v modelových situacích volí vhodné způsoby jednání, které směřují k adekvátní ochraně**  **spolupracuje na přípravě a hodnocení modelových situací ohrožení pro mladší spolužáky** |  | **ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | | **Ročník 7.** | | |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.  V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životnímu cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování. | Vysvětlí fyziologické a psychické změny dospívání.  Uvědomuje si sebe sama, respektuje názory ostatních na své jednání.  Váží si životního poslání matky a otce-výchova dětí, morální zásady.  Seznámí se s možnými řešeními problémů v mezilidských vztazích. a s rozhodováním z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí.  Vytváří si povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, respektování atd.  Rozliší rozdíly mezi jednotlivými úrovněmi lásky.  Chápe, že touha po sexuálním sblížení neznamená připravenost pro zahájení sexuálního života a chápe i nepřipravenost dospívající dívky pro těhotenství a porod.  Chápe význam a rizika antikoncepce.  Chápe důležitost správné životosprávy v těhotenství. | Změny v životě člověka a jejich reflexe | dětství, puberta a dospívání  sexuální dospívání a reprodukční zdraví  odpovědnost, spolehlivost a respektování | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj |
| Projevuje odpovědné chování v **rizikových** situacích **silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím** ohrožení zdraví, **a osobního bezpečí**,v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc **Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.** |  |  |  |  |
| **Navrhne denní rozvrh činností s ohledem na zásady zdravého životního stylu** **- charakterizuje zdravý životní styl a aplikuje jeho zásady v režimu školy** | **Vede žáky** **k aktivnímu rozvoji** a **ochraně** zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a **učí je** být za ně odpovědný.**osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při** ohrožení v každodenních i **rizikových situacích i při** mimořádných situacích **událostech**.  Poznávají **zdraví** **jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života**. **Žáci se seznamují s tím,** jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci **a poskytování** první pomoci **Osvojují si bezpečné** chování **a vzájemnou pomoc** v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je  **důležitá hodnota v životě člověka.** |  |  |  |
| **Vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk**  **- charakterizuje odpovědné sexuální chování** **- vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví**  - **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech** | sexuální dospívání a reprodukční zdraví– **zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost,** předčasná sexuální zkušenost~~,~~ **promiskuita; problémy** těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity  **respektuje** změny v období dospívání**, 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 |  |  |  |
| Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.  Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.  Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami.  Svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc.  Dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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. | Umí optimálně rozvrhnout svůj režim dne.  Správně se rozhoduje v situacích duševní nepohody a pracovního přetížení.  Rozlišuje běžné infekční a civilizační choroby a aktivně se proti nim brání.  Vysvětlí, jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje v průběhu času v organismu.  Rozdělí základní typy návykových látek, uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem a drogami.  Uvědomuje si rizika zneužívání návykových látek a právních postihů.  Uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům v souvislosti s odmítáním návykových látek.  Je schopen rozpoznat agresi.  Uplatňuje účelné modely chování v případě šikany.  Uvědomuje si, že lze vhodným chováním předcházet sexuálnímu znásilnění, např. odmítnutím alkoholu, pozvání od neznámé osoby atd.  Samostatně vyhledá služby specializované pomoci. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | civilizační choroby závislost  skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání  sexuální kriminalita | Vko8 Protiprávní jednání |
| Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.  Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.  Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. | Chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí.  Využívá základní pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví a hygieny při pohybových činnostech.  Rozpoznává situace ohrožující jeho bezpečnost.  Ovládá postupy první pomoci. | Osobní bezpečí | bezpečné chování  pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví | Vko8 Protiprávní jednání |
| Rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, **objasní význam zdravého způsobu života** | **Navrhne denní rozvrh činností s ohledem na zásady zdravého životního stylu**  **- charakterizuje zdravý životní styl a aplikuje jeho zásady v režimu školy** |  | Nemoci, úrazy a prevence – příčiny, příznaky, praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí; závažná poranění a život ohrožující stavy**,** **epidemie** - životní styl – pozitivní a negativní dopad **prostředí a životního stylu** na zdraví člověka |  |
| Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje;~~a~~ 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 | **- vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk** **- charakterizuje odpovědné sexuální chování**  **- vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví**  - **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech** |  | - sexuální dospívání a reprodukční zdraví– **zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost,** předčasná sexuální zkušenost~~,~~ **promiskuita; problémy** těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity - výživa a zdraví– zásady zdravého stravování, **pitný režim**, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy **- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota** - tělesná a duševní hygiena**, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, **denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit,** význam pohybu pro zdraví, **pohybový režim** - ochrana před přenosnými chorobami základní **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** apřed úrazy– **prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění**; preventivní **léčebná** péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), **základy první pomoci** - podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, **podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví** - sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, **utváření vědomí vlastní identity** - seberegulace a sebeorganizace činností a chování– cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; **zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování** -mezilidské vztahy, komunikace a kooperace– respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, **dopad vlastního jednání a chování** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | | **Ročník 8.** | | |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Vysvětlí role členů komunity  (rodiny, třídy, spolku ) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu  (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.  Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě). | Naučí se chápat a rozlišovat role členů komunity.  Uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na utváření sociálního klimatu.  Rozvíjí sociální dovednosti pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny) | Vztahy mezi lidmi a formy soužití | vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - sociální rozvoj |
| Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. | Naučí se ovládat bezpečné způsoby chování ( nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitida )  Naučí se zvládat úrazy v domácnosti, při sportu, v dopravě.  Seznámí se s preventivní a lékařskou péčí. | Zdravý způsob života a péče o zdraví | ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy |  |
| **vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku**  **- spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím** | . **Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.**  **respektuje význam sexuality** v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a**pozitivními** životními cíli , **chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního** chování, **partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy – rodina, vztahy v rodině, partnerské vztahy, osobní vztahy, etická stránka vztahů, etická stránka sexuality** |  |  |  |
| Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu.  Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce. | Naučí se zaujmout vztah k sobě samému i druhým lidem.  Snaží se zvládnout  sebekontrolu a sebeovládání, řešit různé problémové situace včetně situací stresových (rozumově zpracuje problém, efektivně komunikuje, zvládá prvky relaxace)  stanoví si osobní cíle a postupné kroky k jejich dosažení.  Snaží se předcházet stresu, případně ho zvládat či hledat pomoc.  Respektuje sebe sama i druhé, přijímá názory druhého, zvládá umění dialogu. | Osobnostní a sociální rozvoj | sebepoznání a sebepojetí  seberegulece a sebeorganizace činností a chování  psychohygiena  stres  mezilidské vztahy komunikace a kooperace  morální rozvoj | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - osobnostní rozvoj |
| **Porovná nabídku programů podpory zdraví v rámci školy a obce, vybere nejvhodnější pro svoji věkovou skupinu**  **Rozpozná pozitivní a negativní vlivy působící na jeho zdravý vývoj** **a argumentuje ve prospěch zdravého životního stylu** | **osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě**  - podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, **podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví**  Poznávají **zdraví** **jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života**. **Žáci se seznamují s tím,** jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci **a poskytování** první pomoci **Osvojují si bezpečné** chování **a vzájemnou pomoc** v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je  **hodnota v životě člověka.**  **Osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě** |  |  |  |
| Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.  Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt. | Naučí se odmítat návykové látky  Uvědomuje si následky užívání návykových látek  Chápe podstatu šikany  V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.  Snaží se pochopit nebezpečí manipulativní reklamy a působení sekt.  Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence  Manipulativní reklama | návykové látky  šikana  manipulativní reklama a informace |  |
| Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech.V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. | Naučí se projevit odpovědné chování v různých situacích  V případě potřeby poskytne  adekvátní první pomoc. | Mimořádné události |  |  |
| respektuje změny v období dospívání, 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  projevuje odpovědné chovánív **rizikových** situacích **silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím** ohrožení zdraví **a osobního bezpečí**; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech**  **- vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku**  **- spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím** + |  | sexuální dospívání a reprodukční zdraví– **zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost,** předčasná sexuální zkušenost~~,~~ **promiskuita; problémy** těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity - výživa a zdraví– zásady zdravého stravování, **pitný režim**, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy **- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota** - tělesná a duševní hygiena**, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, **denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit,** význam pohybu pro zdraví, **pohybový režim** - ochrana před přenosnými chorobami základní **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** apřed úrazy– **prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění**; preventivní **léčebná** péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), **základy první pomoci** - podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, **podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví** - sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, **utváření vědomí vlastní identity** - seberegulace a sebeorganizace činností a chování– cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; **zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování** -mezilidské vztahy, komunikace a kooperace– respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, **dopad vlastního jednání  chování**  **vyhodnocuje konkrétní rizikové situace v silniční a železniční dopravě a vyvozuje bezpečné chování**  **diskutuje o příčinách dopravních nehod a o jejich předcházení**, **argumentuje pro správné řešení situací**  **aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě**  **poskytne první pomoc při život ohrožujících stavech** |  |