

Výchova ke zdraví
Ročník: třetí

Učivo předmětu	Očekávané kompetence žáka	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová téma, projekty a laboratorní práce)
<ul style="list-style-type: none"> • Člověk – rozvoj a růst jedince • Dětství, puberta, dospívání (Tělesné, duševní a společenské změny.) • Stavba a funkce lidského těla (Stavba a funkce jednotlivých částí lidského těla, buňky, tkáně, orgány, orgánové soustavy. Soustavy: opěrná, pohybová, oběhová, dýchací, trávicí, vylučovací, rozmnožovací, řídící.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Objasní vznik a vývoj nového jedince od početí až do stáří, uvědomuje si význam, zvláštnosti a rizika jednotlivých etap. • Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání, chápe význam tohoto důležitého období, uvědomuje si jeho rizika a ví, jak se proti nim chránit. • Určí polohu a objasní stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla, vysvětlí jejich vztahy. • Zná nejčastější choroby a zdravotní problémy spojené s jednotlivými orgánovými soustavami a ví, jak se před nimi chránit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Přednášky a besedy – podle aktuální nabídky a potřeby třídy • LABORATORNÍ PRÁCE: <ul style="list-style-type: none"> ○ Stavba lidské kostry, určování kostí ○ Chemická stavba kosti ○ Základy antropometrie ○ Hrdličkovo antropologické muzeum (exkurze) ○ Měření dechové frekvence a vitální kapacity plic ○ Měření tepové frekvence a krevního tlaku, poslech srdeční činnosti ○ Kožní čidla – jednoduché pokusy ○ Smyslová ústrojí – jednoduché pokusy ○ Otisky prstů (základy dakyloskopie) ○ Základy pilologie

Učivo předmětu	Očekávané kompetence žáka	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová téma, projekty a laboratorní práce)
<ul style="list-style-type: none"> • Nemoci, úrazy a prevence (Příčiny, příznaky, praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí, závažná onemocnění a život ohrožující stav. Bezpečné způsoby chování, zdravotní preventivní a lékařská péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů. Ochrana člověka za mimořádných událostí.) • Výživa a zdraví (Zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy.) • Tělesná a duševní hygiena (Zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, pobyt v přírodě, režim dne.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby. • Aplikuje předlékařskou první pomoc při poranění a jiném poškození těla. • 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 složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. • Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost. 	<ul style="list-style-type: none"> • PROJEKTY: „Spolupráce s ČČK“ „Informační panel na téma prevence“ (Využití informačních letáků z ordinací dětských a praktických lékařů.) • LABORATORNÍ PRÁCE: <ul style="list-style-type: none"> ○ Základy první pomoci I. ○ Základy první pomoci II. ○ Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • PROJEKTY: „Jak se jí u nás doma?“ (Anketa o stravovacích návykcích studentů naší školy + sestavení optimálního jídelníčku středoškolského studenta.) • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • LABORATORNÍ PRÁCE: <ul style="list-style-type: none"> ○ Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy

Výchova ke zdraví
Ročník: kvarta

Učivo předmětu	Očekávané kompetence žáka	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty a laboratorní práce)
<ul style="list-style-type: none"> • Sexuální dospívání a reprodukční zdraví (Nemoci přenosné pohlavním stykem, bezpečné způsoby chování, předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity.) • Vztahy ve dvojici (Fungování interakce v dyádě – přátelství, láska, manželství, rodičovství) • Vztahy v prostředí komunity (Rodina, škola, skupina vrstevníků, spolky aj.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaguje optimálně na fyziologické změny v období dospívání, dovede je vysvětlit, toleruje podobné projevy u vrstevníků, chová se kultivovaně k opačnému pohlaví. • V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování. • Vnímá sebe sama jako bytost sociální, dokáže využívat pozitivní, asertivní komunikaci v dyádě. • Uvědomuje si nutnost norem v soužití s druhými lidmi. • Zná systém svých sociálních rolí, vnímá role ostatních členů skupiny (rodiny, třídy aj.), uvědomuje si komplementaritu sociálních rolí. • Rozpozná pozitivní a negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu (v rodině, ve třídě), v mezích svých možností je s to je ovlivňovat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – průřezová témata • Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy, diskuse, skupinové a interaktivní formy a metody práce • Osobnostní a sociální výchova – průřezová témata • Osobnostní a sociální výchova – průřezová témata

Učivo předmětu	Očekávané kompetence žáka	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová téma, projekty a laboratorní práce)
<ul style="list-style-type: none"> • Auto-destruktivní závislosti (Zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologické hráčství, práce s počítačem, návykové látky - bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu.) • Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita (Šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, komunikování se službami odborné pomoci, kontakty.) • Bezpečné chování (Komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích.) • Bezpečnost v dopravě (Pravidla silničního provozu.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivy mladých lidí; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se SPJ ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým. • Uvědomuje si právo každého jedince na osobní svobodu, vlastní identitu a zdravý vývoj, toleruje ho u vrstevníků; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s různými formami násilí, zneužívání a kriminality; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým. • Uplatňuje naučená pravidla bezpečného chování a osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s vrstevníky a neznámými lidmi, projevuje odpovědné chování v konfliktních a krizových situacích. • Ovládá a v běžném životě uplatňuje pravidla bezpečného silničního provozu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy • Preventivní bloky o.s. Prev-Centrum (dva tříhodinové bloky ve školním roce) • Soutěž „Co chci, aby moji rodiče věděli o drogách“ (soutěž pro žáky ZŠ a SŠ na území MČ P7, 3 soutěžní kategorie – webové stránky, leták a plakát, test pro rodiče – vyhlašuje a pořádá naše škola) • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy, diskuse, skupinové a interaktivní formy a metody práce • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy, diskuse, skupinové a interaktivní formy a metody práce • Besedy a přednášky podle aktuální nabídky (např. Policie ČR)

Učivo předmětu	Očekávané kompetence žáka	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová téma, projekty a laboratorní práce)
<ul style="list-style-type: none"> • Manipulativní reklama a informace (Reklamní vlivy, působení sekt.) • Sebepoznání a sebepojetí (Sebepoznání, sebepojetí a sebehodnocení, vztah k sobě samému – sebepřijetí, zdravé sebevědomí, vztah k druhým lidem.) • Seberegulace a sebeorganizace činností a chování (Sebekontrola a sebeovládání, zvládání problémových situací, osobní hodnoty a cíle.) • Psychohygiena (Dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. • Na základě sebereflexe dokáže lépe sestavit obraz sebe sama. • Hlubší sebepoznání dokáže využít pro vytvoření vyrovnaného sebepojetí a zdravého sebevědomí. • Uvědomuje si důležitost sebeovládání pro sociální interakci a komunikaci. • Dokáže zvládat problémové situace, vyrovnávat se s frustrací. • V souvislostech uvažuje o společenských hodnotách a osobních cílech. • Umí využívat v praxi poznatky o psychohygieně. • Uvědomuje si důležitost relaxace a jejího zařazení do režimu dne. • Ví kde a jak vyhledat pomoc při problémech svých či problémech druhých lidí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Přednášky a besedy podle aktuální nabídky a potřeby třídy, diskuse, skupinové a interaktivní formy a metody práce • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Nácvik základních relaxačních technik. <p>Přesahy a vazby (mezipředmětové</p>

Učivo předmětu	Očekávané kompetence žáka	vztahy, průřezová téma, projekty a laboratorní práce)
<ul style="list-style-type: none"> • Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace (Respektování sebe i druhých, empatie, umění dialogu – aktivní naslouchání, asertivní komunikace, kooperace.) • Morální rozvoj (Hierarchie hodnot, dovednosti při řešení problémů v mezilidských vztazích, prosociální chování.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Umí užívat dovedností vést dialog, přijímat názory druhého. • V běžném životě dokáže využívat získané dovednosti asertivní komunikace. • Uvědomuje si důležitost kooperace při skupinové práci. • Dokáže zaujmít hodnotové postoje s ohledem na širší společenský a prosociální kontext. • Využívá asertivní, tj. neagresivní a vstřícné jednání při řešení mezilidských problémů. • Jedná kreativně v mezilidských vztazích. • Při využívání vlastního potenciálu klade důraz na stanovení prosociálních cílů. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma • Nácvik asertivních technik. • Osobnostní a sociální výchova – průřezová téma

Pozn.: Všechna téma vyučovaná v předmětu Výchova ke zdraví v kvartě doplňují Školní minimální preventivní program a preventivní projekt „Informace, motivace, spolupráce“. Témata tohoto předmětu jsou také formou her a různých technik zařazena v programu iniciačních a zážitkových kurzů v prvním a posledním ročníku nižšího gymnázia.