

Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví (6. – 7. ročník ZŠ) a Tělesná výchova (1. – 9. ročník ZŠ), do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

Charakteristika vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si 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 událostech.

2. stupeň ZŠ

Obsahové vymezení vyučovacího předmětu

Ve výuce výchovy ke zdraví na 2. stupni je důraz kladen především na:

- preventivní ochranu zdraví
- základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky
- dovednosti odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc
- ochranu zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech
- využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- porozumění změn v životě člověka a jejich reflexe (puberta, dospívání, sexuální dospívání)
- podporu osobnostního a sociálního rozvoje jedince

Učivo uvedené v učebních osnovách je v rámci školy závazné. Zařazení rozšiřujícího učiva zváží vyučující s ohledem na specifika konkrétní třídy a individuální potřeby žáků.

Do výuky jsou formou integrace průběžně zařazována průřezová témata v souvislosti s aktuálními situacemi a problémy současného světa. Jedná se o následující průřezová témata:

- **Osobnostní a sociální výchova (OSV):** Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebezpojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- **Mediální výchova (MeV):** Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení, Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, Vnímání autora mediálních sdělení, Fungování a vliv médií ve společnosti, Tvorba mediálního sdělení, Práce v realizačním týmu.
- **Multikulturní výchova (MuV):** Kulturní difference; Lidské vztahy; Multikulturalita.
- **Výchova demokratického občana (VDO):** Občanská společnost a škola, Občan občanská společnost a stát.
- **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VMEGS):** Evropa a svět nás zajímá, Objevujeme Evropu a svět, Jsme Evropané.
- **Environmentální výchova (EV):** Ekosystémy, Základní podmínky života, Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí.
- **Etická výchova (EtV):** Mezilidské vztahy a komunikace, Důstojnost lidské osoby, Pozitivní hodnocení druhých, Kreativita a iniciativa, Komunikace citů, Interpersonální a sociální empatie, Asertivita, Reálné a zobrazené vzory, Prosociální chování v osobních vztazích, Prosociální chování ve veřejném životě.

Časové vymezení vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví se realizuje v 6. a 7. ročníku 2. stupně ZŠ v této hodinové dotaci:

2. stupeň				
Ročník	6	7	8	9
Počet hodin	1	1	/	/

Organizační vymezení vyučovacího předmětu

Český jazyk je vyučován z větší části v nedělených třídách. V případě, že se část výuky odehrává v rámci školního tematického projektu, jsou žáci rozdělení podle předem stanoveného klíče. Vyučování předmětu probíhá v kmenové učebně třídy, ve školní knihovně nebo počítačové učebně.

Výchovné a vzdělávací strategie

Učitel se při veškerých činnostech cíleně zaměřuje také na rozvíjení a hodnocení klíčových kompetencí žáků.

KOMPETENCE K UČENÍ vést žáky k zodpovědnosti za své vzdělávání, umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení	➤ zajímáme o náměty, názory, zkušenosti žáků ➤ zadáváme úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů ➤ zařazujeme metody, při kterých docházejí k závěrům, řešením sami žáci ➤ sledujeme při hodině pokrok všech žáků
KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů	➤ klademe otevřené otázky ➤ ukazujeme žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb ➤ podněcujeme žáky k argumentaci
KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ vést žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci	➤ vedeme žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu ➤ vytváříme příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů ➤ vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat, pracovat v týmu, respektovat a hodnotit práci vlastní i druhých	➤ zadáváme úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat ➤ vedeme žáky k tomu, aby brali ohled na druhé ➤ vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování
KOMPETENCE OBČANSKÉ vychovávat žáky jako svobodné občany, plnící si své povinnosti, uplatňující svá práva a respektující práva druhých, jako osobnosti zodpovědné za svůj život, své zdraví a za své životní prostředí, jako ohleduplné bytosti, schopné a ochotné účinně pomoci v různých situacích	➤ vedeme žáky k tomu, aby brali ohled na druhé ➤ umožňujeme, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky ➤ zajímáme se, jak vyhovuje žákům jeho způsob výuky
KOMPETENCE PRACOVNÍ vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, naučit žáky používat při práci vhodné materiály, nástroje a technologie, naučit žáky chránit své zdraví při práci, pomoci žákům při volbě jejich budoucího povolání	➤ umožňujeme žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi, ... ➤ vedeme žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti ➤ vytváříme pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích

KOMPETENCE DIGITÁLNÍ

vytvářet příležitosti pro tvůrčí využívání digitálních technologií a digitálních zdrojů k učení a osobnostnímu a sociálnímu rozvoji

- vytváříme příležitosti pro tvůrčí využívání digitálních technologií a digitálních zdrojů k učení a osobnostnímu a sociálnímu rozvoji
- umožňujeme žákům, aby využívali digitální technologie k záznamu dat týkajících se jejich zdraví a bezpečí (stravování, pohyb, hygiena, prostředí, relaxace, reprodukční zdraví atd.) nebo k monitorování situací v jejich okolí; rozvíjíme dovednost vyhodnocovat a digitálně sdílet získaná data, formulovat návrhy pro zlepšení daného stavu
- poskytujeme žákům příležitosti pro diskusi a hodnocení přínosů a rizik digitálních technologií vzhledem k podpoře zdraví a ochraně bezpečí a pro společné nastavení pravidel využívání digitálních technologií umožňujících ochranu jejich fyzického, psychického i sociálního zdraví
- vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií, k odpovědnému přístupu při používání a sdílení informací, které se týkají zdraví a bezpečí, k etickému jednání a k odmítání všech projevů násilí a agrese při interakci v digitálním prostředí
- vedeme žáky k odpovědnému využívání digitálních technologií při komunikaci se složkami integrovaného záchranného systému a linkami bezpečí

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru (OVO) Výchova ke zdraví 2. stupeň ZŠ

Očekávané výstupy

žák

- *respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě*
- *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*
- *vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví*
- *posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví*
- *usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví*
- *vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí*
- *dává do souvislosti 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*
- *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*
- *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*
- *uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální 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*
- *vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi*
- *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*

Učivo

1. VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

1.1 **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

1.2 **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

2.1 **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny

2.2 **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

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

3.1 **výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy

3.2 **vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví** – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota

3.3 **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

3.4 **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

3.5 **ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy** – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

4. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

4.1 **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti

4.2 **auto-destruktivní závislosti** – 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, trestná činnost, dopink ve sportu

4.3 **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; **kriminalita mládeže**; komunikace se službami odborné pomoci

4.4 **bezpečné chování a komunikace** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení

4.5 **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)

4.6 **manipulativní reklama a informace** – reklamní vlivy, působení sekt

4.7 **ochrana člověka za mimořádných událostí** – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

5. HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

5.1 **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie

5.2 **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

6. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

6.1 **sebepoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity

6.2 **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

6.3 psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech

6.4 **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

Výchova ke zdraví – 6. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - respektuje přijatá pravidla mezi vrstevníky - vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) - uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví - objasní funkci rodiny – roli matky, otce, chápe vzájemné potřeby jednotlivých členů rodiny, vysvětlí význam harmonických vztahů mezi členy rodiny (vzájemná pomoc, důvěra) pro zdravý vývoj dítěte - popíše způsoby náhradní rodinné péče - vysvětlí hlavní zdroje příjmů a výdajů rodiny, dokáže se rozhodnout, jak naložit se svým kapesným, sestaví žebříček hodnot - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu - optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotu zdraví - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační ochrany proti manipulaci - uplatňuje osvojené dovednosti chování při kontaktu se sociálně patetickými jevy ve škole a mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - rozezná základní dopravní značky a dopravní situace (křižovatky)	Vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek - vliv rodinného prostředí na rozvoj osobností Rodina - postavení rodiny v dnešní společnosti, typy rodiny, rodinné a příbuzenské vztahy, rodokmen - manželství, rodinné vazby, náhradní rodinná péče, hospodaření rodiny Změny v životě a jejich reflexe - dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny - sexuální zneužívání a způsoby obrany před ním Zdravý způsob života a péče o zdraví - zdravý životní rytmus a zdraví - denní režim – vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, - tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - auto destruktivní závislosti - nejčastěji zneužívané návykové látky (základní informace) - stres a jeho vztah ke zdraví - Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuálního kriminalita - šikana a jiné projevy násilí - formy sexuálního zneužívání dětí - komunikace se službami odborné pomoci Bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi - bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	• EtV 5 • EtV 9

- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - dovede poskytnout první pomoc při běžných úrazech - dokáže komunikovat s vrstevníky, navázat s nimi dobré vztahy i s nimi spolupracovat	Hodnota a podpora zdraví - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - zdraví - životní rytmy a zdraví podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví Ochrana člověka za mimořádných okolností Osobnostní a sociální rozvoj - komunikace, mezilidské vztahy kooperace - respektování sebe sama a druhých, empatie - chování podporující dobré vztahy, aktivní poslouchání, dialog - efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování	
---	---	--

Výchova ke zdraví – 7. ročník

Výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
Žák: - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací přispívá k dobrým mezilidským vztahům (v rodině) - vysvětlí role členů komunity (školy, rodiny, spolků a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická skupina, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví komunity, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu - optimálně reaguje na fyziolog. změny v dospívání - v souvislosti se zdravím, etikou a morálkou přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování - dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislostech s běžnými, přenosnými i jinými chorobami, a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc, dokáže poskytnout první pomoc při úrazu dle svých možností umí přivolat v případě potřeby odbornou pomoc - dovede vyjmenovat návykové látky, které vedou k závislosti - uplatňuje dovednost komunikační obrany proti manipulaci (odmítne drogu) - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně	Vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek - faktory ovlivňující stabilitu rodiny, výchovné styly - náhradní péče (rodinná, institucionální) - komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých Změny v životě a jejich reflexe - dětství, puberta, dospívání - tělesné, duševní a společenské změny - 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 Zdravý způsob života a péče o zdraví - výživa a zdraví – zásady správného 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 - 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 nepřenosiými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - auto destruktivní závislosti - psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a	OSV - 7

patolog. jevy ve škole i mimo ní, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - samostatně využívá osvojené kompetenční relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci od vrstevníků, sekt - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - projevuje odpovědný vztah k sobě samému a k druhým lidem - snaží se dle svých možností zvládat problémové situace, tak jak se o nich dozvěděl ve škole, uplatňuje asertivní chování k ostatním lidem - využívá relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. - překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuálního zneužívání dětí - bezpečné chování a komunikace v sociálním kontaktu s vrstevníky - způsoby chování v krizových situacích - stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti - dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole - ochrana zdraví při různých činnostech - bezpečnost v dopravě – zopakování a rozšíření znalostí - rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, - manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt - ochrana člověka na mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí Hodnota a podpora zdraví - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce - vlivy prostředí na zdraví člověka - základní lidské potřeby a jejich hierarchie Osobnostní a sociální rozvoj - sebepoznání a sebepojetí - osobnost člověka- vývoj a formování v hlavních etapách života - zdravé a vyrovnané sebepojetí - dědičné a získané faktory osobnosti - utváření vědomí vlastní identity - 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 - psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech	
---	--	--

