

V. 15. TĚLESNÁ VÝCHOVA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ (TvVz)

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** vychází ze vzdělávacích oborů **tělesná výchova** a **výchova ke zdraví**, které spolu vytvářejí vzdělávací oblast **člověk a zdraví**. Obsahy obou vzdělávacích oborů se prolínají v jednom vyučovacím předmětu.

■ OBSAHOVÉ, ČASOVÉ A ORGANIZAČNÍ VYMEZENÍ PŘEDMĚTU

Integrovaný vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** navazuje svým obsahem na učivo **tělesné výchovy** v 1. až 7. ročníku, ale ještě více se v něm zaměřujeme na aktivní ochranu a podporu tělesného i psychického zdraví tím, že jsme učivo tělesné výchovy obohatili o učivo zaměřené na plnění očekávaných výstupů vzdělávacího oboru **výchova ke zdraví**.

Vzájemné propojení obou vzdělávacích oborů v jednom vyučovacím předmětu umožňuje žákům lépe si uvědomovat vliv sportu a pohybových aktivit na zdraví člověka a také umožňuje aktuálně reagovat na problémové situace ve třídě spojené s narušováním dobrých vztahů mezi vrstevníky či ohrožením tělesného i psychického zdraví žáků.

O *tělovýchovné části* vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** bylo vše řečeno již v části věnované tělesné výchově. Tato část předmětu plní stejné funkce, stejné očekávané výstupy a neliší se organizačními formami ani způsoby rozvíjení klíčových kompetencí od tělesné výchovy v 1. až 7. ročníku. Stejným způsobem jsou plněny i úkoly **zdravotní tělesné výchovy** u žáků, kterým lékař zdravotní tělesnou výchovu doporučil.

Část vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** věnovaná *výchově ke zdraví* navazuje svým obsahem na učivo vzdělávacího oboru **člověk a jeho svět** na 1. stupni a vzdělávacích oborů **člověk a společnost** a **člověk a příroda** na 2. stupni.

Výchova ke zdraví poskytuje žákům základní informace o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. V této části vyučovacího předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** si žáci upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí sociální dovednosti a komunikaci, osvojují si základní metody odmítání škodlivých látek, prevence úrazů a ochrany vlastní osoby v mimořádných a krizových situacích. Tak se učí odpovědnosti za vlastní zdraví.

Do vyučovacích hodin **tělesné výchovy a výchovy ke zdraví** jsou stejně jako do hodin **tělesné výchovy** v 1.-7. ročníku zařazovány prvky **zdravotní tělesné výchovy**. Jejich zařazení je vyznačeno v tabulkách vzdělávacího obsahu tohoto předmětu

Vyučovací předmět **tělesná výchova a výchova ke zdraví** se vyučuje v 8. a 9. ročník s hodinovými dotacemi podle školního učebního plánu:

| | 8. ročník | 9. ročník |
|-------------|-----------|-----------|
| Počet hodin | 4 | 4 |

V této časové dotaci jsou 3 hodiny týdně věnovány vzdělávacímu oboru **tělesná výchova** a 1 hodina týdně vzdělávacímu oboru **výchova ke zdraví**. Je však samozřejmě možné učivo obou vzdělávacích oborů spojit do bloků podle potřeby, pokud bude v součtu hodin určených oběma vzdělávacím oborům dodržen vzájemný poměr hodin tělesné výchovy a hodin výchovy ke zdraví.

Z kapitoly „Zařazení průřezových témat“ je zřejmé, ve kterém ročníku a jakou formou se ve vyučovacím předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** realizují jednotlivá **průřezová témata** (kapitola III.5., strana 19-55).

Do vyučovacích hodin **tělesné výchovy a výchovy ke zdraví** jsou stejně jako do hodin **tělesné výchovy** v 1.-7. ročníku zařazovány prvky **zdravotní tělesné výchovy**. Jejich zařazení je vyznačeno v tabulkách vzdělávacího obsahu tohoto předmětu.

O organizaci výuky *tělovýchovné části* předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** platí vše, co již bylo řečeno u předmětu **tělesná výchova**.

Výuka části předmětu **tělesná výchova a výchova ke zdraví** věnovaná *výchově ke zdraví*, může probíhat v kmenové třídě nebo univerzální učebně vybavené technikou pro video a DVD projekci.

Univerzální učebnu lze také využívat pro besedy našich žáků se studenty rakovnického gymnázia v rámci tzv. peer programu nebo přednášky a diskuse pořádané občanským sdružením NEDROG a Policií ČR.

Zdravé pokrmy budou žáci připravovat ve školní cvičné kuchyni.

■ VÝCHOVNÉ A VZDĚLÁVACÍ STRATEGIE PŘEDMĚTU

◦ **Kompetence k učení**

- vedeme žáky k sebepoznání a seberegulaci činností a tím vytváříme vhodné podmínky pro učení
- připravujeme žáky na celoživotní učení, učíme je využívat různé zdroje informací z oblasti sportu, ochrany a rozvoje zdraví (odborná literatura, časopisy a denní tisk, dokumentární pořady, internet)
- učíme žáky hodnotit věrohodnost poskytovaných informací
- snažíme se, aby žáci získávali nové znalosti a dovednosti díky své aktivní práci a nejen předáváním již hotových faktů - díky tomu si je nejen lépe zapamatují, ale také je lépe využijí při řešení praktických problémů ze života
- učíme žáky logicky propojovat znalosti, dovednosti a postoje získané v různých vyučovacích předmětech (tělesná výchova, výchova ke zdraví, přírodopis, občanská nauka, pracovní vyučování)
- žáky pozitivně motivujeme k osvojování nových pohybových a sociálních dovedností tím, že vědomě vytváříme situace, ve kterých může každý žák podle svých individuálních možností a schopností zažít pocit úspěchu, radosti a ocenění snahy, individuálního pokroku nebo přínosu pro skupinu
- při výběru pohybové aktivity, její délky a intenzity přihlížíme k individuálním možnostem každého žáka
- žáky zásadně nenutíme do aktivit, které jsou jim nepříjemné nebo ze kterých mají strach

◦ **Kompetence k řešení problémů**

- učíme žáky využívat kompenzační, relaxační a regenerační techniky a pohybové aktivity k ochraně duševního zdraví
- v praxi nacvičujeme řešení krizových a život ohrožujících situací
- vedeme žáky k poznání, že problémy jsou běžnou součástí života všech lidí, že není třeba se jich obávat, ale je potřebné si osvojit základní způsoby jejich překonávání
- vedeme žáky k poznání, že požádat o pomoc není ostuda
- učíme žáky požádat o pomoc vhodnou formou
- seznamujeme žáky s možnostmi odborné pomoci při řešení problémových situací
- vytváříme pro žáky konkrétní problémové situace úzce spojené s jejich každodenním životem, jejichž řešením si upevňují a prohlubují osvojené znalosti (např. orientace v terénu podle plánu a mapy, řešení zdravotních problémů, problémů v osobním životě, improvizované ošetření a odsun raněného apod.)
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- vedeme žáky k sebeovládání a sebekontrolě při řešení krizových situací
- učíme žáky poznávat příčiny svých problémů
- podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů
- učíme žáky nést odpovědnost za následky svých rozhodnutí při řešení problémů

◦ **Kompetence komunikativní**

- učíme žáky základním pravidlům rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího)
- učíme žáky pozorně naslouchat názorům ostatních a vhodnou formou hájit vlastní názory

- učíme žáky rozumně a klidně argumentovat při obhajobě vlastních názorů
- učíme žáky přesně a srozumitelně formulovat své myšlenky při domlouvání pravidel her a soutěží
- připravujeme žáky na zvládnutí komunikace s jinými lidmi v obtížných a ohrožujících situacích (přivolání pomoci, komunikace s pracovníky poskytující odbornou pomoc při řešení obtížných situací)
- rozšiřujeme slovní zásobu žáků používáním odborné tělocvičné terminologie a termínů z oblasti péče o zdraví a medicíny
- vedeme žáky k pochopení a správnému využití prostředků nonverbální komunikace, rozvíjíme nonverbální komunikaci používáním smluvených signálů a gest při pohybových aktivitách

◦ **Kompetence sociální a personální**

- budujeme zdravé sebevědomí, rozvíjíme seberegulaci činností a chování žáků na základě jejich sebepoznání
- rozvíjíme sociální dovednosti potřebné pro navazování a naplňování přátelských a partnerských vztahů
- rozvíjíme v žácích schopnost empatie (poznat, kdy druhý člověk potřebuje pomoc a vhodnou formou mu ji poskytnout, chápat a respektovat pocity a názory spolužáků i dospělých)
- podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy se žáci navzájem potřebují
- netolerujeme nekamárádké chování a odmítnutí požadované pomoci
- vedeme žáky k pocitu radosti z poskytované pomoci a k ocenění poskytnuté pomoci
- učíme žáky ocenit přínos každého jedince pro práci družstva dle jeho individuálních možností
- vedeme žáky k sebeúctě a úctě k ostatním žákům a dospělým, učíme je respektovat odlišné pohybové možnosti a zdravotní oslabení
- seznamujeme žáky s nebezpečím psychického i fyzického zneužívání

◦ **Kompetence občanské**

- vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (bezpečnost a hygiena pohybových činností, výběr vhodné výstroje, výbroje a prostředí pro pohybové aktivity, bezpečnost silničního provozu, první pomoc, vybavení lékárničky; význam racionální stravy, otužování a aktivního pohybu pro zdraví)
- vedeme žáky k odpovědnosti za své zdraví, seznamujeme s možnostmi prevence a léčení zdravotních problémů
- učíme žáky základům péče o nemocného
- učíme žáky připravovat pokrmy podle zásad racionálního stravování, případně diety vyplývající z daného onemocnění
- seznamujeme žáky s nebezpečími vyplývajícími z poruch příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie)
- učíme žáky poznávat a respektovat své pohybové možnosti a zdravotní oslabení a respektovat je při výběru vhodných forem pohybových a sportovních aktivit, jejich intenzity a délky
- učíme žáky využívat vhodné pohybové aktivity jako prostředek k dosažení tělesné i duševní pohody
- vysvětlujeme žákům nebezpečí spojená s používáním zakázaných dopingových látek
- ve spolupráci s Policií ČR a občanským sdružením NEDROG varujeme před nebezpečím zneužívání návykových látek
- učíme žáky jednoduchým technikám odmítání dopingových a jiných návykových látek
- učíme žáky komunikovat se zaměstnanci pomáhajících organizací
- nabízíme pohybové a sportovní aktivity jako vhodné využití volného času, příležitost k navazování a naplňování přátelských vztahů a jako protipól sociálně patologických jevů
- učíme žáky tolerovat rozdílné pohybové možnosti a zdravotní oslabení spolužáků i dospělých
- učíme žáky hodnotit výkony spolužáků citlivou a kultivovanou formou a s respektem k jejich individuálním možnostem
- učíme žáky spoluvytvářet pravidla her a jednání a dohodnutá pravidla dodržovat a respektovat
- důsledně vyžadujeme dodržování pravidel daných školním řádem a vnitřním řádem školy
- umožňujeme žákům stanovit si vlastní rozumná pravidla pro život třídy
- učíme žáky chovat se podle zásad fair play
- rozvíjíme sebeovládání žáků
- upevňujeme žádoucí pozitivní formy chování ve škole i mimo ni

- vedeme žáky k odpovědnosti za ochranu životního prostředí při pohybových a sportovních aktivitách v přírodě
- při sledování úspěchů sportovců celého světa a vysvětlování ideálů olympijského hnutí vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem bez ohledu na rasu, barvu pleti, pohlaví, kulturní a náboženské přesvědčení

◦ **Kompetence pracovní**

- pomáháme žákům s vlastní organizací denního režimu tak, aby v něm byl vyvážený poměr práce, odpočinku a pohybových aktivit
- rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku, koncentraci, tělesnou i psychickou odolnost vůči zátěži
- vedeme žáky k pochopení vzájemné souvislosti mezi tělesnou zdatností a pracovní výdrží
- vedeme žáky k pochopení významu tělesné zdatnosti a psychické odolnosti pro výkon některých povolání
- učíme žáky plánovat, organizovat a hodnotit vlastní práci i práci týmu
- učíme žáky dodržovat pracovní postup (při přípravě zdravých pokrmů)
- učíme žáky zastávat v týmu různé role (spoluhráč, kapitán družstva, rozhodčí)
- učíme žáky pravidlům spolupráce, respektovat ostatní členy týmu i dohodnutá pravidla
- kvalitně odvedenou práci vždy pochválíme (přihlížíme k individuálním možnostem žáka, oceňujeme snahu)
- seznamujeme žáky s náplní práce profesí spojených s pohybovými aktivitami, sportem a ochranou zdraví (trenér, rozhodčí, kapitán družstva, sportovní lékař, rehabilitační pracovník, masér apod.)

■ **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA**

2. stupeň

4. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák by měl

15. pochopit zásady zatěžování; změřit úroveň své tělesné zdatnosti jednoduchými zadanými testy
16. usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí
17. cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení
18. využívat základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy
19. odmítat drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem
20. vhodně reagovat na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobit pohybové aktivity
21. znát základní zásady poskytování první pomoci a zvládat zajištění odsunu raněného
22. uplatňovat bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu

Učivo:

4. 1. **význam pohybu pro zdraví** - volba délky a intenzity pohybu v souladu se zdravotním stavem a výkonností každého žáka; nabídka sportovních zájmových kroužků ve škole i mimo školu
- 4.2. **rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností**
- 4.3. **zdravotně orientovaná zdatnost** - individuální výběr cviků podle zdravotního stavu a tělesné zdatnosti žáka a jejich zařazení do denního režimu
- 4.4. **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** - průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení zaměřená na správné držení těla a korekci svalových dysbalancí
- 4.5. **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** v tělocvičně, v bazénu, na hřišti a v přírodě- osobní hygiena, hygiena cvičebního prostředí, sportovní výzbroj a výstroj, první pomoc, improvizované ošetření a odsun raněného, důležitá telefonní čísla

5. ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák by měl

23. zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikovat je ve hře, soutěži a rekreačních činnostech
24. posoudit provedení osvojované pohybové činnosti, označit příčiny nedostatků

Učivo:

- 5.1. **pohybové hry** - pohybové hry se zaměřením na rozvoj rychlosti, vytrvalosti, koordinace a sociálních vztahů, hry bez náčiní a s využitím tradičního i netradičního náčiní
- 5.2. **gymnastika** - průpravná cvičení; akrobatická cvičení; cvičení s náčiním (švihadla, tyče, míče, obruče, kužele) a na nářadí (kruhy, hrazda, žebříny)
- 5.3. **rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** - základy rytmické gymnastiky, kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (např. základy různých forem aerobiku, cvičení na gymnastických balóněch, se švihadly apod.), základy společenských tanců, disco a country tanců, spontánní tanec - vyjádření tempa a rytmu pohybem
- 5.4. **průpravná cvičení** - přetahy a přetlaky, cvičení ve dvojicích
- 5.5. **atletika** - starty (vysoký, polovysoký, nízký, letný), běhy - sprint na 60-100 m, vytrvalostní běh na dráze a v terénu, základy štafetového běhu, skok do dálky, hod kriketovým míčkem a granátem, vrh koulí
- 5.6. **sportovní hry** - herní činnosti jednotlivce (základní manipulace s míčem a pálkou), jednoduché herní kombinace, utkání podle domluvených pravidel: přehazovaná, vybíjená, kopaná, florbal, softbal, stolní tenis, badminton, ringo, základy košíkové a volejbalu
- 5.7. **turistika a pobyt v přírodě** - základní poznatky z turistiky a základní turistické dovednosti (vhodné oblečení a obutí, stravování, orientace v terénu, práce s mapou a kompasem) chůze a přesun v terénu; ochrana přírody; jízda na kole, povinná výbava kola, BESIP, údržba kola
- 5.8. **plavání** - zdokonalení plaveckého způsobu (znak), nácvik dalšího plaveckého způsobu (prsa), skoky do vody
- 5.9. **pobyt v zimní přírodě** - bezpečnost pohybu v zimní (horské) přírodě, vhodné oblečení a obutí, ochrana přírody; bruslení; sjezdové lyžování, běžecké lyžování a snowboarding dle podmínek školy (podaří-li se škole zajistit zimní turistický kurz s lyžařským výcvikem - viz organizační vymezení vyučovacího předmětu tělesná výchova)

6. ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák by měl

25. užívat osvojenou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka
26. naplňovat ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
27. dohodnout se na spolupráci a jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržovat ji
28. rozlišovat a uplatňovat práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
29. sledovat určité prvky pohybové činnosti a výkony a hodnotit je
30. spolurozhodovat osvojené hry a soutěže

Učivo:

- 6.1. **komunikace v TV** - základy odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností, smluvené povely, signály a gesta, vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech
- 6.2. **organizace pohybových a sportovních aktivit** - letní a zimní olympijské hry, olympijské symboly a ideály, úspěchy českých sportovců
- 6.3. **pravidla osvojovaných pohybových činností** - her, závodů a soutěží, zásady fair play,
- 6.4. **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- 6.5. **měření výkonů, posuzování pohybových dovedností** - jednoduchá role rozhodčího, hodnocení vlastního výkonu a výkonu spolužáků

▣ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) TEMATICKÉHO OKRUHU ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

2. stupeň

Očekávané výstupy

žák by měl

7. uplatňovat odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení
8. zařazovat pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usilovat o jejich optimální provedení
9. vyhýbat se činností, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení

Učivo:

4. ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

4.1. **základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky** - základy odborné tělocvičné terminologie osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

5. SPECIÁLNÍ CVIČENÍ - soubor speciálních cvičení pro jednotlivé typy zdravotního oslabení:

A/ oslabení podpůrného pohybového systému

- a1/ poruchy funkce svalových skupin
- a2/ poruchy páteře - odchylky předozadního zakřivení
- a3/ poruchy páteře - vybočení páteře do strany
- a4/ poruchy stavby dolních končetin

cvičení zaměřená na:

- správné držení hlavy, pletence ramenního, postavení pánve
- protažení šíjových, prsních, bederních svalů a vzpřimovačů páteře, zkrácených ohybačů kyčle a svalstva na zadní straně stehen
- zlepšení fyziologického rozsahu pletence ramenního, kolenního, kyčelního a hlezenního kloubu a páteře ve všech směrech, spinální cvičení
- posílení oslabených svalů šíjových, mezilopatkových, břišních, hýžd'ových, stehenních, lýtkových a vzpřimovačů trupu

B/ oslabení vnitřních orgánů

- b1/ oslabení oběhového a dýchacího systému
- b2/ oslabení endokrinního systému
- b3/ obezita
- b4/ oslabení vnitřních orgánů

cvičení zaměřená na:

- protažení a posílení svalstva - viz skupina A
- rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů, zlepšení hrudního i bráničního dýchání při větší tělesné zátěži
- koordinace srdečního, dýchacího a pohybového rytmu
- rovnovážná a koordinační cvičení

C/ oslabení smyslových a nervových funkcí

- c1/ oslabení zraku
- c2/ oslabení sluchu
- c3/ neuropsychická onemocnění

cvičení zaměřená na:

- vyrovnávání svalové nerovnováhy - viz skupina A
- vyrovnávání funkční adaptability pohybového, srdečně-cévního a dýchacího systému
- rozvíjení pohybové koordinace a rovnovážných postojů
- rozvíjení prostorové orientace a zrakové lokalizace
- sluchové, zrakové a taktilní vnímání rytmu

(u neuropsychických onemocnění je třeba omezení zvažovat individuálně)

6. VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

6.1. **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni postižení (viz učivo tělesné výchovy)

■ OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (OVO) VZDĚLÁVACÍHO OBORU VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

2. stupeň

Očekávané výstupy

žák by měl

1. chápat význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
2. uvědomovat si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
3. projevovat zdravé sebevědomí a preferovat ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
4. respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usilovat o aktivní podporu zdraví
5. dodržovat správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňovat zásady správné výživy a zdravého stravování
6. uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc
7. uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy
8. zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
9. dát do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her
10. pochopit souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví a životního stylu
11. vědět o centrech odborné pomoci, vyhledat a použít jejich telefonní čísla
12. chovat se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívat základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatelstva

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 rodině, ve škole a vrstevnické skupině

2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

- 2.1. **dětství, puberta a dospívání** - tělesné, duševní a společenské změny
- 2.2. **sexuální dospívání** - předčasná sexuální zkušenost; prevence rizikového sexuálního chování; antikoncepce, těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity
- 2.3. **základy péče o dítě** - péče o nemocného sourozence, základní informace o dětských infekčních chorobách; péče o novorozence a batole (základní výbava novorozence, denní režim novorozence a batole, vhodná strava)

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

- 3.1. **výživa a zdraví** - zásady zdravého stravování; specifické druhy výživy (výživa lidí s cukrovkou, a alergií, bezlepková dieta, dieta při léčbě obezity); poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, ortorexie)
- 3.2. **tělesná a duševní hygiena** - zásady osobní a intimní hygieny; duševní hygiena - zákl. techniky předcházení stresu a zvládání obtížných situací, otužování a význam pohybu pro zdraví
- 3.3. **režim dne** - zařazení pohybových aktivit do režimu dne, rovnováha práce a odpočinku

- 3.4. **ochrana před chorobami, chronickým onemocněním a úrazy** - přenosné a nepřenositelné choroby, chronická onemocnění, chování při chronickém onemocnění, bezpečné způsoby chování, ochrana před nemocemi přenosnými pohlavním stykem (hepatitidy, HIV/AIDS); preventivní a lékařská péče, systém povinného a nepovinného očkování; chování v krizových a život ohrožujících situacích (ošetření úrazů v domácnosti, na pracovišti, při sportu, chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu, důležitá telefonní čísla, přivolání pomoci)

4. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

- 4.1. **stres a jeho vztah ke zdraví** - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání stresových situací a únavy, techniky k posilování duševní odolnosti
- 4.2. **civilizační choroby** - preventivní a lékařská péče, zdravotní rizika
- 4.3. **autodestruktivní závislosti** - zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek; patologické hráčství; náboženské sekty
- 4.4. **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** - šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci
- 4.5. **bezpečné chování** - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, ochrana před zneužíváním, techniky řešení konfliktů a krizových situací
- 4.6. **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** - pravidla bezpečnosti práce ve škole i mimo školu, ochrana zdraví při různých činnostech
- 4.7. **manipulativní reklama a informace** - působení a reklamní vlivy médií, klamavá reklama
- 4.8. **ochrana člověka za mimořádných situací** - chování v krizových a život ohrožujících situacích (ošetření úrazů v domácnosti, ve škole, při sportu; vybavení lékárničky a improvizované prostředky první pomoci, stabilizovaná poloha, přenášení raněného, chování při dopravní nehodě a vyhlášeném poplachu, důležitá telefonní čísla, přivolání pomoci)

5. PODPORA ZDRAVÍ

- 5.1. **podpora zdraví a její formy** - péče o životní prostředí, prevence zdravotních problémů, význam aktivního pohybu a racionální stravy; odpovědnost jedince za své zdraví

6. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- 6.1. **sebezpoznaní a sebepojetí** - vztah k sobě samému, zdravé a vyrovnané sebepojetí; vztah k druhým lidem
- 6.2. **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací (situační scénky, rozbor konkrétních problémových situací ve třídě)
- 6.3. **psychohygienu** - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k předcházení a zvládání stresu; hledání pomoci při problémech
- 6.4. **mezilidské vztahy a komunikace** - základní pravidla rozhovoru (střídání rolí posluchače a mluvčího), respektování jiných názorů, obhajoba vlastních názorů vhodnou formou a prostřednictvím rozumných argumentů, nonverbální komunikace, chování podporující dobré vztahy (ohleduplnost, respekt, empatie...)
- 6.5. **morální rozvoj** - sociální dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování; zodpovědnost za následky vlastních rozhodnutí (aplikace v každodenní praxi)