VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – 8. ROČNÍK

upraveno dodatkem č. 04, č.j. ZSV/426/2022

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY (CÍLE)	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
Každodenní péče o zdraví		
Žák: • zná jednotlivé složky zdraví a chápe jejich vzájemné propojení • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí • umí si rovnoměrně naplánovat režim svého dne (práce, volný čas, spánek) • dokáže jmenovat základní lidské potřeby a rozliší pořadí jejich důležitosti • má přehled o možnostech vhodných pohybových aktivit a uvědomuje si jejich důležitost pro zdraví • vyhledávat a hodnotit digitální informace; bezpečně používat aplikace pro spánek/pohyb	• složky zdraví a jejich interakce • základní lidské potřeby a jejich hierarchie • režim dne • spánek • osobní a duševní hygiena; • druhy pohybových aktivit a jejich přínos pro zdraví • digitální hygiena	OSV - rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznávání a sebepojetí, psychohygiena, hodnoty, postoje, praktická etika
Výživa a zdraví		
Žák: • uplatňuje zásady zdravého stravování • sestaví zdravý jídelníček, • dokáže zhodnotit a vysvětlit souvislost výživy s civilizačními nemocemi¨ • dokáže rozpoznat PPP a vyhledat pomo • **(MV/DK)** kriticky posoudit online info a reklamu (influenceři, doplňky	• zásady zdravé výživy • pitný režim • energetická bilance • civilizační choroby • PPP (anorexie, bulimie) • reklama, dezinformace, hoaxy	OSV – zdravý životní styl; MV – mediální sdělení; DK – práce s informacemi
Vztahy mezi lidmi a formy soužití		
Žák: • Rozlišuje druhy vztahů; • Respektuje odlišnosti– uplatňuje asertivitu, aktivně naslouchá • Řeší konflikty– **(DK)** bezpečné hranice v online komunikaci (netiketa) • Dbá na přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky • Pomáhá utvářet dobré mezilidské vztahy	• Rodina a vrstevníci, • komunita; • empatie, řeč těla; aktivní naslouchání • pravidla soužití, • konflikty a dohoda; • online komunikace, netiketa	OSV – vztahy, komunikace; VDO – občanská společnost; DK – bezpečné online chování

• Vysvětlí na příkladech pozitivní a negativní vliv členů komunity (rodiny, třídy, spolku) na kvalitu sociálního klimatu ve vztahu ke zdraví		
Odpovědné chování v situacích ohrožení (první pomoc)		
Žák: • rozpozná rizikové situace • používá odpovídající způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí a mimořádných událostí • předchází úrazům • v situacích dopravního charakteru cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky a uplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky • umí poskytnout základní PP a přivolat pomoc • **(DK)**umí použít aplikace PP (Záchranka) • Dokáže ověřovat informace při mimořádných událostech	• prevence úrazů; • mimořádné události; • PP: krvácení, popáleniny, bezvědomí, • KPR; • aplikace PP • tísňové linky	OSV – řešení problémů, odpovědnost; VDO – práva a povinnosti; DK – digitální nástroje
Manipulativní reklama a informace		
Žák: • rozpozná manipulativní postupy v reklamě a médiích • odlišuje fakta a názory, hodnotí důvěryhodnost • **(DK)** identifikuje dezinformace (i online), rozpozná deepfake/clickbait4 • v situacích nebezpečí použije osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	• vliv reklamy na člověka • product placement; • **sekty** – znaky, prevence, rizika jejich působení ve společnosti • hoaxy a dezinformace ve zdraví; • influencer marketing	MV – kritické čtení; OSV – komunikační obrana DK – ověřování zdrojů
Stres a jeho vztah ke zdraví		
Žák: • identifikuje stresory a vliv na zdraví • používá relaxační/kompenzační techniky • **(DK)** pracuje s nástroji pro wellbeing; • Hlídá digitální zátěž	• stres, coping, resilience; • psychohygiena; • Kompenzační, relaxační techniky (dýchání, PMR, mindfulness); • time management; • digitální zátěž, notifikace, FOMO	OSV – psychohygiena, seberegulace; DK – digitální hygiena
Auto-destruktivní závislosti		
Žák: • dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek	• návykové látky a účinky (zdravotní a sociální rizika) • patologické hráčství;	**OSV** – zdravý životní styl; **VDO** – odpovědnost; **DK** – prevence digitálních závislostí

• vysvětlí rizika alkoholu, tabáku, drog, hazardu • dokáže rozpoznat digitální závislost • v problémových situacích umí vyhledat odbornou pomoc sobě nebo druhým	• digitální závislosti (gaming, sítě); • právní a zdravotní dopady; • prevence; linky pomoci	
Reprodukční zdraví a dospívání		
Žák: • dokáže popsat změny v dospívání • projevuje zodpovědný vztah k vlastnímu dospívání • dokáže respektovat rozdíly • umí volit odpovědné chování (antikoncepce, prevence STI) • chápe souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí • přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování • dokáže vyhledat odbornou pomoc • **(DK)** bezpečné online chování (sexting, sdílení intimních materiálů)	• fyziologie dospívání • rozdíly v péči o zdraví u muže a ženy • sexuální zdraví • antikoncepce • online rizika sexuality • pohlavně přenosné choroby (STD)	OSV – etika, partnerské vztahy; VDO – odpovědnost; DK – bezpečí online
Skryté formy násilí a zneužívání		
Žák: • dokáže rozpoznat šikanu, kyberšikanu, grooming; • ví, jak postupovat v případě šikany ve svém okolí • uvádí kontakty odborné pomoci (škola, OSPOD, Policie, linky)	• šikana a kyberšikana; • domácí a sexuální násilí; • grooming, sextortion; • systém pomoci a ochrany	OSV – mezilidské vztahy; VDO – práva a povinnosti; MV – mediální komunikace; DK – bezpečnost online