

## Výchova ke zdraví 2. st.

### Učivo - rozdělení do jednotlivých předmětů

#### Vztahy mezi lidmi a formy soužití

- **Vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství **ORV 6.r.**
- **Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek **ORV 6.r.**

#### Změny v životě člověka a jejich reflexe

- **Dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny **PŘ 8.r.**
- **Sexuální dospívání a reprodukční zdraví** – předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity **PŘ 8.r.**

#### Zdravý způsob života a péče o zdraví

- **Výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy **PV 7.r.**
- **Tělesná a duševní hygiena** – zásady osobní a, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví **TV 6. - 9.r.**
- **Režim dne** **ORV 6.r.**
- **Ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy** – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy), preventivní a lékařská péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úraz v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) **PŘ 8.r.**

#### Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- **Stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti **ORV 8.r.**
- **Civilizační choroby** - zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče **PŘ 8.r.**
- **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) **ORV 7.r.**
- **Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, komunikace se službami odborné pomoci **ORV 7.r.**
- **Bezpečné chování** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, činnost v konfliktních a krizových situacích **ORV 8.r.**
- **Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu **PV 8.r.**
- **Manipulativní reklama a informace** – reklamní vlivy, působení sekt **ORV 7.r.**
- **Ochrana člověka za mimořádných situací** – živelné pohromy, terorismus **PROJEKT**

#### Hodnota a podpora zdraví

- **Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie) **PŘ 8.r.**
- **Podpora zdraví a její formy** – prevence a interprevence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince ke zdraví **PŘ 8.r.**
- **Podpora zdraví v komunitě** – programy podpory zdraví **PŘ 8.r.**

## Osobnostní a sociální rozvoj

- **Sebepoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí **ORV 8.r.**
- **Seberegulace a sebeorganizace činností a chování** – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení **ORV 8.r.**
- **Psychohygiena** – v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech **ORV 8.r.**
- **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 **ORV 8.r.**
- **Morální rozvoj** – cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností, dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování **ORV 8.r.**