

## Výchova ke zdraví pro 6. ročník

výstupy	okruh	učivo
1V1, 1V2	1. Vztahy mezi lidmi a formy soužití	vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska
1V1, 1V2		vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina
3V1, 3V2, 4V2	3. Zdravý způsob života a péče o zdraví	výživa a stravování - zásady zdravého stravování, pitný režim
		vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví - kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota
		tělesná a duševní hygiena - zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování
		denní režim - vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim
		ochrana před přenosnými chorobami - základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravinou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
		ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

3V1, 4V1, 5V1	<b>4. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>	stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti
4V4		auto-destruktivní závislosti - alkohol, aktivní a pasivní kouření, nebezpečné látky, zbraně
1V2, 4V3, 5V4		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
4V1, 4V3		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)
4V3		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