

Výchova ke zdraví pro 7. ročník

výstupy	okruh	učivo
1V1, 1V2, 2V1, 2V2	1. Vztahy mezi lidmi a formy soužití	vztahy ve dvojici - partnerské vztahy, manželství, rodičovství
		vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, obec, spolek
2V1, 2V2 2V1, 2V2, 4V2, 5V2, 5V4	2. Změny v životě člověka 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 mladitvých; poruchy pohlavní identity
3V1, 5V1, 5V2, 6V1, 6V2	3. Zdravý způsob života a péče o zdraví	výživa a zdraví - vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví
		poruchy příjmu potravy
4V3, 4V4 4V3, 6V2 4V3, 4V4	4. 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 předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu
manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt		
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 situaci ohrožení		

5V1, 5V2, 5V3, 5V4	5. Hodnota a podpora zdraví	celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie
5V1, 5V2, 5V3, 5V4		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
6V1	6. Osobnostní a sociální rozvoj	sebezpoznání a sebepojetí - vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity, kdo jsem, jak mě vidí ostatní, moje minulost a budoucnost, slabosti a závislosti, vůle, osobnost nebo stádo, morální hodnoty, typy temperamentu, můj názor, můj podíl na životě školy a obce, proč se učit, analýza mého učení, učební typ, jak zvýšit schopnost učit se, plánování učení, trénink koncentrace, rozvoj paměti krátkodobé a dlouhodobé, asociace, práce s chybou
3V2, 6V1		seberegulace a sebeorganizace činnosti 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
3V2, 6V1		psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech
1V2, 6V1		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