

Název vyučovacího předmětu: Zdravý životní styl

Charakteristika vyučovacího předmětu

- Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu**

Volitelný předmět se vyučuje v jednododinové časové dotaci v 8. nebo v 9. ročníku. Žáci si vybírají z nabídky volitelných předmětů podle organizačních možností školy. Výuka probíhá v kmenových třídách, odborných učebnách, venku, na exkurzích, v projektech.

Obsah volitelného předmětu doplňuje a rozšiřuje vzdělávací obor *výchova k občanství a výchova ke zdraví* a průřezová témata *Osobnostní a sociální výchova, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Mediální výchova*.

- Výchovné a vzdělávací strategie**

Během výuky volitelného předmětu dojde k prolínání různých vzdělávacích metod a strategií, kterými jsou práce se zdroji, diskuze, projektové úkoly jednotlivců či skupin žáků, diskuze, práce s autentickými tištěnými materiály, práce s dokumentem. Zařazována bude práce audiovizuální technikou, zejména interaktivní tabule a mobilní telefony. Pokusíme se oslovit odborníky k daným tématům.

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

Výstupy ŠVP	Učivo
<p>Žák: uvede oblasti související se zdravím životním stylem obecně</p> <p>vyjadřuje způsoby práce na zdravém životním stylu u sebe a lidí ze svého blízkého okolí</p> <p>popíše konkrétní kroky vedoucí ke zdravému životnímu stylu člověka</p>	<p><u>Zdravý životní styl – všeobecný úvod</u></p> <p>všeobecný úvod do tématu – vymezení dílčích oblastí spadajících do problematiky</p> <p>péče o tělo a mys</p>
<p>Žák: uvádí konkrétní oblasti života, které člověk může u sebe ovlivnit směrem k celkovému zdraví či zlepšení svého zdravotního stavu do budoucna</p> <p>vysvětlí principy zdravé životosprávy a jejího konkrétního plánování a dodržování</p> <p>uvede konkrétní kroky prevence nežádoucího stresu</p> <p>vysvětlí rozdíl mezi zdravou a nezdravou mírou stresu (eustres vs. distres)</p>	<p><u>Zdravá strava, pohybová aktivita</u></p> <p>sestavení a plánování zdravého jídelníčku</p> <p>pohybové aktivity vhodné pro konkrétního jedince vzhledem k jeho potřebám, instituce</p> <p>vztah mezi péčí o tělo a mys, propojenost stránky tělesné a duševní, pojem psychosomatiky</p>
<p>Žák: vysvětlí principy a způsoby dodržování psychohygieny (správný time-management, asertivita, spánková hygiena)</p>	<p><u>Psychohygiena</u></p> <p>Time-management, spánkový režim, asertivita v životě</p>

Výstupy ŠVP	Učivo
<p>charakterizuje způsoby předcházení patologickým společenským jevům (manipulace, šikana) v mezilidských vztazích i skrze média</p> <p>formuluje problematiku závislostí</p> <p>vysvětlí rozdíl mezi závislostí látkovou a nelátkovou</p> <p>popíše principy předcházení závislostem i případné způsoby řešení probíhající závislosti</p>	<p><u>Patologické společenské jevy (manipulace, šikana, zneužívání)</u></p> <p>zdravý a zodpovědný partnerský život</p> <p>problematika různých typů závislostí – prevence, léčba, dopad na život jednotlivce a jeho okolí</p>
<p>Žák:</p> <p>vysvětlí základní principy zdravého finančního plánování</p> <p>uvede konkrétní kroky vhodného nakládání s financemi</p>	<p><u>Finanční gramotnost</u></p> <p>Zdravé finanční plánování, osobní rozpočet</p> <p>Domácí rozpočet – sestavení a dodržování, spoření, investice</p> <p>Rizikové finanční instituce</p>