

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Rodinná výchova
Ročník: sedmý

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
<ul style="list-style-type: none"> – vyjmenuje a vysvětlí práva a povinnosti členů rodiny, uvědomí si zodpovědnost rodičů za výchovu dětí – rozliší verbální a neverbální komunikaci, pozitivní komunikaci přispívá k vytváření dobrých vztahů v rodině – uvede příklady správného a špatného hospodaření v rodině 	Rodina <ul style="list-style-type: none"> • práva a povinnosti členů rodiny • komunikace verbální a neverbální • rodina a bydlení • hospodaření domácnosti 	Vo-rodina N-náboženský pohled na rodinu M-sestavení rozpočtu OSV-osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj MuV-lidské vztahy
<ul style="list-style-type: none"> – objasní vliv dědičnosti, způsobu života, životního prostředí na zdraví člověka – rozlišuje choroby běžné a infekční, aktivně se proti nim brání – vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdravotní problémy – uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska – zařazuje do svého denního režimu pohyb, otužování a relaxaci – uvědomí si význam očkování a prevence přenosu infekčních chorob 	<ul style="list-style-type: none"> • Péče o zdraví • člověk ve zdraví a nemoci • infekční choroby • ochrana před přenosnými základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty • • vztah k handicapovaným lidem • hlavní zásady péče o zdraví 	B-lidské tělo OSV-osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj
<ul style="list-style-type: none"> – uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu – posoudí na konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy – vysvětlí souvislosti mezi zdravou a 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdravá výživa • zásady zdravé výživy • výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy • tělesná a duševní hygiena, denní režim – 	B-trávicí soustava OSV-osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
<p>nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozpozná poruchy příjmu potravy, navrhne prevenci – rozliší klady a zápory alternativní výživy 	<p>zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim</p> <ul style="list-style-type: none"> • složky potravy • alternativní výživa a poruchy příjmu potravy 	
<ul style="list-style-type: none"> – uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami, argumentuje ve prospěch zdraví – v modelových situacích odmítá užívání návykových látek – vysvětlí dělení drog a uvede jejich účinky – uvědomí si vedlejší účinky dopingu – orientuje se v trestně právní problematice návykových látek – umí poradit sobě i druhým, kde hledat odbornou pomoc – samostatně vyhledá v případě potřeby specializovanou pomoc 	<p>Prevence zneužívání návykových látek</p> <ul style="list-style-type: none"> • nejčastěji užívané drogy • drogy a jejich účinky • doping • drogy a zákon • vznik závislosti • prevence drogové závislosti 	<p>B-člověk a zdraví Ch-účinky chemických látek OSV-osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj</p>
<ul style="list-style-type: none"> – rozpozná krizové situace, používá účinné formy chování – projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví; a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc – uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečné chování • krizové situace • 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 • 	<p>B-člověk a zdraví N-vztahy mezi lidmi OSV-osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj MuV-lidské vztahy</p>

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
<p>událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> – uplatňuje účelné modely chování v případě šikany, týrání a zneužívání dítěte – kriticky se vyjadřuje k projevům násilí – vyjmenuje důležitá telefonní čísla a samostatně vyhledá v případě potřeby specializovanou pomoc – poskytne možnou pomoc, včetně první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 situacích ohrožení • skryté formy násilí-šikana, týrání, sexuální zneužívání • 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 • seberegulace a sebeorganizace činností 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 • 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 	

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy
	vlastního jednání a chování <ul style="list-style-type: none"> • prevence násilí • první pomoc 	
<ul style="list-style-type: none"> – rozpozná změny v dospívání – respektuje odlišnosti druhého pohlaví – rozliší pohlavní orgány muže a ženy – uvědomí si projevy tělesné zralosti – porozumí reprodukčnímu zdraví 	Sexuální výchova <ul style="list-style-type: none"> • znaky dospívání • pohlavní orgány muže a ženy • projevy tělesné zralosti, reprodukce 	B-rozmnožovací soustava, vývoj člověka OSV-osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj MuV-lidské vztahy

Pomůcky: Učebnice, pracovní listy, encyklopedie, slovníky, obrazový materiál, audiovizuální technika,...

Nástroje: Beseda, diskuse,...