

8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

UČEBNÍ OSNOVY

8. 1 Rodinná výchova

Časová dotace

6. ročník 1 hodina

8. ročník 2 hodiny

9. ročník 1 hodina

Celková dotace na 2. stupni je 4 hodiny.

Charakteristika:

Rodinná výchova motivuje žáky v tématech: vztahy mezi lidmi a jejich soužití, změny v životě člověka a jejich reflexe, zdravý způsob života a péče o zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, hodnota a podpora zdraví a osobnostní a sociální rozvoj.

Časová dotace rodinné výchovy je v šestém a devátém ročníku jednohodinová. V osmém ročníku ve dvouhodinové dotaci je realizován vzdělávací obsah předmětu přírodopis. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah předmětu občanská výchova. V tomto předmětu se realizují veškerá témata daná RVP.

Cíle:

Žáci získávají základní poznatky o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví, učí se aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný, upevňují si hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení i ohrožení ostatních v každodenních i mimořádných situacích.

Výchovné a vzdělávací strategie:

Při výuce rodinné výchovy využívají učitelé AVT, uplatňují skupinovou a projektovou výuku, žáci vyhledávají informace v knihovně a na internetu, vytvářejí vlastní výtvary prezentující jejich názory a postoje k dané tematice. Žáci prokazují získané dovednosti, schopnosti a

postoje při různých individuálních či skupinových úkolech, hraním a řešením různých modelových situací – dramatická výchova (Den Země, různé sportovní soutěže a turnaje).

V hodinách rodinné výchovy učitelé směřují k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí:

Kompetence k učení:

Žáci vybírají a využívají pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánují a organizují vlastní učení, projevují ochotu se věnovat dalšímu studiu a celoživotnímu učení, vyhledávají a třídí informace.

Komunikativní kompetence:

Učitelé usilují o kultivovaný ústní projev žáků, kteří se vyjadřují stručně a výstižně, vystupují před třídou s referáty k jednotlivým tématům, vlastními slovy vyjadřují hlavní myšlenky textu, pořizují si výpisky, zapojují se do diskuse, přiměřeně reagují na názory druhých, obhajují svůj názor, vyhledávají informace v tištěných i elektronických médiích a interpretují je, učí se navzájem.

Kompetence k řešení problémů:

Žáci si uvědomují problémové situace v životě a srovnávají je se současnou společností, kriticky myslí a obhajují svůj názor – provázanost s občanskou výchovou.

Kompetence sociální a personální:

Žáci efektivně spolupracují ve skupinách, vytvářejí společně pravidla skupinové práce, diskutují nad osobními problémy, oceňují příspěvky druhých, ohodnotí kvalitu příspěvku.

Kompetence občanské:

Prohlubují se především přednáškami „Sexualita člověka“, besedami s příslušníky PČR, anketami v rodinách i na veřejnosti.

Kompetence pracovní:

Žáci přistupují k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních společenských hodnot.

Kompetence digitální:

Žák ovládá běžně používaná digitální zařízení a aplikace; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít.

Žák získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.

Žák se vyjadřuje za pomoci digitálních prostředků

Žák využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci.

Žák chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání.

V předmětu se kromě vlastního vzdělávacího obsahu realizují části vzdělávacích obsahů průřezových témat:

Osobnostní a sociální výchova (OSV)

V 6., 8. i 9. ročníku jsou realizovány všechny tematické okruhy tohoto PT.

Výchova demokratického občana (VDO)

VDO 1 Občanská společnost a škola

VDO 2 Občan, občanská společnost a stát

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VMEGS)

VMEGS 1 Evropa a svět nás zajímá

Multikulturní výchova (MuV)

MuV 1 Kulturní diference

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

MuV	2	Lidské vztahy
MuV	3	Etnický původ
MuV	4	Multikulturalita
MuV	5	Princip soc. smíru a solidarity

Environmentální výchova (EV)

EV	1	Ekosystémy
EV	3	Lidské aktivity a problémy životního prostředí
EV	4	Vztah člověka k prostředí

Mediální výchova (MeV)

MeV	5	Fungování a vliv médií ve společnosti
-----	---	---------------------------------------

Očekávané výstupy z RVP ZV jsou rozpracovány do dílčích výstupů, kterých žák dosahuje podle svých schopností.

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

Roč.	Výstupy	Učivo	Průřezová témata Mezipředmětové vztahy Poznámky
6.		Rodina a širší sociální prostředí	
	<ul style="list-style-type: none"> • vyjmenuje typy rodin • chápe práva a povinnosti členů rodiny • umí řešit konflikty v mezilidských vztazích • obhájí důležitost podílení se všech členů rodiny na provozu domácnosti <p>VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje komunikační dovednosti navozující příznivé klima v rodině <p>VZ-9-1-02 vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt 	vztahy mezi členy rodiny typy rodin práva a povinnosti členů rodiny konflikty v mezilidských vztazích provoz domácnosti dospívající a jeho komunikace v rodině modelové situace zaměřené na osvojení komunikačních dovedností	OSV 7, OSV 8, VDO 1
		Základy duševní a tělesné hygieny	
	<p>VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • má osvojeny základní hygienické návyky • uplatňuje zásady správného režimu dne • chápe význam pohybových činností v denním režimu 	denní režim – zásady osobní, intimní, duševní a tělesné hygieny, otužování vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, spánek pohybový režim – význam pohybu pro zdraví	Vv 7. ročník OSV 2, OSV 3, OSV 4

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí význam spánku a odpočinku ve vztahu ke zdraví správně využívá volný čas 		
		Pohybová aktivita a zdraví	
	<ul style="list-style-type: none"> chápe rozdíly mezi pohybovými činnostmi chlapců a dívek, dětí, dospělých, starých lidí, zdravých a handicapovaných lidí <p>VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> dokáže posoudit vlastní fyzické schopnosti a výkonnost kriticky se vyjadřuje k projevům jednání odporujícím zásadám fair play <p>VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> využívá testy a aplikace k sebepoznávání a k hodnocení svých schopností a dovedností ve sportu <p>VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <ul style="list-style-type: none"> uplatňuje zásady hygieny pohybových činností zná instituce, kde je možné se věnovat zdravotně zaměřené a rekreační pohybové činnosti změří srdeční a dechovou frekvenci v klidu a po zátěži 	<p>rozdíly v pohybových činnostech v různém věku</p> <p>fyzický výkon</p> <p>fair play</p> <p>hygiena pohybových činností</p> <p>sportovní instituce</p> <p>kancelářské programy, internet, mobilní aplikace</p>	<p>Tv 6. ročník</p> <p>OSV 3, OSV 5, OSV 7, OSV 11</p> <p>digitální kompetence</p>
		Sexualita člověka	
	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje specifika komunikace s dospělými a s vrstevníky chápe rozdíly ve vztazích mezi lidmi – k opačnému 	<p>vztahy mezi lidmi</p> <p>city</p> <p>dětství a dospělost</p>	<p>OSV 2, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 11,</p> <p>MuV 2, MeV 5</p>

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

	<p>pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"> vhodně uplatňuje projevy citu a lásky podporuje pozitivní a přátelské vztahy k vrstevníkům orientuje se v psychických změnách v období puberty 		
		Mimořádné situace	
	<ul style="list-style-type: none"> charakterizuje mimořádné situace <p>VZ-9-1-15 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</p> <p>VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumí integrovanému záchrannému systému používá v případě potřeby telefonní čísla IZS <p>používá vybrané webové stránky a portály pro získání a zpracování informací týkajících se mimořádných situací</p>	<p>klasifikace mimořádných událostí</p> <p>varovný signál a jiné způsoby varování</p> <p>základní úkoly ochrany obyvatelstva evakuace</p> <p>prevence vzniku mimořádných událostí</p> <p>činnost po mimořádné události</p> <p>rizika silniční a železniční dopravy</p> <p>vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity</p> <p>postup v případě dopravní nehody - tísňové volání, zajištění bezpečnosti</p> <p>Internet, kancelářské programy</p>	<p>OSV 9, OSV 10, EV 3</p> <p>Digitální kompetence</p>
8.		Biologie člověka: Člověk – stavba a funkce lidského těla	
	<p>P-9-5-01 určí polohu a objasní stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla, vysvětlí jejich vztahy</p> <ul style="list-style-type: none"> vytvoří prezentaci/referát na původ a vývoj člověka, k orientaci v tématu Původ a vývoj člověka aktivně, účelně a kriticky využívá digitální 	<p>původ a vývoj člověka</p> <p>tkáně lidského těla</p> <p>opěrná a pohybová soustava</p> <p>svalová soustava</p> <p>oběhová soustava</p> <p>cévní soustava</p>	<p>OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 10, OSV 11, VMEGS 1, MV 2, MV 3, MV 5</p> <p>Digitální kompetence</p>

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

	<p>zdroje, databáze, výukové kanály, pořady, aplikace a webové stránky institucí, při práci s digitálními technologiemi se učí respektovat autorství zdrojů a informací</p> <p>P-9-5-02 orientuje se v základních vývojových stupních fylogeneze člověka</p> <ul style="list-style-type: none"> shromažďuje samostatně údaje o problematice nemocí, zdravého životního stylu a pracuje s nimi sám nebo se spolužáky respektuje zdravotní stav svůj i ostatních, zná zásady první pomoci <p>aplikuje způsoby bezpečného chování v kontaktu s vrstevníky, při komunikaci, v konfliktních situacích vyjmenuje možnosti odborné pomoci</p> <p>P-9-5-03 objasní vznik a vývin nového jedince od početí až do stáří</p>	<p>mízní soustava dýchací soustava trávicí soustava přeměna látek a energií – metabolismus vylučovací soustava kožní soustava nervová soustava hygiena duševní činnosti žlázy s vnitřním vyměšováním smyslová ústrojí</p> <p>Růst a vývoj jedince rozmnožovací soustava oplození a nitroděložní vývoj změny v životě člověka a jejich reflexe dětství, puberta, dospívání, dospělost, stáří sexuální dospívání a zdraví reprodukční soustavy sexualita jako součást formování osobnosti prevence rizikového sexuálního chování promiskuita předčasná sexuální zkušenost antikoncepce problémy těhotenství a rodičovství mladistvých poruchy pohlavní identity člověk a dědičnost – geny</p>	
	<p>P-9-5-04 rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby,</p> <ul style="list-style-type: none"> používá vybrané webové stránky a portály pro získání a zpracování informací týkajících se běžných nemocí a jejich prevenci a léčbě předvede jednoduché cviky proti únavě a bolestem 	<p>nemoci, úrazy a prevence – příčiny, příznaky, praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí závažná poranění a život ohrožující stavy Internet, kancelářské programy</p>	<p>OSV 2, OSV 3, OSV 4, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 9, OSV 10, OSV 11, VMEGS 1, MV 2, MV 5 Digitální kompetence</p>

*Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.*

	<p>páteře</p> <ul style="list-style-type: none"> • shromažďuje samostatně údaje o problematice nemocí, zdravého životního stylu a pracuje s nimi sám nebo se spolužáky • respektuje zdravotní stav svůj i ostatních • zvažuje poznatky o přírodě a přírodním prostředí z jiných než školních zdrojů, pracuje s nimi sám nebo se spolužáky • aplikuje způsoby bezpečného chování v kontaktu s vrstevníky, při komunikaci, v konfliktních situacích, vyjmenuje možnosti odborné pomoci 		
9.		Péče o zdraví	
	<p>VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska a ohleduplné mezilidské vztahy • vytvoří prezentaci na určitou civilizační chorobu • vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdravotní problémy <p>VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <ul style="list-style-type: none"> • zná techniky pro zvládnání stresu <p>VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p>	<p>preventivní a léčebná péče vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví, podpora zdravého životního stylu vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota ochrana před nemocemi a odpovědnost za své zdraví i zdraví jiných psychická onemocnění – násilí mířené proti sobě samému odolávání stresu programy podpory zdraví Internet, kancelářské programy</p>	<p>digitální kompetence</p>

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

	<p>VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <ul style="list-style-type: none"> • posoudí na konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy • orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívaje při nákupu a uchovávání potravin v domácnosti • uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu • rozpozná klamavou reklamu na potraviny a vyjádří k ní vlastní názor 	<p>Výživa a zdraví</p> <p>zásady zdravé výživy pitný režim reklamy na potraviny</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek • uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka <p>VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> • kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol • vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním návyk, látek a bezpečností silničního provozu • používá způsoby odmítání návyk, látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky 	<p>Návykové látky a zdraví</p> <p>pozitivní životní cíle a hodnoty auto – destruktivní závislosti návykové látky – alkohol, aktivní a pasivní kouření zneužívání návykových látek odmítání návykových látek reklamní vlivy linky důvěry a krizová centra</p>	<p>Vv 9. ročník Ov 7. a 8. ročník OSV 10, OSV 11, MeV 5</p>

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

	<ul style="list-style-type: none"> • samostatně vyhledá v případě potřeby specializované pomoci 		
		Osobní bezpečí	
	<ul style="list-style-type: none"> • samostatně vyhledá v případě potřeby specializované pomoci <p>VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> <ul style="list-style-type: none"> • kriticky se vyjadřuje k projevům násilí • uplatňuje učební modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte 	brutalita a jiné formy násilí kriminalita mládeže rizikové chování – zbraně, nebezpečné látky a předměty, násilné chování nebezpečný internet – nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií těžké životní situace a jejich zvládnutí bezpečné chování a komunikace – bezpečný pohyb v rizikovém prostředí sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení krizové situace – šikana, týrání, sexuální zneužívání, linky důvěry, krizová centra	OSV 7, OSV 10, VDO 2, MuV 5
		Bydlení, provoz domácnosti	
	<ul style="list-style-type: none"> • orientuje se v ekonomických otázkách rodinného života • chápe potřeby rodiny vzhledem k bydlení • sestaví návrh vhodného uspořádání jednotlivých částí bytů • sestaví návrh na technické vybavení domácnosti usnadňující život handicapovaného člena rodiny 	ekonomické otázky rodinného života, potřeby rodiny vzhledem k bydlení, vhodné uspořádání bytu, technické vybavení domácnosti handicapovaného člověka	Ov 8. ročník
		Rozvoj osobnosti	
	<ul style="list-style-type: none"> • chápe osobnostní rozdíly mezi jednotlivci • vysvětlí, jaké faktory ovlivňují lidské soužití • získává dovednosti asertivního jednání • využívá testy, speciální aplikace k sebepoznávání a k hodnocení svých schopností a dovedností, využívá digitální nástroje k prezentaci své osoby, svých 	osobnost člověka a její druhy utváření vědomí vlastní identity zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování faktory ovlivňující lidské soužití	Ov 9. ročník OSV 1, OSV OSV 2, OSV 3, MuV 1 digitální kompetence

*Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.*

	dovedností a zkušeností	asertivita modelové situační hry zaměřené na získávání dovedností asertivního jednání kancelářské programy , Internet , Mobilní aplikace	
		Sexualita člověka	
	<p>VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje • osvojí si pojmy z oblasti sexuality • orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců • pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství a orientuje se v možnostech i ve vhodnosti jejich použití <p>VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí rizika nechráněného pohlavního styku a střídání partnerů • obhájí vlastní názor na problematiku umělého přerušování těhotenství • vyjmenuje nejčastější pohlavní choroby a vysvětlí, jak se před nimi chránit • použije v případě problémů kontakty na odbornou pomoc • vyjádří svůj názor k pořadům v médiích, které ukazují partnerské vztahy ve zkrácené podobě • vysvětlí rozdíl mezi HIV a AIDS • vysvětlí, jak dochází k přenosu viru HIV 	sexuální dospívání význam tématu sexuality člověka v hodinách RV slovníček pojmů sexuální orientace antikoncepce předčasné ukončení těhotenství nákazy přenosné sexuálním kontaktem základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence promiskuita odborná pomoc reálné a nereálné informace o sexualitě v médiích sexualita z hlediska odlišné kultury a víry	OSV 2, OSV 6, OSV 7, OSV 8, OSV 11, MuV 2

Reálné gymnázium a základní škola Otto Wichterleho, Prostějov
Školní vzdělávací program pro ZV Ruku v ruce.

	<ul style="list-style-type: none">• respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou• dokáže diskutovat o otázkách řešení prostituce• vysvětlí význam tématu sexuality člověka pro svůj budoucí život		
--	--	--	--