

7.ročník	Š V P		Rodinná výchova
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> -vysvětlí role členů komunity (rodiny) a uvede příklady pozitivního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (rodinné prostředí) -vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> -vysvětlí role a postavení členů rodiny, jejich práva a povinnosti v rodině -respektuje přijatá pravidla soužití, pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých vztahů v rodině -hledá a dává do souvislosti sociální a ekonomické faktory ovlivňující naše zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> -komunikace v rodině, zlepšení atmosféry v rodině, úcta k členům rodiny, úcta ke stáří -otevřená komunikace, verbální a neverbální komunikace, komunikační chyby, dialog, komunikace ve ztížených podmínkách (rozvod, nemoc), aktivní naslouchání-nácvik -kolektivní hry -pojmy: tělesné, duševní a sociální zdraví, sociální a ekonomické faktory ovlivňující náš zdravotní stav -život v harmonickém a disharmonickém prostředí, hmotné zabezpečení rodiny 	<p>OSV-sociální rozvoj-komunikace a mezilidské vztahy-komunikace v různých situacích, chování podporující dobré vztahy</p>
<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -zamýšlí se nad příčinami vzniku nemocí, nad okolními vlivy i vlastním chováním ke svému zdraví -navrhne a vysvětlí preventivní opatření a chování v souvislosti s různými chorobami -vysvětlí důležitost dodržování léčebného režimu a dodržování rad lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> - základní zdroje a příčiny nemocí, další možné faktory ovlivňující vznik nemocí -prevence, infekční choroby -běžně přenosné, civilizační choroby, infekce, pandemie -režim dne nemocného -důležitost očkování 	

<p>-dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<p>-vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a stravování, vysvětlí klady a zápory současného stravování a diskutuje o něm se spolužáky a v rodině -vysvětlí pojem civilizační choroby -sestaví si jídelníček podle zásad zdravé výživy</p>	<p>-zdravá výživa a stravování v historii a dnes -stavební látky našeho těla -denní příjem potravy -alternativní výživa a poruchy výživy -chyby při stravování a vznik civilizačních chorob -sestavení jídelníčku v souladu se zásadami zdravé výživy -výběr, nákup a správné skladování potravin v domácnosti</p>	
<p>-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>	<p>-vysvětlí pojem návykové látky -vyjmenuje nejčastěji používané návykové látky -vysvětlí jejich negativní působení na zdravotní stav člověka, na jeho další životní plány a zdraví</p>	<p>-pojmy drogy a závislost jak vzniká závislost -nejčastěji užívané drogy – káva, alkohol, cigarety, léky -drogy a jejich účinky, dělení drog -problém sportu – doping -drogy a zákony -jiné druhy závislostí -návlek možností odmítání drog</p>	

<p>-respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p>	<p>-optimálně reaguje na fyziologické změny dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví -zamýšlí se nad svými osobními nedostatky a hledá cesty, jak je překonat a pěstovat si zdravou sebedůvěru, jak rozvíjet své osobní přednosti</p>	<p>-dospívání a komunikace v rodině a kolektivu -období dospívání – fyzické a psychické změny, kritický pohled na sebe, puberta -fáze vývoje chlapců a dívek (pohlavní orgány, menstruace a poluce) -změny v chování k opačnému pohlaví -rozvoj sebevědomí a zdravého úsudku</p>	<p>OSV-osobnostní rozvoj- sebezpoznání a sebepojetí – co o sobě vím a co ne</p>
<p>-respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p>	<p>-orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování -dává do souvislosti nezodpovědné sexuální chování s přenosnými pohlavními chorobami a neplánovaným rodičovstvím -rozlišuje vhodné a nevhodné chování dospělých k dětem</p>	<p>-rozmnožování, pohlavní styk, zplození dítěte -vývoj plodu -přenosné pohlavní nemoci (HIV, AIDS) -násilí v sexualitě, pohlavní zneužívání -formy pohlavního zneužívání -nebezpečí internetu a sociálních sítí</p>	<p>VDO – občan, občanská společnost a stát – přejímání odpovědnosti za své postoje a činy</p>
<p>-samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p>	<p>- hledá a využívá kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím -dává do souvislosti aktivní využití volného času a zdraví</p>	<p>-odpočinek:aktivní a pasivní -režim dne, zdravý způsob života -únava a stres -relaxační a regenerační postupy vhodné pro začlenění do režimu školy i života mimo školu -využití volného času,společné aktivity</p>	<p>OSV-osobnostní rozvoj- psychohygiena-zvládání stresových situací,dobrá organizace volného času</p>