

Člověk a jeho svět

Tematický okruh „ Člověk a jeho zdraví“

Očekávané výstupy z RVP ZV:

- uplatňuje zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; vhodným chováním a činnostmi projevuje vztah ke zdraví
- využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života
- účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob
- ošetří lehká poranění a zajistí lékařskou pomoc

1. a 2. ročník			
Ročníkové výstupy	Učivo	Tematické náměty	Průřezové téma Klíčové kompetence
<ul style="list-style-type: none">• pojmenuje jednotlivé části lidského těla a orientuje se ve funkcích nejdůležitějších vnitřních orgánů• rozpozná obvyklé příznaky běžných nemocí• ošetří drobná poranění• s pomocí dospělého uplatňuje základní návyky osobní hygieny	<ul style="list-style-type: none">• lidské tělo – nejdůležitější orgány• běžné nemoci – rýma, kašel, chřipka aj.• ošetření drobných poranění - odřeniny, řezné rány• tělesná hygiena – péče o zuby, kůži, vlasy, pravidelné mytí rukou před jídlem, po použití WC, základní hygienické potřeby	<i>Znám lidské tělo a umím ho správně pojmenovat a pečovat o něho.</i>	Kompetence k učení Kompetence pracovní Kompetence sociální a personální
3. ročník			
<ul style="list-style-type: none">• pojmenuje cesty přenosu nejčastějších infekčních chorob a dovede se podporou dospělého před nimi chránit• uplatňuje doporučené preventivní zásady při pobytu na přímém slunci	<ul style="list-style-type: none">• předcházení nemocem – otužování, zdravá životospráva, očkování, dodržování hygienických zásad: používání kapesníku, mytí rukou, omývání ovoce a zeleniny aj.• slunění – doporučená doba prospěšného slunění, rizika opalování na poledním slunci, ochranné kosmetické prostředky	<i>Zdraví a nemoc. Rozumné slunění člověku prospívá, nadměrné však škodí.</i>	Kompetence k učení Kompetence sociální a personální
4. ročník			
<ul style="list-style-type: none">• popíše stavbu lidského těla a funkci vnitřních orgánů• zná a uplatňuje základní preventivní opatření proti infekčním chorobám• v případě nutnosti naváže kontakt s lékařem	<ul style="list-style-type: none">• stavba lidského těla – vnitřní orgány a orgánové soustavy• očkování, ochrana před infikovaným hmyzem• sociální dovednosti – komunikace s lékařem v modelových situacích	<i>Rozumím stavbě lidského těla. Víím, jak se mám v přírodě chránit před přenašeči</i>	Kompetence k učení Kompetence pracovní Kompetence sociální a personální

<ul style="list-style-type: none"> orientuje se v příruční lékárnice a ošetří lehčí poranění umí se vhodně obléknout pro sport a volný čas 	<ul style="list-style-type: none"> uložení léků v domácnosti, pravidla užívání léků oblečení a obuv pro volný čas a sport tělesná hygiena po skončení pohybové aktivity 	infekčních chorob. <i>Umím se vhodně obléknout pro volný čas a sport.</i>	Kompetence komunikativní
5. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> na základě osvojených znalostí zařazuje do denního režimu činnosti v hodné z hlediska zdraví samostatně uplatňuje základní pravidla intimní hygieny řídí se základními pravidly pro užívání léků vhodně reaguje na situaci úrazu a v případě potřeby přivolá záchranou službu 	<ul style="list-style-type: none"> pracovní den školáka – pracovní povinnosti, osobní záliby a aktivní pohyb, dostatečný spánek volný čas - spontánní pohybová aktivita, zájmová činnost, sportování ↔ sledování televize, práce s počítačem intimní hygiena chlapců a dívek – pravidelné sprchování a mytí genitálií, pravidelná výměna spodního prádla, hygiena dívek v období menstruace léky - rizika jejich užívání bez vědomí dospělého první pomoc při méně závažných poraněních – distorse kotníku, jednoduchá zlomenina, krvácení 	Sestavím denní režim školáka pro pracovní a víkendový den. <i>Jak trávím volný čas.</i> Hygiena v dospívání. Nemanipuluji s léky bez vědomí rodičů. Umím poskytnout první pomoc.	Kompetence k řešení problémů Kompetence sociální a personální Kompetence pracovní Kompetence občanské
1. a 2. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> orientuje se v nabídce zdravých a méně zdravých pokrmů a nápojů označí potraviny, které škodí zubům 	<ul style="list-style-type: none"> rozmanitost stravy – potraviny, které nám prospívají, nápoje vhodné pro děti cukrovinky a slazené nápoje 	Vím, co mně prospívá a škodí. Jak předcházet zubnímu kazu.	Kompetence k učení Kompetence k řešení problémů
3. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> rozdělí potraviny do skupin s vysokým obsahem cukru, tuku a soli vybere z potravního koše potraviny, které dětem i dospělým prospívají sestaví příklad zdravé svačiny pro školáka 	<ul style="list-style-type: none"> zásady zdravého stravování – pestrá strava, dostatek ovoce a zeleniny, více potravin z obilovin a luštěnin, pitný režim výživová doporučení pro děti - správná volba jídla 	Pestrá strava základ zdravé výživy.	Kompetence k řešení problémů Kompetence sociální a personální Kompetence pracovní
4. a 5. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> uvede potraviny bohaté na bílkoviny, tuky a uhlohydráty orientuje se v zásadách zdravé výživy porovná nabídku rychlého občerstvení se zásadami zdravé výživy uvědomuje si souvislosti mezi nezdravou výživou a civilizačními chorobami 	<ul style="list-style-type: none"> základní složky potravy – zdroje bílkovin, cukrů, tuků, vitamínů a minerálů pyramida výživy – optimální složení stravy nabídka rychlého občerstvení a její rizika výživa a civilizační choroby – zubní kaz, obezita aj. vliv stravování na zdraví člověka – zdravé 	Potraviny pro energii a růst. Upřednostňujeme potraviny, které prospívají našemu zdraví. Co vede	Kompetence k řešení problémů Kompetence občanské Kompetence sociální a personální Kompetence

<ul style="list-style-type: none"> • sestaví jednoduchý jídelníček v souladu se zásadami zdravého stravování • rozpozná klamavou reklamu na potraviny zaměřenou na děti 	<ul style="list-style-type: none"> • svačiny, zdravý jídelníček, zdravý pitný režim • komerční reklama na potraviny 	k obezitě. Mediální gramotnost.	pracovní
---	---	--	----------

Očekávané výstupy z RVP ZV:

- uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku
- rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození
- chová se obezřetně při setkání s neznámými lidmi, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná
- v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě

1. a 2. ročník			
Ročníkové výstupy	Učivo	Tematické náměty	Průřezové téma Klíčové kompetence
<ul style="list-style-type: none"> • rozlišuje role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi a rozumí způsobům vzájemného vyjadřování lásky mezi členy rodiny • poskytne pomoc kamarádovi v drobných nesnázích • orientuje se v tělesný rozdílch mezi mužem a ženou • chová se obezřetně při setkání s neznámými lidmi 	<ul style="list-style-type: none"> • rodina – kdo do ní patří, projevy lásky mezi členy rodiny • vztahy mezi vrstevníky – kamarádství, vzájemná pomoc • sexuální zneužívání – dobré a špatné dotyky, nebezpečné návrhy • sociální dovednosti – hry typu „Co kdyby/s“... např.: Co kdyby se tě někdo z dospělých hladil a tobě by to bylo nepříjemné? Co kdyby někdo telefonem zjišťoval, zda jsi doma sám? 	Máme se rádi a vzájemně si pomáháme.	PT: Osobnostní a sociální výchova: <u>Sociální rozvoj:</u> poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace <u>Kompetence:</u> komunikativní, sociální a personální, občanské
3. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> • popíše své postavení v rodině • svěří se důvěryhodné osobě s osobním problémem • vysvětlí, v čem se liší tělo muže a ženy, dovede správně pojmenovat pohlavní orgány 	<ul style="list-style-type: none"> • práva a povinnosti dítěte v rodině – právo na lásku, vzdělání, ochranu zdraví, soukromí, ochranu před týráním a zanedbáváním aj. • tělesný vzhled - odlišnosti ve stavbě těla muže a ženy 	Mám právo žít v milující a pečující rodině. Víím, jak jsem se narodil.	PT: Osobnostní a sociální výchova: <u>Osobnostní rozvoj:</u> psychohygienu

<ul style="list-style-type: none"> • orientuje se ve vývoji dítěte před a po narození • odmítne komunikaci a dotyky, které jsou mu nepříjemné a v případě potřeby požádá o pomoc blízkou (důvěryhodnou osobu) 	<ul style="list-style-type: none"> • početí a narození dítěte - elementární znalosti • sexuální zneužívání dětí – blízké a cizí osoby • sociální dovednosti – hry typu „Co kdyby/s“... např.: Co kdyby se před tebou někdo odhaloval? Co kdyby ti neznámý člověk sliboval, že ti něco zajímavého ukáže nebo daruje? 	<p>Moje tělo patří jenom mně. Dovedu se svěřit blízké osobě a požádat ji o pomoc.</p>	<p><u>Sociální rozvoj:</u> komunikace (asertivní, obrana proti agresi a manipulaci)</p> <p><u>Kompetence:</u> komunikativní. k řešení problémů, občanské</p>
<p>4. a 5. ročník</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí, proč je kamarádství založeno na důvěře, společných zájmech a vzájemné pomoci • orientuje se v tělesných a fyziologických změnách v období dospívání • nepoužívá vulgární slova z oblasti sexuality • uplatňuje etické chování vůči druhému pohlaví • orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování • orientuje se v základních otázkách početí, těhotenství, porodu a péče o novorozence • zná rizika přenosu infekce viru HIV • dovede otevřeně říci, co chce a nechce, umí odmítnout podezřelé návrhy a sliby, nepříjemné dotyky aj. • uplatňuje pravidla bezpečného internetu • komunikuje s dětským krizovým centrem, linkou důvěry 	<ul style="list-style-type: none"> • komunikace s vrstevníky – osobní dovednosti: asertivní komunikace, respektování, pomáhající a prosociální chování, péče o dobré vztahy mezi spolužáky • druhotné pohlavní znaky – pohlavní ochlupení, zvětšování prsů • pohlavní orgány, menstruace, poluce • základy lidské reprodukce – početí, vývoj a narození dítěte • sexuální chování – pocity, představy, touhy, první zamilovanost; kultivované vztahy mezi dívkami a chlapci • HIV – riziko přímého kontaktu s krví cizího člověka při poskytnutí první pomoci, manipulace s použitými injekčními stříkačkami aj. • internetová bezpečnost – nesdílje osobní údaje, nedomlouvá si schůzky s neznámými osobami • komerční sexuální zneužívání dětí – dětská pornografie, dětská prostituce, prevence – dovednosti • komunikační obrana proti manipulaci a agresi • sociální dovednosti – hry typu „Co kdyby/s“... např.: Co kdyby ti někdo prostřednictvím internetu nabízel schůzku? Co kdyby tě někdo za úplatu přemlouval k fotografování? Co kdyby ti někdo do telefonu říkal něco neslušného? 	<p>Vzájemně si rozumíme a rádi si pomáháme.</p> <p>Moje tělo se bude měnit, porostu a jednou budu dospělý.</p> <p>Umím odmítnout podezřelé návrhy a sliby.</p> <p>Chráníme se před nebezpečnými lidmi.</p> <p>Vím, kde hledat pomoc v případě vážných nesnází.</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova:</p> <p><u>Sociální rozvoj:</u> poznávání lidí, mezilidské vztahy, asertivní komunikace, kooperace, obrana proti agresi a manipulaci</p> <p><u>Kompetence:</u> k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské</p>

Očekávané výstupy:

- v modelových situacích předvede jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- uplatňuje účelné chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události

1. a 2. ročník			
Ročníkové výstupy	Učivo	Tematické náměty	Průřezové téma Kontexty a přesahy
<ul style="list-style-type: none"> • označí nebezpečná místa ve svém okolí • odmítne komunikaci s neznámými lidmi • uplatňuje pravidla bezpečného chování doma i mimo domov 	<ul style="list-style-type: none"> • riziková místa – výtah, schodiště, dopravní prostředky, park, opuštěné budovy, staveniště aj. • bezpečná místa pro hry – dětská hřiště, sportoviště, přírodní areály • sociální dovednosti – hry typu „Co kdyby/s“... např.: Co kdybys byl doma sám a někdo zazvonil? Co kdyby ses ztratil rodičům? Co kdyby s tebou do domu, kde bydlíš, vstoupil neznámý člověk? 	<p><i>Místa v blízkém okolí, kterým se raději vyhnu.</i></p> <p><i>Neotevřu neznámé osobě, neodejdu s neznámou osobou.</i></p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova:</p> <p><u>Osobnostní rozvoj:</u> psychohygienu</p> <p><u>Sociální rozvoj:</u> komunikace (asertivní, obrana proti agresi a manipulaci)</p> <p><u>Kompetence:</u> komunikativní, občanské</p>
3. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> • navrhne způsoby bezpečného chování v souvislosti s rizikovými místy v nejbližším okolí • přivolá pomoc dospělého nebo policie pro sebe nebo jiné dítě 	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečné chování při činnostech s vrstevníky na ulici, hřišti, v neznámém prostředí, v podmínkách silničního provozu • sociální dovednosti – hry typu „Co kdyby/s“... např.: Co kdyby se s tebou pokusil neznámý člověk navázat hovor, když jsi zrovna sám? 	<p><i>Bezpečná místa pro dětské hry a sportovní aktivity.</i></p>	<p>Kompetence k řešení problémů</p> <p>Kompetence občanské</p>
4. ročník			
<ul style="list-style-type: none"> • projevuje účelné způsoby chování v situacích osobního ohrožení a komunikuje (v modelových situacích) se službami specializované pomoci • chová se obezřetně na neznámých, méně frekventovaných místech a při styku 	<ul style="list-style-type: none"> • krizové situace – šikanování, týrání • sociální dovednosti – chování ve výtahu, na veřejném WC, v dopravním prostředku, parku, odlehlých místech • hry typu „Co kdyby/s“... např.: Co kdyby ti 	<p><i>Kde se cítím bezpečně.</i></p> <p><i>Kde jsem se poprvé setkal se</i></p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova:</p> <p><u>Osobnostní rozvoj:</u> psychohygienu</p>

<p>s neznámými lidmi</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvede zdravotní rizika kouření, umí odmítnout nabídku vrstevníka • při mimořádných událostech uposlechne pokynů dospělých a řídí se jimi 	<p>ve škole někdo pravidelně ubližoval? Co kdybys zůstal ve výtahu s cizím člověkem sám? Co kdyby ti někdo nabízel cigaretu? Co kdyby před tebou na zemi ležela injekční stříkačka? Co kdyby tě neznámý člověk požádal, abys mu ukázal cestu? Co kdybys viděl dopravní nehodu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • pracoviště odborné pomoci – linky bezpečí, krizová centra • zdravotní rizika spojená s kouřením • situace hromadného ohrožení – dopravní nehoda, požár, povodeň aj. 	<p>šikanou.</p> <p>Proč někteří lidé dětem ubližují?</p> <p>Je kouření projevem dospělosti nebo hazardem se zdravím?</p>	<p><u>Sociální rozvoj:</u> komunikace (asertivní, vyjednávání, obrana proti agresi a manipulaci)</p> <p><u>Kompetence:</u> k učení, k řešení problémů, občanské</p>
<p>5. ročník</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná, komu může v situaci šikanování, týrání a sexuálního zneužívání nejvíce důvěřovat • v případě potřeby komunikuje se službami specializované pomoci • vyjádří svůj názor k projevům násilí a brutality v televizi, počítačových hrách • uvede zdravotní rizika zneužívání návykových látek u dětí a dospělých • v souvislosti s návykovými látkami argumentuje ve prospěch zdraví • předvede základní způsoby odmítání návykových látek • uplatňuje základní pravidla účastníků silničního provozu • reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech 	<ul style="list-style-type: none"> • rodiče, prarodiče, učitel, výchovný poradce, školní psycholog, linka bezpečí, krizové centrum • brutalita a jiné formy násilí v médiích, v počítačových hrách • sociální dovednosti – chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty • zdravotní rizika spojená s pitím alkoholických nápojů a s experimentováním s drogami • sociální dovednosti – jednoduché způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích • situace hromadného ohrožení – dopravní nehoda, požár, povodeň aj. 	<p>Vím, na koho se mohu obrátit ve vážných nesnázích.</p> <p>Škodí dětem prezentace násilí v médiích a v počítačových hrách?</p> <p>Proč je výhodné nekouřit, nepít alkohol a nebrat drogy.</p> <p>Učíme se odmítat cigarety, alkohol a drogy – umíme říci „NE“.</p> <p>Čím mohu být užitečný při dopravní nehodě a jiných mimořádných událostech.</p>	<p>PT: Osobnostní a sociální výchova:</p> <p><u>Osobnostní rozvoj:</u> psychohygienu</p> <p><u>Sociální rozvoj:</u> komunikace (asertivní, obrana proti agresi a manipulaci)</p> <p><u>Kompetence:</u> k řešení problémů, komunikativní, občanské, sociální a personální</p>