

Název vyučovacího předmětu: Člověk a zdraví

Charakteristika vyučovacího předmětu – časové, obsahové a organizační vymezení

Ročník	I.	II.	III.	IV.
Hodinová dotace	0	0	2	0

Vyučovací předmět Člověk a zdraví vychází ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví RVP ZV, který spadá spolu s Tělesnou výchovou do nadřazeného bloku Člověk a zdraví. V rámci předmětu se realizují průřezová témata Osobnostní a sociální výchova a Mediální výchova. Hlavním cílem vyučovacího předmětu je dovést studenty k pochopení jednoty tělesného a psychického rozměru lidské existence a osvojení si kladného a aktivního vztahu ke svému zdraví tělesnému i psychickému a k osobnostnímu růstu.

Vyučovací předmět vychovává a kultivuje ve studentech komplexní směr myšlení v duchu řeckého "kalokaghatia". Studenti se učí v dané problematice hledat a poznávat vnitřní vazby a logické souvislosti a uplatňovat je v osobním životě. Vyučovací předmět přináší základní poznatky o stavbě lidského těla a dědičnosti. V přímé souvislosti s tím si klade za cíl formovat a rozvíjet u žáků pozitivní vztah k vlastnímu zdraví i odpovědnost za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým.

Do vzdělávacího obsahu jsou zařazena témata, která mají styčné body s okruhy Osobnostní a sociální výchova (v návaznosti na osobnostní, sociální a mravní aspekt některých zdravotních témat) a Mediální výchova (v souvislosti s kritickým posuzováním reklam a mediálních článků spojených s výživou i dalšími aspekty zdraví). K tomuto cíli směřují i některé další předměty zařazené v ŠVP, zvláště pak Biologie a Základy společenských věd. Časová dotace odpovídá školnímu plánu. **Výuka probíhá v kmenové učebně, v počítačové učebně a v učebně s datavideoprojektorem.**

Výchovné a vzdělávací strategie

Kompetence k učení

- podporujeme ve studentech schopnost učit se a motivuje je k dalšímu sebevzdělávání
- podněcujeme ve studentech zájem o vlastní tělo a psyché, který je motorem pro další vzdělávání se



- učíme studenty využívat výpočetní techniku
- učíme studenty vnímat a pěstovat smysl pro rozvíjení harmonické osobnosti
- učíme studenty objektivně zaznamenat, popsat a nakreslit pozorované jevy při experimentech

Kompetence k řešení problémů

- učíme studenty řešit problémy rozvojem logického a kritického uvažování
- napomáháme výukou rozvíjet ve studentech návyky a dovednosti, které jsou obecně potřeba k racionálnímu řešení problémů
- učíme používat detaily k vytváření všeobecných závěrů, k zobecňování a k vytváření krokových algoritmů, což napomáhá střizlivému pohledu na problém, a neutápění se v podružných jednotlivostech

Kompetence komunikativní

- předmět "Člověk a zdraví" podporuje ve studentech komunikativní dovednosti s druhými lidmi
- vedeme studenty k přesnému a logickému formulování názorů, což je základ bezproblémové komunikace
- dbáme na jazykovou a gramatickou správnost vyjadřování
- snažíme se o otevřenou komunikaci mezi studenty a učiteli a mezi studenty vzájemně, což je nezbytný základ pro profesní a osobní interpersonální komunikaci a předcházení pozdějších komunikativních bloků
- učíme studenty obraně před manipulativní reklamou a informací destruuující vnitřní integritu osobnosti

Kompetence sociální a personální

- předmět "Člověk a zdraví" dílčím způsobem napomáhá rozvíjet a kultivovat sociální a personální vztahy mezi lidmi
- integrujeme studenty se speciálními poruchami učení – dislexie, dysgrafie aj.
- uplatňujeme koedukované vzdělávání ve třídě
- dbáme na dodržování předem daných pravidel chování
- průběžně monitorujeme situaci ve třídě a snažíme se předcházet či případně řešit negativní interpersonální jevy
- přátelským, ale současně náročným vztahem ke studentům se snažíme motivovat studenty k odpovědnému a nezjednodušenému postoji k ostatním členům skupiny



- odmítáme projevy rasismu a náboženské intolerance

Kompetence občanské

- usiluje o výchovu svobodných a odpovědných občanů, kteří však plně respektují práva druhých
- uplatňujeme prevenci před drogami a návykovými látkami
- vedeme studenty ke kladnému vztahu ke svému tělu a zdraví
- učivem o první pomoci napomáháme k zaujímání odpovědného občanského přístupu k druhým lidem
- k harmonickému zařazení do občanské společnosti napomáhá výuka takových témat jako mezilidské vztahy, komunikace a kooperace, podpora zdraví v komunitě, ochrana člověka za mimořádných událostí

Kompetence pracovní

- rozvíjíme u studentů pracovní dovednosti a návyky
- vedeme studenty k pozitivnímu vztahu k práci
- snažíme se vychovávat studenty k základním psychohygienickým návykům k práci - pořádek ve třídě, připravené pomůcky, průběžné učení apod.
- vedeme studenty k důslednému plnění povinností a závazků – např. dodržování termínů odevzdání samostatných prací.
- podporujeme práci s informačními technologiemi, které nabízí např. internet
- učíme studenty systému a správným pracovním návykům při laboratorních pracích.

Ověřování výstupů

Základem pro hodnocení z předmětu Člověk a zdraví jsou známky z písemných prací, z ústního zkoušení a ze samostatných prací. Přihlíží se také k účasti v soutěžích. Za umístění na prvních třech místech okresního a vyššího kola této soutěže může být výsledná klasifikace zlepšena až o stupeň ve srovnání s výslednou klasifikací na podkladě běžných známek. Každý student musí dosáhnout určitého počtu známek, který je třemi čtvrtinami z celkového počtu známek za dané pololetí. Každý student bude v předmětu Člověk a zdraví v příslušném pololetí klasifikován minimálně dvěma průběžnými známkami. Maximální počet známek je v kompetenci vyučujícího.

Ročník	Učivo	Výstupy: Student	Průřezová témata Projekty	Mezipředm.vztahy Poznámky
3.	Opěrná soustava Nemoci opěrné soustavy První pomoc při poruše opěrné soustavy Prevence chronických patologických změn opěrné soustavy	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí obecnou stavbu kosti - popíše jednotlivé kosti lidské kostry - objasní příčinu vzniku nemocí opěrné soustavy (osteoporóza, nefyziologická skolióza, vyhrěznutí ploténky, křivice ...) - aplikuje zásady první pomoci při frakturách - zdůvodní zásady zdravého způsobu života pro prevenci vzniku chorob opěrné soustavy (přísun vápníku, fosforu a vit. D v potravě, vyhýbání se dlouhodobé jednostranné zátěži, ...) 		D – Přemyslovci (výzkum kosterních pozůstatků)
	Svalová soustava Nemoci svalové soustavy, první pomoc Prevence chronických patologických změn opěrné soustavy Posilování	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí obecnou stavbu svalu - popíše jednotlivé příčně pruhované svaly - objasní příčinu vzniku nemocí svalové soustavy (ochrnutí, přetrhnutí šlach, namožení svalstva....) - aplikuje zásady první pomoci při pohmoždění svalstva - zdůvodní zásady zdravého způsobu života v souvislosti se svalovou soustavou (protiváha sedavého způsobu života, aktivní odpočinek, pohyb) - vymezí základní principy posilování 	1.1.3	Tv – úpoly (posilování)
	Oběhová soustava a krev Civilizační nemoci (srdeční ischemie, aterosklerosa) Patologie a krev-imunita (hemofylie, leukemie, anemie, hepatitida, AIDS) První pomoc při poruchách oběhové soustavy (zástava krvácení, pomoc při infarktu myokardu) Životní styl jako prevence aterosklerosy	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí obecnou stavbu krve, cév, srdce a lymfatické soustav - objasní klíčový význam imunity pro lidský organismus - popíše příčinu vzniku nemocí oběhové soustavy a krve - aplikuje zásady první pomoci při tepenném, žilním i kapilárním krvácení, při podezření na infarkt myokardu - provede kardio-pulmonární resuscitaci - zdůvodní zásady zdravého způsobu života pro prevenci vzniku chorob oběhové soustavy (pohyb, absence nikotinismu, přísun lipidů s vícenásobně 		F – deformační účinky síly – tlak (tlak krve)

		nenasyčenými karboxylovými kyselinami) - stanoví klady a zápory (hypercholesterolémie) cholesterolu pro lidské zdraví		
	Dýchací soustava, vybrané nemoci (TBC, astma, zápal plic) Nikotinismus	- vysvětlí stavbu dýchací soustavy - objasní příčinu vzniku nemoci dýchací soustavy - zhodnotí zdravotní dopad nikotinismu na lidský organismus - aplikuje zásady první pomoci při zástavě dýchání - umělé dýchání	1.1.3., 1.3.2	Ch – prvky (prvkové složení vzduchu
	Trávicí soustava Vybraná patologie trávicí soustavy Zásady první pomoci Zásady správné výživy Kalorický obsah živin Obezita Poruchy příjmu potravy	- popíše jednotlivé části trávicí soustavy - objasní příčinu vzniku nemoci (zubní kaz, apendicitida, rakovina tlustého střeva, žaludeční vředy, bakteriální a protozoální infekční choroby vázané na trávicí trakt) - odhadne počínající apendicitidu - zdůvodní zásady zdravého způsobu života pro prevenci obezity - rozezná bulimii i mentální anorexii - zdůvodní roli vitamínů - sestaví jídelníček kaloricky vyhovující optimálnímu dennímu přísunu energie - rozpozná manipulativní reklamu a informace v médiích ohledně výživy a hubnutí	6.1	Zsv – pozitivní sebehodnocení (prevence poruch stravování..)
	Vylučovací soustava Vybraná patologie vylučovací soustavy Pitný režim	- vysvětlí obecnou stavbu ledvin a močového systému - objasní příčinu vzniku nemoci vylučovací soustavy (ledvinová kolika a kameny...) - aplikuje zásady správného pitného režimu		
	Hormonální soustava Vybrané nemoci spjaté se špatnou činností žláz s vnitřní sekrecí Stres	- vysvětlí rozdíl mezi endokrinními a exokrinními žlázami - popíše jednotlivé žlázy s vnitřní sekrecí a jejich hormony - objasní příčinu vzniku nemoci hormonálního systému (inzulín dependentní a inzulín nondependentní cukrovka, struma) - zdůvodní jodizaci soli - rozpozná počínající stres	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5	Zsv – využití volného času (prevence stresu)

		- navrhne zásady psychohygieny k předcházení a potlačování stresu (aktivní odpočinek, relaxace)		
	Pohlavní soustava Sexuálně přenosné choroby Vztahy ve dvojici, puberta, sexuální dospívání, těhotenství, fáze ontogeneze Sexuální kriminalita	- vysvětlí obecnou stavbu mužského a ženského reprodukčního systému - popíše jednotlivé fáze menstruačního cyklu a gravidity - objasní příčinu vzniku některých nemocí (syfilis, kapavka) - v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou přijímá odpovědnost za sexuální chování - zdůvodní somatické a psychické změny, ke kterým dochází v pubertě - doloží psychosomatické rozdíly mezi fázemi ontogeneze (novorozenec, kojeneček, batole, předškolní věk, školní věk, puberta, zralost, postproduktivní věk, senilita) - poučeně diskutuje o sexuální kriminalitě (pornografie, znásilnění...)	1.3.2, 4.2	Zsv – téma my, vztah muž – žena Zsv – hodnoty lásky, přátelství, rodiny, manželství, rozvíjení sexuální identity, rozpor mezi sex. a psychosociál. zralostí
	Smysly zrakové, sluchové, čichové	- vysvětlí obecnou stavbu oka, ucha, čichového orgánu - objasní příčinu vzniku nemocí smyslů (krátkozrakost, dalekozrakost, barvoslepost, zelený a šedý zákal)		F – optika, zvukové děje (oko, ucho)
	Kůže, termoregulace, poruchy, první pomoc, otužování	- vysvětlí obecnou stavbu kůže - popíše jednotlivé způsoby termoregulace (pro zvýšení i snížení teploty) - objasní příčinu vzniku nemocí (plísňové nemoci kůže, bradavice, opary, popáleniny, horečka, úpal, úžeh,...) - aplikuje zásady první pomoci při popáleninách, úpalu, úžehu, horečce, posoudí způsoby a význam otužování		
	Nervová soustava (CNS, periferie) Autodestruktivní závislosti (drogy, gamblerství, doping) Psychohygiena, režim dne, sebepojetí, mezilidské	- vysvětlí obecnou stavbu neuronu, popíše tvar a funkci jednotlivých částí CNS (mozku a míchy) i periferního nervstva - objasní příčinu vzniku závislostí, zdůvodní	1.1.2, 1.1.3, 1.1.4	Zsv - komunikace Zsv - rodina, vztahy, funkce Zsv – Člověk a čas



	vztahy, komunikace, kooperace	nutnost zdravého životního stylu a sebezpřijetí jako prevenci před závislostmi - navrhne režim dne ve všedním týdnu i o víkendu - vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery		
--	-------------------------------	---	--	--