Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví – Výchova ke zdraví
Ročník: 7.

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
- zná zásady zdravého stravování a sestaví jídelníček, který je respektuje - chápe vliv životních podmínek a způsobu stravování na lidské zdraví - popíše českou i jiné kuchyně s ohledem na zdravou výživu - vyjmenuje alternativní formy stravování - zná hlavní typy poruch příjmů potravy a jejich nebezpečí	- výživa a zdraví	- Přírodopis, TV, Výchova k občanství, ČJ, ICT	- přednášky v součinnosti s Minimálním preventivním programem školy	- první pololetí
- zná hlavní zásady tělesné i duševní hygieny - uplatňuje osobní, intimní a duševní hygienu v osobním životě - v rámci svých možností usiluje o podporu zdravého životního stylu a svého zdraví i zdraví svých nejbližších	- tělesná a duševní hygiena			
- zná zásady správného rozdělení dne - popíše svůj denní režim, upozorní na případné chyby v něm	- režim dne			
- zná hlavní složky zdraví a jejich vztah - dokáže rozlišit, co je pro zdraví dobré a jak pečovat o jeho zachování (prevence, zlepšení kvality prostředí, zdravý životní styl, odpovědné chování) - dokáže posoudit hodnotu zdraví pro sebe samého i pro své okolí - dokáže posoudit míru stresové zátěže a její vliv na zdraví, navrhne opatření na omezení stresu - vyjmenuje základní civilizační choroby a jejich příčiny, navrhne preventivní kroky	- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - zdraví a jeho hodnota - podpora zdraví a její formy - stres a jeho vztah ke zdraví - civilizační choroby			
- prokáže základní znalosti v problematice biologických a psychosomatických změn v dospívání	- puberta a dospívání			- druhé pololetí
- rozpoznává šikanu (i její náznaky) a jiné formy násilí a zneužívání - ví, jak předcházet násilí a sexuální kriminalitě, uvede základní zásady bezpečného chování - ví, kam se obrátit v případě potřeby (policie, krizová centra…) - vyhledá nejbližší krizová centra	- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, šikana - sexuální kriminalita - bezpečné chování - na koho se obrátit v případě zneužití, násilí			
- zná základní členění i druhy drog - zná negativní účinky legálních i nelegálních drog na organizmus, rozlišuje drogy podle míry škodlivosti a rizika vzniku závislosti - ví, že drogy se neslučují se zákony ČR	- Legální a nelegální drogy a jejich účinky - Návykové látky a legislativa - Drogy - ztráty a nálezy - Doping			

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
- uvede možné příčiny drogové závislosti - uvědomuje si nebezpečí závislosti a zná její negativní důsledky - ví, kam se obrátit o pomoc - dovede zdůvodnit nebezpečnost dopingu ve sportu - uvědomuje si rozdílnost pojetí úspěchu - umí posoudit své možnosti dosáhnout individuálních úspěchů - stanovuje si reálné cíle	- Každý chce dosáhnout úspěchu			

Pomůcky: učebnice, odborná literatura, internet, dokumentární filmy
Soutěže: