

## **Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí v základní škole**

### **Obsah**

1. Vymezení problematiky ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí – charakteristika, cíle
2. Návrh na rozložení výstupů a učiva na 1. stupni ZŠ

### **1. Vymezení problematiky ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí – charakteristika, cíle**

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy schválilo 4. března 2003 Pokyn MŠMT k začlenění tematiky ochrany člověka za mimořádných událostí do vzdělávacích programů (č. j. 12 050/03-22).

Tento pokyn byl vydáván k zařazení problematiky ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí do obsahu vzdělávání ve školách a na jeho základě byla problematika ochrany člověka za mimořádných událostí (OČMU) i za běžných rizik rozpracována v příslušných rámcových vzdělávacích programech. Vzhledem k tomu, že jsou témata ochrany člověka za běžných rizik i mimořádných událostí v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) rozložena do několika vzdělávacích oblastí (viz Příloha 3), může být koncepční příprava výuky pro učitele náročnější. Z tohoto důvodu je předkládán tento materiál jako vhodná pomůcka pro pedagogy k ucelené a efektivní realizaci dané problematiky.

Materiál pedagogům nabízí soubor základních pojmů z oblasti ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí, návrh na rozložení učiva do jednotlivých ročníků základní školy včetně očekávaných výstupů, doporučené metody a formy práce, literaturu, pomůcky, užitečné odkazy, nástin začlenění problematiky v stávajícím RVP ZV, výsledky rychlých šetření v problematice ochrany člověka za mimořádných událostí, ale také návrh testových otázek pro jednotlivé ročníky základní školy.

Návrhy cílů, dílčích výstupů a učiva jsou pouze doporučené. Je na každé škole, jak návrh využije při plánování výuky a pro zajištění výsledků vzdělávání.

### **2. Návrh na rozložení výstupů a učiva na 1. stupni ZŠ**

Základem osvojování dovedností a způsobů jednání je praktický nácvik a provádění ukázek, které jsou součástí výuky v každém ročníku. Pro efektivitu vzdělávání a výchovy jsou doporučovány metody prožitkové pedagogiky (praktický nácvik, skupinový trénink, simulační hry). Rozsah vědomostí i nácviku dovedností je pak třeba volit vždy přiměřeně vzhledem k věku a schopnostem žáků.

#### **1. ročník**

##### **Cíl výuky v daném ročníku:**

*rozvíjet u žáků význam prevence rizik, opatrnosti a preventivního chování i důležitost obstat samostatně v obtížné situaci*

##### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- a) *chápe konkrétní nebezpečí spojená s riziky běžného života (doprava, chemické látky v domácnosti, elektrický proud, sport a zájmová činnost), s ohněm, s mimořádnou událostí*
- b) *přivolá pomoc (některým z osvojených způsobů)*
- c) *v případě potřeby použije linku tísňového volání; ovládá základní způsoby komunikace s operátory (přiměřeně k věku)*

##### **Učivo:**

- **Sebeochrana, pomoc a prevence rizik**

- důležitá telefonní čísla tísňového volání a blízkých osob, adresa bydliště
- kdy a jak přivolat pomoc, koho požádat o pomoc, jak se chránit a jak předcházet úrazům, otrávám a jiným ohrožením (vazba na řešené běžné rizikové situace v různém ročním období, prostředí a při různých činnostech, včetně železniční a silniční dopravy)
- doma – neznámý člověk (telefon, zvonek u dveří internet), zbraně, alkohol, vhodné i nevhodné dotyky – jejich hranice, nevhodné trestání), komunikace a pomoc rodičů, učitelů
- bezpečný odchod z domova – klíče, výtah
- venku – volba správné cesty do školy, nebezpečná místa v okolí domu a školy, chování při setkání s cizím člověkem, jak se chovat, když zabloudím v cizím prostředí nebo městě
- správné vedení – vysvětlení pojmů a významu – kamarád, blízká osoba, cizí osoba, trápení, smutek, pomoc, příklady ze života
- záchranáři, uniformy, činnosti
- co se se mnou může stát, když se bojím nebo si nevím rady, jak to mohu zvládnout a co mám dělat;

- **Požáry**

- oheň – požár
- prevence vzniku požáru doma, příčiny vzniku požáru doma
- největší rizika požáru
- ochrana při požáru a přivolání pomoci
- pravidlo – zastav se – lehni si – kutálej se

## **2. ročník**

### **Cíl výuky v daném ročníku:**

*rozvíjet u žáků znalost nebezpečí a schopnost odhadnout riziko a vyhnout se mu; posilovat odpovědnost žáků za vlastní zdraví a bezpečnost*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

*a) odhadne riziko/nebezpečnou situaci*

*b) dodržuje zásady bezpečného chování v běžných životních situacích tak, aby nedocházelo k ohrožení jeho fyzického i duševního zdraví a zdraví jiných*

**Učivo**

**Opakování učiva z předchozího ročníku (diskuze, poznatky, zkušenosti)**

- **První pomoc**

- zajištění pomoci při různých rizikových situacích voláním na tísňovou linku nebo oslovením dospělé osoby, nácvik komunikace
- základní pravidla poskytování pomoci při drobných poraněních a běžných onemocněních

- **Péče o zdraví a prevence rizik**

- opakování učiva 1. ročníku + rozšíření o nové poznatky, zkušenosti, příběhy a otestování správné reakce dětí (rozpoznání rizik i schopnosti pomoci)
- základní pravidla poskytování pomoci při drobných poraněních a běžných onemocněních v souvislosti s osvojováním učiva v oblasti rizik úrazovosti a onemocnění
- bezpečné chování v různých životních situacích, v různém prostředí a při různých činnostech

- **Požáry a jejich rizika**

- základní označování nebezpečných látek
- základní bezpečnostní a výstražné tabulky, zejména nebezpečí úrazu elektrickým proudem, požáru, výbuchu, ozáření, poleptání (kyselinou, louhem, příčiny a prevence vzniku požáru mimo domov
- správné chování při požáru
- přivolání pomoci, ohlášení požáru
- **Osobní bezpečí a podpora a ochrana duševního a fyzického zdraví**
  - správné vedení – vysvětlení významu pojmů: lhostejnost, přátelství, rozdíly, žalování, pomoc, strach, zbabělost apod.
  - příklady ze života
  - jak se umět vypořádat se strachem, který doprovází nebezpečnou situaci

### 3. ročník

#### Cíl výuky v daném ročníku:

*rozvíjet u žáků schopnost rozpoznat varování před nebezpečím, rozeznat označení uzávěrů – zejména plynu, vody, elektřiny, umět určit (popsat) svou pozici v neznámém prostředí a zhodnotit možné následky svého jednání, zhodnotit důsledky bezdůvodného volání na tísňové linky,*

#### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- a) *na konkrétních příkladech rozpozná mimořádnou událost*
- b) *jedná racionálně podle osvojeného schématu v případě, kdy se ztratí a zná čísla na tísňovou linku, domů, do školy*
- c) *rozpozná rozdíl mezi signály (varovný signál, požární poplach, zkouška sirén)*
- d) *chová se účelně v případě požáru, mimořádné události i jiných rizikových situací běžného života; hledá pomoc u důvěryhodné dospělé osoby*

#### **Učivo**

- **Opakování učiva z předchozího ročníku** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **První pomoc** (opakování a rozvíjení učiva osvojeného ve 2. ročníku)
- **Mimořádné události**
  - seznámení s pojmem
  - nejčastější mimořádné události (povodně, vichřice, požáry, laviny, únik nebezpečných látek)
  - varování před nebezpečím (konkretizace různých způsobů varování, varovný signál Všeobecná výstraha)
  - zásady volání na tísňové linky (co zajišťují, kdy volat, rizika a dopady bezdůvodného volání na tísňové linky)
- **Požáry** (modelové situace způsobů chování při požárech), nebezpečí zábavní pyrotechniky
- **Péče o zdraví a prevence rizik**
  - bezpečné chování v různých životních situacích a různých prostředích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel
  - nebezpečí za tmy, chování při setkání s cizím člověkem
  - citlivé a věku odpovídající vysvětlení podstaty rizikového chování (v souvislosti se šikanou, drogami, fyzickým a duševním násilím, agresivitou), jejich možných dopadů na zdraví (fyzické i duševní), pomoc v nouzi, příklady ze života
  - co mi může pomoci, když jsem v mimořádné situaci

### 4. ročník

### **Cíl výuky v daném ročníku:**

*rozvíjet u žáků schopnost bezpečně se orientovat a pohybovat ve známém prostředí (blízkém okolí školy a bydliště) i v méně známém prostředí (jiné části obce, města, příroda) za použití plánů měst a map*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- a) bezpečně se pohybuje v budově i mimo budovu v případě rizikových situací (nouzové východy, označené únikové cesty); aplikuje pravidla bezpečného chování v různých situacích*
- b) zvládá základní pravidla bezpečného zacházení s ohněm*
- c) rozezná označení uzávěrů vody a plynu*
- d) poskytne základní první pomoc (dezinfikuje a ošetří drobná poranění, ošetří opařeniny a popáleniny, zastaví krvácení, zafixuje zlomenou končetinu)*
- e) přivolá pomoc dospělého k záchraně tonoucího*

### **Učivo:**

- **Opakování a rozvíjení poznatků z předchozích ročníků** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **Osobní bezpečí a prevence duševního a fyzického zdraví**
  - vysvětlení významu pojmů: poznávání cizího prostředí, strach, stres, zbabělost, statečnost apod., příklady ze života
  - evakuace (obecně)
  - označení uzávěrů, rozvody plynu, vody, elektřiny, označení východů (ve škole)
  - bezpečné chování v různých životních situacích a různých prostředích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel
  - rizika letních prázdnin
  - nález neznámého předmětu, látky, munice; sloupy a stožáry elektrického vedení, spadlé dráty elektrického vedení, transformátory; železniční vagony
- **Požáry a jejich rizika**
  - příčiny vzniku požárů
  - požáry v přírodě, lesní požáry
  - největší rizika požáru
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - různý obvazový materiál a technika vzhledem k poraněné části těla, nácvik
  - rizika u vody (bazény, vodní plochy, horské potoky, řeky, moře, tobogany), přecenění sil, nebezpečí jezů na řekách, skok do neznámé vody, vodní víry, tonutí (*pozn.: lze zařadit i do 3. ročníku ve vazbě na plavecké kurzy*), záchrana tonoucího, pohyb na zamrzlých přírodních vodních plochách
  - co se se mnou může stát v nebezpečných situacích

## **5. ročník**

### **Cíl výuky v daném ročníku:**

*rozvíjet u žáků dovednost poskytnout pomoc při běžných úrazech či onemocněních, včetně základního ošetření, i ovládat život zachraňující úkony (resuscitace)*

### **Dílčí výstupy (RVP):**

*Žák*

- a) rozlišuje příčiny úrazů, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence, případně léčby*
- b) v modelové situaci uplatní správný postup při zásahu jiného člověka elektrickým proudem*
- c) ošetří úrazy různého charakteru*

- d) *charakterizuje základní složky, funkce a činnosti integrovaného záchranného systému*
- e) *rozlišuje situace, kdy lze a kdy nelze uhasit požár*
- f) *pozná zneužívající osobu (blízkou, ale i neznámou), rozezná rizikové situace, riziková místa i rizikové osoby a řekne ne na nevhodné návrhy, má základní právní povědomí, umí přivolat pomoc*

#### **Učivo:**

- **Opakování učiva z předchozích ročníků** (diskuze, poznatky, zkušenosti)
- **Integrovaný záchranný systém** (složky, význam ve vztahu k řešení mimořádných událostí (obecně))
- **Požáry a jejich rizika**
  - způsoby chování při požárech (modelové situace), možnosti hašení požáru
  - hasicí přístroje (obecně)
  - evakuace při požáru, nácvik evakuace
  - evakuační plán – význam, nákres evakuačního plánu (doma), požární hlásiče
  - úniková cesta, druhy únikových cest, význam značek označujících únikové cesty
- **Péče o zdraví a poskytování první pomoci**
  - resuscitace (praktická ukázka, nácvik)
  - přivolání pomoci, nahlášení události (praktický nácvik)
  - prevence rizik letních a zimních sportů (cyklistika, bruslení, výškové sporty, vodní sporty, horská turistika, lyžování, snowboarding aj. – výstroj a výzbroj)
  - rizika otrav, jejich příčiny a příznaky (léky, houby, jedovaté rostliny, zkažené potraviny, plyn, alkohol, cigarety, drogy, čisticí prostředky, chemické látky, neznámé a nebezpečné látky ve sklepích, na skládkách odpadu)
  - rizika v souvislosti s provozem elektrických a plynových spotřebičů
- **Podpora a ochrana fyzického a duševního zdraví, prevence psychického onemocnění a násilí namířenému proti sobě samému**
  - vysvětlení pojmů: skutečné hodnoty, citová a mravní zralost, pomoc, neštěstí, přátelství, trápení, lhostejnost, diskriminace, šikana (obecně), kyberšikana (obecně), násilí psychické a fyzické (obecně), linka bezpečí, dobrý příklad, ochrana slabších, dobrý skutek, síla odpouštění, ochrana identity, sebepoškozování, sebevraždy, ohrožení a poruchy duševního vývinu v dětství a dospívání, psychické újmy virtuálního světa
  - rizika a možné dopady – nevhodné dotyky, obtěžování, fotografování
  - základy zvládání stresových stavů
  - nebezpečí internetu

#### **4. Metody a formy práce**

Metody a formy výuky musí být vybírány s ohledem na obsah konkrétního učiva jednotlivých ročníků a na výsledky vzdělávání, kterých se má dosáhnout. Metody a formy práce si učitelé volí podle svých zkušeností, potřeb a s ohledem na charakter vyučovaného předmětu, mezipředmětové vztahy a potřeby žáků. K tomu uplatňují vhodnou motivaci, která umožní stimulaci práce žáků. Potřebné je také klást důraz na podporu samostatné práce žáků, zejména na osobní zodpovědnost, samostatnost, schopnost spolupráce a týmové kooperace se záměrem odpovídajícího sebehodnocení a uvědomění si svých možností a usměrňování žakovských postojů. K tomu lze využívat:

- samostatnou práci žáků,
- skupinovou práci,

- vyhledávání informací,
- přípravu referátů,
- kreslení a malování,
- prezentace písemných, ústních a jiných prací,
- společné hodnocení,
- analýzy výsledků, „simulace“ SWOT analýzou,
- a další metody dle uvážení.

Významnou součástí teoretické výuky je používání názorných pomůcek v různé formě, které žákovi usnadňují pochopení učiva:

- odborná literatura,
- nástěnné obrazy,
- interaktivní tabule a počítače,
- učebnice a učební texty,
- pracovní listy,
- internet,
- výuková videa,
- dokumentární ukázky a fotografie,
- exkurze.

K procvičování a upevňování učiva lze využívat různých forem:

- praktická cvičení,
- hry a soutěže,
- diskuse (zkušenosti, příklady ze života, poznatky, zážitky),
- dramatizace, simulační metody,
- pokusy,
- nácvik požadovaného chování,
- tvorba náskresů variant řešení situací,
- výuka a poznávání v terénu (dle prostředí, období, činnosti),
- projekty,
- spolupráce se složkami integrovaného záchranného systému a nestátními neziskovými organizacemi – besedy, ukázky, společné nácviky, praktické výcviky (nadstavbová forma po základní výuce a základním vzdělávání probíhajícím plně v rámci školy), návštěvy přímo na stanicích.

Velký důraz by měl být kladen na propojenost učiva, pokud je problematika řazena do různých vyučovacích předmětů, a na vytváření mezipředmětových vazeb, které rozšiřují klíčové kompetence žáka. Důležité je rámcové opakování učiva z předchozích ročníků a dále rozšiřování a stupňování znalostí, navazujícím prohlubováním nácviku dovedností, s využitím rozdílných forem a metod výuky (individuální prožitky prohlubují nácvik dovedností). Praktické vyučování umožní žákům využít teoretické poznatky v praxi, ověřit a rozšířit jejich znalosti tak, aby žák získal jistotu při provádění praktických činností, byl samostatný, dokázal prakticky použít nabyté znalosti a dovednosti při řešení a plnění praktických úkolů.

## **Základní pojmy**

### **Občanské sdílení ochrany obyvatelstva**

„Pomáhání druhým pomáhá i nám“, budeme-li znát jak, pomůžeme i sobě; staneme se připravenými a tím i odolnějšími vůči stresu, jehož vliv je nedílnou součástí každé mimořádné události.

## **Ochrana obyvatelstva**

Plnění úkolů civilní ochrany, zejména varování, evakuace, ukrytí a nouzové přežití obyvatelstva a další opatření k zabezpečení ochrany jeho života, zdraví a majetku;

## **Mimořádná událost**

Škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a haváriemi, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací;

## **Antropogenní mimořádné události**

Mimořádné události způsobené činností člověka (např. havárie způsobené lidským faktorem, sociální nepokoje, terorismus apod.).

## **Havárie**

Mimořádná událost vzniklá v souvislosti s provozem technických zařízení a budov, užitím, zpracováním, výrobou, skladováním nebo přepravou nebezpečných látek nebo nakládáním s nebezpečnými odpady.

## **Mimořádné události způsobené přírodními vlivy**

Velké, zpravidla náhle a nečekaně se objevující neštěstí, zkáza, zpusťování či škoda způsobená přírodními vlivy.

## **Integrovaný záchranný systém**

Koordinovaný postup jeho složek při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací.

## **Záchranné práce**

Činnost k odvrácení nebo omezení bezprostředního působení rizik vzniklých mimořádnou událostí, zejména ve vztahu k ohrožení života, zdraví, majetku nebo životního prostředí, a vedoucího k přerušení jejich příčin.

## **Likvidační práce**

Činnosti k odstranění následků způsobených mimořádnou událostí.

## **Varování obyvatelstva**

Souhrn organizačních a technických opatření zabezpečujících včasné upozornění obyvatelstva na hrozící nebo nastalou mimořádnou událost, vyžadující realizaci opatření na ochranu obyvatelstva a majetku; zahrnuje zejména varovný signál, po jehož provedení je neprodleně obyvatelstvu poskytnuta prvotní informace.

## **Evakuace**

Soubor opatření k přemístění osob, hospodářského zvířectva a věcných prostředků z ohroženého prostoru na jiné bezpečné místo.

### **Individuální ochrana**

Činnosti sloužící k ochraně před účinky nebezpečných škodlivin při mimořádných událostech; k tomu se užívají prostředky improvizované ochrany dýchacích cest, očí a povrchu těla; jedná se o jednoduché pomůcky, které si občané připravují svépomocí z dostupných prostředků a které omezeným způsobem nahrazují prostředky individuální ochrany; stát bude zabezpečovat prostředky individuální ochrany pouze pro děti do 18 let věku, zdravotnická, sociální a obdobná zařízení, a to při stavu ohrožení státu a válečném stavu.

### **Improvizovaná ochrana**

Opatření sloužící k bezprostřední ochraně před toxickými účinky nebezpečných látek; lze se chránit improvizovanými prostředky pro ochranu dýchacích cest a povrchu těla. Základním principem improvizované ochrany je využití vhodných oděvních součástí, které jsou k dispozici a pomocí kterých je možné chránit jak dýchací cesty, tak celý povrch těla.

Při použití této ochrany je třeba dodržovat následujících zásady:

- celý povrch musí být zakryt, žádné místo nesmí zůstat nepokryté,
- všechny ochranné prostředky je nutno co nejlépe utěsnit,
- k dosažení vyšších ochranných účinků kombinovat více ochranných prostředků nebo použít oděv v několika vrstvách.

### **Hrozba**

Blízkost něčeho zlého, špatného – rizika bezprostředního ohrožení nebo nebezpečí, které bude omezovat, ohrožovat, ničit, devastovat až likvidovat.

### **Krizová opatření**

Organizační nebo technické opatření určené k řešení krizové situace a odstranění jejích následků, včetně opatření, jimiž se zasahuje do práv a povinností osob.

### **Krizová situace**

Mimořádná událost, narušení kritické infrastruktury nebo jiné nebezpečí, při němž je vyhlášen stav nebezpečí, nouzový stav nebo stav ohrožení státu.

### **Požár**

Nežádoucí, neovládané a zpravidla již neovladatelné hoření, představuje jeden z ničivých živlů.

### **První pomoc**

Soubor jednoduchých úkonů a opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví člověka omezují rozsah a důsledky tohoto ohrožení či postižení.

### **Připravenost**



Systémově zabezpečený stav umožňující rychlé zahájení odborně cílených činností. Jde o schopnost čelit dopadům mimořádné události nebo krizové situaci a tím zmírnit jejich dopady; předem provést technická, organizační i výchovná opatření.

Nikdy nekončící proces zlepšování postupů i řešení mimořádných událostí, a to v jejích nejrozličnějších variacích a etapách. Na rozdíl od připravenosti (stavu) je krizová připravenost systém postupů (pokud možno standardizovaných) pro zvládání všech druhů i etap krize, krizových stavů a jejich vlivu na zdraví.

### **Zdraví**

Stav fyzické, duševní a sociální pohody jedince (nejde pouze o nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení).

### **Péče o zdraví**

Takové chování jedinců či skupin, které vede ke stavu fyzické, duševní a sociální pohody.

### **Krizová intervence**

Je poskytována bezprostředně po neštěstích - katastrofách přímo v terénu, ale také i následně. Je poskytována v rámci psychosociální pomoci a je specifickou podporou duševního zdraví neklinického typu. Je poskytována záchranáři, edukovanými odborníky a dobrovolníky.

### **Násilí**

Záměrné použití nebo hrozba použití fyzické síly nebo moci proti sobě samému, jiné osobě nebo skupině či společnosti osob, které působí nebo má vysokou pravděpodobnost způsobit zranění/úraz/smrt, psychické poškození, strádání nebo újmu.

### **Psychosociální krizová pomoc**

Postupy, které jsou poskytovány bezprostředně po mimořádné situaci; jsou standardizované a založené jak na odborné pomoci, tak na občanském sdílení. Vychází z naplňování všech potřeb (tělesné, duševní, duchovní, sociální) v souladu s hodnotami člověka.

### **Riziko nebezpečí**

Možnost zranění, škody, ztráty, nezdaru.

### **Společenství jako nástroj**

Významný prostředek pomáhání, včetně psychosociální pomoci; jde o prostředí, kam postižení i jejich blízcí patří, všude tam, kde jsou v čase mimořádné situace „doma“.

### **Stres**

Stav organismu, který je v nebezpečí ztráty rovnováhy, a to pod vlivem činitelů, ohrožujících jeho homeostatické mechanismy. Jde o jakýkoliv faktor schopný narušit tuto rovnováhu, ať je původu fyzikálního (trauma, chlad), chemického (jed), infekčního nebo psychologického (emoce). Slovo stres označuje zároveň i působení agresivního činitele i reakci těla.

### **Trauma**

Důsledek ohrožení života nebo zdraví člověka (nebo jeho blízkých), v rovině - duševní, tělesné nebo společenské.

### **Úraz a poškození stavu psychické rovnovážnosti**

Tělesné a duševní poškození, které vzniká náhlým a násilným působením zevních sil, ale i samotného jedince nebo skupin.

### **Začlenění problematiky v současných RVP ZV**

## **INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE**

### **1. stupeň**

Základy práce s počítačem – 1. a 2. období

- respektuje pravidla bezpečné práce s hardware a software a postupuje poučeně v případě jejich závady

Učivo

zásady bezpečnosti práce a prevence zdravotních rizik spojených s dlouhodobým využíváním výpočetní techniky

## **ČLOVĚK A JEHO SVĚT**

### **1. stupeň**

Místo, kde žijeme – 1. období

Očekávané výstupy

Žák

- vyznačí v jednoduchém plánu místo svého bydliště a školy, cestu na určené místo a rozliší možná nebezpečí v nejbližším okolí

Učivo

domov – orientace v místě bydliště

škola – prostředí školy, činnosti ve škole, okolí školy, bezpečná cesta do školy

Místo, kde žijeme – 2. období

Očekávané výstupy

- určí světové strany v přírodě i podle mapy, orientuje se podle nich a řídí se podle zásad bezpečného pohybu a pobytu v přírodě

Učivo

Okolní krajina – působení lidí na krajinu, orientační body a linie

Evropa a svět – cestování

Lidé kolem nás – 2. období

- vyjádří na základě vlastních zkušeností základní vztahy mezi lidmi, vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami, v rodině, v obci (městě)
- rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která se už tolerovat nemohou a která porušují základní lidská práva nebo demokratické principy

Učivo

soužití lidí – mezilidské vztahy, komunikace, pomoc nemocným, sociálně slabým,  
chování lidí – vlastnosti lidí, pravidla slušného chování

### Rozmanitost přírody – 2. období

- ▶ zhodnotí některé konkrétní činnosti člověka v přírodě a rozlišuje aktivity, které mohou prostředí i zdraví člověka podporovat nebo poškozovat

Učivo

ohleduplné chování k přírodě a ochrana přírody – odpovědnost lidí, ochrana a tvorba životního prostředí

### Člověk a jeho zdraví – 1. období

- ▶ uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
- ▶ dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných
- ▶ chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná, v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i jiné dítě
- ▶ reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech

### Člověk a jeho zdraví – 2. období

- ▶ využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života
- ▶ uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví
- ▶ předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- ▶ uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou
- ▶ ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc

Učivo

péče o zdraví, zdravá výživa – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy

návykové látky a zdraví – odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače

osobní bezpečí – bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci  
situace hromadného ohrožení

## **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

### **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

1. stupeň – 2. období

#### Činnosti ovlivňující zdraví

- ▶ uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka

Učivo

bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Učivo

turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, ochrana přírody

plavání – (*základní plavecká výuka*) ... prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu

## **ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE**

1. stupeň – 2. období

### Práce s drobným materiálem

- udržuje pořádek na pracovním místě a dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc při úrazu

Učivo

jednoduché pracovní operace a postupy, organizace práce

### Konstrukční činnosti

- dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu

### Pěstíelské práce

- dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu

### Příprava pokrmů

- udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni