

| Předmět: Výchova ke zdraví | | Ročník 6. | | |
|---|--|-----------------------------------|--|--|
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě | Chápe a respektuje prospěšnost dodržování pravidel soužití na utváření dobrých mezilidských vztahů ve společenství. | Vztahy mezi lidmi a formy soužití | Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství | |
| Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví. | Vysvětlí fungování rodiny, třídy, spolku. Okolnosti pozitivního a negativního vlivu na zdraví. | Vztahy mezi lidmi a formy soužití | Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek | |
| Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví | Osvětlí zdraví člověka jako výsledek péče o jeho tělesnou, duševní a sociální rovnováhu; důležitost naplňování základních lidských potřeb. | Hodnota a podpora zdraví | Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie | |
| Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a | Posoudí zodpovědnost za vlastní zdraví a za zdraví svých bližních. Usiluje o aktivní podporu zdraví; vyjádří vlastní názor na problematiku | Hodnota a podpora zdraví | Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví. Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> | <p>zdraví a je schopen o něm diskutovat. vlastní názor na</p> | | <p>a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví. Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> | |
| <p>Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.</p> | | <p>Hodnota a podpora zdraví. Osobnostní a sociální rozvoj.</p> | <p>Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</p> | |
| <p>Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</p> | <p>Chápe v souvislostech vliv složení stravy a civilizačních chorob. Uplatňuje preventivní způsoby chování a jednání na ochranu před přenosnými a civilizačními chorobami; svěří se se svými</p> | <p>Zdravý způsob života a péče o zdraví</p> | <p>Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu</p> | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>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</p> | <p>problémy a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc.</p> | | <p>potravy. Tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim. Ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty. Ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích</p> | |
|---|---|--|---|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | <p>úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci.</p> | |
| <p>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.</p> | <p>Dokáže samostatně využívat relaxační a kompenzační techniky jako prevenci nepříznivých stresových situací a v zájmu regenerace svého organismu.</p> | <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence. Osobnostní a sociální rozvoj.</p> | <p>Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti. Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu, hledání pomoci při problémech</p> | |

| Předmět: Výchova ke zdraví | | Ročník 9. | | |
|--|---|--|---|--|
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování | Vysvětlí fyziologické a psychické změny dospívání. Uvědomuje si sebe sama, respektuje názory ostatních na své jednání. Váží si životního poslání matky a otce-výchova dětí, morální zásady. Seznámí se s možnými řešeními problémů v mezilidských vztazích. a s rozhodováním z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí. Vytváří si povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, respektování atd. Rozliší rozdíly mezi jednotlivými úrovněmi lásky. Chápe, že touha po sexuálním sblížení neznamena připravenost pro zahájení sexuálního života a chápe i nepřipravenost dospívající dívky pro těhotenství a porod. Chápe význam a rizika antikoncepce. Chápe důležitost správné životosprávy v těhotenství. | Změny v životě člověka a jejich reflexe | Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny. Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj |
| Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého | Vnímá v souvislostech rizika zneužívání návykových látek. Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování jako | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | Autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>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>nástroj ochrany před sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc pro sebe i pro druhé.</p> | | <p>namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnutí, trestná činnost, dopink ve sportu. Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci</p> | |
| <p>Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků,</p> | <p>Rozpozná případnou manipulaci ze strany vrstevníků, médií i sekt; uplatňuje osvojené dovednosti ke své</p> | <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich</p> | <p>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování –</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> | <p>ochraně před manipulací a agresí. Přiměřeně věku uplatňuje zásady kritického myšlení.</p> | <p>prevence. Osobnostní a sociální rozvoj.</p> | <p>cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládnutí problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování. Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | | | komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování | |
| <p>Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p> <p>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p> | <p>Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; přiměřeně věku předvídá rizikové situace a tím aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.</p> | | <p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti). Ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí | |
|--|--|--|--|--|