

## 5. 2. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

## 6. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>VZ-9-1-01</b> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p><b>VZ-9-1-02</b> 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</p> <p><b>VZ-9-1-03</b> vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> <li>• 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</li> <li>• vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> </ul>	<p><b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztahy ve dvojici-kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy</li> <li>- bezpečné chování a komunikace-komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc</li> <li>- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity-rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek</li> <li>- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné chování ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</li> </ul> <p><b>Hodnota a podpora zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci-složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</li> <li>- podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</li> </ul>	<p><b>Seberegulace a sebeorganizace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpečné chování</li> </ul> <p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <p><b>Psychohygiena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady duševní hygieny</li> </ul> <p><b>Osobnostní a sociální výchova</b></p> <p><b>Morální rozvoj</b></p> <p><b>Hodnoty, postoje, praktická etika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hodnota a podpora zdraví</li> <li>- zdravý způsob života</li> </ul>

## 5. 2. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

## 8. ROČNÍK

	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY-ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>VZ-9-1-04</b> posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</p> <p><b>VZ-9-1-09</b> 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><b>VZ-9-1-05</b> usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p><b>VZ-9-1-06</b> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <p><b>VZ-9-1-08</b> 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><b>VZ-9-1-10</b> samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p><b>VZ-9-1-11</b> respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</li> <li>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</li> <li>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny a v nejbližším okolí</li> <li>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se se zdravotním problémem, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</li> <li>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</li> <li>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> </ul>	<p><b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tělesná a duševní hygiena, denní režim- zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, vyvážení pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdravý, pohybový režim</li> <li>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,</li> <li>ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy-prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní a léčebná péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů, základy první pomoci</li> <li>stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</li> </ul> <p><b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dětství, puberta, dospívání- tělesné, duševní a společenské změny</li> </ul>	<p><b>Mediální výchova</b>  <b>Receptivní činnosti</b>  <b>Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality</b></p>

## 5. 2. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

## 8. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>VZ-9-1-07</b> dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p><b>VZ-9-1-12</b> respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <p><b>VZ-9-1-13</b> uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého 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><b>VZ-9-1-14</b> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</li> <li>respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</li> <li>uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého 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</li> <li>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li> </ul>	<p><b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>výživa a zdraví – zásady správného stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy</li> <li>vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</li> <li>manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt</li> </ul> <p><b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> <p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>autodestruktivní závislosti-psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet a elektronická média), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, doping ve sportu</li> </ul>	<p><b>Mediální výchova</b>  <b>Produktivní činnosti</b>  <b>Tvorba mediálního sdělení</b>  <b>Práce s realizačním týmem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zdravý jídelníček</li> <li>reklama na zdravou výživu</li> </ul> <p><b>Osobnostní a sociální výchova</b>  <b>Morální rozvoj</b>  <b>Hodnoty, postoje, praktická etika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>postoje k sexualitě a sexuálnímu chování</li> </ul> <p><b>Mediální výchova</b>  <b>Receptivní činnosti</b>  <b>Fungování a vliv médií ve společnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>účelová propagace výrobků</li> <li>mediální výchova</li> <li>receptivní činnosti</li> </ul> <p><b>Vnímání autora mediálních sdělení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>propagace tabákových výrobků a alkoholických nápojů</li> </ul> <p><b>Osobnostní a sociální rozvoj</b>  <b>Sociální rozvoj</b>  <b>Komunikace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>odmítání alkoholu, cigaret a jiných drog</li> </ul>

## 5. 2. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

## 8. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>VZ-9-1-13</b> uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého 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><b>VZ-9-1-14</b> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého 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</li> <li>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>sebepoznání a sebepojetí vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</li> <li>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace-respektování sebe sama i druhých, přijímání názorů druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální výchova</b>  <b>Morální rozvoj</b>  <b>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>odmítání cigaret, alkoholu a jiných drog</li> </ul> <p><b>Osobnostní a sociální výchova</b>  <b>Osobnostní rozvoj</b>  <b>Psychohygiena</b></p>

## 5. 2. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

## 8. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>VZ-9-1-15</b> 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><b>VZ-9-1-16</b> uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní pomoc</li> <li>• uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana člověka za mimořádných situací</li> <li>- zásady poskytování první pomoci</li> <li>- rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody</li> <li>- ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</li> </ul>	

## 5. 2. 19 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

## 9. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY ŠVP	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TEMATA
<p>Žák:</p> <p><b>VZ-9-1-13</b> uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého 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>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého 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</li> </ul>	<p><b>Osobnostní a sociální rozvoj</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sebepoznání a sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</li> <li>seberegulace a sebeorganizace činností a chování</li> <li>cvičení sebereflexe a sebekontroly</li> <li>psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech</li> </ul> <p><b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>autodestruktivní závislosti-psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, doping ve sportu</li> </ul>	