

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví**  
 Ročník: 6.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí na příkladech souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím</li> <li>– sestaví svůj hodnotový žebříček</li> <li>– orientuje se v biologických rytmech a optimálně využívá výkonnosti během dne i týdne</li> <li>– uvede pozitiva a negativa trávení volného času u televize, videa a počítače</li> <li>– jmenuje vhodné způsoby využívání volného času</li>   <li>– uvědomuje si nebezpečí riskantního chování</li> <li>– uvede příklady dodržování pravidel chování a hygieny při některých školních a volnočasových činnostech</li> <li>– orientuje se v základních pravidlech silničního provozu</li> <li>– dokáže ošetřit drobná poranění, ví jak přivolat pomoc</li> </ul>	<p><b>Hodnota a podpora zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• složky zdraví a jejich interakce</li> <li>• základní lidské potřeby</li> <li>• odpovědnost jedince za své zdraví</li> <li>• osobní hygiena</li> <li>• režim dne, volný čas</li> </ul> <p><b>Bezpečné prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ochrana zdraví při různých činnostech</li> <li>• bezpečnost v dopravě</li> <li>• znalost pravidel silničního provozu</li> </ul>	<p><b>VDO</b> – osobní zodpovědnost za své zdraví</p> <p><b>VDO</b> – respektování a dodržování předpisů, zásady slušnosti a zodpovědného chování, angažovaný přístup k druhým</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– orientuje se ve vybavení domácí lékárničky a jmenuje její základní vybavení</li> <li>– prakticky nacvičuje ošetření drobných poranění, dovede poskytnout pomoc při běžných úrazech</li> </ul>	<p><b>První pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• úrazy a zbytečné úrazy</li> <li>• základy první pomoci</li> <li>• domácí lékárnička</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše situace, které lze chápat jako krizové</li> <li>- uvědomuje si, že setkání s lidmi agresivními a pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek může být nebezpečné</li> <li>- používá v situacích ohrožení osobního bezpečí účinné způsoby chování</li> <li>- uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování</li> <li>- vyhledá a zapamatuje si telefonní čísla linky bezpečí a další specializované pomoci</li> <li>- diskutuje o problému zneužívání linek důvěry</li>   <li>- obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako argument proti zneužívání návykových látek</li> <li>- jmenuje nejčastěji zneužívané drogy</li> <li>- uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem</li> <li>- kriticky posoudí propagaci alkoholu, kávy cigaret a zaujme k ní stanovisko</li>   <li>- respektuje pravidla soužití ve společnosti</li> <li>- rozvíjí dovednosti komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti</li> <li>- komunikuje pozitivně a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů</li> <li>- chápe význam tolerance a zdravého sebevědomí</li> <li>- dokáže v různých situacích komunikovat asertivně</li> <li>- pojmenuje vlastnosti dobrého kamarád</li> </ul>	<p><b>Osobní bezpečí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chování v krizových situacích</li> <li>• komunikace s neznámými lidmi</li> <li>• linky bezpečí</li>   <li>• pozitivní životní cíle a hodnoty</li> <li>• nejčastěji zneužívané drogy</li> <li>• kouření – mýty a skutečnost</li> <li>• alkohol – mýty a skutečnost</li> </ul> <p><b>Sociální prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikace ve společnosti a mezi vrstevníky</li> <li>• dialog, asertivita, kooperace</li> <li>• kamarádství</li> </ul>	<p><b>VDO</b> – angažovaný přístup k druhým</p> <p><b>OSV</b> – efektivní strategie a obrana proti agresi a manipulaci, obecné modely řešení problémů</p> <p><b>EGS</b> – osvojování evropských hodnot</p> <p><b>VVP</b> – rozhodování: rozhodování v extrémních situacích</p> <p><b>OSV</b> – zvládání rozhodovacích situací</p> <p><b>MKV</b> – schopnost zapojovat se do diskuze</p> <p><b>OSV</b> – komunikace v různých situacích , péče o dobré vztahy, asertivní komunikace</p> <p><b>Čj</b> – komunikace, kultivovaný projev</p>	<p>průběžně</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- chápe význam zdravé výživy pro fyzické a psychické zdraví člověka</li> <li>- posoudí současné převažující stravovací zvyklosti u nás s ohledem k zásadám zdravé výživy</li> <li>- orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívá je při nákupu a uskladnění potravin v domácnost</li> </ul>	<p><b>Zdravá výživa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vliv výživy na zdravotní stav lidí</li> <li>• jídelníček z hlediska zdravé výživy</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- porozumí tělesným, duševním a sociálním změnám v době dospívání</li> <li>- ve svých citových projevech uplatňuje na veřejnosti vhodnou míru zdrženlivosti</li> <li>- uvědomuje si rizika sexuálního zneužívání, na příkladech zhodnotí, co je a co není normální</li> <li>- ví, jakým způsobem se obrátit na dětská krizová centra</li> <li>- umí přivolat odbornou pomoc, zná čísla tísňového volání</li> <li>- umí charakterizovat mimořádné situace</li> <li>- rozpozná varovné signály</li> <li>- zná zásady chování při vyhlášení mimořádné situace</li> <li>- seznámí se s technikami první pomoci</li> </ul>	<p><b>Sexuální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• proměny člověka v dospívání</li> <li>• sexuální zneužívání</li> <li>• hygiena v pubertě</li> </ul> <p><b>Obrana obyvatel za mimořádných situací</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• první pomoc</li> <li>• charakter mimořádné situace</li> <li>• varovný signál a chování po jeho vyhlášení</li> </ul>	<p><b>VDO – odpovědné chování</b></p> <p><b>Branný den - techniky první pomoci</b></p>	

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví**  
 Ročník: 9.

Výstup	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>– projevuje odpovědný vztah k sobě samému</li> <li>– samostatně využívá relaxační techniky k regeneraci organismu</li> <li>– uvědomuje si potřebu preventivních lékařských prohlídek pro zdravý život</li>   <li>– vyhledá zásady dietní léčby při různých onemocněních</li> <li>– chápe význam zdravé výživy pro aktivní život</li> <li>– chápe pojmy anorexie a bulimie, systém vzniku těchto chorob i jejich prevenci a léčbu</li>   <li>– jmenuje nejčastěji zneužívané drogy, rozdělí je podle zadaných kritérií</li> <li>– popíše, jak drogy odjakživa provázejí lidstvo</li> <li>– orientuje se v nabídce specializované pomoci</li> <li>– na příkladech uvede důvody vzniku závislosti, zamýšlí se nad možnostmi léčby</li> <li>– vyhodnotí možný manipulativní vliv vrstevníků, médií a sekt</li> <li>– uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci ze strany náboženských sekt</li> <li>– seznámí se se zdravotními a sociálními riziky spojenými s hracími a výherními automaty</li>   <li>– kriticky se vyjadřuje k projevům vandalství a k trestné činnosti mladistvých</li> <li>– rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost</li> </ul>	<p><b>Péče o duševní zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravé sebepojetí</li> <li>• stres a jeho vztah ke zdraví</li> <li>• duševní psychohygiena</li> <li>• prevence civilizačních nemocí</li> </ul> <p><b>Zdravá výživa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravá výživa a diety</li> <li>• poruchy stravovacích návyků</li> </ul> <p><b>Prevence zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozdělení a účinky drog</li> <li>• drogy v lidských dějinách</li> <li>• centra odborné pomoci</li> <li>• vznik závislosti a její léčba</li> <li>• party, sekty</li> <li>• patologické hráčství</li> </ul> <p><b>Osobní bezpečí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vandalství a trestná činnost mladistvých</li> </ul>	<p><b>OSV</b> - psychohygiena</p> <p><b>OSV</b> - psychohygiena</p> <p><b>Př</b> – biologie člověka</p> <p><b>Z</b> – současný svět</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zná pravidla bezpečného pohybu v neznámém prostredí</li> <li>- jmenuje zásady poskytování první pomoci, popíše, jak ošetřit závažnější poranění</li>   <li>- nacvičí techniky pro zvládání stresu</li> <li>- navrhne možná řešení konfliktů v manželství</li> <li>- navrhne, jak konfliktům předcházet</li>   <li>- chápe význam a rizika antikoncepce</li> <li>- přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</li> <li>- uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti</li> <li>- uplatňuje zásady tolerance k osobám s odlišnou sexuální orientací</li> <li>- uvědomuje si, že sexuálnímu násilí lze v mnohých případech předcházet vhodným jednáním</li> <li>- uvědomuje si rizika spojená s předčasným ukončením těhotenství</li> <li>- chápe, že budoucí maminka by měla pro budoucí vývoj svého dítěte zachovávat zdravou životosprávu</li> <li>- chápe odpovědnost obou rodičů za zdraví novorozeného dítěte</li>   <li>- zvládá bezpečné chování v situacích hromadného ohrožení</li> <li>- orientuje se v kompetencích složek integrovaného záchranného systému</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jednání v případě ohrožení</li> <li>• osobní bezpečnost v neznámém prostredí</li> <li>• první pomoc a povinnost ji poskytnout</li> </ul> <p><b>Rodina a otázky rodinného života</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odpovědný výběr partnera pro rodinný život</li> <li>• konflikty v manželství a jejich řešení</li> </ul> <p><b>Sexuální výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• početí a vývoj plodu</li> <li>• antikoncepce a plánování rodičovství</li> <li>• zralost partnerů</li> <li>• umělé přerušování těhotenství</li> <li>• sexuální orientace</li> <li>• pornografie, prostituce</li> <li>• sexuální deviace</li> <li>• péče o dítě</li> </ul> <p><b>Ochrana člověka za mimořádných událostí</b> živelní pohromy a terorismus</p>	<p><b>OSV</b> – dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci <b>OV</b> – trestní právo</p> <p><b>MV</b> – vstřícný postoj k odlišnostem</p> <p><b>D</b> – nejstarší historie lidské společnosti</p> <p><b>Branný den</b></p>	
---	---	--	--