

Výchova ke zdraví		
6. ročník, 1 hodina týdně		
Výstup vyučovacího předmětu	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
<b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-01</b> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> <li><b>VZ-9-1-02</b> vysvětlí role členů komunity (třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita) z hlediska prospěšnosti zdraví</li> <li><b>VZ-9-1-02</b> vysvětlí role členů rodiny a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – škola</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pravidla soužití ve škole</li> <li>komunikace mezi vrstevníky</li> <li>vrstevnické skupiny</li> <li>spolky</li> </ul> </li> <li><b>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>komunikace v rodině</li> <li>role muže a ženy v rodině</li> <li><b>vztahy ve dvojici</b> – kamarádství</li> <li>přátelství</li> <li>láska</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>OSV – kooperace a kompetice</b> (projekt Svatba - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci)</li> <li><b>OSV – kooperace a kompetice</b> (projektová hodina Láska - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci)</li> <li>Př – chování zvířat při péči o potomky</li> <li>Čj – pojmy - role, komunikace, bílá vrána, černá ovce, láska až za hrob, opičí láska</li> <li>Příslloví – Jablko nepadá daleko od stromu.</li> <li>Ov – funkce rodiny</li> <li>Čj - Příslloví – O lásce. Foglarovy knihy, knihy o kamarádství, přátelství dětí a zvířat, lásce - Romeo a Julie</li> <li>Hv – ukolébavky, písně o kamarádství, o lásce</li> </ul>
<b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>dětství, puberta, dospívání</b> – tělesné změny</li> <li>duševní změny</li> <li>společenské změny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>OSV - sebepoznání a sebepojetí</b> (moje tělo, moje psychika, jak se promítá mé já v mém chování, moje vztahy k druhým lidem a dospívání)</li> <li>Ov – etapy vývoje člověka</li> <li>D – vývoj člověka</li> <li>Př – anatomie a fyziologie pohlavní soustavy, žlázy s vnitřní sekrecí; hledání souvislostí a odlišností dospívání člověka a jiných živočichů; nepohlavní rozmnožování</li> </ul>

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-08</b> uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</b> – kvalita ovzduší a vody</li> <li>hluk, osvětlení, teplota</li> <li><b>denní režim</b></li> <li>sběr informací o činnostech ve vlastním denním režimu (práce, pohyb, odpočinek) pomocí digitálních technologií</li> <li>intimní hygiena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>OSV – seberegulace a sebeorganizace</b> (dobrá organizace času – projektová hodina Týdenní statistika možností prožívání volného času)</li> </ul>
RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-13</b> uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</li> <li><b>VZ-9-1-13</b> v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým</li> <li><b>VZ-9-1-14</b> uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání</b> – šikana a jiné projevy násilí</li> <li>komunikace se službami odborné pomoci</li> <li><b>bezpečné chování a komunikace</b> – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí</li> <li>nebezpečí komunikace v digitálním prostředí – na sociálních sítích (praktické příklady)</li> </ul>	
HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-03</b> vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím</li> <li><b>VZ-9-1-06</b> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</li> <li><b>VZ-9-1-03</b> vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</b></li> <li>– složky zdraví a jejich interakce</li> <li>základní lidské potřeby a jejich hierarchie</li> </ul>	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-01</b> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</b> – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie</li> <li>chování podporující dobré vztahy</li> <li>aktivní naslouchání</li> <li>dialog</li> </ul>	

Výchova ke zdraví		
7. ročník, 1 hodina týdně		
Výstup vyučovacího předmětu	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
<b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-01</b> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</b> - škola</li> <li>rodina (bydlení)</li> <li>obec (domov)</li> <li>etiketa</li> </ul>	M – výpočet vzdálenosti sezení od TV po zadání úhlopříčky, geometrie – plánek bytu
<b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-08</b> uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> <li><b>VZ-9-1-08</b> svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>tělesná hygiena</b> – zásady osobní hygieny</li> <li>otužování</li> <li><b>ochrana před přenosnými chorobami</b> – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence</li> <li>nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</li> </ul>	Př – informace o hmyzu a parazitech způsobující infekční choroby (komár, moucha, klíště, roup, škrkavka, tasemnice, veš, blecha)
<b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-13</b> uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni</li> <li><b>VZ-9-1-15</b> projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy</li> <li><b>VZ-9-1-15</b> aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>auto-destruktivní závislosti</b> – násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost</li> <li><b>skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání</b> - kriminalita mládeže</li> <li><b>dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</b> – bezpečné prostředí ve škole</li> <li>webové stránky a aplikace obsahující problematiku zdraví a bezpečí</li> <li>bezpečnost v dopravě</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>rizika silniční a železniční dopravy</li> <li>vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity</li> </ul>	
<b>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-05</b> usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li><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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>podpora zdraví a její formy</b> – prevence a intervence</li> <li>působení na změnu kvality prostředí a chování jedince</li> <li>odpovědnost jedince za zdraví</li> <li>podpora zdravého životního stylu</li> <li>programy podpory zdraví</li> <li>informační weby se zprávami týkající se zdraví a nemocí</li> </ul>	<p>Z – místa na mapě světa a ČR, kde probíhá Běh Terryho Foxe</p>
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-01</b> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>sebepoznání a sebepojetí</b> – vztah k sobě samému</li> <li>vztah k druhým lidem</li> <li>zdravé a vyrovnané sebepojetí</li> <li>utváření vědomí vlastní identity</li> </ul>	

Výchova ke zdraví		
8. ročník, 1 hodina týdně		
Výstup vyučovacího předmětu	Učivo předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektu
<b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-12</b> respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>sexuální dospívání a reprodukční zdraví</b> – zdraví reprodukční soustavy</li> </ul>	
<b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-07</b> dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</li> <li><b>VZ-9-1-08</b> uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> <li><b>VZ-9-1-08</b> svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</li> <li><b>VZ-9-1-15</b> aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí</li> <li><b>VZ-9-1-15</b> v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>výživa a zdraví</b> – zásady zdravého stravování</li> <li>pitný režim</li> <li>vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví</li> <li>poruchy příjmu potravy</li> <li><b>ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy</b> – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</li> <li>preventivní a léčebná péče</li> <li>odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)</li> <li>základy první pomoci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>MdV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</b> (kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky)</li> <li><b>MdV – fungování a vliv médií ve společnosti</b> (role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů)</li> <li>Z – pěstování plodin, exotického ovoce v různých částech zeměkoule</li> <li>Př – plody exotického ovoce</li> <li>D – časová osa se zakreslením období – sběr bobulí, na ohni opékaný úlovek, obilné placky, luštěniny, brambory, instantní pokrmy; Kryštof Kolumbus</li> <li>Př – anatomie, fyziologie lidského organismu zejména kostí, svalů, kardiovaskulární soustavy</li> </ul>
<b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-13</b> uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</li> <li><b>VZ-9-1-13</b> v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým</li> <li><b>VZ-9-1-15</b> v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>auto-destruktivní závislosti</b> –</li> <li>násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet)</li> <li>dopink ve sportu</li> <li><b>dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</b> – postup v případě dopravní nehody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>OSV – komunikace</b> (návlek dovednosti pro sdělování verbální i neverbální, asertivní komunikace; dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci)</li> <li><b>MdV - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</b> (kritické vnímání mediálních sdělení - kouření, alkohol v médiích)</li> <li>D – historické souvislosti vzniku užívání drog</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-16</b> uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</li> </ul>	<p>(tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ochrana člověka za mimořádných událostí</b> – klasifikace mimořádných událostí</li> <li>informační weby se zprávami týkající se mimořádných událostí</li> <li>varovný signál a jiné způsoby varování</li> <li>základní úkoly ochrany obyvatelstva</li> <li>evakuace</li> <li>činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vv – představa účinku drog na lidský organismus</li> <li>Čj – esej nebo úvaha „Moje filmové nebo skutečné setkání s člověkem pod vlivem drog“</li> </ul>
<b>SOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-01</b> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</b> – efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích</li> <li>dopad vlastního jednání a chování</li> </ul>	

<b>Výchova ke zdraví</b>		
<b>9. ročník, 1 hodina týdně</b>		
Výstup vyučovacího předmětu	Výstup vyučovacího předmětu	Průřezová témata Přesahy a vazby do předmětu a projektů
<b>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-02</b> vysvětlí role členů komunity (rodiny) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>vztahy ve dvojici</b> –partnerské vztahy</li> <li>manželství a rodičovství</li> </ul>	<p>Čj – podoby lásky v literárních dílech, napsat příběh o začátku milostného vztahu</p> <p>Vv – umělecká díla (Mánes), výtvarné ztvárnění rodiny dnes a v minulosti, ztvárnění konfliktu (který mi přinesl něco pozitivního, negativního)</p> <p>D – historické změny rodiny</p>
<b>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>VZ-9-1-11</b> kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li> <li><b>VZ-9-1-12</b> chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>sexuální dospívání a reprodukční zdraví</b> – sexualita jako součást formování osobnosti</li> <li>poruchy pohlavní identity</li> <li>zdrženlivost</li> <li>předčasná sexuální zkušenost</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promiskuita</li> <li>• sexuální deviace</li> <li>• pohlavně přenosné choroby</li> <li>• plánované rodičovství</li> <li>• problémy těhotenství a rodičovství mladistvých</li> <li>• těhotenství</li> <li>• porod</li> </ul>	Čj – význam předpon pedo-, fetiš-
<b>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VZ-9-1-08</b> uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> <li>• <b>VZ-9-1-08</b> svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>duševní hygiena</b> – zásady duševní hygieny</li> </ul>	
<b>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <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</li> <li>• <b>VZ-9-1-13</b> v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým</li> <li>• <b>VZ-9-1-14</b> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt</li> <li>• <b>VZ-9-1-14</b> uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>stres a jeho vztah ke zdraví</b> – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti</li> <li>• <b>auto-destruktivní závislosti</b> – psychická onemocnění</li> <li>• <b>sexuální kriminalita</b> – formy sexuálního zneužívání dětí</li> <li>• <b>bezpečné chování a komunikace</b> – nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií</li> <li>• sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</li> <li>• <b>manipulativní reklama a informace</b> – reklamní vlivy, působení sekt</li> </ul>	
<b>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>seberegulace a sebeorganizace činností a chování</b> – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací</li> </ul>	

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení</li> <li>• zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích</li> <li>• pomáhající a prosociální chování</li> <li>• <b>psychohygiena</b> v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu</li> <li>• hledání pomoci při problémech</li> </ul>	
---	---	--