

**Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ****Ročník: 8.**

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Mezipředm. vazby, PT
<ul style="list-style-type: none"><li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</li><li>- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního 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><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>- 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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vysvětlí pojmy jedinec, skupina, komunita</li><li>- respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky</li><li>- podílí se na tvorbě pravidel ve třídě</li><li>- pozitivní komunikací přispívá k tvorbě dobrých vztahů s ostatními spolužáky</li><li>- vysvětlí role členů rodiny, chápe vztahy v rodině</li><li>- uvádí možné příklady kladných a záporných vlivů rodiny na vývoj dítěte</li><li>- rozlišuje rozdíly mezi jednotlivými výchovnými styly a uvádí jejich klady a zápory</li><li>- rozlišuje tělesné, duševní a sociální zdraví, dovede vysvětlit souvislosti mezi nimi</li><li>- uvede faktory ovlivňující zdraví</li><li>- chápe hodnotu zdraví</li><li>- posoudí význam odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých</li><li>- určí, které způsoby chování mohou ohrozit zdraví</li><li>- aktivně se podílí na podpoře a ochraně svého zdraví</li><li>- vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví</li><li>- zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví</li><li>- charakterizuje pojem prevence a uvede její význam</li><li>- diskutuje o problematice zdraví</li><li>- zapojuje se do uplatňování podpory svého zdraví i zdraví své rodiny</li></ul>	<p><u>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jedinec, skupina, komunita</li><li>- kamarádství, přátelství</li><li>- pravidla soužití ve škole, ve vrstevnické skupině</li></ul> <p><u>Rodina jako systém:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- vztahy v rodině</li><li>- rodinné prostředí</li><li>- vliv rodiny na děti</li></ul> <p><u>Změny v životě člověka</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tělesné, duševní a společenské změny</li><li>- tělesná a duševní hygiena (osobní, intimní, otužování, denní režim)</li></ul> <p><u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</li><li>- zdravý životní styl</li><li>- význam pohybu pro zdraví</li><li>- pohybový režim</li><li>- vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit</li><li>- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví (kvalita ovzduší a vody)</li></ul>	<p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p> <p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p> <p>MKV-lidské vztahy MKV-etnický původ</p> <p>OSV-psychohygiena</p> <p>OSV-sebepoznání a sebepojetí</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>- 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>- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</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>- vysvětlí význam základních živin a vody pro organismus</li><li>- rozpozná správný stravovací a pitný režim</li><li>- uplatňuje zásady zdravého stravovacího a pitného režimu</li><li>- dokáže vybrat zdravé potraviny</li><li>- orientuje se v základních údajích o složení a trvanlivosti potravin a prakticky je využívá</li><li>- uvádí souvislosti mezi složením stravy a civilizačními chorobami</li><li>- formuluje důvody odpovědnosti za své zdraví</li><li>- rozpozná poruchy příjmu potravy</li><li>- navrhne denní rozvrh činnosti dospívajícího</li><li>- vyhledá nabídky podpory zdraví a určí jejich vhodnost</li><li>- osvojuje si základy zdravého životního stylu</li><li>- uplatňuje získané zásady v životě</li><li>- seznamuje se s projekty podpory zdraví, v rámci svých možností se zapojuje do jejich plnění</li><li>- uplatní vhodnou sociální dovednost pro předcházení stresovým situacím</li><li>- charakterizuje a rozpozná potenciální nebezpečí</li><li>- rozliší varovné signály spojené se vznikem mimořádné události</li><li>- dodržuje zásady bezpečného chování po vyhlášení mimořádné události</li><li>- rozpozná a dokáže použít čísla tísňového volání</li></ul>	<p><u>Výživa a zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zásady správného stravování</li><li>- složení potravy</li><li>- stravovací a pitný režim</li></ul> <p><u>Výživa jako složka životosprávy.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- poruchy příjmu potravy</li><li>- civilizační choroby</li><li>- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</li><li>- odpovědnost jedince za zdraví</li><li>- podpora zdravého životního stylu</li><li>- programy podpory zdraví</li></ul> <p><u>Ochrana člověka za mimořádných událostí.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- klasifikace mimořádných událostí</li><li>- varovné signály</li><li>- prevence vzniku mimořádných událostí</li></ul>	<p>EV-vztah člověka k prostředí OSV- psychohygiena</p> <p>OSV- psychohygiena</p> <p>OSV-seberegulace a sebeorientace</p> <p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p>
--	---	---	---

**Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

**Ročník: 9.**

Výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Mezipředm. vazby, PT
<ul style="list-style-type: none"><li>- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</li><li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</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>- 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</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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- charakterizuje jednotlivá období lidského života</li><li>- popíše tělesné a psychické změny v dospívání</li><li>- utváří si vztahy k opačnému pohlaví, uplatňuje respekt k opačnému pohlaví</li><li>- uvádí příklady souvislosti mezi rodinným životem a dodržováním lidských práv</li><li>- rozlišuje vztahy ve dvojici: kamarádství, přátelství, lásku, manželství</li><li>- respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery</li><li>- charakterizuje lidskou sexualitu</li><li>- rozliší, které sexuální chování odpovídá normě</li><li>- popíše rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví</li><li>- vysvětlí pojem nemoc a možné příčiny jejího vzniku</li><li>- uvede cesty přenosu nemoci a preventivní opatření</li><li>- dává do souvislosti faktory životního stylu se vznikem civilizačních chorob</li><li>- vysvětlí nutnost odborné zdravotnické pomoci</li><li>- charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost</li><li>- uvádí zdravotní a sociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek (kouření, alkohol, drogy)</li><li>- vyjmenuje legální a nelegální návykové látky</li><li>- odmítá šikanu a jiné projevy násilí ve škole</li></ul>	<p><u>Změny v životě člověka</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- puberta, dospívání</li><li>- tělesné, duševní a společenské změny</li><li>- sexuální dospívání</li></ul> <p><u>Slabost a síla prvních partnerských vztahů</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství</li><li>- pravidla soužití</li></ul> <p><u>Sexuální dospívání</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sexualita jako součást formování osobnosti</li><li>- předčasné sexuální zkušenosti</li><li>- promiskuita</li><li>- ochrana před přenosnými chorobami</li></ul> <p><u>Rizika ohrožující zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- návykové látky - zdravotní rizika</li><li>- druhy závislosti</li><li>- léčba závislosti (linka důvěry, krizová centra).</li><li>- šikana a jiné projevy násilí</li><li>- vlivy reklamy na užívání návykových látek.</li><li>- reklamní vlivy</li><li>- působení sekt</li></ul>	<p>OSV- sebepoznání, sebepojetí OSV – poznávání lidí</p> <p>MKV- lidské vztahy</p> <p>MKV- lidské vztahy OSV- psychohygienu OSV- sebepoznání a sbepojetí OSV-seberegulace a sebeorientace</p> <p>OSV- komunikace OSV- psychohygienu</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</li>   <li>- 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí rizika spojená s patologickým hráčstvím</li> <li>- používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky</li> <li>- v případě potřeby dovede vyhledat odbornou pomoc</li>   <li>- odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím</li> <li>- uvede pravidla asertivní komunikace proti manipulativním vlivům</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečného chování na sociálních sítích</li> <li>- orientuje se v možnostech léčby závislosti</li> <li>- kriticky posoudí škodlivost reklamy na cigarety a alkohol</li>   <li>- dodržuje zásady bezpečného chování po vyhlášení mimořádné události</li> <li>- vysvětlí význam integrovaného záchranného systému</li> <li>- zvládne zásady první pomoci</li> </ul>	<p><u>Osobnostní a sociální rozvoj</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- předcházení a zvládání stresu</li> <li>- sebeovládání</li> <li>- zdravé a vyrovnané sebepojetí</li> <li>- bezpečné chování a komunikace</li> </ul> <p><u>Ochrana člověka za mimořádných událostí.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- integrovaný záchranný systém</li> <li>- pravidla první pomoci</li> </ul>	<p>OSV-seberegulace a sebeorganizace</p> <p>VDO-občan, občanská společnost a stát</p> <p>Př - 8.roč.</p>
--	---	--	--