

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Výchova ke zdraví
Tematický okruh	
Ročník	6.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
VZ-9-1-01	respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže vysvětlit, co je konfliktní situace a řeší ji asertivním jednáním - vysvětlí různé komunikační způsoby - rozpozná různé druhy povah a způsoby jednání - dokáže vysvětlit potřeby lidí se smyslovým a tělesným postižením 	<ul style="list-style-type: none"> - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek - handicap – vysvětlení pojmu - druhy handicapu duševního a fyzického 	chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
VZ-9-1-02	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	<ul style="list-style-type: none"> - definuje pojem – rodina, úplná, neúplná, umí vysvětlit důvody a důsledky rozpadu manželství a rozchodu partnerů a jeho vliv na děti - popíše význam náhradní rodinné péče 	<ul style="list-style-type: none"> - vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství - význam a funkce rodiny - rodina úplná, neúplná - pěstounská péče - adopce 	
VZ-9-1-04	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	<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam pravidelné kontroly zdravotního stavu a profesionální pomoci během života - používá pravidla bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny při činnostech a v různých prostředích 	<ul style="list-style-type: none"> - tělesná a duševní hygiena - denní zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, - denní režim - vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim - aktivita jako prevence nemoci - prevence a osvěta v předcházení nemocem 	<p>respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností</p> <p>usiluje o aktivní podporu zdraví</p>

VZ-9-1-05	usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětluje vliv prostředí na fyzické a psychické zdraví - dovede vlastními slovy vyjádřit možné způsoby podpory zdraví ze strany jednotlivce i společnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví - kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, - teplota 	projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
VZ-9-1-06	vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	<ul style="list-style-type: none"> - definuje zásady zdravé a vhodné výživy - orientuje se v alternativních výživových směrech a objasňuje jejich přednosti a nedostatky 	<ul style="list-style-type: none"> - výživa a zdraví – zásady zdravého stravování - pitný režim - vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví - poruchy příjmu potravy 	
VZ-9-1-11	respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	<ul style="list-style-type: none"> - popíše pojmy – dětství, puberta - vysvětlí fyzické a duševní změny ve vývoji jedince - samostatně vysvětlí úlohu rodičů při výchově jedince 	<ul style="list-style-type: none"> - dětství, puberta - tělesné, duševní a společenské změny 	
VZ-9-1-12	respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí dospívání z hlediska fyziologických proměn – rozvoj druhotných pohlavních znaků - vlastními slovy vyjádří co je sexualita a s ní spojené rizikové chování - odhaduje vliv rizik na fyzické zdraví jedince - vlastními slovy dovede vyjádřit význam sexuální zdrženlivosti 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Výchova ke zdraví
Tematický okruh	
Ročník	7.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
VZ-9-1-03	vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - dokáže vysvětlit pojem fyzické, duševní zdraví, sociální zdraví - objasňuje faktory, které ho ovlivňují - vysvětlí na příkladech z nejbližšího okolí 	<ul style="list-style-type: none"> - životní podmínky a jejich vliv na rozvoj psychického a fyzického zdraví - faktory – dědičné, vnější, související s úrovní - zdravotní péče - schopnost adaptace na měnící se životní podmínky 	uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
VZ-9-1-07	dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	<ul style="list-style-type: none"> - dovede vysvětlit a na příkladech ilustrovat hodnotu stravy a důležitost zdravého stravování - umí vysvětlit pojem civilizační nemocí - jako jeden z důsledků životního stylu - na příkladech ilustruje příčiny civilizačních nemocí - dokáže vysvětlit některé typické příznaky civilizačních nemocí 	<ul style="list-style-type: none"> - civilizační nemoci a jejich souvislost s životním stylem - způsob stravování, skladba stravy a její vliv na fyzické zdraví - hodnota stravy – výživová, energetická, biologická 	<p>održuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností</p> <p>uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</p>
VZ-9-1-08	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	<ul style="list-style-type: none"> - definuje pojem nemoc a úraz - umí vysvětlit pojem infekční nemocí, způsob šíření nákazy - na příkladech demonstruje nebezpečí některých onemocnění a nezbytnou nutnost prevence - diskutuje o způsobech prevence u běžných infekčních chorob 	<ul style="list-style-type: none"> - základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence - nákazy respirační, přenosné potravou - získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem - ochrana před přenosnými chorobami - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění - léčebná péče 	svěří se se zdravotním problémem

	odbornou pomoc	<ul style="list-style-type: none"> - prokáže znalost pravidel první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - odpovědné chování v situacích úrazu a život - ohrožujících stavů základy první pomoci 	
VZ-9-1-10	<p>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</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>	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí pojem stres, příčiny stresu a jeho průvodní znaky - diskutuje o stresových faktorech - navrhuje, jak se stresovým situacím bránit 	<ul style="list-style-type: none"> - stres a jeho vztah ke zdraví - faktory způsobující stres – pozitivní, negativní (distres, eustres) kompenzační, relaxační a regenerační - techniky k překonávání únavy a podpoře duševní odolnosti 	
VZ-9-1-13	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí pojem droga a závislost - popíše příznaky drogové závislosti - orientuje se v trestně právní problematice návykových látek - dovede vlastními slovy vyjádřit jak postupovat v případě, kdy potká člověka drogově závislého pomocí vlastních argumentů odmítne přijmout drogu 	<ul style="list-style-type: none"> - auto-destruktivní chování - alkohol, kouření, nebezpečné návykové látky - zneužívání návykových látek - nejčastěji užívané drogy - účinky drog a vznik závislosti - drogy a legislativa - komunikace se službami odborné pomoci 	<p>dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her</p> <p>uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</p>

VZ-9-1-14	vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	<ul style="list-style-type: none"> - ovládá způsoby společensky přijatelného chování a používá je - vysvětlí pojmy komunikace, kooperace - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt - vysvětlí pojem média, sekty - uplatňuje osvojené dovednosti - komunikační obrany proti manipulaci a násilí rozpozná nebezpečné situace a - dovede se jim bránit - analyzuje chování jedinců v různých situacích ve svém okolí a zhodnotí ho - popíše způsob, jak postupovat v případě narušení osobního bezpečí svého či kamaráda, a je schopen ho realizovat 	<ul style="list-style-type: none"> - mezilidské vztahy, komunikace a kooperace - respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie - chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní - komunikace a kooperace v různých situacích - respektuje přijatá pravidla mezi vrstevníky a partnery - dopad vlastního jednání a chování 	zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací předmět	Výchova ke zdraví
Tematický okruh	
Ročník	8.

OVO – kód	Očekávaný výstup RVP ZV	Konkretizovaný výstup ŠVP	Konkretizované učivo	MDÚ OV PO, PT
VO-9-2-01	objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi a i kvalitu života	<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje silné a slabé stránky své osobnosti - popíše rozdílné vnímání vlastní osoby z hlediska sebe a ostatních - je schopen popsat kvality své osobnosti, v čem vyniká a čím je prospěšný pro ostatní - zhodnotí a zdůvodní svá rozhodnutí - zdůvodní a zhodnotí své vztahy k druhým lidem - na základě realistického zhodnocení své osobnosti a role v kolektivu posoudí kvalitu svého života 	<ul style="list-style-type: none"> - projevy chování, rozdíly v prožívání myšlení a jednání - osobní vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter, vrozené předpoklady, osobní potenciál 	chápe význam vzdělávání v kontextu s profesním uplatněním
VO-9-2-02	posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů - objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek 	<ul style="list-style-type: none"> - Společné cíle - Vůle - Sebepoznání, sebehodnocení 	

VZ-9-1-02	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	<ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje práva a povinnosti členů rodiny - vysvětlí faktory vedoucí k stabilitě a nestabilitě rodiny - popíše důvody a důsledky rozpadu manželství a rozchodu partnerů a vliv na děti - vysvětlí fungování manželské poradny - vyhledá na internetu - vysvětlí význam náhradní rodinné péče 	<ul style="list-style-type: none"> - partnerství a jeho formy - rodina vícegenerační - manželství – rozvodovost - příčiny rozvodů, vliv společenského klimatu - vztahy a funkce členů komunity – rodina, třída, kroužek - seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení - sebereflexe, sebekontroly - sebeovládání a zvládání 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 	
VO-9-2-03	rozpozná projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomí si a vyjmenuje své záporné vlastnosti - kriticky zhodnotí své chování i chování ostatních - navrhne cesty ke změně svého chování, jednání a koriguje své záporné vlastnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - vnímání, prožívání, poznávání a posuzování skutečnosti, sebe a druhých lidí - systém osobních hodnot - sebehodnocení - stereotypy v posuzování druhých lidí 	
VO-9-2-04	popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru	<ul style="list-style-type: none"> - popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, - popíše, jak lze rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru 	<ul style="list-style-type: none"> - volní vlastnosti - osobní přednosti - sebedůvěra 	formuluje své nejbližší plány

VZ-9-1-04	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	<ul style="list-style-type: none"> - chápe pojem aktivní přístup ke zdraví - posoudí jeho vliv na udržení celkového zdraví - porovná léčebné postupy u běžných onemocnění – běžné, alternativní, vyhledá na internetu - uplatňuje základní zásady pro užívání a uskladnění léků - zdůvodní vznik civilizačních nemocí v souvislosti s životním stylem 	<ul style="list-style-type: none"> - člověk ve zdraví a nemoci - aktivní přístup v péči o zdraví - aktivní pohyb, otužování, relaxace - péče o nemocné - stravování nemocných - podávání léků - léčba přírodními prostředky - alternativní medicína 	
VZ-9-1-07	dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky	<ul style="list-style-type: none"> - zná zásady zdravé a vhodné výživy - orientuje se v alternativních výživových směrech a zná jejich přednosti a nedostatky - aplikuje v praxi při zhotovení pokrmů 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého jídelníčku - výběr, nákup, skladování potravin - zpracování potravin - dietní stravování 	
VZ-9-1-09	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	<ul style="list-style-type: none"> - používá pravidla bezpečnosti, ochrany zdraví a hygieny při pohybových činnostech v různých prostředích - diskutuje o významu pravidelné kontroly zdravotního stavu a profesionální pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie - rozdíly mezi pohybovými činnostmi - základní fyziologické parametry - zásady fair - play - hygiena pohybové činnosti - sportovní vyžití 	respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví

VZ-9-1-11	respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si a dokáže vysvětlit biologické změny v době puberty - chápe různé partnerské vztahy na příkladech uvádí, co je předpokladem dobrého manželství a váží si rodičů - rozliší rizika při volbě partnera s ohledem na dědičné choroby 	<ul style="list-style-type: none"> - vztahy mezi lidmi - plánování rodičovství - probuzené pohlaví - sexuální chování - sexualita a zákon - metody antikoncepce - interrupce - pohlavní nemoci 	
VZ-9-1-14	vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	<ul style="list-style-type: none"> - rozezná způsoby šikany a zná její důsledky - rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost - diskutuje o bezpečných způsobech chování při svém ohrožení - umí oslovit linku důvěry a vyhledat pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt - chování v krizových situacích - dětská krizová centra - prostředky a způsoby sebeobrany - právní důsledky nepřiměřené obrany 	
VZ-9-1-15	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	<ul style="list-style-type: none"> - kriticky se vyjadřuje k porušování pravidel bezpečnosti ochrany zdraví - ovládá pravidla silničního provozu pro chodce a cyklisty - rozliší méně závažné poranění od závažného zvládne základní postupy první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - dodržování pravidel bezpečnosti ochrany zdraví – bezpečné prostředí - ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech - bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky - silničního provozu vč. zvládnání agresivity - postup v případě dopravní nehody - tísňové volání, zajištění bezpečnosti 	<p>uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc;</p> <p>ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla</p>

--	--	--	--	--