|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | **Ročník 6.** |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** žák *VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny* *VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím* *VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví* *VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy* *VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování* *VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem* *VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her* *VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy* *VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí* *VZ-9-1-15p 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; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla* *VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel*  |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví. | Vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím.Na konkrétních příkladech ze svého okolí umí přesvědčit ostatní o správnosti či nesprávnosti péče o zdravíSeznámí se se základními lidskými potřebami a jejich vztahem k hodnotám zdraví. | Tělesné a duševní zdraví | duševní a tělesné zdravípéče o zdravízdravý životní stylzákladní lidské potřeby  |  |
| Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. | Dokáže komunikovat o otázkách zdraví a nemoci. | Zdraví | složky zdravíchoroby a prevence před nimilékařská péče |  |
| Posoudí různé způsoby chování z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu.Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí. | Kriticky zhodnotí způsoby chování vzhledem k vlastnímu zdraví i zdraví ostatních.Učí se být odpovědný za aktivní podporu zdraví.Chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředíVyužívá základní pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví a hygieny při pohybových činnostech.Rozpoznává situace ohrožující jeho bezpečnost.Naučí se zvládat úrazy v domácnosti, při sportu, v dopravě. Seznámí se s preventivní a lékařskou péčí.Ovládá postupy první pomoci. | Osobní bezpečí | návykové látky – osobní a sociální rizikaodmítnutí návykových láteknegativní vliv na zdravíodpovědnostbezpečné chovánípravidla bezpečnosti a ochrany zdraví |  |
| Usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví. | Uplatňuje zásady osobní, intimní a duševní hygieny.Do svého denního režimu zařazuje aktivní pohyb, relaxaci a otužování. | Rozvoj osobnosti | hygiena (dušení, osobní, intimní)pohybové aktivityrelaxační cviky, otužovánídenní režim |  |
| Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.projevuje odpovědné chovánív **rizikových** situacích **silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím** ohrožení zdraví **a osobního bezpečí**; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | Orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravin.Je schopný posoudit zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy.Popíše souvislosti mezi nezdravými stravovacími návyky a civilizačními chorobami. | Zdravá výživa | zdravá výživavýživová hodnota potravinenergetická potřeba organismusestavení jídelníčkuporuchy příjmu potravycivilizační chorobyzpůsob stravování jako prevence před civilizačními chorobami**v konkrétních situacích silniční a železniční dopravyuplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky****cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky – jako chodec, cyklista****ošetří drobná i závažná poranění** |  |
| **uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí** |  **charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z běžného života i  z mimořádných událostí, uvede vhodné způsoby preventivního chování a ochrany****v modelových situacích volí vhodné způsoby jednání, které směřují k adekvátní ochraně** **spolupracuje na přípravě a hodnocení modelových situací ohrožení pro mladší spolužáky** |  | **ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | **Ročník 7.** |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životnímu cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování. | Vysvětlí fyziologické a psychické změny dospívání.Uvědomuje si sebe sama, respektuje názory ostatních na své jednání.Váží si životního poslání matky a otce-výchova dětí, morální zásady.Seznámí se s možnými řešeními problémů v mezilidských vztazích. a s rozhodováním z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí.Vytváří si povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, respektování atd.Rozliší rozdíly mezi jednotlivými úrovněmi lásky.Chápe, že touha po sexuálním sblížení neznamená připravenost pro zahájení sexuálního života a chápe i nepřipravenost dospívající dívky pro těhotenství a porod.Chápe význam a rizika antikoncepce.Chápe důležitost správné životosprávy v těhotenství. | Změny v životě člověka a jejich reflexe | dětství, puberta a dospívánísexuální dospívání a reprodukční zdravíodpovědnost, spolehlivost a respektování | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj |
| 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**Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.** |  |  |  |  |
| **Navrhne denní rozvrh činností s ohledem na zásady zdravého životního stylu** **- charakterizuje zdravý životní styl a aplikuje jeho zásady v režimu školy** | **Vede žáky** **k aktivnímu rozvoji** a **ochraně** zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a **učí je** být za ně odpovědný.**osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při** ohrožení v každodenních i **rizikových situacích i při** mimořádných situacích **událostech**.Poznávají **zdraví** **jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života**. **Žáci se seznamují s tím,** jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci **a poskytování** první pomoci **Osvojují si bezpečné** chování **a vzájemnou pomoc** v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je  **důležitá hodnota v životě člověka.** |  |  |  |
| **Vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk** **- charakterizuje odpovědné sexuální chování****- vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví** - **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech** | 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**respektuje** změny v období dospívání**, vhodně na ně reaguje;**  kultivovaně se chová k opačnému pohlaví**- respektuje význam sexuality** v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a**pozitivními** životními cíli **chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního** chování  |  |  |  |
| Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.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.Dává do souvislostí zdravotní a psychologická 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. | Umí optimálně rozvrhnout svůj režim dne.Správně se rozhoduje v situacích duševní nepohody a pracovního přetížení.Rozlišuje běžné infekční a civilizační choroby a aktivně se proti nim brání.Vysvětlí, jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje v průběhu času v organismu.Rozdělí základní typy návykových látek, uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem a drogami.Uvědomuje si rizika zneužívání návykových látek a právních postihů.Uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům v souvislosti s odmítáním návykových látek.Je schopen rozpoznat agresi.Uplatňuje účelné modely chování v případě šikany.Uvědomuje si, že lze vhodným chováním předcházet sexuálnímu znásilnění, např. odmítnutím alkoholu, pozvání od neznámé osoby atd.Samostatně vyhledá služby specializované pomoci. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | civilizační choroby závislostskryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívánísexuální kriminalita | Vko8 Protiprávní jednání |
| 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.Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. | Chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí.Využívá základní pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví a hygieny při pohybových činnostech.Rozpoznává situace ohrožující jeho bezpečnost.Ovládá postupy první pomoci. | Osobní bezpečí | bezpečné chovánípravidla bezpečnosti a ochrany zdraví | Vko8 Protiprávní jednání |
| Rozlišuje příčiny, případně příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, **objasní význam zdravého způsobu života** | **Navrhne denní rozvrh činností s ohledem na zásady zdravého životního stylu** **- charakterizuje zdravý životní styl a aplikuje jeho zásady v režimu školy**  |  | Nemoci, úrazy a prevence – příčiny, příznaky, praktické zásady a postupy při léčení běžných nemocí; závažná poranění a život ohrožující stavy**,** **epidemie**- životní styl – pozitivní a negativní dopad **prostředí a životního stylu** na zdraví člověka |  |
| Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje;~~a~~ kultivovaně se chová k opačnému pohlaví**- respektuje význam sexuality** v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a **pozitivními** životními cíli **chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního** chování | **- vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk****- charakterizuje odpovědné sexuální chování** **- vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví** - **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech** |  | - 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- výživa a zdraví– zásady zdravého stravování, **pitný režim**, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy**- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota**- tělesná a duševní hygiena**, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, **denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit,** význam pohybu pro zdraví, **pohybový režim**- 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****- ochrana před** ~~,~~ **chronickými nepřenosnými chorobami** apřed úrazy– **prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění**; preventivní **léčebná** péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), **základy první pomoci**- 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**- sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, **utváření vědomí vlastní identity**- 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**-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, **dopad vlastního jednání a chování** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | **Ročník 8.** |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| 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.Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě). | Naučí se chápat a rozlišovat role členů komunity.Uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na utváření sociálního klimatu.Rozvíjí sociální dovednosti pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny) | Vztahy mezi lidmi a formy soužití | vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - sociální rozvoj |
| Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. | Naučí se ovládat bezpečné způsoby chování ( nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitida )Naučí se zvládat úrazy v domácnosti, při sportu, v dopravě. Seznámí se s preventivní a lékařskou péčí.  | Zdravý způsob života a péče o zdraví  | ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy  |  |
| **vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku** **- spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím** | . **Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.****respektuje význam sexuality** v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a**pozitivními** životními cíli , **chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního** chování, **partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy – rodina, vztahy v rodině, partnerské vztahy, osobní vztahy, etická stránka vztahů, etická stránka sexuality** |  |  |  |
| 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. | Naučí se zaujmout vztah k sobě samému i druhým lidem. Snaží se zvládnoutsebekontrolu a sebeovládání, řešit různé problémové situace včetně situací stresových (rozumově zpracuje problém, efektivně komunikuje, zvládá prvky relaxace)stanoví si osobní cíle a postupné kroky k jejich dosažení.Snaží se předcházet stresu, případně ho zvládat či hledat pomoc. Respektuje sebe sama i druhé, přijímá názory druhého, zvládá umění dialogu. | Osobnostní a sociální rozvoj  | sebepoznání a sebepojetí seberegulece a sebeorganizace činností a chování psychohygienastres mezilidské vztahy komunikace a kooperace morální rozvoj  | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - osobnostní rozvoj |
| **Porovná nabídku programů podpory zdraví v rámci školy a obce, vybere nejvhodnější pro svoji věkovou skupinu** **Rozpozná pozitivní a negativní vlivy působící na jeho zdravý vývoj****a argumentuje ve prospěch zdravého životního stylu** | **osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě** - 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**Poznávají **zdraví** **jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života**. **Žáci se seznamují s tím,** jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci **a poskytování** první pomoci **Osvojují si bezpečné** chování **a vzájemnou pomoc** v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je  **hodnota v životě člověka.****Osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě** |  |  |  |
| Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt.  | Naučí se odmítat návykové látky Uvědomuje si následky užívání návykových látek Chápe podstatu šikany V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým. Snaží se pochopit nebezpečí manipulativní reklamy a působení sekt.Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevenceManipulativní reklama | návykové látkyšikanamanipulativní reklama a informace |  |
| Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech.V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. | Naučí se projevit odpovědné chování v různých situacíchV případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc. | Mimořádné události |  |  |
| respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje kultivovaně se chová k opačnému pohlaví**- respektuje význam sexuality** v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a **pozitivními** životními cíli **chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního** chováníprojevuje odpovědné chovánív **rizikových** situacích **silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím** ohrožení zdraví **a osobního bezpečí**; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | **charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech** **- vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku** **- spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím** + |  | 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- výživa a zdraví– zásady zdravého stravování, **pitný režim**, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy**- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota**- tělesná a duševní hygiena**, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, **denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit,** význam pohybu pro zdraví, **pohybový režim**- 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****- ochrana před** ~~,~~ **chronickými nepřenosnými chorobami** apřed úrazy– **prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění**; preventivní **léčebná** péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), **základy první pomoci**- 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**- sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, **utváření vědomí vlastní identity**- 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**-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, **dopad vlastního jednání  chování****vyhodnocuje konkrétní rizikové situace v silniční a železniční dopravě a vyvozuje bezpečné chování****diskutuje o příčinách dopravních nehod a o jejich předcházení**, **argumentuje pro správné řešení situací****aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě** **poskytne první pomoc při život ohrožujících stavech** |  |