|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | | **Ročník 6.** | | |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě | Chápe a respektuje prospěšnost dodržování pravidel soužití na utváření dobrých mezilidských vztahů ve společenství. | Vztahy mezi lidmi a formy soužití | Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství |  |
| 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. | Vysvětlí fungování rodiny, třídy, spolku. Okolnosti pozitivního a negativního vlivu na zdraví. | Vztahy mezi lidmi a formy soužití | Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek |  |
| Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví | Osvětlí zdraví člověka jako výsledek péče o jeho tělesnou, duševní a sociální rovnováhu; důležitost naplňování základních lidských potřeb. | Hodnota a podpora zdraví | Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie |  |
| 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. Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí | Posoudí zodpovědnost za vlastní zdraví a za zdraví svých bližních. Usiluje o aktivní podporu zdraví; vyjádří vlastní názor na problematiku zdraví a je schopen o něm diskutovat. vlastní názor na | Hodnota a podpora zdraví | 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.  Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota |  |
| 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. |  | Hodnota a podpora zdraví. Osobnostní a sociální rozvoj. | Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity |  |
| 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 | Chápe v souvislostech vliv složení stravy a civilizačních chorob. Uplatňuje preventivní způsoby chování a jednání na ochranu před přenosnými a civilizačními chorobami; svěří se se svými problémy a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc. | Zdravý způsob života a péče o zdraví | Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy. 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 a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci. |  |
| Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím. | Dokáže samostatně využívat relaxační a kompenzační techniky jako prevenci nepříznivých stresových situací a v zájmu regenerace svého organismu. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence. Osobnostní a sociální rozvoj. | Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnost.  Psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Předmět: Výchova ke zdraví** | | **Ročník 9.** | | |
| Výstup podle RVP | Výstup podle ŠVP | Téma | Učivo | Přesahy, vazby, průřezová témata, poznámky |
| 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 | 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, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny. 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 | Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova - morální rozvoj |
| 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. | Vnímá v souvislostech rizika zneužívání návykových látek. Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování jako nástroj ochrany před sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc pro sebe i pro druhé. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence | Autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu. Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci |  |
| Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi | Rozpozná případnou manipulaci ze strany vrstevníků, médií i sekt; uplatňuje osvojené dovednosti ke své ochraně před manipulací a agresí. Přiměřeně věku uplatňuje zásady kritického myšlení. | Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence. Osobnostní a sociální rozvoj. | 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 |  |
| 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** | **Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; přiměřeně věku předvídá rizikové situace a tím aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.** |  | Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti). Ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí |  |