

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	Stupeň: 2.	Ročník: 7.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky - pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů - vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu - pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším prostředí (komunitě) - respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky - příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví - vyhledá na internetu informace o různém vnímání společenského soužití a nastavených pravidel v různých kulturách - chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny - projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy - 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 	<p>Vztahy mezi lidmi</p> <p><u>vztahy ve dvojici</u> - kamarádství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství</p> <p><u>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</u> - rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek</p>	<p>Př, Z</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova hodnoty, postoje, mezilidské vztahy, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, komunikace, řešení problémů</p> <p>EVVO Kompetence řešení problémů Komunikativní kompetence</p> <p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech</p> <p>Multikulturní výchova multikulturalita</p>

<ul style="list-style-type: none"> - dává do souvislosti vlivy vnějšího prostředí na zdraví - dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí - v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí - v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - na internetu vyhledá kalorické tabulky, informace o výživové pyramidě, normy BMI - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - zná zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování a význam pohybu pro zdraví - respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých - chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování - vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk 	<p>Zdravý způsob života a péče o zdraví</p> <p><u>vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</u> – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> <p><u>výživa a zdraví</u> – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</p> <p><u>Tělesná a duševní hygiena, denní režim</u> – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost</p> <p><u>ochrana před přenosnými chorobami</u> - 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</p>		
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - zpracuje do tabulky (Word, Excel) přehled na vybrané téma - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím - dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování 	<p><u>ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy</u> – 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</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím - respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím 	<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence <u>stres a jeho vztah ke zdraví</u> - kompenzační, relaxační a regenerační techniky</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech - v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc - chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel 	<p>Ochrana člověka za mimořádných situací <u>ochrana člověka za mimořádných událostí</u> – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly</p> <p>dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	Stupeň: 2.	Ročník: 8.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislost i s běžnými, přenosnými, civil. chorobami - svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím - respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví - svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - 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 - svěří se se zdravotním problémem - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her - uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy 	<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <p><u>civilizační choroby, jejich zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče</u></p> <p><u>auto-destruktivní závislosti</u> - psychická onemocnění, násilí mířené 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), návykové látky, patologické hráčství, práce s počítačem, doping ve sportu</p>	<p>Př, Ch, Vko, ČJ</p>	<p>Osobnostní a sociální výchova hodnoty, postoje, mezilidské vztahy, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, komunikace, řešení problémů</p> <p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech Evropa a svět nás zajímá, jsme Evropané</p> <p>Multikulturní výchova multikulturalita</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti se šikanou a sexuálním zneužíváním dětí - v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc - 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 - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany při setkání s neznámými lidmi - uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany v rizikových prostředích - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni - uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy - dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých - vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví - uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv médií a sekt 	<p><u>skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání</u>, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci</p> <p><u>bezpečné chování a komunikace</u> – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií</p> <p><u>sebeochrana a vzájemná pomoc v konfliktních a krizových rizikových situacích a v situacích ohrožení</u></p>		
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii - vyhledá na internetu informace o některých sektách a posoudí informační zdroje - respektuje změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví, vhodně na ně reaguje - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání, a pravidlům zdravého životního stylu - vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku - spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím - zpracuje do tabulky (Word, Excel) přehled na vybrané téma 	<p><u>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 vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</u></p> <p><u>manipulativní reklama a informace, reklamní vlivy, působení sekt</u></p> <p><u>dětství, puberta, dospívání, tělesné, duševní a společenské změny</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> - respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a zodpovědného sexuálního chování - charakterizuje odpovědné sexuální chování - charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; - uvede postup v konkrétních modelových případech - 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 - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím - projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy 	<p>Změny v životě člověka a jejich reflexe</p> <p><u>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</u></p>		

<ul style="list-style-type: none"> - 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 - chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel 	<p>Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <p><u>ochrana člověka za mimořádných událostí</u> – terorismus, klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování</p>		
--	---	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	Stupeň: 2.	Ročník: 9.
Očekávané výstupy Žák ...	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm - uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování a jednání v každodenním životě - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím - svěří se se zdravotním problémem - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého 	<p>Hodnota a podpora zdraví</p> <p><u>celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</u> (složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby)</p>	Z, Př, Vko, ČJ	<p>Osobnostní a sociální výchova hodnoty, postoje, mezilidské vztahy, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, komunikace, řešení problémů</p>

<p>životního stylu</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce - rozpozná rizikové prostředí a činnosti a vyhýá se jim - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí - respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví - uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím - dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování - zpracuje do tabulky (Word, Excel) přehled na vybrané téma - svěří se se zdravotním problémem - dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her - uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy 	<p><u>podpora zdraví a její formy</u> – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p> <p><u>podpora zdraví v komunitě</u>, programy podpory zdraví drogy, infekční onemocnění, přenosné choroby</p>		<p>Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech Evropa a svět nás zajímá, jsme Evropané</p> <p>Multikulturní výchova multikulturalita</p>
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků - projevuje odpovědný vztah k sobě samému i k ostatním lidem - chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny 	<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p> <p><u>sebepoznání a sebepojetí</u> – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity jak působí stres na moje tělo, mysl a chování, prevence fyzického a duševního násilí u dívek, slabších jedinců, násilí na dětech, násilí v souvislosti s činností náboženských</p>		<p>Osobnostní a sociální výchova hodnoty, postoje, mezilidské vztahy, rozvoj schopnosti poznávání, sebepoznání a sebepojetí, komunikace, řešení problémů</p>

<ul style="list-style-type: none"> - projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy - svěří se se zdravotním problémem - zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí - 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 - chová se adekvátně v různých životních situacích tak, aby nedošlo k ohrožení fyzického i duševního zdraví - vhodně reaguje v situacích, kdy hrozí riziko násilí, není lhostejný a ví, kde a jak zajistit pomoc - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím - v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s ostatními - přijímá názor druhého, aktivně naslouchá, nebrání se dialogu - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s ostatními - projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty 	<p>hnutí a sekt (znaky sekt a jejich možné nebezpečí)</p> <p><u>seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u> – 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</p> <p><u>psychohygiena, sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu</u></p> <p><u>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</u> 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 morální rozvoj</p>		<p>Multikulturní výchova multikulturalita, princip sociálního smíru a solidarity</p>
---	--	--	---

<p>a zájmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny - přijímá názor druhého, aktivně naslouchá, nebrání se dialogu 	<p><u>komunikace a kooperace,</u> <u>morální rozvoj, hodnotové postoje,</u> <u>rozhodovací dovednosti,</u> <u>pomáhající a prosociální chování</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech - v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc - uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích mimořádných událostí - chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel 	<p>Ochrana člověka za mimořádných situací</p> <p><u>ochrana člověka za mimořádných událostí</u> – živelní pohromy, terorismus, klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí, bezpečnost v dopravě a znalost pravidel silničního provozu, dopravní nehody – nahlášení dopravní nehody, zajištění vlastní bezpečnosti, aktivní postup při poskytování první pomoci raněným)</p> <p><u>Péče o zdraví a poskytování první pomoci</u> - praktický nácvik resuscitace a život zachraňujících úkonů první pomoci při úrazu elektrickým proudem ztrátová poranění a poranění kostí, svalů, kloubů – příčiny; poskytnutí první pomoci cukrovka, infarkt, mozková cévní příhoda, křeče, mdloba, kolaps, akutní zánět slepého střeva, febrilní křeče, invazivní meningokokové onemocnění a další onemocnění – příčiny, příznaky a poskytnutí první pomoci</p>		<p>Environmentální výchova Lidské aktivity a problémy životního prostředí</p>

<ul style="list-style-type: none"> - prakticky zvládá základní způsoby přežití v přírodě, uplatňuje je v modelových situacích 	<p>Přežití v přírodě orientace v terénu, tvorba improvizovaného přístřešku, možnosti a způsoby signalizace, značení tras pochodu, lesní plodiny, rostliny, živočichové, brodění se vodním tokem, jak získat pitnou vodu, ochrana před nebezpečnou zvěří, rozdělení ohně a další</p>	<p>Environmentální výchova lidské aktivity a problémy životního prostředí, základní podmínky života</p>
--	---	---

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

- chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
- respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví
- projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování
- svěří se se zdravotním problémem
- dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her
- uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy
- zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
- 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
- chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel