

Výchova ke zdraví – 6. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 6. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák:</i>	
<p>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p>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</p> <p>dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ respektuje osobnost člověka ➤ rozliší postavení muže a ženy ve společnosti ➤ respektuje autoritu ➤ uvede příklady rozvrstvení společnosti ➤ sestaví zdravý celodenní stravovací a pitný režim ➤ uvede příklady poruchy příjmu potravy ➤ definuje zásady hygieny ➤ používá vhodný pohybový režim ➤ identifikuje neznámé osoby a rozpozná rizikové prostředí a chování ➤ uvědomuje si nebezpečnost komunikace pomocí elektronických medií ➤ použije znalost kontaktů na IZS v rizikových situacích (tísňová volání, zajištění bezpečnosti) ➤ dodržuje zásady bezpečnosti v silničním provozu ➤ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny ➤ 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 ➤ chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní 	<ul style="list-style-type: none"> • Vztahy ve dvojici • Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity • Výživa a zdraví • Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví • Tělesná a duševní hygiena, denní režim • Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví • Bezpečné chování a komunikace

<p>uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> <p>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</p>	<p>znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel</p>	
--	---	--

Výchova ke zdraví – 7. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<p><i>na konci 7. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák:</i></p>	
<p>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p>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</p> <p>projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ 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 ➤ uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí ➤ projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy 	<p>Změny v životě člověka a jeho reflexe</p> <ul style="list-style-type: none"> • dětství • dospívání <p>Osobnostní a sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> • sebepoznání a sebepojetí • seberegulace a sebeorganizace • psychohygiena <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> • ochrana člověka za

první pomoc	<p>➤ chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel</p>	mimořádných událostí
-------------	--	----------------------

Výchova ke zdraví – 8. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 8. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák:</i>	
<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> <p>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p>	<p>➤ respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p> <p>➤ respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli</p> <p>➤ chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <p>➤ samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</p> <p>➤ uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální</p>	<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p> <ul style="list-style-type: none"> • respektování sebe sama i druhých • přijímání názoru druhého • empatie • aktivní naslouchání • dialog • komunikace a kooperace • dopad vlastního jednání <p>Hodnota a podpora zdraví</p>

<p>respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p> <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>	<p>rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ 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 	<ul style="list-style-type: none"> • zdraví reprodukční soustavy, • sexualita jako součást formování osobnosti, • předčasná sexuální zkušenost, • promiskuita <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> • relaxační a regenerační techniky • překonávání únavy
--	---	--

Výchova ke zdraví – 9. ročník

RVP ZV	Školní výstupy	Učivo
	<i>na konci 9. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák:</i>	
<p>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</p> <p>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 	<p>Hodnota a podpora zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Složky zdraví, základní lidské potřeby a jejich hierarchie • Prevence a podpora zdravého životního stylu • Programy podpory

<p>nejbližším okolí</p> <p>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</p> <p>uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi ➤ 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 ➤ 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 ➤ uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy 	<p>zdraví</p> <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reklamní vlivy, působení sekt • Šikana a jiné projevy násilí • Formy sexuálního zneužívání dětí • Kriminalita mládeže <p>Zdraví způsob života a péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevence a ochrana před přenosnými chorobami • Cesty přenosu nákaz • Preventivní léčebná péče • Odpovědné chování v situacích úrazu a života ohrožujících stavů • Základy první pomoci
---	---	---