

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 6.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
• respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě • 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	• aplikuje sociální komunikaci v rodině, třídě, s kamarády • přejímá pozitivní hodnoty od rodiny, vrstevníků, společnosti • popíše postavení a role muže a ženy	Vztahy mezi lidmi a formy soužití • vztahy ve dvojici ○ kamarádství, přátelství, láska • vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity ○ rodina	Čj – práce s literárním textem	OSV – SR – PL – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě OSV – SR – MV – péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc OSV – OR – SaST – moje vztahy k druhým lidem OSV – SR – K – komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.)
• vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	• rozezná možnou manipulaci • zvládá problémové situace • zhodnotí dopad svého chování • vyhledá pomoc při řešení problému	Osobnostní a sociální rozvoj • mezilidské vztahy, komunikace a kooperace ○ respektování sebe sama i druhých ○ přijímání názoru druhého ○ empatie ○ chování podporující dobré vztahy ○ aktivní naslouchání, dialog	Tv – spolupráce při kolektivních hrách Ov – osobnost	OSV – OR – SaST – já jako zdroj informací o sobě, druzí jako zdroj informací o mně OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci (seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod.,

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 6.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		- o efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích - o dopad vlastního jednání a chování • psychohygiena - o v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech		dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení apod.), OSV – SR – KaK – rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny) OSV – SR – KaK – rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládání situací soutěže, konkurence
• vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí • 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	• popíše poruchy příjmu potravy • sestaví režim dne • sestaví správný jídelníček	Zdravý způsob života a péče o zdraví • výživa a zdraví - o zásady zdravého stravování - o pitný režim - o vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví - o poruchy příjmu potravy	Př – odpovídající výživa	OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému OSV – OR – P – sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích OSV – OR – P – dobrá organizace času OSV – OR – P – dovednosti zvládání

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 6.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky				stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění – relaxace, efektivní komunikace, atd.) OSV – OR – P – hledání pomoci při potížích NV – VCkP – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví)
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	- rozezná bezpečné prostředí a chování - chrání zdraví své i ostatních - poskytne první pomoc	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - stres a jeho vztah ke zdraví - kompensační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí - posilování duševní odolnosti - dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví - bezpečné prostředí ve škole - ochrana zdraví při různých činnostech - bezpečnost v dopravě - rizika silniční a železniční dopravy	Tv – dodržování herních pravidel, bezpečnost při sportu	OSV – MR – RpaRD – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí, problémy v mezilidských vztazích OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, OSV – OR – P – sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích OSV – OR – P – dobrá organizace času

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 6.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		- o vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity - o postup v případě dopravní nehody (tísňová volání, zajištění bezpečnosti)		OSV – OR – P – dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění /relaxace, efektivní komunikace atd.) OSV – OR – P – hledání pomoci při potížích
• respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	• aplikuje vhodné chování k opačnému pohlaví • vhodně reaguje na tělesné změny své i svých spolužáků	Změny v životě člověka a jejich reflexe • dětství, puberta, dospívání - o tělesné, duševní a společenské změny	Ov – rodinné vztahy, respektování druhých Př – biologie člověka	MKV – LV – tolerance, empatie, schopnost umět se vžít do role druhého

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 7.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
• respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě • 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	• aplikuje sociální komunikaci v rodině, třídě, mezi kamarády • přejímá pozitivní hodnoty od členů rodiny, vrstevníků a společnosti • rozpozná vhodné a nevhodné prostředí objasní správný denní režim	Vztahy mezi lidmi a formy soužití • vztahy ve dvojici ○ partnerské vztahy ○ manželství a rodičovství • vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity ○ škola ○ vrstevnická skupina ○ obec ○ spolek	Ov – vztahy v rodině, mezi kamarády	OSV – SR – PL – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě OSV – SR – MV – péče o dobré vztahy chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc OSV – SR – K – komunikace v různých situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost apod.)
• vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví	• navrhne odpovídající odpočinkové aktivity • používá správný způsob ochrany před chorobami	Zdravý způsob života a péče o zdraví ○ vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví ○ kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota ○ tělesná a duševní hygiena, denní režim	Tv – cvičení v přírodě	

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 7.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		○ 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		
• 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	• používá známá telefonní čísla	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence • autodestruktivní závislosti ○ psychická onemocnění ○ násilí namířené proti sobě samému ○ rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření,	Čj – drogy, závislost	OSV – OR – P - hledání pomoci při potížích OSV – OR – SaST – jak se promítá mé já v mém chování

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 7.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým		zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet) ○ násilné chování ○ těžké životní situace a jejich zvládání ○ trestná činnost ○ dopink ve sportu		
• 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	• rozpozná formy násilí zhodnotí situaci a navrhne řešení situace	• 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		OSV – OR – P - dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění – relaxace, efektivní komunikace atd.)
• respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování		Změny v životě člověka a jejich reflexe • sexuální dospívání a reprodukční zdraví ○ zdraví reprodukční soustavy ○ sexualita jako součást formování osobnosti ○ zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita		

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 7.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		○ problémy těhotenství a rodičovství mladistvých ○ poruchy pohlavní identity • dětství, puberta, dospívání ○ tělesné, duševní a společenské změny		

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 8.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
- 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 význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe zdrženlivost v dospívání a odpovědného sexuálního chování	aplikuje vhodnou komunikaci v rodině i mezi spolužáky a kamarády	Vztahy mezi lidmi a formy soužití vztahy ve dvojici - láska - partnerské vztahy - manželství a rodičovství		OSV – SR – MV – péče o dobré vztahy OSV – OR – SaST – druzí jako zdroj informací o mě, moje vztahy k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí
	- projevuje zdravé sebevědomí - v praxi aplikuje sebeovládání a zvládání problémových situací	Osobnostní a sociální rozvoj 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	Ov – ovládání emocí	OSV – OR – P – sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích OSV – OR – SaST – já jako zdroj informací o sobě, co o sobě vím a co ne OSV – OR – SaSC – cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle OSV – OR – SaSC – organizace vlastního času, plánování učení a studia

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 8.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích ◦ pomáhající a prosociální chování		OSV – OR – SaSC – stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení OSV – MR – HPPE – analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí, OSV – MR – HPPE – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlnost, respektování atd., OSV – MR – HPPE – pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává protislužbu) OSV – MR – HPPE – dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne
• usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví • 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	• sestaví pro různé skupiny lidí vhodný jídelníček	Hodnota a podpora zdraví • celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci ◦ složky zdraví a jejich interakce ◦ základní lidské potřeby a jejich hierarchie • podpora zdraví a její formy ◦ prevence a intervence ◦ působení na změnu kvality prostředí a chování jedince		OSV – OR – P – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému ENV – VCkP – prostředí a zdraví (rozmanitost vlivů prostředí na zdraví, jejich komplexní a synergické

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 8.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
Žák:	Žák:			
• samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		○ odpovědnost jedince za zdraví ○ podpora zdravého životního stylu ○ programy podpory zdraví		působení, možnosti a způsoby ochrany zdraví)
• uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	• správně vyhodnotí danou situaci a dle svých možností poskytne pomoc • sestaví plán pro regeneraci organismu • prakticky využívá zásady první pomoci	Zdravý způsob života a péče o zdraví • ochrana před chronickými nepřenosičnými 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	Př – zásady první pomoci	
• vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	• rozliší manipulativní reklamu od jiných sdělení	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence • manipulativní reklama a informace ○ reklamní vlivy ○ působení sekt • bezpečné chování a komunikace ○ komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi ○ bezpečný pohyb v rizikovém prostředí	Čj – slohová cvičení Ov – možnosti komunikace	MEDV – TORC – FaVMvS – role médií v každodenním životě jednotlivce, vliv médií na uspořádání dne, na rejstřík konverzačních témat, na postoje a chování MEDV – TORC – IVMSaR – různé typy sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Výchova ke zdraví		Ročník: 8.	Hodinová dotace: 1
Očekávané výstupy Žák:	Školní výstupy Žák:	Učivo	Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		○ nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií ○ sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení • ochrana člověka za mimořádných událostí ○ klasifikace mimořádných událostí ○ varovný signál a jiné způsoby varování ○ základní úkol ochrany obyvatelstva ○ evakuace ○ činnost po mimořádné události ○ prevence vzniku mimořádných událostí		