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** o **vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství** o **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek**	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** o **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**	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**
		v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování ○ **psychohygiena 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	• sestaví správný jídelníček • popíše poruchy příjmu potravy • sestaví režim dne	• **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**	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 souvislostí 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 – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a 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, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání**
			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**
		agresivity, 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 – 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	• 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 – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství** • **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, 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**	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 vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	• 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, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu**	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**
• 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, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity**	Př – vývoj člověka Ov – sexuální výchova	

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**
• 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 vhodnou komunikaci v rodině i mezi spolužáky a kamarády	• **vztahy mezi lidmi a formy soužití** ○ **vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, 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 dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování**	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**
				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	• 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**		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 Žák:	**Školní výstupy** Žák:	**Učivo**	**Přesahy a vazby, mezipředmětové vztahy**	**Průřezová témata**
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		**prostředí a chování jedince, 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 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**	Př – zásady první pomoci	
	• 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

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**		sdělení, jejich rozlišování a jejich funkce