

1 Výchova ke zdraví

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	2
					Povinný			Povinný	

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně zodpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole, společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví.
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	Vzdělávací obsahy, ze kterých je vyučovací předmět utvořen Vzdelávání je zaměřeno na - preventivní ochranu zdraví - na základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky - na dovednosti odmítat škodlivé látky - na předcházení úrazům - na získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování - na upevňování návyků poskytovat základní první pomoc. Upřednostňované formy realizace vyučovacího předmětu Vyučovací hodina, skupinové vyučování, dialogy, výklad, práce s textem, samostatná práce, hry, soutěže, ankety, výukové programy na PC, krátkodobé i dlouhodobé individuální i skupinové projekty, příležitostné akce (výstavy, besedy aj.)
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	Kompetence k učení: <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k efektivnímu učení. • Podporujeme žáky při vyhledávání a třídění informací a při jejich využívání v procesu učení. • Nabízíme žákům příležitosti při vytváření si komplexnějšího pohledu na přírodní a společenské jevy. • Plánujeme, organizujeme si a řídíme vlastní učení. • Umožňujeme žákům prezentovat své náměty, názory a zkušenosti. • Zadáváme úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů.

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<ul style="list-style-type: none"> • Zařazujeme metody, při kterých docházejí k závěrům a řešením sami Žáci. • Sledujeme při hodině pokrok všech Žáků.
	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme Žáky při rozvoji vnímání nejrůznějších problémových situací. • Vedeme Žáky k chápání mimořádné a krizové situace a učíme je plánovat způsob řešení problémů. • Učíme Žáky vyhledávat informace vhodné k řešení problémů. • Vedeme Žáky ke kritickému myšlení. • Rozvíjíme v Žácích schopnost obhájit svá rozhodnutí. • Klademe Žákům otevřené otázky. • Rozvíjíme u Žáků schopnost ukazuje Žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb • Vytváříme pro Žáky podněty k argumentaci.
	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme Žáky v komunikujících na odpovídající úrovni. • Vedeme Žáky k osvojení si si kultivovaného ústního projevu. • Umožňujeme Žákům účinně se zapojit do diskuze. • Vedeme Žáky k uplatňování bezpečného a odpovědného sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy. • Vedeme Žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu. • Vytváříme příležitosti pro žáky k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů. • Vytváříme příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky.
	<p>Kompetence sociální a personální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme Žáky ke spolupráci ve skupině. • Vedeme Žáky k podílení se na utváření příjemné atmosféry v týmu. • Učíme Žáky v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat. • Zadáváme úkoly, při kterých mohou Žáci spolupracovat. • Vedeme Žáky k tomu, aby brali ohled na druhé. • Vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování.
	<p>Kompetence občanské:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učíme Žáky k respektování názorů ostatních. • Rozvíjíme formování volných a charakterových rysů Žáků. • Vedeme Žáky k zodpovědnosti při rozhodování se podle dané situace • Učíme Žáky k chápání základních ekologických souvislostí, k respektu požadavků na kvalitní životní prostředí. • Učíme Žáky rozhodovat se v zájmu podpory a ochrany zdraví.

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<ul style="list-style-type: none"> • Vedeme Žáky k tomu, aby brali ohled na druhé. • Umožňujeme, aby Žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky. • Zajímáme se, jak vyhovuje Žákům způsob výuky. <p>Kompetence pracovní:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme Žáky při zdokonalování svého grafický projevu. • Vedeme Žáky k efektivitě při organizování vlastní práce. • Podporujeme využívání znalostí Žáků v běžné praxi. • Učíme Žáky ovládat základní postupy první pomoci. • Umožňuje Žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi,.. • Vedeme Žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti. • Vytváříme pro Žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích.
	<p>Kompetence digitální:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učíme Žáky vyhledávat a zpracovávat informace pomocí digitálních technologií. • Při práci s informacemi v digitálním prostředí rozvíjíme u Žáků schopnost je analyzovat a kriticky posoudit. • Využíváme digitální technologie při učení i při řešení různých situací a problémů. • Při zadávání a odevzdávání některých úkolů využíváme Google Učebnu. • Podporujeme Žáky v používání digitálních technologií jako prostředku usnadnění si a zkvalitnění své práce.
Způsob hodnocení Žáků	Základem pro pololetní klasifikaci (dle klasifikačního řádu školy) je splnění úkolů zadaných v daném pololetí a rovněž přístup Žáka k jeho zodpovědnému plnění ve vyučování.

Výchova ke zdraví	6. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo

Výchova ke zdraví	6. ročník	
<p>VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <p><i>VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny</i></p>	<p>respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v různých společenstvích (rodina, třída, komunita)</p> <p><i>uvědomuje si význam dobrých mezilidských vztahů mezi vrstevníky i členy rodiny</i></p>	<p>Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství.</p>
<p>VZ-9-1-02 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>vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví</p>	<p>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek.</p>
<p>VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p>	<p>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p>	<p>Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny.</p>
<p>VZ-9-1-08 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> <p><i>VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem</i></p>	<p>rozlišuje choroby běžné, infekční, civilizační, aktivně se proti nim brání, vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdravotní problémy.</p> <p><i>dovede se svěřit se zdravotním problémem</i></p>	<p>Ochrana před před přenosnými a chronickými nepřenosi chorobami; základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence; preventivní a léčebná péče.</p>
<p>VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p>	<p>projeví vlastní názor na problematiku zdraví a zapojí se do diskuze o ní v kruhy vrstevníků, rodiny, ve škole a v nejbližším okolí</p>	<p>Vliv životních podmínek a životního stylu na zdraví - kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota. Vznik civilizačních nemocí.</p>
<p>VZ-9-1-15 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>uplatňuje na základě odpovědnosti v rizikových situacích silniční a železniční dopravy pravidla bezpečného chování; aktivně uplatňuje prevenci při předcházení</p>	<p>Úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě. Bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu, postup v případě dopravní nehody.</p>

Výchova ke zdraví	6. ročník	
<p><i>VZ-9-1-15p 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</i></p>	<p>situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby umí poskytnout adekvátní první pomoc Žák používá osvojené způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích, v případě potřeby dokáže vyhledat odbornou pomoc, má přehled o centrech odborné pomoci, dokáže vyhledat a použít příslušná telefonní čísla <i>chová se bezpečně v kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích, umí vyhledat odbornou pomoc, má přehled o centrech odborné pomoci, dokáže vyhledat a použít jejich telefonní čísla</i></p>	<p>Základní postupy první pomoci, první pomoc v improvizovaných podmínkách; přivolání lékaře. Bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</p>
<p>VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví <i>VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</i></p>	<p>uvede příklady a objasní na nich přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; objasní vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví <i>vnímá význam základních životních potřeb a jejich naplňování v souladu se zdravím</i></p>	<p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie. Tělesná a duševní hygiena, denní režim - zásady osobní, intimní a duševní hygieny. otužování, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, význam pohybu pro zdraví, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit.</p>
<p>VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p>	<p>má přehled o souvislostí složení stravy a způsobu stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností dbá při stravování na zdravé stravovací návyky</p>	<p>Zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy.</p>

Výchova ke zdraví	6. ročník	
<i>VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</i>	<i>používá správné stravovací návyky a v rámci svých možností se stravuje podle zásad správné výživy a zdravého stravování</i>	
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	dokáže samostatně používat osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti za účelem regenerace organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	Stres a jeho vztah ke zdraví - kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy a stresových reakcí a posilování duševní odolnosti v rámci odolávání stresu.
VZ-9-1-04 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 <i>VZ-9-1-04p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</i>	dokáže vyhodnotit různé způsoby chování lidí ve vztahu k odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých, rozpozná situace ohrožující bezpečnost jeho a druhých, rozpozná nebezpečí, aktivně používá účinné formy chování v rámci podpory zdraví <i>projevuje respekt k vlastnímu zdravotnímu stavu i ke zdravotnímu stavu svých vrstevníků a v rámci svých možností projevuje úsilí při aktivní podpoře zdraví</i>	Bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech.
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí <i>VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel</i>	umí charakterizovat mimořádné situace, v případech modelových situací ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí použije vhodné způsoby chování a ochrany <i>projevuje odpovědné chování při situacích mimořádných událostí a dovede prakticky využít základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel</i>	Klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí.

Výchova ke zdraví	9. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> Kompetence k učení 	

Výchova ke zdraví	9. ročník	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Kompetence k řešení problémů ● Kompetence komunikativní ● Kompetence sociální a personální ● Kompetence občanské ● Kompetence pracovní ● Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
<p>VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</p>	<p>optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví; v souvislosti se zdravím, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování</p>	<p>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, význam sexuální výchovy; fakta o sexualitě; slovníček pojmů; anatomie ženských a mužských pohlavních orgánů</p>
<p>VZ-9-1-09 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><i>VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</i></p>	<p>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</p> <p><i>projevuje respekt k vlastnímu zdravotnímu stavu i ke zdravotnímu stavu svých vrstevníků a v rámci svých možností projevuje úsilí při aktivní podpoře zdraví</i></p>	<p>Vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity. Odpovědnost jedince za zdraví. Programy podpory zdraví a zdravého životního stylu</p>
<p>VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p><i>VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</i></p>	<p>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</p> <p><i>komunikuje se zdravým sebevědomím a při kontaktu s vrstevníky dává přednost pozitivním životním cílům, hodnotám a zájmům</i></p>	<p>Podpora zdraví a její formy - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince.</p> <p>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;</p>

Výchova ke zdraví	9. ročník	
		pomáhající a prosociální chování. Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace.
VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	zná základní informace o sexualitě a jejích souvislostech, uvědomuje si význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	Předčasná sexuální zkušenost a její rizika; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity; rizikové chování a ochrana před nákazou, HIV/AIDS – cesty přenosu, promiskuita, odborná pomoc; zdrženlivost. Etická stránka sexuality; způsoby vyjadřování lásky
VZ-9-1-13 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 <i>VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her</i> <i>VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</i>	rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování, uplatňuje účelné modely chování v případě kontaktu <i>uvědomuje si souvislosti mezi zdravotními a psychosociálními riziky, která se pojí se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her</i> <i>používá osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</i> uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte kriticky se vyjadřuje k projevům násilí	Autodestruktivní závislosti - psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování, násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnutí, trestná činnost, dopink ve sportu, kriminalita mládeže Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita - šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí Manipulativní reklama a informace, reklamní vlivy, působení sekt. Komunikace se službami odborné pomoci.
VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi <i>VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí</i>	<i>odmítá všechny formy brutality a násilí</i>	