


I. název vzdělávacího oboru: **VÝCHOVA KE ZDRAVÍ (VZ)**

II. charakteristika vzdělávacího oboru:

<p>a) organizace:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vzdělávací obor (vyučovací předmět) <i>Výchova ke zdraví na 2. stupni</i> základního vzdělávání navazuje svým vzdělávacím obsahem na vzdělávací oblast 1. stupně základního vzdělávání <i>Člověk a jeho svět</i>, a to na tyto tematické okruhy: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lidé kolem nás ▪ Člověk s jeho zdraví ➤ Vzdělávací obor <i>Výchova ke zdraví</i> se vyučuje povinně v 7. a 9. ročníku - 1 hodinu týdně. ➤ Vzdělávací obor <i>Výchova ke zdraví</i> prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, (které jej obohacují nebo aplikují), a do života školy.
<p>b) čas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 7. ročník – 1 hodina / týden ➤ 9. ročník – 1 hodina / týden
<p>c) obsah:</p> 	<p><u>Vzdělávací obsah <i>Výchovy ke zdraví</i>:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ V 6. - 9. ročníku jsou zařazeny formou integrace do vzdělávacího oboru VZ (<i>Výchova ke zdraví</i>) vybrané výstupy z doplňujícího vzdělávacího oboru EV – Etická výchova. ➤ Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví obsahuje vzdělávací obor <i>Výchova ke zdraví</i> výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojena s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků. ➤ Žáci jsou vedeni k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a



fyzické) a **učí se** být za ně zodpovědní.

- **Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě.**
- **Žáci si osvojují účelné chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech.**
- **Žáci jsou vedeni k odpovědnému chování v reálných dopravních situacích. Tento vzdělávací obsah se skládá ze tří významných částí:**
 - **odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy**
 - **aktivní předcházení situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí**
 - **poskytnutí první pomoci**
- Vzdělávací obor *Výchova ke zdraví* využívá při výuce poznatků ostatních vzdělávacích oborů, a to především:
 - Přírodopisu
 - Tělesné výchovy
 - a ze vzdělávací oblasti *Člověk a svět práce* tematické okruhy: Příprava pokrmů, Svět práce
- Při výuce jsou uplatňovány například tyto metody práce:
 - samostatná práce
 - skupinová práce
 - praktická cvičení
 - modelové situace
 - problémové úkoly
 - hry
 - diskuze

**III. zařazení tematických okruhů průřezových témat:**

průřezová témata:	zkratky:	II. stupeň
Osobnostní a sociální výchova	OSV	x
Výchova demokratického občana	VDO	
Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	VMEGS	
Multikulturní výchova	MuV	
Environmentální výchova	EnV	x
Mediální výchova	MeV	

IV. výchovné a vzdělávací strategie, které vedou k utváření klíčových kompetencí:**II. stupeň:**

klíčové kompetence: (žák)	výchovné a vzdělávací strategie: (učitel)
kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">✓ vedeme žáky k poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu s dalšími životními hodnotami✓ učíme je vyhledat a třídit informace✓ učíme je dokázat získané informace využít v procesu učení✓ vedeme je k porovnávání získaných poznatků a k jejich posouzení a vyvození závěrů pro jejich využití ve své praxi
kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">✓ učíme je vnímat problémové situace✓ učíme je plánovat způsob řešení problémů✓ podporujeme je ve vyhledání vhodné informace k řešení problému✓ vedeme je ke schopnosti obhájit své názory a svá rozhodnutí
kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none">✓ učíme je vyjadřovat se výstižně a souvisle✓ vedeme je k tomu, aby se účinně zapojovali do diskuze



	<ul style="list-style-type: none">✓ učíme je komunikovat na odpovídající úrovni✓ podporujeme bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy
kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none">✓ vedeme je ke spolupráci ve skupině✓ učíme upevňovat dobré mezilidské vztahy✓ vedeme je k tomu, aby v případě potřeby dokázali poskytnout pomoc nebo o ni požádali✓ vytváříme pozitivní představu o sobě samém
kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none">✓ vedeme je k respektování názorů ostatních✓ formujeme volní a charakterové rysy✓ vedeme je k tomu, aby se zodpovědně rozhodovali podle dané situace✓ vedeme je k rozhodování v zájmu podpory a ochrany zdraví✓ vedeme žáky k ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none">✓ učíme je využívat znalostí v běžné praxi✓ vedeme je k tomu, aby přistupovali k práci z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých





VZ	Výchova ke zdraví	7. ročník	dotace: 1	(povinný)
-----------	--------------------------	------------------	------------------	------------------

Úvod k výuce rodinné výchovy (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pochopí význam a cíl předmětu 	<ul style="list-style-type: none"> • úvod k výuce
	průřezová témata	

Rodina (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznámí se s odlišným postavením muže a ženy ve společnosti ➤ porozumí právům a povinnostem v rodinném životě 	<ul style="list-style-type: none"> • rodina – postavení a role ženy a muže • práva a povinnosti členů rodiny
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ porozumí významu rodiny pro rozvoj osobnosti dítěte ➤ seznámí se s různými výchovnými styly ➤ srovná úplné a neúplné rodiny ve vztahu k výchově dítěte 	<ul style="list-style-type: none"> • vliv rodiny na rozvoj osobnosti dítěte
VZ-9-1-01	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pochopí význam rodinné pohody a jak k ní mohou přispět ➤ porozumí významu komunikace ➤ aplikuje komunikaci na konkrétním případě ➤ umí správně komunikovat v různých situacích ➤ porozumí významu těchto hodnot ➤ rozvíjí dovedností, které přispívají k navazování a udržení těchto vztahů <p>VZ-9-1-01 RESPEKTUJE PŘIJATÁ PRAVIDLA SOUŽITÍ MEZI SPOLUŽÁKY I JINÝMI VRSTEVNÍKY A PŘÍSPÍVÁ K UTVÁŘENÍ DOBRÝCH MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ V KOMUNITĚ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rodina a domov • komunikace v rodině • komunikace mezi vrstevníky a ve společnosti dospělých
VZ-9-1-02	<p>VZ-9-1-02 VYSVĚTLÍ ROLE ČLENŮ KOMUNITY / RODINY,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

	TŘÍDY, SPOLKU/ A UVEDE PŘÍKLADY POZITIVNÍHO A NEGATIVNÍHO VLIVU NA KVALITU SOCIÁLNÍHO KLIMATU/VRSTEVNICKÁ KOMUNITA, RODINNÉ PROSTŘEDÍ/ Z HLEDISKA PROSPĚŠNOSTI ZDRAVÍ.	
	průřezová témata OSV: ŘPRD, HPPE, SaS, SRaSO, K, MV, Ko, KaK	

Rozvoj osobnosti (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pochopí jejich význam ➤ vytváří pozitivní postoje ke zdravému životnímu stylu 	<ul style="list-style-type: none"> • duševní a tělesné zdraví
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aplikuje řešení konfliktů v konkrétní situaci 	<ul style="list-style-type: none"> • vyrovnání se s problémy
	průřezová témata OSV: SaS, SRaSO, PH	

Osobní bezpečí (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ popíše krizové situace a dokáže je řešit ➤ rozpozná odlišnost mezi šikanou a škádlením a dokáže se bránit 	<ul style="list-style-type: none"> • způsoby chování v krizových situacích • skupina vrstevníků a násilí
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dokáže vyhledat kontaktní adresy a telefony těchto zařízení a ví, kdy a jak je použít 	<ul style="list-style-type: none"> • dětská krizová centra, linky důvěry
 VZ-9-1-15 	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.	<ul style="list-style-type: none"> • bezpečnost silničního provozu a bezpečnost při sportu • rizika silniční a železniční dopravy • vztahy mezi účastníky silničního provozu, zvládnutí agresivity • postup v případě dopravní nehody



➤ dokáže poskytnout základní první pomoc

- první pomoc

průřezová témata

Péče o zdraví, osobní hygiena, režim dne (7. ročník)

číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
VZ-9-1-05	<p>➤ seznámí se se zásadami osobní a intimní hygieny</p> <p>VZ-9-1-05 USILUJE V RÁMCI SVÝCH MOŽNOSTÍ A ZKUŠENOSTÍ O AKTIVNÍ PODPORU ZDRAVÍ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osobní hygiena, intimní hygiena chlapců a dívek • denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, pohybový režim
VZ-9-1-03	<p>➤ uvědomí si význam zdraví pro člověka</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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • člověk ve zdraví a nemoci • vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota • infekční choroby • ochrana před přenosnými chorobami • cesty přenosu nález a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
VZ-9-1-08	<p>➤ seznámí se s pravidly prevence nemocí</p> <p>➤ seznámí se se zásadami chování proti nakažení se infekční chorobou</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>	
VZ-9-1-06	<p>VZ-9-1-06 VYJÁDŘÍ SVŮJ NÁZOR K PROBLEMATICE ZDRAVÍ A DISKUTUJE O NĚM V KRUHU VRSTEVNÍKŮ, RODINY I V NEJBLIŽŠÍM OKOLÍ.</p>	
	<p>průřezová témata EV: VČP</p>	

Zdravá výživa (7. ročník)

číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<p>➤ pochopí význam zdravé výživy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vliv výživy na zdravotní stav lidí



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ analyzuje nevhodné stravování a jeho důsledky ➤ uvědomí si význam výživových hodnot potravy pro zdraví a důležitost pitného režimu 	<ul style="list-style-type: none"> • výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu • pitný režim
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznámí se se způsoby úpravy potravy a jejich vhodnosti z hlediska zdraví člověka 	<ul style="list-style-type: none"> • způsoby technologie zpracování jednotlivých druhů potravin
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznámí se s tím, co by měla obsahovat naše strava 	<ul style="list-style-type: none"> • látky tvořící naše tělo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznámí se s druhy alternativních způsobů výživy a druhy poruch příjmu potravy 	<ul style="list-style-type: none"> • alternativní výživa a poruchy příjmu potravy
VZ-9-1-07	<ul style="list-style-type: none"> ➤ navrhne a správně sestaví jídelníček podle zásad zdravé výživy <p>VZ-9-1-07 DÁVÁ DO SOUVISLOSTI SLOŽENÍ STRAVY A ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ S ROZVOJEM CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ A V RÁMCÍ SVÝCH MOŽNOSTÍ UPLATŇUJE ZDRAVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sestavení jídelníčku
VZ-9-1-09	<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 RÁMCÍ ŠKOLY A OBCE.</p>	
průřezová témata		

Sexuální výchova (7. ročník)

číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ porozumí fázím a změnám v období puberty 	<ul style="list-style-type: none"> • proměny člověka v období dospívání
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uvědomí si rozdíly v pohlaví mezi mužem a ženou 	<ul style="list-style-type: none"> • pohlavní orgány muže a ženy
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pochopí a porozumí změnám, které probíhají v období dospívání 	<ul style="list-style-type: none"> • stáváme se mužem a ženou
průřezová témata		

Prevence zneužívání návykových látek (7. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	➤ uvědomí si pozitivní hodnoty a aplikuje hodnotový systém na konkrétní životní situace	• pozitivní životní cíle a hodnoty
	➤ uvědomí si negativní důsledky kouření	• kouření
	➤ uvědomí si negativní důsledky zneužívání alkoholu	• alkoholismus
	➤ uvědomí si negativní účinky drog na lidský organismus	• drogy a jejich účinky
	➤ pochopí, co je závislost, jak vzniká a jaké jsou její důsledky	• vznik závislosti
	➤ uvědomí si, že braním drog porušuje zákon ➤ pochopí význam prevence drogových závislostí	• drogy a legislativa • prevence braní drog
	průřezová témata	

Integrace EV do vzdělávacího oboru VZ			
	EV	VZ – VII. ročník tematický celek, téma	
	výstupy EV (zápis RVP výstupů do TK)	učivo	
EV VI.	EV-9-1-06 ŽÁK SPOLUPRACUJE I V OBTÍŽNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH.	<ul style="list-style-type: none"> postup při přeformulování problému spolupráce ve ztížených podmínkách kritické posuzování svých výsledků a vyvozování z nich závěrů pro využití v budoucnosti 	Rodina Rozvoj osobnosti
EV VII.		<ul style="list-style-type: none"> prosociální chování k neoblíbeným, nesympatickým lidem 	Rozvoj osobnosti



EV IX.		<ul style="list-style-type: none"> • prosociální rozhodování a chování ve vypjatých situacích 	
EV VI.	<p>EV-9-1-09 ŽÁK SE ROZHODUJE UVÁŽLIVĚ A VHODNĚ V KAŽDODENNÍCH SITUACÍCH A NEVYHÝBÁ SE ŘEŠENÍ OSOBNÍCH PROBLÉMŮ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • smysl a cíl mého života • ušlechtilý životní cíl • moje postoje, moje role • zodpovědný život • mé schopnosti a okolí • autonomie a konformita 	<p><u>Rozvoj osobnosti</u></p> <p><u>Rodina</u> Práva a povinnosti členů rodiny Komunikace v rodině Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola</p>
EV VI.	<p>EV-9-1-08 ŽÁK ANALYZUJE ETICKÉ ASPEKTY RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • práva a povinnosti v rodině, role v rodině • formulace nevyslovených pravidel a očekávání • zlepšení atmosféry v rodině • komunikace v rodině • pochopení jednotlivých členů rodiny • reflexe kritičnosti v rodině • úcta ke členům rodiny • úcta ke stáří • uplatnění sociálních dovedností v rodině 	<p><u>Sexuální výchova</u> Proměny člověka v období dospívání Rozdíly mezi mužem a ženou</p>
EV VII.	<p>EV-9-1-01 ŽÁK KOMUNIKUJE OTEVŘENĚ A PRAVDIVĚ, S POROZUMĚNÍM PRO POTŘEBY DRUHÝCH A PŘÍMĚŘENĚ SITUACI.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vztahy mezi děvčaty a chlapci • přátelství a láska • mládí – příprava na lásku • sexuální identita • nebezpečí polopravd a lži • čest a dobré jméno • tajemství • připomenutí základních komunikačních dovedností • význam pravdivé komunikace • autentičnost v komunikaci • souhlasnost verbální a neverbální komunikace 	<p><u>Rozvoj osobnosti</u> Tělesné a duševní zdraví</p> <p><u>Rodina</u> Komunikace v různých situacích</p>
EV	<p>EV-9-1-05 ŽÁK ROZLIŠUJE MANIPULAČNÍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prosociální vzory ve vlastní rodině 	<p><u>Rodina</u></p>



VII.	PŮSOBNÍ MEDIÍ A IDENTIFIKUJE SE S POZITIVNÍMI PROSOCIÁLNÍMI VZORY	<ul style="list-style-type: none">• prosociální vzory ve veřejném životě	<u>Rozvoj osobnosti</u>
EV VIII.	EV-9-1-10 ŽÁK APLIKUJE POSTOJE A ZPŮSOBILOSTI, KTERÉ ROZVÍJÍ MEZILIDSKÉ VZTAHY.	<ul style="list-style-type: none">• zodpovědný vztah k sexualitě• etický aspekt sexuality• sebeovládání a sexualita	<u>Sexuální výchova</u>
EV IX.		<ul style="list-style-type: none">• etické ctnosti a sexualita• věrnost není slabost• úcta ke druhému• odpovědnost za vztah	<u>Sexuální výchova</u>

VZ	Výchova ke zdraví	9. ročník	dotace: 1	(povinný)
-----------	--------------------------	------------------	------------------	------------------

Rodina (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznámí se s faktory, které ovlivňují stabilitu rodiny ➤ pochopí pojmy předrodičovská, rodičovská a porodičovská etapa ➤ pozná své možnosti v přispívání k dobrému soužití v rodině ➤ vyjmenuje rizikové faktory nezralých rodin 	<ul style="list-style-type: none"> • faktory ovlivňující stabilitu rodiny
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznámí se s pojmy přátelství, láska, partnerství, manželství, ideální partner(-ka), rodinné soužití, nezralá rodina ➤ pochopí, jak poznat správného partnera 	<ul style="list-style-type: none"> • hledání správného partnera, partnerky; sňatek
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pojmenuje druhy konfliktů v rodině ➤ navrhne možnosti řešení a prevenci konfliktů v rodině ➤ posoudí možné příčiny krizí v rodině, včetně rozvodu a hledá vhodná řešení ➤ pochopí negativní důsledky rozvodu ➤ uvědomí si shody a rozdíly mezi funkční a dysfunkční rodinou 	<ul style="list-style-type: none"> • neshody v manželství • rodinné krize, rozpad rodiny
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uvědomí si a posoudí kvality rodičů a jejich předpoklady pro výchovu dětí 	<ul style="list-style-type: none"> • rodičovské předpoklady
	<p>průřezová témata OSV: ŘPRD, SaS, SRaSO, K, MV, Ko, KaK</p>	

Člověk ve zdraví a nemoci (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ definuje pojmy zdraví, nemoc 	<ul style="list-style-type: none"> • zdraví, nemoc
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vyjmenuje stádia chování nemocného ➤ vyjádří své pocity související se změnou chování nemocného člověka ➤ seznámí se s různými postupy v péči o nemocného ➤ rozliší podstatné a nepodstatné prvky léčebného režimu 	<ul style="list-style-type: none"> • pomoc a péče o nemocného člověka
VZ-9-1-04	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rozumí pojmu civilizační choroba ➤ analyzuje rizika ohrožující zdraví ➤ uvědomuje si možnosti a význam prevence těchto onemocnění ➤ zhodnotí význam preventivních prohlídek pro zachování zdraví a prevenci onemocnění <p>VZ-9-1-04 POSODÍ 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>	<ul style="list-style-type: none"> • civilizační choroby a jejich prevence • preventivní lékařské prohlídky • preventivní léčebná péče
	<p>průřezová témata OSV: HPPE EnV: VČP</p>	



Péče o duševní zdraví (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvětlí na příkladech souvislost mezi fyzickým, duševním a sociálním zdravím ➤ dodržuje hygienu duše i těla jako prevenci onemocnění 	<ul style="list-style-type: none"> • péče o duševní zdraví • stres a jeho vztah ke zdraví
VZ-9-1-10	<p>VZ-9-1-10 SAMOSTATNĚ VYUŽÍVÁ OSVOJENÉ KOMPENZAČNÍ A RELAXAČNÍ TECHNIKY A SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI K REGENERACI ORGANISMU, PŘEKONÁVÁNÍ ÚNAVY A PŘEDCHÁZENÍ STRESOVÝCH SITUACÍ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • význam relaxace a sebepoznání pro duševní zdraví člověka • sebepoznání a sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity • kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti

	průřezová témata OSV: SRaSO, PH	
--	--	--

Zdravá výživa (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ porozumí významu zdravé výživy; vysvětlí význam zdravé výživy pro zdravý vývoj lidského těla 	<ul style="list-style-type: none"> • vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pochopí energetickou hodnotu stravy ➤ v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky ➤ respektuje pravidla zdravého způsobu stravování ➤ posoudí rozdíly mezi zdravou a nezdravou výživou a hledá souvislosti se vznikem některých civilizačních chorob ➤ rozpozná poruchy příjmu potravy 	<ul style="list-style-type: none"> • obezita, podvýživa, poruchy příjmu potravy
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zhodnotí pozitiva a negativa alternativní výživy ➤ správně chápe důvody volby alternativní výživy 	<ul style="list-style-type: none"> • alternativní strava a její rizika
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ analyzuje a hledá souvislosti mezi zdravou a nezdravou reklamou v oblasti výživy ➤ zhodnotí význam hygieny potravin a zpracování potravin 	<ul style="list-style-type: none"> • reklama, hygiena potravin
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ správně pochopí energetickou hodnotu stravy na potřeby organismu a s odlišnou fyzickou a zdravotní kondicí ➤ navrhne jídelníček pro vybranou skupinu lidí podle zátěže, věku, pohlaví a posoudí jeho kvalitu 	<ul style="list-style-type: none"> • výživa dětí při sportu a v nemoci
	průřezová témata EnV: VČP	

Prevence zneužívání návykových látek (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ objasní mechanismy vzniku závislosti na návykových látkách či jiných činnostech 	<ul style="list-style-type: none"> • závislosti, příčiny a druhy závislostí

VZ-9-1-13	<p>➤ zdravotní, psychická a sociální rizika závislosti</p> <p>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 MODELÝ CHOVÁNÍ PŘI KONTAKTU SE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝMI JEVI VE ŠKOLE I MIMO NI; V PŘÍPADĚ POTŘEBY VYHLEDÁ ODBORNOU POMOC SOBĚ NEBO DRUHÝM.</p> <p>➤ analyzuje příčiny vzniku závislosti</p>	
	<p>➤ seznámí se se znaky závislosti a s důvody, které vedou k závislosti</p> <p>➤ chápe souvislosti mezi důvody vzniku závislosti a chováním člověka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • důvody vzniku závislosti
	<p>➤ dokáže argumentovat vůči braní drog</p> <p>➤ odmítne návykové látky</p> <p>➤ hledá možnosti správné pomoci kamarádovi při problémech s drogami</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jak se nestat závislým, jak se ubránit
	<p>➤ analyzuje rizika užívání drog a navrhne jejich možnou prevenci</p> <p>➤ vyhodnotí pozitivní znaky zdravého rodinného soužití v prevenci závislosti</p> <p>➤ vyhledá informace o protidrogových institucích a odbornících v regionu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • drogová prevence – primární, sekundární, terciární
	<p>➤ na základě svých znalostí vyhodnotí situaci, jak jednat s lidmi pod vlivem alkoholu nebo drogy</p> <p>➤ navrhne postup první pomoci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jak jednat s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo drog
	<p>➤ dokáže rozpoznat varovné signály patologického hráčství a navrhne účinnou pomoc i prevenci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • patologické hráčství, jeho rizika, možnosti léčby
	<p>průřezová témata OSV: HPPE</p>	

Osobní bezpečí (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
 Prevence	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rozčlení a posoudí faktory vedoucí k agresivitě ➤ vyvodí příčiny vzniku agresivity jedince ➤ hledá možnosti prevence agrese a násilí 	<ul style="list-style-type: none"> • agresivita, formy agresivity, násilí
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rozliší různé formy domácího násilí ➤ dokáže vyhledat pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • domácí násilí
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rozliší různé podoby šikany a možnosti prevence proti ní ➤ staví se odmítavě k šikaně a násilí 	<ul style="list-style-type: none"> • násilí ve škole, mezi vrstevníky
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dokáže rozeznat různé podoby vandalismu ➤ uvědomuje si nebezpečí sekt ➤ odmítá projevy rasismu, xenofobie a jakéhokoliv druhu nenávisť k lidem 	<ul style="list-style-type: none"> • vandalismus, sekty
VZ-9-1-14	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.	<ul style="list-style-type: none"> • nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií • manipulativní reklama a informace
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zdůvodní význam přípravy člověka na mimořádné situace ➤ rozlišuje katastrofy a hromadná neštěstí ➤ posoudí význam integrovaného záchranného systému 	<ul style="list-style-type: none"> • mimořádné události, hromadná neštěstí, katastrofy, nehody
	VZ-9-1-16	VZ-9-1-16 UPLATŇUJE ADEKVÁTNÍ ZPŮSOBY CHOVÁNÍ A OCHRANY V MODELOVÝCH SITUACÍCH OHROŽENÍ, NEBEZPEČÍ I MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ.
	průřezová témata OSV: ŘPRD, HPPE, K, MV, Ko, KaK	

Lidská sexualita (9. ročník)		
číslo výstupu	výstupy (OČEKÁVANÉ a dílčí)	učivo
VZ-9-1-11	VZ-9-1-11 RESPEKTUJE ZMĚNY V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ, VHODNĚ NA NĚ REAGUJE; KULTIVOVANĚ SE CHOVÁ K OPAČNÉMU POHLAVÍ. <ul style="list-style-type: none"> ➤ porozumí tělesným a duševním změnám v dospívání ➤ pochopí odlišnosti mezi láskou, sexualitou, sexem ➤ posoudí vlastní předpoklady pro partnerské vztahy 	<ul style="list-style-type: none"> • láska, partnerské vztahy
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvětlí rozdíly mezi heterosexuální, homosexualitou, bisexualitou a transsexualitou ➤ má tolerantní postoj k lidem jiné sexuální orientace 	<ul style="list-style-type: none"> • heterosexuální, homosexualita, lesbismus, transsexualita, bisexualita
VZ-9-1-12	<ul style="list-style-type: none"> ➤ posoudí rizika předčasného zahájení pohlavní aktivity, přenosu pohlavních chorob, těhotenství mladistvých ➤ posoudí vhodné druhy antikoncepce 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. <ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvětlí význam zdrženlivosti při plánovaném rodičovství 	<ul style="list-style-type: none"> • reprodukční zdraví dospívajících a možná ohrožení • zdraví reprodukční soustavy • sexualita jako součást formování osobnosti • zdrženlivost • plánované rodičovství • antikoncepce • problémy těhotenství a rodičovství mladistvých
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ odliší sexuální deviace od zdravého sexuálního života ➤ hledá možnosti obrany před sexuálními devianty ➤ posoudí a odmítá sexuální násilí, kuplířství, prostituci a pornografii 	<ul style="list-style-type: none"> • sexuální deviace, kuplířství, prostituce, pornografie
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pochopí bio-psycho-sociální aspekty těhotenství, porodu a péče o dítě 	<ul style="list-style-type: none"> • těhotenství, porod • péče o dítě
	průřezová témata	

Integrace EV do vzdělávacího oboru VZ			
EV		VZ – IX. ročník	
výstupy EV (zápis RVP výstupů do TK)	učivo	tematický celek, téma	
EV VI.	EV-9-1-09 ŽÁK SE ROZHODUJE UVÁŽLIVĚ A VHODNĚ V KAŽDODENNÍCH SITUACÍCH A NEVYHÝBÁ SE ŘEŠENÍ OSOBNÍCH PROBLÉMŮ.	<ul style="list-style-type: none"> • práva a povinnosti v rodině, role v rodině • formulace nevyslovených pravidel a očekávání • zlepšení atmosféry v rodině • komunikace v rodině • pochopení jednotlivých členů rodiny • reflexe kritičnosti v rodině • úcta ke členům rodiny • úcta ke stáří • uplatnění sociálních dovedností v rodině 	<u>Rodina</u> Faktory ovlivňující stabilitu rodiny Konflikty v rodině
EV VI.	EV-9-1-08 ŽÁK ANALYZUJE ETICKÉ ASPEKTY RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ.	<ul style="list-style-type: none"> • vztahy mezi děvčaty a chlapci • přátelství a láska • mládí – příprava na lásku • sexuální identita 	<u>Lidská sexualita</u> Souvislost se zdravím a etikou, morálkou, životními cíli Odpovědné sexuální chování, deviace Těhotenství
EV VIII.	EV-9-1-01 ŽÁK KOMUNIKUJE OTEVŘENĚ, PRAVDIVĚ, S POROZUMĚNÍM PRO POTŘEBY DRUHÝCH A PŘIMĚŘENĚ SITUACI.	<ul style="list-style-type: none"> • nácviky vyjádření citu • emoce a hodnocení jevu • vyšší city a jejich typy • vyjadřování vyšších citu • pocity vzteku a impulzivnost • usměrňování citu • přeladění • dopady jednání při hněvu, ve strachu 	<u>Péče o duševní zdraví</u> Kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti

		a při pesimismu <ul style="list-style-type: none"> • techniky vyjádření negativních citů • zdraví a emoce 	
EV VIII.	EV-9-1-03 ŽÁK ANALYZUJE A APLIKUJE EMPATII V KOLEKTIVU.	<ul style="list-style-type: none"> • pochopení situace druhých prostřednictvím vlastních zkušeností a zážitků 	<u>Péče o duševní zdraví</u>
EV VIII.	EV-9-1-05 ŽÁK ROZLIŠUJE MANIPULAČNÍ PŮSOBNÍ MEDIÍ A IDENTIFIKUJE SE S POZITIVNÍMI PROSOCIÁLNÍMI VZORY.	<ul style="list-style-type: none"> • eliminace vlivu agrese z médií • rozlišování mezi realitou a pseudorealitou • účinná obrana proti manipulaci médií 	<u>Osobní bezpečí</u> Nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií Manipulativní reklama a informace <u>Zdravá výživa</u> Reklama
EV IX.	EV-9-1-10 ŽÁK APLIKUJE POSTOJE A ZPŮSOBILOSTI, KTERÉ ROZVÍJEJÍ MEZILIDSKÉ VZTAHY.	<ul style="list-style-type: none"> • etické ctnosti a sexualita • věrnost není slabost • úcta ke druhému • odpovědnost za vztah 	<u>Lidská sexualita</u>
EV IX.		<ul style="list-style-type: none"> • dobro a zlo • svědomí • morální dilemata • etické ctnosti • etika pevného bodu 	<u>Osobní bezpečí</u> Agresivita Násilí Vandalismus