

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník/časová dotace: 7./1 hodina týdně

Výstup RVP	Výstup ŠVP	Obsah učiva	Poznámky
ŽÁK	ŽÁK		
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	<ul style="list-style-type: none">- uvede příklady zdravého životního stylu- diskutuje o prospěšnosti zdravého životního stylu- sdělí svůj názor na zdravý životní styl	<ul style="list-style-type: none">- poruchy příjmu potravy- dospívání- zásady a význam zdravého životního stylu	
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	<ul style="list-style-type: none">- uvede příklady technik psychohygieny- diskutuje o možnostech, jak se správně chovat v situacích duševní nepohody a pracovního přetížení	<ul style="list-style-type: none">- zásady psychohygieny- denní režim- výživa a zdraví- zásady zdravého stravování, pitný režim- vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví- poruchy příjmu potravy	
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">- pojmenuje změny v chování s období dospívání- popíše kultivovaný vztah mezi mužem a ženou	<ul style="list-style-type: none">- puberta a dospívání- tělesná a duševní hygiena- zásady osobní, intimní a duševní hygieny	
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">- diskutuje o významu sexuality z různých pohledů- pojmenuje zásady bezpečného chování v souvislosti se zdravím, etikou a morálkou	<ul style="list-style-type: none">- sexuální zdrženlivost v období dospívání- partnerské vztahy- menstruace, hygiena- sexuální obtěžování	

Výstup RVP	Výstup ŠVP	Obsah učiva	Poznámky
ŽÁK	ŽÁK		
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	<ul style="list-style-type: none"> - uvede zdravotní rizika spojená s návykovými látkami a argumentuje ve prospěch zdraví - uvede psychosociální rizika spojená se sociálně patologickými jevy - uvede možnosti odborné pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - návykové látky - sociálně patologické jevy - odborná pomoc při řešení závislostí 	
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 agresí	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí na příkladech vliv médií na jednotlivce - uvede komunikační prostředky využívané k manipulaci a agresí - diskutuje o praktikách reklam propagujících tabákové výrobky a alkoholické nápoje 	<ul style="list-style-type: none"> - reklama a média - sekty - manipulace - agrese 	
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"> - popíše postupy používané v rizikových situacích v různých oblastech 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla bezpečnosti na veřejných komunikacích - první pomoc - integrovaný záchranný systém 	
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	<ul style="list-style-type: none"> - uvede zásady chování v souvislosti s mimořádnými situacemi - diskutuje o prevenci vzniku mimořádných situacích 	<ul style="list-style-type: none"> - mimořádné situace - evakuační zavazadlo - prevence vzniku mimořádných situací 	