

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví

Ročník/časová dotace: 6./1 hodina týdně

Výstup RVP	Výstup ŠVP	Obsah učiva	Poznámky
ŽÁK	ŽÁK		
VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	<ul style="list-style-type: none">- sdělí svůj názor, co je dobré dodržovat, aby byly vztahy funkční- udržuje, podporuje a rozvíjí zdravé vztahy- navrhuje kroky ke zlepšení vztahů ve třídě a pomáhá druhým- usiluje o udržení kvality zdravých vztahů	<ul style="list-style-type: none">- poznávání třídního kolektivu- tvorba třídních pravidel- řešení konfliktů	
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	<ul style="list-style-type: none">- vysvětlí úlohu lidí, se kterými se setkává v životě- diskutuje o pozitivních a negativních vlivech na své zdraví- uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	<ul style="list-style-type: none">- rodina – základ státu- náhradní rodinná péče- mezigenerační vztahy- problémy v kolektivu (šikana)	
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	<ul style="list-style-type: none">- uvede příklad přímé souvislosti mezi fyzickým a psychickým zdravím- vysvětlí vztah mezi uspokojováním důležitých lidských potřeb pro život	<ul style="list-style-type: none">- výživa a zdraví- zásady zdravého stravování, pitný režim- vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví- poruchy příjmu potravy	
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	<ul style="list-style-type: none">- uvede příklady, jak chování lidí pozitivně a negativně ovlivňuje jejich zdraví- diskutuje o vlivech prostředí na zdraví a uvědomuje si vliv životního stylu na zdraví	<ul style="list-style-type: none">- tělesná a duševní hygiena- zásady osobní, intimní a duševní hygieny- denní režim- vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit- význam pohybu pro zdraví, pohybový režim	

Výstup RVP	Výstup ŠVP	Obsah učiva	Poznámky
ŽÁK	ŽÁK		
VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - na příkladech uvede, jak může podporovat svoje zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - návyky v rodině - problematika fast food - potravinová pyramida 	
VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	<ul style="list-style-type: none"> - odliší správné návyky od špatných - diskutuje o svých stravovacích zvyklostech s ohledem k zásadám zdravé výživy 	<ul style="list-style-type: none"> - rodina jakožto vzor - zdravá strava a pitný režim 	
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	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam správné stravy v životě člověka - vysvětlí, jak souvisí špatná strava - se zdravím a jak ovlivňuje zdraví člověka 	<ul style="list-style-type: none"> - potraviny – zdroj vitamínů - chronické nemoci a civilizační choroby - zdravotní postižení - zdravotní rizika z nesprávných stravovacích návyků 	
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	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí význam prevence v souvislosti se zdravím - uvede příklady odborné pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - ochrana před přenosnými, nepřenosnými, chronickými a civilizačními chorobami - linky tísňového volání - pravidla bezpečného chování - integrovaný záchranný systém 	