

### 5.9.3. Vzdělávací obsah předmětu Výchova ke zdraví

**Předmět: Výchova ke zdraví**

**Ročník: 6.**

Vzdělávací oblast:	Zpracoval:	Vyučuje:	Strana:
Člověk a zdraví	Zdeňka Říhová		1./3 VkeZ – 6. roč.
<i>Očekávané výstupy z RVP</i>	<i>Školní výstupy</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</i>
<p>Žák:</p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 02</b></p> <p><i>Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví</i></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 01 (DV)</b></p> <p><i>Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</i></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 09</b></p> <p><i>Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastním dospívání i pravidlům zdravého životního stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</i></p>	<p>Žák:</p> <p>-chápe pojem role ve společnosti</p> <p>-uvědomuje si, jakou roli mají jednotliví členové komunity</p> <p>-uvádí příklady pozitivního a negativního vlivu</p> <p>-chápe, že psychická pohoda se odráží na jeho zdraví</p> <p>-vytváří pravidla soužití v komunitě</p> <p>-uvědoměle tato pravidla dodržuje</p>	<p>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</p> <p>Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</p> <p>-škola</p> <p>-rodina</p> <p>-vrstevnická skupina</p> <p>-obec</p> <p>-spolek</p> <p>Vztahy ve dvojici</p> <p>-kamarádství</p> <p>-přátelství</p>	<p>A, N3-9 – rodina škola, zájmy, kamarádství</p> <p><b>Dopravní výchova</b></p> <p>OSV – SR: poznání lidí</p> <p>-člověk a řád</p> <p>-obce, spolky</p> <p>-konflikty v mezilidských vztazích</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 13</b></p> <p><i>Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivou 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></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 15 (DV) (OČ)</b></p> <p><i>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.</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-snaží se porozumět sobě samému i druhým</li> <li>-buduje si pozitivní vztah k sobě i druhým</li> <li>-uvědomuje si své přednosti i nedostatky</li> <li>-dokáže se domluvit s druhými</li> <li>-učí se toleranci a ohleduplnosti</li> <li>-účastní se akcí na podporu zdraví</li> <li>-uvědomuje si nutnost pravidelnosti v životě</li> <li>-zná zásady střídání denních činností</li> <li>-sestaví si jednoduchý režim dne</li> <li>-aktivně ho uplatňuje v praxi</li> <li>-uvědomuje si význam otužování</li> <li>-věnuje se pohybovým aktivitám</li> <li>-samostatně vyhledává informace o návykových látkách</li> <li>-získává informace o důvodech</li> </ul>	<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ</p> <p>Sebezpoznání a sebezpojetí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vztah k sobě samému</li> <li>-vztah k druhým</li> <li>-zdravé a vyrovnané sebezpojetí</li> </ul> <p>ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ</p> <p>Režim dne</p> <p>Otužování</p> <p>Význam pohybu pro zdraví</p> <p>Auto-destruktivní závislosti-zdravotní a sociální rizika, zneužívání návykových látek- tabák</p>	<p>ČSP9-zaměstnaní</p> <p>N,A6-režim dne</p> <p>TV6-9-pohybová aktivita</p> <p>Z6-režim dne</p> <p>P8-biologie člověka</p> <p>D7-zámořské objevy</p> <p>VO9-právo</p> <p>Př8 – výživa a zdraví</p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy, průřezová témata)
<p>Žák:</p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 16 (DV) (OČ)</b></p> <p><i>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.</i></p>	<p>Žák:</p> <p>zneužívání návykových látek</p> <p>-uvědomuje si následky kouření</p> <p>-vytváří si vlastní názor na problematiku</p> <p>-v modelových situacích umí odmítnout</p> <p>-zná pravidla bezpečnosti</p> <p>-uvědomuje si nutnost dodržování pravidel bezpečnosti</p> <p>-respektuje tato pravidla</p> <p>-dodržuje pravidla silničního provozu</p> <p>-dokáže komunikovat se svými vrstevníky</p> <p>-vyhýbá se pobytu v rizikovém</p>	<p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</p> <p>-bezpečné prostředí ve škole</p> <p>-ochrana zdraví při různých činnostech</p> <p>-bezpečnost v dopravě</p> <p>-znalost pravidel silničního provozu</p> <p>Bezpečné chování</p> <p>-komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi</p> <p>-pohyb v rizikovém prostředí</p>	<p><b>Dopravní výchova</b></p> <p>VO9-právo</p> <p>P8-biologie člověka</p> <p>Prvouka2,3-dopravní výchova</p> <p>Přírodověda4-dopravní výchova</p> <p><b>Přesahy a vazby(mezipředmětové</b></p>





<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b>
<p>Žák:</p> <p><b>nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.</b></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 16</b></p> <p><b>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí. (OČ)</b></p>	<p>Žák:</p> <p>chápe zásady zdravé výživy</p> <p>-uplatňuje tyto návyky</p> <p>-dokáže sestavit jednoduchý jídelníček</p> <p>-vnímá sám sebe pozitivně</p> <p>-uvědomuje si vliv životních podmínek na zdraví</p> <p>-dává do souvislostí stravovací návyky a zdraví</p> <p>-vysvětlí pojem civilizační choroby</p> <p>-ví, jaká zdravotní rizika přináší</p> <p>-uvědomuje si souvislosti mezi stravováním a civilizačními chorobami</p> <p>-chápe význam preventivních lékařských prohlídek</p> <p>-rozezná varovné signály</p> <p>-ví, jak se v dané situaci chovat</p> <p>-rozlišuje druhy hasicích přístrojů</p> <p>- charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z běžného života i z mimořádných událostí, uvede vhodné způsoby preventivního chování a ochrany</p>	<p>zásady zdravého stravování</p> <p>-vliv životních podmínek a způsobů stravování na zdraví</p> <p>-poruchy příjmu potravy</p> <p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <p>Civilizační choroby</p> <p>-zdravotní rizika</p> <p>-preventivní lékařská péče</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p> <p>Požáry</p>	<p>P8-biologie člověka</p> <p>D-pravěk-kult ženy</p> <p>VV-umění-akt</p> <p>CH9 – bílkoviny, cukry, tuky</p> <p>Z7, 8</p> <p>P8-biologie člověka hygiena</p> <p><b><u>Ochrana člověka</u></b></p> <p>CH9 - hořlaviny</p>

<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b>
<p>Žák:</p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 08</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 10</b></p> <p><i>Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-uvede příklady přenosných chorob</li> <li>-dokáže se jim bránit</li> <li>-nevystavuje se zbytečně nebezpečí úrazu</li> <li>-chová se zodpovědně</li> <li>-v modelových situacích umí poskytnout první pomoc</li> <li>-umí přivolat odbornou pomoc</li> <li>-chápe význam prevence</li> <li>-ví, kde hledat odbornou pomoc</li> <li>-chápe nutnost tělesné hygieny</li> <li>-uplatňuje tyto zásady v praxi</li> <li>-uvědomuje si význam otužování pro zdraví</li> <li>-věnuje se pohybovým aktivitám</li>   <li>-chápe význam slova stres</li> <li>-uvědomuje si, v jakých situacích se může dostat do stresu</li> </ul>	<p>Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickými onemocněními a úrazy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bezpečné způsoby chování</li> <li>-preventivní lékařská péče</li> <li>-odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů</li> </ul> <p>Tělesná a duševní hygiena</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zásady osobní, intimní a duševní hygieny</li> </ul> <p>Stres a jeho vztah ke zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání</li> </ul>	<p>TV6-9-pohybová aktivita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-předcházení úrazům</li> </ul> <p>-LVK, výlety</p>

<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b>
<p>Žák:</p> <p><b>organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</b></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 03</b></p> <p><b>Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.</b></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 04 (DV)</b></p> <p><b>Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní zodpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.</b></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 05</b></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-předchází stresovým situacím</li> <li>-uvědomuje si nutnost odpočinku</li>   <li>-dokáže správně odpočívat, relaxovat</li> <li>-využívá relaxační techniky</li>   <li>-chápe význam slova zdraví</li> <li>-uvědomuje si souvislosti mezi jednotlivými druhy zdraví</li> <li>-uvádí příklady těchto souvislostí</li> <li>-zná základní lidské potřeby</li> <li>-vytváří si jejich hierarchii</li> <li>-vysvětlí vztah mezi uspokojováním lidských potřeb a zdraví</li>   <li>-rolišuje vhodné a nevhodné způsoby chování z hlediska odpovědnosti za zdraví</li> </ul>	<p>únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti</p> <p>Duševní hygiena</p> <p>HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ</p> <p>Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-složky zdraví a jejich interakce</li> <li>-základní lidské potřeby a jejich hierarchie</li> </ul> <p>Podpora zdraví a její formy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prevence a intervence</li> <li>-působení na změny kvality</li> </ul>	<p><b>Dopravní výchova</b></p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

<p><b>Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-dokáže je posoudit</li> <li>-vytváří si vlastní postoje ke zdraví</li> <li>-vyvozuje osobní odpovědnost za své zdraví</li> <li>-chrání své zdraví</li> <li>-účastní se akcí na podporu zdraví</li> <li>-podílí se na přípravě programů na podporu zdraví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prostředí a chování jedince</li> <li>-odpovědnost za zdraví</li> <li>-bezpečnost v dopravě</li> <li>Podpora zdraví v komunitě</li> <li>-programy podpory zdraví</li> </ul>	<p>TV-sportovní akce</p>
---	---	---	--------------------------

**Předmět: Výchova ke zdraví**

**Ročník: 8.**

<p><b>Vzdělávací oblast:</b> Člověk a zdraví</p>	<p><b>Zpracoval:</b> Zdeňka Říhová</p>	<p><b>Vyučuje:</b></p>	<p><b>Strana:</b> 1./2 VkeZ – 8. roč.</p>
<p><b>Očekávané výstupy z RVP</b></p>	<p><b>Školní výstupy</b></p>	<p><b>Učivo</b></p>	<p><b>Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>
<p>Žák: <b>VZ – 9 – 1 – 12</b> <b>Respektuje význam sexuality</b> <b>V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování. (ZDr)</b></p>	<p>Žák: -uvědomuje si zdravotní rizika předčasné sexuální zkušenosti -chápe právní rizika -orientuje se v metodách zabraňujících počětí</p>	<p>ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE Sexuální dospívání a reprodukční zdraví -předčasná sexuální zkušenost -těhotenství a rodičovství mladistvých -poruchy pohlavní identity</p>	<p>P8-biologie člověka <b>OSV – OR: <u>Seberegulace a sebeorganizace, sebepoznání a sebepojetí</u></b></p>

<b>Očekávané výstupy z RVP</b>	<b>Školní výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b>
<p>Žák:</p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 13</b></p> <p><i>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,</i></p>	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví</li> <li>-ví, kde hledat radu a pomoc</li> <li>-vytváří si vlastní názor na umělé přerušování těhotenství</li> <li>-je zodpovědný a ohleduplný k druhým</li> <li>-chrání zdraví své i druhých</li> <li>-má úctu k životu</li> <li>- spojuje význam sexuality s perspektivním vztahem</li> <li>-uvědomuje si vlastnosti důležité pro partnerský vztah</li> <li>-vytváří si žebříček hodnot</li> <li>-ví, co je nutné k uzavření manželství, plynoucí závazky</li> <li>- zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na el. médiích</li> <li>-uvědomuje si, jací lidé jsou nevhodní pro manželství</li> <li>-chápe pojem rodičovská odpovědnost</li> </ul>	<p>VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ</p> <p>Vztahy ve dvojici</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-láska</li> <li>-partnerské vztahy</li> <li>-manželství</li> <li>-rodičovství</li> </ul>	<p>ČSP8,9-volba profesní orientace</p> <p>VO9-právní vztahy</p> <p><b>Zdraví</b></p> <p>P8 – biologie člověka</p> <p><b>Přesahy a vazby(mezipředmětové vztahy, průřezová témata)</b></p>

Základní škola a Mateřská škola Vranovice

Očekávané výstupy z RVP	Školní výstupy	Učivo	
<p><i>v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.</i></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 14</b></p> <p><i>Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.</i></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 16</b></p> <p><i>Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.</i></p> <p><b>VZ – 9 – 1 – 06</b></p> <p><i>Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.</i></p>	<p>-</p> <p>uvědomuje si zdravotní, sociální a právní rizika spojená se zneužíváním návykových látek</p> <p>-uplatňuje osvojené sociální dovednosti</p> <p>-v modelových situacích zvládá</p> <p>Odmítnutí</p> <p>-samostatně vyhledává informace o sektách</p> <p>-ví, jakých prostředků používají sekty a reklama při manipulaci s lidmi</p> <p>-v modelových situacích zvládá obranu proti manipulaci</p> <p>-rozezná varovné signály</p> <p>-ví, jak se v dané situaci chovat</p> <p>-chápe význam zdraví</p> <p>-diskutuje, argumentuje</p>	<p>RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE</p> <p>Autodestruktivní závislosti</p> <p>-zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek</p> <p>Manipulativní reklama a informace</p> <p>-vliv reklamy</p> <p>-působení sekt</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p> <p>Přírodní katastrofy</p> <p>-vichřice</p> <p>-zemětřesení</p> <p>-havárie</p> <p>Zdraví</p>	<p>CH9 – drogy</p> <p>Z7 – jižní Amerika, Asie</p> <p>VO9 - právo</p> <p>VO9 – náboženství</p> <p>D6,7 - náboženství</p>