

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – VE ZNĚNÍ ZMĚN RVP ZV PLATNÝCH OD 1.9.2013

Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové, časové a organizační vymezení	<ul style="list-style-type: none"> • Předmět Výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět na II. stupni ZŠ v 6. – 9. ročníku (v 6. a 9. ročníku s časovou dotací jedné hodiny týdně z povinné časové dotace, v 7. ročníku je 1 hodina týdně z disponibilní časové dotace). Výuka z převážné části probíhá v kmenových třídách a v jejím rámci žáci rovněž absolvují exkurze a besedy s odborníky na vybraná témata. Výstupy týkající se tématu Ochrany člověka za mimořádných událostí z roku 2007 jsou přesunuty do předmětu Tělesná výchova. • Dle požadavku souladu ŠVP s RVP byly zapracovány k 1.9.2013 změny: Zdraví (sexuální výchova, rodina, ochrana před nemocemi aj.), Dopravní výchova, Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí.
Výuka směřuje k následujícím cílům:	<ul style="list-style-type: none"> • formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví a celoživotní odpovědnosti za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým • utváření pozitivních mezilidských vztahů v rodině a v širším společenství založených na úctě, toleranci a empatii • utváření odpovědného (neohrožujícího a nepoškozujícího) chování vůči sobě, ostatním, přírodě a životnímu prostředí, k předvídání a analyzování důsledků vlastního chování a jednání v různých situacích (sexuální chování, sexuální kriminalita, projevy násilí, návykové látky aj.) • osvojení sociálních dovedností a modelů chování v souvislosti se sociálně patologickými jevy a k napravování (korigování) chybných rozhodnutí • ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí • poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
Vyučovací předmět úzce souvisí s následujícími předměty:	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova k občanství, Přírodopis, Tělesná výchova, se vzdělávací oblastí Člověk a svět práce a navazuje na vzdělávací oblast I. stupně Člověk a jeho svět (zejména na tematické okruhy Lidé kolem nás a Člověk a jeho zdraví).
Přesahy do a z předmětů	VKO (6. ročník Miniúvod do lidských práv, 7. ročník Lidská práva, Život mezi lidmi, Svět kolem nás), SvP (8. ročník Rozhodování, Sebepoznání, Adaptace na životní změny, 9. ročník Rozhodování, Sebepoznání), Tv (6.-8. ročník Význam pohybu ke zdraví, Ochrana člověka za mimořádných situací), Ch (9. ročník Biochemie, Chemie a společnost), Př (8. ročník Člověk a zdraví, Stavba a funkce lidského těla), Pč (6.-7. ročník Jídlo a pití, Zdraví, Malé společenské desatero, Zásady 1. pomoci při úrazu), MdS (9. ročník Kritické čtení a vnímání mediálního sdělení, Interpretace vztahu mediálního sdělení a reality, Fungování médií ve společnosti)
Výchovné a vzdělávací strategie učitelů pro rozvoj	<p>KOMPETENCE K UČENÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • zajímá se o náměty, názory, zkušenosti žáků

klíčových
kompetencí žáků:

- zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů
- vede žáky k samostatnému vyhledávání informací z různých zdrojů a jejich kritickému posouzení
- zařazuje metody, při kterých žáci sami dochází k závěrům (k řešení)
- zaznamenává a hodnotí při hodině pokrok všech žáků

KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

UČITEL

- klade otevřené otázky
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím rozboru jeho chyb
- podněcuje žáky k argumentaci
- vede žáky ke kritickému posuzování textů a mediálních sdělení
- předkládá žákům modelové situace, které nemají pouze jedno řešení

KOMPETENCE KOMUNIKATIVNÍ

UČITEL

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu
- vytváří příležitost k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů
- vytváří příležitosti po relevantní komunikaci mezi žáky
- prostřednictvím efektivních strategií rozvíjí u žáků specifické dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi

KOMPETENCE SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ

UČITEL

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé, byli tolerantní k druhým
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování

KOMPETENCE PRACOVNÍ

UČITEL

- vede žáky k efektivitě při organizaci vlastní práce
- umožňuje žákům v hodinách pracovat s odbornou literaturou, encyklopediemi
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích
- důsledně vyžaduje dokončení práce žáka

KOMPETENCE OBČANSKÉ

UČITEL

	<ul style="list-style-type: none"> • vede žáky k ohleduplnosti vůči druhým • umožňuje žákům hodnotit svoji činnost nebo její výsledky na základě jasně stanovených kritérií • vybízí žáky, aby se zajímali o kulturní a sportovní akce v místě svého bydliště a informovali o nich spolužáky <p>KOMPETENCE DIGITÁLNÍ UČITEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • podporuje rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví • vede žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v oblasti výchovy ke zdraví, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví • vede žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace
Průřezová témata	<p>OSV - OSOBNOSTNÍ ROZVOJ rozvoj schopností poznávání: vztahy a pravidla soužití; sociální klima; péče o zdraví; stres a jeho vztah ke zdraví; změny v životě člověka a jejich reflexe; mezilidské vztahy VÝSTUP: Žák třídí informace z různých zdrojů podle kritérií, které si sám vytvoří (podle důležitosti), přičemž využívá již získaných zkušeností; vyhledává různé způsoby řešení dané situace či problému; je kreativní; pracuje samostatně i ve skupině; ve své práci postupuje systematicky a je vytrvalý a důsledný; je empatický a vnímavý. sebepoznání a sebepojetí - kamarádství, přátelství; komunikace mezi vrstevníky; mezilidské vztahy; sociální klima; sebepoznání a sebepojetí VÝSTUP: Žák reflektuje své pocity; popisuje své zkušenosti; sděluje svůj názor a vhodně argumentuje při jeho obhajobě; je si vědom svého názoru, rovněž však naslouchá druhým; porovnává různé názory a zaujímá k nim stanovisko. seberegulace a sebeorganizace - mezilidské vztahy; psychohygiena; režim dne; efektivní a asertivní komunikace VÝSTUP: Žák organizuje svůj volný čas i práci; respektuje názory druhých; používá efektivní metody komunikace; je vnímavý a empatický; diskutuje; řídí se pravidly slušného chování.</p> <p>OSV - MORÁLNÍ ROZVOJ psychohygiena - stres a jeho vztah ke zdraví; civilizační choroby; změny v životě člověka a jejich reflexe; psychohygiena; režim dne; osobní bezpečí a nebezpečné situace VÝSTUP: Žák organizací své činnosti a volného času předchází možným stresujícím situacím; aktivně odpočívá; řeší problémy, které se ho dotýkají; v případě potřeby požádá o pomoc; svým jednáním předchází konfliktním situacím; činí uvážlivá rozhodnutí; uvědomuje si odpovědnost za svá rozhodnutí. kreativita - mezilidské vztahy; změny v životě člověka a jejich reflexe VÝSTUP: Žák při řešení nejrůznějších situací vychází ze zkušeností a hledá i nová možná východiska. poznávání lidí - kamarádství, přátelství; komunikace mezi vrstevníky; mezilidské vztahy; sebepoznání a sebepojetí VÝSTUP: Žák je ke svému okolí vnímavý; uvědomuje si odlišnosti i společné znaky lidí; k rozdílům mezi lidmi zaujímá</p>

tolerantní postoj.

mezilidské vztahy - mezilidské vztahy; komunikace a kooperace; sociální klima

VÝSTUP: Žák je v komunikaci s ostatními tolerantní, empatický; naslouchá projevům druhých; respektuje odlišnost názorů; je ochotný; v případě potřeby poskytne pomoc či vyjádří svou podporu.

komunikace - komunikace mezi vrstevníky; vztahy a pravidla soužití; mezilidské vztahy, komunikace a kooperace; efektivní a asertivní komunikace

VÝSTUP: Žák si je vědom verbální a nonverbální složky komunikace; jedná asertivně a otevřeně; v případě potřeby používá dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi; vhodně reaguje na své okolí; zapojuje se do diskuse.

kooperace a kompetice - mezilidské vztahy; komunikace a kooperace; efektivní a asertivní komunikace

VÝSTUP: Žák se snaží hodnotit situaci či problém z různých úhlů; přijímá (ztotožňuje se s názorem) názory druhých; účinně spolupracuje ve skupině; je si vědom vlastní hodnoty a jedinečnosti; odliší situace, kdy je dobré spolupracovat od situací soutěže.

řešení problémů a rozhodovací dovednosti - vztahy a pravidla soužití; sociální role; stres a jeho vztah ke zdraví; rizika ohrožující zdraví a jejich prevence; manipulativní vliv reklamy; zneužívání návykových látek

VÝSTUP: Žák se snaží na problémy nahlížet z různých úhlů; z množství nabízejících se řešení vybírá ta, která budou podle jeho zkušeností a poznatků nejvhodnější; při rozhodování nebere ohledy pouze na sebe, ale i na ostatní; od problémů neutíká, ale snaží se je řešit sám či s pomocí ostatních; je si vědom odpovědnosti za své jednání a volby.

hodnoty, postoje, praktická etika - sociální klima; mezilidské vztahy; hodnoty jedince a jeho perspektivy v budoucnosti

VÝSTUP: Žák porovnává vlastní názory a postoje s ostatními; je si vědom odlišností mezi lidmi; toleruje odlišné názory; vyjadřuje vlastní názory a vhodně argumentuje; respektuje mravní normy.

VDO

občanská společnost a škola - sociální klima; sociální role; vztahy a pravidla soužití

VÝSTUP: Žák slušnou formou vyjadřuje své názory na problémy, které se ho týkají; vhodně argumentuje; respektuje názory druhých; je přístupný kompromisu, je tolerantní; dodržuje stanovená pravidla.

občan, občanská společnost a stát - vztahy a pravidla soužití; efektivní a asertivní komunikace; mezilidské vztahy

VÝSTUP: Žák přijímá odpovědnost za své postoje a činy; je si vědom svých práv a povinností; neomezuje práva ostatních; svá práva hájí; svým jednáním předchází vzniku konfliktů; je tolerantní k názorům a odlišnostem ostatních lidí; utváří si pozitivní hodnotový systém.

principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování - mezilidské vztahy; efektivní a asertivní komunikace

VÝSTUP: Žák si uvědomuje význam slova morálka a v jejím duchu jedná; je si vědom práv svých i práv ostatních lidí; používá principy tolerance; je přístupný dohodě a kompromisu.

MKV

kulturní diference - sebepoznání a sebepojetí; mezilidské vztahy

VÝSTUP: Žák si je vědom vlastní jedinečnosti a odlišnosti od ostatních, respektuje odlišnosti jiných lidí; jedná v rámci

	<p>přijímaných mravních norem dané společnosti. lidské vztahy – mezilidské vztahy; komunikace a kooperace; efektivní a asertivní komunikace; sociální klima VÝSTUP: Žák se ve svém jednání snaží oprostit od nejružnějších předsudků a stereotypů; jedná v rámci pravidel slušného chování; je tolerantní, empatický. etnický původ - sebepoznání a sebepojetí; mezilidské vztahy VÝSTUP: Žák si je vědom rovnocennosti všech lidí a v rámci toho také jedná. princip sociálního smíru a solidarity - vztahy a pravidla soužití VÝSTUP: Žák svým jednáním předchází diskriminaci a konfliktům v multikulturní společnosti. EV lidské aktivity a problémy životního prostředí – péče o zdraví; rizika ohrožující zdraví a jejich prevence VÝSTUP: Žák si uvědomuje odpovědnost každého člověka za čistotu životního prostředí a v tomto duchu se chová; úmyslně neznečišťuje prostředí a dbá na čistotu svého okolí; třídí odpad; šetří energii.</p> <p>MV –RECEPTIVNÍ ČINNOSTI kritické čtení a vnímání mediálních sdělení - manipulativní vliv reklamy VÝSTUP: Žák kriticky přijímá a hodnotí informace z různých zdrojů. interpretace vztahu mediálních sdělení a reality - manipulativní vliv reklamy VÝSTUP: Žák odděluje faktické informace od fiktivních; k nejružnějším sdělením přistupuje kriticky. fungování a vliv médií ve společnosti - manipulativní vliv reklamy; režim dne; mezilidské vztahy VÝSTUP: Žák si uvědomuje možný manipulativní vliv médií na člověka; svůj volný čas zaměřuje rovněž k jiným aktivitám než jsou pouze média; aktivně tráví svůj volný čas; rozlišuje skutečnost od fikce předkládané v některých filmech a mediálních sděleních</p>
--	--

Učební plán předmětu

Ročník	6	7	9
Dotace	1	0 + 1	1
Povinnost	povinný	povinný	povinný

6. ročník – DOTACE: 1, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">• aktivně žádá objasnění souvislostí• demonstruje osvojené dovednosti a vědomosti na příkladech z běžného života• efektivně získává poznatky z nejrůznějších zdrojů (internet, knihy, časopisy)• hodnotí svůj pokrok v učení, plánuje další práci a realizuje ji• kriticky hodnotí výsledky své práce a diskutuje o nich• používá odbornou terminologii• používá získané informace a osvojené vědomosti a dovednosti při vytyčování krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů• propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na společenské, přírodní a kulturní jevy• rozpozná překážky a problémy v učení, požádá o pomoc, přijímá zpětnou vazbu a reaguje na ni• samostatně nebo ve skupině zpracovává výpisky i práce rozsáhlejšího charakteru (referáty, projekty)• vyhledává informace a efektivně je využívá v tvůrčích činnostech• vysvětlí smysl toho, proč zpracovává různé druhy poznatků a dovedností a jak by se daly využít v jeho dalším studiu nebo osobním životě• vysvětluje význam pojmů• využívá vlastních zkušeností a poznatků z jiných předmětů
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">• argumentuje, diskutuje na dané téma, obhájí své výroky• dotvoří příběh• je důsledný a vytrvalý v řešení problémů• kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, obhájí svá rozhodnutí na základě vhodných argumentů• nachází variantní scénáře ke zdánlivě neřešitelným situacím• navrhuje různá řešení problémů, dokončuje úkoly a zdůvodňuje své závěry• nenechá se odradit případným nezdarem• ověřuje si informace nabízené v médiích• pracuje podle osvědčeného postupu či jednoduchého návodu, pokud si není rady, požádá o pomoc spolužáka či učitele• při řešení problémů předvídá, jaké situace by mohly nastat• rozeznává platnost a význam argumentů ve veřejné komunikaci• rozpozná, v čem je problém, který řeší, podobný s dříve známými problémy• rozpozná příčinu a následek jevů a vztah mezi nimi• řeší modelové situace, které mohou nastat ve škole i mimo ni• samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení jednoduchého problému a vybírá vhodné způsoby řešení

	<ul style="list-style-type: none"> • učí se chápat, že problémy mívají více řešení • uplatňuje intuici, fantazii, improvizaci a kreativitu při řešení problémů • uvědomí si, jestli mu stačí informace, které má • v dostupných materiálech vyhledává potřebné informace • vyhodnotí různé vlastní i předložené varianty řešení a rozhoduje se mezi nimi • vyjadřuje svůj postoj ke své práci i práci druhých, učí se používat popisný jazyk při hodnocení • využívá získané vědomosti a poznatky v rozhovorech, v předvádění scének ze života • využívá fakta zjištěná vlastním pokusem či logickým uvažováním, také používá fakta z různých zdrojů • změní své názory na základě nových informací či změněných podmínek • zodpovědně se pohybuje na internetu, při řešení jednoduchého problému předvídá, jaké situace by mohly nastat • zvažuje různá řešení klíčových životních situací
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • hodnocení je formulováno popisným jazykem • klade doplňující otázky • myšlenky při popisu nějaké situace řadí chronologicky od začátku do konce, neodbíhá od tématu, nezabíhá do podrobností • naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim a vhodně na ně reaguje • obhajuje svůj názor slušně, používá konkrétní argumenty • orientuje se v textu, rozumí textu přiměřeného rozsahu či obrazovému materiálu a reaguje na ně • ověřuje si pravdivost informací alespoň ve dvou zdrojích • poslouchá s porozuměním pokyny učitele a promluvy spolužáků • používá "já" výroky • používá správně neverbální komunikační prostředky • pracuje s různými formami textů a záznamů • prezentuje postup, výsledky a závěry svých experimentů a pozorování • prezentuje své výtvary • prezentuje získané poznatky před ostatním • pro prezentaci referátu nebo projektu si připraví poznámky • předává své zkušenosti ostatním • představí sebe jako jedinečnou osobnost • při komunikaci používá osvojené odborné termíny • při komunikaci používá správné názvosloví • při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla • rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů • řídí se pokyny učitele • spolupodílí se na vytváření pravidel komunikace ve třídě • spolupracuje s ostatními žáky a konzultuje s nimi daný problém

	<ul style="list-style-type: none"> • toleruje odlišné názory druhých • udržuje diskuzi, má přehled o tom, které body se už probraly, neodvádí diskuzi od tématu • udržuje oční kontakt • vybere si informace, které podle svého úsudku potřebuje • vyjadřuje se ke společenskému dění • vyjadřuje se k tématu písemně i ústně • vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, používá proto jednoznačná a výstižná pojmenování • vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, vysvětlí význam cizích slov, pokud je použije v referátu nebo projektu • vysloví svou myšlenku nebo shrne nejdůležitější informace • využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci se světem • zvládá podle svých možností základní techniky verbální komunikace
<p>Kompetence sociální a personální</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hodnotí výsledky své práce i práce druhých popisným jazykem • chápe potřebu spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu • na modelových situacích si osvojuje zásady slušného chování • neshazuje práci ostatních, neposmívá se, nehodnotí osobnost spolužáka, ale jeho práci • omluví se při nezvládnutí emocí • osvojuje si role ve skupině • osvojuje si věcnou argumentaci • podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair-play • pojmenuje své emoce v daném okamžiku • pracuje ve skupině a spolupracuje s ostatními žáky, pomáhá při řešení problémů svým spolužákům • prezentuje a obhájí vlastní myšlenky při týmové práci • přijímá zodpovědnost za výsledky v týmu • při nezdaru nesvaluje vinu na ostatní, společně se snaží pochopit příčinu neúspěchu • při práci jsou žáci vedeni ke kolegiální radě či pomoci • při práci ve skupině plní svoji roli, nerozptyluje spolužáky, plní přidělený úkol • připravuje materiál, pomůcky • respektuje jiný názor při týmové práci • respektuje pokyny učitele • rozdělí si ve skupině úkol na části a přijme svou část včetně zodpovědnosti za její plnění • seznamuje se s párovou a skupinovou prací • spolupracuje při řešení problému • stanoví čas pro splnění etap úkolu, hlídá mezičasy jednotlivých úkolů • stanovuje si cíle ke sebezlepšení

	<ul style="list-style-type: none"> • učí se toleranci a ohleduplnosti • v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá • vyslovuje dříve pozitivní ocenění než kritiku • využívá zpětnou vazbu pro své další jednání • zdržuje se posměšků nebo opovržení nad prací druhých • žáci s bohatšími znalostmi učí ostatní
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do kulturních akcí ve škole • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit mimo školu v místě bydliště • formuje si volní a charakterové rysy v modelových situacích • chápe škodlivost používání dopingu, drog a jiných škodlivých látek • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • je empatický, tolerantní, je schopen vcítit se do situace druhých lidí • názory nebo přesvědčení druhých přijímá jako možné, svůj názor předkládá také jako jeden z možných a opírá ho o argumenty • nepoužívá násilné řešení sporů • odmítá agresi vůči sobě nebo třetí osobě • osobní vztah k prostoru, kde žije, projevuje znalostí místa, neničením památek, výzdoby, přírody, užitečných objektů • podle svých možností vždy ochotně poskytne pomoc • porovnává ceny, užitnou hodnotu oblečení, mobilů, ap. i důvody pro výběr daného zboží (neponižuje spolužáky, kteří módní věci nemají) • poskytne první pomoc při úrazech lehčího rázu • posuzuje své potřeby a nároky a snaží se je omezovat z hlediska trvale udržitelného života (rozlišuje, co skutečně potřebuje, co chce pro prestiž) • přiměřeně uplatňuje svá práva, zná práva a svobody druhých a respektuje je • při rozhodování o společných záležitostech hledá řešení přijatelná pro všechny, po výsledku hlasování se nikomu neposmívá • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • při zpracovávání informací jsou žáci vedeni ke kritickému myšlení nad obsahy sdělení, ke kterým se mohou dostat prostřednictvím Internetu i jinými cestami • respektuje, že jeho svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého • řeší modelové situace, vyžadující dodržování dohodnutých pravidel • sám se aktivně účastní akcí a informuje spolužáky a učitele • seznamuje se se základními občanskými právy a společenskými normami • utváří si osobní vztah ke škole, bydlišti, městu • uvažuje o důsledcích svého chování a uvědomuje si možné následky

	<ul style="list-style-type: none"> • v konfliktních situacích navrhuje, jak by bylo vhodné jednat • v situacích, kde nejsou pevně daná pravidla, se chová tak, aby neobtěžoval a neškodil • vyjadřuje své vlastní pocity, nedotýká se citů druhých • vyslechne názor druhých až do konce, zdržuje se odsuzujících komentářů • vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečného chování při exkurzích • dbá na třídění odpadu a ochranu životního prostředí • dodržuje dohodnutá pracovní pravidla • dodržuje hygienu práce • dodržuje pravidla bezpečného chování při exkursích • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play • dokáže spoluorganizovat svůj pohybový režim • dokončuje práci v dohodnutém termínu a v předem dohodnuté kvalitě • chápe nutnost dodržování pravidel ve sportu a ve svém životě • naplánuje práci do jednotlivých kroků • na základě hodnocení celé práce rozpozná příčiny úspěchu a neúspěchu • odhaduje realisticky čas nutný ke splnění daného úkolu • ovládá základní postupy práce s počítačem, dodržuje vymezená pravidla • plní dohodnuté povinnosti • používá pomůcky a vybavení v praxi • při samostatné práci se koncentruje na pracovní výkon, na jeho dokončení • při týmové práci zodpovědně odvede svůj díl práce • přizpůsobuje se pracovním podmínkám podle konkrétní situace • rozpozná dobře splněný úkol podle předem stanovených kritérií • seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví • utvářejí si pracovní návyky pro samostatnou i týmovou činnost • vyhledává informace a materiály potřebné při práci v hodinách • využívá ICT pro vyhledávání informací • zapojuje se do pracovních aktivit ve škole dle svých možností a zájmů

Kompetence
digitální

- při práci s digitálními technologiemi předchází situacím ohrožujícím zdraví a bezpečí

Komentář: Tento výstup navazuje na výstup v RVP ZV (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) a doplňuje jej o problematiku zdraví a bezpečí při práci s digitálními technologiemi.

- dlouhodobě sleduje s využitím digitálních technologií problematiku zdraví a bezpečí jak z pohledu vlastní osoby, tak celospolečenského zájmu a usiluje o zlepšení zjištěného stavu

Komentář: Tento výstup navazuje na výstup v RVP ZV (VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých, vyvozuje z nich osobní odpovědnost a usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví) a zařazuje do sledování problematiky zdraví a bezpečí i digitální technologie.

- s využitím digitálních technologií vyhledá, zpracuje, vyhodnotí a prezentuje relevantní informace týkající se aktivní podpory zdraví a ochrany bezpečí

Komentář: Tento výstup navazuje na výstup v RVP ZV (VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí) a k vytváření vlastního názoru na zdraví a bezpečí využívá i digitální technologie.

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
MEZILIDSKÉ VZTAHY				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 	6.	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí, proč se v životě stanovují pravidla uvede příklady důsledků nedodržování pravidel aplikuje poznatky o pravidlech v běžném životě (př. sestavování pravidel třídy) dodržuje pravidla při práci ve skupině 	Kamarádství, přátelství Komunikace mezi vrstevníky Vztahy a pravidla soužití	OSV VDO MKV MV
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-01 přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 		<ul style="list-style-type: none"> respektuje ostatní jedince, toleruje názory ostatních, je empatický pracuje samostatně i ve skupině 		
SOCIÁLNÍ KLIMA				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	6.	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí význam slova role vyjmenuje alespoň 3 role, které v životě může 1 člověk zastávat chápe svou roli v rodině uvědomuje si práva a povinnosti členů rodiny vyjádří vlastními slovy pojem klima dá do souvislosti sociální klima mezi vrstevníky i v rodině a chování jedince popíše pozitivní a negativní vzory chování ve vrstevnické skupině i v rodině 	Sociální role Sociální klima	OSV VDO MKV
ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	6.	<ul style="list-style-type: none"> vybaví si pojmy: tělesné zdraví, duševní zdraví, sociální zdraví vyjádří vlastními slovy propojení 3 složek zdraví a uvede příklady pojmenuje základní lidské potřeby uvede vlastními slovy důsledky uspokojování a neuspokojování lidských potřeb na zdraví 	Péče o zdraví Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota	EV MV

<ul style="list-style-type: none"> 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"> rozliší zodpovědné a nezodpovědné chování člověka v souvislosti se zdravím uvede příklady zodpovědného i nezodpovědného chování v oblasti výživy, sportu, dopravy, vztahů 		
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 	6.	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se zapojuje do programů podpory zdraví ve svém okolí zajímá se o možnosti sportovního a kulturního vyžití ve svém okolí plánuje a využívá svůj volný čas, kombinuje práci s odpočinkem vysvětlí rozdíl mezi aktivním a pasivním odpočinkem 	Stres a jeho vztah ke zdraví	OSV
ZDRAVÁ VÝŽIVA				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	6.	<ul style="list-style-type: none"> vyjmenuje základní složky stravy vybaví si vliv složek stravy na zdraví diskutuje o prostředí ve své rodině z hlediska stravovacích návyků v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 	Výživa a zdraví Pitný režim	
CIVILIZAČNÍ CHOROBY A PREVENCE				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami 	6.	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí pojem prevence uvede seznam zásad pro udržení zdraví (prevence) aplikuje tyto zásady v běžném životě vysvětlí pojem civilizační choroba a uvede příklady 	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Civilizační choroby Tělesná a duševní hygiena, denní režim	OSV EV
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-08 svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc 		<ul style="list-style-type: none"> zváží, komu se svěří se zdravotním problémem uvede příklady odborné pomoci v nejbližším okolí 	Význam pohybu pro zdraví, pohybový režim	
ROZVOJ OSOBNOSTI				

<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého živ. stylu; dobrovolně se podílí na prog. podpory zdraví v rámci školy a obce 	6.	<ul style="list-style-type: none"> poznává sám sebe uvědomuje si svou jedinečnost a odlišnost od ostatních 	Sebepoznání a sebepojetí	OSV MKV
DOSPÍVÁNÍ				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého živ. stylu; dobrovolně se podílí na prog. podpory zdraví v rámci školy a obce 	6.	<ul style="list-style-type: none"> dává do souvislostí případné problémy v komunikaci a ve vztazích vyjmenuje změny, kterými jedinec v dospívání prochází 	Mezilidské vztahy Změny v životě člověka a jejich reflexe	OSV MKV
PÉČE O ZDRAVÍ, REŽIM DNE				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	6.	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se účastní různých kroužků ve škole i ve svém okolí zodpovědně plánuje svůj čas, střídá práci s odpočinkem 	Psychohygiena Režim dne	OSV MV
ZÁSADY KOMUNIKACE				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-01 přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 	6.	<ul style="list-style-type: none"> je tolerantní a přístupný kompromisům a názorům ostatních 	Mezilidské vztahy	OSV VDO MKV
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	6.	<ul style="list-style-type: none"> je přiměřeně asertivní a snaží se předcházet konfliktům 	Efektivní a asertivní komunikace	OSV VDO MKV
ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	6.	<ul style="list-style-type: none"> rozliší návykové látky společností tolerované od návykových látek, jejichž zneužívání je trestně postižitelné zváží nebezpečnost tolerovaných návykových látek a zaujme k nim stanovisko vysvětlí možná rizika užívání návykových látek (fyzická i psychická) identifikuje nebezpečné prostředí a skupiny lidí z hlediska užívání návykových látek dá do souvislosti zneužívání návykových látek a vliv vrstevnické skupiny 	Zneužívání návykových látek Auto - destruktivní závislosti	OSV

		<ul style="list-style-type: none"> rozpozná možné příznaky zneužívání návykových látek v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě i druhým dá do souvislosti aktivní prožívání volného času a absenci koníčků a zálib jako možné nebezpečí experimentování s návykovými látkami 		
OSOBNÍ BEZPEČÍ				
<ul style="list-style-type: none"> 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 při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni 	6.	<ul style="list-style-type: none"> rozpozná projevy rizikového chování ve škole i mimo ni rozpozná projevy sociálně patologických jevů ve škole i mimo ni uvede příklady osob a institucí poskytujících pomoc v krizových situacích 	Osobní bezpečí a nebezpečné situace Mezilidské vztahy	OSV
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-13 uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni 		<ul style="list-style-type: none"> používá asertivní techniky chování uvede příklady osob a institucí poskytujících pomoc v krizových situacích řeší správným způsobem konfliktní situace obhájí pozitivní vzorce chování 	Komunikace se službami odborné pomoci Komunikace a kooperace	
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-15 aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 		<ul style="list-style-type: none"> vyjádří vlastními slovy pojem osobní bezpečí a jeho význam pro člověka uvede příklady situací ohrožujících zdraví ovládá základy první pomoci vybaví si důležitá telefonní čísla 	Chování podporující dobré vztahy Osobní bezpečí a nebezpečné situace Sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení Šikana a jiné projevy násilí Kriminalita mládeže	

OSOBNOST A MÉDIA				
<ul style="list-style-type: none"> 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 agresii 	6.	<ul style="list-style-type: none"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků a médií uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii kriticky přijímá informace z médií i z okolí odliší nereálnost situací v médiích od skutečného života porovná podsouvané vlastnosti výrobků v reklamě s realitou diskutuje o rozdílu mezi akčním hrdinou a vzory skutečných lidí 	<p>Vliv médií na osobnost jedince</p> <p>Manipulativní vliv reklamy</p>	OSV MV
DOPRAVNÍ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy VZ-9-1-15 aktivně předchází situacím ohrožení zdraví VZ-9-1-15 v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	6.	<ul style="list-style-type: none"> v konkrétních situacích silniční a železniční dopravy (vycházky, výlety, akce školy) uplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky (jako chodec, cyklista) ošetří drobná i závažná poranění 	<p>Bezpečnost v dopravě</p> <p>Rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</p>	

7. ročník — DOTACE: 0+1, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">• aktivně žádá objasnění souvislostí• demonstruje osvojené dovednosti a vědomosti na příkladech z běžného života• efektivně získává poznatky z nejrůznějších zdrojů (internet, knihy, časopisy)• hodnotí svůj pokrok v učení, plánuje další práci a realizuje ji• kriticky hodnotí výsledky své práce a diskutuje o nich• používá odbornou terminologii• používá získané informace a osvojené vědomosti a dovednosti při vytyčování krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů• propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na společenské, přírodní a kulturní jevy• rozpozná překážky a problémy v učení, požádá o pomoc, přijímá zpětnou vazbu a reaguje na ni• samostatně nebo ve skupině zpracovává výpisky i práce rozsáhlejšího charakteru (referáty, projekty)• vyhledává informace a efektivně je využívá v tvůrčích činnostech• vysvětlí smysl toho, proč zpracovává různé druhy poznatků a dovedností a jak by se daly využít v jeho dalším studiu nebo osobním životě• vysvětluje význam pojmů• využívá vlastních zkušeností a poznatků z jiných předmětů
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">• argumentuje, diskutuje na dané téma, obhájí své výroky• dotvoří příběh• je důsledný a vytrvalý v řešení problémů• kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, obhájí svá rozhodnutí na základě vhodných argumentů• nachází variantní scénáře ke zdánlivě neřešitelným situacím• navrhuje různá řešení problémů, dokončuje úkoly a zdůvodňuje své závěry• nenechá se odradit případným nezdarem• ověřuje si informace nabízené v médiích• pracuje podle osvědčeného postupu či jednoduchého návodu, pokud si neví rady, požádá o pomoc spolužáka či učitele• při řešení problémů předvídá, jaké situace by mohly nastat• rozeznává platnost a význam argumentů ve veřejné komunikaci• rozpozná, v čem je problém, který řeší, podobný s dříve známými problémy• rozpozná příčinu a následek jevů a vztah mezi nimi• řeší modelové situace, které mohou nastat ve škole i mimo ni

	<ul style="list-style-type: none"> ● samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení jednoduchého problému a vybírá vhodné způsoby řešení ● učí se chápat, že problémy mívají více řešení ● uplatňuje intuici, fantazii, improvizaci a kreativitu při řešení problémů ● uvědomí si, jestli mu stačí informace, které má ● v dostupných materiálech vyhledává potřebné informace ● vyhodnotí různé vlastní i předložené varianty řešení a rozhoduje se mezi nimi ● vyjadřuje svůj postoj ke své práci i práci druhých, učí se používat popisný jazyk při hodnocení ● využívá získané vědomosti a poznatky v rozhovorech, v předvádění scének ze života ● využívá fakta zjištěná vlastním pokusem či logickým uvažováním, také používá fakta z různých zdrojů ● změní své názory na základě nových informací či změněných podmínek ● zodpovědně se pohybuje na internetu, při řešení jednoduchého problému předvídá, jaké situace by mohly nastat ● zvažuje různá řešení klíčových životních situací
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> ● hodnocení je formulováno popisným jazykem ● klade doplňující otázky ● myšlenky při popisu nějaké situace řadí chronologicky od začátku do konce, neodbíhá od tématu, nezabíhá do podrobností ● naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim a vhodně na ně reaguje ● obhájí svůj názor slušně, používá konkrétní argumenty ● orientuje se v textu, rozumí textu přiměřeného rozsahu či obrazovému materiálu a reaguje na ně ● ověřuje si pravdivost informací alespoň ve dvou zdrojích ● poslouchá s porozuměním pokyny učitele a promluvy spolužáků ● používá "já" výroky ● používá správně neverbální komunikační prostředky ● pracuje s různými formami textů a záznamů ● prezentuje postup, výsledky a závěry svých experimentů a pozorování ● prezentuje své výtvary ● prezentuje získané poznatky před ostatním ● pro prezentaci referátu nebo projektu si připraví poznámky ● předává své zkušenosti ostatním ● představí sebe jako jedinečnou osobnost ● při komunikaci používá osvojené odborné termíny ● při komunikaci používá správné názvosloví ● při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla ● rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů

	<ul style="list-style-type: none"> ● řídí se pokyny učitele ● spolupodílí se na vytváření pravidel komunikace ve třídě ● spolupracuje s ostatními žáky a konzultuje s nimi daný problém ● toleruje odlišné názory druhých ● udržuje diskuzi, má přehled o tom, které body se už probraly, neodvádí diskuzi od tématu ● udržuje oční kontakt ● vybere si informace, které podle svého úsudku potřebuje ● vyjadřuje se ke společenskému dění ● vyjadřuje se k tématu písemně i ústně ● vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, používá proto jednoznačná a výstižná pojmenování ● vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, vysvětlí význam cizích slov, pokud je použije v referátu nebo projektu ● vysloví svou myšlenku nebo shrne nejdůležitější informace ● využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci se světem ● zvládá podle svých možností základní techniky verbální komunikace
<p>Kompetence sociální a personální</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● hodnotí výsledky své práce i práce druhých popisným jazykem ● chápe potřebu spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu ● na modelových situacích si osvojuje zásady slušného chování ● neshazuje práci ostatních, neposmívá se, nehodnotí osobnost spolužáka, ale jeho práci ● omluví se při nezvládnutí emocí ● osvojuje si role ve skupině ● osvojuje si věcnou argumentaci ● podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair-play ● pojmenuje své emoce v daném okamžiku ● pracuje ve skupině a spolupracuje s ostatními žáky, pomáhá při řešení problémů svým spolužákům ● prezentuje a obhájí vlastní myšlenky při týmové práci ● přijímá zodpovědnost za výsledky v týmu ● při nezdaru nesvaluje vinu na ostatní, společně se snaží pochopit příčinu neúspěchu ● při práci jsou žáci vedeni ke kolegiální radě či pomoci ● při práci ve skupině plní svoji roli, nerozptyluje spolužáky, plní přidělený úkol ● připravuje materiál, pomůcky ● respektuje jiný názor při týmové práci ● respektuje pokyny učitele ● rozdělí si ve skupině úkol na části a přijme svou část včetně zodpovědnosti za její plnění ● seznamuje se s párovou a skupinovou prací ● spolupodílí se na tvorbě projektů k vybraným tematickým celkům

	<ul style="list-style-type: none"> • spolupracuje při řešení problému • stanoví čas pro splnění etap úkolu, hlídá mezičasy jednotlivých úkolů • stanovuje si cíle ke sebezlepšení • učí se toleranci a ohleduplnosti • v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá • vyslovuje dříve pozitivní ocenění než kritiku • využívá zpětnou vazbu pro své další jednání • zdržuje se posměšků nebo opovržení nad prací druhých • žáci s bohatšími znalostmi učí ostatní
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do kulturních akcí ve škole • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit mimo školu v místě bydliště • formuje si volní a charakterové rysy v modelových situacích • chápe škodlivost používání dopingu, drog a jiných škodlivých látek • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • je empatický, tolerantní, je schopen vejitit se do situace druhých lidí • názory nebo přesvědčení druhých přijímá jako možné, svůj názor předkládá také jako jeden z možných a opírá ho o argumenty • nepoužívá násilné řešení sporů • odmítá agresi vůči sobě nebo třetí osobě • osobní vztah k prostoru, kde žije, projevuje znalostí místa, neničením památek, výzdoby, přírody, užitečných objektů • podle svých možností vždy ochotně poskytne pomoc • porovnává ceny, užitnou hodnotu oblečení, mobilů, ap. i důvody pro výběr daného zboží (neponižuje spolužáky, kteří módní věci nemají) • poskytne první pomoc při úrazech lehčího rázu • posuzuje své potřeby a nároky a snaží se je omezovat z hlediska trvale udržitelného života (rozlišuje, co skutečně potřebuje, co chce pro prestiž) • přiměřeně uplatňuje svá práva, zná práva a svobody druhých a respektuje je • při rozhodování o společných záležitostech hledá řešení přijatelná pro všechny, po výsledku hlasování se nikomu neposmívá • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • při zpracovávání informací jsou žáci vedeni ke kritickému myšlení nad obsahy sdělení, ke kterým se mohou dostat prostřednictvím Internetu i jinými cestami • respektuje, že jeho svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého • řeší modelové situace, vyžadující dodržování dohodnutých pravidel

	<ul style="list-style-type: none"> ● sám se aktivně účastní akcí a informuje spolužáky a učitele ● seznamuje se se základními občanskými právy a společenskými normami ● utváří si osobní vztah ke škole, bydlišti, městu ● uvažuje o důsledcích svého chování a uvědomuje si možné následky ● v konfliktních situacích navrhuje, jak by bylo vhodné jednat ● v situacích, kde nejsou pevně daná pravidla, se chová tak, aby neobtěžoval a neškodil ● vyjadřuje své vlastní pocity, nedotýká se citů druhých ● vyslechne názor druhých až do konce, zdržuje se odsuzujících komentářů ● vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> ● dodržuje pravidla bezpečného chování při exkurzích ● dbá na třídění odpadu a ochranu životního prostředí ● dodržuje dohodnutá pracovní pravidla ● dodržuje hygienu práce ● dodržuje pravidla bezpečného chování při exkursích ● dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play ● dokáže spoluorganizovat svůj pohybový režim ● dokončuje práci v dohodnutém termínu a v předem dohodnuté kvalitě ● chápe nutnost dodržování pravidel ve sportu a ve svém životě ● naplňuje práci do jednotlivých kroků ● na základě hodnocení celé práce rozpozná příčiny úspěchu a neúspěchu ● odhaduje realisticky čas nutný ke splnění daného úkolu ● ovládá základní postupy práce s počítačem, dodržuje vymezená pravidla ● plní dohodnuté povinnosti ● používá pomůcky a vybavení v praxi ● při samostatné práci se koncentruje na pracovní výkon, na jeho dokončení ● při týmové práci zodpovědně odvede svůj díl práce ● přizpůsobuje se pracovním podmínkám podle konkrétní situace ● rozpozná dobře splněný úkol podle předem stanovených kritérií ● seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví ● utvářejí si pracovní návyky pro samostatnou i týmovou činnost ● vyhledává informace a materiály potřebné při práci v hodinách ● využívá ICT pro vyhledávání informací ● zapojuje se do pracovních aktivit ve škole dle svých možností a zájmů

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TĚMATA
MEZILIDSKÉ VZTAHY				
<ul style="list-style-type: none"> respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 	7.	<ul style="list-style-type: none"> respektuje ostatní jedince, toleruje názory ostatních, je empatický pracuje samostatně i ve skupině 	Kamarádství, přátelství Komunikace mezi vrstevníky	OSV VDO MKV MV
SOCIÁLNÍ KLIMA				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	7.	<ul style="list-style-type: none"> chápe svou roli v rodině uvědomuje si práva a povinnosti členů rodiny vyjádří vlastními slovy pojem klima dá do souvislosti sociální klima mezi vrstevníky i v rodině a chování jedince uvědomí si vliv skupin na chování a prožívání jedince popíše pozitivní a negativní vzory chování ve vrstevnické skupině i v rodině 	Sociální klima	OSV VDO MKV
ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 	7.	<ul style="list-style-type: none"> pojmenuje základní lidské potřeby uvede vlastními slovy důsledky uspokojování a neuspokojování lidských potřeb na zdraví 	Péče o zdraví Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví—kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota	EV MV
<ul style="list-style-type: none"> 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"> rozliší zodpovědné a nezodpovědné chování člověka v souvislosti se zdravím uvede příklady zodpovědného i nezodpovědného chování v oblasti výživy, sportu, dopravy, vztahů 		

<ul style="list-style-type: none"> • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 		<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do programů podpory zdraví ve svém okolí 		
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • zajímá se o možnosti sportovního a kulturního vyžití ve svém okolí • plánuje a využívá svůj volný čas, kombinuje práci s odpočinkem 	Stres a jeho vztah ke zdraví Psychohygiena	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • aktivně se účastní různých kroužků ve škole i ve svém okolí 		
ZDRAVÁ VÝŽIVA				
<ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • vybaví si vliv složek stravy na zdraví 	Výživa a zdraví Pitný režim	
CIVILIZAČNÍ CHOROBY A PREVENCE				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí pojem prevence • argumentuje, v čem je lepší chorobám předcházet než je následně léčit • uvede seznam zásad pro udržení zdraví (prevence) • aplikuje tyto zásady v běžném životě 	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Civilizační choroby Tělesná a duševní hygiena, denní režim	OSV EV
<ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislosti 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 pojem civilizační choroba a uvede příklady • popíše některé nejčastější nemoci, ovlivněné nezdravými stravovacími návyky • v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 	Zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování Vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit Význam pohybu pro zdraví, pohybový režim	
ROZVOJ OSOBNOSTI				

<ul style="list-style-type: none"> • projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého živ. stylu; dobrovolně se podílí na prog. podpory zdraví v rámci školy a obce 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • poznává sám sebe • uvědomuje si svou jedinečnost a • odlišnost od ostatních 	Sebepoznání a sebepojetí	OSV MKV
DOSPÍVÁNÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislostí případné problémy v komunikaci a ve vztazích • vyjmenuje změny, kterými jedinec v dospívání prochází • vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk • vysvětlí vlastními slovy obtížnost dospívání • vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukci zdraví 	Obtížnost dospívání Mezilidské vztahy Změny v životě člověka a jejich reflexe Tělesná a duševní hygiena Zdraví reprodukční soustavy	OSV MKV
<ul style="list-style-type: none"> • respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 		<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si nezbytné změny související s fyzickým vývojem jedince v období dospívání a dbá zvýšené hygieny • dává si do souvislostí odlišnosti mezi pohlavími ve fyziologickém vývoji v období dospívání • je k opačnému pohlaví tolerantní a empatický 		
ZÁSADY KOMUNIKACE				
<ul style="list-style-type: none"> • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • je tolerantní a přístupný kompromisům a názorům ostatních • je přiměřeně asertivní a snaží se předcházet konfliktům 	Efektivní a asertivní komunikace	OSV VDO MKV
ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK				
<ul style="list-style-type: none"> • uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • rozliší návykové látky společností tolerované od návykových látek, jejichž zneužívání je trestně postižitelné • zváží nebezpečnost tolerovaných návykových látek a zaujme k nim stanovisko 	Zneužívání návykových látek Auto-destruktivní závislosti	OSV

		<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí možná rizika užívání návykových látek (fyziická i psychická) • identifikuje nebezpečné prostředí a skupiny lidí z hlediska užívání návykových látek • dá do souvislosti zneužívání návykových látek a vliv vrstevnické skupiny • rozpozná možné příznaky zneužívání návykových látek • v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě i druhým • dá do souvislosti aktivní prožívání volného času a absenci koníčků a zálib jako možné nebezpečí experimentování s návykovými látkami 		
OSOBNÍ BEZPEČÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí 	7.	<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná projevy rizikového chování ve škole i mimo ni • řeší správným způsobem konfliktní situace • obhájí pozitivní vzorce chování 	Osobní bezpečí a nebezpečné situace	OSV
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni 		<ul style="list-style-type: none"> • uvede příklady osob a institucí poskytujících pomoc v krizových situacích 	Sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení	
<ul style="list-style-type: none"> • aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 		<ul style="list-style-type: none"> • vyjádří vlastními slovy pojem osobní bezpečí a jeho význam pro člověka 	Mezilidské vztahy Komunikace se službami odborné pomoci Komunikace a kooperace Chování podporující dobré vztahy	

			Šikana a jiné projevy násilí Kriminalita mládeže	
OSOBNOST A MÉDIA				
<ul style="list-style-type: none"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	7.	<ul style="list-style-type: none"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků a médií uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi porovná podsouvané vlastnosti výrobků v reklamě s realitou 	Vliv médií na osobnost jedince Manipulativní vliv reklamy	OSV MV
POSTOJE A HODNOTY				
<ul style="list-style-type: none"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	7.	<ul style="list-style-type: none"> seřadí žebříček hodnot podle svých postojů a diskutuje o reálnosti a odlišnostech hodnot lidí 	Hodnoty jedince a jeho perspektivy do budoucnosti	OSV VDO MKV EV
DOPRAVNÍ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy aktivně předchází situacím ohrožení zdraví v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	7.	<ul style="list-style-type: none"> aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě v konkrétních situacích silniční a železniční dopravy (vycházky, výlety, akce školy) uplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky (jako chodec, cyklista) ošetří drobná i závažná poranění 	Bezpečnost v dopravě Rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	

9. ročník – DOTACE: 1, POVINNÝ

Rozvíjení klíčových kompetencí:

Žák

Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">• aktivně žádá objasnění souvislostí• demonstruje osvojené dovednosti a vědomosti na příkladech z běžného života• efektivně získává poznatky z nejrůznějších zdrojů (internet, knihy, časopisy)• hodnotí svůj pokrok v učení, plánuje další práci a realizuje ji• kriticky hodnotí výsledky své práce a diskutuje o nich• používá odbornou terminologii• používá získané informace a osvojené vědomosti a dovednosti při vytyčování krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů• propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na společenské, přírodní a kulturní jevy• rozpozná překážky a problémy v učení, požádá o pomoc, přijímá zpětnou vazbu a reaguje na ni• samostatně nebo ve skupině zpracovává výpisky i práce rozsáhlejšího charakteru (referáty, projekty)• vyhledává informace a efektivně je využívá v tvůrčích činnostech• vysvětlí smysl toho, proč zpracovává různé druhy poznatků a dovedností a jak by se daly využít v jeho dalším studiu nebo osobním životě• vysvětluje význam pojmů• využívá vlastních zkušeností a poznatků z jiných předmětů
Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none">• argumentuje, diskutuje na dané téma, obhájí své výroky• dotvoří příběh• je důsledný a vytrvalý v řešení problémů• kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, obhájí svá rozhodnutí na základě vhodných argumentů• nachází variantní scénáře ke zdánlivě neřešitelným situacím• navrhuje různá řešení problémů, dokončuje úkoly a zdůvodňuje své závěry• nenechá se odradit případným nezdarem• ověřuje si informace nabízené v médiích• pracuje podle osvědčeného postupu či jednoduchého návodu, pokud si neví rady, požádá o pomoc spolužáka či učitele• při řešení problémů předvídá, jaké situace by mohly nastat• rozeznává platnost a význam argumentů ve veřejné komunikaci• rozpozná, v čem je problém, který řeší, podobný s dříve známými problémy

	<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná příčinu a následek jevů a vztah mezi nimi • řeší modelové situace, které mohou nastat ve škole i mimo ni • samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení jednoduchého problému a vybírá vhodné způsoby řešení • učí se chápat, že problémy mají více řešení • uplatňuje intuici, fantazii, improvizaci a kreativitu při řešení problémů • uvažuje o alternativních řešeních • uvědomí si, jestli mu stačí informace, které má • v dostupných materiálech vyhledává potřebné informace • vyhodnotí různé vlastní i předložené varianty řešení a rozhoduje se mezi nimi • vyjadřuje svůj postoj ke své práci i práci druhých, učí se používat popisný jazyk při hodnocení • využívá získané vědomosti a poznatky v rozhovorech, v předvádění scének ze života • využívá fakta zjištěná vlastním pokusem či logickým uvažováním, také používá fakta z různých zdrojů • změní své názory na základě nových informací či změněných podmínek • zodpovědně se pohybuje na internetu, při řešení jednoduchého problému předvídá, jaké situace by mohly nastat • zvažuje různá řešení klíčových životních situací
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • hodnocení je formulováno popisným jazykem • klade doplňující otázky • myšlenky při popisu nějaké situace řadí chronologicky od začátku do konce, neodbíhá od tématu, nezabíhá do podrobností • naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim a vhodně na ně reaguje • obhájí svůj názor slušně, používá konkrétní argumenty • orientuje se v textu, rozumí textu přiměřeného rozsahu či obrazovému materiálu a reaguje na ně • ověřuje si pravdivost informací alespoň ve dvou zdrojích • poslouchá s porozuměním pokyny učitele a promluvy spolužáků • používá "já" výroky • používá správně neverbální komunikační prostředky • pracuje s různými formami textů a záznamů • prezentuje postup, výsledky a závěry svých experimentů a pozorování • prezentuje své výtvary • prezentuje získané poznatky před ostatním • pro prezentaci projektů použije elektronickou formu • pro prezentaci referátu nebo projektu si připraví poznámky • předává své zkušenosti ostatním • představí sebe jako jedinečnou osobnost • při komunikaci používá osvojené odborné termíny • při komunikaci používá správné názvosloví

	<ul style="list-style-type: none"> • při komunikaci se učí dodržovat vžitá pravidla • rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů • řídí se pokyny učitele • spolupodílí se na vytváření pravidel komunikace ve třídě • spolupracuje s ostatními žáky a konzultuje s nimi daný problém • toleruje odlišné názory druhých • udržuje diskuzi, má přehled o tom, které body se už probraly, neodvádí diskuzi od tématu • udržuje oční kontakt • vybere si informace, které podle svého úsudku potřebuje • vyjadřuje se ke společenskému dění • vyjadřuje se k tématu písemně i ústně • vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, používá proto jednoznačná a výstižná pojmenování • vyjadřuje se tak, aby mu ostatní rozuměli, vysvětlí význam cizích slov, pokud je použije v referátu nebo projektu • vysloví svou myšlenku nebo shrne nejdůležitější informace • využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci se světem • zvládá podle svých možností základní techniky verbální komunikace
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • hodnotí výsledky své práce i práce druhých popisným jazykem • chápe potřebu spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu • na modelových situacích si osvojuje zásady slušného chování • neshazuje práci ostatních, neposmívá se, nehodnotí osobnost spolužáka, ale jeho práci • omluví se při nezvládnutí emocí • osvojuje si role ve skupině • osvojuje si věcnou argumentaci • podílí se na vytváření pravidel týmu a dodržuje je v duchu fair-play • pojmenuje své emoce v daném okamžiku • pracuje ve skupině a spolupracuje s ostatními žáky, pomáhá při řešení problémů svým spolužákům • prezentuje a obhájí vlastní myšlenky při týmové práci • přijímá zodpovědnost za výsledky v týmu • při nezdaru nesvaluje vinu na ostatní, společně se snaží pochopit příčinu neúspěchu • při práci jsou žáci vedeni ke kolegiální radě či pomoci • při práci ve skupině plní svoji roli, nerozptyluje spolužáky, plní přidělený úkol • připravuje materiál, pomůcky • respektuje jiný názor při týmové práci • respektuje pokyny učitele • rozdělí si ve skupině úkol na části a přijme svou část včetně zodpovědnosti za její plnění

	<ul style="list-style-type: none"> • seznamuje se s párovou a skupinovou prací • spolupodílí se na tvorbě projektů k vybraným tematickým celkům • spolupracuje při řešení problému • stanoví čas pro splnění etap úkolu, hlídá mezičasy jednotlivých úkolů • stanovuje si cíle ke sebezlepšení • učí se toleranci a ohleduplnosti • v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá • vyslovuje dříve pozitivní ocenění než kritiku • využívá zpětnou vazbu pro své další jednání • zdržuje se posměšků nebo opovržení nad prací druhých • žáci s bohatšími znalostmi učí ostatní
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně se zapojuje do kulturních akcí ve škole • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit a soutěží • aktivně se zapojuje do sportovních aktivit mimo školu v místě bydliště • formuje si volní a charakterové rysy v modelových situacích • chápe škodlivost používání dopingu, drog a jiných škodlivých látek • chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly spolužáky a nepoškozovaly zdraví • je empatický, tolerantní, je schopen vcítit se do situace druhých lidí • názory nebo přesvědčení druhých přijímá jako možné, svůj názor předkládá také jako jeden z možných a opírá ho o argumenty • nepoužívá násilné řešení sporů • odmítá agresi vůči sobě nebo třetí osobě • osobní vztah k prostoru, kde žije, projevuje znalostí místa, neničením památek, výzdoby, přírody, užitečných objektů • podle svých možností vždy ochotně poskytne pomoc • porovnává ceny, užitnou hodnotu oblečení, mobilů, ap. i důvody pro výběr daného zboží (neponižuje spolužáky, kteří módní věci nemají) • poskytne první pomoc při úrazech lehčího rázu • posuzuje své potřeby a nároky a snaží se je omezovat z hlediska trvale udržitelného života (rozlišuje, co skutečně potřebuje, co chce pro prestiž) • přiměřeně uplatňuje svá práva, zná práva a svobody druhých a respektuje je • při rozhodování o společných záležitostech hledá řešení přijatelná pro všechny, po výsledku hlasování se nikomu neposmívá • přivolá pomoc zraněnému spolužákovi • při zpracovávání informací jsou žáci vedeni ke kritickému myšlení nad obsahy sdělení, ke kterým se mohou dostat prostřednictvím Internetu i jinými cestami • respektuje, že jeho svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého

	<ul style="list-style-type: none"> • řeší modelové situace, vyžadující dodržování dohodnutých pravidel • sám se aktivně účastní akcí a informuje spolužáky a učitele • seznamuje se se základními občanskými právy a společenskými normami • utváří si osobní vztah ke škole, bydlišti, městu • uvažuje o důsledcích svého chování a uvědomuje si možné následky • v konfliktních situacích navrhuje, jak by bylo vhodné jednat • v situacích, kde nejsou pevně daná pravidla, se chová tak, aby neobtěžoval a neškodil • vyjadřuje své vlastní pocity, nedotýká se citů druhých • vyslechne názor druhých až do konce, zdržuje se odsuzujících komentářů • vzájemně hodnotí své výkony formou popisného jazyka
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečného chování při exkurzích • dbá na třídění odpadu a ochranu životního prostředí • dodržuje dohodnutá pracovní pravidla • dodržuje hygienu práce • dodržuje pravidla bezpečného chování při exkurzích • dodržuje pravidla bezpečnosti a fair play • dokáže spoluorganizovat svůj pohybový režim • dokončuje práci v dohodnutém termínu a v předem dohodnuté kvalitě • chápe nutnost dodržování pravidel ve sportu a ve svém životě • naplánuje práci do jednotlivých kroků • na základě hodnocení celé práce rozpozná příčiny úspěchu a neúspěchu • odhaduje realisticky čas nutný ke splnění daného úkolu • ovládá základní postupy práce s počítačem, dodržuje vymezená pravidla • plní dohodnuté povinnosti • používá pomůcky a vybavení v praxi • při samostatné práci se koncentruje na pracovní výkon, na jeho dokončení • při týmové práci zodpovědně odvede svůj díl práce • přizpůsobuje se pracovním podmínkám podle konkrétní situace • rozpozná dobře splněný úkol podle předem stanovených kritérií • seznamuje se s pravidly bezpečnosti a ochrany zdraví • utváří si pracovní návyky pro samostatnou i týmovou činnost • vyhledává informace a materiály potřebné při práci v hodinách • využívá ICT pro vyhledávání informací • zapojuje se do pracovních aktivit ve škole dle svých možností a zájmů

Kompetence
digitální

- při práci s digitálními technologiemi předchází situacím ohrožujícím zdraví a bezpečí

Komentář: Tento výstup navazuje na výstup v RVP ZV (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) a doplňuje jej o problematiku zdraví a bezpečí při práci s digitálními technologiemi.

- dlouhodobě sleduje s využitím digitálních technologií problematiku zdraví a bezpečí jak z pohledu vlastní osoby, tak celospolečenského zájmu a usiluje o zlepšení zjištěného stavu

Komentář: Tento výstup navazuje na výstup v RVP ZV (VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých, vyvozuje z nich osobní odpovědnost a usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví) a zařazuje do sledování problematiky zdraví a bezpečí i digitální technologie.

- s využitím digitálních technologií vyhledá, zpracuje, vyhodnotí a prezentuje relevantní informace týkající se aktivní podpory zdraví a ochrany bezpečí

Komentář: Tento výstup navazuje na výstup v RVP ZV (VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí) a k vytváření vlastního názoru na zdraví a bezpečí využívá i digitální technologie.

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ				
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	ROČNÍK	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
MEZILIDSKÉ VZTAHY				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	9.	<ul style="list-style-type: none"> chápe svou roli v rodině uvědomuje si práva a povinnosti členů rodiny respektuje ostatní jedince, toleruje názory ostatních, je empatický 	Kamarádství, přátelství Komunikace mezi vrstevníky Dopad vlastního chování a jednání	OSV VDO MKV MV
ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	9.	<ul style="list-style-type: none"> vybaví si pojmy: tělesné zdraví, duševní zdraví, sociální zdraví vyjádří vlastními slovy propojení 3 složek zdraví a uvede příklady pojmenuje základní lidské potřeby 	Péče o zdraví Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci	EV MV
<ul style="list-style-type: none"> 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"> rozliší zodpovědné a nezodpovědné chování člověka v souvislosti se zdravím uvede příklady zodpovědného i nezodpovědného chování v oblasti výživy, sportu, dopravy, vztahů zaujme stanovisko k extrémním sportům a dopinku 		
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-03 vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 		<ul style="list-style-type: none"> uvede vlastními slovy důsledky uspokojování a neuspokojování lidských potřeb na zdraví 		
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 		<ul style="list-style-type: none"> aktivně se zapojuje do programů podpory zdraví ve svém okolí 		
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 	9.	<ul style="list-style-type: none"> zajímá se o možnosti sportovního a kulturního vyžití ve svém okolí 	Stres a jeho vztah ke zdraví Psychohygiena	OSV

		<ul style="list-style-type: none"> aktivně se zapojuje do programů podpory zdraví ve svém okolí 	Vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit	
<ul style="list-style-type: none"> 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"> rozvíjí správné názory na problematiku zdraví vhodně argumentuje ve skupině vrstevníků a v rodině 		
<ul style="list-style-type: none"> 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"> aktivně se účastní různých kroužků ve škole i ve svém okolí 		
CIVILIZAČNÍ CHOROBY A PREVENCE				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami 	9.	<ul style="list-style-type: none"> uvede seznam zásad pro udržení zdraví (prevence) aplikuje tyto zásady v běžném životě 	<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</p> <p>Ochrana před přenosnými chorobami</p> <p>Základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence (nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty)</p> <p>Zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování</p> <p>Vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit</p> <p>Ochrana před chronickými nepřenosi</p>	OSV EV
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-07 dává do souvislosti 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 pojem civilizační choroba a uvede příklady v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky popíše některé nejčastější nemoci, ovlivněné nezdravými stravovacími návyky 		

			<p>chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění Preventivní a léčebná péče</p> <p>Odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) Základy první pomoci</p> <p>Podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p>	
DOPRAVNÍ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy VZ-9-1-15 aktivně předchází situacím ohrožení zdraví VZ-9-1-15 v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 		<ul style="list-style-type: none"> vyhodnocuje konkrétní rizikové situace v silniční a železniční dopravě a vyvozuje bezpečné chování diskutuje o příčinách dopravních nehod a o jejich předcházení, argumentuje pro správné řešení situací 	<p>Bezpečnost v dopravě</p> <p>Rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> aktivně se zapojuje do akcí školy (obce) podporujících snižování rizik a nehodovosti a podporující bezpečné chování v dopravě poskytne první pomoc při život ohrožujících stavech v konkrétních situacích silniční a železniční dopravy (vycházky, výlety, akce školy) uplatňuje bezpečné chování, které neohrožuje jeho osobu ani jiné účastníky cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky (jako chodec, cyklista) ošetří drobná i závažná poranění 	(tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	
ROZVOJ OSOBNOSTI				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého živ. stylu; dobrovolně se podílí na prog. podpory zdraví v rámci školy a obce 	9.	<ul style="list-style-type: none"> poznává sám sebe uvědomuje si svou jedinečnost a odlišnost od ostatních 	Sebepoznání a sebepojetí (utváření vědomí vlastní identity)	OSV MKV
DOSPÍVÁNÍ				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 	9.	<ul style="list-style-type: none"> dává si do souvislostí odlišnosti mezi pohlavími ve fyziologickém vývoji v období dospívání vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztravný pohlavní styk vysvětlí vlastními slovy obtížnost dospívání vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví uvědomuje si nezbytné změny související s fyzickým vývojem jedince v období dospívání a dbá zvýšené hygieny je k opačnému pohlaví tolerantní a empatický 	Obtížnost dospívání Mezilidské vztahy Změny v životě člověka a jejich reflexe Tělesná a duševní hygiena Zdraví reprodukční soustavy	OSV MKV
SEXUÁLNÍ VÝCHOVA				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného chování 	9.	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí možná rizika nezodpovědného sexuálního chování 	Sexuální výchova a bezpečné chování	

		<ul style="list-style-type: none"> • vybaví si prostředky ochrany před pohlavně přenosnými chorobami a nechtěným těhotenstvím • navrhne možnost řešení situace ohrožení deviantními osobami; předchází těmto situacím • zaujímá tolerantní stanovisko vůči odlišnostem, případně poruchám sexuální orientace • vysvětlí, proč zákon stanovuje věkovou hranici pro beztrestný pohlavní styk • charakterizuje odpovědné sexuální chování • vysvětlí, které hygienické postupy a preventivní činnosti podporují reprodukční zdraví • charakterizuje zásady odpovědného chování v oblasti sexuality na elektronických médiích; uvede postup v konkrétních modelových případech • vymezí a vysvětlí rizika předčasného a nechráněného pohlavního styku • spojuje význam sexuality/pohlavnosti především s perspektivním vztahem, manželstvím, založením rodiny, plánovaným rodičovstvím 	<p>Sexuální výchova a osobní bezpečí</p> <p>Sexuální výchova a morální rozvoj</p> <p>Zdraví reprodukční soustavy</p> <p>Sexualita jako součást formování osobnosti,</p> <p>Zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost</p> <p>Promiskuita</p> <p>Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých</p> <p>Poruchy pohlavní identity</p>	
OCHRANA ČLOVĚKA ZA BĚŽNÝCH RIZIK A MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ				
<ul style="list-style-type: none"> • VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí 	9.	<ul style="list-style-type: none"> • charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z běžného života i z mimořádných událostí • uvede vhodné způsoby preventivního chování a ochrany • v modelových situacích volí vhodné způsoby jednání, které směřují k adekvátní ochraně • spolupracuje na přípravě a hodnocení modelových situací ohrožení pro mladší spolužáky 	<p>Auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet, násilné chování)</p>	

			<p>Těžké životní situace a jejich zvládnání</p> <p>Trestná činnost (skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže) Komunikace se službami odborné pomoci</p> <p>Bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií</p> <p>Sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</p> <p>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity Postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</p> <p>Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, Působení sekt Ochrana člověka za mimořádných událostí – terorismus</p> <p>Klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</p>	
ZÁSADY KOMUNIKACE				
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-01 přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě 	9.	<ul style="list-style-type: none"> je tolerantní a přístupný kompromisům a názorům ostatních je přiměřeně asertivní a snaží se předcházet konfliktům 	Mezilidské vztahy Komunikace a kooperace Efektivní a asertivní komunikace	OSV VDO MKV

ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

<ul style="list-style-type: none"> 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 	9.	<ul style="list-style-type: none"> rozliší návykové látky společností tolerované od návykových látek, jejichž zneužívání je trestně postižitelné zváží nebezpečnost tolerovaných návykových látek a zaujme k nim stanovisko vysvětlí možná rizika užívání návykových látek (fyzická i psychická) identifikuje nebezpečné prostředí a skupiny lidí z hlediska užívání návykových látek dá do souvislosti zneužívání návykových látek a vliv vrstevnické skupiny rozpozná možné příznaky zneužívání návykových látek v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě i druhým dá do souvislosti aktivní prožívání volného času a absenci koníčků a zálib jako možné nebezpečí experimentování s návykovými látkami 	<p>Zneužívání návykových látek</p> <p>Auto - destruktivní závislosti</p>	OSV
--	----	--	--	-----

OSOBNÍ BEZPEČÍ

<ul style="list-style-type: none"> 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 	9.	<ul style="list-style-type: none"> rozpozná projevy sociálně patologických jevů ve škole i mimo ni 	<p>Osobní bezpečí a nebezpečné situace</p>	OSV
<ul style="list-style-type: none"> VZ-9-1-13 uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni 		<ul style="list-style-type: none"> Uvede příklady osob a institucí poskytujících pomoc v krizových situacích 	<p>Mezilidské vztahy</p> <p>Komunikace se službami odborné pomoci</p>	
<ul style="list-style-type: none"> 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"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv sekt uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	<p>Komunikace a kooperace</p> <p>Chování podporující dobré vztahy</p>	

OSOBNOST A MÉDIA				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	9.	<ul style="list-style-type: none"> vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků a médií uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí porovná podsouvané vlastnosti výrobků v reklamě s realitou 	<p>Vliv médií na osobnost jedince</p> <p>Manipulativní vliv reklamy</p>	OSV MV
POSTOJE A HODNOTY				
<ul style="list-style-type: none"> 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 	9.	<ul style="list-style-type: none"> zvažuje své možnosti, dovednosti a schopnosti vzhledem ke svým perspektivám v budoucnosti 	<p>Hodnoty jedince a jeho perspektivy do budoucnosti</p> <p>Zaujímání hodnotových postojů a rozhodovací dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích</p> <p>Pomáhající a prosociální chování</p>	OSV VDO MKV EV
<ul style="list-style-type: none"> 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"> seřadí žebříček hodnot podle svých postojů a diskutuje o reálnosti a odlišnostech hodnot lidí 		