

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Výchova ke zdraví
Období – ročník:	3.období - 9. ročník
Počet hodin:	1 hodina / týden

VZP výstupy	Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence			
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	vysvětlí pojem: stres, uvede jeho příčiny a možnosti odstranění seznámí se s využitím různých technik k překonávání únavy zdůvodní nutnost posílení duševní vyrovnanosti	stres a jeho vztah ke zdraví - příčiny, projevy, kompenzace stresu relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy a stresových situací posilování duševní odolnosti	Př Tv
VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	objasní pojmy: tvrdé drogy, měkké drogy objasní, v čem spočívá nebezpečí drog poukáže na nebezpečí vzniku rozličných závislostí dokáže vyvodit možnosti řešení problému sociálně patologických jevů orientuje se v druzích nebezpečných látek a jejich užívání uplatňuje dovednosti proti agresi a manipulaci	autodestruktivní závislosti zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek rizikové chování/alkohol, kouření/ patologického hráčství práce s počítačem bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu	Př
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	vnímá možnost vlivu mediálních prostředků na osobnost respektuje přijatá pravidla soužití mezi lidmi uvede konkrétní příklady nezákonného a manipulativního jednání médií, extremistických skupin, sekt apod.	bezpečné chování a komunikace komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, manipulativní reklama a informace působení sekt	Zdraví a bezpečí za běžných událostí

<p>VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</p> <p>VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</p>	<p>uplatňuje odpovědné chování v rizikových situacích osobního bezpečí dodržuje pravidla silničního provozu dokáže komunikovat se svými vrstevníky vyhýbá se pobytu v rizikovém prostředí v modelových situacích zvládá komunikaci s neznámými lidmi svěří se se svými problémy odmítá jakékoli formy násilí spolupracuje na prevenci ohrožující mladší spolužáky vyhodnotí krizovou situaci na základě její klasifikace rozezná varovné signály a způsoby varování dokáže se chránit za mimořádných situací v modelových situacích volí vhodné způsoby jednání směřující k adekvátní ochraně</p>	<p>dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</p> <p>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita šikana a jiné projevy násilí formy sexuálního zneužívání dětí sebeobrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a situacích ohrožení</p> <p>klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, úkoly ochrany obyvatel, evakuace, prevence</p>	<p>Branná výchova</p> <p>Ochrana člověka za mimořádných událostí</p>
<p>VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</p>	<p>uplatňuje zásady odpovědného sexuálního chování uveče příklady pozitivních životních cílů</p>	<p>skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání sexuální kriminalita, šikana a jiné formy násilí formy sexuálního zneužívání dětí, kriminalita mládeže</p>	<p>Sexuální výchova</p>
<p>Hodnota a podpora zdraví</p>			
<p>VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb</p>	<p>prokáže na konkrétních příkladech přímou souvislost mezi tělesnou, duševní a sociální složkou zdraví</p>	<p>celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - složky zdraví a jejich interakce,</p>	<p>Př</p>

<p>a hodnotou zdraví</p> <p>VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <p>VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</p>	<p>vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</p> <p>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví prokáže odpovědný vztah ke své osobě uvede pravidla zdravého životního stylu</p>	<p>základní lidské potřeby a jejich hierarchie</p> <p>podpora zdraví a její formy - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince odpovědnost jedince za zdraví</p> <p>podpora zdravého životního stylu programy podpory zdraví</p>	
<p>Osobnostní a sociální rozvoj</p>			
<p>VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a partnery a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p>	<p>dokáže přispět k utváření dobrých mezilidských vztahů respektuje názory druhých</p>	<p>sebepoznání a sebepojetí seberegulace a sebeorganizace činností a chování psychohygienu mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</p>	<p>Ov</p>