

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vyučovací předmět:	Výchova ke zdraví
Období – ročník:	3.období - 7. ročník
Počet hodin:	1 hodina / týden

RVP výstupy	Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy
Vztahy mezi lidmi a formy soužití			
VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a partnery a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	uvede příklady formálních a neformálních skupin vysvětlí důvody, proč člověk potřebuje společnost jiných lidí sestaví pravidla chování žáků ve třídě	vztahy ve dvojici kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy manželství a rodičovství	
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	vysvětlí na konkrétních příkladech význam dodržování pravidel chování uvede konkrétní příklady spolupráce ve svém okolí chápe lidské vlastnosti důležité pro partnerský život	vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity vrstevnická skupina rodina, škola, obec, spolek	
Změny v životě člověka a jejich reflexe			
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	objasní etapy vývoje lidského jedince a jejich typické znaky, pojmy: puberta, adolescence	dětství, puberta, dospívání tělesné, duševní a společenské změny	Př
VZ-9-1-04 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	dovede posoudit různé způsoby chování lidí uvede zásady chování ve vztahu ke zdraví	prevence, intervence	
VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	chápe příklady generačních konfliktů dovede se chovat k opačnému pohlaví	sexuální dospívání a reprodukční zdraví zdraví reprodukční soustavy	

<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>uvede zásady zodpovědného sexuálního chování</p>	<p>sexualita - součást formování osobnosti předčasná sexuální zkušenost promiskuita těhotenství a rodičovství mladistvých poruchy pohlavní identity</p>	<p>Sexuální výchova</p>
<p>Zdravý způsob života a péče o zdraví</p>			
<p>VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu 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-9-1-07 dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</p> <p>VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami, svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</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>vysvětlí pojem: zdravý životní styl uvede zásady zdravé výživy</p> <p>vysvětlí pojem zdraví uvede kladné a záporné účinky alkoholu na člověka</p> <p>vysvětlí význam zdravých stravovacích návyků rozpozná příčiny a chápe nebezpečí poruch příjmu potravy</p> <p>vysvětlí význam prevence a ochrany zdraví uvede příklady civilizačních chorob</p> <p>dodržuje zásady osobní a intimní hygieny dodržuje zásady tělesné a duševní hygieny chápe význam pohybu pro zdraví uplatňuje pohybový režim objasní význam pojmů: denní rytmus, režim dne uvede příklady využití volného času objasní význam ochrany před přenosnými chorobami</p>	<p>výživa a zdraví zásady zdravého stravování, pitný režim</p> <p>vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví poruchy příjmu potravy</p> <p>vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</p> <p>tělesná a duševní hygiena zásady osobní, intimní hygieny zásady duševní hygieny otužování režim dne vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit pohybový režim, význam ochrana před přenosnými chorobami základní cesty přenosu nákaz,</p>	<p>Zdraví</p> <p>Sexuální výchova</p> <p>Tv Př</p>

<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>vysvětlí pojmy: přenosné choroby a sexuálně přenosné choroby</p> <p>chápe význam zdravotní preventivní a lékařské péče a odpovědnosti</p> <p>objasní význam poskytnutí včasné první pomoci</p> <p>dodržuje zásady poskytnutí adekvátní první pomoci</p> <p>chápe odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při běžných událostech</p>	<p>prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenos krví a sexem, bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty</p> <p>ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy</p> <p>odpovědnost v situacích úrazu a život ohrožujících stavů- úrazy v domácnosti, na hřišti, v dopravě</p> <p>základy první pomoci</p>	<p>Zdraví a bezpečí za běžných událostí</p> <p>Branná výchova</p> <p>Dopravní výchova</p>
--	---	---	---