

| <i>Vzdělávací oblast-</i>   | <i>Předmět-</i>   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <i>Člověk a zdraví</i>  | <i>Výchova ke zdraví</i>  |  |   |   |
| <i>Očekávané výstupy</i>  | <i>Učivo</i>  | <i>Ročník</i>                                | <i>Průřezová témata</i>   | <i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i> |
| <i>Žák</i>  |   |  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</i></li> <li>➤ <i>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</i></li> <li>➤ <i>chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny</i></li> <li>➤ <i>komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci</i></li> <li>➤ <i>analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu</i></li> <li>➤ <i>aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla</i></li> <li>➤ <i>propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi prožitkem a jednáním u sebe i druhých</i></li> <li>➤ <i>navazuje vzájemné vztahy a aktivně spoluvytváří společenství</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vztahy ve dvojici</b> – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství</li> <li>• <b>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</b> – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek</li> <li>• <b>mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</b> – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování</li> <li>• <b>otevřená komunikace</b> – úroveň komunikace, zásady verbální komunikace, komunikační chyby, dialog, komunikace ve ztížených podmínkách</li> </ul> | <p style="text-align: center;">7.<br/>SV</p> | <p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mezilidské vztahy</li> <li>- komunikace</li> <li>- kooperace a kompetice</li> </ul> <p><b>VDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- občanská společnost a škola</li> <li>- občan, občanská společnost a stát</li> </ul> <p><b>MkV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lidské vztahy</li> </ul> | <p><b>ČJ</b><br/><b>AJ</b><br/><b>VO</b></p>                          |

| <i>Vzdělávací oblast-</i> | <i>Předmět-</i>   |               |                         |   |
|---------------------------|---|---------------|-------------------------|---|
| <i>Člověk a zdraví</i>    | <i>Výchova ke zdraví</i>  |               |                         |   |
| <i>Očekávané výstupy</i>  | <i>Učivo</i>  | <i>Ročník</i> | <i>Průřezová témata</i> | <i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i> |
| <i>Žák</i>                |   |               |                         |   |
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rodina</b> – poznání vlastní rodiny a jejích pravidel, práva a povinnosti v rodině, role v rodině, formulace nevyřčených pravidel a očekávání, hodnota rodiny, zlepšení atmosféry v rodině, komunikace v rodině, úcta k členům rodiny, úcta ke stáří</li> <li>• <b>sociálně komunikační dovednosti</b> – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce</li> <li>• partnerství, dominance a subdominance ve složitějších obměnách</li> <li>• vzájemné vztahy uskutečňované bez přímého tělesného kontaktu</li> </ul> | 7.<br>SV      |                         |   |

| <i>Vzdělávací oblast-</i>  | <i>Předmět-</i>  |               |   |   |
|--|--|---------------|---|---|
| <i>Člověk a zdraví</i>   | <i>Výchova ke zdraví</i>   |               |   |   |
| <i>Očekávané výstupy</i>   | <i>Učivo</i>   | <i>Ročník</i> | <i>Průřezová témata</i>   | <i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i> |
| <i>Žák</i>   |  |               |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</li> <li>➤ 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</li> <li>➤ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</li> <li>➤ uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</li> <li>➤ respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</li> <li>➤ projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</li> <li>➤ <b>respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</li> <li>• 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</li> <li>• sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</li> <li>• <b>jedinečnost a identita člověka –</b> rozvoj sebevědomí, hodnotová orientace, rozvoj sebeovládání a morálního úsudku, selfmanagement, úvahy nad mravními zásadami, radost a optimismus v životě</li> </ul> | 7.<br>SV      | <p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sebepoznání a sebepojetí</li> </ul> <p><b>EV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí</li> </ul> | <b>VO<br/>PŘ<br/>TV</b>   |

| <i>Vzdělávací oblast-</i>  | <i>Předmět-</i>   |               |  |   |
|--|---|---------------|--|---|
| <i>Člověk a zdraví</i>   | <i>Výchova ke zdraví</i>  |               |  |   |
| <i>Očekávané výstupy</i>   | <i>Učivo</i>  | <i>Ročník</i> | <i>Průřezová témata</i>  | <i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i> |
| <i>Žák</i>   |   |               |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</i></li> <li>➤ <i>dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</i></li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>výživa a zdraví</b> – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy</li> </ul>  |               | <b>OSV</b><br>- seberegulace a sebeorganizace<br><br><b>EV</b><br>- lidské aktivity a problémy životního prostředí | <b>VO</b><br><b>PŘ</b><br><b>TV</b>                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>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</i></li> <li>➤ <i>respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</b> – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</li> <li>• <b>tělesná a duševní hygiena, denní režim</b> – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim</li> </ul> | 7.<br><br>SV  | <b>OSV</b><br>- seberegulace a sebeorganizace<br><br><b>EV</b><br>- základní podmínky života                       | <b>VO</b><br><b>F</b><br><b>PŘ</b><br><b>Z</b><br><b>TV</b>           |

| <i>Vzdělávací oblast-</i>  | <i>Předmět-</i>   |                  |   |   |
|--|---|------------------|---|---|
| <i>Člověk a zdraví</i>   | <i>Výchova ke zdraví</i>  |                  |   |   |
| <i>Očekávané výstupy</i>   | <i>Učivo</i>  | <i>Ročník</i>    | <i>Průřezová témata</i>   | <i>Metody a formy práce, projekty, pomůcky, mezipředmětové vztahy</i> |
| <i>Žák</i>   |   |                  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</i></li> <li>➤ <i>respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</i></li> <li>➤ <i>analyzuje etické aspekty různých životních situací</i></li> <li>➤ <i>se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sexuální dospívání a reprodukční zdraví</b> – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity</li> <li>• <b>skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</b> – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci</li> <li>• <b>obrana před manipulací</b> – asertivní techniky – manipulace, vysvětlení a nácvik jednotlivých asertivních technik</li> <li>• <b>sexuální zdraví</b> – zodpovědný vztah k sexualitě, mládí – příprava na lásku, sexuální identita, nezralé rodičovství</li> </ul> | <p>7.<br/>SV</p> | <p><b>OSV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sebezpoznání a sebezpojetí</li> <li>- seberegulace a sebeorganizace</li> <li>- mezilidské vztahy</li> <li>- řešení problémů a rozhodovací dovednosti</li> <li>- hodnoty, postoje, praktická etika</li> </ul> | <p><b>VO<br/>PŘ<br/>TV</b></p>  |