

Základní škola a Mateřská škola Havlíčkův Brod, Wolkerova 2941
Školní vzdělávací program

Oblast	Člověk a zdraví
Předmět	Výchova ke zdraví
Období	6., 7. a 9. ročník
Časová dotace	1 hodina týdně
Místo realizace	třídy
Charakteristika předmětu	<ul style="list-style-type: none"> • poznávat zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu • pochopit zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody • poznávat člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí • získávat základní orientaci v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje • aktivně se zapojovat do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci
Průřezová témata	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena • Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika

Oblast: Člověk a zdraví		
Předmět: Výchova ke zdraví		
Klíčové kompetence	Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> • vybírat a využívat pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie • plánovat organizovat a řídit vlastní učení, projevovat ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu vzdělávání
	Kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> • vést žáky k tomu, aby vnímali problémové situace ve škole i mimo ni, učit je rozpoznávat a chápat problémy a nesrovnalosti • ukázat žákům různé zdroje informací, které mohou vést k řešení problému a vést je k jejich ověřování a srovnávání • vést žáky k ověřování správnosti řešení problému
	Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory v logické návaznosti, vyjadřovat se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném a ústním projevu • vhodnou formou obhajovat a argumentovat svůj vlastní názor, zároveň naslouchat názoru druhých lidí, vhodně na ně reagovat a zapojovat se do diskuze • při společné práci komunikovat způsobem, který umožní kvalitní spolupráci, a tak i dosáhnout společného cíle
	Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> • individuálním přístupem budovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj • při praktických cvičeních a úkolech účinně spolupracovat ve skupině, podílet se na vytváření pravidel chování a respektovat je • podílet se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívat k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat

Oblast: Člověk a zdraví		
Předmět: Výchova ke zdraví		
Klíčové kompetence	Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> • podílet se na vytváření pravidel chování v kolektivu i při práci ve skupině, respektovat přesvědčení a názory druhých lidí, vcítit se do situací ostatních lidí, odmítat útlak a hrubé zacházení, uvědomovat si povinnost postavit se proti fyzickému a psychickému násilí • rozhodovat se zodpovědně podle dané situace, poskytnout dle svých možností účinnou pomoc a chovat se zodpovědně v krizových situacích a v situacích ohrožujících život a zdraví člověka (poskytnutí první pomoci apod.) • uplatňovat bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy
	Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> • dodržovat vymezená pravidla, plnit povinnosti a závazky, adaptovat se na nové pracovní podmínky • dodržovat pravidla hygieny a bezpečnosti práce • ovládat základní postupy první pomoci • využívat poznatků i k případné profesní orientaci

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) 	<ul style="list-style-type: none"> vysvětluje příklady mezilidských vztahů, komunikace a kooperace v rodině, ve škole, ve skupině je schopen empatie, respektuje názory druhého naslouchá názorům druhého vede dialog vhodným asertivním jednáním prosazuje svůj názor 	<ul style="list-style-type: none"> kamarádství přátelství mezilidské vztahy, komunikace a kooperace 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 morální rozvoj 	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chápe vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity 	<ul style="list-style-type: none"> vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chrání své zdraví dodržuje zásady správné výživy hodnotí význam a vliv jednotlivých vitamínů a minerálních látek na rozvoj organismu chápe nutnost tělesné a duševní hygieny osvojuje si základy osobní hygieny, způsoby posilování imunity a ochrany organismu před chorobami 	<ul style="list-style-type: none"> výživa a zdraví tělesná a duševní hygiena zásady osobní, intimní a duševní hygieny otužování celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci složky zdraví a jejich interakce základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie) podpora zdraví v komunitě programy podpory zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika
<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"> na základě zásad zdravého stravování sestavuje svůj vlastní jídelníček sestavuje svůj režim dne s ohledem na fyzické a duševní zdraví má zodpovědný přístup k sobě samému i svému zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> zásady zdravého stravování význam pohybu pro zdraví režim dne 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • sestavuje přehled pohybových aktivit, odpočinku v průběhu týdnů (měsíců) • uplatňuje zásady osobní a duševní hygieny a stravovacích návyků 	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • režim dne • zásady zdravého stravování 	
<ul style="list-style-type: none"> • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe nebezpečí cizorodých látek v jídelníčku člověka, užívání chemických látek (barviva, konzervační látky) 	<ul style="list-style-type: none"> • vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví • zásady zdravého stravování 	
<ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 	<ul style="list-style-type: none"> • zná příčiny civilizačních chorob a způsoby prevence • hodnotí jídelníček v rodině, školní jídelně z hlediska zásad zdravé výživy 	<ul style="list-style-type: none"> • výživa a zdraví • zásady zdravého stravování 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 6. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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"> • řeší stresové situace • zná relaxační i regenerační techniky 	<ul style="list-style-type: none"> • stres a jeho vztah ke zdraví • kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti • působení na změnu kvality prostředí a chování jedince • odpovědnost jedince za zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) 	<ul style="list-style-type: none"> vysvětluje příklady mezilidských vztahů, komunikace a kooperace v rodině, ve škole, ve skupině je schopen empatie, respektuje názory druhého naslouchá názorům druhého vede dialog vhodným asertivním jednáním prosazuje svůj názor 	<ul style="list-style-type: none"> kamarádství přátelství mezilidské vztahy, komunikace a kooperace 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 morální rozvoj 	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chápe vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity 	<ul style="list-style-type: none"> vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chrání své zdraví dodržuje zásady správné výživy hodnotí význam a vliv jednotlivých vitamínů a minerálních látek na rozvoj organismu chápe nutnost tělesné a duševní hygieny osvojuje si základy osobní hygieny, způsoby posilování imunity a ochrany organismu před chorobami 	<ul style="list-style-type: none"> výživa a zdraví tělesná a duševní hygiena zásady osobní, intimní a duševní hygieny otužování celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci složky zdraví a jejich interakce základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie) podpora zdraví v komunitě programy podpory zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika
<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"> na základě zásad zdravého stravování sestavuje svůj vlastní jídelníček sestavuje svůj režim dne s ohledem na fyzické a duševní zdraví má zodpovědný přístup k sobě samému i svému zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> zásady zdravého stravování význam pohybu pro zdraví režim dne 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • sestavuje přehled pohybových aktivit, odpočinku v průběhu týdnů (měsíců) • uplatňuje zásady osobní a duševní hygieny a stravovacích návyků 	<ul style="list-style-type: none"> • význam pohybu pro zdraví • režim dne • zásady zdravého stravování 	
<ul style="list-style-type: none"> • vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe nebezpečí cizorodých látek v jídelníčku člověka, užívání chemických látek (barviva, konzervační látky) 	<ul style="list-style-type: none"> • vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví • zásady zdravého stravování 	
<ul style="list-style-type: none"> • dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 	<ul style="list-style-type: none"> • zná příčiny civilizačních chorob a způsoby prevence • hodnotí jídelníček v rodině, školní jídelně z hlediska zásad zdravé výživy 	<ul style="list-style-type: none"> • výživa a zdraví • zásady zdravého stravování 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> je zodpovědný sám k sobě umí se vyrovnat se stresem řeší problémové situace 	<ul style="list-style-type: none"> sebezpoznání a sebepojetí vztah k sobě samému vztah k druhým lidem zdravé a vyrovnané sebepojetí cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací 	
<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"> řeší stresové situace zná relaxační i regenerační techniky 	<ul style="list-style-type: none"> stres a jeho vztah ke zdraví kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti působení na změnu kvality prostředí a chování jedince odpovědnost jedince za zdraví podpora zdraví a její formy – prevence a intervence 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebezpoznání a sebepojetí Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> chápe fyziologické tělesné i duševní změny v období dospívání 	<ul style="list-style-type: none"> dětství puberta dospívání tělesné, duševní a společenské změny 	
<ul style="list-style-type: none"> dává 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 	<ul style="list-style-type: none"> zná druhy návykových látek a jejich negativní vliv na rozvoj člověka, nebezpečí závislosti a způsoby léčby chápe jejich sociální nebezpečnost 	<ul style="list-style-type: none"> auto-destruktivní závislosti zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu) 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygienu

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 7. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chrání své vlastní bezpečí rozeznává druhy šikany, sexuálního zneužívání a tělesného násilí, působení sekt v případě nebezpečí využívá linky bezpečí, policie a další specializované služby 	<ul style="list-style-type: none"> manipulativní reklama a informace reklamní vlivy působení sekt skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání sexuální kriminalita šikana a jiné projevy násilí formy sexuálního zneužívání dětí komunikace se službami odborné pomoci 	
<ul style="list-style-type: none"> projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví při pohybových aktivitách umí poskytnout první pomoc chrání své zdraví a osobní bezpečí 	<ul style="list-style-type: none"> bezpečné chování komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi pohyb v rizikovém prostředí dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví bezpečné prostředí ve škole ochrana zdraví při různých činnostech 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě) 	<ul style="list-style-type: none"> chápe pojem partnerství, láska, manželství je schopen empatie, respektuje názory druhého naslouchá názorům druhého, dialogu a vhodným asertivním jednáním prosazuje svůj názor má sociální cítění, ochotně pomáhá druhému je pohotový v řešení mezilidských vztahů 	<ul style="list-style-type: none"> láska partnerské vztahy manželství a rodičovství morální rozvoj cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování 	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chápe vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity, ve dvojici 	<ul style="list-style-type: none"> vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity vztahy ve dvojici 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chrání své zdraví dodržuje zásady správné výživy hodnotí význam a vliv jednotlivých vitamínů a minerálních látek na rozvoj organismu, rozvoj bulimie a anorexie chápe nutnost tělesné a duševní hygieny 	<ul style="list-style-type: none"> výživa a zdraví poruchy příjmu potravy tělesná a duševní hygiena zásady osobní, intimní a duševní hygieny celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci složky zdraví a jejich interakce základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie) podpora zdraví v komunitě programy podpory zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika
<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"> na základě zásad zdravého stravování sestavuje svůj vlastní jídelníček sestavuje svůj režim dne s ohledem na fyzické a duševní zdraví má zodpovědný přístup k sobě samému i svému zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> zásady zdravého stravování význam pohybu pro zdraví režim dne 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí 	<ul style="list-style-type: none"> chápe nebezpečí cizorodých látek v jídelníčku člověka, užívání chemických látek (barviva, konzervační látky) 	<ul style="list-style-type: none"> vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví zásady zdravého stravování 	
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> zodpovědně přistupuje ke svému zdraví zná rizika přenosu chorob i způsoby ochrany zná pravidla bezpečného sexu a rozvoje pohlavních chorob, zdravotní rizika i způsoby léčby, lékařské ošetření - prevence 	<ul style="list-style-type: none"> ochrana před přenosnými i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy), preventivní a lékařská péče civilizační choroby – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> je zodpovědný sám k sobě umí se vyrovnat se stresem řeší problémové situace 	<ul style="list-style-type: none"> zdravé a vyrovnané sebepojetí seberegulace a sebeorganizace činností a chování cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech 	
<ul style="list-style-type: none"> optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> chápe fyziologické tělesné i duševní změny v období dospívání 	<ul style="list-style-type: none"> dětství puberta dospívání tělesné, duševní a společenské změny 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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"> • řeší stresové situace • zná relaxační i regenerační techniky • chápe nebezpečí opakovaných stresových situací a jejich důsledek na zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • stres a jeho vztah ke zdraví • kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti • působení na změnu kvality prostředí a chování jedince • odpovědnost jedince za zdraví • podpora zdraví a její formy – prevence a intervence 	<ul style="list-style-type: none"> • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí • Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena
<ul style="list-style-type: none"> • v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování 	<ul style="list-style-type: none"> • chápe pojmy zdraví, bezpečný sex, promiskuita, problémy předčasného těhotenství a rodičovství, homosexuality a transsexuality 	<ul style="list-style-type: none"> • sexuální dospívání a reprodukční zdraví • předčasná sexuální zkušenost • těhotenství a rodičovství mladistvých • poruchy pohlavní identity 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> dává 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 	<ul style="list-style-type: none"> zná druhy návykových látek a jejich negativní vliv na rozvoj člověka, nebezpečí závislosti a způsoby léčby chápe jejich sociální nebezpečnost 	<ul style="list-style-type: none"> auto-destruktivní závislosti zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, dopink ve sportu) 	<ul style="list-style-type: none"> Osobnostní a sociální výchova – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> dodržuje pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví při pohybových aktivitách umí poskytnout první pomoc v případě nutnosti – krvácení, popálení, poranění končetin chrání své zdraví a osobní bezpečí uvědomuje si nebezpečí při setkání s agresivními lidmi pod vlivem alkoholu, drog a způsoby chování v průběhu živelných pohrom 	<ul style="list-style-type: none"> odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě pohyb v rizikovém prostředí přítomnost v konfliktních a krizových situacích ochrana člověka za mimořádných událostí – živelné pohromy, terorismus dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví bezpečné prostředí ve škole ochrana zdraví při různých činnostech bezpečnost v dopravě znalost pravidel silničního provozu 	

Oblast: Člověk a zdraví			
Předmět: Výchova ke zdraví			
Období: 9. ročník			
Očekávané výstupy	Školní výstupy	Učivo	Průřezová témata
<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 	<ul style="list-style-type: none"> chrání své vlastní bezpečí rozeznává druhy šikany, sexuálního zneužívání a tělesného násilí, působení sekt v případě nebezpečí využívá linky bezpečí, policie a další specializované služby 	<ul style="list-style-type: none"> manipulativní reklama a informace reklamní vlivy působení sekt skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání sexuální kriminalita šikana a jiné projevy násilí formy sexuálního zneužívání dětí komunikace se službami odborné pomoci 	