

21 Výchova ke zdraví

Počet vyučovacích hodin za týden									Celkem
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
0	0	0	0	0	1	1	0	0	2
					Povinný	Povinný			

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>Výchova ke zdraví je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, kam je zařazena také tělesná výchova. Jejím úkolem je vést žáky k aktivní ochraně zdraví každého jedince v průběhu různých činností a předcházet rizikům, která na ně život klade. Doplňuje řadu předmětů - navazuje na občanskou výchovu (člověk ve společnosti, lidská setkání, vztahy mezi lidmi, zásady lidského soužití, vnitřní svět člověka, osobní rozvoj), na přírodopis a biologii člověka (vývoj člověka, rytmičnost životních dějů, spánek, fyziologie vybraných soustav, zdravotvěda, první pomoc, zdravý životní styl), informatiku (sociální sítě, email, spam), dále na tělesnou výchovu (pohybové aktivity, aktivní odpočinek), pracovní činnosti (příprava pokrmů, vaření). Okrajově se dotýká též chemie a zepepisu. Celým předmětem prolíná etická výchova. Důraz je kladen na praktické zaměření.</p>
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Obsahové vymezení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví - učí žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické, fyzické) - žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky - žáci jsou seznamováni s různými riziky, která ohrožují jejich zdraví i zdraví jiných - rozvíjejí si dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích - rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, člověku i vztazích mezi lidmi - učí se dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví - výchova ke zdraví doplňuje ostatní vzdělávací oblasti, především Člověk a společnost a Člověk a příroda - osvojují si zásady životního stylu a jsou vedeni k jejich každodennímu uplatňování ve svém

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<p>životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech</p> <p>- žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i o vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků</p> <p>Výchova ke zdraví se vyučuje v 6. a 7. ročníku jako předmět dotovaný 1 hodinou týdně.</p> <p>Výuka probíhá většinou v učebně přírodopisu a platí při ní tedy řád učebny přírodopisu, který je závazný jak pro žáky, tak pro vyučujícího.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> • Přírodověda • Občanská výchova • Přírodopis • Biologie člověka • Výtvarná výchova • Tělesná výchova • Etická výchova • Zdravověda
<p>Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků</p>	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci poznávají cíl svých aktivit - žáci organizují a řídí vlastní činnost - učitel vede žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok - učitel dodává žákům sebedůvěru a zdravé sebevědomí <p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci vnímají problémové situace a plánují způsob řešení problémů - žáci činí uvážlivá rozhodnutí a jsou schopni je obhájit - žáci si uvědomují zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí - učitel pracuje s chybou žáka jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení <p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci si osvojují kultivovaný ústní projev - žáci se účinně zapojují do diskuse - učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - učitel pomáhá podle potřeby žákům v činnostech - učitel zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat <p>Kompetence sociální a personální:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci spolupracují ve skupině - žáci se podílejí na vytvoření pravidel práce v týmu - žáci si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje zdravé sebevědomí a samostatný rozvoj - učitel zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat - učitel pomáhá podle potřeby žákům v činnostech <p>Kompetence občanské:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žáci se zodpovědně rozhodují podle dané situace

Název předmětu	Výchova ke zdraví
	<p>- žáci respektují názory ostatních - učitel vyžaduje dodržování pravidel slušného chování - učitel umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky - učitel vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé</p> <p>Kompetence pracovní: - ovládají základní postupy první pomoci - žáci využívají znalostí a dovedností v praxi - učitel vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti a slušného chování</p> <p>Kompetence digitální: - žák pracuje s internetem a různými elektronickými zařízeními - vyhledává informace a zpracovává je vhodnou formou</p>
Způsob hodnocení žáků	Hodnocení žáka z předmětu s převahou výchovného zaměření klade důraz na postoj k předmětu a jeho problematice. Hodnotí stupeň tvořivosti a samostatnosti a kvality projevu, osvojení potřebných vědomostí, zkušeností, poznávání zákonitostí daných činností a jejich uplatňování ve vlastní činnosti.

Výchova ke zdraví	6. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	respektuje pravidla soužití a přispívá k dobrým mezilidským vztahům	vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity, vztahy ve dvojici, mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
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	na příkladech vysvětlí role členů komunity, chápe pozitivní a negativní vliv na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví	vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity, vztahy ve dvojici, mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
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	vysvětlí na příkladech souvislost mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, uvede příklady uspokojování základních lidských potřeb	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i	posoudí a vyvodí osobní odpovědnost ve prospěch aktivní	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví,

Výchova ke zdraví	6. ročník	
zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví	podpory zdraví na příkladech chování lidí	tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	dle svých možností a zkušeností dbá o aktivní podporu zdraví	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	diskutuje o problematice zdraví	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
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	uplatňuje zdravé stravovací návyky v rámci svých možností, na příkladech složení stravy a způsobu stravování uvede souvislost s civilizačními nemocemi	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	respektuje změny v období dospívání, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	dospívání, reprodukční zdraví
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	uplatňuje prevenci při kontaktu s běžnými chorobami, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc, na svůj zdravotní problém upozorní	ochrana před přenosnými chorobami, chronickými nepřenositelnými chorobami, před úrazy
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	uplatňuje odpovědný vztah k sobě samému v souvislosti s pravidly zdravého životního stylu, podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a obce	celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, podpora zdraví a její formy
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	používá relaxační techniky k regeneraci organismu, předcházení únavy a předcházení stresu	stres a jeho vztah ke zdraví, psychohygiena
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	aplikuje znalosti způsobů chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	ochrana člověka za mimořádných událostí, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví, bezpečné chování a komunikace
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	chápe rizika spojená se zneužíváním návykových látek, na příkladech uvede souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a zdravotním a psychosociálním rizikem (životní perspektivou), uplatňuje osvojené sociální	autodestruktivní závislosti, sebepoznání, sebepojetí

Výchova ke zdraví	6. ročník	
kontakty se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým	dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy, vyhledá odbornou pomoc v případě potřeby	
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	chápe a rozliší možný manipulativní vliv vrstevníka, médií, sekt a uplatní na základě osvojených dovedností komunikační obranu proti manipulaci a agresi	manipulativní reklama a informace, seberegulace a sebeorganizace činností a chování
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	chová se odpovědně, aktivně předchází riziku, umí poskytnout adekvátní první pomoc	skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice		
<u>Bezpečné chování a komunikace</u> - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií		
<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u> - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Mezilidské vztahy		
<u>Vztahy ve dvojici</u> - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství		
<u>Sebepoznání a sebepojetí</u> - vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem		
<u>Psychohygienu v sociální dovednosti</u> pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech		
<u>Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace</u> - 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		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygienu		
<u>Stres a jeho vztah ke zdraví</u> - kompenzační, relaxační regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Komunikace		
<u>Vztahy ve dvojici</u> - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství		
<u>Bezpečné chování a komunikace</u> - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií		
<u>Ochrana člověka za mimořádných událostí</u> - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
<u>Vztahy ve dvojici</u> - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství		
<u>Dětství, puberta, dospívání</u> - tělesné, duševní a společenské změny		
<u>Výživa a zdraví</u> - zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy		
<u>Stres a jeho vztah ke zdraví</u> - kompenzační, relaxační regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní		

Výchova ke zdraví	6. ročník	
	odolnosti Sebezpoznání a sebezpečí - vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech 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, dopad vlastního jednání a chování	
	ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Lidské aktivity a problémy životního prostředí Ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí	
	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika Bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií Ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí	
	MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení Bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií	
	MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Vnímání autora mediálních sdělení Bezpečné chování a komunikace - komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií	
	ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Základní podmínky života Ochrana člověka za mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí	

Výchova ke zdraví	7. ročník	
Výchovné a vzdělávací strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetence k učení • Kompetence k řešení problémů • Kompetence komunikativní • Kompetence sociální a personální • Kompetence občanské • Kompetence pracovní • Kompetence digitální 	
RVP výstupy	ŠVP výstupy	Učivo
VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	respektuje pravidla soužití a přispívá k dobrým mezilidským vztahům	vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity, vztahy ve dvojici, mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
VZ-9-1-02 vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická	na příkladech vysvětlí role členů komunity, chápe pozitivní a negativní vliv na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví	vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity, vztahy ve dvojici, mezilidské vztahy, komunikace a kooperace

Výchova ke zdraví	7. ročník	
komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví		
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	vysvětlí na příkladech souvislost mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, uvede příklady uspokojování základních lidských potřeb	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
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	posoudí a vyvodí osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví na příkladech chování lidí	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	dle svých možností a zkušeností dbá o aktivní podporu zdraví	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	diskutuje o problematice zdraví	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
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	uplatňuje zdravé stravovací návyky v rámci svých možností, na příkladech složení stravy a způsobu stravování uvede souvislost s civilizačními nemocemi	výživa a zdraví, vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, režim dne
VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	dětství, puberta, dospívání
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	chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování, chápe význam sexuality v souvislosti se zdravím, morálkou a etikou a diskutuje na toto téma	sexuální dospívání, reprodukční zdraví
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	uplatňuje prevenci při kontaktu s běžnými chorobami, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc, na svůj zdravotní problém upozorní	ochrana před přenosnými chorobami, chronickými nepřenositelnými chorobami, před úrazy
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	uplatňuje odpovědný vztah k sobě samému v souvislosti s pravidly zdravého životního stylu, podílí se na programech podpory zdraví v rámci školy a obce	celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, podpora zdraví a její formy

Výchova ke zdraví	7. ročník	
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	používá relaxační techniky k regeneraci organismu, předcházení únavy a předcházení stresu	stres a jeho vztah ke zdraví, psychohygiena
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	aplikuje znalosti způsobů chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	ochrana člověka za mimořádných událostí, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví, bezpečné chování a komunikace
VZ-9-1-13 uvádí do souvislosti 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	chápe rizika spojená se zneužíváním návykových látek, na příkladech uvede souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a zdravotním a psychosociálním rizikem (životní perspektivou), uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy, vyhledá odbornou pomoc v případě potřeby	autodestruktivní závislosti, sebepoznání, sebepojetí
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	chápe a rozliší možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt a uplatní na základě osvojených dovedností komunikační obranu proti manipulaci a agresi	manipulativní reklama a informace, seberegulace a sebeorganizace činností a chování
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	chová se odpovědně, aktivně předchází riziku, umí poskytnout adekvátní první pomoc	skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Hodnoty, postoje, praktická etika		
<u>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</u> - kvalita ovzduší a vody, hluk, teplota, osvětlení		
<u>Autodestruktivní závislosti</u> - psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnutí, trestná činnost, dopink ve sportu		
<u>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</u> - formy sexuálního zneužívání dětí, kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci		
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Vnímání autora mediálních sdělení		
<u>Manipulativní reklama a informace</u> - reklamní vlivy, působení sekt		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Rozvoj schopností poznávání		
<u>Sexuální dospívání a reprodukční zdraví</u> - sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy pohlavní identity		
<u>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</u> - kvalita ovzduší a vody, hluk, teplota, osvětlení		

Výchova ke zdraví	7. ročník
<p><u>Autodestruktivní závislosti</u> - psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu</p> <p><u>Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</u> - formy sexuálního zneužívání dětí, kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci</p> <p><u>Celostní pojem člověka ve zdraví a nemoci</u> - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</p> <p><u>Podpora zdraví a její formy</u> - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p> <p><u>Sebezpoznání a sebepojetí</u> - zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí a vlastní identity</p> <p><u>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u> - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaujímání hodnotových postupů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování</p>	
<p>MEDIÁLNÍ VÝCHOVA - Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</p>	
<p><u>Manipulativní reklama a informace</u> - reklamní vlivy, působení sekt</p>	
<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Kooperace a kompetice</p>	
<p><u>Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví</u> - vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání, agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)</p>	
<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Psychohygiena</p>	
<p><u>Celostní pojem člověka ve zdraví a nemoci</u> - složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie</p> <p><u>Podpora zdraví a její formy</u> - prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</p> <p><u>Sebezpoznání a sebepojetí</u> - zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí a vlastní identity</p> <p><u>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u> - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaujímání hodnotových postupů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování</p>	
<p>ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA - Základní podmínky života</p>	
<p><u>Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví</u> - kvalita ovzduší a vody, hluk, teplota, osvětlení</p>	
<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Sebezpoznání a sebepojetí</p>	
<p><u>Sebezpoznání a sebepojetí</u> - zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí a vlastní identity</p> <p><u>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u> - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaujímání hodnotových postupů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování</p>	
<p>OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA - Seberegulace a sebeorganizace</p>	
<p><u>Sebezpoznání a sebepojetí</u> - zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí a vlastní identity</p> <p><u>Seberegulace a sebeorganizace činností a chování</u> - cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení, zaujímání hodnotových postupů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování</p>	