

7.14 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	
						1		1	2
						Povinný		Povinný	

Třída s upraveným vzdělávacím programem § 16									Celkem
Počet vyučovacích hodin za týden									
1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník	
						1		1	2
						Povinný		Povinný	

Název předmětu	Výchova ke zdraví
Oblast	Člověk a zdraví
Charakteristika předmětu	<p>Vzdělávání je zaměřeno na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preventivní ochranu zdraví • Na osvojení zásad dravého životního stylu a vedení k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních i rizikových situacích a při mimořádných událostech • Podporování žáků k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví • Získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování • Upevňování návyků poskytovat základní první pomoc • Dovednosti odmítat škodlivé látky • Poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí • Vztahy mezi lidmi a formy soužití

	<ul style="list-style-type: none"> • Změny v životě člověka (dětství, puberta, dospívání) • Péči o dítě od početí až po vývoj plodu, porod, první roky dítěte • Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých • Sexuální dospívání - zdrženlivost, předčasná zkušenost, promiskuita, poruchy pohlavní identity • Sexuální kriminalita • Bezpečné chování a komunikace (včetně služeb odborné pomoci)
Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu (specifické informace o předmětu důležité pro jeho realizaci)	<p>Předmět výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět v 7. a 9. ročníku.</p> <p>Výuka probíhá ve třídě vyučující tento předmět. Většina tříd disponuje interaktivní tabulí. K dispozici jsou i počítačové učebny nebo mobilní tabletové učebny.</p>
Integrace předmětů	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova • Výchova ke zdraví
Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimiž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků	<p>Kompetence k učení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k efektivnímu učení • Vyhledávání a třídění informací, užití v praxi • Vytváření si komplexnějšího pohledu na společenské jevy • Plánování, organizování a řízení vlastního učení • Zajímání se o náměty, názory, zkušenosti spolužáků • Řešení úkolů, které vyžadují i využití poznatků z jiných předmětů
	<p>Kompetence k řešení problémů:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Směřujeme žáky k vnímání nejrůznějších problémových situací, klademe otevřené otázky • Učíme je plánovat způsoby řešení problémů, kriticky myslet • Vedeme je ke schopnosti obhájit svá rozhodnutí • Ukazujeme žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb • Podněcujeme žáky k argumentaci
	<p>Kompetence komunikativní:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učíme je komunikovat na odpovídající úrovni • Dbáme na kultivovaný ústní projev • Vedeme je k účinnému zapojení do diskuze • Vedeme je k uplatňování bezpečného a odpovědného sexuálního chování s ohledem na zdraví a etické partnerské vztahy • Vytváříme příležitost k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů • Vytváříme příležitost pro relevantní komunikaci mezi žáky

	Kompetence sociální a personální: <ul style="list-style-type: none"> • Využíváme skupinové práce • Podílíme se na utváření příjemné atmosféry v týmu • Zadáváme úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat • Vedeme žáky k ohleduplnému chování k druhým, aby poskytli pomoc druhým nebo o ni sami požádali • Vyžadujeme dodržování pravidel slušného chování
	Kompetence občanské: <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme žáky k respektování názorů ostatních • K formování volných a charakterových rysů • K zodpovědnému rozhodování se podle dané situace • K rozhodování se v zájmu podpory a ochrany zdraví • K hodnocení své činnosti na základě jasných kritérií
	Kompetence pracovní: <ul style="list-style-type: none"> • Vedeme je k efektivitě při organizování vlastní práce, k využití ICT pro hledání informací, k využití znalostí v běžné praxi • Umožňujeme žákům práci v hodině pomocí jiných zdrojů • Vedeme žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti • Vytváříme pro žáky příležitosti k aplikacím v modelových situacích
	Kompetence digitální: <ul style="list-style-type: none"> • Podporujeme rozvíjení digitálních kompetencí prostředky a technologiemi, které jsou vhodné pro výchovu ke zdraví • Vedeme žáky k poznání důvěryhodných digitálních zdrojů v dané oblasti, k běžnému využívání digitálních technologií pro zaznamenávání, ukládání a vyhodnocování dat, které jim umožní vhodně utvářet jejich denní režim a rozhodovat se v situacích podporujících i ohrožujících zdraví • Vedeme žáky k bezpečné komunikaci prostřednictvím digitálních technologií a cílenému snižování rizik souvisejících se ztrátou soukromí a osobního bezpečí při nedodržení pravidel komunikace
Způsob hodnocení žáků	Hodnocení a klasifikace jsou specifikovány v kapitole Hodnocení výsledků vzdělávání žáků (způsoby a kritéria hodnocení).

Výchova ke zdraví	7. ročník	
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	Pracuje na sebepoznání	Osobnostní a sociální rozvoj
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	Osvojí si správné způsoby řešení konfliktů Aplikuje asertivní způsob komunikace	
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 VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným a duševním zdravím Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví Orientuje se v základních rozdílech mužského a ženského pohlaví Vysvětlí souvislosti změn s dospíváním Aplikuje hygienické zásady v životě	Změny v životě a jejich reflexe Hygiena
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	Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých Odůvodňuje hygienicky vhodnou (doporučenou) délku práce s digitálními technologiemi, uvede příklady možného poškození zdraví Posoudí, jak v rámci denního režimu zařadit aktivity kompenzující jednostrannou zátěž práce s digitálními technologiemi Dodržuje pravidla bezpečného pobytu na sociálních sítích Kriticky hodnotí dobu strávenou při činnostech s digitálními technologiemi	Zdravý způsob života
VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	Zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci	

VZ-9-1-06 vyjádří svůj vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v okruhu vrstevníků, rodiny a nejbližším okolí	Rozpozná klamavou reklamu na potraviny a vyjádří k ní vlastní názor Vyhledá v online dostupných zdrojích konkrétní informace týkající se zdraví a bezpečí, zpracuje je podle zadání a diskutuje o nich, posoudí jejich relevanci a důvěryhodnost	Péče o zdraví Výživa a zdraví
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	Orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívá je při nákupu a uchovávání potravin v domácnosti Posoudí na konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy Vysvětlí souvislosti mezi zdravou a nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob Uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu	
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	Vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy (civilizační choroby) Umí sestavit osobní pohybový režim Vysvětlí vztah mezi tělesným a duševním zdravím	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
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	Projevuje odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého životního stylu	
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	
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	Uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami a argumentuje ve prospěch zdraví Kriticky posoudí reklamy na cigarety a alkohol Předchází úrazům	

patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým		
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	Vyhodnotí na základě svých znalostí možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi	
VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční, železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní pomoc	Rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování	
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA		
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA		

Výchova ke zdraví	7. ročník	
Minimální RVP výstupy v rámci PO	Minimální ŠVP výstupy v rámci PO	Učivo
VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny	Chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny	Osobnostní a sociální rozvoj
VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím	Uvědomuje si základní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím	
VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj, svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví	Usiluje o aktivní podporu zdraví	Péče o zdraví
VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy	Projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy	Zdravý způsob života

VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozování hazardních her	Dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování Uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy	Výživa a zdraví Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy		
VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí	Zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí	
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA		
VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA		

Výchova ke zdraví	9. ročník	
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	Chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny Rozpozná význam pojmů a jejich rozdíly (kamarádství, láska...)	Vztahy mezi lidmi a formy soužití 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	Rozezná vztahy v rodině Spolupracuje s vrstevníky, chápe smysl kolektivu Dokáže pojmenovat životní hodnoty a cíle	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevníci
VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Pojmenuje tělesné, fyziologické a psychické změny dospívání Uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti a vysvětlí, proč organismus	Změny v životě člověka a jejich reflexe Dětství, puberta, dospívání Sexuální dospívání a reprodukční zdraví - zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást

	dospívající dívky není biologicky zralý pro těhotenství a porod Orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (LGBT)	formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých Poruchy pohlavní identity
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	Vysvětlí rizika nechráněného pohlavního styku a střídání partnerů Pojmenuje nejčastější pohlavní choroby a způsob ochrany Použije v případě problémů kontakty na odbornou pomoc	Ochrana před přenosnými chorobami
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	Orientuje se v zákonech, které se vztahují na sexuální život jedince a v právní problematice zneužívání dítěte	Sexuální kriminalita – formy sexuálního zneužívání dětí, nebezpečí sociálních sítí Sexuální deviace, prostituce
	Vysvětlí početí a vývoj plodu, orientuje se v průběhu porodu Vyjádří svůj názor k pořadům v médiích, které ukazují lásku a rodičovství v různých podobách	Péče o dítě - početí, vývoj plodu, průběh těhotenství, porod, první roky dítěte, úloha matky a otce
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA <ul style="list-style-type: none"> Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí - žáci si osvojují poznatky o sobě, o svém těle, psychice, o vztahu k druhým lidem, o svých hodnotách; Seberegulace a sebeorganizace - regulují vlastní jednání i prožívání, rozumově zpracovávají problém, efektivně komunikují, hledají pomoc při potížích Sociální rozvoj - Poznávání lidí - vzájemné poznávání ve skupině, třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech, chyby při poznávání lidí; lidská práva jako regulativ vztahů) Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, analýzy vlastních i cizích postojů v chování lidí, empatie i vyjádření nesouhlasu 		

Výchova ke zdraví	9. ročník	
Minimální RVP výstupy v rámci PO	Minimální ŠVP výstupy v rámci PO	Učivo
VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím	Zná základní údaje o sexualitě	Plánované rodičovství
VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky a členy rodiny	Rozezná vztahy v rodině Spolupracuje s vrstevníky, chápe smysl kolektivu	Vztahy mezi lidmi a jejich soužití Vztahy ve dvojici - kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem	Použije v případě problémů kontakty na odbornou pomoc	Ochrana před přenosnými chorobami
VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí	Rozpozná včas nebezpečí Uplatní způsoby bezpečného chování Zpozorní při komunikaci s neznámými lidmi Ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla	Sexuální kriminalita – formy sexuálního zneužívání dětí, nebezpečí sociálních sítí
Průřezová témata, přesahy, souvislosti		
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA <ul style="list-style-type: none"> Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí - žáci si osvojují poznatky o sobě, o svém těle, psychice, o vztahu k druhým lidem, o svých hodnotách; Seberegulace a sebeorganizace - regulují vlastní jednání i prožívání, rozumově zpracovávají problém, efektivně komunikují, hledají pomoc při potížích Sociální rozvoj - Poznávání lidí - vzájemné poznávání ve skupině, třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech, chyby při poznávání lidí; lidská práva jako regulativ vztahů Morální rozvoj - Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, analýzy vlastních i cizích postojů v chování lidí, empatie i vyjádření nesouhlasu 		