|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6.ROČNÍK** | | | |
| Kód očekávaného výstupu RVP ZV | Výstupy žáka Žák: | Učivo | Mezipředmětové vztahy a průřezová témata |
| VZ-9-1-03  VZ-9-1-03  VZ-9-1-04  VZ-9-1-05  VZ-9-1-06 | * vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím * vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví * 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 * usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví * vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí | * zdraví * zdravý životní styl * nezdravý životní styl | OSV – psychohygiena  OSV – sebepoznání a sebepojetí  EVVO – vztah člověka k prostředí  MKV – lidské vztahy  TV – význam pohybu a péče o tělo  PŘ a Z – návykové látky a nemoci globálního původu |
| VZ-9-1-07  VZ-9-1-08  VZ-9-1-08 | * dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky * zapisuje svůj jídelníček do textového editoru * za pomocí digitální techniky vyhledává informace o civilizačních nemocech * 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 zásady rovnocenné komunikace a zdravých vztahů | * zdravá strava * prevence * vztahy a soužití |
| VZ-9-1-10  VZ-9-1-16 | * samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím * uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí | * sebepoznání, seberozvoj |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7.ROČNÍK** | | | |
| *Kód očekávaného výstupu RVP ZV* | Výstupy žáka *Žák:* | Učivo | Mezipředmětové vztahyPrůřezová témata |
| VO-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 * formuluje hlavní důvody odpovědnosti každého jedince za své zdraví * vysvětlí, proč je období dospívání zlomové pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví a životnímu stylu * definuje zásady zdravého životního stylu * uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu * vyhledává informace o možnostech podpory zdraví * podílí se na organizaci programů podpory zdraví * využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím | **Osobnostní a sociální rozvoj**   * sebepoznání a sebepojetí * psychohygiena * stres a jeho vztah ke zdraví   **Hodnota a podpora zdraví**   * podpora zdravého životního stylu * základní lidské potřeby a jejich hierarchie |  |
| VO-9-1-11 | * respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví * charakterizuje jednotlivá období lidského života od novorozence až po stáří * popíše tělesné a fyziologické změny v období dospívání * uplatňuje v praxi (ve třídě, škole i jiné komunitě) respekt k opačnému i stejnému pohlaví a základní pravidla etikety | **Změny v životě člověka a jejich reflexe**   * dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny   **Vztahy mezi lidmi a formy soužití**   * vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství |  |
| VO-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 * rozliší, které chování odpovídá a které překračuje sexuální normu (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, morálky, sociokulturního prostředí) * vyhodnotí možná rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví (pohlavně přenosných nemoci, možné vedlejší účinky antikoncepce, předčasné otěhotnění), pro psychické zdraví a jeho sociální rozměr (nedostatečné rozvinutí sexuality na zralou úroveň) | **Změny v životě člověka a jejich reflexe**   * sexuální dospívání a reprodukční zdraví   **Zdravý způsob života a péče o zdraví**   * ochrana před přenosnými chorobami |  |
| VO-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 patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým * vysvětlí princip vzniku závislosti na návykové látce * v modelové situaci předvede vhodné způsoby odmítnutí nabízené návykové látky * diskutuje o závislostech v souvislosti s jejich vlivem na zdraví a život jedince ve společnosti * v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým | **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**   * auto – destruktivní závislosti * stres a jeho vztah ke zdraví |  |
| VO-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 * analyzuje konkrétní situace v silničním provozu a uvede nebezpečí plynoucí z nevhodného chování v roli chodce, cyklisty, cestujícího v dopravních prostředcích * vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční a železniční dopravy * v případě ohrožení zdraví či života přivolá pomoc * v modelových situacích demonstruje postup poskytnutí první pomoci | **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence**   * dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví |  |