### 4.8. Člověk a zdraví

#### 4. 8. 1. Rodinná výchova

**Charakteristika předmětu:**

Přináší základní poznatky o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví.

Učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví (sociální, psychické a fyzické) a být za ně zodpovědný.

Upevňuje hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení.

Učí na základě znalostí a zkušeností vyhodnotit možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt a uplatnit dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Rozvíjí a prohlubuje poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o vztazích mezi lidmi.

Předmět se vyučuje jedenkrát týdně v 6. – 7. třídě.

**Klíčové kompetence**

Výchovné a vzdělávací strategie uplatňované ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

1. Kompetence k učení

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

* vyhledávat a třídit informace (práce s internetem, odborné publikace, encyklopedie)
* naučit se porozumět obecně používaným termínům z oblasti společenské, zdravotní, tělesné i duševní a umět s nimi
* zacházet
* propojovat do širších celků poznatky z různých vzdělávacích
* oblastí a na základě toho vyvodit komplexnější pohled na
* utváření zdravé osobnosti

2. Kompetence k řešení problémů

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

* naučit vnímat nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni
* rozpoznat a pochopit problém, přemýšlet o nesrovnalostech a jejich příčinách
* promyslet a naplánovat způsob řešení problému, hledat různé varianty řešení problémů,
* vybírat mezi nimi a využívat k tomu vlastního úsudku a zkušeností
* nenechat se odradit případným neúspěchem a vytrvale hledat konečné řečení problému
* uvědomovat si zodpovědnost za svá rozhodnutí a zhodnotit výsledky svých činů

3. Kompetence komunikativní

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

* formulovat, vyjadřovat a obhajovat své myšlenky a názory, vyjadřovat se výstižně a souvisle
* v písemném i ústním projevu
* naslouchat vystoupení spolužáků, rozumět jim a vhodně na ně reagovat
* rozumět různým typům textů, materiálů, běžně užívaných gest
* umět pracovat s různými typy materiálů a textů

- využívat komunikativní dovednosti k vytváření vztahů, k aktivnímu zapojení do

diskuse

4. Kompetence sociální a personální

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

* spolupracovat ve skupině, chápat potřebu efektivně
* spolupracovat při řešení daného úkolu
* přijmout roli ve skupině, poskytnout ale i přijmout pomoc,
* chovat se zodpovědně
* zapojit se aktivně do diskuse, respektovat různá hlediska
* vytvářet pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj

5. Kompetence občanské

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

* respektovat přesvědčení druhých lidí, odmítat útlak a hrubé zacházení
* rozhodovat se v zájmu ochrany a podpory zdraví
* uplatňovat zásady slušného chování a dodržovat mravní zásady
* být si vědom svých práv a povinností

6. Kompetence pracovní

Ve vyučovacím předmětu Rodinná výchova využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

* používat účinně a bezpečně materiály a vybavení
* plnit povinnosti a závazky
* přistupovat k výsledkům pracovním nejen z hlediska kvality a společenského významu, ale
* i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých
* ocenit nejen práci svou, ale i ostatních z různých hledisek

***6. ročník - dotace: 1, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **snaží se o pochopení problému ve škole i mimo ni** 
  + snaží se svými slovy vystihnout problém a definovat ho
  + pokouší se pochopit podstatu problému
* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě vlastních zkušeností vybere vhodnou variantu řešení**
  + zvolí vhodný způsob řešení přiměřeně věku a schopnostem
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších
* **dokáže využít již dříve nabyté zkušenosti**
  + čerpá ze svých zkušeností
* **je schopen prakticky posoudit, zda navrhovaná řešení jsou správná**
  + v praxi obhájí správnost řešení
* **přiměřeně svému věku využívá logické, matematické a empirické postupy**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže logicky přemýšlet
* **učí se být zodpovědný za svá rozhodnutí**
  + je si vědom odpovědnosti za své činy
* **posuzuje a hodnotí výsledky svých činů** 
  + uvědomí si důsledky svých činů
  + dokáže si je obhájit nebo se z nich poučit
* **učí se kritickému myšlení**
  + snaží se zvládnout kritické myšlení
* **o svých rozhodnutích přemýšlí a je schopen je obhájit**
  + zamýšlí se nad svými rozhodnutími a dokáže si je obhájit před druhými

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  + aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce
* **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  + svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
* **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  + udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
* **zapojuje se do diskuse**
  + účastní se diskuse
* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce
* **respektuje názory ostatních a čerpá z nich poučení**
  + vnímá názory druhých a snaží se je použít pro vlastní sebezdokonalování

**Kompetence pracovní**

* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě
* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele
* **dokáže se přizpůsobit změnám**
  + kreativně reaguje na změny
* **výsledky práce hodnotí v souladu se zadanými požadavky**
  + výsledky práce posuzuje na základě zadaných požadavků
* **uvědomuje si potřebu hodnotit výsledky své práce i z hlediska obecných norem**
  + závěry práce posuzuje z hlediska obecně platných pravidel

**Kompetence k učení**

* **naplánuje a zorganizuje si dílčí kroky k dosažení vytyčeného cíle**
  + v bodech si připraví postup vedoucí k dosažení úkolů
  + je schopen vytvořit si osnovu
  + předem se seznámí s možnostmi dosažení cílů
* **rozliší slovně i graficky důležité od méně důležitého**
  + přiměřeně věku zvládne udělat výpisky, výtah z textu
  + vhodně graficky zdůrazní nejdůležitější informace (podtržením, barevně,…)
  + vybere nejdůležitější informace z mluveného projevu
  + vlastními slovy shrne nejdůležitější informace
* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **vhodně je aplikuje v praxi**
  + dokáže je využít v úlohách a v praxi
* **vyhledává v různých pramenech potřebné informace**
  + najde potřebné informace v různých informačních zdrojích (internet, encyklopedie, výukové programy, odborné časopisy, učebnice,…)
* **využívá je efektivně v další práci**
  + dokáže uplatnit získané informace v další činnosti
  + porovnává vhodnost použití informací z různých zdrojů
* **vyhledané informace třídí dle důležitosti a je schopen je logicky propojit**
  + samostatně nebo ve spolupráci s ostatními spolužáky dokáže informace roztřídit a seřadit podle důležitosti a využitelnosti
  + vytvoří z nich souvislý text
* **pokouší se motivovat sám sebe k dalšímu vzdělávání**
  + zhodnotí význam dalšího vzdělávání pro svůj vlastní rozvoj
  + pokusí se stanovit si svůj cíl
* **využívá závěry své práce v praxi**
  + teorii aplikuje v praktických úlohách (pokusech)
  + porovnává souvislosti výsledků své školní práce v různých oblastech
* **uvědomí si vlastní vývoj a nedostatky**
  + dokáže rozeznat vlastní pokrok
  + pokusí se zvážit své nedostatky a najít cestu k jejich odstranění
* **hledá další cesty k osobnímu rozvoji**
  + uvědomuje si rezervy, které má
* **komplexně pohlíží na problém**
  + vytváří si komplexní pohled na přírodní, společenské a kulturní jevy
* **uvědomuje si věci v širších souvislostech**
  + pokouší se dát získané informace do souvislostí s ostatními obory
  + používá dříve naučenou látku (pojmy, pravidla) při zpracování nového učiva
* **učí se vyjadřovat hypotézy týkající se probírané látky**
  + řeší problémy a plánuje samostatnou práci sobě i pro skupinu
  + vyslovuje hypotézy o podstatě jevů či jejich průběhu
* **ověřuje pravdivost hypotéz**
  + na základě získaných informací dokazuje pravdivost hypotéz
* **závěry své práce dokáže formulovat a vhodně je použít v praxi**
  + snaží se formulovat závěry své práce
  + podá o ní zprávu (protokol, referát, seminární práce,…)
* **uvědomuje si použitelnost získaných informací v praktickém životě**
  + zamýšlí se nad možností využití získaných informací v praxi
* **využívá získané poznatky** 
  + snaží se závěry své práce využít v praxi

**Kompetence komunikativní**

* **osvojuje si zásady diskuse**
  + učí se zásadám, které je nutno dodržovat při diskusi
* **snaží se obhájit svůj názor na základě vhodných argumentů**
  + svými názory a argumenty ovlivňuje pozitivně průběh diskuse
  + pokouší se své názory zdůvodnit
* **osvojené komunikativní dovednosti používá k vytváření vztahů**
  + díky svému komunikačnímu umu dokáže navázat vztah
  + získané dovednosti se snaží používat k budování pozitivních vztahů
* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **orientuje se v různých informačních zdrojích**
  + vyhledává informace z různých zdrojů
  + používá i nové zdroje informací a učí se s nimi pracovat
* **vhodně reaguje na různé komunikační prostředky** 
  + vnímá běžně užívaná gesta a signály
  + adekvátně na ně reaguje
* **komunikační prostředky využívá ke svému dalšímu rozvoji**
  + svůj osobnostní růst podporuje využíváním různých komunikačních prostředků
* **pracuje s internetem**
  + zvládá práci s internetem
* **získané informace z různých zdrojů užívá ke komunikaci s okolním světem**
  + na základě získaných informací komunikuje s okolím
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí

|  |  |
| --- | --- |
| **Zdravý způsob života** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví**   Školní výstupy  Žák: - posoudí různé způsoby chování lidí vedoucí k odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví druhých  - seznámí se s osobní odpovědností za své zdraví   * **usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví**   Školní výstupy  Žák: - sepíše přehled činností a odpočinku  v průběhu dne  - zamyslí se nad vyvážeností různých forem činností a odpočinku a jejich střídání  - je si vědom důležitosti kvality a délky spánku  - je schopen vyjmenovat různé formy aktivního odpočinku  - sestaví přehled svých pohybových aktivit v průběhu jednoho týdne  - uvede druhy a výhody otužování   * **vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí**   Školní výstupy  Žák: - uvede vlastní názor k problematice zdraví  - je schopen diskutovat s vrstevníky  a v rodině o důležitosti péče o zdraví   * **dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky**   Školní výstupy  Žák: - uvědomuje si vliv složení stravy na zdraví jedince  - popíše důležitost pravidelnosti přijímání stravy a pitného režimu během dne  - snaží se v rámci možností zdravé stravovací návyky uplatňovat  - dává do souvislostí špatné stravovací návyky s rozvojem civilizačních nemocí | Správná výživa jako klíčová složka – zásady zdravého stravování, **pitný režim**, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy a životosprávy  Prevence a odstraňování škodlivých návyků  Osobní, intimní a duševní hygiena (otužování, pohybová aktivita**, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, **vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit,** význam pohybu pro zdraví, **pohybový režim**) |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita | |
| **přesahy** | |
| **Do:** P (8. ročník): Biologie člověka, RV (7. ročník): Jak pečovat o zdraví, RV (7. ročník): Výživa a zdraví, RV (7. ročník): Zdravý životní styl  **Z:** TV (5. ročník): Činnosti ovlivňující zdraví, VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity,  PČ (6. ročník): Příprava pokrmů, PČ (6. ročník): Potraviny, HV (6. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv, hlasová cvičení, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, PČ (8. ročník): Sebepoznání | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dospívání** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **respektuje fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví** * **respektuje fyziologické změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví**   Školní výstupy  Žák: - popíše základní znaky dospívání chlapců a dívek  - přijímá optimálně fyziologické změny v období dospívání u sebe i u ostatních  - kultivovaně se chová k opačnému pohlaví | Dospívání chlapců  Dospívání dívek  Měnící se city  Kamarádství, přátelství  Zamilovanost, láska |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec, P (8. ročník): Biologie člověka, RV (7. ročník): Dospívání, RV (7. ročník): Sexuální výchova  **Z:** P (8. ročník): Biologie člověka | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jak být sám sebou** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)**   Školní výstupy  Žák: - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky  - dokáže posoudit nevhodné typy chování  - uvědomuje si potřebu pomoci druhým v případě nutnosti  - učí se získávat dovednosti potřebné k osvojení pozitivní komunikace  - osvojuje si umění odmítat   * **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**   Školní výstupy  Žák: - na základě sebepoznání je schopen uvědomit si svou roli a roli členů třídy, rodiny  - uvede příklady pozitivního  a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu   * **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**   Školní výstupy  Žák: - na základě sebepoznání vytváří odpovědný vztah k sobě samému  - snaží se vytvářet si zdravé sebevědomí   * **samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím**   Školní výstupy  Žák: - uvede druhy relaxací  - vysvětlí výhody relaxací  - je schopen používat některé relaxační techniky   * **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**   Školní výstupy  Žák: - uplatňuje osvojení sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy  - je schopen vyhledat odbornou pomoc sobě i druhým  - na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus  - je si vědom zdravotních  a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek  - uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami  - je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc | Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, **utváření vědomí vlastní identity**  Seberegulace a sebeorganizace činností a chování– cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; **Zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování**  Psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech  Šikana  Relaxační cvičení  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** |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita, Poznávání lidí, * Mezilidské vztahy, Komunikace, Kooperace a kompetice | |
| **přesahy** | |
| **Do:** VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (7. ročník): Uplatňování subjektivity  VV (8. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (9. ročník): Uplatňování subjektivity,  TV (6. ročník): Sportovní hry, TV (6. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (6. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (6. ročník): Úpoly,TV (6. ročník): Atletika TV (6. ročník): Gymnastika, TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě , TV (7. ročník): Úpoly, TV (7. ročník): Sportovní hry, TV (7. ročník): Gymnastika, TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (7. ročník): Atletika, TV (8. ročník): Sportovní hry TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (8. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (8. ročník): Úpoly, TV (8. ročník): Atletika, TV (8. ročník): Gymnastika, TV (9. ročník): Turistika a pobyt v přírodě , TV (9. ročník): Úpoly,  TV (9. ročník): Sportovní hry, TV (9. ročník): Gymnastika, TV (9. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (9. ročník): Atletika, PČ (8. ročník): Sebepoznání, PČ (8. ročník): Rozhodování,  PČ (9. ročník): Adaptace na životní změny, PČ (9. ročník): Rozhodování  **Z:** VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec,  PČ (8. ročník): Sebepoznání | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Drogy** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **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**   Školní výstupy  Žák: - uplatňuje osvojení sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy  - je schopen vyhledat odbornou pomoc sobě i druhým  - na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus  - je si vědom zdravotních  a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek  - uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami   * **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**   Školní výstupy  Žák: - na základě získaných informací poznává negativní vliv návykových látek na lidský organismus  - je si vědom zdravotních  a psychosociálních rizik spojených se zneužíváním návykových látek  - uvede možnosti postupů chování při kontaktu s návykovými látkami  - je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc  - popíše některé důvody vedoucí k vytvoření závislosti na drogách  - vyjmenuje možnosti, jak závislosti na drogách předcházet  - je schopen v případě nutnosti vyhledat pomoc | Jaká tajemství v sobě skrývají některé rostliny  Chemicky vytvořené drogy  Kouření  Alkohol  Léky  Druhy drog  Účinky drog  „Lepší možnosti“  **Psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné** látky **a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání**, trestná činnost, dopink ve sportu)  Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita– šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; **kriminalita mládeže;** Komunikace se službami odborné pomoci |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Psychohygiena | |
| **přesahy** | |
| **Do:** Ch (9. ročník): Chemie ve společnosti, P (8. ročník): Biologie člověka, **Z:** P (6. ročník): Biologie rostlin, Ch (9. ročník): Chemie ve společnosti | |
| **STUDIA A BUDOUCNOST** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti z vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví**   Školní výstupy  Žák: - popíše souvislosti mezi zdravím (tělesným, duševním, sociálním)  a úspěchy v učení  - je schopen přemýšlet o budoucnosti  - je si vědom vývoje své osobnosti  - zamyslí se nad hodnotami své osobnosti   * **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**   Školní výstupy  Žák: - napíše osobní učební režim proložený možnými typy aktivního odpočinku  - vyjmenuje studijní techniky | Školní problémy dospívajících  Studijní techniky  Zefektivnění domácího studia  Jak uspět u zkoušky |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání | |
| **přesahy** | |
| **Do:** PČ (8. ročník): Možnosti absolventa základní školy, PČ (8. ročník): Orientace v důležitých profesních informacích, PČ (8. ročník): Rozhodování, PČ (8. ročník): Akční plánování  **Z:** PČ (8. ročník): Akční plánování, PČ (8. ročník): Možnosti absolventa základní školy, VV (8. ročník): Uplatňování subjektivity, PČ (8. ročník): Rozhodování | |
| **V PARTĚ A MEZI PŘÁTELI** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti z vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví**   Školní výstupy  Žák: - popíše souvislosti mezi zdravím (tělesným, duševním, sociálním)  a úspěchy v učení  - je schopen přemýšlet o budoucnosti  - je si vědom vývoje své osobnosti  - zamyslí se nad hodnotami své osobnosti   * **respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)**   Školní výstupy  Žák: - napíše osobní učební režim proložený možnými typy aktivního odpočinku  - vyjmenuje studijní techniky | Funkce party  Formování skupiny, vývojové fáze skupiny  Asociální chování a jeho příčiny |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**  Kooperace a kompetice | |
| **přesahy** | |
| **Do:** OV (6. ročník): Člověk ve společnosti, OV (7. ročník): Člověk ve společnosti,  TV (8. ročník): Sportovní hry, TV (8. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** OV (6. ročník): Člověk ve společnosti, VV (7. ročník): Uplatňování subjektivity, OV (7. ročník): Člověk ve společnosti, VV (8. ročník): Uplatňování subjektivity | |
| **Představy o budoucnosti a tvorba sebepojetí** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti z vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví**   Školní výstupy  Žák: - popíše souvislosti mezi zdravím (tělesným, duševním, sociálním)  a úspěchy v učení  - je schopen přemýšlet o budoucnosti  - je si vědom vývoje své osobnosti  - zamyslí se nad hodnotami své osobnosti | Představa o čase  Rozvoj citů  Úcta k sobě a k druhým  Utváření lidského „já“  Zrání lidské osobnosti |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Sebepoznání a sebepojetí, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti | |
| **přesahy** | |
| **Do:** RV (9. ročník): Sexuální výchova, PČ (8. ročník): Možnosti absolventa základní školy, PČ (8. ročník): Akční plánování  **Z:** PČ (8. ročník): Možnosti absolventa základní školy, PČ (8. ročník): Akční plánování,  PČ (8. ročník): Rozhodování, VV (8. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (8. ročník): Rozvíjení smyslové citlivosti | |

***7. ročník - dotace: 1, povinný***

**Kompetence k řešení problémů**

* **snaží se o pochopení problému ve škole i mimo ni** 
  + snaží se svými slovy vystihnout problém a definovat ho
  + pokouší se pochopit podstatu problému
* **uvědomí si problém**
  + je schopen rozpoznat problémovou situaci
  + rozliší závažnost problému
* **snaží se problém řešit samostatně**
  + při řešení problémů projevuje samostatnost
  + využívá minimálně pomoc učitele nebo spolužáků
* **vlastní pokrok využívá při řešení obdobných situací**
  + uvědomuje si vlastní zlepšování
  + svoje úspěchy aplikuje na obdobné situace
* **přemýšlí o možných variantách řešení**
  + zvažuje různé způsoby řešení
  + analyzuje vhodnost jejich použití
  + dokáže analyzovat i chybné řešení - poučí se
* **na základě vlastních zkušeností vybere vhodnou variantu řešení**
  + zvolí vhodný způsob řešení přiměřeně věku a schopnostem
* **na základě svých zkušeností objevuje další varianty řešení**
  + pomocí svých zkušeností navrhuje různé postupy k řešení problémů
* **případným nezdarem se nenechá odradit a pokračuje v hledání konečného řešení**
  + nenechá se zastavit případným neúspěchem a snaží se nalézt vhodné řešení
* **vzhledem ke svému věku je schopen z dostupných zdrojů získat potřebné informace**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže najít potřebné informace
  + využívá pomoci zkušenějších
* **dokáže využít již dříve nabyté zkušenosti**
  + čerpá ze svých zkušeností
* **je schopen prakticky posoudit, zda navrhovaná řešení jsou správná**
  + v praxi obhájí správnost řešení
* **přiměřeně svému věku využívá logické, matematické a empirické postupy**
  + přiměřeně svému věku a schopnostem dokáže logicky přemýšlet
* **učí se být zodpovědný za svá rozhodnutí**
  + je si vědom odpovědnosti za své činy
* **posuzuje a hodnotí výsledky svých činů** 
  + uvědomí si důsledky svých činů
  + dokáže si je obhájit nebo se z nich poučit
* **učí se kritickému myšlení**
  + snaží se zvládnout kritické myšlení
* **o svých rozhodnutích přemýšlí a je schopen je obhájit**
  + zamýšlí se nad svými rozhodnutími a dokáže si je obhájit před druhými

**Kompetence sociální a personální**

* **učí se pozitivnímu postoji k sobě samému**
  + vytváří si schopnosti pro utváření zdravého sebehodnocení
* **učí se sebeovládání**
  + učí se zvládat vlastní emoce
* **aktivně se zapojuje do práce ve skupině**
  + zastává zodpovědně svoji roli ve skupině
* **podílí se na vytváření pravidel skupinové práce**
  + uvědomuje si důležitost dodržování určitých pravidel ve skupině
  + postupně sestavuje pravidla pro společnou činnost a zároveň je schopen je

i respektovat

* **uplatňuje své poznatky k dosažení co nejlepšího výsledku společné práce**
  + aktivně napomáhá k vytváření co nejlepších výsledků týmové práce
* **navozuje příjemnou atmosféru v kolektivu**
  + svým jednáním a chováním se snaží vytvářet přátelskou atmosféru
* **dodržuje zásady slušného chování v mezilidských vztazích**
  + udržuje pracovní atmosféru ve skupině a uplatňuje v ní zásady slušného chování
* **je schopen poskytnout pomoc a požádat o ni**
  + v případě potřeby pomůže nebo je schopen o pomoc požádat
* **zapojuje se do diskuse**
  + účastní se diskuse
* **učí se spolupracovat**
  + uvědomuje si pozitiva spolupráce
* **respektuje názory ostatních a čerpá z nich poučení**
  + vnímá názory druhých a snaží se je použít pro vlastní sebezdokonalování

**Kompetence pracovní**

* **řeší problémové situace k rozvoji podnikatelského myšlení**
  + uvědomuje si pozitiva i negativa podnikatelské činnosti
* **je schopen využít předchozích znalostí a zkušeností**
  + získané znalosti, zkušenosti a dovednosti se snaží uplatnit v běžném životě
* **zodpovědně se rozhoduje o svém dalším profesním zaměření**
  + zodpovědně přemýšlí o své profesní budoucnosti
  + je schopen se orientovat v nabídce na trhu práce
  + dává do souvislostí své potřeby a schopnosti
* **dodržuje bezpečnost práce**
  + seznamuje se zásadami bezpečnosti práce na jednotlivých pracovištích
  + bezpečně a účinně pracuje s jednotlivými materiály, nástroji a pomůckami
  + dbá pokynů učitele
* **dokáže se přizpůsobit změnám**
  + kreativně reaguje na změny
* **výsledky práce hodnotí v souladu se zadanými požadavky**
  + výsledky práce posuzuje na základě zadaných požadavků
* **uvědomuje si potřebu hodnotit výsledky své práce i z hlediska obecných norem**
  + závěry práce posuzuje z hlediska obecně platných pravidel

**Kompetence k učení**

* **naplánuje a zorganizuje si dílčí kroky k dosažení vytyčeného cíle**
  + v bodech si připraví postup vedoucí k dosažení úkolů
  + je schopen vytvořit si osnovu
  + předem se seznámí s možnostmi dosažení cílů
* **rozliší slovně i graficky důležité od méně důležitého**
  + přiměřeně věku zvládne udělat výpisky, výtah z textu
  + vhodně graficky zdůrazní nejdůležitější informace (podtržením, barevně,…)
  + vybere nejdůležitější informace z mluveného projevu
  + vlastními slovy shrne nejdůležitější informace
* **seznámí se s užívanými znaky, termíny a symboly** 
  + postupně se seznamuje s běžně užívanými znaky, termíny a symboly

v jednotlivých předmětech

* **vhodně je aplikuje v praxi**
  + dokáže je využít v úlohách a v praxi
* **vyhledává v různých pramenech potřebné informace**
  + najde potřebné informace v různých informačních zdrojích (internet, encyklopedie, výukové programy, odborné časopisy, učebnice,…)
* **využívá je efektivně v další práci**
  + dokáže uplatnit získané informace v další činnosti
  + porovnává vhodnost použití informací z různých zdrojů
* **vyhledané informace třídí dle důležitosti a je schopen je logicky propojit**
  + samostatně nebo ve spolupráci s ostatními spolužáky dokáže informace roztřídit a seřadit podle důležitosti a využitelnosti
  + vytvoří z nich souvislý text
* **pokouší se motivovat sám sebe k dalšímu vzdělávání**
  + zhodnotí význam dalšího vzdělávání pro svůj vlastní rozvoj
  + pokusí se stanovit si svůj cíl
* **využívá závěry své práce v praxi**
  + teorii aplikuje v praktických úlohách (pokusech)
  + porovnává souvislosti výsledků své školní práce v různých oblastech
* **uvědomí si vlastní vývoj a nedostatky**
  + dokáže rozeznat vlastní pokrok
  + pokusí se zvážit své nedostatky a najít cestu k jejich odstranění
* **hledá další cesty k osobnímu rozvoji**
  + uvědomuje si rezervy, které má
* **komplexně pohlíží na problém**
  + vytváří si komplexní pohled na přírodní, společenské a kulturní jevy
* **uvědomuje si věci v širších souvislostech**
  + pokouší se dát získané informace do souvislostí s ostatními obory
  + používá dříve naučenou látku (pojmy, pravidla) při zpracování nového učiva
* **učí se vyjadřovat hypotézy týkající se probírané látky**
  + řeší problémy a plánuje samostatnou práci sobě i pro skupinu
  + vyslovuje hypotézy o podstatě jevů či jejich průběhu
* **ověřuje pravdivost hypotéz**
  + na základě získaných informací dokazuje pravdivost hypotéz
* **závěry své práce dokáže formulovat a vhodně je použít v praxi**
  + snaží se formulovat závěry své práce
  + podá o ní zprávu (protokol, referát, seminární práce,…)
* **uvědomuje si použitelnost získaných informace v praktickém životě**
  + zamýšlí se nad možností využití získaných informací v praxi
* **využívá získané poznatky** 
  + snaží se závěry své práce využít v praxi

**Kompetence komunikativní**

* **osvojuje si zásady diskuse**
  + učí se zásadám, které je nutno dodržovat při diskusi
* **snaží se obhájit svůj názor na základě vhodných argumentů**
  + svými názory a argumenty ovlivňuje pozitivně průběh diskuse
  + pokouší se své názory zdůvodnit
* **osvojené komunikativní dovednosti používá k vytváření vztahů**
  + díky svému komunikačnímu umu dokáže navázat vztah
  + získané dovednosti se snaží používat k budování pozitivních vztahů
* **získané dovednosti aplikuje v běžném životě**
  + získané dovednosti zhodnotí v běžném životě
* **orientuje se v různých informačních zdrojích**
  + vyhledává informace z různých zdrojů
  + používá i nové zdroje informací a učí se s nimi pracovat
* **vhodně reaguje na různé komunikační prostředky** 
  + vnímá běžně užívaná gesta a signály
  + adekvátně na ně reaguje
* **komunikační prostředky využívá ke svému dalšímu rozvoji**
  + svůj osobnostní růst podporuje využíváním různých komunikačních prostředků
* **pracuje s internetem**
  + zvládá práci s internetem
* **získané informace z různých zdrojů užívá ke komunikaci s okolním světem**
  + na základě získaných informací komunikuje s okolím
* **je schopen naslouchat a porozumět druhým**
  + dokáže vyslechnout ostatní
  + je schopen empatie
* **adekvátně reaguje**
  + jeho reakce na projevy ostatních jsou adekvátní a přiměřené věku
* **pokouší se logicky formulovat a vyjádřit své myšlenky**
  + řadí a vyjadřuje své myšlenky, ústně i písemně
* **snaží se o výstižný, kultivovaný a souvislý projev**
  + volí vhodné výrazy
  + snaží se souvisle a kultivovaně vyjadřovat

**Kompetence občanské**

* **uvědomuje si důležitost a význam zákonů a společenských norem**
  + rozeznává základní principy právního systému i společenských norem, svá práva i povinnosti z nich vyplývající
* **je schopen přijímat názory druhých** 
  + chápe důležitost tolerance a pochopení
  + uznává právo ostatních na vlastní názor
* **učí se empatii**
  + vytváří si schopnost vcítit se
* **adekvátně reaguje na danou situaci**
  + přiměřeně věku vhodně posoudí danou situaci
* **je schopen podle svých možností poskytnout pomoc**
  + v rámci svých možností se pokusí pomoci
* **zodpovědně řeší krizové situace**
  + navrhne řešení krizové situace
  + zná důležitá telefonní čísla
  + přiměřeně věku zvládá krizové situace
  + podle svých možností poskytne první pomoc
* **staví se negativně k hrubému zacházení vůči sobě i ostatním**
  + vystupuje proti jakékoliv formě násilí
  + zastává se slabších spolužáků
  + odmítá hrubé jednání
* **vhodným způsobem čelí fyzickému i psychickému násilí**
  + dokáže se bránit násilí namířenému nejen proti sobě, ale i proti ostatním
  + uvědomuje si postupy, kterými je třeba řešit případné fyzické či psychické násilí
* **orientuje se v základních ekologických a environmentálních problémech**
  + uvědomuje si současné ekologické a environmentální problémy a důležitost jejich řešení
* **přispívá k ochraně životního prostředí**
  + chrání životní prostředí

|  |  |
| --- | --- |
| **Zdravý životní styl** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví**   Školní výstupy  Žák: - seznámí se s některými tipy životních stylů  - uvědomí si vliv typu životního stylu na zdraví člověka  - uvede možnosti jak zvyšovat tělesnou a duševní odolnost  - je si vědom toho, že svým chováním přispívá ke svému zdraví   * **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**   Školní výstupy  Žák: - je si vědom důležitosti dodržování pravidel zdravého životního stylu  - uvědomuje si možné změny nálad  v souvislosti s dospíváním | Typy životních stylů  Motivace ke zdravému životnímu stylu  Co zvyšuje tělesnou a duševní odolnost  **Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota** |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Psychohygiena, Kreativita | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (7. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, PČ (7. ročník): Příprava pokrmů  **Z:** VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, PČ (6. ročník): Příprava pokrmů, RV (6. ročník): Zdravý způsob života, PČ (6. ročník): Potraviny, VV (7. ročník): Uplatňování subjektivity, PČ (7. ročník): Příprava pokrmů | |
| **Jak pečovat o zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví**   Školní výstupy  Žák: - seznámí se s některými tipy životních stylů  - uvědomí si vliv typu životního stylu na zdraví člověka  - uvede možnosti jak zvyšovat tělesnou a duševní odolnost  - je si vědom toho, že svým chováním přispívá ke svému zdraví   * **dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky**   Školní výstupy  Žák: - vyjmenuje některé druhy civilizačních chorob  - uvede faktory vedoucí k onemocnění civilizačními chorobami  - uvědomuje si potřebu správné volby potravin pro předcházení civilizačním chorobám   * **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**   Školní výstupy  Žák: - vyjmenuje běžné druhy infekčních nemocí  - popíše, jak lze infekčním nemocem předcházet  - vyjmenuje možné způsoby nakažení virem HIV  - je si vědom vlivu změn životního prostředí na zdraví člověka  - je schopen dle možností svým vhodně zvoleným jednáním zmírnit negativní vlivy životního prostředí na svůj organismus  - dle svých možností uplatňuje osvojené poznatky při rozhodování a chování  v souvislosti s předcházením různým druhům onemocnění | Ochrana před přenosnýmichorobami**, z**ákladní **cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty**  **Ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami** apřed úrazy– **prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění**; preventivní a  **léčebná** péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), **základy první pomoci** |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Sebepoznání a sebepojetí | |
| **přesahy** | |
| **Do:** P (8. ročník): Biologie člověka, TV (7. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** VV (6. ročník): Uplatňování subjektivity, PČ (6. ročník): Příprava pokrmů, PČ (6. ročník): Potraviny, RV (6. ročník): Zdravý způsob života, PČ (7. ročník): Příprava pokrmů | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Výživa a zdraví** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky**   Školní výstupy  Žák: - vyjmenuje některé druhy civilizačních chorob  - uvede faktory vedoucí k onemocnění civilizačními chorobami  - uvědomuje si potřebu správné volby potravin pro předcházení civilizačním chorobám | Výživová hodnota potravy  Zpracování a přeměna potravy  Cesta ke zdravé výživě  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** |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí, * Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena, Kreativita | |
| **přesahy** | |
| **Do:** P (8. ročník): Biologie člověka, PČ (7. ročník): Příprava pokrmů  **Z:** PČ (6. ročník): Příprava pokrmů, RV (6. ročník): Zdravý způsob života, PČ (6. ročník): Potraviny, PČ (7. ročník): Příprava pokrmů | |
| **Vztahy a pravidla soužití v rodině** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **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**   Školní výstupy  Žák: - uvede role členů rodiny  - učí se respektovat rodiče  - je si vědom potřebnosti vytváření pozitivního klimatu v rodině  - seznámí se s možnostmi náhradní rodinné péče   * **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví**   Školní výstupy  Žák: - uvede souvislosti mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví  - uvědomuje si potřebu zapojit se do chodu rodiny  - je schopen poskytovat základní pomoc nemocnému v rodině  - popíše činnosti, které je schopen vykonávat pro tvorbu čistého  a zdravého prostředí v bytě  - vysvětlí, jaký vliv může mít obytné prostředí na zdraví člověka   * **vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí**   Školní výstupy  Žák: - diskutuje s ostatními o souvislostech mezi životem rodiny a zdravím | Rodinné soužití  Péče o zdraví v rodině (základní péče o nemocné)  Manželství a rodičovství  Náhradní rodinná péče  Zdravé bydlení  Vliv obytného prostředí na zdraví |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Rozvoj schopností poznávání, Sebepoznání a sebepojetí | |
| **přesahy** | |
| **Do:** OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, OV (7. ročník): Člověk jako jedinec  **Z:** OV (6. ročník): Člověk ve společnosti | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dospívání** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování   Školní výstupy  Žák: - přijímá informace související  s duševním a fyzickým dospíváním, které mu pomáhají pochopit nejen sám sebe, ale i druhé  - zvládá základní prvky slušného chování k opačnému pohlaví   * **v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování**   Školní výstupy  Žák: - popíše rozdíly mezi kamarádstvím, přátelstvím, zamilovaností a láskou  - vytváří si odpovědnost za bezpečné sexuální chování  - uvede příklady sexuálního obtěžování | Sexuální dospívání a reprodukční zdraví– **zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost,** předčasná sexuální zkušenost**, promiskuita; problémy** těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Sebepoznání a sebepojetí, Seberegulace a sebeorganizace, Psychohygiena | |
| **přesahy** | |
| **Do:** P (8. ročník): Biologie člověka, RV (9. ročník): Sexuální výchova  **Z:** RV (6. ročník): Dospívání, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, P (8. ročník): Biologie člověka | |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Komunikace a společenské chování** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě)**   Školní výstupy  Žák: - chápe sám sebe i druhé  - je si vědom pravidel soužití  - pozitivní komunikací přispívá  k utváření dobrých vztahů   * **vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi**   Školní výstupy  Žák: - vyjmenuje některé tipy komunikací  - používá komunikační dovednosti  v obraně proti manipulaci a agresi  - uplatňuje komunikační dovednosti  v rámci společenského chování | Sebepoznávání a poznávání druhých  Typy komunikací  Společenské chování |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Komunikace | |
| **přesahy** | |
| **Do:** OV (6. ročník): Člověk ve společnosti, OV (7. ročník): Člověk ve společnosti, PČ (8. ročník): Sebepoznání, PČ (8. ročník): Rozhodování   |  |  | | --- | --- | | **Sexuální výchova** | | | **výstupy** | **učivo** | | * **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**   Školní výstupy  Žák: - objasní pojem předčasný pohlavní styk  - rozlišuje běžné pohlavně přenosné nemoci  - ví, jak vyhledat lékaře  - dovede popsat své zdravotní problémy   * **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**   Školní výstupy  Žák: - ví, jak se chránit před nechtěným těhotenstvím a před pohlavními chorobami  - vysvětlí pojem plánované rodičovství | Podoby lásky  Předčasný pohlavní styk a jeho možné následky  Ochrana před nechtěným těhotenstvím  Sexuální deviace  Plánované rodičovství  Pohlavně přenosné nemoci | | **pokrytí průřezových témat** | | | **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Poznávání lidí | | | **přesahy** | | | **Do:** P (8. ročník): Biologie člověka  **Z:** RV (6. ročník): Dospívání, RV (7. ročník): Dospívání, RV (6. ročník): Představy o budoucnosti a tvorba sebepojetí, P (8. ročník): Biologie člověka, VV (9. ročník): Uplatňování subjektivity | |   **Z:** VV (6. ročník): Ověřování komunikačních účinků, OV (6. ročník): Člověk jako jedinec, HV (6. ročník): Vokální činnosti v pěveckém i mluvním projevu, HV (7. ročník): Hygiena hlasu, příprava na zpěv, hlasová cvičení | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Osobní bezpečí** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **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** * 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 * **uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí**   Školní výstupy  Žák: - objasní pojem předčasný pohlavní styk  - rozlišuje běžné pohlavně přenosné nemoci  - ví, jak vyhledat lékaře  - dovede popsat své zdravotní problémy   * **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**   Školní výstupy  Žák: - ví, jak se chránit před nechtěným těhotenstvím a před pohlavními chorobami  - vysvětlí pojem plánované rodičovství | První pomoc (improvizované podmínky)  Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, **rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)**   * Manipulativní reklama a informace– reklamní vlivy, působení sekt * 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** |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Hodnoty, postoje, praktická etika | |
| **přesahy** | |
| **Do:** Ch (8. ročník): Oheň, Ch (8. ročník): Kyseliny a hydroxidy, Ch (9. ročník): Chemie ve společnosti, P (8. ročník): Biologie člověka, TV (9. ročník): Turistika a pobyt v přírodě  **Z:** PČ (9. ročník): Rozhodování, PČ (9. ročník): Adaptace na životní změny, VV (9. ročník): Uplatňování subjektivity, VV (9. ročník): Ověřování komunikačních účinků | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Auto-destruktivní závislosti** | |
| **výstupy** | **učivo** |
| * **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**   Školní výstupy  Žák: - vysvětlí zdravotní a sociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek  - uvede dopad návykových látek na bezpečnost v silničním provozu   * **vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi**   Školní výstupy  Žák: - rozpozná klamavou reklamu a vyjádří k ní vlastní názor  - uvede možný manipulativní vliv médií a sekt  - pokusí se pomocí komunikačních dovedností bránit manipulaci a agresi | Manipulativní reklama a informace   * Bezpečné chování **a komunikace** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, **bezpečný** pohyb v rizikovém prostředí, **nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc** v  **rizikových** situacích **a v situacích ohrožení**   Patologické hráčství  Návykové látky  Dopink ve sportu |
| **pokrytí průřezových témat** | |
| **MEDIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality   **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA**   * Psychohygiena | |
| **přesahy** | |
| **Do:** TV (9. ročník): Sportovní hry, TV (9. ročník): Turistika a pobyt v přírodě, TV (9. ročník): Rytmické a kondiční činnosti s hudbou, TV (9. ročník): Úpoly, TV (9. ročník): Atletika TV (9. ročník): Gymnastika  **Z:** VV (9. ročník): Rozvíjení smyslové citlivosti, PČ (9. ročník): Adaptace na životní změny | |