### 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 životosprávyPrevence a odstraňování škodlivých návykůOsobní, 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 výstupyŽák: - 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 chlapcůDospívání dívekMěnící se cityKamarádství, přátelstvíZamilovanost, 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 ŠikanaRelaxační cvičeníMezilidské 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 subjektivityVV (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): AtletikaTV (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 hryTV (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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 rostlinyChemicky vytvořené drogyKouřeníAlkoholLékyDruhy drogÚčinky 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - napíše osobní učební režim proložený možnými typy aktivního odpočinku- vyjmenuje studijní techniky | Školní problémy dospívajícíchStudijní technikyZefektivnění domácího studiaJak 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - napíše osobní učební režim proložený možnými typy aktivního odpočinku- vyjmenuje studijní techniky | Funkce partyFormování skupiny, vývojové fáze skupinyAsociální 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 výstupyŽák: - 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 časeRozvoj citůÚcta k sobě a k druhýmUtváření 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - je si vědom důležitosti dodržování pravidel zdravého životního stylu- uvědomuje si možné změny nálad v souvislosti s dospíváním | Typy životních stylůMotivace ke zdravému životnímu styluCo 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - vyjmenuje některé druhy civilizačních chorob- uvede faktory vedoucí k onemocnění civilizačními chorobami- uvědomuje si potřebu správné volby potravin pro předcházení civilizačním chorobám | Výživová hodnota potravyZpracování a přeměna potravyCesta ke zdravé výživěPodpora 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - diskutuje s ostatními o souvislostech mezi životem rodiny a zdravím | Rodinné soužitíPéče o zdraví v rodině (základní péče o nemocné)Manželství a rodičovstvíNáhradní rodinná péčeZdravé bydleníVliv 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - vyjmenuje některé tipy komunikací- používá komunikační dovednosti  v obraně proti manipulaci a agresi- uplatňuje komunikační dovednosti v rámci společenského chování | Sebepoznávání a poznávání druhýchTypy komunikacíSpolečenské 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - ví, jak se chránit před nechtěným těhotenstvím a před pohlavními chorobami- vysvětlí pojem plánované rodičovství | Podoby láskyPředčasný pohlavní styk a jeho možné následkyOchrana před nechtěným těhotenstvímSexuální deviacePlánované rodičovstvíPohlavně 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 výstupyŽák: - 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 hráčstvíNávykové látkyDopink 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): AtletikaTV (9. ročník): Gymnastika**Z:** VV (9. ročník): Rozvíjení smyslové citlivosti, PČ (9. ročník): Adaptace na životní změny |