

## Část V. – Osnovy

### II. stupeň

#### KAPITOLA 24. - RODINNÁ VÝCHOVA

Vzdělávací oblast: **Člověk a společnost**

Vzdělávací obor - vyučovací předmět: **Výchova k občanství – Rodinná výchova**

#### 1. CHARAKTERISTIKA VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU RODINNÁ VÝCHOVA

##### Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Povinný vyučovací předmět Rodinná výchova vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je velmi úzce spjat s předměty jako je Přírodopis, Tělesná výchova.

Vyučuje se jako samostatný předmět v 6., 7. a 9. ročníku po jedné hodině týdně. Tento předmět učí žáky pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné a duševní pohody a základním poznatkům, které by měli využívat v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí psychické schopnosti a sociální adaptaci. K osvojení potřebných vědomostí, dovedností a návyků, které ovlivňují způsob jejich života je třeba využívat vhodné motivace a činnosti, které posilují zájem žáků. Vede je k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence i problémů spojených s poškozením zdraví a uvědomění si povinnosti péče o své zdraví v přiměřené míře věku a schopnostem

##### **Vzdělávání předmětu rodinná výchova vede žáka k:**

- získávání orientace v základních názorech na zdraví a postupnému uplatňování preventivních činností podporujících zdraví
- chápání fyziologických, psychických i sociálních změn spojených s dospíváním
- dodržování zásad zdravého způsobu života a ochrany zdraví, zodpovědnosti a péči o své zdraví a snaze o jeho zlepšení a posílení
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví vlastní i druhých a osvojování poznatků a dovedností jim předcházet
- odmítání škodlivých látek neslučitelných se zdravím a sportem

Předmět rodinná výchova vycházející ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, např. *Výchova ke zdraví*, *Tělesná výchova*, *Člověk a jeho svět*, které jej doplňují, rozšiřují a využívají. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování a rozhodování, které vedou k zachování a posílení zdraví. Tím je zajištěno utváření dovedností a návyků v oblasti zdravého životního stylu, osobní i duševní hygieny, výživy, pohybových aktivit apod.

##### Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Učitel učí žáky:

- chápat význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- uvědomovat si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím
- projevovat zdravé sebevědomí a preferovat ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usilovat o aktivní podporu zdraví
- dodržovat správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňovat zásady správné výživy a zdravého stravování
- uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc
- uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy
- zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí
- dát do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her
- pochopit souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví a životního stylu
- vědět o centrech odborné pomoci a vyhledat a použít jejich telefonní čísla
- chovat se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívat základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel

### **Kompetence k učení**

Učitel:

Vede žáky k vyhledávání základních pojmů a poznatků, třídění a propojování informací.

Učí žáka správně používat odbornou terminologii.

Vede žáka k samostatnosti při pozorování a porovnávání získaných informací a k nalézání souvislostí.

### **Kompetence k řešení problémů**

Učitel:

Zadáva úkoly takovým způsobem, který umožňuje žákovi zvolit si více postupů

Zařazuje metody, při kterých žáci sami navrhnou řešení, docházejí k závěrům a vyhodnocují získaná fakta

Rozvíjí schopnost nalézt a formulovat problém

Řeší s žáky možnosti, jak některým problémům předcházet

Podporuje vzájemnou spolupráci při řešení problémů.

### **Kompetence komunikativní**

Učitel:

Podporuje práci ve skupinách, která je založena na vzájemné komunikaci mezi žáky, respektování názorů druhých, na vzájemné diskusi

Vede žáky k formulování svých myšlenek v písemné i mluvené formě

Umožňuje prezentaci práce žáků, kteří mají možnost sami zhodnotit výsledky své práce a práce svých spolužáků a reagovat na hodnocení ostatních, argumentovat, přijmout kritiku

### **Kompetence sociální a personální**

Učitel:

Využívá skupinového vyučování, které vede žáky ke vzájemné spolupráci při řešení problémů

Volí situace vedoucí k posílení sebedůvěry žáků, pocitu zodpovědnosti za sebe i své okolí

### **Kompetence občanské**

Učitel:

Vyžaduje dodržování pravidel slušného chování a ochotu vzájemné pomoci

Vede žáky k pochopení práv a povinností související s ochranou životního prostředí, vlastního zdraví i zdraví svých blízkých

### **Kompetence pracovní**

Učitel:

Vede žáky k dodržování bezpečnostních a hygienických pravidel při práci s mikroskopickými preparáty a s živými přírodninami

Zadávat úkoly tak, aby měli žáci možnost si práci sami organizovat, navrhnout postup a časový rozvrh své práce a mohli získané poznatky využít v praxi, popř. ve své budoucí profesi

Rozvíjí pozitivní vztah k práci

### **Průřezová témata**

Předmětem prolínají **průřezová témata**: *Osobnostní a sociální výchova (OSV)*, *Výchova demokratického občana (VDO)*, *Environmentální výchova (EV)*- zdraví člověka, člověk a životní prostředí; *Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (EGS)*, *Multikulturní výchova (MKV)*, *Mediální výchova (MV)* – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení; *Člověk a svět práce* – příprava pokrmů

## **2. VZDĚLÁVACÍ OBSAH VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU RODINNÁ VÝCHOVA**

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Rodinná výchova**

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p><b>Ročník:6</b>  <b>Žák:</b>  - uvede konkrétní případy pravého kamarádství a vysvětlí pojmy láska, přátelství, kamarádství  - rozlišuje užší i širší příbuzenské vztahy  - popíše základní funkce rodiny  - zná rozdělení rolí v rodině, vysvětlí jejich význam  - přiměřeně se chová ke starším lidem a k mladším dětem  - projevuje úctu k rodinným tradicím a zvyklostem  - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky  - k opačnému pohlaví se chová kultivovaně  - rozpozná problémovou situaci, přemýšlí o jejích příčinách a navrhne možná řešení</p>	<p><b>Rodina a širší sociální prostředí, rozvoj osobnosti</b>  - kamarádství, přátelství, láska  - rodina, komunikace a vztahy mezi členy rodiny  - vztahy mezi sourozenci  - role v rodině, vliv prostředí na rozvoj osobnosti  - osobnost  - sebepoznání, sebepojetí a sebevýchova  - vyrovnání se s problémem</p>	<p>Ov  - naše škola  - vztahy mezi lidmi  - zásady lidského soužití  podobnost a odlišnost lidí  - vnitřní svět člověka (vnímání, prožívání)  - lidská práva</p>	<p>OSV  - sebepoznávání: moje tělo, psychika, co o sobě vím  - vzájemné poznávání se ve třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem  - péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy, pohled na svět očima druhého  - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci  - dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci  - hledání pomoci při potížích  - rozvoj schopnosti poznávání a řešení problémů  VDO  - škola jako model otevřeného partnerství  - demokratická atmosféra ve škole  - zapojení žáků do třídní samosprávy  - úcta k zákonu (třídní smlouva, práva a povinnosti)  MKV  - jedinečnost každého člověka  - respektování zvláštností druhých lidí (etnik)  - tolerantní vztahy a rozvoj spolupráce s jinými lidmi</p>

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>- vysvětlí na příkladech souvislosti mezi tělesným a duševním zdravím</p> <p>- uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, na jeho zdraví a způsob života</p> <p>- komunikuje s lékařem o svých zdravotních potížích</p> <p>- rozpozná příznaky běžných nemocí a včas informuje dospělé</p> <p>- pojmenuje cesty přenosu nejčastějších infekčních chorob, doporučované způsoby ochrany před nimi a prakticky je uplatňuje</p> <p>- pojmenuje zdroje a místa</p> <p>- poskytne základní péči při nemoci v rodině (změří teplotu, zavolá lékaře, podá nápoj)</p> <p>- uplatňuje důležité zásady při podávání léků možných nehod a úrazů v bytě</p> <p>- označí nebezpečná místa ve svém okolí a v souvislosti s nimi navrhne způsoby bezpečného chování</p> <p>- uplatňuje pravidla osobní hygieny v denním režimu</p> <p>- uvede zásady prevence zubního kazu</p> <p>- předvede správný postup při čištění zubů</p> <p>- popíše, jak pečovat o hygienu</p>	<p><b>Péče o zdraví</b></p> <p>- tělesné a duševní zdraví</p> <p>- odpovědnost za zdraví své i ostatních</p> <p>- člověk ve zdraví a nemoci</p> <p>- základní zdroje a příčiny nemocí, jejich příznaky</p> <p>- osobní hygiena, zásady kosmetické péče</p> <p>- hygiena odívání</p> <p>- duševní hygiena, aktivní odpočinek</p> <p>- režim dne</p>	<p>Ch</p> <p>- zásady bezpečné práce (ve školní pracovně i v běžném životě)</p> <p>- nebezpečné látky a přípravky (varovné značky a jejich význam)</p> <p>- mimořádné události (havárie, únik nebezpečných látek)</p> <p>Př</p> <p>- nemoci, úrazy, prevence (rozlišuje příčiny, příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, aplikuje předlékařskou první pomoc při poranění)</p> <p>- životní styl</p> <p>Tv</p> <p>- hygiena a bezpečnost práce při pohybových činnostech</p> <p>- význam pohybu pro zdraví</p>	<p>OSV</p> <p>- rozvoj schopností poznávání</p> <p>- utváření praktických životních dovedností</p> <p>- komunikace v různých situacích</p> <p>-hledání pomoci při potížích</p> <p>- rozvoj dovedností pro učení a studium</p> <p>- dobrá organizace času</p> <p>- psychohygiena</p> <p>- dobrý vztah k sobě samému, dovednosti zvládnání náročných životních situací</p> <p>- komunikace</p> <p>- řeč těla, aktivní naslouchání</p> <p>EV</p> <p>- vztah člověka k prostředí</p> <p>- poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování</p> <p>- komunikace o problémech životního prostředí</p> <p>- lidské aktivity a životní prostředí</p> <p>- vnímání života jako nejvyšší hodnoty</p> <p>- rozmanitost vlivu prostředí na zdraví, možnosti ochrany zdraví</p> <p>- ochrana přírody při sportovních akcích</p> <p>MV</p> <p>- média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví</p> <p>- volný čas a jeho naplnění</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>základních oděvních součástí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje, kolik času je potřebné denně věnovat aktivnímu pohybu</li> <li>- sestaví vlastní týdenní (denní) rozvrh činností a diskutuje ho z hlediska zásad zdravého způsobu života</li> <li>- zařazuje do denního režimu činnosti vhodné z hlediska zdraví (odpočinek, spánek)</li> <li>- zařazuje do denního režimu pohybové aktivity, které jsou pro něj (ni) vhodné</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjmenuje pozitivní životní cíle a hodnoty v životě člověka</li> <li>- uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami</li> <li>- argumentuje ve prospěch zdraví</li> <li>- zná možnosti řešení související s touto problematikou a používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích</li> <li>- je si vědom, že je zakázáno prodávat dětem cigarety a alkoholické nápoje</li> </ul>	<p><b>Prevence zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozitivní životní cíle a hodnoty (podpora zdraví, pozitivní zájmy)</li> <li>- patologické jevy (kouření, alkohol, drogy), jejich rizika</li> <li>- nácvik odmítání</li> <li>- reklamní vlivy</li> </ul>	<p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deriváty uhlovodíků (alkoholy)</li> <li>- návykové látky (drogy, nikotin)</li> </ul> <p>Ov</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- protiprávní jednání</li> <li>- právo v každodenním životě</li> </ul> <p>Tv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- role médií v každodenním životě (na uspořádání dne)</li> </ul> <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování)</li> <li>- aktivní rozvíjení sociálních dovedností</li> </ul> <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích)</li> </ul>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>- uvede na konkrétních případech lživost reklamních triků souvisejících s propagací cigaret a alkoholu</p> <p>- rozlišuje mezi zdravými a méně zdravými potravinami</p> <p>- rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli</p> <p>- argumentuje proti nepřiměřené konzumaci sladkých, tučných, slaných pokrmů a některých potravinářských výrobků</p> <p>- vyjmenuje základní složky potravy</p> <p>- s pomocí dospělých se rozhoduje ve prospěch zdravých pokrmů</p> <p>- orientuje se v údajích na obalech potravinářských výrobků</p> <p>- rozlišuje mezi čerstvými, starými a zkaženými potravinami</p> <p>- posoudí, do jaké míry se děti stravují zdravě</p> <p>- projevuje ochotu uplatňovat zásady zdravého stravovacího a pitného režimu</p> <p>- přiměřeně se chová u rodinného stolu, ve školní jídelně,</p>	<p><b>Zdravá výživa</b></p> <p>- zásady zdravé výživy</p> <p>- výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu</p> <p>- zásady sestavování jídelníčku, pestrá strava, zastoupení potravin, denní stravovací a pitný režim, zásady společenského chování u stolu</p> <p>- způsoby zpracování potravin</p> <p>- příprava jednoduchého občerstvení</p>	<p>Ch</p> <p>- přírodní látky (cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy)</p> <p>Př</p> <p>- nemoci a prevence (v souvislosti s výživou)</p> <p>- životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)</p>		<p>OSV</p> <p>- rozvoj schopnosti poznávání</p> <p>- rozvoj dovedností pro kooperaci</p> <p>- řešení problémových úloh verbální a neverbální komunikace</p> <p>- komunikace v různých situacích</p> <p>EV</p> <p>- zemědělství a životní prostředí</p> <p>MV</p> <p>- kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky</p> <p>- role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů</p>

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>v restauraci i při stravování v přírodě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní způsoby zpracování potravin</li> <li>- umí připravit jednoduché občerstvení</li> </ul> <p><b>Ročník: 7</b> Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná práva a povinnosti jednotlivých členů rodiny</li> <li>- popíše nároky rodiny na zdravé bydlení z hlediska činností provozovaných v bytě</li> <li>- vysvětlí, proč se potřeby rodin vzhledem k bydlení v průběhu času vyvíjejí a mění</li> <li>- objasní hygienické požadavky na oslunění a osvětlení bytu a tepelnou pohodu v bytě</li> <li>- navrhne zásady bezpečného provozu v bytě</li> <li>- vysvětlí, proč je nutno udržovat v bytě pořádek a čistotu</li> <li>- vyjmenuje zásady hygieny a ochrany zdraví při práci v domácnosti</li> <li>- používá pro sdělování vhodné prostředky verbální i neverbální</li> </ul>	<p><b>Rodina a širší sociální prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- práva a povinnosti členů rodiny</li> <li>- potřeby rodiny vzhledem k bydlení</li> <li>- hygiena provozu domácnosti (úklid a údržba bytu)</li> <li>- sociální komunikace (v rodině, ve škole, s kamarády, ve společnosti dospělých – kultura projevu, komunikace verbální a neverbální, společenské chování, zásady)</li> <li>- ekonomika domácnosti</li> </ul>	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nemoci, úrazy a prevence (v souvislosti s údržbou bytu)</li> <li>- životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)</li> </ul> <p>Tv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (v bytě)</li> </ul> <p>Ov</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady lidského soužití</li> <li>- vztahy mezi lidmi</li> </ul> <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj schopností poznávání</li> <li>- utváření praktických životních dovedností</li> <li>- rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci</li> </ul> <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí</li> <li>- poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování</li> <li>- komunikace o problémech životního prostředí</li> <li>- lidské aktivity a životní prostředí</li> </ul> <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví a zásadách zdravého bydlení</li> </ul>		

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>komunikace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- navrhne způsoby, jak zlepšit komunikaci</li> <li>- vysvětlí na příkladech, že i odmítání je způsob komunikace</li> <li>- dodržuje zásady společenského chování při pozdravu, představování i při běžné komunikaci ve škole i na veřejnosti</li> <li>- sestaví rodinný rozpočet</li> </ul> <p>- vysvětlí význam péče o zdraví a své konkrétní chování (postoje) v souvislosti se zdravím</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná základní podmínky pro zachování, regeneraci sil, a význam pohybu pro zdraví</li> <li>- je si vědom a zná některé civilizační choroby související s nesprávnou životosprávou</li> <li>- zná autoregulační a relaxační techniky k překonávání únavy, stresových situací a k posilování duševní odolnosti</li> <li>- zná situace ohrožující zdravý vývoj osobnosti, možnosti jejich předcházení a způsoby řešení</li> <li>- zná dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech</li> <li>- uvědomuje si důležitost relaxace</li> </ul>	<p><b>Péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klíče ke zdraví</li> <li>- prostředí a zdraví</li> <li>- biorytmy</li> <li>- civilizační choroby</li> <li>- autoregulační a relaxační techniky</li> <li>- pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví</li> </ul>	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)</li> <li>- anatomie a fyziologie (hygiena duševní činnosti)</li> <li>- nemoci, úrazy, prevence (život ohrožující stavy)</li> <li>- organismy a prostředí</li> <li>- ochrana přírody a životního prostředí</li> </ul> <p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- směsi</li> <li>- voda, vzduch</li> <li>- chemický průmysl v ČR</li> <li>- průmyslová hnojiva</li> <li>- plasty a syntetická vlákna, detergenty, pesticidy, insekticidy</li> </ul> <p>TV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiena bezpečnost při pohybových činnostech</li> <li>- význam pohybu pro zdraví</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj schopností poznávání</li> <li>- utváření praktických životních dovedností</li> <li>- rozvoj schopností pro řešení problémů</li> <li>- rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci</li> <li>- organizace vlastního času</li> </ul> <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah člověka k prostředí</li> <li>- poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování</li> <li>- komunikace o problémech životního prostředí</li> <li>- lidské aktivity a životní prostředí</li> <li>- utváření zdravého životního stylu</li> <li>- vnímání života jako nejvyšší hodnoty</li> </ul> <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví</li> <li>- role médií v ochraně životního prostředí</li> </ul>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>a jejího zařazení do režimu dne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- objasní význam biorytmů v životě člověka</li> <li>- rozvrhne svůj režim dne vzhledem k vlastním potřebám podpory zdraví</li> <li>- zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci</li> <li>- uvede příklady správného a nesprávného jednání s ohledem na péči o zdraví</li> <li>- vysvětlí význam odpočinku, spánku a pravidelného režimu pro zdraví</li> <li>- chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí (UV záření, cigaretový kouř, smog)</li> <li>- objasní význam vody pro život člověka (zdraví, hygiena, rekreace)</li> <li>- zdůvodní nutnost ochrany před slunečním zářením</li> <li>- popíše, za jakých okolností lze pobývat na slunci</li> <li>- vysvětlí, jak chránit oči a pokožku</li> <li>- objasní škodlivost hluku na zdraví</li> <li>- popíše jak posilovat odolnost organismu</li> <li>- vysvětlí souvislosti mezi pohybem a tělesným a duševním</li> </ul>				

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>zdravím</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- objasní pomocí potravinové pyramidy doporučený denní příjem jednotlivých druhů potravin</li> <li>- orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dětství a dospívání</li> <li>- zdůvodní nutnost dodržování stravovacího a pitného režimu</li> <li>- vyhodnotí složení potravinářských výrobků</li> <li>- uvede, že se potravou dostávají do těla i škodlivé látky, jejichž obsah ve vodě a v potravinách je sledován</li> <li>- diskutuje o propagaci potravinářských výrobků (reklamy)</li> <li>- zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování se zásadami zdravé výživy</li> <li>- uvede možná zdravotní rizika spojená s konzumací potravin rychlého občerstvení</li> <li>- zná alternativní výživové směry</li> <li>- vysvětlí rizika spojená</li> </ul>	<p><b>Zdravá výživa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pyramida zdravé výživy</li> <li>- specifika stravování dětí a dospívajících</li> <li>- způsoby rychlého občerstvení (zdravotní rizika)</li> <li>- alternativní výživové směry</li> <li>- poruchy příjmu potravin</li> <li>- zásady při výběru a přípravě pokrmů</li> </ul>	<p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přírodní látky</li> </ul> <p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organismy a prostředí (potravní řetězce, potravní pyramida)</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj schopnosti poznávání</li> <li>- rozvoj dovedností pro kooperaci</li> <li>- řešení problémových úloh</li> <li>- dovednosti verbální a neverbální komunikace</li> <li>- komunikace v různých situacích</li> </ul> <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zemědělství a životní prostředí</li> </ul> <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky</li> <li>- role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů</li> </ul>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>s poruchami příjmu potravy - uvede, kde vyhledat odbornou pomoc v případě poruch příjmu potravy - uvede zásady správného výběru a přípravy pokrmů</p> <p>- zná nejčastěji zneužívané látky v ČR - dává do souvislosti rizika zneužívání návykových látek s ohrožením zdraví člověka, osobní realizací, partnerském a rodinném soužití, těhotenstvím, přenosem infekce HIV - popíše rizika poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek (zdraví fyzické, psychické, sociální) - vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a bezpečností silničního provozu - uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům v souvislosti s odmítáním návykových látek - obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek</p>	<p><b>Prevence zneužívání návykových látek</b> - nejčastěji zneužívané návykové látky v ČR - rizika zneužívání návykových látek (dopad na zdraví, osobní realizaci, partnerské a rodinné soužití, těhotenství, přenos infekce HIV/AIDS) - návykové látky a rizikové skupiny populace - mechanismy vzniku rozvoje závislosti a možnosti léčení - drogy a sport - hazardní hry a jejich psychosociální důsledky - centra odborné pomoci, linky důvěry</p>	<p>Ch - deriváty uhlovodíků - léčiva a návykové látky Př - anatomie a fyziologie člověka - nemoci, úrazy a prevence - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví) Tv - význam pohybu pro zdraví Ov - vnitřní svět člověka - osobní rozvoj</p>	<p>OSV - komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování) VDO - výchova k úctě k zákonům - spolupráce školy s institucemi zdravotně sociální pomoci MV - kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích) - vyhodnocování mediálních sdělení, manipulace reklamou</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>- vyjmenuje rizikové skupiny populace v souvislosti se zneužíváním návykových látek</p> <p>- zná mechanismy vzniku rozvoje závislosti a možnosti léčení</p> <p>- je si vědom důsledků závislosti při hraní hazardních her</p> <p>- vysvětlí působení anabolických steroidů v lidském těle a rizika s jejich používáním</p> <p>- ví, jak vyhledat odbornou pomoc</p> <p>- komunikuje se službami poskytujícími anonymní poradenskou pomoc</p> <p>- rozpozná pozitivní i negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu v rodině i ve třídě</p> <p>- při komunikaci používá kulturní slovník</p> <p>- projevuje v kolektivu vrstevníků a na veřejnosti zdravotně vhodné a ohleduplné chování</p> <p>- chová se kultivovaně k opačnému pohlaví</p> <p>- vyslovuje uznání svým spolužákům</p> <p>- nabídne pomoc v případě potřeby</p> <p>- používá v jednání prvky asertivity</p>	<p><b>Osobní bezpečí</b></p> <p>- způsoby chování a jednání při pobytu v různých prostředích (škola, parky, veřejná doprava, výlety, diskotéky aj.)</p> <p>- způsoby chování v krizových situacích (šikanování, deviantní osoby)</p> <p>- bezpečnost v silničním provozu</p> <p>- zásady první pomoci</p>	<p>Tv</p> <p>- komunikace v Tv</p> <p>- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>Ov</p> <p>- naše škola</p> <p>- kulturní život</p> <p>- lidská setkání</p> <p>- vztahy mezi lidmi</p> <p>zásady lidského soužití</p> <p>- podobnost a odlišnost lidí</p> <p>- vnitřní svět člověka</p> <p>- osobní rozvoj</p> <p>- lidská práva</p> <p>- právo v každodenním životě</p> <p>- protiprávní jednání</p>	<p>OSV</p> <p>- zdravé a vyrovnané sebezpečí, cvičení sebekontroly, regulace vlastního chování i prožívání</p> <p>- chování podporující dobré mezilidské vztahy a utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni</p> <p>- dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci</p> <p>- rozvíjení komunikačních dovedností, cvičení pozorování a emfatického a aktivního naslouchání, cvičení ve verbálním i neverbálním sdělování, komunikace v různých situacích</p> <p>- hledání pomoci při potížích</p> <p>- respektování, podpora, pomoc</p> <p>- pomáhající a prosociální chování</p> <p>MKV</p> <p>- tolerantní vztahy a spolupráce s jinými lidmi</p> <p>- respekt k odlišným sociokulturním</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>- projevuje ochotu respektovat svobodu druhého dítěte  - projevuje účelné způsoby chování v simulovaných situacích osobního i cizího ohrožení  - odmítne dotyky, sliby, lákání a dárky od osob, které nezná  - objasní důvody, proč se ho nikdo nesmí dotýkat takovým způsobem, aby ho to uvádělo do rozpaků nebo vzbuzovalo odpor  - přivolá pomoc dospělých, policie v situacích cizího ohrožení  - zná a dodržuje zásady silničního provozu  - vhodně reaguje na situaci úrazu, zavolá záchrannou službu  - v případě potřeby poskytne první pomoc</p> <p><b>Ročník:9</b>  <b>Žák:</b>  - vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, zamilovaností, náhodnou známostí a rozvinutou láskou  - na veřejnosti uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti a studu</p>	<p><b>Sexuální výchova</b>  - vztahy mezi lidmi  - láska a sexualita  - proměny člověka v období dospívání a jejich prožívání  - pohlavní orgány  - probuzené pohlaví (zvýšený zájem o vlastní pohlavní orgány)  - rozhodování v oblasti sexuálního chování, pohlavní styk</p>	<p>Př  - fylogeneze a ontogeneze člověka (rozmnožování člověka)  - anatomie a fyziologie člověka  - nemoci a jejich prevence (HIV, pohlavně přenosné choroby)</p> <p>Ov  - vztahy mezi lidmi (konflikty v mezilidských vztazích)  - lidská setkání (rovné postavení mužů a žen)  - podobnost a odlišnost lidí  - osobní rozvoj (životní cíle a plány)  právo v každodenním životě</p>	<p>skupinám  - vnímání odlišnosti jako příležitosti k obohacení, nikoli jako zdroj konfliktu  MV  - vliv médií na postoje a chování (násilí, manipulace)  VDO  - demokratická atmosféra ve škole</p> <p>OSV  - sebepoznávání a zdravé sebepojetí, jak se promítá mé já v mém chování, moje vztahy k druhým lidem  - sociální dovednosti pro předcházení konfliktům v mezilidských vztazích  - hledání pomoci při potížích  - komunikace v různých situacích, dovednost komunikační obrany proti agresi a manipulaci  - poznávání lidí, mezilidské vztahy, chování podporující dobré vztahy, empatie, respektování, podpora, pomoc  - rozhodování v eticky problematických situacích  VDO</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmenuje povahové vlastnosti partnerů, které jsou předpokladem pro založení stabilní rodiny</li> <li>- uvede rizika spojená s neuváženou volbou životního partnera</li> <li>- vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život a těhotenství</li> <li>- uvede rizika související s předčasným ukončením těhotenství</li> <li>- uvede pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou</li> <li>- popíše (s použitím odborné terminologie) jednotlivé části pohlavních orgánů</li> <li>- vysvětlí tělesné, fyziologické, psychické a sociální změny v dospívání, objasní menstruační cyklus</li> <li>- uplatňuje pravidla intimní hygieny v denním režimu</li> <li>- uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti</li> <li>- uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku</li> <li>- rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví</li> <li>- vysvětlí rizika střídání partnerů</li> <li>- vyjmenuje nejčastější choroby přenosné pohlavním stykem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pohlavní orientace</li> <li>- metody antikoncepce</li> <li>- výběr partnera, konflikty v partnerských vztazích, předmanželské a manželské poradny</li> <li>- plánování rodičovství</li> <li>- umělé přerušování těhotenství, poruchy plodnosti</li> <li>- sexuální zneužívání a způsob ochrany před ním</li> <li>- pohlavně přenosné nemoci, HIV/AIDS, prevence, léčba</li> <li>- postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, prostituce, pornografie, promiskuita</li> <li>- etická stránka sexuality, vliv postojů víry</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- prohloubení empatie, schopnosti aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování</li> <li>- ohleduplnost a ochota pomáhat zejména slabším</li> <li>MKV</li> <li>- integrace jedince v rodinných vztazích, odlišnost lidí, ale jejich vzájemná rovnost, nekonfliktní život v multikulturní společnosti</li> <li>- předsudky a vžitá stereotypy, tolerantní vztahy a spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich rozdílnosti</li> <li>- naslouchání druhým, vstřícný postoj k odlišnostem</li> <li>MV</li> <li>- rozlišování bulvárních prvků v mediálních sděleních, vztah mediálního sdělení a sociální zkušenosti</li> <li>- skladba a výběr sdělení v časopisech pro dospívající</li> <li>- vliv médií na chování jednotlivce</li> </ul>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>(kapavka, příjice aj.), popíše příznaky a vysvětlí, jak se před nimi chránit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- objasní, jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje po proniknutí infekce do organismu</li> <li>- orientuje se v léčbě infekce HIV a AIDS</li> <li>- zdůvodní preventivní opatření boje proti šíření HIV</li> <li>- orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (homosexuální, bisexuální vztahy aj.)</li> <li>- vysvětlí pojmy prostituce, pornografie a promiskuita</li> <li>- nepoužívá vulgární slova související se sexualitou</li> <li>- vysvětlí, proč není vhodné veřejně mluvit o svých intimních záležitostech a proč je na veřejnosti slušné projevovat ve svých citech potřebnou míru zdrženlivosti</li> <li>- vyjádří vlastní názor k pořadům v médiích, které ukazují lásku a rodičovství ve zkreslené podobě</li> <li>- respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou</li> <li>- orientuje se v právní problematice sexuálního zneužívání dítěte</li> </ul> <p>použije v případě problémů</p>			OSV	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>kontakty na odbornou pomoc - pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému početí - orientuje se ve vhodnosti použití způsobů antikoncepce</p> <p>- rozpozná pozitivní i negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu v rodině - ovládá své emoce, akceptuje pocity druhých - vhodně používá prostředky neverbální komunikace - při komunikaci používá kulturní slovník - chová se kultivovaně k opačnému pohlaví - vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život a těhotenství - uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti - uvede rizika související s předčasným ukončením těhotenství - uvede rizika spojená</p>	<p><b>Rodina a širší sociální prostředí</b> - dospívající, jeho komunikace v rodině, mezigenerační konflikty - problémy spojené se vstupem do samostatného života - předčasná těhotenství, manželství nezletilých a jejich důsledky - zanedbávání rodinné výchovy, krizové situace v rodině - náhradní rodinná péče, adopce</p>	<p>Tv - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Ov - kulturní život (prostředky komunikace) - lidská setkání - vztahy mezi lidmi (mezilidská komunikace) - zásady lidského soužití - podobnost a odlišnost lidí - vnitřní svět člověka - osobní rozvoj - lidská práva - právo v každodenním životě Př - anatomie a fyziologie člověka - životní styl</p>	<p>- sebepoznávání a sebepojetí, cvičení sebekontroly, regulace vlastního chování a prožívání - utváření dobrých mezilidských vztahů v rodině, empatie, pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc - rozvíjení komunikačních dovedností, komunikace v různých situacích - sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích a pro řešení konfliktů VDO - demokratická atmosféra v rodinném prostředí, uplatňování demokratických principů a způsobů řešení problémů v osobním životě - prohloubení empatie, schopnosti aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování MKV - integrace jedince v rodinných vztazích</p>

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>s neuváženou volbou životního partnera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede důsledky porušování trestního zákona související se šikanou, násilím, týráním, zanedbáváním a zneužíváním dětí</li> <li>- samostatně vyhledá služby specializované pomoci sobě nebo druhým</li> <li>- vysvětlí problematiku náhradní rodinné péče</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí jak pečovat o duševní zdraví</li> <li>- uplatňuje preventivní způsoby chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami</li> <li>- vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy (civilizačními chorobami)</li> <li>- vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy, způsobem stravování a rozvojem</li> </ul>	<p><b>Péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- péče o duševní zdraví</li> <li>- proměna životního stylu v důsledku rozvoje civilizace, civilizační choroby a jejich prevence</li> <li>- preventivní lékařské prohlídky</li> </ul>	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)</li> <li>- anatomie a fyziologie (hygiena duševní činnosti)</li> <li>- nemoci, úrazy, prevence (život ohrožující stavy)</li> </ul> <p>TV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- význam pohybu pro zdraví</li> </ul>	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regulace vlastního jednání a prožívání</li> <li>- můj vztah ke mně samému</li> <li>- dovednosti rozhodování</li> <li>- cvičení sebekontroly, regulace vlastního jednání, vůle</li> </ul> <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utváření zdravého životního stylu</li> <li>- vnímání života jako nejvyšší hodnoty</li> </ul> <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- média jako zdroj informací</li> <li>- kritický přístup ke sdělovacím obsahům (zapojení do mediální komunikace)</li> </ul>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>civilizačních chorob - vysvětlí souvislosti mezi nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob - vysvětlí význam preventivních lékařských prohlídek</p> <p>- uplatňuje pravidla bezpečnosti v podmínkách silničního provozu v roli cyklisty, používá ochrannou přilbu - předchází úrazům při aktivitách ve volném čase (vhodná organizace, vhodné doplňky a oblečení) - rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné způsoby chování - uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte - je si vědom a zná právní důsledky nepřiměřené sebeobrany - odmítá nátlak a hrubé zacházení - samostatně vyhledá služby specializované pomoci sobě nebo</p>	<p><b>Osobní bezpečí</b> - způsoby chování v krizových situacích - prostředky a způsoby sebeobrany, právní důsledky nepřiměřené obrany - chování v silničním provozu, způsoby chování v různých prostředích - osobní bezpečí a životní prostředí - poskytování první pomoci</p>	<p>Př - nemoci, úrazy a jejich prevence - životní styl - organismy a prostředí - ochrana přírody a životního prostředí - anatomie a fyziologie člověka Ch - zásady bezpečné práce (v běžném životě) - mimořádné události (havárie a úniky nebezpečných látek) Tv - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Ov - naše škola - podobnost a odlišnost lidí (projevy chování) - vnitřní svět člověka - osobní rozvoj - lidská práva - protiprávní jednání</p>	<p>EV - rozmanitost vlivů prostředí na zdraví - možnosti a způsoby ochrany zdraví OSV - zvládání stresových situací - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci, pro etické zvládání situací - pomáhající a prosociální chování MV - analytický přístup k mediálním obsahům a kritický odstup od nich, využití potenciálu médií jako zdroje informací a problematice zdraví</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>druhým</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními</li> <li>- předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci, včetně základů obvazové techniky</li> <li>- poskytne nezbytnou první pomoc i při vážnějších poraněních</li> <li>- spolupracuje se spolužáky ve skupině při plnění zadaných úkolů</li> <li>- vybere z nabízených variant správný způsob chování v určité situaci</li> <li>- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých</li> <li>- uvede, jak je třeba se zachovat při ohrožení mimořádnou událostí</li> <li>- vysvětlí postup při evakuaci</li> </ul>				

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2009 a dále.