

Část V. – Osnovy

II. stupeň

KAPITOLA 24. - RODINNÁ VÝCHOVA

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

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, duševní a sociální 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 v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické), 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 v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech
- odmítání škodlivých látek neslučitelných se zdravím a sportem
- rozšiřování a prohlubování poznatků o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků

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 různými riziky, která ohrožují 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
- poznávat zdraví jako důležitou hodnotu v kontextu dalších životních hodnot
- 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
- chránit zdraví a životy při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a využívat osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

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 přírodními

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>Ročník:6 Žák: - 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>Rodina a širší sociální prostředí, rozvoj osobnosti - 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 - zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích - pomáhající a prosociální chování</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
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí na příkladech souvislosti mezi tělesným a duševním zdravím - uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, na jeho zdraví a způsob života - komunikuje s lékařem o svých zdravotních potížích - rozpozná příznaky běžných nemocí a včas informuje dospělé - pojmenuje cesty přenosu nejčastějších infekčních chorob, doporučované způsoby ochrany před nimi a prakticky je uplatňuje - pojmenuje zdroje a místa - poskytne základní péči při nemoci v rodině (změří teplotu, zavolá lékaře, podá nápoj) - uplatňuje důležité zásady při podávání léků možných nehod a úrazů v bytě - označí nebezpečná místa ve svém okolí a v souvislosti s nimi navrhne způsoby bezpečného chování - uplatňuje pravidla osobní hygieny v denním režimu - uvede zásady prevence zubního kazu - předvede správný postup při čištění zubů - popíše, jak pečovat o hygienu základních oděvních součástí - rozlišuje, kolik času je potřebné 	<p>Péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - tělesné a duševní zdraví - odpovědnost za zdraví své i ostatních - člověk ve zdraví a nemoci - základní zdroje a příčiny nemocí, jejich příznaky- cesty přenosu nálezů a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty) - osobní hygiena, zásady kosmetické péče - hygiena odívání - duševní hygiena, aktivní odpočinek - denní režim 	<p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečné práce (ve školní pracovně i v běžném životě) - nebezpečné látky a přípravky (varovné značky a jejich význam) - mimořádné události (havárie, únik nebezpečných látek) <p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - nemoci, úrazy, prevence (rozlišuje příčiny, příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, aplikuje předlékařskou první pomoc při poranění) - životní styl <p>Tv</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena a bezpečnost práce při pohybových činnostech - význam pohybu pro zdraví 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj schopností poznávání - utváření praktických životních dovedností - komunikace v různých situacích -hledání pomoci při potížích - rozvoj dovedností pro učení a studium - dobrá organizace času - psychohygiena - dobrý vztah k sobě samému, dovednosti zvládání náročných životních situací - komunikace - řeč těla, aktivní naslouchání <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí - poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování - komunikace o problémech životního prostředí - lidské aktivity a životní prostředí - vnímání života jako nejvyšší hodnoty - rozmanitost vlivu prostředí na zdraví, možnosti ochrany zdraví - ochrana přírody při sportovních akcích <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> - média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví - volný čas a jeho naplnění - role médií v každodenním životě (na uspořádání dne)

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>denně věnovat aktivnímu pohybu - sestaví vlastní týdenní (denní) rozvrh činností a diskutuje ho z hlediska zásad zdravého způsobu života - zařazuje do denního režimu činnosti vhodné z hlediska zdraví (odpočinek, spánek) - zařazuje do denního režimu pohybové aktivity, které jsou pro něj (ni) vhodné</p> <p>- vyjmenuje pozitivní životní cíle a hodnoty v životě člověka - uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami - argumentuje ve prospěch zdraví - zná možnosti řešení související s touto problematikou a používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích - je si vědom, že je zakázáno prodávat dětem cigarety a alkoholické nápoje - uvede na konkrétních případech lživost reklamních triků souvisejících s propagací cigaret a alkoholu</p>	<p>Prevence zneužívání návykových látek - pozitivní životní cíle a hodnoty (podpora zdraví, pozitivní zájmy) - patologické jevy (kouření, alkohol, drogy), jejich rizika - nácvik odmítání - reklamní vlivy</p>	<p>Ch - deriváty uhlovodíků (alkoholy) - návykové látky (drogy, nikotin) Ov - protiprávní jednání - právo v každodenním životě Tv - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</p> <p>OSV - komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování) - aktivní rozvíjení sociálních dovedností MV - kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích)</p>		

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje mezi zdravými a méně zdravými potravinami - rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli - argumentuje proti nepřiměřené konzumaci sladkých, tučných, slaných pokrmů a některých potravinářských výrobků - vyjmenuje základní složky potravy - s pomocí dospělých se rozhoduje ve prospěch zdravých pokrmů - orientuje se v údajích na obalech potravinářských výrobků - rozlišuje mezi čerstvými, starými a zkaženými potravinami - posoudí, do jaké míry se děti stravují zdravě - projevuje ochotu uplatňovat zásady zdravého stravovacího a pitného režimu - přiměřeně se chová u rodinného stolu, ve školní jídelně, v restauraci i při stravování v přírodě - zná základní způsoby zpracování potravin - umí připravit jednoduché občerstvení 	<p>Zdravá výživa</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravé výživy - výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu - zásady sestavování jídelníčku, pestrá strava, zastoupení potravin, denní stravovací a pitný režim, zásady společenského chování u stolu - způsoby zpracování potravin - příprava jednoduchého občerstvení 	<p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> - přírodní látky (cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy) <p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - nemoci a prevence (v souvislosti s výživou) - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví) 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj schopnosti poznávání - rozvoj dovedností pro kooperaci - řešení problémových úloh verbální a neverbální komunikace - komunikace v různých situacích <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - zemědělství a životní prostředí <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> - kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky - role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
Ročník:7 Žák - zná práva a povinnosti jednotlivých členů rodiny - popíše nároky rodiny na zdravé bydlení z hlediska činností provozovaných v bytě - vysvětlí, proč se potřeby rodin vzhledem k bydlení v průběhu času vyvíjejí a mění - objasní hygienické požadavky na oslunění a osvětlení bytu a tepelnou pohodu v bytě - navrhne zásady bezpečného provozu v bytě - vysvětlí, proč je nutno udržovat v bytě pořádek a čistotu - vyjmenuje zásady hygieny a ochrany zdraví při práci v domácnosti - používá pro sdělování vhodné prostředky verbální i neverbální komunikace - navrhne způsoby, jak zlepšit komunikaci - vysvětlí na příkladech, že i odmítání je způsob komunikace - dodržuje zásady společenského chování při pozdravu, představování i při běžné komunikaci ve škole i na veřejnosti - sestaví rodinný rozpočet	Rodina a širší sociální prostředí - práva a povinnosti členů rodiny - potřeby rodiny vzhledem k bydlení - hygiena provozu domácnosti (úklid a údržba bytu) - sociální komunikace (v rodině, ve škole, s kamarády, ve společnosti dospělých – kultura projevu, komunikace verbální a neverbální, společenské chování, zásady) - mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování - ekonomika domácnosti	Př - nemoci, úrazy a prevence (v souvislosti s údržbou bytu) - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví) Tv - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (v bytě) Ov - zásady lidského soužití - vztahy mezi lidmi	OSV - rozvoj schopností poznávání - utváření praktických životních dovedností - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci EV - vztah člověka k prostředí - poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování - komunikace o problémech životního prostředí - lidské aktivity a životní prostředí MV - média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví a zásadách zdravého bydlení	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - objasní význam zdravého způsobu života - vysvětlí význam péče o zdraví a své konkrétní chování (postoje) v souvislosti se zdravím - zná základní podmínky pro zachování, regeneraci sil, a význam pohybu pro zdraví - je si vědom a zná některé civilizační choroby související s nesprávnou životosprávou - zná autoregulační a relaxační techniky k překonávání únavy, stresových situací a k posilování duševní odolnosti - zná situace ohrožující zdravý vývoj osobnosti, možnosti jejich předcházení a způsoby řešení - zná dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech - uvědomuje si důležitost relaxace a jejího zařazení do režimu dne - objasní význam biorytmů v životě člověka - rozvrhne svůj denní režim vzhledem k vlastním potřebám podpory zdraví - zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci - uvede příklady správného a nesprávného jednání s ohledem na péči o zdraví 	<p>Péče o zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - klíče ke zdraví - prostředí a zdraví - biorytmy - civilizační choroby - autoregulační a relaxační techniky - pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví - podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví 	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví) - anatomie a fyziologie (hygiena duševní činnosti) - nemoci, úrazy, prevence (život ohrožující stavy) - organismy a prostředí - ochrana přírody a životního prostředí <p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> - směsi - voda, vzduch - chemický průmysl v ČR - průmyslová hnojiva - plasty a syntetická vlákna, detergenty, pesticidy , insekticidy <p>TV</p> <ul style="list-style-type: none"> - hygiena bezpečnost při pohybových činnostech - význam pohybu pro zdraví 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj schopností poznávání - utváření praktických životních dovedností - rozvoj schopností pro řešení problémů - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci - organizace vlastního času <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztah člověka k prostředí - poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování - komunikace o problémech životního prostředí - lidské aktivity a životní prostředí - utváření zdravého životního stylu - vnímání života jako nejvyšší hodnoty <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> - média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví - role médií v ochraně životního prostředí 	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>- vysvětlí význam odpočinku, spánku a pravidelného režimu pro zdraví</p> <p>- chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí (UV záření, cigaretový kouř, smog)</p> <p>- objasní význam vody pro život člověka (zdraví, hygiena, rekreace)</p> <p>- zdůvodní nutnost ochrany před slunečním zářením</p> <p>- popíše, za jakých okolností lze pobývat na slunci</p> <p>- vysvětlí, jak chránit oči a pokožku</p> <p>- objasní škodlivost hluku na zdraví</p> <p>- popíše jak posilovat odolnost organismu</p> <p>- vysvětlí souvislosti mezi pohybem a tělesným a duševním zdravím</p> <p>- objasní pomocí potravinové pyramidy doporučený denní příjem jednotlivých druhů potravin</p> <p>- orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dětství a dospívání</p> <p>- zdůvodní nutnost dodržování stravovacího a pitného režimu</p> <p>- vyhodnotí složení</p>	<p>Zdravá výživa</p> <p>- pyramida zdravé výživy</p> <p>- specifika stravování dětí a dospívajících</p> <p>- způsoby rychlého občerstvení (zdravotní rizika)</p> <p>- alternativní výživové směry</p> <p>- poruchy příjmu potravin</p> <p>- zásady při výběru a přípravě pokrmů</p>	<p>Ch</p> <p>- přírodní látky</p> <p>Př</p> <p>- organismy a prostředí (potravní řetězce, potravní pyramida)</p>		<p>OSV</p> <p>- rozvoj schopnosti poznávání</p> <p>- rozvoj dovedností pro kooperaci</p> <p>- řešení problémových úloh</p> <p>- dovednosti verbální a neverbální komunikace</p> <p>- komunikace v různých situacích</p> <p>EV</p> <p>- zemědělství a životní prostředí</p>

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>potravinářských výrobků</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede, že se potravou dostávají do těla i škodlivé látky, jejichž obsah ve vodě a v potravinách je sledován - diskutuje o propagaci potravinářských výrobků (reklamy) - zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování se zásadami zdravé výživy - uvede možná zdravotní rizika spojená s konzumací potravin rychlého občerstvení - zná alternativní výživové směry - vysvětlí rizika spojená s poruchami příjmu potravy - uvede, kde vyhledat odbornou pomoc v případě poruch příjmu potravy - uvede zásady správného výběru a přípravy pokrmů <p>- zná nejčastěji zneužívané látky v ČR</p> <p>- dává do souvislosti rizika zneužívání návykových látek s ohrožením zdraví člověka, osobní realizací, partnerském a rodinném soužití, těhotenstvím, přenosem infekce HIV</p> <p>- popíše rizika poškození zdraví</p>	<p>Prevence zneužívání návykových látek</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> - deriváty uhlovodíků - léčiva a návykové látky <p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - anatomie a fyziologie člověka - nemoci, úrazy a prevence - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví) <p>Tv</p>	<p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> - kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky - role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování) <p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - výchova k úctě k zákonům - spolupráce školy s institucemi zdravotně sociální pomoci <p>MV</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>člověka v důsledku zneužívání návykových látek (zdraví fyzické, psychické, sociální)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - vyjmenuje rizikové skupiny populace v souvislosti se zneužíváním návykových látek - zná mechanismy vzniku rozvoje závislosti a možnosti léčení - je si vědom důsledků závislosti při hraní hazardních her - vysvětlí působení anabolických steroidů v lidském těle a rizika s jejich používáním - ví, jak vyhledat odbornou pomoc - komunikuje se službami poskytujícími anonymní poradenskou pomoc 	<p>skupiny populace</p> <ul style="list-style-type: none"> - mechanismy vzniku rozvoje závislosti a možnosti léčení - drogy a sport - hazardní hry a jejich psychosociální důsledky - centra odborné pomoci, linky důvěry <p>Osobní bezpečí</p>	<ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví <p>Ov</p> <ul style="list-style-type: none"> - vnitřní svět člověka - osobní rozvoj <p>Tv</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích) - vyhodnocování mediálních sdělení, manipulace reklamou <p>OSV</p>	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - rozpozná pozitivní i negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu v rodině i ve třídě - při komunikaci používá kulturní slovník - projevuje v kolektivu vrstevníků a na veřejnosti zdravotně vhodné a ohleduplné chování - chová se kultivovaně k opačnému pohlaví - vyslovuje uznání svým spolužákům - nabídne pomoc v případě potřeby - používá v jednání prvky asertivity - 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 záchranou službu - v případě potřeby poskytne první 	<ul style="list-style-type: none"> - způsoby chování a jednání při pobytu v různých prostředích (škola, parky, veřejná doprava, výlety, diskotéky aj.) - způsoby chování v krizových situacích (šikanování, deviantní osoby) - bezpečnost v silničním provozu - zásady první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - komunikace v Tv - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech Ov - naše škola - kulturní život - lidská setkání - vztahy mezi lidmi zásady lidského soužití - podobnost a odlišnost lidí - vnitřní svět člověka - osobní rozvoj - lidská práva - právo v každodenním životě - protiprávní jednání 	<ul style="list-style-type: none"> - zdravé a vyrovnané sebepojetí, cvičení sebekontroly, regulace vlastního chování i prožívání - chování podporující dobré mezilidské vztahy a utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni - dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci - rozvíjení komunikačních dovedností, cvičení pozorování a emfatického a aktivního naslouchání, cvičení ve verbálním i neverbálním sdělování, komunikace v různých situacích - hledání pomoci při potížích - respektování, podpora, pomoc - pomáhající a prosociální chování MKV - tolerantní vztahy a spolupráce s jinými lidmi - respekt k odlišným sociokulturním 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 	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>pomoc</p> <p>Ročník:9 Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, zamilovaností, náhodnou známostí a rozvinutou láskou - na veřejnosti uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti a studu - pojmenuje povahové vlastnosti partnerů, které jsou předpokladem pro založení stabilní rodiny - uvede rizika spojená s neuváženou volbou životního partnera - vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život a těhotenství - uvede rizika související s předčasným ukončením těhotenství - uvede pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou - popíše (s použitím odborné terminologie) jednotlivé části pohlavních orgánů - vysvětlí tělesné, fyziologické, psychické a sociální změny v dospívání, objasní menstruační 	<p>Sexuální výchova</p> <ul style="list-style-type: none"> - vztahy mezi lidmi - láska a sexualita - proměny člověka v období dospívání a jejich prožívání - pohlavní orgány - zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost - probuzené pohlaví (zvýšený zájem o vlastní pohlavní orgány) - rozhodování v oblasti sexuálního chování, pohlavní styk - pohlavní orientace - metody antikoncepce - výběr partnera, konflikty v partnerských vztazích, předmanželské a manželské poradny - plánování rodičovství - umělé přerušování těhotenství, poruchy plodnosti- sexuální zneužívání a způsob ochrany před ním - pohlavně přenosné nemoci, HIV/AIDS, prevence, léčba - postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, prostituce, 	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - fylogeneze a ontogeneze člověka (rozmnožování člověka) - anatomie a fyziologie člověka - nemoci a jejich prevence (HIV, pohlavně přenosné choroby) <p>Ov</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - sebezpůsobování 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 <p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - prohloubení empatie, schopnosti aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování - ohleduplnost a ochota pomáhat zejména slabším <p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> - integrace jedince v rodinných vztazích, odlišnost lidí, ale jejich vzájemná rovnost, nekonfliktní život v multikulturní společnosti - předsudky a vžitá stereotypy, tolerantní vztahy a spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich 	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>cyklus</p> <ul style="list-style-type: none"> - respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - uplatňuje pravidla intimní hygieny v denním režimu - uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti - uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku - rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví - vysvětlí rizika střídání partnerů - vyjmenuje nejčastější choroby přenosné pohlavním stykem (kapavka, příjice aj.), popíše příznaky a vysvětlí, jak se před nimi chránit - objasní, jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje po proniknutí infekce do organismu - orientuje se v léčbě infekce HIV a AIDS - zdůvodní preventivní opatření boje proti šíření HIV - orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (homosexuální, bisexuální vztahy aj.) - vysvětlí pojmy prostituce, pornografie a promiskuita - respektuje význam sexuality v 	<p>pornografie, promiskuita</p> <ul style="list-style-type: none"> - etická stránka sexuality, vliv postojů víry - předčasná sexuální zkušenost, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých 		<p>rozdílnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - naslouchání druhým, vstřícný postoj k odlišnostem MV - rozlišování bulvárních prvků v mediálních sděleních, vztah mediálního sdělení a sociální zkušenosti - skladba a výběr sdělení v časopisech pro dospívající - vliv médií na chování jednotlivce 	

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy		Poznámky
<p>souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli</p> <ul style="list-style-type: none"> - chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování - nepoužívá vulgární slova související se sexualitou - vysvětlí, proč není vhodné veřejně mluvit o svých intimních záležitostech a proč je na veřejnosti slušné projevovat ve svých citech potřebnou míru zdrženlivosti - vyjádří vlastní názor k pořadům v médiích, které ukazují lásku a rodičovství ve zkreslené podobě - respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou - orientuje se v právní problematice sexuálního zneužívání dítěte použije v případě problémů kontakty na odbornou pomoc - pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému početí - orientuje se ve vhodnosti použití způsobů antikoncepce 	<p>Rodina a širší sociální</p>			

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - 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 s neuváženou volbou životního partnera - uvede důsledky porušování trestního zákona související se šikanou, násilím, týráním, zanedbáváním a zneužíváním dětí - samostatně vyhledá služby specializované pomoci sobě nebo druhým - vysvětlí problematiku náhradní rodinné péče 	<p>prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Péče o zdraví</p>	<p>Tv</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech <p>Ov</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - anatomie a fyziologie člověka - životní styl 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>VDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - demokratická atmosféra v rodinném prostředí, uplatňování demokratických principů a způsobů řešení problémů v osobním životě - prohloubení empatie, schopnosti aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování <p>MKV</p> <ul style="list-style-type: none"> - integrace jedince v rodinných vztazích

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí jak pečovat o duševní zdraví - uplatňuje preventivní způsoby chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami - vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy (civilizačními chorobami) - vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy, způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob - vysvětlí souvislosti mezi nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob - vysvětlí význam preventivních lékařských prohlídek <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - péče o duševní zdraví - proměna životního stylu v důsledku rozvoje civilizace, civilizační choroby a jejich prevence - ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění - preventivní a léčebná péče <p>Osobní bezpečí</p> <ul style="list-style-type: none"> - rizika silniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) - způsoby chování v krizových situacích - prostředky a způsoby sebeobrany, právní důsledky nepřiměřené obrany - odpovědné chování v 	<p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví) - anatomie a fyziologie (hygiena duševní činnosti) - nemoci, úrazy, prevence (život ohrožující stavy) <p>TV</p> <ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví <p>Př</p> <ul style="list-style-type: none"> - nemoci, úrazy a jejich prevence - životní styl - organismy a prostředí - ochrana přírody a životního prostředí - anatomie a fyziologie člověka <p>Ch</p> <ul style="list-style-type: none"> - zásady bezpečné práce (v běžném životě) 	<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulace vlastního jednání a prožívání - můj vztah ke mně samému - dovednosti rozhodování - cvičení sebekontroly, regulace vlastního jednání, vůle <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - utváření zdravého životního stylu - vnímání života jako nejvyšší hodnoty <p>MV</p> <ul style="list-style-type: none"> - média jako zdroj informací - kritický přístup ke sdělovacím obsahům (zapojení do mediální komunikace) <p>EV</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozmanitost vlivů prostředí na zdraví - možnosti a způsoby ochrany zdraví <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládnání stresových situací - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci, pro etické zvládnání situací - pomáhající a prosociální chování <p>MV</p>

Výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>bezpečnost a používá účinné způsoby chování uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí - 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 druhým - rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními - předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci, včetně základů obvazové techniky - poskytne nezbytnou první pomoc i při vážnějších poraněních - spolupracuje se spolužáky ve skupině při plnění zadaných úkolů - vybere z nabízených variant správný způsob chování v určité situaci - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých - uvede, jak je třeba se zachovat při ohrožení mimořádnou událostí - vysvětlí postup při evakuaci</p>	<p>situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) , - osobní bezpečí a životní prostředí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí - nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií - základy první pomoci</p>	<p>- 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>- analytický přístup k mediálním obsahům a kritický odstup od nich, využití potenciálu médií jako zdroje informací a problematice zdraví</p>

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2013 a dále.