

Vzdělávací oblast:	ČLOVĚK A ZDRAVÍ	ZŠ Příbyslav
--------------------	-----------------	--------------

Předmět:	Výchova ke zdraví	podoblast: -----	6. - 7. ročník
----------	-------------------	------------------	----------------

kód výstupu:	VZ-9-1-01	výstup RVP:	Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák se aktivně podílí na tvorbě společných třídních pravidel a dbá na jejich dodržování.		pravidla třídy	OSV, VDO	Z, D, P	6
	Žák posoudí a uvědomuje si své silné a slabé stránky a zváží rozdělení rolí ostatních žáků při skupinové práci.		skupinová práce (role, pravidla, zásady)	OSV	Z, D, P	5
	Žák porovnává odlišnosti různých žáků ve třídě a respektuje jejich specifika.		mezilidské vztahy a fungování v rámci třídy	OSV, VDO	Z, D, P	5

kód výstupu:	VZ-9-1-02	výstup RVP:	Žák 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.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák porovná a uvede příklady různých sociálních rolí ve svém životě a představí je spolužákům.		sociální role (rodina, třída, zájmový spolek), konflikt rolí	OSV	Z, D	2

kód výstupu:	VZ-9-1-03	výstup RVP:	Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotu zdraví.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák popíše, co je zdravý životní styl a uvede příklady jeho podporujících činností.		zdravý životní styl	OSV	Z	1
	Žák si uvědomuje základní lidské potřeby (např. fyziologické) a zvažuje jejich naplnění ve vlastním životě.		masloova pyramida potřeb	OSV	Z, D, P	5
	Žák rozpozná typické znaky sebepoškozování, uvede jeho rizika, navrhne a diskutuje o způsobech pomoci.		sebepoškozování	OSV	Z, D, P	6

kód výstupu:	VZ-9-1-04	výstup RVP:	Žák posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák pojmenuje typické znaky poruchy příjmu potravy, uvede jeho rizika, navrhne a diskutuje o způsobech pomoci.		poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, ad.)	OSV	Z, D, P	6

kód výstupu:	VZ-9-1-05	výstup RVP:	Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák zaznamená svůj vlastní denní režim, porovná ho s ostatními spolužáky a diskutuje o něm.		tělesná a duševní hygiena, zdravý denní režim (spánek, práce, volný čas)	OSV	D, P	4
	Žák představí ostatním svou oblíbenou volnočasovou aktivitu a hlavní důvody její prospěšnosti.		volnočasové aktivity (sport, relaxace, meditace, kroužky, ad.)	OSV	Z, D, P	2

kód výstupu:	VZ-9-1-06	výstup RVP:	Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák rozliší typy šikany, uvědomuje si její rizika a diskutuje nad možnostmi pomoci.		šikana (fyzická, psychická), stalking	MV	Z, P	4
	Žák rozliší specifické znaky kyberšikany, uvědomuje si její rizika a diskutuje nad možnostmi pomoci.		kyberšikana	MV	Z, P	4
	Žák zvažuje umístění citlivých informací o vlastní osobě, ví jak se chovat na internetu, sdílí s ostatními zkušenosti z tohoto prostředí, diskutuje nad možnostmi pomoci.		bezpečnost na internetu (sociální sítě, pravidla chování)	MV	Z, P	5

kód výstupu:	VZ-9-1-07	výstup RVP:	Žák dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák porovnává a odliší zdravé a nezdravé potraviny a jejich vliv na fyzickou i psychickou podobu člověka.		zdravá strava (zásady, pitný režim, ad.)	OSV	Z, D, P	4
	Žák definuje vegetariánství a veganství jako alternativní cestu stravování.		vegetariánství, veganství, udržitelný rozvoj člověka	EVVO	Z	1
	Žák podle složení potravin (např. kalorie, cukr, barviva, konzervanty, ad.) posoudí, zda se daná potravina dá považovat za zdravou.		nezdravá strava (energydrinky, cukr, fastfood, ad.)	OSV	Z, D, P	4
	Žák vyjmenuje některé civilizační choroby a vysvětlí, jak je léčit a předcházet jim.		civilizační choroby (obezita, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, atd.)	OSV	Z, D	3

kód výstupu:	VZ-9-1-08	výstup RVP:	Žák 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.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
6.	Žák definuje, co je mimorádná událost a uvádí, jaká bezpečnostní pravidla by se při nich měla dodržovat a navrhne způsoby pomoci.		mimorádná událost (povodeň, požár, dopravní nehoda, ad.)	EVV	Z, D	1
	Žák zná telefonní čísla na různé typy IZS a ví, při jakých událostech je kontaktovat.		integrovaný záchraný systém (policie, hasiči, ZZS)	OSV	Z, D	3

kód výstupu:	VZ-9-1-09	výstup RVP:	Žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastním dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák porovná rozdíly změn ve svém tělesném a duševním vývoji.		dospívání, puberta, tělesné a duševní změny	OSV	D	2
	Žák informuje se o probíhajících programech podpory zdraví ve svém okolí.		programy podpory zdraví (např. květinový den, downův syndrom, charitativní běhy, movember,...)	OSV, VMEGS	Z	1
kód výstupu:	VZ-9-1-10	výstup RVP:	Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák diskutuje s ostatními o tom, jaké konkrétní způsoby zvládání strachu a stresových situací mu pomáhají.		strach (obavy, deprese, úzkost, ad.)	OSV	Z, D, P	5
	Žák uvede příklady relaxačních technik a na konkrétním příkladu vysvětlí jejich prospěšnost.		relaxační techniky (sauna, otužování, sport, meditace,...)	OSV	Z	2
kód výstupu:	VZ-9-1-11	výstup RVP:	Žák respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák posoudí odlišnosti v chování různých pohlaví, uvede a reaguje na obecné preference chlapců a děvčat.		rozdíly v dospívání chlapců a děvčat	OSV	D, P	5
	Žák si uvědomí vliv mediálního obrazu a krásy lidského těla.		subjektivnost krásy (obdiv, životní vzory, modeling, celebrity)	OSV, MV	P	4
kód výstupu:	VZ-9-1-12	výstup RVP:	Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního života.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák diskutuje o konkrétních případech nevhodného sexuálního chování a uvědomuje si rizika s ním spojená.		Sexuální dospívání (zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, rodičovství mladistvých, pornografie, antikoncepce..)	OSV, MV	P	4
	Žák se seznámí a respektuje nejčastější poruchy pohlavní identity.		Poruchy pohlavní identity	OSV	Z, P	3
kód výstupu:	VZ-9-1-13	výstup RVP:	Žák uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní respektivu 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.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák uvádí příklady sociálně patologických jevů, posuzuje rizika jejich škodlivosti a aktivně proti nim vystupuje.		Závislosti (alkohol, kouření, drogy, gamblerství)	OSV	Z, P	5
	Žák sleduje a porovnává množství času, které tráví sledováním médií.		Závislosti (technologie, TV, mobily, počítač)	OSV, MV	D, P	4

kód výstupu:	VZ-9-1-14	výstup RVP:	Žák vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák analyzuje reklamní sdělení z médií a rozpozná způsoby její manipulace.		manipulativní reklama	MV	D, P	4
	Žák se učí rozeznávat způsoby, jakými fungují dezinformace a dovede pracovat s vhodnými zdroji informací.		dezinformace, fake news	MV	D, P	3
	Žák vysvětlí pojem sekta a objasní způsob jejího fungování.		vliv sekt a nebezpečných společností	MV	Z, D, P	2

kód výstupu:	VZ-9-1-15	výstup RVP:	Žák 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.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák předchází situacím ohrožení zdraví jako účastník silničního provozu a ví, jak reagovat při dopravní nehodě.		postup v případě dopravní nehody, pravidla silničního provozu	OSV	Z, D	3

kód výstupu:	VZ-9-1-16	výstup RVP:	Žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.			
ročník	školní výstupy		učivo	průř. tém. (zkratky)	kompetence	Bloomova t.
7.	Žák definuje, co je mimorádná událost a uvádí, jaká bezpečnostní pravidla by se při nich měla dodržovat a navrhne způsoby pomoci.		mimořádná událost (povodeň, požár, dopravní nehoda, ad.)	EVV	Z, D	1
	Žák zná telefonní čísla na různé typy IZS a ví, při jakých událostech je kontaktovat.		integrovaný záchraný systém (policie, hasiči, ZZS)	OSV	Z, D	3