***5.16 Výchova ke zdraví***

**Charakteristika vyučovacího předmětu**

Výchova ke zdraví se realizuje v 7. - 8. ročníku 1 hodinou týdně. V rámci 1. stupně je začleněn v předmětu Náš svět. Vychází ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Předmět přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence. Osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde z velké části o poznávání základních životních hodnot a postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Důraz klademe na praktické dovednosti.

**Při vzdělávání žáků s LMP (s přiznanými podpůrnými opatřeními) vycházíme z doporučeních uvedených na portálu www.rvp.cz (digifolio.rvp.cz).**

**Obsahové vymezení vyučovacího předmětu**

Výchova ke zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků. Prolíná se do ostatních vzdělávacích oblastí. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Velmi úzce propojeno s průřezovým tématem OSV.

Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech.

Výchova ke zdravívede žákyk aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný.

*V 7. ročníku nabízíme tyto okruhy:*

***Péče o zdraví, zdravá výživa***

***HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ***

***RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE***

***ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ***

V okruhu Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence si žáci nejprve teoreticky a poté také prakticky nacvičí a vyzkouší řešení a zvládání mimořádných životních situací a událostí. Umístění naší školy umožňuje simulaci i takových situací jako je např. /požár, hromadná nehoda, chemické zamoření, vykolejení vlaku,aj./

Do okruhu Péče o zdraví a zdravá výživa patří návštěvy výstav věnovaných zdravé výživě a projekty ke Dni Země. V rámci hodin může ve probíhat minikurz zdravého vaření jak pro žáky, tak v odpoledních hodinách pro jejich rodiče. Součástí hodin bude zařazení relaxačních technik /jóga, meditace, tai-či, muzikoterapie, arteterapie, aj./

8. ročník je věnován těmto následujícím tématům:

***VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ***

***Partnerství, rodičovství a základy***

***sexuální výchovy***

***ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE***

***RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE***

***Návykové látky***

V tomto ročníku zabýváme tématem Návykové látky. Žáci budou adekvátní formou seznámeni s reálným nebezpečím návykových látek i návykových činností a to ve spolupráci školy s fundovanými odborníky. Cílem je vybavit děti vhodnými technikami, návyky a postoji, které jim umožní v co největší míře ochránit sama sebe, starat se o své zdraví či umět vyhledat pomoc.

V okruhu Partnerství, rodičovství, základy sex. výchovy budou mít žáci možnost se prostřednictvím besed, instruktážních filmů a vhodné literatury vypořádat s otazníky kolem pohlaví a souvisejícími tématy. Pozornost bude kromě fyziologických rozdílů věnována též rozdílům v mentalitě, cítění a vnímání obou pohlaví.

**Vzdělávání v předmětu směřuje k:**

* poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
* pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
* poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
* získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
* využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
* propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.
* chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
* ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
* aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

**Časové vymezení vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví se realizuje na 2. stupni ZŠ v této hodinové dotaci:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2. stupeň** | | | |
| Ročník | 6. | 7. | 8. | 9. |
| Počet hodin | **---** | **1** | **1** | **---** |

**Organizační vymezení vyučovacího předmětu**

Výuka probíhá většinou ve třídě nebo učebně IT, PC. Při výuce využíváme skupinovou práci, diskuzi, besedy, instruktážní filmy, vhodnou literaturu, simulaci různých situací, návštěvy výstav, projekty, relaxační techniky, minikurzy, práci na IT, na PC, aktivizující metody apod.

Do výuky zařazujeme následující **průřezová témata:**

**Osobnostní a sociální výchova (OSV):** OSV 1.1. Rozvoj schopností poznávání, 1.2. Sebepoznání a sebepojetí, 1.3. Seberegulace a sebeorganizace, 1.4. Psychohygiena, 1.6. Poznávání lidí, 1.7. Mezilidské vztahy, 1.8. Komunikace, 1.10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, 1.11. Hodnoty, postoje, praktická etika

**Výchova demokratického občana (DEM):**  2.1. Občanská společnost a škola, 2.2. Občan, občanská společnost a stát

**Multikulturní výchova (MUL):** 4.2. Lidské vztahy, 4.3. Etnický původ, 4.4. Multikulturalita

**Mediální výchova (MED):** 6.1. Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

**Výchovné a vzdělávací strategie**

Výchovné a vzdělávací postupy jsou uplatňovány všemi učiteli v tomto předmětu a směřují k utváření klíčových kompetencí:

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k učení**

Učitel:

* vede žáky k úvahám o problému, k vyjádření vlastních závěrů, k znovu objevování poznatků;
* klade důraz na porozumění učivu;
* dává příležitost k využívání žákovských zkušeností ve výuce;
* vede žáky k dobrému zvládnutí základního učiva a dává jim k tomu takový časový prostor, který zohledňuje individuální schopnosti jednotlivých žáků;
* podporuje sebedůvěru žáků v jejich schopnostech;
* upozorňuje na konkrétní využití vědomostí a dovedností v životě, vede žáky k sebehodnocení a pochopení, proč se danému učivu učí;
* umožňuje žákům pozorovat praktické jevy a jednání lidí související se zdravím (především civilizačními chorobami) ;
* vytváří návyky k pozdějšímu samostatnému učení;
* individuálně vede žáky k získávání poznatků i z jiných zdrojů, než jsou školní materiály.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence k řešení problémů**

Učitel:

* učí žáky poznatky aplikovat v obdobných situacích, které sami vymýšlejí, mají možnost využívat své dosavadní individuální poznatky, dovednosti a zkušenosti;
* žáky vede k tomu, aby se nedali odradit případným nezdarem, došli ve své činnosti k závěru;
* nechává žáky obhajovat různé závěry, řešení a rozhodnutí;
* umožňuje žákům vyhledávání nových informací, jejich třídění i propojování s učivem;
* učí žáky samostatně řešit problémy související se zdravím člověka v různých etapách života;
* učí žáky vyhodnotit na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv médií, sekt apod.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence komunikativní**

Učitel:

* nechává žáky při každé činnosti hovořit o vlastním způsobu řešení daného úkolu;
* přijímá často neodborně vyjádřené žákovské názory a upřesňuje je;
* umožňuje žákům hovořit o poznaných souvislostech a zkušenostech z jejich života;
* dává žákům prostor k vyjádření vlastního názoru;
* učí žáky naslouchat názorům spolužáků, využívat možností o názorech diskutovat, respektovat se navzájem;
* učí, jak druhým poradit s řešením, ptát se mezi sebou na problémy;
* nechává žáky pokusit se vyjadřovat dojmy a názory.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence sociální a personální**

Učitel:

* učí žáky vzájemné toleranci a zodpovědnosti za plnění dílčích částí společného úkolu;
* vede je k tomu, aby v případě potřeby dokázali požádat o pomoc a sami byli ochotni pomoc podle svých možností poskytnout;
* prostřednictvím preventivního programu se snaží bojovat proti sociálně patologickým jevům;
* učí žáky dávat do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňovat zdravé stravovací návyky;
* usiluje o to, aby žáci pochopilizdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody a radovali se z pohybu, zdravého prostředí a pozitivních mezilidských vztahů.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence občanské**

Učitel:

* vede žáky k vzájemnému slušnému chování bez hrubostí a násilí;
* vede k uvědomění si vlastních práv a povinností;
* učí žákyrozvíjet pozitivní sebedůvěru a vědomí vlastních možností; respektovat je i u druhých lidí;
* v souvislosti se zdravím, etikou a morálkou a životními cíli učí žáky domýšlet následky svého chování a přijímat odpovědnost především za bezpečné sexuální chování;
* snaží se o základní orientaci v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví poškozuje a ohrožuje;
* učí žáky projevovat odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního nebezpečí.

**Strategie vedoucí k rozvoji kompetence digitální**

Učitel:

* seznamuje žáky s různými možnostmi získávání poznatků (v digitálním i fyzickém prostředí) a s tím, jaký význam pro zdraví má intenzita pohybového zatížení a doba trvání pohybových aktivit (naplňování pyramidy pohybu);
* motivuje žáky k aktivnímu rozvoji a zlepšování zdravotně orientované zdatnosti pomocí dlouhodobého sledování a zaznamenávání různými digitálními přístroji, k měření základních pohybových výkonů a porovnávání s předchozími výsledky;
* motivuje žáky k získávání informací v digitálním prostředí o pohybových aktivitách ve škole i v místě bydliště;
* klade důraz na provádění kompenzačních cvičení, která snižují zdravotní rizika spojená s používáním digitálních technologií.

**2****. stupeň**

**Ročník: šestý - sedmý**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **VZ-9-1-01**  **respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě** | **7. ročník**  Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity– rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek | **7. ročník**  OSV  1.11. Hodnoty, postoje, praktická etika  MUL  4.2. Lidské vztahy  MUL  4.3. Etnický původ  MUL  4.4. Multikulturalita  MED  6.1. Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení | . |  |
| **VZ-9-1-02**  **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** | **7. ročník**  Přijímání názorůdruhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání |  |  |
| **VZ-9-1-03**  **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví** | **7. ročník**  Podpora zdraví– prevence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince |  |  |
| **VZ-9-1-04**  **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** | **7. ročník**  odpovědnost jedince za zdraví, zdravý životní styl |  |  |
| **VZ-9-1-05**  **usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví** | **7. ročník**  Programy podpory zdraví |  |  |
| **VZ-9-1-06**  **vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí** | **7. ročník**  Základní pojetí zdraví, lidské potřeby a jejich hierarchie |  |  |
| **VZ-9-1-07**  **dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky** | **7. ročník**  Výživa a zdraví– zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy |  |  |
| **VZ-9-1-08**  **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** | **7. ročník**  Ochrana před přenosnými chorobami **–** základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence  Ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy– prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování |  |  |
| **VZ-9-1-09**  **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** | **7. ročník**  Základy první pomoci  Návštěva Centra bezpečí |  |  |
| **VZ-9-1-10**  **samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím** | **7. ročník**  Stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační a relaxační techniky |  |  |
| **VZ-9-1-11**  **respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví** | **7. ročník**  Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, k druhým lidem. Utváření vědomí vlastní identity |  |  |
| **VZ-9-1-12**  **respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování** | **7. ročník**  Jak přežít pubertu **-** puberta - somatické a psychické změny - osobní a intimní hygiena - mezigenerační konflikty |  |  |
| **VZ-9-1-13**  **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** | **7. ročník**  Rizika závislosti - vývoj závislostí - negativní účinky kouření, alkoholu a drog - počítač a zdraví |  |  |
| **VZ-9-1-14**  **vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi** | **7. ročník**  Manipulativní reklama **–** reklamní vlivy a působení sekt, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií |  |  |
| **VZ-9-1-15**  **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** | **7. ročník**  Bezpečnědoma, ve škole i ve volném čase - situace ohrožující bezpečí dětí  pravidla bezpečného chování v silničním provozu  projevy násilí  mimořádné události - zásady první pomoci |  |  |
| **VZ-9-1-16**  **uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí** | **7. ročník**  Návštěva Centra bezpečí, tísňové volání  Ochrana obyvatelstva |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti 6. – 7. ročník** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti v testech, při zkoušení i běžné práci v hodinách * připravuje referáty * zapojuje se do projektů * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost 6. – 7. ročník** | | | | |
| * pracuje s textem, vyhledává, třídí a propojuje informace * vede si sešity a portfolia * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce 6. – 7. ročník** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny*  *VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*  *VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*  *VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*  *VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování*  *VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem*  *VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her*  *VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy*  *VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí*  *VZ-9-1-15p uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla*  *VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel* | | | | |

**2. stupeň**

**Ročník: osmý - devátý**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OČEKÁVANÉ VÝSTUPY Z RVP ZV**  **Žák:** | **UČIVO** | **TEMATICKÉ OKRUHY PRŮŘEZOVÉHO TÉMATU** | **PŘESAHY, VAZBY, ROZŠIŘUJÍCÍ UČIVO, POZNÁMKY** | **POZNÁMKY**  **KDY NAPLNĚNO** |
| **VZ-9-1-01**  **respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě** | **8. ročník**  Vztahy ve dvojici– kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství | **8. ročník**  OSV   * 1. Rozvoj schopností poznávání   OSV  1.2. Sebepoznání a sebepojetí  OSV  1.3. Seberegulace a sebeorganizace  OSV  1.4. Psychohygiena  OSV  1.6. Poznávání lidí  OSV  1.7. Mezilidské vztahy  OSV  1.8. Komunikace  OSV  1.10. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti  DEM  2.1. Občanská společnost a škola  DEM  2.2. Občan, občanská společnost a stát | . |  |
| **VZ-9-1-02**  **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** | **8. ročník**  Jak si lépe porozumět - respektování sebe a druhých - spolupráce v různých situacích - komunikace s vrstevníky, kamarádství, přátelství, láska, partnerství, manželství |  |  |
| **VZ-9-1-03**  **vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví** | **8. ročník**  Základní lidské potřeby |  |  |
| **VZ-9-1-04**  **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** | **8. ročník**  Odpovědnostjedince za zdraví, dopad vlastního jednání a chování |  |  |
| **VZ-9-1-05**  **usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví** | **8. ročník**  Zdravý životní styl |  |  |
| **VZ-9-1-06**  **vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí** | **8. ročník**  Rozvoj diskuse s vrstevníky |  |  |
| **VZ-9-1-07**  **dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky** | **8. ročník**  Civilizační nemoci – příčiny, příznaky, léčba, prevence  Zásady zdravého stravování  Význam pohybu pro zdraví |  |  |
| **VZ-9-1-08**  **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** | **8. ročník**  Znalost 1. pomoci a preventivních opatření  Ochrana před chorobami a úrazy |  |  |
| **VZ-9-1-09**  **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** | **8. ročník**  Zdravý životní styl |  |  |
| **VZ-9-1-10**  **samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím** | **8. ročník**  Relaxační techniky  Předcházení a zvládání stresu |  |  |
| **VZ-9-1-11**  **respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví** | **8. ročník**  Dětství, puberta, dospívání– tělesné, duševní a společenské změny |  |  |
| **VZ-9-1-12**  **respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování** | **8. ročník**  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 |  |  |
| **VZ-9-1-13**  **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** | **8. ročník**  Návykové látky  Sociálně patologické jevy  Služby odborné pomoci |  |  |
| **VZ-9-1-14**  **vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi** | **8. ročník**  Média a sekty  Efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích |  |  |
| **VZ-9-1-15**  **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** | **8. ročník**  Návštěva Centra bezpečí  Rizika silniční a železniční dopravy  Postup v případě dopravní nehody |  |  |
| **VZ-9-1-16**  **uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí** | **8. ročník**  Mimořádné události  Návštěva Centra bezpečí, modelové situace |  |  |
| **Znalosti a studijní dovednosti 8. – 9. ročník** | | | | |
| * prokazuje nabyté znalosti v testech, při zkoušení i běžné práci v hodinách * připravuje referáty * zapojuje se do projektů * získává informace v rámci i nad rámec učiva | | | | |
| **Aktivní práce a odpovědnost 8. – 9. ročník** | | | | |
| * pracuje s textem, vyhledává, třídí a propojuje informace * vede si sešity a portfolia * nosí všechny potřeby na výuku * je aktivní ve výuce * aktivně se podílí na činnostech a jejich realizaci * prezentuje svoji práci * realizuje vlastní nápady po domluvě s vyučujícími * hledá různá řešení problému a dokáže obhájit svoje řešení * připravuje různé činnosti (např. rozcvičky, jazykové hry…) | | | | |
| **Postoje žáka a chování ve výuce 8. – 9. ročník** | | | | |
| * prokazuje schopnost pracovat ve skupině, ve dvojicích, ale i samostatně * pomáhá spolužákům nebo učitelům * nezesměšňuje práci druhých * ochotně vyhovuje oprávněným požadavkům učitelů nebo spolužáků * prokazuje schopnost objektivně hodnotit vlastní práci a sebehodnotit se * dodržuje řád školy, pravidla bezpečnosti a slušného chování * je součástí třídního kolektivu * prezentuje své názory a argumenty vhodným způsobem * nese zodpovědnost za svá rozhodnutí, činy a chování * vhodně komunikuje s druhými a naslouchá jim * zapojuje se do diskuzí, zdravě argumentuje | | | | |
| **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:** | | | | |
| *VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny*  *VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*  *VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*  *VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*  *VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování*  *VZ-9-1-08p svěří se se zdravotním problémem*  *VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her*  *VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy*  *VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí*  *VZ-9-1-15p uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla*  *VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel* | | | | |