

RVP ZV Obsah	RVP ZV Kód	RVP ZV Očekávané výstupy	ŠVP Školní očekávané výstupy	ŠVP Učivo
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	VZ-9-1-01	respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	<ul style="list-style-type: none"> - rozliší druhy vztahů mezi lidmi - upevňuje přátelské a kamarádské vztahy 	- kamarádství, přátelství, láska
	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	-	-
	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	<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje nejdůležitější faktory ovlivňující délku a kvalitu života 	- zdravý způsob života
	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	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí, co jsou biorytmy a jak se projevuje jejich vliv na lidský organizmus - posoudí vliv životního prostředí na zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - biologické rytmy - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví

Základní škola Fr. Kupky, ul. Fr. Kupky 350, 518 01 Dobruška
5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ - 5.8.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – Rodinná výchova – 8. ročník

VZ-9-1-05	usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	<ul style="list-style-type: none"> - zpracuje svůj režim dne - zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování, relaxaci - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu 	<ul style="list-style-type: none"> - režim dne - význam pohybu pro zdraví
VZ-9-1-06	vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	-	-
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	<ul style="list-style-type: none"> - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí - v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - vysvětlí, jaká jsou rizika spojená se špatným zacházením s potravinami - vypočítá svůj BMI - určí energetickou hodnotu určených potravin - orientuje se v údajích o složení a trvanlivosti potravinářských výrobků a využívá je při nákupu a uchovávání potravin v domácnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - stravování a pitný režim - pyramida zdravé výživy - energetická stránka výživy - zdravotní rizika z potravy - nákup a skladování potravin
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	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje osobní a intimní hygienu s ohledem na zdravotní hlediska - objasní hygienu odívání i bydlení 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady osobní, intimní a duševní hygieny - péče o tělo, čistota - hygiena odívání - hygienické požadavky na zařízení bytu

Základní škola Fr. Kupky, ul. Fr. Kupky 350, 518 01 Dobruška
 5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ - 5.8.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – Rodinná výchova – 8. ročník

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	<ul style="list-style-type: none"> - zná a umí použít způsoby relaxace - dodržuje zásady duševního zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> - duševní hygiena stres, relaxační techniky
VZ-9-1-10	samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	<ul style="list-style-type: none"> - posoudí význam odpočinku pro regeneraci sil člověka - vysvětlí, v jakých fázích probíhá spánek 	<ul style="list-style-type: none"> - únava - spánek - psychohygiena a sociální dovednosti pro předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech
VZ-9-1-11	respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	-	-
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	-	-
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	<ul style="list-style-type: none"> - popíše prevenci a způsoby odstraňování škodlivých návyků 	<ul style="list-style-type: none"> - prevence a odstraňování škodlivých návyků

Základní škola Fr. Kupky, ul. Fr. Kupky 350, 518 01 Dobruška
5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ - 5.8.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ – Rodinná výchova – 8. ročník

	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	-	-
	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	<ul style="list-style-type: none"> - popíše způsoby ochrany před úrazy - dovede se zodpovědně chovat v úrazových situacích - samostatně zvládá základní postupy první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - odpovědné chování v situacích úrazu a života ohrožujících stavů - bezpečnost v bytě - provoz domácnosti - zásady první pomoci
	VZ-9-1-16	uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	-	-

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA	OSV	- dovede pečovat o své tělesné a duševní zdraví	- hygiena
	VDO		-
	VMEGS		-
	MKV		-
	EV	<ul style="list-style-type: none"> - přispívá k vnímání života jako nejvyšší hodnoty - přispívá k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí 	- zdravý způsob života

MV	<ul style="list-style-type: none"> - vede k uvědomování si hodnoty vlastního života a odpovědnosti za jeho naplnění - napomáhá k uvědomění si možnosti svobodného vyjádření vlastních postojů a odpovědnosti za způsob jeho formulování a prezentace 	<ul style="list-style-type: none"> - prevence a odstraňování škodlivých návyků - interpretace vztahu mediálních sdělení a reality
-----------	--	---

Mezipředmětové vztahy – vztahy mezi předměty, mezi ročníky daných předmětů, jednosměrné závislosti mezi různými **ŠVP výstupy** předmětů v jednotlivých ročnících

Učivo RVP ZV

VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

- vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

- dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny
- 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

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

- výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota
- tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim

- ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
- ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

- stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti
- auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnutí, trestná činnost, dopink ve sportu
- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci
- bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)
- manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt
- ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie
- podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity

- seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování
- psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech
- 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

Poznámky

-