

Příloha č. 1 Očekávané výstupy z Výchovy ke zdraví (RVP ZV)

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

2. stupeň

Očekávané výstupy	
žák	
VZ-9-1-01	<i>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</i>
VZ-9-1-02	<i>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</i>
VZ-9-1-03	<i>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</i>
VZ-9-1-04	<i>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</i>
VZ-9-1-05	<i>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</i>
VZ-9-1-06	<i>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</i>
VZ-9-1-07	<i>dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</i>
VZ-9-1-08	<i>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</i>
VZ-9-1-09	<i>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</i>
VZ-9-1-10	<i>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</i>
VZ-9-1-11	<i>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</i>
VZ-9-1-12	<i>respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</i>
VZ-9-1-13	<i>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</i>
VZ-9-1-14	<i>vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi</i>

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*

VZ-9-1-16 *uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

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*

(RVP ZV, 2021, str. 91-93)

Příloha č. 2 Očekávané výstupy z Etické výchovy (RVP ZV)

ETICKÁ VÝCHOVA

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

2. stupeň

Očekávané výstupy	
žák	
<i>EV-9-1-01</i>	<i>komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci</i>
<i>EV-9-1-02</i>	<i>respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí</i>
<i>EV-9-1-03</i>	<i>analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu</i>
<i>EV-9-1-04</i>	<i>nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním chováním, neagresivním způsobem obhájí svá práva</i>
<i>EV-9-1-05</i>	<i>rozlišuje manipulační působení médií a identifikuje se s pozitivními prosociálními vzory</i>
<i>EV-9-1-06</i>	<i>spolupracuje i v obtížných sociálních situacích</i>
<i>EV-9-1-07</i>	<i>je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení</i>
<i>EV-9-1-08</i>	<i>analyzuje etické aspekty různých životních situací</i>
<i>EV-9-1-09</i>	<i>se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů</i>
<i>EV-9-1-10</i>	<i>aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy</i>

(RVP ZV, 2021, str. 115-116)

Příloha č. 3 Vzdělávací obsah VKZB 6. ročníku na Základní škole

Téma	Učivo	Ročníkové výstupy
Spolupráce	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stanovení pravidel soužití třídní komunity, komunikace, kooperace v týmu ▪ umění učit se, pracovní metody, odpočinek 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zvládá jednoduché plánování a organizaci vlastního učení a odpočinku VZ1-10 ▪ podílí se na sestavení pravidel soužití mezi vrstevníky a respektuje je, pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů VZ1-01
Rodinný život	<ul style="list-style-type: none"> ▪ role členů rodiny ▪ příbuzenské vztahy, rodokmen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ projevuje pozitivní vztah ke své rodině, domovu VZ1-01 ▪ vysvětlí role členů rodiny VZ1-02
První pomoc	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základy první pomoci ▪ preventivní léčebná péče ▪ odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, v případě potřeby poskytne jednoduchou první pomoc VZ1-15
Život v rodině a mimo ni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ komunikace v rodině, mezi vrstevníky, s dospělými ▪ nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace s dospělými a vrstevníky VZ1-01
Osobní bezpečí	<ul style="list-style-type: none"> ▪ způsoby chování v krizových situacích, šikana ▪ zaujímání hodnotových postojů a rozhodovací dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích ▪ pomáhající a prosociální chování ▪ dětská krizová centra, linky důvěry ▪ dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečnost v dopravě (chování chodce, chování na zastávkách a v dopravních prostředcích), rizika silniční (povinnosti spolujezdce) a železniční dopravy ▪ bezpečné a ohleduplné chování cyklisty (výbava jízdního kola) ▪ vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné formy chování VZ1-15 ▪ ovládá pravidla bezpečného a ohleduplného chování chodce v silničním provozu a řídí se jimi VZ1-15 ▪ chová se bezpečně v dopravních prostředcích a na zastávkách VZ1-15 ▪ dodržuje povinnosti spolujezdce v autě – zejména poutání VZ1-15 ▪ posoudí situaci z pohledu účastníka silničního provozu a předchází nebezpečí s ohledem na sebe i ostatní VZ1-15 ▪ ovládá pravidla bezpečného chování cyklisty v silničním provozu a uplatňuje je VZ1-15 ▪ požívá správnou výbavu jízdního kola VZ1-15 ▪ rozlišuje dopravní značky a jejich význam VZ1-15 ▪ bezpečně opustí požárem ohrožený prostor a vyhledá bezpečí VZ1-16

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) ▪ první předlékařská pomoc – modelové situace ▪ dopravní značky a jejich význam ▪ bezpečnost opouštění požárem ohroženého prostoru adekvátní pomoc sobě i blízkému v nouzi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poskytne první předlékařskou první pomoc, dbá na svoji bezpečnost VZ1-15, VZ1-16 ▪ uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí VZ1-16
Péče o zdraví, režim dne	<ul style="list-style-type: none"> ▪ denní režim ▪ vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit ▪ význam pohybu pro zdraví, pohybový režim ▪ způsoby trávení volného času ▪ nabídka Mraveniště, jiné nabídky ▪ vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vyjádří vlastní názor k problematice zdraví VZ1-06 ▪ usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ1-05 ▪ projevuje odpovědný vztah k sobě samému, dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce VZ1-09 ▪ rozlišuje vhodné a nevhodné způsoby využívání volného času VZ1-04
Zdravá výživa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vliv výživy na zdravotní stav lidí ▪ zásady zdravé výživy ▪ pitný režim ▪ sestavování jídelníčku ▪ podpora zdravého životního stylu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sestaví jednoduchý jídelníček podle zásad zdravé výživy VZ1-07 ▪ rozliší potraviny zdraví prospěšné a zdraví neprospěšné VZ1-07
Zneužívání návykových látek	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozitivní životní cíle a hodnoty ▪ aktivní a pasivní kouření ▪ alkoholismus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ujasní si své životní hodnoty VZ1-13 ▪ uvede základní zdravotní rizika spojená s kouřením a alkoholem a argumentuje ve prospěch zdraví VZ1-13, VZ1-04

(ŠVP, 2021, str. 249-251)

Příloha č. 4 Vzdělávací obsah VKZB 7. ročníku na Základní škole

Téma	Učivo	Ročníkové výstupy
Život mezi lidmi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ patříme k lidem ▪ vliv rodiny, sociální skupiny ▪ ve škole, vzájemná pomoc ▪ mezi vrstevníky, parta ▪ komunikace slovní a mimoslovní 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vysvětlí role členů třídy, party VZ1-02 ▪ uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace, případné neshody řeší nenásilným způsobem VZ1-01 ▪ respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky, v rodině VZ1-01
Majetek v našem životě	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základní lidské potřeby a jejich hierarchie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví VZ1-03
Svět kolem nás (Ochrana člověka za běž. rizik a mim. událostí)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, evakuace ▪ prevence vzniku mimořádných událostí 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje adekvátní způsoby chování v modelových situacích ohrožení i mimořádných událostí, dokáže přivolat pomoc VZ1-15, VZ1-16 ▪ charakterizuje rizika vzniku mimořádných událostí a jejich možné dopady VZ1-16 ▪ rozpozná varovný signál „Všeobecná výstraha“, adekvátně reaguje v případě evakuace VZ1-16
Rodina	<ul style="list-style-type: none"> ▪ práva a povinnosti členů rodiny ▪ rodina a domov, komunikace v rodině 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ respektuje přijatá pravidla soužití v rodině VZ1-01 ▪ uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v rodině VZ1-01
Klíče ke zdraví	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdraví tělesné, duševní a sociální ▪ denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, relaxace ▪ ochrana před přenosnými chorobami, základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví, bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty ▪ zásady péče o zdraví (klíče ke zdraví) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vysvětlí na příkladech souvislosti mezi duševním, tělesným a sociálním zdravím VZ1-03 ▪ využívá jednoduché kompenzační a relaxační techniky VZ1-10 ▪ svěří se se zdravotním problémem, případně vyhledá odbornou pomoc VZ1-08 ▪ usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví VZ1-05
Zdravá výživa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdravá výživa, tradiční kuchyně ▪ pyramida výživy ▪ alternativní výživa, poruchy výživy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje zásady zdravého stravovacího režimu VZ1-07 ▪ popíše projevy a nebezpečí poruch příjmu potravy VZ1-04

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ abeceda zdravé výživy 	
Zneužívání návyk. látek	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nejčastěji užívané drogy – káva, alkohol, cigarety, pojem droga ▪ reklama na cigarety a alkohol ▪ dělení drog podle různých kritérií ▪ doping ▪ záludnosti drog, vznik závislosti, umění správně se rozhodnout ▪ drogy a legislativa ▪ způsoby odmítání 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uvede zdravotní i sociální rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami a argumentuje ve prospěch zdraví VZ1-13, VZ1-04 ▪ rozpozná klamavou reklamu na cigarety a alkohol a vyjádří svůj názor VZ1-14 ▪ zběžně se orientuje v zákonech omezujících kouření, užívání alkoholu a návykových látek a vyjádří svůj názor VZ1-14 ▪ používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích i ve styku s vrstevníky VZ1-06, VZ1-13, VZ1-14
Osobní bezpečí	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nebezpečné situace ▪ skupina vrstevníků a násilí, šikana, kriminalita mládeže ▪ každý chce dosáhnout úspěchu, přiměřené sebevědomí ▪ bezpečné sportování, bezpečnost silničního provozu ▪ násilí v sexualitě, formy sexuálního zneužívání ▪ nácvik první pomoci – úrazy, otravy, tonutí, popáleniny ▪ sounáležitost a spolupráce v dopravních situacích pro uchování zdraví, života ▪ snižování rizik nehodovosti 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozpozná nebezpečné situace a různé projevy šikany a aktivně proti nim vystupuje VZ1-15, VZ1-16 ▪ respektuje pravidla silničního provozu a pravidla bezpečného sportování VZ1-15 ▪ rozpozná projevy ohrožujícího sexuálního chování a dovede se proti němu bránit VZ1-15 ▪ předchází rizikům úrazů, otrav, tonutí, popálenin VZ1-15, VZ1-16 ▪ ošetří drobná poranění VZ1-15 ▪ vysvětlí souvislosti celkového chování člověka v dopravních situacích pro uchování zdraví a života svého i druhých VZ1-15 ▪ aktivně se zapojuje do snižování rizik a nehodovosti v dopravě VZ1-15
Sexuální výchova	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dospívání – tělesné, duševní změny ▪ tělesné změny v dospívání, užívání pojmů, pohlavní orgány muže a ženy ▪ stáváme se mužem a ženou – menstruace, poluce, zásady osobní a intimní hygieny ▪ rozmnožování, vývoj plodu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pojmenuje tělesné a duševní změny v dospívání VZ1-09, VZ1-11 ▪ uplatňuje osobní a intimní hygienu VZ1-09, VZ1-11 ▪ respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje VZ1-11 ▪ kultivovaně se chová k opačnému pohlaví VZ1-11

(ŠVP, 2021, str. 253-256)

Příloha č. 5 Vzdělávací obsah VKZB 8. ročníku

Téma	Učivo	Ročníkové výstupy
Člověk v sociálních vztazích	<ul style="list-style-type: none"> ▪ umění přiměřeně se prosazovat, umění odmítnout, asertivní chování, asertivní práva a povinnosti ▪ zvládání náročných životních situací, stres, konflikt, chování v situaci konfliktu, násilné chování 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vyhodnotí možný manipulativní vliv a uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi VZ1-14 ▪ rozezná podněty způsobující stres, využívá kompenzační a relaxační techniky k regeneraci organismu a předcházení stresovým situacím VZ1-10
Rodina	<ul style="list-style-type: none"> ▪ faktory ovlivňující stabilitu rodiny, láska ▪ ideální partner, hledání vhodného partnera ▪ sňatek, problematika nezralých rodin ▪ neshody v manželství, konflikt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vysvětlí význam harmonických vztahů mezi členy rodiny (láska, vzájemná pomoc, důvěra) pro zdravý vývoj dítěte VZ1-02 ▪ rozpozná možné příčiny rodinných problémů a uvede vhodné způsoby řešení VZ1-02
Člověk ve zdraví a nemoci	<ul style="list-style-type: none"> ▪ péče o nemocné, léčebný režim ▪ stravování nemocných, podávání léků ▪ léčení přírodními prostředky, alternativní medicína ▪ hrozba civilizačních chorob ▪ ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje preventivní způsoby chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, a civilizačními chorobami, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc VZ1-08 ▪ posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za zdraví VZ1-04 ▪ usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví VZ1-05 ▪ vyjádří svůj názor k problematice zdraví a diskutuje o něm VZ1-06
Zdravá výživa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka ▪ nežádoucí způsoby výživy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky VZ1-07
Prevence zneužívání návykových látek a rizika ohrožující zdraví	<ul style="list-style-type: none"> ▪ příčiny závislosti, nebezpečí závislosti, druhy závislosti ▪ psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet) ▪ jak se ubránit, jak pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka VZ1-13 ▪ uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s návykovými látkami VZ1-13 ▪ vyhledá v případě potřeby pomoc pro sebe či pro kamaráda VZ1-13
Osobní bezpečí	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nebezpečí kolem nás, domácí násilí, násilí ▪ nebezpečí číhá všude – ochrana člověka za mimořádných událostí, činnost po mimořádné události 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozpozná právní a protiprávní jednání, které ohrožuje fyzické nebo duševní zdraví jeho osoby nebo druhých VZ1-16 ▪ uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi VZ1-14 ▪ projevuje odpovědné chování v situacích ohrožujících zdraví či osobní bezpečí,

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ první pomoc při ohrožení zdraví či života 	<p>v případě potřeby poskytne první pomoc VZ1-15</p>
Lidská sexualita	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odlišnosti v lásce, poruchy pohlavní identity ▪ zdraví reprodukční soustavy dospívajících a možná ohrožení ▪ pohlavní choroby, AIDS ▪ co k lásce patří a co ne, sexuální deviace ▪ plánované rodičovství, antikoncepce 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pojmenuje nejčastější pohlavní choroby, vysvětlí, jak se před nimi chránit VZ1-12 ▪ orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců VZ1-12 ▪ pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství VZ1-12

(ŠVP, 2021, str. 258-260)

Příloha č. 6 Vzdělávací obsah VKZB 9. ročníku

Téma	Učivo	Ročníkové výstupy
Rodina	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rodina a její význam ▪ rodinné vztahy ▪ rodinné krize ▪ rodičovské předpoklady ▪ rozpad rodiny, příčiny 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vysvětlí význam rodiny a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu rodinného prostředí, příčiny rozpadu manželství VZ1-02
Péče o zdraví	<ul style="list-style-type: none"> ▪ péče o zdraví, péče o duševní zdraví ▪ duševní hygiena, relaxace, meditace ▪ význam hygieny pro zdraví ▪ plán prevence civilizačních chorob ▪ pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví ▪ preventivní lékařské prohlídky, očkování ▪ programy podpory zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska zdraví a vyvozuje z nich odpovědnost ve prospěch podpory zdraví VZ1-04 ▪ usiluje o aktivní podporu zdraví, vyjádří vlastní názor VZ1-05, VZ1-06 ▪ uplatňuje preventivní způsoby chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami VZ1-08 ▪ samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky k překonávání stresu VZ1-10
Zdravá výživa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ význam zdravé výživy pro aktivní život ▪ výživa kojence ▪ výživa dětí – sportovců ▪ stravování nemocných ▪ reklama ve výživě, klamavá reklama 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatňuje zdravé stravovací návyky VZ1-07 ▪ pojmenuje rozdíly ve stravování dětí, dospělých, nemocných VZ1-07
Prevence zneužívání návykových látek	<ul style="list-style-type: none"> ▪ důvody vzniku závislostí ▪ pojem sekta, druhy sekt ▪ drogy, únik od problémů ▪ rizikové chování (zbraně) ▪ proč nebrat drogy, drogová prevence ▪ kde hledat a najít pomoc ▪ doping ▪ první pomoc při otravě návykovými látkami ▪ patologické hráčství ▪ závislost na počítačích, počítačových hrách, internetu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dává do souvislosti rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka VZ1-13 ▪ uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy VZ1-13 ▪ v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě i druhým VZ1-13 ▪ vyhodnotí možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi VZ1-14
Osobní bezpečí	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vandalismus, kriminalita mládeže, násilí při fotbalu ▪ ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, prevence vzniku mimořádných událostí – modelové situace ▪ rozpoznání rizikového prostředí a činností se schopností zajistit pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prokazuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích mimořádných událostí VZ1-16 ▪ vhodně reaguje v situacích, kdy hrozí násilí, není lhostejný, zajistí pomoc VZ1-16 ▪ rozpozná rizikové prostředí a činnosti a vyhýbá se jim VZ1-16 ▪ interpretuje význam pojmů a problematiky bezpečnosti v silniční dopravě VZ1-15

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bezpečnost v silničním provozu – interpretace významu pojmů ▪ ochrana zdraví a života podle situace, orientace v souvislostech chování účastníků silničního provozu ▪ činnosti podporující snižování rizik nehodovosti ▪ testy, „řidičský průkaz nanečisto“ ▪ poskytování první pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chová se tak, aby v silničním provozu chránil zdraví a život svůj i jiných osob VZ1-15 ▪ orientuje se v souvislostech chování všech účastníků silničního provozu VZ1-15 ▪ aktivně se zapojuje do činností podporujících snižování rizik a nehodovosti VZ1-15 ▪ vyřeší testy „řidičský průkaz nanečisto“ VZ1-15 ▪ projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne první pomoc VZ1-15,
Sexuální výchova	<ul style="list-style-type: none"> ▪ partnerské vztahy, láska, sexualita ▪ projevy sexuality, antikoncepce ▪ pohlavní styk, riziko pohlavních chorob, promiskuita ▪ problémy těhotenství – nechtěné těhotenství, interrupce, miniinterrupce, těhotenství a rodičovství mladistvých ▪ kuplířství, prostituce, pornografie ▪ těhotenství, porod, šestinedělí, péče o dítě 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné biologické, psychické a sociální zralosti VZ1-12 ▪ pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému těhotenství, orientuje se v možnostech i ve vhodnosti jejich použití VZ1-12 ▪ v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování VZ1-12

(ŠVP, 2021, str. 265-267)

Příloha č. 7 Dotazník pro žáky

Podpora zdraví a bezpečí (žáci)

Milí žáci,

Základní škola Hornická připravuje nový povinně volitelný předmět, kteří si žáci školy volí v 2. pololetí šesté třídy. Povinně volitelný předmět má blízký vztah k předmětu **výchova ke zdraví**.

Vaše odpovědi budou využity k tomu, aby byl předmět připraven co nejlépe a nejefektivněji. Pokud nebudete umět odpovědět na některou z níže položených otázek, obraťte se s dotazem na svého učitele.

Dotazník má 3 stránky.

Dotazník je anonymní.

Předem děkuji za vaše odpovědi.

Kateřina Pavlíčková

1 Jsem

Nápověda k otázce: *Vyber jednu odpověď.*

dívka chlapec

2 Chodím do

Nápověda k otázce: *Vyber jednu odpověď.*

6. ročníku 7. ročníku 8. ročníku 9. ročníku

3 Jaká tematika u povinně volitelných předmětů se domníváš, že v nabídce chybí?

Nápověda k otázce: *Naše škola nabízí zaměření na sport, historii, angličtinu, techniku a robotiku, domácnost. Vyber jednu nebo více odpovědí.*

literatura, český jazyk

cizí jazyk (němčina, ruština)

matematika, fyzika

zeměpis

hudební zaměření

výtvarné zaměření

podpora zdraví a bezpečí

chemie

Jiná... _____

Níže jsou vypsána témata, kterým se bude předmět podpora zdraví a bezpečí věnovat. Oboduj následující témata 1 až 10 hvězdičkami podle toho, jak Ti připadají zajímavá. 10 hvězdiček znamená největší zájem, 1 hvězdička nejmenší.

4 Sociální služby v Tachově

Nápověda k otázce: *(domov pro seniory, služby pro rodiny s dětmi, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež atd.)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

5 Chování v mimořádných událostech

Nápověda k otázce: *(evakuace, požár, havárie, varovné signály, ukrytí, živelné pohromy)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

6 Bezpečí na internetu

Nápověda k otázce: *(hesla, autorská práva, lidé (predátoři), osobní údaje)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

7 První pomoc

Nápověda k otázce: *(modelové situace, alergie, astma, infarkt)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

8 Zdravé sebevědomí

Nápověda k otázce: *(umění pochválit se, vědět, co mi jde dobře)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

9 Veřejný život v obci

Nápověda k otázce: *(SmeTu, Zlatá cesta, Tachovské listy, vysílání ZKTV)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

10 Efektivní komunikace

Nápověda k otázce: *(naslouchání, asertivita)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

11 Finance

Nápověda k otázce: *(bankovní účty, rizika na internetu spojená s financemi, úvěry, půjčky)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

12 Dobrovolnictví

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

13 Osobnosti jako můj vzor

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

14 Duchovní rozměr člověka

Nápověda k otázce: *(spiritualita, přesah člověka)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

15 Jaké jiné téma bys v povinně volitelném předmětu podpora zdraví a bezpečí uvítal/a?

Nápověda k otázce: *Pokud žádné, napiš žádné.*

Děkuji Ti za vyplnění tohoto dotazníku.

Příloha č. 8 Dotazník pro učitele

Podpora zdraví a bezpečí (pedagogové)

Vážený pane řediteli, vážené kolegyně, vážení kolegové,

věnujte prosím chvíli ze svého času tomuto dotazníku, který se zabývá nabídkou povinně volitelných předmětů na naší škole. Dotazníkové šetření slouží jako zdroj informací k praktické části diplomové práce, která si klade za cíl připravit školní vzdělávací program se zaměřením na výchovu ke zdraví – konkrétně povinně volitelný předmět podpora zdraví a bezpečí.

Dotazník má 3 stránky.

Dotazník je anonymní.

Děkuji vám předem za vaše odpovědi.

Kateřina Pavlíčková

1 Jsem učitelem/učitelkou

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď.*

1. stupně 2. stupně

2 Jaká zaměření u povinně volitelných předmětů se domníváte, že chybí?

Nápověda k otázce: *Nyní škola nabízí zaměření na sport, historii, angličtinu, techniku a robotiku, domácnost. Vyberte jednu nebo více odpovědí.*

- literatura, český jazyk
- cizí jazyk (němčina, ruština)
- matematika, fyzika
- zeměpis
- hudební zaměření
- výtvarné zaměření
- podpora zdraví a bezpečí
- chemie
- Jiná... _____

Níže jsou vypsána témata, kterým se bude předmět podpora zdraví a bezpečí věnovat. Obodujte následující témata 1 až 10 hvězdičkami podle toho, jak Vám připadají zajímavá. 10 hvězdiček znamená největší zájem, 1 hvězdička nejmenší.

3 Sociální služby v Tachově

Nápověda k otázce: (domov pro seniory, služby pro rodiny s dětmi, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež atd.)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

4 Chování v mimořádných událostech

Nápověda k otázce: (evakuace, požár, havárie, varovné signály, ukrytí, živelné pohromy)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

5 Bezpečí na internetu

Nápověda k otázce: (hesla, autorská práva, lidé (predátoři), osobní údaje)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

6 První pomoc

Nápověda k otázce: (modelové situace, alergie, astma, infarkt)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

7 Zdravé sebevědomí

Nápověda k otázce: (umění pochválit se, vědět, co mi jde dobře)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

8 Veřejný život v obci

Nápověda k otázce: (SmeTu, Zlatá cesta, Tachovské listy, vysílání ZKTV)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

9 Efektivní komunikace

Nápověda k otázce: *(naslouchání, asertivita)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

10 Finance

Nápověda k otázce: *(bankovní účty, rizika na internetu spojená s financemi, úvěry, půjčky)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

11 Dobrovolnictví

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

12 Osobnosti jako můj vzor

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

13 Duchovní rozměr člověka

Nápověda k otázce: *(spiritualita, přesah člověka)*

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

15 Jaké jiné téma byste v povinně volitelném předmětu podpora zdraví a bezpečí uvítal/a?

Nápověda k otázce: *Pokud žádné, napište žádné.*

Děkuji Vám za vyplnění tohoto dotazníku.