

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: Člověk a zdraví						
VYUČOVACÍ PŘEDMĚT: Výchova ke zdraví						7. ročník
Měsíc	RVP	Dílčí výstupy	PT	Učivo	Mezipředmětové vztahy	Splněno
Hodnota a podpora zdraví						
Září	VZ-9-1-03	- uvědomuje si význam preventivní péče		Podpora zdraví a její formy: - prevence a intervence - působení na změnu kvality prostředí a chování jedince		
		- vyhledává a pracuje s informacemi z oblasti zdraví a nemoci				
	VZ-9-1-06	- učí se osobní zodpovědnosti ve vztahu k aktivní podpoře zdraví		- odpovědnost jedince za zdraví - podpora zdravého životního stylu		
		- uvědomuje si význam relaxace, volí vhodnou formu				
Zdravý způsob života a péče o zdraví						
Říjen	VZ-9-1-07	- zná příčiny a projevy poruch příjmu potravy		Poruchy příjmu potravy		
	VZ-9-1-04	- analyzuje příčiny vzniku civilizačních chorob, dokáže vysvětlit význam prevence vzniku civilizačních chorob		Ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy: - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, - preventivní a léčebná péče		
	VZ-9-1-05	- zná své možnosti v péči o zdraví a uplatňuje zásady prevence vzniku chorob				
	VZ-9-1-08	- pečuje o své zdraví po stránce tělesné i duševní				
		- vysvětlí vhodné způsoby odpovědného chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavech, upevňuje si základy první pomoci		- odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů - základy první pomoci		
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence						
Listopad	VZ-9-1-04	- vysvětlí základní pojmy, na konkrétních příkladech zdůvodní záporné způsoby chování ohrožujících zdraví nebo život vlastní i ostatních		Stres a jeho vztah ke zdraví: - kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti		
	VZ-9-1-10	- zdůvodní vlastní výběr kompenzačních, relaxačních a regeneračních technik, které využívá		Auto-destruktivní závislosti: - psychická onemocnění - násilí mířené proti sobě samému		
	VZ-9-1-13	- vysvětlí příčiny vzniku závislosti a negativní vliv působení drog na lidský organismus, zaujímá odmítavý postoj a dokáže přesvědčivě odmítat návykové látky	ETV3	Rizikové chování: - příčiny a projevy (zneužívání návykových látek, alkohol, kouření, nebezpečné předměty) - nebezpečí spojená s používáním internetu		
		- orientuje se v nabídce specializované pomoci				

Prosinec	VZ-9-1-14	- zaujímá odmítavý postoj ke všem formám násilí, rozlišuje nežádoucí chování ve škole a v rodině, které vede k násilí a šikaně, dokáže najít účinné preventivní programy		Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita: - šikana a jiné projevy násilí - kriminalita mládeže		
		- dokáže poznat nebezpečí spojené se sexuálním zneužíváním dětí		- formy sexuálního zneužívání dětí - komunikace se složkami odborné pomoci		
		- zná zásady komunikace se složkami odborné pomoci				
Leden	VZ-9-1-16	- zná obecné zásady evakuace a postup a zásady evakuace z budovy školy, případně místa svého bydliště		Ochrana člověka za běžných rizik a mimořádných událostí Evakuace. Činnost po mimořádné události. Prevence vzniku mimořádných událostí	<i>Vo: Místo, kde žijeme</i>	
		- upevňuje si pravidla činnosti po mimořádné události a spolupracuje na přípravě a hodnocení modelových situací ohrožení pro mladší spolužáky				
Únor	VZ-9-1-15	- dokáže vysvětlit základní vztahy mezi účastníky silničního provozu		Dopravní výchova Vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnutí agresivity Postup v případě dopravní nehody (tísňová volání, zajištění bezpečnosti)	<i>Vo: Místo, kde žijeme</i>	
		- umí zajistit pomoc v případě dopravní nehody				
		- cíleně používá bezpečnostní a ochranné prvky jako chodec, cyklista, ošetří drobná i závažná poranění				
Vztahy mezi lidmi a formy soužití						
Březen	VZ-9-1-01	- rozlišuje záměrné, nezáměrné působení a rozlišuje práva a povinnosti členů rodiny		Vztahy a pravidla soužití v komunitě: - rodina - škola, vrstevnická skupina - obec - spolek	<i>Vo: Rodinný život, život ve škole</i>	
	VZ-9-1-02	- zná rizikové situace, které mohou zapříčinit rozpad rodiny a snaží se respektovat přijatá pravidla soužití v daném prostředí				
Změny v životě člověka a jejich reflexe						
Duben	VZ-9-1-11	- uvědomuje si význam péče o zdraví reprodukční soustavy a chápe sexualitu jako součást formování osobnosti		Sexuální dospívání a reprodukční zdraví: - zdraví reprodukční soustavy - sexualita jako součást formování osobnosti - zdrženlivost, bezpečné sexuální chování - rizika předčasné sexuální zkušenosti		
	VZ-9-1-12	- vysvětlí na příkladech, proč organismus dospívající dívky není biologicky a psychicky zralý pro plný intimní život, případně těhotenství a rodičovství				
		- dává do souvislostí rizika předčasné sexuální zkušenosti a životní cíle mladého člověka				
Osobnostní a sociální rozvoj						
Květen	VZ-9-1-09	- rozumí pojmu psychohygienu a chápe její význam pro zdravý rozvoj osobnosti		Psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládnutí stresu. Hledání pomoci při problémech.		

		- učí se zvládat stresové situace, zamýšlí se nad způsoby řešení konfliktů			<i>Vo: Rodinný život, život ve škole</i>	
		- dokáže potlačovat své emoce a hledá nové způsoby řešení problémů				
Červen		- zná základní lidská práva a uplatňuje je v reálných situacích, posuzuje svá vlastní práva a práva jiných, respektuje je a přispívá k vytváření dobrých mezilidských vztahů		Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace: - respektování sebe sama i druhých - přijímání názorů druhého, empatie - chování podporující dobré vztahy - aktivní naslouchání, dialog		
		- snaží se o pozitivní komunikaci				
		- uvědomuje si chybné tendence při vnímání druhých lidí a snaží se je minimalizovat		- efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích - dopad vlastního chování, jednání		