

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ ročník: 6.	
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
- vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví - uvádí příklady přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vyjádří se k problematice zdraví v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí usiluje v rámci svých možností o aktivní podporu zdraví snaží se podílet na programech podpory zdraví	Lidské zdraví (hodnota zdraví, složky zdraví a jejich interakce, aktivní podpora zdraví)	Tv – zlepšování tělesné zdatnosti a lidského zdraví D – řecký ideál člověka (tělesná a duševní rovnováha)
- posuzuje různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví - uplatňuje správný denní režim, zdravé stravovací návyky, základy tělesné, duševní a sociální hygieny, vhodný pohybový režim - uvědomuje si vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví	Zdravý způsob života (odpovědnost člověka za zdraví, denní režim, zdravá výživa, pohyb, tělesná a duševní hygiena...)	
- respektuje změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a zdravému životnímu stylu	Změny v životě člověka (fyzické a psychické změny v dospívání a zdravý životní styl)	

• projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví a osobního bezpečí • v případě potřeby se snaží poskytnout nebo zajistit první pomoc	Bezpečné chování (řešení situací, ohrožujících zdraví, základy 1. pomoci)	• Tv

VZDĚLÁVACÍ OBLAST: ČLOVĚK A ZDRAVÍ	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	ročník: 9.
očekávané výstupy:	učivo:	mezipředmětové vztahy:
• uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování v různých životních situacích (empatie, altruismus, asertivita ...) • je schopen sebepoznání a sebepojetí – utváří si vědomí vlastní identity	Osobnostní a sociální rozvoj (rodina, společnost a soc. dovednosti, vlastní identita)	
• vyjádří vlastní názor k problematice zdraví • a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	Zdravý způsob života (kompenzační a relaxační techniky, regenerace organismu)	• Tv – relaxační cvičení
• respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli • chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování • kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Změny v životě (sexuální dospívání a reprodukční zdraví)	• VO – chování mezi lidmi

• zvládá základní sociální a hygienické dovednosti péče o dítě	Rodičovství a péče o dítě (rodič. zralost a povinnosti, péče o dítě v počátečních fázích jeho vývoje)	
• vyhodnocuje nebezpečí možného manipulativního vlivu vrstevníků, médií, sekt, skryté formy násilí, zneužívání, agrese • uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi • 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 i druhým • uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí a mimořádných událostí	Bezpečné chování (vyhodnocování nebezpečí a způsob ochrany)	• D – příklady manipulace a agrese v dějinách (války) ● Tv