

## Předmět: člověk a zdraví

Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</i>
Uvědomění si ochrany svého zdraví.	Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, 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. Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.	Žák je schopen na příkladech z osobního života od sebe odlišit jednotlivé složky zdraví.	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie. Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení teplota.		Vo – psychické a duševní zdraví Př – anatomie člověka Diskuse.
Podněcování žáků k tvořivému myšlení a logickému uvažování a řešení problému.	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. Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování. 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.	Ujasní si pravidla soužití v rodině. Poznává rodinný model u nás i v jiných zemích. Optimálně reaguje na psychické a fyzické změny v době dospívání. Respektuje druhé pohlaví a chová se k němu přiměřeným způsobem.	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek.		Z – obyvatelstvo, specifika různých etnik D – společenské zřízení v různých etapách vývoje Skupinová práce. Pracovní listy. Video: Komunikace rodiče a děti (patologická rodina).
Ohleduplnost a tolerance k jiným lidem, potřeba pozitivních citů v chování.	Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulační vliv vrstevníků,	Zamýšlí se sám nad sebou. Uvědomuje si své klady a zápory. Prezентuje vlastní názor úměrně věku a chápe pojem	Autodestruktivní závislosti – rizikové chování, alkohol, aktivní a pasivní kouření,		Vo – sebepoznání, sebepojetí Hry v prostoru.

**Předmět: člověk a zdraví**  
**Ročník: 7.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
	medií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti kom. obrany proti manipulaci a agresi .Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.	negativní vliv party.	nebezpečné látky ( drogy ).		Sestavení žebříčku hodnot.
Ochrana a odpovědnost za fyzické, duševní a sociální zdraví.	Uvádí do souvislosti 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.	Rozpozná počínající šikanu, dokáže správně reagovat a ví, na koho se obrátit.	Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství. Ponižování osobní důstojnosti. Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sama sebe i druhých. Nebezpečný internet, 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 situacích ohrožení	OSV II. – řešení problémů a rozhodovací dovednosti.	Hry a skupinová práce na zmapování vztahů ve třídě.

## Předmět: člověk a zdraví

### Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</i>
Uvědomění si ochrany svého zdraví.	Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví, 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. Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.	Žák je schopen na příkladech z osobního života od sebe odlišit jednotlivé složky zdraví.	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie. Výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení teplota. Tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, itimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim		<i>Vo – psychické a duševní zdraví</i> <i>Př – anatomie člověka</i> Diskuse.
Podněcování žáků k tvořivému myšlení a logickému uvažování a řešení problému.	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. Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování. Vysvětlí role členů komunity – rodiny, třídy, spolku – a uvede příklady pozitivního a negativního	Ujasní si pravidla soužití v rodině. Pozná rodinný model u nás i v jiných zemích. Optimálně reaguje na psychické a fyzické změny v době dospívání. Respektuje druhé pohlaví a chová se k němu přiměřeným způsobem.	<u>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</u> vztahy ve dvojicích – kamarádství, přátelství <u>vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity</u> – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek.		<i>Z – obyvatelstvo, specifika různých etnik</i> <i>D – společenské zřízení v různých etapách vývoje</i> Skupinová práce. Pracovní listy. Video: Komunikace rodiče a děti (patologická rodina).

## Předmět: člověk a zdraví

### Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</i>
	vlivu na kvalitu sociálního klimatu(vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.				
Ohleduplnost a tolerance k jiným lidem, potřeba pozitivních citů v chování.	Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti kom. obrany proti manipulaci a agresi . Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.	Zamýšlí se sám nad sebou. Uvědomuje si své klady a zápory. Prezentuje vlastní názor úměrně věku a chápe pojem negativní vliv party.	Autodestruktivní závislosti – rizikové chování, alkohol, aktivní a pasivní kouření, nebezpečné látky.		Vo – sebepoznání, sebepojetí Hry v prostoru. Sestavení žebříčku hodnot.
Ochrana a odpovědnost za fyzické, duševní a sociální zdraví.	Uvádí do souvislosti 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.	Rozpozná počínající šikanu, dokáže správně reagovat a ví, na koho se obrátit.	Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství. Mezi lidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sama sebe i druhých. Nebezpečný internet, bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná	OSV II. – řešení problémů a rozhodovací dovednosti.	Hry a skupinová práce na zmapování vztahů ve třídě.

**Předmět: člověk a zdraví**

**Ročník: 7.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
			pomoc v rizikových situacích a situacích ohrožení		

**Předmět: člověk a zdraví**

**Ročník: 7.**

**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
Vnímání sexuálního života se všemi případnými riziky.	Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování. Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.	Zodpovědně přistupuje k sobě samému k vlastnímu dospívání. Je schopen se jasně a nikoliv vulgárně vyjadřovat. Uvědomuje si nebezpečí sexuálního zneužívání.	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, poruchy pohlavní identity. Tělesná a duševní hygiena – denní režim, zásady osobní a intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, pohybový režim.	OSV II. – psychohygiena.	<i>Př – lidské tělo</i> <i>Ch – hormony</i> <i>Vo – dospívání</i> Diskuse.
Poznávání a rozvíjení vlastních schopností v souladu s reálnými schopnostmi a uplatňování těchto dovedností a vědomostí při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci.	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.	Zvládá na základě modelových situací správně reagovat. Rozpozná rozdíl mezi psychickou a fyzickou závislostí.	Psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, zbraně, nebezpečné látky.		<i>Ch – drogy, alkaloidy</i> <i>Vo – vliv drog na společnost</i> Video: Příběhy ze života.
Ochrana a odpovědnost za své fyzické a psychické zdraví.	Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí. V rámci svých možností uplatňuje zdravé	Plně si uvědomuje riziko přenosu těchto onemocnění a přizpůsobí tomu své budoucí sexuální chování. Rozpozná příznaky onemocnění	Pohlavní choroby, AIDS, civilizační choroby. Ochrana před přenosnými chorobami základní cesty přenosu nákaz a		<i>Pč (vaření) – zdravá výživa</i> <i>Př – zdravá výživa</i>

**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</i>
	stravovací návyky. 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.	způsobené poruchou příjmy potravy a včas na ně upozorní.	jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, bodnutím hmyzu a zvířaty, ochrana před chronickými nepřenosičnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní léčebná péče. Odpovědné chování v situacích úrazu, základy první pomoci. Projevy násilí, formy sexuál. Zneužívání dětí, kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci.		Aktuální informace z tisku . <i>Video.</i>
Všestranná, účinná a zodpovědná komunikace.	Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne první adekvátní první pomoc. Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.	Uvědomuje si rizika, na základě modelových situacích zná způsoby řešení.	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody, postup k zajištění bezpečnosti.		<i>Dv – modelové situace</i>
Rozvíjení svébytnosti své osobnosti.	Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na	Zná přirozené prostředky k regeneraci organismu.	Doping. Násilné chování, těžké životní situace jejich zvládání, trestná činnost, doping ve sportu.	OSV II. – psychohygiena, (schopnost zvládnout stresové situace,	<i>Pr, Ch – anabolika, antibiotika , antidepresiva</i>



**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</i>
	programech podpory zdraví a obce.			uvolnění relaxace, efektivní komunikace, hledání pomoci).	Příklady ze života.
Potřeba projevovat pozitivní city v chování, jednání a prožívání životních situací, rozvoj vnímavosti a citlivosti v mezilidských vztazích.	Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.	Respektuje přijatá pravidla soužití. Chápe pojem pozitivní komunikace mezi vrstevníky i v širší komunikaci.	Průvodce bludištěm konfliktů. Sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity. Přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního chování a jednání.	OSV II. – komunikace.	Vo – typy temperamentu osobnost člověka Dv Skupinová práce. Diskuse. Hry zaměřené na rozvoj komunikačních dovedností.

**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky (metody, formy, přesahy)</b></i>
Vnímání sexuálního života se všemi případnými riziky	Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování. Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.	Zodpovědně přistupuje k sobě samému k vlastnímu dospívání. Je schopen se jasně a nikoliv vulgárně vyjadřovat. Uvědomuje si nebezpečí sexuálního zneužívání.	Dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny. Láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství. Sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita, poruchy pohlavní identity. Tělesná a duševní hygiena – denní režim, zásady osobní a intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, pohybový režim. Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy	OSV II. – psychohygiena	<i>Př – lidské tělo</i> <i>Ch – hormony</i> <i>Vo – dospívání</i> Diskuse.
Poznávání a rozvíjení vlastních schopností v souladu s reálnými schopnostmi a uplatňování těchto dovedností a vědomostí při rozhodování o vlastní životní a profesní	Uvádí do souvislosti 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	Zvládá na základě modelových situací správně reagovat. Rozpozná rozdíl mezi psychickou a fyzickou závislostí.	Psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, zbraně, nebezpečné látky. Význam pohybu pro zdraví.		<i>Ch – drogy, alkaloidy</i> <i>Vo – vliv drog na společnost</i> Video: Příběhy ze života.

**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky (metody, formy, přesahy)</b></i>
orientaci.	patologickými jevy ve škole i mimo ni, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým.				
Ochrana a odpovědnost za své fyzické a psychické zdraví	Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí. V rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. 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.	Plně si uvědomuje riziko přenosu těchto onemocnění a přizpůsobí tomu své budoucí sexuální chování. Rozpozná příznaky onemocnění způsobené poruchou příjmy potravy a včas na ně upozorní.	Ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, bodnutím hmyzu a zvířaty, Ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu, základy první pomoci. Projevy násilí, formy sexuál. zneužívání dětí, kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci.		<i>Pč (vaření) – zdravá výživa</i> <i>Př – zdravá výživa</i> Aktuální informace z tisku . <i>Video.</i>
Všestranná, účinná a zodpovědná komunikace.	Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v	Uvědomuje si rizika, na základě modelových situací zná způsoby řešení.	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při		<i>Dv – modelové situace</i>

**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	případě potřeby poskytne první adekvátní první pomoc. Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí		různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), zajištění bezpečnosti. 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		
Rozvíjení svébytnosti své osobnosti	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.	Zná přirozené prostředky k regeneraci organismu.	Násilné chování, těžké životní situace jejich zvládání, trestná činnost, doping ve sportu.	OSV II. – psychohygiena, (schopnost zvládnout stresové situace, uvolnění relaxace, efektivní komunikace, hledání pomoci)	Př, Ch – anabolika, antibiotika, antidepresiva Příklady ze života
Potřeba projevovat pozitivní city v chování, jednání a prožívání	Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a přispívá k utváření dobrých	Respektuje přijatá pravidla soužití. Chápe pojem pozitivní komunikace mezi vrstevníky i v	Sebezpoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem, zdravé a	OSV II. – komunikace	Vo – typy temperamentu osobnosti

**Předmět: Člověk a zdraví**  
**Ročník: 8.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky (metody, formy, přesahy)</b></i>
životních situacích, rozvoj vnímavosti a citlivosti v mezilidských vztazích	mezilidských vztahů v komunitě. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.	širší komunikaci	vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity. Přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního chování a jednání		člověka Dv Skupinová práce. Diskuse. Hry zaměřené na rozvoj komunikačních dovedností

**Předmět: člověk a zdraví****Ročník: 9.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
Uvědomění si souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli. Přijímání odpovědnosti za bezpečné sexuální chování.	Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.	Ujasní si rizika předčasného a nechráněného sexuálního života . Chápe pojem nevyzrálost v případě mladistvých rodičů.	Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých		<i>Př – rozmnožování Video.</i>
Rozvíjení vlastních schopností v souladu s reálnými možnostmi.	Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházením stresovým situacím.	Projevuje odpovědný vztah k vlastní budoucnosti. Racionálně využívá svůj volný čas. Chápe pojem manipulace.	Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt		<i>Dv</i>
Rozvíjení fyzického, duševního a sociálního zdraví.	Uvádí do souvislosti 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.	Cíleně pracuje se svým volným časem. Ví, co je pro něho prospěšné.	Psychohygiena v sociální dovedností pro předcházení a zvládání stresu. Hledání pomoci při problémech, 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. Stres a jeho		<i>V0 – sebepoznání Osobnostně sociální hry.</i>

**Předmět: člověk a zdraví**  
**Ročník: 9.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
			vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky, překonání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti.		
Všestranná a účinná komunikace.	Nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním, neagresivním způsobem obhajuje svá práva. Aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.	Uvědomuje si základní pravidla soužití v prostředí komunity – asertivní jednání.	Podpora zdraví a jejich formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, podpory zdraví.	OSV II. – kooperace a kompetence (vzájemná spolupráce ve třídě, tolerance, asertivní chování).	<i>Vo – sebeprosazení, komunikace</i> <i>Dv</i> <i>Skupinová práce.</i>

**Předmět: člověk a zdraví**  
**Ročník: 9.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
Uvědomění si souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli. Přijímání odpovědnosti za bezpečné sexuální chování.	Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli, chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.	Ujasní si rizika předčasného a nechráněného sexuálního života . Chápe pojem nevyzrálost v případě mladistvých rodičů.	Problémy těhotenství a rodičovství mladistvých		<i>Př – rozmnožování Video.</i>
Rozvíjení vlastních schopností v souladu s reálnými možnostmi.	Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností, možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt, uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.	Projevuje odpovědný vztah k vlastní budoucnosti. Racionálně využívá svůj volný čas. Chápe pojem manipulace.	Manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt		<i>Dv</i>
Rozvíjení fyzického, duševního a sociálního zdraví.	Uvádí do souvislosti 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.	Cíleně pracuje se svým volným časem. Ví, co je pro něho prospěšné.	Psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu. Hledání pomoci při problémech, 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. Stres a jeho		<i>Vo – sebepoznání Osobnostně sociální hry.</i>



**Předmět: člověk a zdraví**  
**Ročník: 9.**

<i><b>Cíl</b></i>	<i><b>Výstup z RVP</b></i>	<i><b>Školní výstup</b></i>	<i><b>Učivo</b></i>	<i><b>Průřezová témata</b></i>	<i><b>Poznámky ( metody, formy, přesahy)</b></i>
			vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky, překonání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti.		
Všestranná a účinná komunikace.	Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí. Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.	Uvědomuje si základní pravidla soužití v prostředí komunity – asertivní jednání.	Podpora zdraví a jejich formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, podpory zdraví.	OSV II. – kooperace a kompetence (vzájemná spolupráce ve třídě, tolerance, asertivní chování).	<i>Vo – sebeprosažení, komunikace</i> <i>Dv</i> <i>Skupinová práce.</i>