

Dodatek k ŠVP ZV č. 1

Název školního vzdělávacího programu:

Školní vzdělávací program Základní školy Skalná, příspěvková organizace
Platnost od: 1.9.2022

Název školy:

Základní škola Skalná, příspěvková organizace

Adresa školy:

Sportovní 260, 351 34 Skalná

Ředitelka školy:

Mgr. Martina Turečková

Koordinátor ŠVP ZV:

Mgr. Jana Brettlová

Kontakty:

telefon: +420 736 481 606
web: <https://www.zsskalna.cz/>
e-mail: zsskalna@zsskalna.cz

IČO: 75006561

REDIZO: 600066452

IZO: 102052239

Zřizovatel školy: Město Skalná, Sportovní 9, 351 34 Skalná

Kontakt: +420 354 594 920

Tento dodatek upravuje “Školní vzdělávací program Základní školy Skalná, příspěvková organizace” a je platný od 1.2.2025.

1. Kapitola 3. se doplňuje o podkapitolu 3.2.7 Kompetence digitální:

Na konci základního vzdělávání žák:

- ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít;
- získává, vyhledává, kriticky posuzuje, spravuje a sdílí data, informace a digitální obsah, k tomu volí postupy, způsoby a prostředky, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
- vytváří a upravuje digitální obsah, kombinuje různé formáty, vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;
- využívá digitální technologie, aby si usnadnil práci, zautomatizoval rutinní činnosti, zefektivnil či zjednodušil své pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce;
- chápe význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamuje se s novými technologiemi, kriticky hodnotí jejich přínosy a reflektuje rizika jejich využívání;
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky.

2. Kapitola 4.2. Učební plán - II. stupeň ZŠ se mění takto:

4.2. UČEBNÍ PLÁN - II. STUPEŇ ZŠ

Vzdělávací oblasti	Vzdělávací obory/předměty	2. stupeň	ročník					Disponibilní navýšení
		6. - 9. ročník	6	7	8	9		
		Minimální časová dotace						
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	15	4	4	4	5	17	2
	Anglický jazyk	12	3	3	3	3	12	
	Německý jazyk	6		2	3	3	8	2
Matematika a její aplikace	Matematika	15	6	5	5	6	22	7
Informatika	Informatika	4	1	1	1	1	4	
Člověk a společnost	Dějepis	10	2	2	1	2	7	2
	Výchova k občanství/ Občanská a rodinná výchova		1	2	1	1	5	
Člověk a příroda	Fyzika	20	2	1	1	2	6	3
	Chemie				2	2	4	
	Přírodopis		2	2	2	1	7	
	Zeměpis		2	2	2		6	
Umění a kultura	Umění a kultura	9	2	3	3	2	10	1
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	10	1	1			2	
	Tělesná výchova		2	2	2	2	8	
Člověk a svět práce	Člověk a svět práce	3	1	1	1	1	4	1
Disponibilní časová dotace		18						18
Celková povinná časová dotace		122	29	31	31	31	122	

3. V kapitole 5. - Osnovy se doplňuje text digitálních kompetencí takto:

Kapitola 5.1.1 - Český jazyk:

Digitální kompetence:

- Připojujeme se do školní sítě, využíváme aplikace (1.období) - jednoduché ovládání počítače, školákov, škola s nadhledem.
- Společně zvažujeme rizika a přínosy při využívání informací a volíme odpovídající zdroje, ze kterých při práci čerpáme. V hodinách zpracováváme drobné úkoly spojené se získáváním informací na různá témata a postupujeme v dílčích krocích, které plníme za pomoci digitálních technologií. Volíme vhodné zdroje (online slovníky - Internetová jazyková příručka ÚJČ AV ČR, Slovník cizích slov, Škola s nadhledem, Pravopisně.cz).
- Při hodinách vytváříme textové, grafické a prezentační formáty. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu textů - Google Docs, Word Online. Pro tvorbu prezentací používáme např. PowerPoint, Gamma, Canva.
- Digitální technologie využíváme ke zjednodušení a zkvalitnění práce. Identifikujeme rutinní činnosti, které můžeme jednoduše vyjadřovat za pomoci online nástrojů a aplikací. (Gramatické a pravopisné testy - Umíme česky, Pravopisně.cz, AI nástroje pro shrnutí textů).
- Seznamujeme se s novými technologiemi, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnáváme informace.
- Zdůrazňujeme nutnost dodržovat bezpečnostní opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).
- Respektujeme pravidla v počítačové učebně a dodržujeme pravidla práce s digitálním zařízením.

Kapitola 5.1.2 - Anglický jazyk:

Digitální kompetence:

- Vedeme žáky k využívání digitálních technologií, aplikací a služeb ve škole, seznamujeme je s využitím technologií ve společnosti.
- Používáme interaktivní výukové aplikace jako př.Khoot - umožňují tvorbu zábavných kvízů a her, které pomáhají procvičovat gramatiku a slovní zásobu.
- Učíme efektivně vyhledávat informace v angličtině, kriticky je hodnotit a správně interpretovat.
- Vytváříme vlastní digitální materiály, jako jsou prezentace, videa nebo podcasty v angličtině, což podporuje kreativitu.
- Prostřednictvím online platform, jako je eTwinning, učíme žáky komunikovat s vrstevníky.
- Při používání různých digitálních nástrojů učíme žáky řešit technické problémy a překonávat překážky.
- Seznamujeme žáky s pravidly bezpečného chování online, ochranou osobních údajů a etickým používáním digitálních nástrojů.

Kapitola 5.1.3 - Německý jazyk:

Digitální kompetence:

- Učíme žáky užívat digitální technologie, aplikace a služby ve škole i ve společnosti.
- Vyhledáváme informace z různých zdrojů, pracujeme s nimi, sdílíme je. (Google maps, Goethe-Institut, atd.)
- Vytváříme s žáky digitální obsah. (prezentace)
- Využíváme digitální technologie a aplikace pro procvičení Německého jazyka a překlady. (slovník.cz, jazyky-online.info, atd.)
- Seznamujeme žáky s novými aplikacemi a posuzujeme vliv na společnost a jejich pozitiva a negativa.
- Řešíme s žáky dodržování bezpečnosti na zařízeních a datech a vliv na zdraví člověka.

Kapitola 5.2.1 - Matematika:

Digitální kompetence:

- ovládá běžně používaná digitální zařízení, aplikace a služby; využívá je při učení i při zapojení do života školy a do společnosti; samostatně rozhoduje, které technologie pro jakou činnost či řešený problém použít
- Využíváme online aplikace a digitální zařízení při výuce, např. Jednoduché ovládání počítače, Školákov, Škola s nadhledem, Beeboti, Matika.in, Umíme to, Geogebra, tabulkové editory.
- Vytváříme tabulky a grafy, vyhodnocujeme informace, orientujeme se v nich.
- Vypočítáme a zkontrolujeme úlohy pomocí kalkulačky nebo online aplikací (např. Geogebra).

Kapitola 5.3.1 - Informatika:

Digitální kompetence:

- Vedeme žáky k využívání digitálních technologií, aplikací a služeb ve škole, seznamujeme je s využitím technologií ve společnosti.
- Vedeme žáky k vyhledávání informací z různých zdrojů, přemýšlet o nich, upravovat je a sdílet s ostatními, k tomu volíme vhodné aplikace, které odpovídají konkrétnímu účelu.
- Vytváříme digitální obsah v různých formátech (textové, tabulkové, grafické, prezentační apod.).
- Využíváme s žáky digitálních technologií také ke zjednodušení a zkvalitnění jejich práce.
- Seznamujeme žáky s novými technologiemi, hodnotíme jejich přínos pro společnost, ale i možná rizika při jejich využití.
- Podněcujeme žáky k dodržování bezpečnosti jak na zařízeních a datech, tak i tělesného a duševního zdraví.
- Vedeme žáky k posuzování technických řešení z pohledu druhých lidí a jejich vyhodnocování v osobních, etických, bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických a environmentálních souvislostech.

Kapitola 5.4 - Člověk a jeho svět:

Digitální kompetence:

- Připojujeme se do školní sítě, využíváme aplikace (1.období) - jednoduché ovládání počítače, školákov, škola s nadhledem.
- Vyhledáváme informace k tématu, posuzujeme pravdivost informací.
- Pracujeme s textovými dokumenty, připravujeme, zpracováváme referát k zadanému tématu.
- Tvoříme digitální obsah, např: prezentace, QR kódy, fotky PixaBay - fauna, flora
- Zvědomujeme přínosy digitálních technologií v běžném životě, posuzujeme i jejich negativa.
- Respektujeme pravidla v počítačové učebně a dodržujeme pravidla práce s digitálním zařízením.
- Dodržujeme dobu určenou pro práci s digitálním zařízením.

Kapitola 5.5.1 - Dějepis:

Digitální kompetence:

- Žáky vedeme k využívání digitálních zařízení, aplikací a také služeb, které jsou dostupné ve škole. Průběžně učíme, jak jsou technologie využívány ve společnosti. Vybíráme vhodné digitální technologie k učení a řešení zadání.
- Zvažujeme rizika a přínosy při využívání informací a volíme odpovídající zdroje, ze kterých čerpáme. Zpracováváme drobné úkoly spojené se získáváním informací na různá témata a postupujeme v dílčích krocích, které plníme za pomoci digitálních technologií. Volíme vhodné zdroje (Moderní dějiny.cz, Dějiny udatného českého národa.cz, testy a kvízy- Kahoot,ČT Edu, Kompas času). Umožňujeme vyhledávání historických faktů pomocí Chromebooků a stolních PC a výstupy hodnotíme metodou kritického myšlení.
- Při hodinách vytváříme textové, grafické a prezentační formáty. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu referátů - Google Docs, Word Online. Pro tvorbu prezentací používáme PowerPoint, Gamma, Canva.
- Digitální technologie využíváme ke zjednodušení a zkvalitnění práce. Identifikujeme rutinní činnosti, které můžeme jednoduše vyjadřovat za pomoci online nástrojů a aplikací. (Interaktivní mapy a časové osy - HistoryLab, Google Earth, Moderní dějiny.cz, Národní muzeum online).
- Žáky seznamujeme s novými technologiemi, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnáváme informace.
- Dodržujeme bezpečnostní opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).

Kapitola 5.5.2 - Občanská a rodinná výchova:

Digitální kompetence:

- Využíváme online simulátory volebních systémů, interaktivní finanční simulátory, kalkulátory na daně, hypotéky, mzdy apod.
- Využíváme důvěryhodné zdroje jako např. vládní weby, Evropská unie, Amnesty International, Česká televize, ověřujeme fakta pomocí webových stránek Demagog.cz, Manipulátoři.cz. Využíváme webové stránky v rámci prevence jako

např. JSNS.cz, prevcentrum.cz, E-bezpečí.cz apod. Vyhledáváme, kriticky posuzujeme a sdílíme data a informace.

- Vytváříme textové, grafické a prezentační formáty. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu referátů - Word Online Google prezentace, Canva.
- Využíváme virtuální prohlídky Senátu, Poslanecké sněmovny, Evropského parlamentu, digitální archivy apod. Využíváme digitální technologie ke zjednodušení a zkvalitnění práce. Identifikujeme rutinní činnosti, které můžeme jednoduše vyjadřovat za pomoci online nástrojů a aplikací. Používáme Chromebooky, mobilní telefony, tablety, online aplikace.
- Žáky seznamujeme s novými technologiemi, jejich ovládáním, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnávání informací.
- Dodržujeme bezpečnostní opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).

Kapitola 5.6.1 - Fyzika:

Digitální kompetence:

- Využíváme např. online simulátory fyzikální dějů, digitální teploměry, termokameru a meteostanici.
- Vyhledáváme informace z různých zdrojů, upravujeme a sdílíme s ostatními.
- Vytváříme textové, grafické a prezentační materiály v různých formátech.
- Využíváme digitální technologie ke zjednodušení a zkvalitnění práce, používáme Chromebooky a mobilní telefony.
- Seznamujeme se s novými technologiemi, kriticky hodnotíme jejich přínosy a reflektujeme možná rizika při jejich využívání.
- Vedeme k dodržování bezpečnostních opatření při práci na různých zařízeních.

Kapitola 5.6.2 - Chemie:

Digitální kompetence:

- Pracujeme a využíváme digitální teploměry, čidla pro měření pH, vodivosti, digitální mikroskopy, termokameru. Používáme dostupné webové stránky jako např. Mozaweb, Periodická tabulka online, YouTube kanály s chemickými experimenty.
- Vyhledáváme, kriticky posuzujeme a vyhodnocujeme informace z webových portálů jako Wikipedie, YouTube apod.
- Vytváříme textové, grafické a prezentační formáty. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu referátů - Word Online Google prezentace, Canva.
- Využíváme digitální technologie ke zjednodušení a zkvalitnění práce. Identifikujeme rutinní činnosti, které můžeme jednoduše vyjadřovat za pomoci online nástrojů a aplikací. Používáme Chromebooky, mobilní telefony, online aplikace.
- Žáky seznamujeme s novými technologiemi, jejich ovládáním, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnávání informací.
- Žáky vedeme k nutnosti dodržovat bezpečnostní opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).

Kapitola 5.6.3 - Přírodopis:

Digitální kompetence:

- Využíváme a pracujeme s digitálními zařízeními (např. digitální teploměr, tlakoměr, mikroskopy, meteostanice, dron, měřič radonu), využíváme mobilní aplikace a webové služby, 3D modely na webu Mozaweb, digitální encyklopedie a databáze jako např. Biolib.cz, Atlas rostlin, Encyclopedia of Life.
- Pracujeme s mobilními aplikacemi jako PlantNet k určování rostlin, Rock Identifier k určování minerálů a hornin, Google Lens pro rozpoznání organismů z fotek, ProWeatherLive a meteostanice s digitálními čidly k měření počasí. Vyhodnocujeme a porovnáváme získané informace. Vyhledáváme, kriticky posuzujeme a vyhodnocujeme informace z dostupných webových portálů.
- Vedeme žáky k vytváření textových, grafických a prezentačních formátů. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu referátů - Word Online, Google prezentace, Canva.
- Využíváme digitální technologie ke zjednodušení a zkvalitnění práce. Identifikujeme rutinní činnosti, které můžeme jednoduše vyjadřovat za pomoci online nástrojů a aplikací. Používáme Chromebooky, mobilní telefony, tablety, online aplikace.
- Žáky seznamujeme s novými technologiemi, jejich ovládáním, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnávání informací.
- Žáky vedeme k nutnosti dodržovat bezpečnostní opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).

Kapitola 5.6.4 - Zeměpis:

Digitální kompetence:

- Využíváme a pracujeme s digitálními zařízeními (např. SeisMini - seismograf, dron DJI, termokameru, digitální teploměry, měřič radonu, GPS navigaci, přístroje pro prostorové měření Ferrida apod.) a geografickými informačními systémy jako je Google Earth.com, Mapy.cz, Atlas.mapy.cz, WebNet, pracujeme s mapovými vrstvami, analyzujeme prostorová data, srovnáváme informace.
- Využíváme a pracujeme s mobilními aplikacemi jako SeisLok pro měření zemětřesení, GPS Logger, ProWeatherLive, využíváme meteostanice s digitálními čidly k měření, vyhodnocujeme a porovnáváme získané informace. Vyhledáváme, kriticky posuzujeme a vyhodnocujeme informace z webových portálů jako Wikipedie, geografické portály (ČÚZK, ČHMÚ, NASA Earth Observatory).
- Vedeme žáky k vytváření textových, grafických a prezentačních formátů. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu referátů - Word Online, Google prezentace, Canva.
- Využíváme digitální technologie ke zjednodušení a zkvalitnění práce. Identifikujeme rutinní činnosti, které můžeme jednoduše vyjadřovat za pomoci online nástrojů a aplikací. Používáme Chromebooky, mobilní telefony, on-line aplikace jako Mapy.cz-moje mapy, weby s virtuální prohlídkou apod.
- Žáky seznamujeme s novými technologiemi, jejich ovládáním, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnávání informací.

- Žáky vedeme k nutnosti dodržovat bezpečnostní opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).

Kapitola 5.7.1 - Umění a kultura:

Digitální kompetence:

- Učíme používat aplikace k určení rytmu, k duševní hygieně, k výtvarné činnosti.
- Učíme používat digitální nástroje pro přehrávání hudby a videí ve výuce (YouTube, Spotify). Vyhledáváme hudební skladby různých stylů, interpretů a historii hudby na internetu.
- Vedeme žáky k používání tabletů, smartphonů a počítačů pro online výuku hudby např. aplikace pro výuku hry na nástroje, hudební teorie, rytmické cvičení.
- Vyhledáváme informace k projektům pomocí internetových vyhledávačů.
- Vytváříme grafické materiály v online aplikacích (kreslené animace, komiksy, apod.)
- Používáme digitálních nástroje pro spolupráci na hudebních projektech (např. sdílení hudebních skladeb, prezentace vlastních hudebních projektů).
- Vytvoříme projekt pomocí digitálních aplikací (Canva, Malování).
- Využíváme online tutoriály (např. YouTube) pro práci s různými materiály.
- Vedeme k respektování pravidel v počítačové učebně a dodržování pravidel práce s digitálním zařízením.
- Vedeme žáky k etickému a bezpečnému používání digitálních nástrojů k ochraně autorských práv.

Kapitola 5.8.1 - Tělesná výchova:

Digitální kompetence:

- Používáme Workout timeru pro nácvik správného rytmu v pohybu.
- Tvoříme a sdílíme rozvrh a plán lekcí s využitím online aplikací.
- Používáme online nástroje pro sledování pokroku žáků a hodnocení jejich výkonu.
- Vyhledáváme informace na internetu, které využíváme pro pohyb v praktickém životě.
- Sledujeme a analyzujeme společně výkony žáků, využíváme aplikace pro měření a analýzu tělesného výkonu (chytré hodinky, Fitbit, Strava).
- Sbíráme data o výkonech (např. čas běhu, počet opakování), vyhodnocujeme v tabulkovém procesoru (např. MS Excel, Google Tabs) k podpoře zlepšení fyzických dovedností.
- Vedeme k používání videí pro demonstrování cvičení, her a technik.
- Představujeme možnosti využití online cvičebních programů pro posílení tělesné kondice a koordinace.
- Využíváme digitální nástroje ke komunikaci s žáky a rodiči pomocí školního systému.
- Seznamuje žáky s riziky nadměrného používání PC a smartphonů, které vedou k nedostatku pohybové aktivity.

Kapitola 5.9.1 - Člověk a svět práce:

Digitální kompetence:

- Vytváříme výrobek dle video postupů.
- Využíváme přístroje na prostorové měření jako např. Ferrida, aplikaci PlantNet k určování druhů rostlin, 3D modely na webu Mozaweb, 3D tiskárny pro modelování a tisk, při pěstitelských pracích využíváme meteostanice k předpovědi počasí.
- Vyhledáváme informace o profesích na pracovních portálech (např. Jobs.cz, Prace.cz). Používáme online nástroje pro tvorbu životopisu a motivačního dopisu, při výběru škol využíváme portál Atlasškolství.cz, přihlaskynastredni.cz, DIPSY.cz, msmt.gov.cz, mujzivotposkole.cz, cestakzamestnani.cz apod. Vyhledáváme, analyzujeme, srovnáváme a kriticky posuzujeme informace.
- Vytváříme textové, grafické a prezentační materiály v různých digitálních formátech. Využíváme především online nástroje pro psaní a tvorbu referátů ve školním online prostředí Google Workspace (textové editory, prezentace, tabulkové procesory) a Canva.
- Používáme Chromebooky, mobilní telefony, tablety, online aplikace.
- Seznamujeme se s novými technologiemi, hodnotíme přínosy i rizika, vedeme ke kritickému myšlení a ověřování zdrojů, porovnávání informací.
- Respektujeme pravidla v počítačové učebně a dodržujeme pravidla práce s digitálním zařízením.
- Vedeme k dodržování bezpečnostních opatření při práci na různých zařízeních, při práci s daty. Zaměřujeme se na vytváření souvislostí při používání digitálních technologií a to v oblastech bezpečnostních, právních, sociálních, kulturních, ekonomických i environmentálních. Klademe důraz na etiku při používání zdrojů (Citace.com).

4. V kapitole 5 - Osnovy se mění hodinové dotace u některých předmětů v návaznosti na Učební plán pro druhý stupeň:

Kapitola 5.1.1 - Český jazyk se mění hodinová dotace v devátém ročníku na 5 hodin týdně.

Kapitola 5.5.1 - Dějepis se mění hodinová dotace v osmém ročníku na 1 hodinu týdně.

Kapitola 5.5.2 - Občanská a rodinná výchova se mění hodinová dotace v sedmém ročníku na dvě hodiny týdně.

Kapitola 5.6.4 - Zeměpis se ruší hodinová dotace v devátém ročníku, vyučovat se bude pouze v 6. - 8. ročníku.

Kapitola 5.7.1 - Umění a kultura - se mění hodinová dotace v sedmém ročníku na 3 hodiny týdně a v devátém ročníku na 2 hodiny týdně.

5. Kapitola 5 - Osnovy - změna čísla podkapitoly:

Mění se číslo podkapitoly 5.8.1 - Tělesná výchova na 5.8.2 - Tělesná výchova.

6. V kapitole 5 - Osnovy se dále doplňuje podkapitola 5.8.1 - Výchova ke zdraví:

5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

5.8.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

5.8.1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu výchova ke zdraví

5.8.1.1.1 Obsahové vymezení

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví obsahuje vzdělávací obor Výchova ke zdraví výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

5.8.1.1.2 Časové a organizační vymezení předmětu

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví se vyučuje jako samostatný předmět v 6. ročníku s hodinovou dotací 1 hodiny týdně a v 7. ročníku taktéž s 1 hodinou týdně. Navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Bude vedena inovativními styly výuky, které povedou k samostatnosti žáků a k vytváření hodnot a postojů. Žáci se naučí prezentovat své názory a respektovat názory druhých. V hodinách se bude prolínat individuální práce, práce ve dvojicích, skupinová práce, práce s moderními technologickými zařízeními a aplikacemi (např. chytré hodinky), které budou sloužit ke sledování denního režimu, životosprávy, pohybových aktivit aj., a jejich následnému vyhodnocování, vč. grafického zpracování.

5.8.1.2 Výchovné a vzdělávací strategie vyučovacího předmětu

Kompetence k učení	Učitel na praktických příkladech blízkých žákovi ukazujeme vztah osobního cíle a učení. Podporujeme samostatnost a tvořivost. Podporujeme různé přijatelné způsoby dosažení cíle. Učíme plánovat, organizovat a vyhodnocovat své činnosti. Učíme používat metody plánování času a sebeřízení. Zaměřujeme se na prakticky použitelné znalosti a dovednosti.
--------------------	---

	Zřetelně rozlišujeme učivo základní a rozšiřující. Učíme vyhledávat a zpracovávat potřebné informace. Podporujeme používání cizího jazyka a výpočetní techniky. Umožňujeme pozorovat a experimentovat, porovnávat výsledky a vyvozovat závěry. Dbáme na seznámení s cílem vyučovací hodiny - a zhodnocení jeho dosažení. Hodnotíme změnu ve znalostech a dovednostech. Vedeme k sebehodnocení. Umožňujeme zažít úspěch. Navozujeme situace, v nichž má žák radost z učení. Hodnocení vyjadřujeme přednostně pozitivní formou. Učíme práci s chybou. Učíme trpělivosti, povzbuzujeme. Jdeme příkladem – dále se vzděláváme. Dbáme na porozumění (při práci s textem).
k řešení problémů	Předkládáme problémy jako výzvu. Předkládáme praktické problémy. Předkládáme modelové problémy a algoritmy řešení. Podporujeme různé přijatelné způsoby řešení problému. Podporujeme samostatnost, tvořivost a logické myšlení. Podporujeme týmovou spolupráci při řešení problémů. Seznamujeme s metodou SWOT a metodou brainstormingu. Učíme, jak některým problémům předcházet. Monitorujeme, jak žáci řešení problémů prakticky zvládají. Vybrané problémy života školy řešíme se žáky.
komunikativní	Podporujeme rozvoj slovní zásoby. Požadujeme používání výrazových prostředků odpovídajících společenské situaci. Vyžadujeme přesné a úplné vyjadřování. Požadujeme reprodukování sdělení spolužáků. Požadujeme reprodukování podstatných informací z informačních zdrojů. Vedeme k prezentaci vlastních názorů, myšlenek. Učíme dovednosti věcně zdůvodňovat. Vedeme k pozitivnímu vnímání. Vedeme žáky k pozitivní prezentaci a reprezentaci sebe, školy, obce na veřejnosti. Vedeme žáky k využití médií a veřejných akcí pro prezentaci a reprezentaci. Vedeme žáky k prezentaci a reprezentaci na školních a školských akcích. Modelujeme komunikaci v obtížných situacích. Vedeme k účasti na tvorbě pravidel, k respektování pravidel.

	Seznamujeme s asertivním chováním a nonverbální komunikací. Jsme příkladem v komunikaci. V dostupné míře aplikujeme komunikativní dovednosti v cizím jazyce a odlišném kulturním prostředí.
sociální a personální	Užíváme skupinovou výuku a kooperativní vyučování. Navozujeme práci ve skupinách s různorodým složením. Učíme vnímat vzájemné odlišnosti jako přínos tvůrčí spolupráci. Rozvíjíme schopnost zastávat v týmu různé role. Učíme kriticky hodnotit vlastní přínos, přínos ostatních a práci týmu jako celku. Podporujeme vzájemnou pomoc žáků, vytváříme situace, kdy je spolupráce nutná. Podporujeme integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Vedeme k uvážlivosti a předvídavosti. Učíme řešit konfliktní situace. Podporujeme součinnost dívek a hochů dětí. Monitorujeme sociální vztahy ve třídě, skupině. Vedeme k zamítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré mezilidské vztahy. Vyžadujeme dodržování pravidel chování společně dohodnutých, pravidel daných vyšší mocí i nepsaných, obecně v naší kultuře uznávaných. Sankcionujeme jednání vědomě narušující vzájemné vztahy a spolupráci. Jdeme příkladem.
občanské	Vedeme k poznání skutečnosti, že lidé se navzájem potřebují. Vedeme k poznání, že za získanou hodnotu musíme poskytnout protihodnotu. Vedeme k poznání, že svoboda není bezbřehá libovůle. Vedeme k uvědomění skutečnosti, že neseme následky svého jednání, k zodpovědnosti. Vedeme k předvídání důsledků zamýšleného jednání. Vedeme žáky k sebeúctě a k úctě k druhým lidem. Vedeme k poznání objektivní potřeby pravidel při soužití lidí. Zapojujeme žáky do vytváření vnitřních pravidel školy. Vedeme k odhalování zvykových pravidel a seznamování s pravidly vyhlášenými autoritou. Vedeme k nezaujatému hodnocení a přezkoumávání pravidel soužití lidí. Vedeme ke zjišťování i skrytých příčin porušování pravidel. Využíváme pomoci a zkušeností odborníků (např. PPP, OSPOD, policie aj.). Podporujeme vhodné aktivity trávení volného času. Vedeme k ekologickému chování. Vedeme k poznávání a respektování kulturních odlišností. Jdeme příkladem – respektujeme právní předpisy, vnitřní normy školy, plníme příkladně své povinnosti. Respektujeme osobnost žáka a jeho práva. Podporujeme přátelskou a otevřenou atmosféru ve třídě i ve škole. Vedeme k odmítavému postoji k rasismu, xenofobii a podobným jevům.

pracovní	Vedeme žáky k poznání hodnoty práce a oceňování práce. Ve výuce modelujeme pracovní podmínky a pracovní situace. Seznamujeme žáky s různými profesemi a pracovními činnostmi, s nároky, které kladou na pracovníka. Metodami dostupnými pedagogům i využitím služeb externích specialistů vedeme žáky k poznávání vlastních předpokladů pro různé typy profesí. Seznamujeme s požadavky různých profesí na další přípravu. Přibližujeme žákům nutnost celoživotního vzdělávání pro udržení se na trhu práce. Vyžadujeme dodržování pravidel, vyžadujeme odevzdávání kvalitní práce. Vyžadujeme sebehodnocení žáka a sami soustavně hodnotíme výsledky žákovy práce. Jdeme příkladem – příkladně plníme své pracovní povinnosti (nástupy do hodin, příprava na výuku ...). Vážíme si své profese. Svoji profesi a svoji školu pozitivně prezentujeme před žáky, rodiči i na veřejnosti.
digitální	Ve výuce používáme digitální zařízení, aplikace a služby, využíváme je nejen při učení, ale i v běžném životě školy a společnosti. Vedeme žáky k využívání digitálních technologií při získávání, vyhledávání, zpracování a sdílení dat. Vytváříme a upravujeme digitální obsah, kombinujeme různé formáty, vyjadřujeme se za pomoci digitálních prostředků Využíváme digitální technologie k usnadnění práce, zautomatizování rutinní činnosti, zefektivnění či zjednodušení svých pracovních postupů a zkvalitnění výsledků své práce. Chápeme význam digitálních technologií pro lidskou společnost, seznamujeme se s novými technologiemi, kriticky hodnotíme jejich přínosy a reflektujeme rizika jejich využívání. Předcházíme situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím s negativním dopadem na tělesné a duševní zdraví žáků i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jednáme eticky, jdeme příkladem.

5.8.1.3 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu výchova ke zdraví

6. ročník

časová dotace: 1 hodina

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy
VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě <i>VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny</i>	Žák vyhledává a zpracovává důležité informace týkající se daných témat, zpracovává přehledové tabulky, grafy, letáky se získanými informacemi. Diskutuje, prezentuje své názory a umí si je obhájit. Je schopen akceptovat názory druhých a vést diskusi.	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	Průřezová témata OSV: 1.1. - 1. 11. VDO: 2.1. MKV: 4.2. - 4.5. EV: 5.1 - 5.4. Mezipředmětové vztahy ČJ - práce s textem v učebnici, komunikace UaK - tvorba plakátů INF - vyhledávání, zpracovávání informací, vyhledávání na síti M - převody jednotek ORV - vztahy mezi lidmi, práce v týmu
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 <i>VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</i>			

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 <i>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</i>		režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, 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 překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu	
VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví <i>VZ-9-1-05p projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</i>			
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 <i>VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</i>			

VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěřil se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc <i>VZ-9-1-08p svěřil se se zdravotním problémem</i>		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	
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 <i>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</i>		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 včetně zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly	
VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví		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	

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		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	
VZ-9-1-13 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 <i>VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her</i> <i>VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</i>		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 psychohygiena 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	
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 <i>VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí</i>		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	

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 <i>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</i>			
VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí <i>VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel</i>			

Očekávané výstupy	Dílčí výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy
VZ-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě <i>VZ-9-1-01p chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny</i>	Žák vyhledává a zpracovává důležité informace týkajících se daných témat, zpracovává přehledové tabulky, grafy, letáky se získanými informacemi. Diskutuje, prezentuje své názory a umí si je obhájit. Je schopen akceptovat názory druhých a vést diskusi.	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	Průřezová témata OSV: 1.1. - 1. 11. VDO: 2.1. MKV: 4.2. - 4.5. EV: 5.1 - 5.4. Mezipředmětové vztahy ČJ - práce s textem v učebnici, komunikace UaK - tvorba plakátů INF - vyhledávání, zpracovávání informací, vyhledávání na síti M - převody jednotek ORV - vztahy mezi lidmi, práce v týmu
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 <i>VZ-9-1-03p uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím</i>			
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			

VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p <i>respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví</i>		režim, 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;	
VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-05p <i>projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy</i>		odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci	
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 VZ-9-1-07p <i>dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování</i>		Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti autodestruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání, trestná činnost, dopink ve sportu skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální	
VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěřá se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc			

VZ-9-1-08p svěř se se zdravotním problémem		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	
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 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		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 včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	
VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím		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	
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		Hodnota a podpora zdraví celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie	

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 <i>VZ-9-1-13p dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her</i> <i>VZ-9-1-13p uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy</i>		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 psychohygiena 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	
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 <i>VZ-9-1-14p zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí</i>		psychohygiena 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	
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		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	

<i>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</i>			
<i>VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</i> <i>VZ-9-1-16p chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel</i>			