**Část V. – Osnovy**

**II. stupeň**

# kapitola 24. - RODINNÁ VÝCHOVA

**Vzdělávací oblast: Člověk a společnost, Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor – vyučovací předmět: Výchova k občanství – Rodinná výchova**

### 1. Charakteristika vyučovacího předmětu rodinná výchova

#### *Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu*

Povinný vyučovací předmět Rodinná výchova vychází ze vzdělávacích oblastí Člověk a zdraví a Člověk a společnost. Je velmi úzce spjat s předměty jako je Přírodopis, Tělesná výchova či Občanská výchova.

Vyučuje se jako samostatný předmět v 7. a 9. ročníku po jedné hodině týdně. Tento předmět učí žáky pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody a základním poznatkům, které by měli využívat v každodenním životě. Respektuje celistvost osobnosti žáků, rovnoměrně rozvíjí psychické schopnosti a sociální adaptaci. K osvojení potřebných vědomostí, dovedností a návyků, které ovlivňují způsob jejich života, je třeba využívat vhodné motivace a činnosti, které posilují zájem žáků. Vede je k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence i problémů spojených s poškozením zdraví a uvědomění si povinnosti péče o své zdraví v přiměřené míře věku a schopnostem. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování a rozhodování, které vedou k zachování a posílení zdraví. Tím je zajištěno utváření dovedností a návyků v oblasti zdravého životního stylu, osobní i duševní hygieny, výživy, pohybových aktivit apod.

**Vzdělávání předmětu rodinná výchova** **vede žáka k:**

* získávání orientace v základních názorech na zdraví a postupnému uplatňování preventivních činností podporujících zdraví
* chápání fyziologických, psychických i sociálních změn spojených s dospíváním
* dodržování zásad zdravého způsobu života a ochrany zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické), zodpovědnosti a péči o své zdraví a snaze o jeho zlepšení a posílení
* rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví vlastní i druhých a osvojování poznatků a dovedností jim předcházet v každodenních i rizikových situacích i při mimořádných událostech
* odmítání škodlivých látek neslučitelných se zdravím a sportem
* rozšiřování a prohlubování poznatků o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků

# *Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků*

Učitel učí žáky:

- chápat význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny

- uvědomovat si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím

- projevovat zdravé sebevědomí a preferovat ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy

- poznávat zdraví jako **důležitou** hodnotu**v kontextu dalších životních hodnot**

- respektovat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usilovat o aktivní podporu zdraví

- dodržovat správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňovat zásady správné výživy a zdravého stravování

- uplatňovat způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc

- uplatňovat osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy

- zaujímat odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí

- dát do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her

- pochopit souvislosti mezi konzumací návykových psychoaktivních látek a poškozováním zdraví a životního stylu

- vědět o centrech odborné pomoci a vyhledat a použít jejich telefonní čísla

- chránit zdraví a životy při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a využívat osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí

**Kompetence k učení**

Učitel:

Vede žáky k vyhledávání základních pojmů a poznatků, třídění a propojování informací.

Učí žáka správně používat odbornou terminologii.

Vede žáka k samostatnosti při pozorování a porovnávání získaných informací a k nalézání souvislostí.

**Kompetence k řešení problémů**

Učitel:

Zadává úkoly takovým způsobem, který umožňuje žákovi zvolit si více postupů

Zařazuje metody, při kterých žáci sami navrhují řešení, docházejí k závěrům a vyhodnocují získaná fakta

Rozvíjí schopnost nalézt a formulovat problém

Řeší s žáky možnosti, jak některým problémům předcházet

Podporuje vzájemnou spolupráci při řešení problémů.

**Kompetence komunikativní**

Učitel:

Podporuje práci ve skupinách, která je založena na vzájemné komunikaci mezi žáky, respektování názorů druhých, na vzájemné diskusi

Vede žáky k formulování svých myšlenek v písemné i mluvené formě

Umožňuje prezentaci práce žáků, kteří mají možnost sami zhodnotit výsledky své práce a práce svých spolužáků a reagovat na hodnocení ostatních, argumentovat, přijmout kritiku

**Kompetence sociální a personální**

Učitel:

Využívá skupinového vyučování, které vede žáky ke vzájemné spolupráci při řešení problémů

Volí situace vedoucí k posílení sebedůvěry žáků, pocitu zodpovědnosti za sebe i své okolí

**Kompetence občanské**

Učitel:

Vyžaduje dodržování pravidel slušného chování a ochotu

vzájemné pomoci

Vede žáky k pochopení práv a povinností související s ochranou životního prostředí**,**

vlastního zdraví i zdraví svých blízkých

**Kompetence pracovní**

Učitel:

Vede žáky k dodržování bezpečnostních a hygienických pravidel při práci s mikroskopickými preparáty a s živými přírodninami

Zadává úkoly tak, aby měli žáci možnost si práci sami organizovat, navrhnout postup a časový rozvrh své práce a mohli získané poznatky využít v praxi, popř. ve své budoucí profesi

Rozvíjí pozitivní vztah k práci

**Kompetence digitální**

Učitel:  
Zadává úkoly na bázi tvorby a úpravy digitálního obsahu  
Umožňuje vyhledávání digitálního obsahu a podporuje žáky v kritickém posuzování získaných informací  
Podporuje žáky ve využívání digitální technologie při učení a vede je k samostatnému rozhodování,  
které technologie pro jaký řešený problém využít  
Upozorňuje žáky na negativní situace spjaté s digitálním prostředím s možným dopadem na jejich duševní zdraví,  
při komunikaci a sdílení informací je učí jednat eticky

**Průřezová témata**

Předmětem prolínají **průřezová témata**: *Osobnostní a sociální výchova (OSV)*, Výchova *demokratického občana (VDO), Environmentální* *výchova (EV)-* zdraví člověka, člověk a životní prostředí; *Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (EGS), Multikulturní* *výchova (MKV), Mediální výchova (MV*) – kritické čtení a vnímání mediálních sdělení

### 2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu rodinná výchova

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

# Vyučovací předmět: Rodinná výchova

**Ročník: 7**

| **Výstupy** | **Učivo** | **Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy** | | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Žák:  - uvede konkrétní případy pravého kamarádství a vysvětlí pojmy láska, přátelství, kamarádství  - rozlišuje užší i širší příbuzenské vztahy  - popíše základní funkce rodiny  - zná rozdělení rolí v rodině, vysvětlí jejich význam  - přiměřeně se chová ke starším lidem a k mladším dětem  - projevuje úctu k rodinným tradicím a zvyklostem  - respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky  - rozpozná problémovou situaci, přemýšlí o jejích příčinách a navrhne možná řešení  - rozpoznává hodnoty přátelství a vztahů mezi lidmi a je ohleduplný ke starým, nemocným a postiženým spoluobčanům  - k opačnému pohlaví se chová kultivovaně  - respektuje kulturní zvláštnosti, názory a zájmy minoritních skupin  ve společnosti  - respektuje mravní principy a pravidla společenského soužití  - uplatňuje vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích a rozlišuje projevy nepřiměřeného chování a porušování společenských norem  - vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt - uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi  - respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu  - dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a 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  - vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím - 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  - usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví - samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím  **Ročník:9**  Žák:  - vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, zamilovaností, náhodnou známostí a rozvinutou láskou  - na veřejnosti uplatňuje ve svých citových projevech vhodnou míru zdrženlivosti a studu  - pojmenuje povahové vlastnosti partnerů, které jsou předpokladem pro založení stabilní rodiny  - uvede rizika spojená s neuváženou volbou životního partnera  - vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život a těhotenství  - uvede rizika související s předčasným ukončením těhotenství  - uvede pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou  - popíše (s použitím odborné terminologie) jednotlivé části pohlavních orgánů  - vysvětlí tělesné, fyziologické, psychické a sociální změny v dospívání, objasní menstruační cyklus  - respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví  - uplatňuje pravidla intimní hygieny v denním režimu  - uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti  - uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku  - rozhoduje se odpovědně ve vztahu k opačnému pohlaví  - vysvětlí rizika střídání partnerů  - vyjmenuje nejčastější choroby přenosné pohlavním stykem (kapavka, příjice aj.), popíše příznaky a vysvětlí, jak se před nimi chránit  - objasní, jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje po proniknutí infekce do organismu  - orientuje se v léčbě infekce HIV a AIDS  - zdůvodní preventivní opatření boje proti šíření HIV  - orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (homosexuální, bisexuální vztahy aj.)  - vysvětlí pojmy prostituce, pornografie a promiskuita  - respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli  - chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování  - nepoužívá vulgární slova související se sexualitou  - vysvětlí, proč není vhodné veřejně mluvit o svých intimních záležitostech a proč je na veřejnosti slušné projevovat ve svých citech potřebnou míru zdrženlivosti  - vyjádří vlastní názor k pořadům v médiích, které ukazují lásku a rodičovství ve zkreslené podobě  - respektuje odlišné přístupy k sexualitě ovlivněné odlišnou kulturou a vírou  - orientuje se v právní problematice sexuálního zneužívání dítěte  použije v případě problémů kontakty na odbornou pomoc  - pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému početí  - orientuje se ve vhodnosti použití způsobů antikoncepce        - rozpozná pozitivní i negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu v rodině  - ovládá své emoce, akceptuje pocity druhých  - vhodně používá prostředky neverbální komunikace  - při komunikaci používá kulturní slovník  - chová se kultivovaně k opačnému pohlaví  - vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro plný intimní život a těhotenství  - uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti  - uvede rizika související s předčasným ukončením těhotenství  - uvede rizika spojená s neuváženou volbou životního partnera  - uvede důsledky porušování trestního zákona související se šikanou, násilím, týráním, zanedbáváním a zneužíváním dětí  - samostatně vyhledá služby specializované pomoci sobě nebo druhým  - vysvětlí problematiku náhradní rodinné péče    - vysvětlí, jak pečovat o duševní zdraví  - uplatňuje preventivní způsoby chování v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními chorobami  - vysvětlí základní vztah mezi úrovní zdravotně orientované zdatnosti a možnými zdravotními problémy (civilizačními chorobami)  - vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy, způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob  - vysvětlí souvislosti mezi nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob  - vysvětlí význam preventivních lékařských prohlídek  - uplatňuje pravidla bezpečnosti v podmínkách silničního provozu v roli cyklisty, používá ochrannou přilbu  - předchází úrazům při aktivitách ve volném čase (vhodná organizace, vhodné doplňky a oblečení)  - rozpozná situace ohrožující jeho bezpečnost a používá účinné způsoby chování  uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí  - uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání  a zneužívání dítěte  - je si vědom a zná právní důsledky nepřiměřené sebeobrany  - odmítá nátlak a hrubé zacházení  - samostatně vyhledá služby specializované pomoci sobě nebo druhým  - rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními  - předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci, včetně základů obvazové techniky  - poskytne nezbytnou první pomoc i při vážnějších poraněních  - spolupracuje se spolužáky ve skupině při plnění zadaných úkolů  - vybere z nabízených variant správný způsob chování v určité situaci  - posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých  - uvede, jak je třeba se zachovat při ohrožení mimořádnou událostí  - vysvětlí postup při evakuaci | **Rodina a širší sociální prostředí, rozvoj osobnosti**  - kamarádství, přátelství, láska  - rodina, komunikace a vztahy mezi členy rodiny  - vztahy mezi sourozenci  - role v rodině, vliv prostředí na rozvoj osobnosti  - osobnost  - sebepoznání, sebepojetí a sebevýchova  - vyrovnání se s problémem  **Lidská setkání** - přirozené a sociální rozdíly mezi lidmi, rovnost a nerovnost, rovné postavení mužů a žen - lidská solidarita, pomoc lidem v nouzi, potřební lidé ve společnosti  **Zásady lidského soužití** - morálka a mravnost - svoboda a vzájemná závislost - pravidla chování  **Změny v životě člověka a jejich reflexe** - tělesné a duševní změny v dětství, pubertě a dospívání  **Zdravý způsob života a péče o zdraví** - výživa a zdraví (zásady zdravého stravování, poruchy přijmu potravy) - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví - tělesná a duševní hygiena, denní režim - ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami  **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** - stres a jeho vztah ke zdraví - autodestruktivní závislosti (alkohol, kouření, návykové látky a činnosti) - bezpečné chování a komunikace, skryté formy násilí a zneužívání  **Hodnota a podpora zdraví** - celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci - podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, - psychohygiena    Sexuální výchova  - vztahy mezi lidmi  - láska a sexualita  - proměny člověka v období dospívání a jejich prožívání  - pohlavní orgány  - zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost  - probuzené pohlaví (zvýšený zájem o vlastní pohlavní orgány)  - rozhodování v oblasti sexuálního chování, pohlavní styk  - pohlavní orientace  - metody antikoncepce  - výběr partnera, konflikty v partnerských vztazích, předmanželské a manželské poradny  - plánování rodičovství  - umělé přerušení těhotenství, poruchy plodnosti – sexuální zneužívání a způsob ochrany před ním  - pohlavně přenosné nemoci, HIV/AIDS, prevence, léčba  - postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, prostituce, pornografie, promiskuita  - etická stránka sexuality, vliv postojů víry  - předčasná sexuální zkušenost, problémy těhotenství a rodičovství mladistvých  Rodina a širší sociální prostředí  - dospívající, jeho komunikace v rodině, mezigenerační konflikty  - problémy spojené se vstupem do samostatného života  - předčasná těhotenství, manželství nezletilých a jejich důsledky  - zanedbávání rodinné výchovy, krizové situace v rodině  - náhradní rodinná péče, adopce  Péče o zdraví  - péče o duševní zdraví  - proměna životního stylu v důsledku rozvoje civilizace, civilizační choroby a jejich prevence  - ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění  - preventivní a léčebná péče  Osobní bezpečí  - rizika silniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)  - způsoby chování v krizových situacích  - prostředky a způsoby sebeobrany, právní důsledky nepřiměřené obrany  - odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)  - osobní bezpečí a životní prostředí  - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí  - nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií  - základy první pomoci | Ov  - naše škola  - vztahy mezi lidmi  - zásady lidského soužití  podobnost a odlišnost lidí  - vnitřní svět člověka (vnímání, prožívání)  - lidská práva  Př anatomie a fyziologie  Ch  - přírodní látky (cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy)  - voda, vzduch  - chemický průmysl v ČR  - průmyslová hnojiva, plasty a syntetická vlákna, detergenty, pesticidy, insekticidy  Př  - nemoci a prevence (v souvislosti s výživou)  Tv  - význam pohybu pro zdraví  Ch  - deriváty uhlovodíků (alkoholy)  - návykové látky (drogy, nikotin)  Ov  - protiprávní jednání  - právo v každodenním životě  Př  - fylogeneze a ontogeneze člověka (rozmnožování člověka)  - anatomie a fyziologie člověka  - nemoci a jejich prevence (HIV, pohlavně přenosné choroby)  Ov  - vztahy mezi lidmi (konflikty v mezilidských vztazích)  - lidská setkání (rovné postavení mužů a žen)  - podobnost a odlišnost lidí  - osobní rozvoj (životní cíle a plány)  právo v každodenním životě  Tv  - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech  Ov  - kulturní život (prostředky komunikace)  - lidská setkání  - vztahy mezi lidmi (mezilidská komunikace)  - zásady lidského soužití  - podobnost a odlišnost lidí  - vnitřní svět člověka  - osobní rozvoj  - lidská práva  - právo v každodenním životě  Př  - anatomie a fyziologie člověka  - životní styl  Př  - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)  - anatomie a fyziologie (hygiena duševní činnosti)  - nemoci, úrazy, prevence (život ohrožující stavy)  TV  - význam pohybu pro zdraví  Př  - nemoci, úrazy a jejich prevence  - životní styl  - organismy a prostředí  - ochrana přírody a životního prostředí  - anatomie a fyziologie člověka  Ch  - zásady bezpečné práce (v běžném životě)  - mimořádné události (havárie a úniky nebezpečných látek)  Tv  - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech  Ov  - naše škola  - podobnost a odlišnost lidí (projevy chování)  - vnitřní svět člověka  - osobní rozvoj  - lidská práva  - protiprávní jednání | OSV  - vzájemné poznávání se ve třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem  - péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy, pohled na svět očima druhého  - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci - rozvoj schopnosti poznávání a řešení problémů  - dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci  - hledání pomoci při potížích  VDO  - škola jako model otevřeného partnerství  - demokratická atmosféra ve škole  **-** zapojení žáků do třídní samosprávy  - úcta k zákonu, práva a povinnosti - asertivní jednání, schopnost kompromisu- uvažování o problémech v širších souvislostech  - rozvoj disciplinovanosti a sebekritiky  - utváření hodnot, jako je spravedlnost, svoboda, solidarita, tolerance a odpovědnost  - respektování kulturních, etnických a jiných odlišností  MKV  - jedinečnost každého člověka  - respektování zvláštností druhých lidí, tolerance a rozvoj spolupráce  - podpora a pomoc druhým  - vnímání odlišnosti jako příležitosti k obohacení, nikoli jako zdroj konfliktu  OSV  - sebepoznávání: moje tělo, psychika, co o sobě vím  - utváření praktických životních dovedností  - hledání pomoci při potížích  - rozvoj dovedností pro učení a studium  - dobrá organizace času  - psychohygiena  - dobrý vztah k sobě samému, regulace vlastního chování i prožívání, dovednosti zvládání náročných životních situací  - komunikace, řeč těla, aktivní naslouchání  EV  - vztah člověka k prostředí  - poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování  - komunikace o problémech životního prostředí  - lidské aktivity a životní prostředí  - vnímání života jako nejvyšší hodnoty  - rozmanitost vlivu prostředí na zdraví, možnosti ochrany zdraví  - ochrana přírody při sportovních akcích  MV  - média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví  - volný čas a jeho naplnění  - role médií v každodenním životě (na uspořádání dne) - kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky  - role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů  - kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích)  OSV  - sebepoznávání a zdravé sebepojetí, jak se promítá mé já v mém chování, moje vztahy k druhým lidem  - sociální dovednosti pro předcházení konfliktům v mezilidských vztazích  - hledání pomoci při potížích  - komunikace v různých situacích, dovednost komunikační obrany proti agresi a manipulaci  - poznávání lidí, mezilidské vztahy, chování podporující dobré vztahy, empatie, respektování, podpora, pomoc  - rozhodování v eticky problematických situacích  VDO  - prohloubení empatie, schopnosti aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování  - ohleduplnost a ochota pomáhat zejména slabším  MKV  - integrace jedince v rodinných vztazích, odlišnost lidí, ale jejich  vzájemná rovnost, nekonfliktní život v multikulturní společnosti  - předsudky a vžité stereotypy, tolerantní vztahy a spolupráce s jinými lidmi bez ohledu na jejich rozdílnosti  - naslouchání druhým, vstřícný postoj k odlišnostem  MV  - rozlišování bulvárních prvků v mediálních sděleních, vztah mediálního sdělení a sociální zkušenosti  - skladba a výběr sdělení v časopisech pro dospívající  - vliv médií na chování jednotlivce  OSV  - sebepoznávání a sebepojetí, cvičení sebekontroly, regulace vlastního chování a prožívání  - utváření dobrých mezilidských vztahů v rodině, empatie, pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc  - rozvíjení komunikačních dovedností, komunikace v různých situacích  - sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích a pro řešení konfliktů  VDO  - demokratická atmosféra v rodinném prostředí, uplatňování demokratických principů a způsobů řešení problémů v osobním životě  - prohloubení empatie, schopnosti aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování  MKV  - integrace jedince v rodinných vztazích  OSV  - regulace vlastního jednání a prožívání  - můj vztah ke mně samému  - dovednosti rozhodování  - cvičení sebekontroly, regulace vlastního jednání, vůle  EV  - utváření zdravého životního stylu  - vnímání života jako nejvyšší hodnoty  MV  - média jako zdroj informací  - kritický přístup ke sdělovacím obsahům (zapojení do mediální komunikace)  EV  - rozmanitost vlivů prostředí na zdraví  - možnosti a způsoby ochrany zdraví  OSV  - zvládání stresových situací  - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci, pro etické zvládání situací  - pomáhající a prosociální chování  MV  - analytický přístup k mediálním obsahům a kritický odstup od nich, využití potenciálu médií jako zdroje informací a problematice zdraví |  |

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

VO-9-1-04p respektuje mravní principy a pravidla společenského soužití

VO-9-1-05p rozpoznává hodnoty přátelství a vztahů mezi lidmi a je ohleduplný ke starým, nemocným a postiženým spoluobčanům

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

Zpracováno k ŠVP platnému k září 2021 a dále.