**Část V. – Osnovy**

**II. stupeň**

# kapitola 24. - RODINNÁ VÝCHOVA

**Vzdělávací oblast: 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 vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Je velmi úzce spjat s předměty jako je Přírodopis, Tělesná výchova.

Vyučuje se jako samostatný předmět v 6., 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

**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

Předmět rodinná výchova vycházející ze vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, např. *Výchova ke zdraví, Tělesná výchova, Člověk a jeho svět,* které jej doplňují, rozšiřují a využívají. 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.

# *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

- poznávávat 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

**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*; Člověk a svět práce* – příprava pokrmů

### 2. Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu rodinná výchova

# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

# Vyučovací předmět: Rodinná výchova

| **Výstupy** | **Učivo** | **Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy** | | **Poznámky** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ročník:6**  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  - k opačnému pohlaví se chová kultivovaně  - rozpozná problémovou situaci, přemýšlí o jejích příčinách a navrhne možná řešení  - vysvětlí na příkladech souvislosti mezi tělesným a duševním zdravím  - uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, na jeho zdraví a způsob života  - komunikuje s lékařem o svých zdravotních potížích  - rozpozná příznaky běžných nemocí a včas informuje dospělé  - pojmenuje cesty přenosu nejčastějších infekčních chorob, doporučované způsoby ochrany před nimi a prakticky je uplatňuje  - pojmenuje zdroje a místa  - poskytne základní péči při nemoci v rodině (změří teplotu, zavolá lékaře, podá nápoj)  - uplatňuje důležité zásady při podávání léků možných nehod a úrazů v bytě  - označí nebezpečná místa ve svém okolí a v souvislosti s nimi navrhne způsoby bezpečného chování  - uplatňuje pravidla osobní hygieny v denním režimu  - uvede zásady prevence zubního kazu  - předvede správný postup při čištění zubů  - popíše, jak pečovat o hygienu základních oděvních součástí  - rozlišuje, kolik času je potřebné denně věnovat aktivnímu pohybu  - sestaví vlastní týdenní (denní) rozvrh činností a diskutuje ho z hlediska zásad zdravého způsobu života  - zařazuje do denního režimu činnosti vhodné z hlediska zdraví (odpočinek, spánek)  - zařazuje do denního režimu pohybové aktivity, které jsou pro něj (ni) vhodné  - vyjmenuje pozitivní životní cíle a hodnoty v životě člověka  - uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami  - argumentuje ve prospěch zdraví  - zná možnosti řešení související s touto problematikou a používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích  - je si vědom, že je zakázáno prodávat dětem cigarety a alkoholické nápoje  - uvede na konkrétních případech lživost reklamních triků souvisejících s propagací cigaret a alkoholu    - rozlišuje mezi zdravými a méně zdravými potravinami  - rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli  - argumentuje proti nepřiměřené konzumaci sladkých, tučných, slaných pokrmů a některých potravinářských výrobků  - vyjmenuje základní složky potravy  - s pomocí dospělých se rozhoduje ve prospěch zdravých pokrmů  - orientuje se v údajích na obalech potravinářských výrobků  - rozlišuje mezi čerstvými, starými a zkaženými potravinami  - posoudí, do jaké míry se děti stravují zdravě  - projevuje ochotu uplatňovat zásady zdravého stravovacího a pitného režimu  - přiměřeně se chová u rodinného stolu, ve školní jídelně, v restauraci i při stravování v přírodě  - zná základní způsoby zpracování potravin  - umí připravit jednoduché **občerstvení**  **Ročník:7**  Žák  - zná práva a povinnosti jednotlivých členů rodiny  - popíše nároky rodiny na zdravé bydlení z hlediska činností provozovaných v bytě  - vysvětlí, proč se potřeby rodin vzhledem k bydlení v průběhu času vyvíjejí a mění  - objasní hygienické požadavky na oslunění a osvětlení bytu a tepelnou pohodu v bytě  - navrhne zásady bezpečného provozu v bytě  - vysvětlí, proč je nutno udržovat v bytě pořádek a čistotu  - vyjmenuje zásady hygieny a ochrany zdraví při práci vdomácnosti  - používá pro sdělování vhodné prostředky verbální i neverbální komunikace  - navrhne způsoby, jak zlepšit komunikaci  - vysvětlí na příkladech, že i odmítání je způsob komunikace  - dodržuje zásady společenského chování při pozdravu, představování i při běžné komunikaci ve škole i na veřejnosti  - sestaví rodinný rozpočet  - objasní význam zdravého způsobu života  **-** vysvětlí význam péče o zdraví a své konkrétní chování (postoje) v souvislosti se zdraví  - zná základní podmínky pro zachování, regeneraci sil, a význam pohybu pro zdraví  **-** je si vědom a zná některé civilizační choroby související s nesprávnou životosprávou  - zná autoregulační a relaxační techniky k překonávání únavy, stresových situací a k posilování duševní odolnosti  - zná situace ohrožující zdravý  vývoj osobnosti, možnosti jejich předcházení a způsoby řešení  - zná dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech  **-** uvědomuje si důležitost relaxace a jejího zařazení do režimu dne  - objasní význam biorytmů v životě člověka  - rozvrhne svůj denní režim vzhledem k vlastním potřebám podpory zdraví  - zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci  - uvede příklady správného a nesprávného jednání s ohledem na péči o zdraví  - vysvětlí význam odpočinku, spánku a pravidelného režimu pro zdraví  - chrání se podle možností před škodlivými vlivy vnějšího prostředí (UV záření, cigaretový kouř, smog)  - objasní význam vody pro život člověka (zdraví, hygiena, rekreace)  - zdůvodní nutnost ochrany před slunečním zářením  - popíše, za jakých okolností lze pobývat na slunci  - vysvětlí, jak chránit oči a pokožku  - objasní škodlivost hluku na zdraví  - popíše jak posilovat odolnost organismu  - vysvětlí souvislosti mezi pohybem a tělesným a duševním zdravím  - objasní pomocí potravinové pyramidy doporučený denní příjem jednotlivých druhů potrav  - orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dětství a dospívání  - zdůvodní nutnost dodržování stravovacího a pitného režimu  - vyhodnotí složení potravinářských výrobků  - uvede, že se potravou dostávají do těla i škodlivé látky, jejichž obsah ve vodě a v potravinách je sledován  - diskutuje o propagaci potravinářských výrobků (reklamy)  - zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování se zásadami zdravé výživy  - uvede možná zdravotní rizika spojená s konzumací potravin rychlého občerstvení  - zná alternativní výživové směry  - vysvětlí rizika spojená s poruchami příjmu potravy  - uvede, kde vyhledat odbornou pomoc v případě poruch příjmu potravy  - uvede zásady správného výběru a přípravy pokrmů  - zná nejčastěji zneužívané látky v ČR  - dává do souvislosti rizika zneužívání návykových látek s ohrožením zdraví člověka, osobní realizací, partnerském a rodinném soužití, těhotenstvím, přenosem infekce HIV  - popíše rizika poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek (zdraví fyzické, psychické, sociální)  - vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a bezpečností silničního provozu  - uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům v souvislosti s odmítáním návykových látek  - obhájí příklady pozitivních životních cílů a hodnot jako protiargument zneužívání návykových látek  - vyjmenuje rizikové skupiny populace v souvislosti se zneužíváním návykových látek  - zná mechanismy vzniku rozvoje závislosti a možnosti léčení  - je si vědom důsledků závislosti při hraní hazardních her  - vysvětlí působení anabolických steroidů v lidském těle a rizika s jejich používáním  - ví, jak vyhledat odbornou pomoc  - komunikuje se službami poskytujícími anonymní poradenskou pomoc  - rozpozná pozitivní i negativní vlivy na kvalitu sociálního klimatu v rodině i ve třídě  - při komunikaci používá kulturní slovník  - projevuje v kolektivu vrstevníků a na veřejnosti zdravotně vhodné a ohleduplné chování  - chová se kultivovaně k opačnému pohlaví  - vyslovuje uznání svým spolužákům  - nabídne pomoc v případě potřeby  - používá v jednání prvky asertivity  - projevuje ochotu respektovat svobodu druhého dítěte  - projevuje účelné způsoby chování v simulovaných situacích osobního i cizího ohrožení  - odmítne dotyky, sliby, lákání a dárky od osob, které nezná  - objasní důvody, proč se ho nikdo nesmí dotýkat takovým způsobem, aby ho to uvádělo do rozpaků nebo vzbuzovalo odpor  - přivolá pomoc dospělých, policie v situacích cizího ohrožení  - zná a dodržuje zásady silničního provozu  - vhodně reaguje na situaci úrazu, zavolá záchrannou službu  - v případě potřeby poskytne první pomoc  **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  - zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích  - pomáhající a prosociální chování  **Péče o zdraví**  - tělesné a duševní zdraví  - odpovědnost za zdraví své i ostatních  - člověk ve zdraví a nemoci  - základní zdroje a příčiny nemocí, jejich příznaky- 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)  - osobní hygiena, zásady kosmetické péče  - hygiena odívání  - duševní hygiena, aktivní odpočinek  - denní režim  **Prevence zneužívání návykových látek**  - pozitivní životní cíle a hodnoty (podpora zdraví, pozitivní zájmy)  - patologické jevy (kouření, alkohol, drogy), jejich rizika  - nácvik odmítání  - reklamní vlivy  **Zdravá výživa**  **-** zásady zdravé výživy  - výživová hodnota potravy, energetická potřeba organismu  - zásady sestavování jídelníčku, pestrá strava, zastoupení potravin, denní stravovací a pitný režim, zásady společenského chování u stolu  - způsoby zpracování potravin  - příprava jednoduchého občerstvení  **Rodina a širší sociální prostředí**  - práva a povinnosti členů rodiny  - potřeby rodiny vzhledem k bydlení  - hygiena provozu domácnosti ( úklid a údržba bytu)  - sociální komunikace (v rodině, ve škole, s kamarády, ve společnosti dospělých – kultura projevu, komunikace verbální a neverbální, společenské chování, zásady)  - 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  - ekonomika domácnosti  **Péče o zdraví**  - klíče ke zdraví  - prostředí a zdraví  - biorytmy  - civilizační choroby  - autoregulační a relaxační techniky  - pohybem k tělesnému i duševnímu zdraví  - podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví  **Zdravá výživa**  - pyramida zdravé výživy  - specifika stravování dětí a dospívajících  - způsoby rychlého občerstvení (zdravotní rizika)  - alternativní výživové směry  - poruchy příjmu potravin  - zásady při výběru a přípravě pokrmů  **Prevence zneužívání návykových látek**  - nejčastěji zneužívané návykové látky v ČR  - rizika zneužívání návykových látek (dopad na zdraví, osobní realizaci, partnerské a rodinné soužití, těhotenství, přenos infekce HIV/AIDS)  - návykové látky a rizikové skupiny populace  - mechanismy vzniku rozvoje závislosti a možnosti léčení  - drogy a sport  - hazardní hry a jejich psychosociální důsledky  - centra odborné pomoci, linky důvěry  **Osobní bezpečí**  **-** způsoby chování a jednání při pobytu v různých prostředích (škola, parky, veřejná doprava, výlety, diskotéky aj.)  - způsoby chování v krizových situacích (šikanování, deviantní osoby)  - bezpečnost v silničním provozu  - zásady první pomoci    **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  Ch  - zásady bezpečné práce (ve školní pracovně i v běžném životě)  - nebezpečné látky a přípravky (varovné značky a jejich význam)  - mimořádné události (havárie, únik nebezpečných látek)  Př  - nemoci, úrazy, prevence (rozlišuje příčiny, příznaky běžných nemocí a uplatňuje zásady jejich prevence a léčby, aplikuje předlékařskou první pomoc při poranění)  - životní styl  Tv  - hygiena a bezpečnost práce při pohybových činnostech  - význam pohybu pro zdraví  Ch  - deriváty uhlovodíků (alkoholy)  - návykové látky (drogy, nikotin)  Ov  - protiprávní jednání  - právo v každodenním životě  Tv  - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech  Ch  - přírodní látky (cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy)  Př  - nemoci a prevence (v souvislosti s výživou)  - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)  Př  - nemoci, úrazy a prevence (v souvislosti s údržbou bytu)  - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)  Tv  - hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (v bytě)  Ov  - zásady lidského soužití  - vztahy mezi lidmi  Př  - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)  - anatomie a fyziologie (hygiena duševní činnosti)  - nemoci, úrazy, prevence (život ohrožující stavy)  - organismy a prostředí  - ochrana přírody a životního prostředí  Ch  - směsi  - voda, vzduch  - chemický průmysl v ČR  - průmyslová hnojiva  - plasty a syntetická vlákna, detergenty, pesticidy , insekticidy  TV  - hygiena bezpečnost při pohybových činnostech  - význam pohybu pro zdraví  Ch  - přírodní látky  Př  - organismy a prostředí (potravní řetězce, potravní pyramida)    Ch  - deriváty uhlovodíků  - léčiva a návykové látky  Př  - anatomie a fyziologie člověka  - nemoci, úrazy a prevence  - životní styl (pozitivní a negativní dopad na zdraví)  Tv  - význam pohybu pro zdraví  Ov  - vnitřní svět člověka  - osobní rozvoj  Tv  - komunikace v Tv  - zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech  Ov  - naše škola  - kulturní život  - lidská setkání  - vztahy mezi lidmi  zásady lidského soužití  - podobnost a odlišnost lidí  - vnitřní svět člověka  - osobní rozvoj  - lidská práva  - právo v každodenním životě  - protiprávní jednání  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  - sebepoznávání: moje tělo, psychika, co o sobě vím  - 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  - dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci  - hledání pomoci při potížích  - rozvoj schopnosti poznávání a řešení problémů  VDO  - škola jako model otevřeného partnerství  - demokratická atmosféra ve škole  **-** zapojení žáků do třídní samosprávy  - úcta k zákonu (třídní smlouva, práva a povinnosti**)**  MKV  - jedinečnost každého člověka  - respektování zvláštností druhých lidí (etnik)  - tolerantní vztahy a rozvoj spolupráce s jinými lidmi  OSV  - rozvoj schopností poznávání  - utváření praktických životních dovedností  - komunikace v různých situacích  -hledání pomoci při potížích  - rozvoj dovedností pro učení a studium  - dobrá organizace času  - psychohygiena  - dobrý vztah k sobě samému, 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)        OSV  - komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování)  **-** aktivní rozvíjení sociálních dovedností  MV  - kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích)  OSV  - rozvoj schopnosti poznávání  - rozvoj dovedností pro kooperaci  - řešení problémových úloh verbální a neverbální komunikace  - komunikace v různých situacích  EV  - zemědělství a životní prostředí  MV  - kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky  - role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů  OSV  - rozvoj schopností poznávání  - utváření praktických životních dovedností  - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci  EV  - vztah člověka k prostředí  - poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování  - komunikace o problémech životního prostředí  - lidské aktivity a životní prostředí  MV  - média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví a zásadách zdravého bydlení  OSV  - rozvoj schopností poznávání  - utváření praktických životních dovedností  - rozvoj schopností pro řešení problémů  - rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci  - organizace vlastního času  EV  - vztah člověka k prostředí  - poznávání základních podmínek života a možnosti jejich ohrožování  - komunikace o problémech životního prostředí  - lidské aktivity a životní prostředí  - utváření zdravého životního stylu  - vnímání života jako nejvyšší hodnoty  MV  - média jako zdroj informací o vlivech působících na zdraví  - role médií v ochraně životního prostředí  OSV  - rozvoj schopnosti poznávání  - rozvoj dovedností pro kooperaci  - řešení problémových úloh  - dovednosti verbální a neverbální komunikace  - komunikace v různých situacích  EV  - zemědělství a životní prostředí  MV  - kritický přístup k reklamě na potravinářské výrobky  - role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů  OSV  - komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování)  VDO  - výchova k úctě k zákonům  - spolupráce školy s institucemi zdravotně sociální pomoci  MV  - kritické vnímání mediálních sdělení (kouření, alkohol v médiích)  - vyhodnocování mediálních sdělení, manipulace reklamou  OSV  - zdravé a vyrovnané sebepojetí, cvičení sebekontroly, regulace vlastního chování i prožívání  - chování podporující dobré mezilidské vztahy a utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni  - dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci  - rozvíjení komunikačních dovedností, cvičení pozorování a emfatického a aktivního naslouchání, cvičení ve verbálním i neverbálním sdělování, komunikace v různých situacích  - hledání pomoci při potížích  - respektování, podpora, pomoc  - pomáhající a prosociální chování  MKV  - tolerantní vztahy a spolupráce s jinými lidmi  - respekt k odlišným sociokulturním skupinám  - vnímání odlišnosti jako příležitosti k obohacení, nikoli jako zdroj konfliktu  MV  - vliv médií na postoje a chování (násilí, manipulace)  VDO  - demokratická atmosféra ve škole  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 |  |

Zpracováno k ŠVP platnému k 1. září 2013 a dále.