

PŘEDMĚT: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<u>Žák:</u> <ul style="list-style-type: none"> - analyzuje pojem krizová situace - definuje příklady takových situací a jejich možná řešení - definuje skryté formy násilí - ví, čemu slouží dětská krizová centra, linky bezpečí - definuje, kam by se obrátil o pomoc - vyjmenuje zásady první pomoci - vysvětlí pojmy stalking a kyberšikana a ví, kde hledat pomoc - objasní pojem CAN, vyjmenuje signály sexuálně zneužívaného dítěte a uvede, kde hledat pomoc - objasní faktory, ovlivňující zdraví - napíše svůj režim dne - analyzuje vztah mezi výživou a zdravím - objasní nezdoravá jídla - popíše vliv reklamy na nákup potravin - objasní nutnost pitného režimu - shrne zásady zdravé výživy - objasní, co je energetický výdej a příjem - navrhne denní rozložení energie - vysvětlí význam vitamínů a minerálů pro člověka - vyjmenuje základní tepelné úpravy potravin - popíše zásady první pomoci při poranění v kuchyni - vytvoří zdravý jídelníček a porovná se svým skutečným stravováním 	<u>Osobní bezpečí</u> <ul style="list-style-type: none"> - zodpovědnost za sebe i druhé - chování za mimořádných situací - šikana - manipulativní reklama - kyberšikana a stalking - syndrom CAN <u>Péče o zdraví</u> <ul style="list-style-type: none"> - režim dne - zdravá výživa - pyramida zdravé výživy - alternativní výživové směry <u>Zdravá výživa</u> <ul style="list-style-type: none"> - tepelné zpracování potravin - jídelníček 	<p>Např. ŘR, Ú, B, PS</p> <p>Např. R, ŘR, T, Ú, B</p> <p>Např. ŘR, PS, R, Ú</p>	<p>OVO: 1.14, 1.15 U: 1.12, 1.13, 1.15</p> <p>OVO: 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9 U: 1.5, 1.6, 1.7</p> <p>OVO: 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.15 U: 1.5, 1.6</p>	

PŘEDMĚT: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí škodlivost kouření na lidský organismus - vyjmenuje důvody proč lidé – děti kouří - shrne důvody, proč s kouřením přestat - shrne, proč a kdy lidé požívají alkohol - popíše negativní účinky alkoholu na lidský organismus - popíše příklady, kdy může pití alkoholu vést k osobním, rodinným a sociálním problémům - - rozřídí citlivé os. údaje od těch, které lze zveřejňovat, dle toho spravuje svou digitální identitu, ve své digitální identitě dohledá informace, kterých není autorem - vyjmenuje dig. zdroje, které využívá ve svém vzdělávání - vybaví si právní aspekty při využívání a tvorbě digitálního obsahu - vytvoří zabezpečení v používaných zařiz., reaguje na projevy „kyberútoku“ - identifikuje situace ohrožující jeho duševní i fyzické zdraví a uplatňuje postupy snižující tato rizika - komunikuje se svými vrstevníky a samostatně si volí známou digitální technologii 	<p><u>Zneužívání návykových látek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kouření - alkohol <p><u>Bezpečnost na internetu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - internet a jeho nebezpečí - kyberšikana, kyberútok - ochrana zdraví - digitální identita - vyhledávání informací 	<p>Např. ŘR, R, T, B</p>	<p>OVO: 1.13, 1.14, 1.16, 1.9 U: 1.11</p>	

