

PŘEDMĚT: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průrezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definuje, ve kterých právních a ve kterých vnitřních normách jsou upravena pravidla chování žáků a pracovníků školy a rodičů žáků</li> <li>- předvede praktickou dovednost vyhledat v příslušných normách ustanovení řešící modelový problém</li> <li>- napíše se spolužáky pravidla chování ve třídě a škole</li>   <li>- porovná pojmy partnerství, manželství</li> <li>- definuje, za jakých podmínek je možné uzavřít v ČR manželství</li> <li>- objasní funkce rodiny</li> <li>- vyjmenuje role jednotlivých členů rodiny a jejich funkce</li> <li>- napíše jednoduchý rodokmen vlastní rodiny</li>   <li>- definuje různé způsoby komunikace</li> <li>- objasní a porovná pravidla chování k vrstevníkům a k dospělým</li> <li>- chová se obezřetně při setkání s neznámými lidmi</li>   <li>- definuje faktory, které ovlivňují naše zdraví</li> <li>- popíše, jakým způsobem se dá vyrovnat s problémy</li> <li>- definuje „únikové“ situace</li> <li>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví, diskutuje o něm s vrstevníky i rodiči</li> <li>- dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví, projevuje odpovědný vztah k sobě, ke zdravému životnímu stylu, k dospívání</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Naše škola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní režim školy</li> <li>- práva a povinnosti žáků a rodičů</li> <li>- role členů komunity</li> </ul> <p><b>Škola a domov</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partnerství, manželství, rodina</li> <li>- rodinné vztahy</li> <li>- úloha členů rodiny</li> <li>- výchovný styl</li> <li>- život v rodině i mimo ni</li> </ul> <p><b>Komunikace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikace mezi vrstevníky, mezi rodiči a dětmi, na pracovišti, v digitálním prostředí atd.</li> </ul> <p><b>Rozvoj osobnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělesné a duševní zdraví</li> <li>- zdravý životní styl a programy podpory zdraví</li> <li>- problémy a stres</li> </ul>	<p>Např. R, ŘR, PS, MoS, PÚ</p> <p>Např. ŘR, R, V, PS, MoS</p> <p>Např. ŘR, B, R, PS, MoS</p> <p>Např. B, PS, R, ŘR</p>	<p>OVO: 1.2, 1.1 U: 1.1, 1.2, 1.14</p> <p>OVO: 1.2 U: 1.1, 1.2, 1.22</p> <p>Podpůrná op.: 1-1p, 1-5p, 1-7p, 1-8p, 1-13p, 1-14p, 1-15p</p> <p>OVO: 1.1, 1.2 U: 1.1, 1.2, 1.13</p> <p>OVO: 1.5, 1.6, 1.9, 1.10 U: 1.5, 1.6, 1.10, 1.19, 1.21</p>	

PŘEDMĚT: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ		6. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průrezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analyzuje pojem krizová situace</li> <li>- definuje příklady takových situací a jejich možná řešení</li> <li>- definuje skryté formy násilí</li> <li>- ví, čemu slouží dětská krizová centra, linky bezpečí</li> <li>- definuje, kam by se obrátil o pomoc</li> <li>- vyjmenuje zásady první pomoci</li> <li>- vysvětlí pojmy stalking a kyberšikana a ví, kde hledat pomoc</li> <li>- objasní pojem CAN, vyjmenuje signály sexuálně zneužívaného dítěte a uvede, kde hledat pomoc</li>   <li>- objasní faktory, ovlivňující zdraví</li> <li>- napíše svůj režim dne</li> <li>- analyzuje vztah mezi výživou a zdravím</li> <li>- objasní nezdravá jídla</li> <li>- popíše vliv reklamy na nákup potravin</li> <li>- objasní nutnost pitného režimu</li> <li>- shrne zásady zdravé výživy</li> <li>- objasní, co je energetický výdej a příjem</li> <li>- navrhe denní rozložení energie</li> <li>- vysvětlí význam vitamínů a minerálů pro člověka</li>   <li>- vyjmenuje základní tepelné úpravy potravin</li> <li>- popíše zásady první pomoci při poranění v kuchyni</li> <li>- vytvoří zdravý jídelníček a porovná se svým skutečným stravováním</li> </ul>	<p><b>Osobní bezpečí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zodpovědnost za sebe i druhé</li> <li>- chování za mimořádných situací</li> <li>- šikana</li> <li>- manipulativní reklama</li> <li>- kyberšikana a stalking</li> <li>- syndrom CAN</li> </ul> <p><b>Péče o zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- režim dne</li> <li>- zdravá výživa</li> <li>- pyramida zdravé výživy</li> <li>- alternativní výživové směry</li> </ul> <p><b>Zdravá výživa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tepelné zpracování potravin</li> <li>- jídelníček</li> </ul>	<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><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí škodlivost kouření na lidský organismus</li> <li>- vyjmenuje důvody proč lidé – děti kouří</li> <li>- shrne důvody, proč s kouřením přestat</li> <li>- shrne, proč a kdy lidé požívají alkohol</li> <li>- popíše negativní účinky alkoholu na lidský organismus</li> <li>- popíše příklady, kdy může pití alkoholu vést k osobním, rodinným a sociálním problémům</li> <li>-</li> <li>- roztrídí citlivé os. údaje od těch, které lze zveřejňovat, dle toho spravuje svou digitální identitu, ve své digitální identitě dohledá informace, kterých není autorem</li> <li>- vyjmenuje dig. zdroje, které využívá ve svém vzdělávání</li> <li>- vybaví si právní aspekty při využívání a tvorbě digitálního obsahu</li> <li>- vytvoří zabezpečení v používaných zaříz., reaguje na projevy „kyberútoku“</li> <li>- identifikuje situace ohrožující jeho duševní i fyzické zdraví a uplatňuje postupy snižující tato rizika</li> <li>- komunikuje se svými vrstevníky a samostatně si volí známou digitální technologii</li> </ul>	<p><b>Zneužívání návykových látek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kouření</li> <li>- alkohol</li> </ul> <p><b>Bezpečnost na internetu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- internet a jeho nebezpečí</li> <li>- kyberšikana, kyberútok</li> <li>- ochrana zdraví</li> <li>- digitální identita</li> <li>- vyhledávání informací</li> </ul>	<p>Např. ŘR, R, T, B</p>	<p>OVO: 1.13, 1.14, 1.16, 1.9 U: 1.11</p>	

