

STANDARDY

PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Výchova ke zdraví

Zpracováno podle upraveného RVP ZV platného od 1. 9. 2013

Vypracovala skupina pro přípravu standardů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví ve složení:

MUDr. Maria Fridrichová, Centrum pro rodinu a sociální péči, o. s., Ostrava

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D., PdF UP Olomouc

PaedDr. Lenka Kubrichtová, Kalokagathie, s. r. o.

Mgr. Olga Panošová, ZŠ genpor. Fr. Peřiny, Praha 6

PaedDr. Jan Tupý, NÚV

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-01 Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí pojmy jedinec, skupina, komunita, společnost 2. žák odůvodní, proč je nutné stanovovat pravidla ve společnosti (ve třídě, komunitě), a vysvětlí rozdíl mezi právními normami a etickými pravidly (psanými a nepsanými pravidly) 3. žák se podílí se na tvorbě pravidel soužití ve třídě 4. žák vyjmenuje přijatá pravidla a vyhodnocuje dopad vlastního jednání a jednání spolužáků na utváření mezilidských vztahů v komunitě 5. žák rozlišuje na základě reálných situací ve třídě, škole nebo jiné komunitě, které způsoby jednání mají pozitivní a které negativní vliv na vztahy v komunitě
Ilustrativní úloha	
<p>Pokud máte ve třídě sestavena pravidla pro společné jednání (chování):</p> <ol style="list-style-type: none"> a) uveď, které pravidlo (která pravidla) považuješ ze svého pohledu za nejdůležitější, b) zdůvodni, proč je pro tebe dané pravidlo (daná pravidla) důležité (důležitá), c) diskutuj se spolužáky o tom, jak dané pravidlo (daná pravidla) ve vaší třídě fungují. <p>Pokud nemáte ve třídě sestavena pravidla pro společné jednání (chování):</p> <ol style="list-style-type: none"> a) vysvětlí, proč podle tebe nedošlo k sestavení pravidel jednání ve vaší třídě, b) uveď, které pravidlo (která pravidla) bys určitě zařadil(a) mezi pravidla třídy, c) zdůvodni, proč je to pro tebe (pro život třídy) důležité, d) diskutuj se spolužáky o tom, co by určitě mělo být obsahem pravidel vaší třídy. 	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-01.3 <i>Ilustrativní úloha má vazbu na učivo VkZ – Vztahy mezi lidmi a formy soužití a Osobnostní a sociální rozvoj.</i>

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-02 Žák 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
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák rozliší a vysvětlí na příkladech různé role v rodině, třídě, vrstevnické skupině a hierarchii vztahů v daných komunitách 2. žák uvede příklady chování, které přispívají k utváření dobrého sociálního klimatu (např. přátelství, vstřícnost, důvěra) nebo ho narušují (např. agresivní chování a šikana) 3. žák určí možný dopad vlastního jednání a chování na utváření klimatu ve třídě či jiné komunitě
Ilustrativní úloha	
<p>Diskutuj se spolužáky o vhodném chování mezi vrstevníky a o chování, které je nepřipustné. Na níže uvedených příkladech vysvětlí:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) zda se v těchto případech jedná o šikanu, b) jaké projevy zde šikana má a k jakým následkům vede, c) jaké jsou možné způsoby předcházení tohoto agresivního chování a šikany, d) zda dopadl příběh „dobře, či špatně“. <p>1. Jana se dobře učí, ve škole jí všichni nazývají „šprtou“ a nikdo s ní nekamarádil a smáli se jí. Dva kluci, kteří byli o hodně silnější a vyšší jí začali pravidelně slovně napadat a později jí začali bít. Jana se to snažila říci rodičům, ale ti měli hodně práce a nevnímali ji. Učitelé už vůbec ne, neměli chuť se zabírat výmysly malé holky. Jana však jednou našla odvalu, svěřila se své dospělé sestře. Ta natočila celou „akci“ na video a ukázala to rodičům a učitelům. Kluci byli potrestáni a učitelé taky. Jany rodiče se jí začali věnovat a Jana se konečně odvážila skamarádit.</p> <p>2. Dva žáci z 8. třídy chodili každý den o velké přestávce za Jirkou a brali mu svačinu. Když si toho jednou všimla Lenka a šla to říct paní učitelce, která měla službu na chodbě. Příští přestávku si na to paní učitelka počkala a odchytila je. Odteď už Jirkovi nekručí v břiše.</p> <p>3. Julie chodila ráda do školy. Neměla nejlepší známky, ale škola ji přesto bavila. Ovšem jednou se to změnilo. Když byla na další škole, velice ji překvapilo, jak se k ní ostatní spolužáci chovají. Věci se jí nejprve ztrácely. Myslela, že je to náhoda. Kamarádka říkala, že se jí to také občas stává. Rozhodně je však neztrácela každý den. Pak to zjistila. Ti spolužáci jí začali urážet a ona měla podezření, že jí kradou věci oni. Jednou si nechala tašku ve třídě a nepozorovaně se dívala co se děje. Viděla, jak si Martin z její tašky odnášel pravítko a svačinu. Od té doby se to ještě zhoršilo. Spolužáci jí začali ještě více zesměšňovat a pomlouvat. Neví, co má dělat.</p>	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-02.2 <i>Příběhy jsou zapsané dle autentických záznamů žáků 6.–9. ročníků (tedy i s pravopisnými chybami) a jsou převzaty z knihy: Kadlecová, E. Šikana očima dětí. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2010. 186 s. ISBN 978-80-7394-199-4.</i>

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-03 Žák vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák interpretuje zdraví jako stav úplné tělesné, psychické, sociální, případně duchovní pohody a nejen jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu 2. žák uvede faktory (determinanty), které ovlivňují lidské zdraví (životní styl, prostředí, zdravotnická péče, genetické faktory) 3. žák uvede možné klady a zápory jednotlivých oblastí životního stylu (výživa, pohybová aktivita, sexuální chování, režimová opatření, stres, duševní hygiena aj.) 4. žák vysvětlí význam základních (biologických) a tzv. vyšších lidských potřeb a uvede příklady jejich uspokojování 5. žák uvede příklady, jak mohou mít neuspokojené základní lidské potřeby vliv na zdraví člověka
Ilustrativní úloha	
<p>Uveď, která z nabízených definic nejlépe vystihuje pojem zdraví:</p> <p>a) zdraví je opak nemoci, b) zdraví je stav úplné tělesné, psychické, sociální pohody, c) zdraví znamená být tělesně (fyzicky) bez jakýchkoli problémů.</p>	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-03.1

Ilustrativní úloha		
<p>Rozhodni, zda uvedené pojmy patří mezi základní, či vyšší lidské potřeby, a zapiš je do správné tabulky:</p> <p><i>dýchání, sebedůvěra, pohyb, naplňování zájmů, jistota, příjem potravy, přátelství, pochvala, spánek</i></p>		
<table border="1" style="width: 100%; height: 50px;"> <tr> <td>ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY:</td> </tr> </table>		ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY:
ZÁKLADNÍ LIDSKÉ POTŘEBY:		
<table border="1" style="width: 100%; height: 50px;"> <tr> <td>VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY:</td> </tr> </table>		VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY:
VYŠŠÍ LIDSKÉ POTŘEBY:		
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-03.4	

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-04 Žák posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za své zdraví
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí pojem „rizikové chování“ 2. žák určí, které způsoby chování mohou ohrozit jeho zdraví i zdraví ostatních lidí (např. zneužívání alkoholu a jiných drog; rizikové sexuální chování, vč. možnosti neplánovaného těhotenství či nákazy pohlavně přenosnou chorobou; rizikové chování v dopravě, při sportu, při manipulaci s nebezpečnými látkami a materiály; chování při riziku infekčních onemocnění i při možnosti vzniku neinfekčních epidemií) 3. žák uvede příklady celospolečenské odpovědnosti za zdraví na úrovni státu, regionu, obce (např. ochrana kvality vody, ovzduší, optimální hlukové a světelné pohody, zdravotnický systém) 4. žák rozhodne pomocí uvedených příkladů chování mediálně známých postav (reálných i fiktivních), zda jednají ve prospěch svého zdraví, či nikoliv

Ilustrativní úloha

U následujících příkladů chování označ křížkem ty, které mohou podpořit zdraví dospívajících a které je mohou ohrozit či poškodit. Svoji volbu zdůvodni:

možné chování a jednání	možná podpora zdraví	možné ohrožení či poškození zdraví	zdůvodnění
kouření cigaret 5x denně			
intenzivní pohyb. aktivita 30 min/den			
jízda na kole bez přilby			
konzumace ovoce a zeleniny 5x/den			
sdílení zubního kartáčku s přítelem			
asertivní odmítnutí alkoholu			
každodenní sezení u PC více než 1 h/den			
zaslání své „nahé“ fotografie kamarádovi přes facebook			
pití energetických nápojů			
řešení sporu fyzickou agresí (bitím)			

Poznámky k ilustrativní úloze VZ-9-1-04.2

Ilustrativní úloha

Vyber si pět jmen známých osobností z oblasti kultury, sportu, politiky aj. z ČR či zahraničí a vyhledej informace o jejich životním stylu. Poté rozhodni a odůvodni, zda jejich chování a jednání převážně podporuje, či poškozuje jejich zdraví.

osobnost	možná podpora zdraví	možné poškození zdraví	zdůvodnění

Poznámky k ilustrativní úloze VZ-9-1-04.4
Výběr osobností může být pro žáky obtížný. Je vhodné, aby první výběr provedl učitel vzhledem k aktuální situaci ve společnosti, případně měl připraveny alternativní návrhy. Lze také vybírat z osobností lokálního významu.

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-05 Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví (vlastní péče o zdraví) 2. žák určí oblasti životního stylu, ve kterých může aktivně podporovat své zdraví 3. žák charakterizuje pojem prevence a uvede význam prevence (zejména primární) při posilování zdraví a při minimalizaci negativních vlivů na zdraví 4. žák uvede a zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví, které aplikuje do svého běžného života
Ilustrativní úloha	
<p>Urči, která z nabízených možností správně charakterizuje primární prevenci:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) primární prevence zabraňuje návratu nemoci, b) primární prevence zmírňuje následky nemoci či jiného poškození zdraví, c) primární prevence je předcházení nemoci či poškození zdraví. 	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-05.3

Ilustrativní úloha			
<p>Uveď, které zásady zdravého životního stylu uplatňuješ ve svém životě v těchto oblastech (u každé oblasti uveď alespoň dvě zásady), a doplň, které zásady bys chtěl/a ještě dodržovat:</p>			
oblast životního stylu	uplatňované zásady	zásady, které bych chtěl uplatňovat	co jsem proto ochoten/a udělat
STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM			
POHYBOVÁ AKTIVITA			
DENNÍ REŽIM			
DUŠEVNÍ HYGIENA			
NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ			
REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ A SEXUALITA			
Poznámky k ilustrativní úloze	<p>VZ-9-1-05.5 Je možné zadávat i menší počet řádků nebo pracovat ve skupinách jen na některých tématech.</p>		

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-06 Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák sestaví žebříček vlastních životních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii 2. žák odůvodní, proč patří zdraví mezi důležité hodnoty lidského života 3. žák diskutuje se svými vrstevníky o žebříčku životních hodnot a vhodně argumentuje pro nutnost podpory zdraví a aktivního přístupu ke zdraví 4. žák uvede příklady konkrétního chování lidí ze svého nejbližšího okolí (rodina, kamarádi), kterým pozitivně či negativně ovlivňují své zdraví

Ilustrativní úloha

Z nabízených životních hodnot vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a sestav je v pořadí od nejvýznamnější po nejméně významnou. Svůj výběr zdůvodni.

(můžeš sestavit dva hodnotové žebříčky: první bude vycházet z hodnot, které jsou pro tebe důležité nyní, druhý sestav tak, jak si myslíš, že pro tebe budou hodnoty důležité v dospělosti)

nabídka životních hodnot	výběr životních hodnot a jejich zdůvodnění
láska	1.
peníze	
zdraví	
partner/ka	
rodina	
sport	2.
dobré známky	
vzhled	
víra	
děti	
značkové oblečení a doplňky	3.
kamarádi	
koníčky	
vzdělání	
povolání	
auto	4.
důvěra	
dům/byt	
zahraniční dovolená	
	5.

Poznámky k ilustrativní úloze

VZ-9-1-06.1

Lze sestavit dva hodnotové žebříčky: první bude vycházet z hodnot, které jsou důležité nyní, druhý tak, jak si žák myslí, že pro něj budou hodnoty důležité v dospělosti)

Ilustrativní úloha

„Dívka ve věku 15 let cestovala v autě, které řídil její 19letý kamarád. V zatáčce dostali smyk a narazili v rychlosti 110 km/h do stromu. Řidič na místě zemřel. Dívku s poraněnou hlavou a páteří, se zlomeninami žeber a horní končetiny a vnitřním zraněním převezli do nemocnice, kdy bylo zjištěno mimo jiné těžké poškození míchy s následným trvalým ochrnutím dolních končetin“.

Diskutujte se svými spolužáky o této situaci. Uveďte:

a) jaké změny pravděpodobně nastaly u dívky po nehodě v oblasti tělesného, psychického a sociálního

zdraví oproti jejímu stavu před nehodou, b) jaké změny mohou nastat v budoucnosti, až bude dospělá, bude chtít vlastní rodinu, práci, bydlení atp., ve srovnání se situací, kdyby se nehoda vůbec nestala.	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-06.2 VZ-9-1-06.3

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-07 Žák dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí význam základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vedlejších živin (vitaminů a minerálních látek) a vody pro organismus; uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě 2. žák rozpozná správný stravovací a pitný režim, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození; ve škole uplatňuje zásady správného stravování 3. žák vybere do (svého) jídelníčku potraviny a potravinové skupiny na základě aktuálních výživových doporučení (omezuje příjem jednoduchých cukrů, nevhodných a skrytých tuků, několikrát denně volí zeleninu a ovoce, cereálie apod.). 4. žák určí, které faktory ovlivňují jeho výživu (rodina, kultura, média, vč. reklamy, hlad, chuť, čas aj.), a z nich vyvozuje pozitivní a negativní vlivy na stravovací návyky 5. žák uvede vliv výživy jako jednoho z faktorů životního stylu na zdravotní stav a možný výskyt civilizačních, tj. chronických neinfekčních nemocí (cukrovka II. typu, obezita, zubní kaz, srdečně-cévní choroby, nádorová onemocnění aj.) 6. žák diskutuje o poruchách příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie) v souvislosti s jejich vznikem a příznaky
Ilustrativní úloha	

Odůvodni a přiřaď k symbolům, které nápoje jsou pro tebe vhodné k časté každodenní konzumaci (můžeš je pít bez obav celý den, *symbolem je džbán*), dále nápoje, které můžeš pít denně, ale jen v omezeném množství (*symbolem je větší sklenice, cca 0,5 l*), nápoje, které by sis měl(a) dopřát výjimečně (*symbolem je běžná sklenička, cca 0,2 l*) a které by do tvého pitného režimu neměly patřit vůbec (*symbolem je přeškrtnutá kapka*).

pitná voda z kohoutku
 černý čaj
 kolové nápoje
 ovocný džus
 energetické nápoje
 pivo a jiné alkoholické nápoje
 káva s kofeinem
 minerální voda středně mineralizovaná,
 balená neperlivá pramenitá voda
 slazené limonády
 lehce mineralizovaná voda
 sycené nápoje
 zelený čaj
 limonády slazené umělým sladidlem



Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-07.2 <i>Upraveno dle metody Nápoje od litrů až po kapku: HŘIVNOVÁ, M. a kol. Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví. Olomouc: UP, 2010, 151 s. ISBN 978-80-244-2503-0.</i>
--------------------------------------	--

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví		
Ročník	9.		
Tematický okruh			
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-08 Žák 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		
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vysvětlí pojem nemoc a možné příčiny jejího vzniku (biologické, mechanické, chemické, fyzikální aj.) 2. žák uvede cesty přenosu infekčních chorob a preventivní opatření před jejich nákazou (respirační, alimentární, pohlavně přenosné nemoci a nemoci spojené s pobytem v přírodě); 3. žák uplatňuje základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření přenosných nemocí 4. žák dává do souvislosti jednotlivé faktory životního stylu se vznikem chronických neinfekčních onemocnění (civilizačních chorob) 5. žák objasní význam preventivních zdravotních prohlídek a povinného očkování 6. žák vysvětlí, proč je nutné v případě vzniku nemoci či jiné poruchy zdraví vyhledat zdravotnickou pomoc; uvede možná odborná zařízení ve svém okolí, která lze v případě potřeby kontaktovat 		
Ilustrativní úloha			
Rozhodni, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), či nepravdivá (NE):			
Tvrzení	ANO	NE	
Sřevní infekci může způsobit požití málo tepelně opracovaného masa.			
Infekce virem HIV se přenáší pouze pohlavním stykem.			
Infekce HIV, způsobující nemoc AIDS, je vyléčitelné onemocnění.			
Existuje očkování proti viru, který způsobuje rakovinu děložního čípku.			
Virus chřipky se šíří kapénkovou infekcí.			
Respirační nákazy vznikají při nedodržení hygienických zásad uchování potravin a jejich hygienické přípravy.			
Klíšťová encefalitida přenášená klíštětem je závažné onemocnění mozku.			
Před pohlavně přenosnými chorobami se lze chránit.			
V ČR jsou nejčastější příčinou nemoci a úmrtnosti nemoci srdce a cév.			
Očkování proti rakovině děložního čípku nás ochrání i před ostatními pohlavními chorobami.			
Mezi chronická neinfekční onemocnění řadíme také zubní kaz a obezitu.			
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-08.2 VZ-9-1-08.3 VZ-9-1-08.4		

Ilustrativní úloha			
Vyrob INFORMATIVNÍ LETÁK (kresba, koláž), můžeš si vybrat z varianty a) nebo b): a) upozorňující na riziko nákaz při pobytu v přírodě a zdůrazňující prevenci, b) upozorňující na problém častého výskytu zubního kazu u dětí a zdůrazňující prevenci.			
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-08.2 VZ-9-1-08.3 VZ-9-1-08.5		

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-09 Žák 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
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák formuluje hlavní důvody odpovědnosti každého jedince za své zdraví 2. žák vysvětlí, proč je období dospívání zásadní pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví, k životnímu stylu a životním hodnotám; zhodnotí hlavní faktory ovlivňující jeho zdraví a zdravý vývoj 3. žák navrhne (posoudí) denní rozvrh činností dospívajícího s ohledem na zásady zdravého životního stylu 4. žák vyhledá a porovná nabídku programů podpory zdraví v rámci školy, určí, které jsou vhodné pro jeho vlastní zapojení, a podílí se na organizaci programů pro mladší spolužáky

Ilustrativní úloha






Zhodnot' níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. V číselné tabulce červeně vybarví políčka s číslem označujícím pojmy symbolizující pozitivní vlivy na zdraví nebo vývoj jedince, černě vybarví políčka s číslem označujícím negativní vliv na zdraví nebo vývoj jedince.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	Agresivní chování	40	Láska	16	Radost
9	Aktivní život	10	Lékařská péče	19	Regenerace
2	Alergie	5	Lenost	31	Rodinná pohoda
46	Bezpečí	44	Lhostejnost	26	Sexuální zdrženlivost
7	Cukrovka	15	Mír	47	Smog
39	Cvičení	12	Morálka	33	Sport
3	Drogy	4	Nedostatečný odpočinek	35	Šikana
43	Dlouhodobý stres	11	Nemoc	48	Trauma
49	Dopravní nehoda	13	Očkování	27	Vitaminy
6	Hádky	30	Ochranné pomůcky	37	Vulgarita
42	HIV	34	Pitný režim	24	Vůle
32	Imunita	45	Podvýživa	29	Vydírání
25	Intimní hygiena	8	Povodeň	36	Závislost
18	Kondom	22	Pravidla vhodného chování	20	Zdraví
14	Kouření cigaret	28	Prevence	17	Zelenina
38	Kvalitní potraviny	41	Přejídání	23	Zodpovědnost
		21	Psychická pohoda		

Poznámky k ilustrativní úloze

VZ-9-1-09.2

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-10 Žák samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje správné držení těla; uplatňuje zásady správného sezení při práci 2. žák uplatňuje v režimu školy vhodné relaxační cviky pro uvolnění, zklidnění, zvládnutí stresu 3. žák jednoduchými pohybovými testy ohodnotí úroveň svých posturálních a fázických svalů (svalů s tendencí ke zkracování a ochabování) 4. žák předvede jednoduchou sestavu cvičení, která obsahuje zahřátí, protahovací cviky, cviky pro posilování dolních a horních končetin, břicha a mezilopatkového svalstva, dýchací a relaxační cvičení 5. žák v modelové situaci uplatní vhodnou sociální dovednost pro předcházení stresové situaci (např. pozorování druhých, empatické naslouchání, vedení dialogu, přesvědčování, vyjednávání, omluvu, dovednost říci „nevím“, „neumím“, „potřebuji pomoci“, uznání prohry)
Ilustrativní úloha	
<p>Které svalové partie posilujeme danými cviky? Přiřaď k obrázkům konkrétní účel. Pozor – některými cviky můžeme posilovat i více svalových skupin.</p>	
<p>a) </p> <p>b) </p> <p>c) </p> <p>d) </p> <p>e) </p>	<p>posilování břicha posilování horních končetin posilování mezilopatkového svalstva posilování hýžďových svalů posilování horních končetin a pletence ramenního</p>
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-10.4 <i>Použity ilustrace M. Libry z publikace Zítka, M. Kompenzační cvičení. Edice metodických textů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport žáků ZŠ. Praha: Svoboda, 1998.</i>

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví		
Ročník	9.		
Tematický okruh			
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-11 Žák respektuje změny v dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví		
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje jednotlivá období lidského života 2. žák popíše s užitím vhodné terminologie tělesné a fyziologické změny v období dospívání 3. žák uvede příklady, jak vhodně reagovat na změny v psychosociální oblasti v období dospívání (sebeuvědomění, sebeprosazování, abstraktní myšlení, výkyvy nálad, nabývání vlastních postojů a odpovědnosti, osobních životních hodnot, rozlišování vlastních silných a slabých stránek, zájem o sexualitu, navazování vztahů ve skupině vrstevníků, odpoutávání od rodičů aj.) 4. žák charakterizuje princip početí a období gravidity 5. žák uplatňuje v praxi (ve třídě, škole) respekt k opačnému i stejnému pohlaví a základní pravidla etikety 		
Ilustrativní úloha			
Urči, zda jsou následující tvrzení pravdivá:			
Tvrzení	ANO	NE	
Jeden menstruační cyklus ženy trvá přibližně 28 dnů.			
Mužský hormon testosteron ovlivňuje také růst vousů a svalové hmoty.			
Ovulace znamená totéž co menstruační krvácení.			
Těhotenství trvá přibližně 280 dnů, tedy 40 týdnů.			
Intimní hygiena se týká pouze žen.			
Konzumace alkoholu v těhotenství může vážně poškodit plod.			
Mezi druhotné pohlavní znaky u dívky patří ochlupení zevního genitálu, podpaží a růst prsou.			
Největší pravděpodobnost otěhotnění je v době ovulace.			
Mezi ženské pohlavní hormony se řadí estrogen a testosteron.			
Před a po zavedení menstruačního tamponu je třeba si umýt ruce.			
Tekutina, která je produkována pohlavními orgány muže a vyloučená při pohlavním styku, se označuje jako erekce.			
K oplodnění (tedy ke spojení spermie a vajíčka) dochází v pochvě.			
Mužská pohlavní buňka se označuje jako spermie.			
Žena je schopna otěhotnět od puberty do konce života.			
U chlapců se v pubertě objevuje mutace hlasu způsobená růstem hrtanu.			
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-11.2 VZ-9-1-11.3		

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-12 Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyziologické a psychosociální složky osobnosti (uvede význam vůle, rozumu, citu a pudu v sexualitě) 2. žák rozliší, které chování odpovídá sexuální normě a které ji překračuje (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, sociokulturního prostředí aj.) 3. žák popíše rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví (např. riziko pohlavně přenosných infekcí, možné vedlejší účinky antikoncepce, riziko předčasného otěhotnění), pro psychické zdraví (např. nesprávná motivace k sexu), pro sociální rozměr zdraví (např. nedostatečné rozvinutí sexuality) 4. žák rozhodne na modelových příkladech o vhodném řešení vzniklých rizikových situací v oblasti reprodukčního zdraví a lidské sexuality 5. žák popíše souvislost mezi reprodukčním chováním (věrným vztahem, manželstvím, partnerstvím) a možnou životní perspektivou
Ilustrativní úloha	
Z následujících faktorů ovlivňujících volbu budoucího životního partnera vyber pět, které považuješ za nejdůležitější, a svoji volbu zdůvodni.	
nabídka faktorů ovlivňujících výběr budoucího partnera	výběr faktorů a jejich zdůvodnění
odpovědnost	1.
finanční zajištění	
zdravotní stav	2.
etnikum	
fyzická atraktivita	
smysl pro humor	3.
víra a příslušnost k náboženské skupině	
spolehlivost	
sex	
vzdělání	4.
věrnost	
povolání a společenské postavení	
důvěra	5.
hmotné zajištění (dům/byt, auto...)	
vztah ke zvířatům	
kamarádi a přátelé, se kterými se stýká	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-12.5

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-13 Žák 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
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost 2. žák uvede důvody, proč jsou některé návykové látky společností tolerovány a jiné zákonem zakázány; vysvětlí, proč zákon zakazuje prodej alkoholu a tabákových výrobků do 18 let věku 3. žák vyjmenuje základní legální a nelegální návykové látky; uvede zdravotní a jiná rizika jejich zneužívání 4. žák v modelové situaci předvede vhodné způsoby odmítnutí nabízené návykové látky 5. žák diskutuje o nelátkových závislostech v souvislosti s jejich vlivem na zdraví a život jedince (o závislosti na práci, na osobě, na výherních automatech aj.). 6. žák vyhledá kontakty na specializovaná zařízení pro prevenci a léčbu závislostí ve svém regionu
Ilustrativní úloha	
<p>Zamysli se nad důvody, které mohou vést mladého člověka k tomu, že začne užívat návykové látky. Diskutuj se spolužáky o důvodech a situacích, které vedou mladého člověka k tomu, že užije návykovou látku. Na základě diskuse vyber pět nejčastějších důvodů, které vedou mladého člověka k užívání návykových látek.</p> <p>Vysvětli, co rozumíš pod pojmy „fyzická závislost“, „psychická závislost“, „sociální závislost“ a „abstinenční příznaky“.</p>	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-13.2 VZ-9-1-13.4

Ilustrativní úloha																			
<p>Každou z uvedených návykových látek označ písmenem L nebo I. L = legální (zákonem tolerovaná návyková látka), I = ilegální (zákonem zakázaná návyková látka).</p> <table border="1"> <tr><td>Alkohol</td><td></td></tr> <tr><td>Marihuana</td><td></td></tr> <tr><td>Heroin</td><td></td></tr> <tr><td>Káva</td><td></td></tr> <tr><td>Pervitin</td><td></td></tr> <tr><td>Extáze</td><td></td></tr> <tr><td>Tabák</td><td></td></tr> <tr><td>Kokain</td><td></td></tr> <tr><td>LSD</td><td></td></tr> </table>		Alkohol		Marihuana		Heroin		Káva		Pervitin		Extáze		Tabák		Kokain		LSD	
Alkohol																			
Marihuana																			
Heroin																			
Káva																			
Pervitin																			
Extáze																			
Tabák																			
Kokain																			
LSD																			
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-13.3																		

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-14 Žák vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák vyjádří vlastními slovy, jak mohou některé sociální skupiny nebo jednotlivci manipulovat ostatními lidmi, a uvede možná rizika manipulace 2. žák odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím 3. žák vyhodnotí informace na obalech výrobků a dalších dostupných informačních materiálech; zhodnotí pravdivost tvrzení v konkrétních reklamách 4. žák uvede pravidla asertivní komunikace; asertivní a další komunikační dovednosti využije v modelových situacích na obranu proti manipulativním vlivům 5. žák diskutuje o manipulaci a agresivním chování; uvede příklady možného řešení pro oběť manipulace či agrese (např. kontakty na odbornou pomoc) 6. žák uvede pravidla bezpečného chování na internetu a sociálních sítích

Ilustrativní úloha

Přiřaď pojmy k jednotlivým rolím v tabulce: citové vydírání, kompromis, dobře míněná rada, zastrašování, návrh řešení, nátlak, soustavná kontrola, objektivní kritika.

MANIPULÁTOR	KAMARÁD

Poznámky k ilustrativní úloze

VZ-9-1-14.1


Ilustrativní úloha

Zakroužkuj pravidla, která nejsou v souladu s bezpečným chováním na internetu a sociálních sítích:

- a) nevhodný nebo nebezpečný příspěvek, který na internetu objevím, nahlásím odborníkům, například na adresu: <http://aplikace.policie.cz/hotline/>,
- b) na chatu sdělím svoji skutečnou adresu jen člověku, který mi pošle svoji,
- c) facebook budu používat nejdříve v den svých třináctých narozenin,
- d) zásadně neodpovídám na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily a vzkazy,
- e) neotevírám přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy,
- f) svou fotografii, a hlavně je-li intimní, pošlu pouze nejlepším přátelům,
- g) při připojení na facebook mám na mysli, že veškeré mé fotografie a informace tam zůstanou i poté, co si svůj účet zruším.

Poznámky k ilustrativní úloze

VZ-9-1-14.6

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Ročník	9.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-15 Žák 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
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák analyzuje konkrétní situaci v silničním provozu nebo v železniční dopravě; uvede nebezpečí (pro sebe i druhé) plynoucí z nevhodného chování v roli chodce, cyklisty, cestujícího v dopravních prostředcích 2. žák vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční a železniční dopravy 3. žák popíše prvky výbavy cyklisty a použití zádržných systémů v dopravních prostředcích a vysvětlí jejich smysl 4. žák předvede, jak v případě ohrožení zdraví či života přivolá zdravotní a technickou pomoc 5. žák v modelových situacích demonstruje postup poskytnutí první pomoci při úrazových stavech
Ilustrativní úloha	
<p>K nejčastějším příčinám dopravních nehod patří: nevěnování se řízení (především telefonování), nepřizpůsobení rychlosti jízdy stavu vozovky, nesprávné otáčení nebo couvání, nedání přednosti v jízdě, nedodržování bezpečné vzdálenosti za vozidlem, nezvládnutí řízení, vjetí do protisměru, nesprávné odbočování v pruzích, jízda pod vlivem alkoholu aj.</p> <p>Rozhodni, která (které) z příčin mohly vést k nehodě zachycené na snímku. Diskutuj o tom se spolužáky.</p>	
	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-15.2 Snímek použit ze stránky: http://2a.hasicido.cz/mod/fotogalerie/

Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví	
Ročník	9.	
Tematický okruh		
Očekávaný výstup RVP ZV	VZ-9-1-16 Žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	
Indikátory	<ol style="list-style-type: none"> 1. žák charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z konkrétních situací běžného života i z mimořádných událostí; uvede příčiny jejich vzniku i možné dopady na zdraví, životy lidí, majetek a životní prostředí 2. žák vysvětlí význam Integrovaného záchranného systému a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných a likvidačních pracích 3. žák volí v modelových situacích ohrožení a mimořádných událostí vhodné způsoby jednání a chování, které vedou k bezpečí a ochraně jeho zdraví (i zdraví jiných) 4. žák rozliší signály používané při vzniku mimořádných událostí 	
Ilustrativní úloha		
Uveď alespoň 5 mimořádných událostí, které se mohou vyskytnout v ČR, přiřaď k nim možné příčiny jejich vzniku a možné dopady na zdraví lidí, majetek, životní prostředí atd.		
Mimořádná událost	Možné příčiny	Možné dopady
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-16.1	