

STANDARDY

PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Výchova ke zdraví

Pracovní verze z 30. 4. 2013

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, Středisko pro rodinu a sociální péči, Ostrava

MUDr. Ludmila Hamplová, Ph.D., VŠZ Praha

Mgr. Michaela Hřivnová, PedF UP Olomouc

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

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

Mgr. Pavel Pecník, NIDV

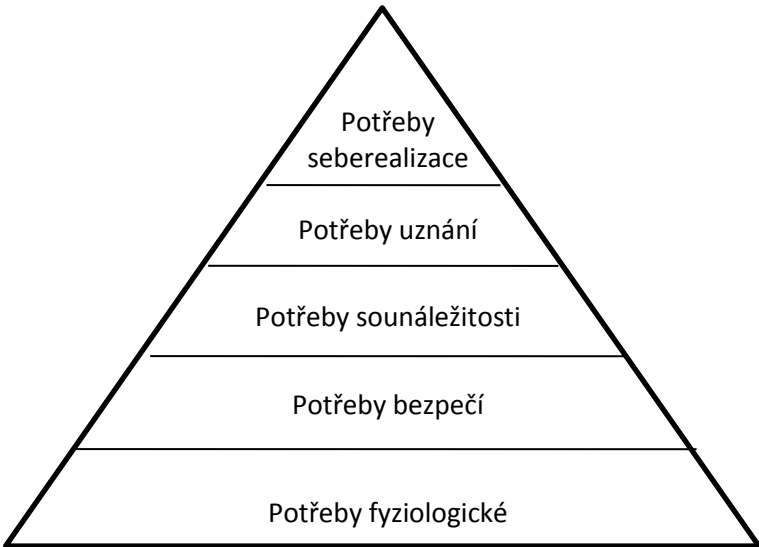
PaedDr. Jan Tupý, NÚV

Mgr. Hana Vellánová, ZŠ Planá nad Lužnicí

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	1. žák vysvětlí pojmy jedinec, skupina, komunita, společnost 2. žák odůvodní, proč je nutné stanovovat pravidla ve společnosti (ve třídě, komunitě), a vysvětlí fungování pravidel na úrovni legislativní a etické 3. žák se podílí se na tvorbě pravidel soužití ve třídě 4. žák aplikuje 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	
Pokud máte ve třídě sestavena pravidla pro společné jednání (chování): a) uveď, které pravidlo (která pravidla) považuješ ze svého pohledu za nejdůležitější, b) zdůvodni, proč je pro tebe dané pravidlo (daná pravidla) důležité(á), c) diskutuj se spolužáky o tom, jak dané pravidlo (daná pravidla) ve vaší třídě fungují. Pokud nemáte ve třídě sestavena pravidla pro společné jednání (chování): 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

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	1. žák rozliší a vysvětlí na příkladech různé role v rodině, třídě, vrstevnické skupině a charakterizuje hierarchii vztahů v daných komunitách 2. žák uvede příklady chování, které přispívají k utváření dobrého sociálního klimatu nebo ho narušují (např. agresivní chování a šikana) 3. žák vyhodnotí dopad vlastního jednání a chování na utváření klimatu ve třídě či jiné komunitě
Ilustrativní úloha	
Diskutuj se spolužáky o vhodném chování mezi vrstevníky a o chování, které je nepřipustné. Na níže uvedených příkladech vysvětli: a) proč 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. 1. První dva roky na základní škole začaly takové drobnosti, které nejdříve ani nestály za zmínku. Odněs to jenom vyhozený sešit a aktovka, která byla pravidelně naplněna odpadky z pozůstatků svačin dvou spolužáček. Nikdy jsem to nikomu neřekla, protože jsem si myslela, že je to v pořádku. Jak ale šel čas, začala jsem si uvědomovat, že to normální není. Jenže už asi bylo pozdě. Neměla jsem přátele, nebyla jsem nikdo. Jednou se ke mně cestou ze školy rozběhly dvě spolužačky, jedna mi podrazila nohy a držela mě na zemi a druhá do mě dost surovým způsobem kopala. Potom klidně utekly a nechaly mě tam. Nebyla jsem ani schopna vstát ze země. Fyzické bolesti kupodivu nemají trvalé následky, ale to, co přišlo pak, zapomenout nejde. 2. Honza od pěti let sám četl a vůbec se učil velmi rychle. Zahájil tedy školní docházku (na doporučení pedagogů) od druhého pololetí prvního ročníku. Paní učitelka ihned dávala nového žáka ostatním dětem za vzor: "Nechodil s vámi a čte lépe!" Nepřekvapí proto, že děti začali na "cvičenou opičku" žárlit a ze svého kolektivu ji vyloučili. Spolužáci byli na Honzu zlí. Ten si začal rodičům stěžovat na bolesti hlavy, břicha – má křeče, pomočuje se, objevují se noční děsy. Nikdo neví proč... 3. V Německu se třináctiletý žák Jokin stal terčem útoků dvou spolužáků, kteří jej pro zábavu trápili kvůli jeho zdravotním potížím. Postupem času se stal fackovacím panákem pro celou školu. Do záležitosti se vložili rodiče, kteří po dlouhém naléhání zjistili jména jeho trýznitelů. O pár dní později se Jokin vrátil do školy. Měl s sebou mobilní telefon, který měl v případě potřeby hned použít. Všechno ale dopadlo jinak. Chlapec zamířil k vysoké kamenné zdi staré části města a vrhl se dolů. Byl na místě mrtev.	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-02.2 1. příběh převzat z: http://www.prevko.cz/dite/skutečne-pribehy-deti 2. příběh převzat a upraven z: http://www.ucitelskenoviny.cz Učitelské noviny č. 10/2007 – ŠIKANU MUSÍ ŘEŠIT CELÁ SBOROVNA 3. příběh převzat a upraven z: http://www.grandsummary.estranky.cz/clanky/sikana.html

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	1. žák interpretuje zdraví jako stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody (případně i spirituální) a nejen jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu 2. žák objasní, které vnitřní a vnější faktory a do jaké míry ovlivňují (podmiňují) lidské zdraví (genetika, životní styl, prostředí a zdravotnická péče) 3. žák uvede možné klady a zápory jednotlivých oblastí životního stylu (výživa, pohybová aktivita, závislostní chování a zneužívání návykových látek, sexuální chování, režimová opatření, stres a duševní hygiena aj.) 4. žák vysvětlí princip hierarchie lidských potřeb a uvede příklady jejich uspokojování 5. žák uvede příklady vlivu neuspokojených základních lidských potřeb na fyzické, psychické a sociální zdraví
Ilustrativní úloha	
Uveď, která z nabízených definic nejlépe vystihuje pojem zdraví: a) zdraví je opak nemoci, b) zdraví je stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody, c) zdraví znamená být tělesně (fyzicky) bez jakýchkoli problémů.	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-03.1

Ilustrativní úloha	
Do jednotlivých pater Maslowovy pyramidy lidských potřeb zařaď níže uvedené potřeby a odůvodni, proč jsi je do daných pater umístil(a). <i>dýchání, láska, sebedůvěra, pohyb, sebenaplnění, jistota, příjem potravy</i>  Potřeby seberealizace Potřeby uznání Potřeby sounáležitosti Potřeby bezpečí Potřeby fyziologické	
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	1. žák objasní pojem "syndrom rizikového chování" 2. žák určí, které způsoby chování mohou ohrozit zdraví žáka i ostatních lidí (např. sociálně patologické chování, vč. závislosti na alkoholu a jiných drogách; rizikové sexuální chování, vč. možnosti nežádoucího 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, kraje, 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 možného chování označ křížkem ty, které zdraví dospívajících podporují a které jej poškozují. Svoji volbu zdůvodni:

možné chování a jednání	možná podpora zdraví	možné 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			
sezení u PC více jak 1 hod/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

Vyhledej informace o životním stylu uvedených osobností a poté rozhodni a odůvodni, zda jejich chování a jednání převážně podporuje či poškozují jejich zdraví.

osobnost	možná podpora zdraví	možné poškození zdraví	zdůvodnění
prezident Miloš Zeman			
cyklista Lance Armstrong			
modelka Eliška Bučková			
modelka Agáta Hanychová			
herečka Květa Fialová			

Poznámky k ilustrativní úloze

VZ-9-1-04.4

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	1. žák vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví 2. žák určí oblasti životního stylu, ve kterých může aktivně podporovat své zdraví 3. žák charakterizuje primární, sekundární a terciární prevenci 4. žák uvede význam prevence (zejména primární) při posilování zdraví a při minimalizaci negativních vlivů na zdraví 5. žák uvede a zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví, které aplikuje do svého běžného života
Ilustrativní úloha	
Urči, která z nabízených možností správně charakterizuje primární prevenci: a) primární prevence se snaží zabránit návratu nemoci, b) primární prevence minimalizuje následky nemoci či jiného poškození zdraví, c) primární prevence působí na zdravou populaci tak, aby nedošlo k vzniku nemoci či jiného poškození zdraví.	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-05.3

Ilustrativní úloha	
Uveď, které zásady zdravého životního stylu uplatňuješ ve svém životě v těchto oblastech (u každé oblasti uveď alespoň tři zásady):	
oblast životního stylu	uplatňovaná zásada
STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM	
POHYBOVÁ AKTIVITA	
DENNÍ REŽIM	
PSYCHICKÉ ZDRAVÍ	
NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ	
REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ A SEXUALITA	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-05.5

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	1. žák sestaví žebříček vlastních životních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii 2. žák odůvodní, proč zdraví patří 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), kterými pozitivně ovlivňují své zdraví

Ilustrativní úloha

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

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

**Poznámky
k ilustrativní
úloze**

VZ-9-1-06.1

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 převezení 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 její 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 souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
Indikátory	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 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 ap.). 4. žák určí, které faktory ovlivňují jeho výživu (rodina, kultura, media, vč. reklamy, hlad, chuť, čas aj.), a z nich rozlišuje pozitivní a negativní vlivy na stravovací návyky 5. žák uvede vztah vlivu výživy jako jednoho z faktorů životního stylu na zdravotní stav a možný výskyt civilizačních, tj. chronických neinfekčních nemocí (cukrovka II. typu, obezita, zubní kaz, srdečněcévní choroby, nádorová onemocnění aj.) 6. žák diskutuje o poruchách příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie) v souvislosti s příčinou jejich vzniku a projevu
Ilustrativní úloha	
Odůvodni a přiřaď k symbolům, které nápoje jsou pro tebe vhodné k časté každodenní konzumaci (můžeš je pít bez obav celý den, <i>symbolem je džbán</i>), dále nápoje, které můžeš pít denně, ale jen v omezeném množství (<i>symbolem je sklenice „půllitr“</i>), nápoje, které by sis měl (a) dopřát výjimečně (<i>symbolem je běžná sklenička</i>) a které by do tvého pitného režimu neměly patřit vůbec (<i>symbolem je přeškrtnutá kapka</i>).	
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 nápoje obsahující „bublinky“ 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	1. žák vysvětlí pojem nemoc a možné příčiny jejího vzniku (biologické, mechanické, chemické, fyzikální aj.) 2. žák uvede procesy šíření 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 ochranný význam správné výživy, pohybové aktivity, absence stresu a užívání návykových látek 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 kontakty na zdravotnická zařízení v jeho okolí

Ilustrativní úloha

Rozhodni, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO) či nepravdivá (NE):

Tvrzení	ANO	NE
Střevní infekci může způsobit požití málo tepelně opračovaného masa		
Infekce virem HIV se přenáší pouze pohlavním stykem		
Infekce HIV způsobující nemoc AIDS je vyléčitelné onemocnění		
Proti rakovině děložního čípku způsobeného virem existuje očkování		
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 nelze nijak chránit		
V ČR jsou nejčastější příčinou nemoci a úmrtnosti nemoci srdce a cév		
Mezi chronická neinfekční onemocnění neřadíme 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	1. žák formuluje hlavní důvody odpovědnosti každého jedince za své zdraví 2. žák vysvětlí, proč je období dospívání zlomové pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví a životnímu stylu a 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 aktivně vyhledá informace o možnostech individuální i hromadné podpory zdraví (programy a projekty na podporu zdraví jednotlivých cílových skupin) 5. 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																																																																																																							
Zhodnoť níže uvedené faktory ovlivňující zdraví a vývoj jedince. Červeně vybarvi políčka s číslem označujícím pojmy symbolizující pozitivní vlivy na vývoj jedince, černě vybarvi políčka s číslem označujícím negativní vliv na zdraví a vývoj jedince.																																																																																																							
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td></tr><tr><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td><td>40</td><td>41</td><td>42</td></tr><tr><td>43</td><td>44</td><td>45</td><td>46</td><td>47</td><td>48</td><td>49</td></tr></table>		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	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																																																																																																	
<table><tr><td>1</td><td>Agresivní chování</td><td>40</td><td>Láska</td><td>21</td><td>Psychická pohoda</td></tr><tr><td>9</td><td>Aktivní život</td><td>10</td><td>Lékařská péče</td><td>16</td><td>Radost</td></tr><tr><td>2</td><td>Akné</td><td>5</td><td>Lenost</td><td>19</td><td>Regenerace</td></tr><tr><td>46</td><td>Bezpečí</td><td>44</td><td>Lhostejnost</td><td>31</td><td>Rodinná pohoda</td></tr><tr><td>7</td><td>Cukrovka</td><td>15</td><td>Mír</td><td>26</td><td>Sexuální zdrženlivost</td></tr><tr><td>39</td><td>Cvičení</td><td>12</td><td>Morálka</td><td>47</td><td>Smog</td></tr><tr><td>3</td><td>Drogy</td><td>4</td><td>Nedostatečný odpočinek</td><td>33</td><td>Sport</td></tr><tr><td>43</td><td>Dlouhodobý stres</td><td>11</td><td>Nemoc</td><td>35</td><td>Šikana</td></tr><tr><td>49</td><td>Dopravní nehoda</td><td>13</td><td>Očkování</td><td>48</td><td>Trauma</td></tr><tr><td>6</td><td>Hádky</td><td>30</td><td>Ochranné pomůcky</td><td>27</td><td>Vitamíny</td></tr><tr><td>42</td><td>HIV</td><td>34</td><td>Pitný režim</td><td>37</td><td>Vulgarita</td></tr><tr><td>32</td><td>Imunita</td><td>45</td><td>Podvýživa</td><td>24</td><td>Vůle</td></tr><tr><td>25</td><td>Intimní hygiena</td><td>8</td><td>Povodeň</td><td>29</td><td>Vydírání</td></tr><tr><td>18</td><td>Kondom</td><td>22</td><td>Pravidla vhodného chování</td><td>36</td><td>Závislost</td></tr><tr><td>14</td><td>Kouření cigaret</td><td>28</td><td>Prevence</td><td>20</td><td>Zdraví</td></tr><tr><td>38</td><td>Kvalita potravin</td><td>41</td><td>Přejídání</td><td>17</td><td>Zelenina</td></tr><tr><td></td><td></td><td>23</td><td>Zodpovědnost</td><td></td><td></td></tr></table>		1	Agresivní chování	40	Láska	21	Psychická pohoda	9	Aktivní život	10	Lékařská péče	16	Radost	2	Akné	5	Lenost	19	Regenerace	46	Bezpečí	44	Lhostejnost	31	Rodinná pohoda	7	Cukrovka	15	Mír	26	Sexuální zdrženlivost	39	Cvičení	12	Morálka	47	Smog	3	Drogy	4	Nedostatečný odpočinek	33	Sport	43	Dlouhodobý stres	11	Nemoc	35	Šikana	49	Dopravní nehoda	13	Očkování	48	Trauma	6	Hádky	30	Ochranné pomůcky	27	Vitamíny	42	HIV	34	Pitný režim	37	Vulgarita	32	Imunita	45	Podvýživa	24	Vůle	25	Intimní hygiena	8	Povodeň	29	Vydírání	18	Kondom	22	Pravidla vhodného chování	36	Závislost	14	Kouření cigaret	28	Prevence	20	Zdraví	38	Kvalita potravin	41	Přejídání	17	Zelenina			23	Zodpovědnost		
1	Agresivní chování	40	Láska	21	Psychická pohoda																																																																																																		
9	Aktivní život	10	Lékařská péče	16	Radost																																																																																																		
2	Akné	5	Lenost	19	Regenerace																																																																																																		
46	Bezpečí	44	Lhostejnost	31	Rodinná pohoda																																																																																																		
7	Cukrovka	15	Mír	26	Sexuální zdrženlivost																																																																																																		
39	Cvičení	12	Morálka	47	Smog																																																																																																		
3	Drogy	4	Nedostatečný odpočinek	33	Sport																																																																																																		
43	Dlouhodobý stres	11	Nemoc	35	Šikana																																																																																																		
49	Dopravní nehoda	13	Očkování	48	Trauma																																																																																																		
6	Hádky	30	Ochranné pomůcky	27	Vitamíny																																																																																																		
42	HIV	34	Pitný režim	37	Vulgarita																																																																																																		
32	Imunita	45	Podvýživa	24	Vůle																																																																																																		
25	Intimní hygiena	8	Povodeň	29	Vydírání																																																																																																		
18	Kondom	22	Pravidla vhodného chování	36	Závislost																																																																																																		
14	Kouření cigaret	28	Prevence	20	Zdraví																																																																																																		
38	Kvalita potravin	41	Přejídání	17	Zelenina																																																																																																		
		23	Zodpovědnost																																																																																																				
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	Žák: 1. žák charakterizuje zásady správného držení těla; uplatňuje zásady správného sezení při práci 2. žák uplatňuje 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 rozcvičení, protahovací cviky, cviky pro posilování dolních končetin, horních končetin a pletence ramenního, břicha, mezilopatkového a hýžděového svalstva, dýchací a relaxační cvičení 5. žák v modelové situaci uplatní vhodnou sociální dovednost pro předcházení stresové situaci (pozorování druhých, empatické naslouchání, vedení dialogu, přesvědčování, vyjednávání, omluva, dovednost říci „nevím“, „neumím“, „potřebuji pomoci“, dodržování pravidel, uznání a zvládnutí prohry atd.).
Ilustrativní úloha	
Které svalové partie posilujeme danými cviky? Přiřaď k obrázkům konkrétní účel. Pozor – některými cviky můžeme posilovat i více svalových skupin. a)  b)  c)  d)  e)  posilování břicha posilování horních končetin posilování mezilopatkového svalstva posilování hýžděových svalů posilování horních končetin a pletence ramenního	
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	1. žák charakterizuje jednotlivá období lidského života od novorozence až po stáří 2. žák popíše s užitím vhodné terminologie tělesné a fyziologické změny v období dospívání 3. žák charakterizuje nástup reprodukčních funkcí, mechanismus početí a období gravidity 4. žák uvede příklady, jak vhodně reagovat na změny v psycho-sociální 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. 5. žák uplatňuje v praxi (ve třídě, škole i jiné komunitě) 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 či svalové hmoty a tvoří se ve varlatech.		
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, tedy asi 13. až 15. den cyklu.		
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.		
Muž je schopen oplodnit ženu a žena otěhotnět od puberty do konce života.		
Vývoj embrya a plodu probíhá v děloze ženy.		
U dívek se v období puberty zvětšuje pánev, formují se boky a hýždě.		
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	1. žák charakterizuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyziologické a psychosociální složky osobnosti a vysvětlí vzájemnou posloupnost vůle, rozumu, citu a pudu u člověka jako jedince se svobodnou vůlí 2. žák rozliší, které chování odpovídá a které překračuje sexuální normu (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, morálky, sociokulturního prostředí aj.) 3. žák vyhodnotí možná rizika předčasněho pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví (riziko pohlavně přenosných infekcí, možné vedlejší účinky antikoncepce, riziko předčasněho otěhotnění), pro psychické zdraví (narušení vývojového úkolu zformování identity, nesprávná motivace k sexu aj.), pro sociální rozměr zdraví (nedostatečné rozvinutí sexuality na zralou úroveň) 4. žák rozhodne na modelových příkladech o možných 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.																							
<table><tr><td>nabídka charakteristik budoucího partnera</td></tr><tr><td>povahové vlastnosti</td></tr><tr><td>finanční zajištění</td></tr><tr><td>zdravotní stav</td></tr><tr><td>etnikum</td></tr><tr><td>fyzická atraktivita</td></tr><tr><td>smysl pro humor</td></tr><tr><td>víra a příslušnost k náboženské skupině</td></tr><tr><td>sexuální výkonnost</td></tr><tr><td>kamarádi a přátelé, se kterými se stýká</td></tr><tr><td>vzdělání a povolání</td></tr><tr><td>věrnost</td></tr><tr><td>společenské postavení</td></tr><tr><td>důvěra</td></tr><tr><td>hmotné zajištění (dům/byt, auto,...)</td></tr><tr><td>vztah ke zvířatům</td></tr></table>	nabídka charakteristik budoucího partnera	povahové vlastnosti	finanční zajištění	zdravotní stav	etnikum	fyzická atraktivita	smysl pro humor	víra a příslušnost k náboženské skupině	sexuální výkonnost	kamarádi a přátelé, se kterými se stýká	vzdělání a povolání	věrnost	společenské postavení	důvěra	hmotné zajištění (dům/byt, auto,...)	vztah ke zvířatům	<table><tr><td>výběr charakteristik budoucího partnera</td></tr><tr><td>1.</td></tr><tr><td>2.</td></tr><tr><td>3.</td></tr><tr><td>4.</td></tr><tr><td>5.</td></tr></table>	výběr charakteristik budoucího partnera	1.	2.	3.	4.	5.
nabídka charakteristik budoucího partnera																							
povahové vlastnosti																							
finanční zajištění																							
zdravotní stav																							
etnikum																							
fyzická atraktivita																							
smysl pro humor																							
víra a příslušnost k náboženské skupině																							
sexuální výkonnost																							
kamarádi a přátelé, se kterými se stýká																							
vzdělání a povolání																							
věrnost																							
společenské postavení																							
důvěra																							
hmotné zajištění (dům/byt, auto,...)																							
vztah ke zvířatům																							
výběr charakteristik budoucího partnera																							
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
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	1. žák vysvětlí princip vzniku závislosti látkové i nelátkové (fyzická, psychická 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 ilegální návykové látky; uvede způsoby jejich užívání, 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 (závislost na práci, na osobě, na hracích a výherních automatech aj.). 6. žák vyhledá kontakty na specializovaná zařízení pro prevenci a léčbu závislostí ve svém regionu
Ilustrativní úloha	
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. Vysvětli, co rozumíš pod pojmy „fyzická závislost“, „psychická závislost“, „sociální závislost“ a „abstinenční příznaky“.	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-13.1 VZ-9-1-13.4

Ilustrativní úloha																			
Každou z uvedených návykových látek označ písmenem L nebo I. L = legální (zákonem tolerovaná návyková látka), I = ilegální (zákonem zakázaná návyková látka). <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	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; rozliší fakta od manipulace 3. žák vyhodnotí informace na obalových materiálech výrobků a dalších dostupných informačních materiálech; zhodnotí pravdivost tvrzení v konkrétních reklamách 4. žák uvede pravidla asertivní komunikace; asertivních a dalších komunikačních dovedností 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 uplatňuje 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.					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MANIPULÁTOR</th><th>KAMARÁD</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td><td style="height: 100px;"></td></tr> </tbody> </table>		MANIPULÁTOR	KAMARÁD		
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 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	1. žák analyzuje konkrétní situace v silničním provozu a železniční dopravě a 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 v případě ohrožení zdraví či života přivolá zdravotní a technickou pomoc 5. žák v modelových situacích demonstruje postup poskytnutí první pomoci při úrazových a neúrazových poruchách zdraví
Ilustrativní úloha	
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 aj. Rozhodni, která (které) z příčin mohly vést k nehodě zachycené na snímku. Diskutuj o tom se spolužáky.	
	
Poznámky k ilustrativní úloze	VZ-9-1-15.2 Použit snímek 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	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 varovné signály spojené se vznikem mimořádných událostí 5. žák aktivně spolupracuje na přípravě a vyhodnocení modelových situací ohrožení pro mladší žáky školy	
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	