

## Výchova ke zdraví – 6. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
<i>na konci 6. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák::</i>			
<b><i>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</i></b>			
Popíše funkce rodiny, orientuje se v etických, ekonomických i právních okolnostech partnerství a rodinného života	Rodina, rodinné právo, základy ekonomiky rodiny		
Navrhne zásady bezpečného provozu v bytě, vysvětlí, proč je nutné udržovat v bytě pořádek a čistotu	Rodinné soužití		
Sestaví návrh rodinného rozpočtu, rozliší nezbytné potřeby a to, co již tuto nezbytnou potřebu přesahuje, dávat přednost uspokojení nezbytných potřeb	Rozpočet rodiny	finanční gramotnost	
Společně s ostatními se podílí na vytvoření pravidel třídy, která pak respektuje	Pravidla soužití ve třídě		
Navrhuje řešení problémů ve třídě, popíše konflikty mezi spolužáky a navrhuje jejich řešení, v případě potřeby požádá o pomoc	Pravidla soužití	OSV	
<b><i>Osobní a sociální rozvoj</i></b>			
Uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, na jeho zdraví a způsob života	Vztah k sobě samému,		
Respektuje sebe i druhé, přijímá názory druhého	Zdravé a vyrovnané sebepojetí a sebevědomí.	OSV	
Popisuje své úspěchy, slabé i silné stránky, problémové situace vyhodnocuje a navrhuje řešení	Pozitivní hodnocení událostí	OSV, EV	
<b><i>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</i></b>			
Uplatňuje základní zásady tělesné a duševní hygieny, dodržuje rovnováhu mezi duševní a tělesnou činností	Stres a jeho vztah ke zdraví Relaxační a regenerační techniky - Odyssea		
Uvede příklady souvislostí zdraví člověka a kvality životního prostředí	Člověk a životní prostředí	EVVO	
Adekvátním způsobem odpovídajícím situaci a jeho věku reaguje na šikanování sebe či spolužáků a na agresivní chování	Preventivní programy- šikana , kyberšikana, sexuální výchova a zneužívání		
Popíše změny probíhající v období dospívání (anatomické, fyziologické, emocionální)	Pohlavní dospívání, osobní hygiena, emocionální	sexuální výchova a etická výchova	

Základní škola, Mendelova: Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání „Učí se škola“ platný od 1. 9. 2014

IV.8.1.1. Učební osnovy – Výchova ke zdraví v 6. ročníku

	změny, rozdíly v chování dívek a chlapců		
Optimálně rozvrhne svůj denní režim a popíše jej (začleňuje prvky psychohygieny a smysluplné využití volného času)	Režim dne, psychohygienu, volný čas		
Rozumí následkům, užívání alkoholu, cigaret a jiných drog	Návykové látky		
<b><i>Hodnota a podpora zdraví</i></b>			
Orientuje se ve zdravém stravování. Sestavuje racionálně vyvážený jídelníček	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci		
Předvídá a rozpozná rizikové a krizové situace ohrožující jeho bezpečnost a zdraví	Stres, zátěžové situace, krize v rodině, krizové situace	OSV	
Uvažuje o působení člověka na změnu kvality životního prostředí a jeho vlivu na zdraví	Zdraví a životní prostředí, globální problémy,	Př, GLO	