

Výchova ke zdraví – 9. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
<i>na konci 9. ročníku díky (v) předmětu Výchova ke zdraví žák::</i>			
Já a my			
při naslouchání dešifruje a vyhodnocuje chytěná i nechtěná neverbální sdělení i rozpory mezi sdělením verbálním a neverbálním a podle své potřeby na ně reaguje	prostředky neverbální komunikace	OSV 2.3.	
věcně a podle pravidel diskutuje, rozvíjí myšlenky druhých, vyjádří i obhájí svůj vlastní názor, trpělivě a věcně ho vysvětluje, počítá s tím, že výsledkem diskuse nemusí být vždy shoda, řídí diskusi spolužáků	pravidla diskuse	OSV 2.4.	
při sporu zdůvodňuje bez agrese a logicky své stanovisko, ptá se, proč s ním druhá strana nesouhlasí, hledá argumenty, které mohou být cenné i pro druhou stranu, od příčin sporu obrací pozornost k možnostem řešení, navrhuje východiska, která neškodí druhé straně, používá pravidla vyjednávání vedoucího k oboustranně prospěšnému kompromisu	řešení konfliktu, zásady mediace	OSV 3.1.	
klidně vyjádří své základní emoce (i neverbálně), nalézá jejich příčiny, ovládá projevy svých negativních emocí	emoce a jejich projevy „já“ výroky	OSV 1.2. OV	
zhodnotí, zda za spouštěčem vlastního chování byla myšlenka, nebo emoce, vědomě sleduje svou „vnitřní samomluvu“, přijímá zodpovědnost za své city a neobviňuje za ně jiné lidi, rozpozná opakující se vzorce vlastního emočního života a jednaní a rozpozná tyto vzorce i u jiných lidí,	příčiny chování emoční vzorce empatie	OSV 1.2.	
rozpozná své vlastní silné a slabé stránky, vyjadřuje se o nich upřímně, ale bez přehánění, a na tomto základě vidí sebe sama v pozitivním světle, klade na sebe přiměřené nároky, mezi svými úspěchy si váží těch, které nejvíce odpovídají nejvyšším z žebříčku hodnot	sebepoznání, sebepojetí hierarchie hodnot	OSV 1.1., OSV 3.1. OV	
odhadne příčiny a důsledky svých činů a svého úspěchu, žádá od druhých zpětnou vazbu a přijímá ji bez zloby nebo domýšlivosti	přijímání zpětné vazby	OSV 1.2.	
prosazuje své názory i sebe sama, vyjádří své zájmy a city, vyhodnotí cizí názor vzhledem ke svým zkušenostem, schopnostem, zájmům a cílům, vědomě používá některé jednoduché asertivní techniky	asertivita asertivní techniky	OSV 2.3. OV	

adapтуje se na nové či změněné podmínky, aktivně na ně reaguje	změna jako ohrožení a příležitost		
i v případě potíží si věří, zachová klid, nepoddá se problému, znovu problém strukturuje a řeší jej postupně po jednotlivých krocích, v případě potřeby začíná znovu	řešení problémů	OSV 3.1.	
ke svému plánování využívá diář, plánuje své činnosti s ohledem na své časové možnosti	zásady timemanagementu	OSV 1.2.	
<i>Volíme zdraví</i>			
zdůvodní svou odpovědnost za zachování zdraví a prezentuje, jak o ně sám pečuje, z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných posoudí různé způsoby chování	holistické pojetí zdraví		
uvede, jak spolu souvisí zdraví člověka a jeho okolí (a celého světa)	Maslowova teorie lidských potřeb	OV, Př, Z	
vědomě se chrání před rizikovými faktory vyvolávajícími nemoci, uplatňuje preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání	prevence		
řídí se samostatně vytvořeným režimem dne, respektujícím individuální optimální rytmus dne a týdne, vědomě motivuje sám sebe k různým činnostem	režim dne aktivní přístup k životu	OSV 1.2. OV	
předvede příklady způsobů ke zvládnutí stresu (relaxační metody, řízenou představivost, fyzické aktivity) a kompenzačních cvičení k překonání únavy a stresu a k regeneraci organismu	relaxace, stres, duševní hygiena	OSV 1.4. OV	
samostatně zvládá postupy 1. pomoci, včetně obvazové techniky	zásady 1. pomoci	Př	
v krizové situaci a situaci ohrožující zdraví a život dle svých možností po rychlém zvážení rizik poskytne v součinnosti s ostatními nebo sám účinnou pomoc	chování v krizových situacích		
vzhledem ke zdraví člověka obhajuje a zajišťuje potřeby své i ostatních	aktivní přístup k otázkám zdraví		
<i>Rodičovství je dar</i>			
vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, zamilovaností, náhodnou známostí a hlubokou láskou	přátelství, zamilovanost, láska	OV	
uvede rizika spojená s neuváženým výběrem partnera, pojmenuje povahové vlastnosti partnera, které jsou předpokladem k založení stabilní rodiny	rizika (dědičné choroby, negativní rysy osobnosti, závislosti), partneri z různého sociokulturního prostředí		

zodpovědným způsobem rozhoduje o svém sexuálním životě (o milostných aktivitách, o odložení pohlavního styku, o vhodné antikoncepci)	sexuální život		
uvede rizika spojená s předčasným ukončením těhotenství	potrat a jeho rizika		
vysvětlí početí a vývoj dítěte před narozením a potřeby matky v těhotenství	početí, těhotenství a potřeby dítěte v prenatálním vývoji	Př, Pč	
prokáže základní znalosti o průběhu porodu	porod	Př	
uvede potřeby narozeného dítěte a matky po porodu	péče o novorozence a kojence, význam kojení		
vysvětlí roli matky a otce při péči o dítě a jeho výchovu	výchova v rodině		
navrhne optimální podmínky pro život rodiny (byt a jeho vybavení, ekonomické podmínky...)	potřeby dítěte směrem k bydlení		
vysvětlí význam náhradní rodinné péče	adopce, pěstounství, kojenecký ústav, dětský domov...		