

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Výchova ke zdraví  
**Ročník:** 6.  
**Vzdělávací program:** Škola pro děti  
**Školní rok:** 2024/2025  
**Časová dotace:** 1 hodina týdně

| Měsíc    | Tematický celek                                                                                                        | Výstupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Poznámky                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Září     | <b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b> - vztahy ve dvojici                                                           | 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                                                                                                                                                                        | OSV - Osobnostní, sociální a morální rozvoj<br>VDO - Občanská společnost a škola<br>MKV - Lidské vztahy<br>OV - člověk ve společnosti |
| Říjen    | <b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b><br>- dětství, puberta, dospívání (tělesné, duševní a společenské změny) | Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje. Kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. Projevuje odpovědný vztah k sobě samému a k vlastnímu dospívání.                                                                                                                                                                                                                | OSV - mezilidské vztahy a komunikace, sebeovládání, hledání pomoci v problémech                                                       |
| Listopad | <b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b><br>- výživa a zdraví                                                       | Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.                                                                                                                                                                                                                                 | OSV - psychohygiena<br>EV - vztah člověka k prostředí, životní prostředí a zdraví<br>Fy - světlo, TV - Činnosti ovlivňující zdraví    |
| Prosinec | - vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví<br>- tělesná a duševní hygiena, denní režim                           | Zná negativní dopady špatné kvality ovzduší, hluku, osvětlení aj. na zdraví člověka. Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |
| Leden    | <b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b><br>- stres a jeho vztah ke zdraví                                    | Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím.                                                                                                                                                                                                                      | OSV<br>MV<br>TV - uvolňovací cviky, ZTV                                                                                               |
| Únor     | - bezpečné chování a komunikace<br>- ochrana člověka za mimořádných událostí                                           | Uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc. Ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla. Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí. |                                                                                                                                       |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Březen</b>   | dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví                                                                                                                                                                                                  | 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.                                        |                               |
| <b>Duben</b>    | <b>Hodnota a podpora zdraví</b><br>- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci                                                                                                                                                                   | Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví.                                                                     | OSV - Osobnostní rozvoj<br>MV |
| <b>Květen</b>   | <b>Osobnostní a sociální rozvoj</b><br>- sebepoznání a sebepojetí                                                                                                                                                                                 | Projevuje odpovědný vztah k sobě samému i k druhým lidem.                                                                                                                                                                                 | OSV                           |
| <b>Červen</b>   | - mezilidské vztahy, komunikace a kooperace                                                                                                                                                                                                       | Uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky. Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků. Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. |                               |
| <b>průběžně</b> | Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, odborných učeben, distanční výuky, aj.<br>Účast na soutěžích s různou tematikou během škol. roku - projekty,<br>Návštěva galerie, výstav, besedy, preventivní programy<br>Celoškolní projekty: Vánoce aj. |                                                                                                                                                                                                                                           |                               |

# Časový a tematický plán

**Předmět:** Výchova ke zdraví  
**Ročník:** 7.  
**Vzdělávací program:** Škola pro děti  
**Školní rok:** 2024/2025  
**Časová dotace:** 1 hodina týdně

| Měsíc    | Tematický celek                                                                                                           | Výstupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Poznámky                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Září     | <b>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</b> - vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity                                 | Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.                                                                                                                                                                                                              | OSV - Osobnostní, sociální a morální rozvoj<br>VDO - Občanská společnost a škola<br>MKV - Lidské vztahy<br>OV - člověk ve společnosti |
| Říjen    | <b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b><br>- dětství, puberta, dospívání, sexuální dospívání a reprodukční zdraví. | Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje. Kultivovaně se chová k opačnému pohlaví. Projevuje odpovědný vztah k sobě samému a k vlastnímu dospívání. Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli. Chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování | OSV - mezilidské vztahy a komunikace, sebeovládání, hledání pomoci v problémech                                                       |
| Listopad | <b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b><br>- ochrana před přenosnými chorobami                                        | 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.                                                                                                                         | OSV - psychohygiena<br>EV - vztah člověka k prostředí, životní prostředí a zdraví<br>TV - Činnosti ovlivňující zdraví                 |
| Prosinec | - ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy                                                            | Aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí. V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
| Leden    | <b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b><br>- autodestruktivní závislosti                                        | 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.                          | OSV<br>MV<br>TV - uvolňovací cviky, ZTV<br>IT - vyhledávání, třídění a ověřování informací                                            |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Únor</b>     | - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita                                                                                                                                                                  | Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt. Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi. Zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí.                                                                                                         |                               |
| <b>Březen</b>   | - manipulativní reklama a informace                                                                                                                                                                                                               | Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt. Zvládne vyhledat a ověřit si informace z různých zdrojů.                                                                                                                                                                                        |                               |
| <b>Duben</b>    | <b>Hodnota a podpora zdraví</b><br>- podpora zdraví a její formy                                                                                                                                                                                  | Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím. Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví. 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. | OSV - Osobnostní rozvoj<br>MV |
| <b>Květen</b>   | <b>Osobnostní a sociální rozvoj</b><br>- seberegulace a sebeorganizace činností a chování                                                                                                                                                         | Projevuje odpovědný vztah k sobě samému i k druhým lidem. Dokáže vyhodnotit a zvládnout problémové situace. Dokáže stanovit postupné kroky k dosažení stanovených cílů.                                                                                                                                                                            | OSV                           |
| <b>Červen</b>   | - psychohygienu v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech                                                                                                                                            | Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt. Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi.                                                                                                                                                                     |                               |
| <b>průběžně</b> | Plány se mohou měnit z důvodů - počasí, odborných učeben, distanční výuky, aj.<br>Účast na soutěžích s různou tematikou během škol. roku - projekty,<br>Návštěva galerie, výstav, besedy, preventivní programy<br>Celoškolní projekty: Vánoce aj. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |