

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**  
**Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví**  
 Ročník: 9.

Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
<p>– vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</p> <p>-komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci</p> <p>– uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla</p> <p>– propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi prožitkem a jednáním u sebe i druhých</p>	<p>- bezpečné chování a komunikace – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení</p> <p>- otevřená komunikace – úrovně komunikace, zásady verbální komunikace, komunikační chyby, dialog, komunikace ve ztížených podmínkách</p> <p>- sociálně komunikační dovednosti – komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení, spolupráce, organizace tvůrčí skupinové práce</p> <p>- ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné</p>	<p><b>VDO</b> – v samostatném a odpovědném řešení problémů</p> <p>- angažovaný přístup k druhým</p> <p>- zásady slušnosti, tolerance, odpov. chování</p>	<p><b>Září</b></p> <p><b>Říjen -prosinec</b></p> <p><b>Leden - únor</b></p>



Výstup	Učivo	Průřezová témata Mezipředm. vztahy	Poznámky
k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti</li> <li>- psychohygiena v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech</li> </ul>	<p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance,angažovaný přístup k druhým</p> <p>- projevovat se v jednání i v řešení problémů samostatně a odpovědně</p> <p>EV –vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí</p>	