

VzO			
Výchova ke zdravému občanství			6. ročník
<i>časová dotace: 2 hod / týden</i>			
<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO–9–1–03	<ul style="list-style-type: none"> • zdůvodní nepřijatelnost vandalského chování a aktivně proti němu vystupuje 	<p><u>Člověk ve společnosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • naše škola – život ve škole, práva a povinnosti žáků, význam a činnost žákovské samosprávy, společná pravidla a normy; vklad vzdělání pro život 	VD 01 Výchova demokratického občana – občanská společnost a škola
VO–9–1–03.1	<ul style="list-style-type: none"> • rozpozná projevy vandalismu ve škole a v obci 		
VO–9–1–03.2	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí důsledky vandalismu 	<ul style="list-style-type: none"> • naše obec, region, kraj – důležité instituce, zajímavá a památná místa, významní rodáci, místní tradice; ochrana kulturních památek, přírodních objektů a majetku 	
VO–9–1–03.3	<ul style="list-style-type: none"> • navrhne, jak lze chránit kulturní památky, přírodní objekty a majetek 		
(VO–9–1–10)	<ul style="list-style-type: none"> • posoudí a na příkladech doloží přínos spolupráce lidí při řešení konkrétních úkolů a dosahování některých cílů v rodině, ve škole, v obci 		
(VO–9–1–10.1)	<ul style="list-style-type: none"> • na příkladech objasní výhody spolupráce v rodině, ve škole, v obci 		
(VO–9–1–10.2)	<ul style="list-style-type: none"> • rozliší individuální práci, spolupráci a soutěživost 	<ul style="list-style-type: none"> • naše vlast – pojem vlasti a vlastenectví; zajímavá a památná místa, co nás proslavilo, významné osobnosti; státní symboly, státní svátky, významné dny 	
VO–9–1–01	<ul style="list-style-type: none"> • objasní účel důležitých symbolů našeho státu a způsoby jejich používání 		
VO–9–1–01.1	<ul style="list-style-type: none"> • pozná a popíše důležité symboly našeho státu 		

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílčí) výstup žák:	učivo	průřezová témata
VO-9-1-01.2	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí, kdy a proč se používají státní symboly ČR 		
VO-9-1-02	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje projevy vlastenectví od projevů nacionalismu 		
VO-9-1-02.1	<ul style="list-style-type: none"> diskutuje o kladných a záporných projevech vztahu k vlasti a národu 		
VO-9-3-01	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a porovnává různé formy vlastnictví, včetně duševního vlastnictví, a způsoby jejich ochrany, uvede příklady 	<p><u>Člověk, stát a hospodářství</u></p> <ul style="list-style-type: none"> majetek, vlastnictví – formy vlastnictví; hmotné a duševní vlastnictví, jejich ochrana; hospodaření s penězi, majetkem a různými formami vlastnictví 	
VO-9-3-01.1	<ul style="list-style-type: none"> uvede různé druhy vlastnictví na konkrétních příkladech 		
VO-9-3-01.2	<ul style="list-style-type: none"> diskutuje o různých možnostech ochrany vlastnictví 		
VO-9-3-03	<ul style="list-style-type: none"> na příkladech ukáže vhodné využití různých nástrojů hotovostního a bezhotovostního placení, uvede příklady použití debetní a kreditní platební karty, vysvětlí jejich omezení 	<ul style="list-style-type: none"> peníze – funkce a podoby peněz, formy placení 	VO 10 Osobnostní a sociální výchova – řešení problémů a rozhodovací dovednosti
VO-9-3-03.1	<ul style="list-style-type: none"> na příkladech ilustruje možnosti hotovostního a bezhotovostního placení 		
VO-9-3-03.2	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí, k čemu slouží bankovní účet 		
VO-9-3-03.3	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí rozdíly mezi debetní a kreditní platební kartou 		
VO-9-3-03.4	<ul style="list-style-type: none"> diskutuje o výhodách a rizicích různých nástrojů hotovostního a bezhotovostního placení 		

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílní) výstup žák:	učivo	průřezová témata
VO-9-3-08	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a porovnává úlohu výroby, obchodu a služeb, uvede příklady jejich součinnosti 	<ul style="list-style-type: none"> výroba, obchod, služby – jejich funkce a návaznost 	
VO-9-3-08.1	<ul style="list-style-type: none"> uvede příklady výroby, obchodu a služeb 		
VO-9-3-08.2	<ul style="list-style-type: none"> na příkladu popíše, jak na sebe výroba, obchod a služby navazují 		
VO-9-4-01	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje nejčastější typy a formy států a na příkladech porovná jejich znaky 	<p><u>Člověk, stát a právo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> právní základy státu – znaky státu, typy a formy státu; státní občanství ČR; Ústava ČR 	
VO-9-4-01.1	<ul style="list-style-type: none"> uvede příklad unitárního státu a federace a popíše jejich základní znaky 		
VO-9-4-01.2	<ul style="list-style-type: none"> objasní rozdíly mezi centralizovaným a decentralizovaným státem 		
VO-9-4-01.3	<ul style="list-style-type: none"> vlastními slovy vyjádří rozdíl mezi monarchií a republikou 		
VO-9-4-02	<ul style="list-style-type: none"> rozlišuje a porovnává úkoly jednotlivých složek státní moci ČR i jejich orgánů a institucí, uvede příklady institucí a orgánů, které se podílejí na správě obcí, krajů a státu 	<ul style="list-style-type: none"> složky státní moci, jejich orgány a instituce, obrana státu 	
VO-9-4-02.1	<ul style="list-style-type: none"> vyjmenuje orgány zákonodárné moci ČR a popíše jejich činnost 		
VO-9-4-02.2	<ul style="list-style-type: none"> vyjmenuje orgány výkonné moci ČR a popíše jejich činnost 		
VO-9-4-02.3	<ul style="list-style-type: none"> vyjmenuje orgány soudní moci ČR a popíše jejich činnost 		

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílčí) výstup žák:	učivo	průřezová témata
VO-9-4-03	<ul style="list-style-type: none"> objasní výhody demokratického způsobu řízení státu pro každodenní život občanů 	<ul style="list-style-type: none"> principy demokracie – znaky demokratického způsobu rozhodování a řízení státu; politický pluralismus, sociální dialog a jejich význam 	VD 04 Výchova demokratického občana – principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování
VO-9-4-03.1	<ul style="list-style-type: none"> diskutuje o pozitivěch demokratického způsobu řízení státu 		
VO-9-4-03.2	<ul style="list-style-type: none"> uveče příklady demokratického způsobu řízení státu v každodenním životě 		
VO-9-4-04	<ul style="list-style-type: none"> vyloží smysl voleb do zastupitelstev v demokratických státech a uveče příklady, jak mohou výsledky voleb ovlivňovat každodenní život občanů 	<ul style="list-style-type: none"> principy demokracie – význam a formy voleb do zastupitelstev 	
VO-9-4-04.1	<ul style="list-style-type: none"> vlastními slovy vyjádří význam voleb do zastupitelstev 		
VO-9-4-04.2	<ul style="list-style-type: none"> vlastními slovy objasní, proč je důležité se účastnit voleb, a diskutuje o možných důsledcích nízké volební účasti 		
(VZ-9-1-09)	<ul style="list-style-type: none"> 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 	Změny v životě člověka a jejich reflexe	VK 02 Multikulturní výchova – lidské vztahy
(VZ-9-1-09.1)	<ul style="list-style-type: none"> formuluje hlavní důvody odpovědnosti každého jedince za své zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny 	

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(VZ-9-1-09.2)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
(VZ-9-1-09.3)	<ul style="list-style-type: none"> • navrhne (posoudí) denní rozvrh činností dospívajícího s ohledem na zásady zdravého životního stylu 		
(VZ-9-1-09.4)	<ul style="list-style-type: none"> • aktivně vyhledá informace o možnostech individuální i hromadné podpory zdraví (programy a projekty na podporu zdraví jednotlivých cílových skupin) 		
(VZ-9-1-09.5)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
(VZ-9-1-11)	<ul style="list-style-type: none"> • respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 		
(VZ-9-1-11.1)	<ul style="list-style-type: none"> • charakterizuje jednotlivá období lidského života od novorozence až po stáří 		
(VZ-9-1-11.2)	<ul style="list-style-type: none"> • popíše s užitím vhodné terminologie tělesné a fyziologické změny v období dospívání 		

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílčí) výstup žák:	učivo	průřezová témata
(VZ-9-1-11.3)	<ul style="list-style-type: none"> charakterizuje nástup reprodukčních funkcí, mechanismus početí a období gravidity 	<p style="text-align: center;"><u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy 	
(VZ-9-1-11.4)	<ul style="list-style-type: none"> 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. 		
(VZ-9-1-11.5)	<ul style="list-style-type: none"> uplatňuje v praxi (ve třídě, škole i jiné komunitě) respekt k opačnému i stejnému pohlaví a základní pravidla etikety 		
(VZ-9-1-03)	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 		
(VZ-9-1-03.1)	<ul style="list-style-type: none"> interpretuje zdraví jako stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody (případně i spirituální) a nejen jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu 		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(VZ-9-1-03.2)	<ul style="list-style-type: none"> objasní, které vnitřní a vnější faktory a do jaké míry ovlivňují (podmiňují) lidské zdraví (genetika, životní styl, prostředí a zdravotnická péče) 		
(VZ-9-1-03.3)	<ul style="list-style-type: none"> 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.) 		
(VZ-9-1-03.4)	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí princip hierarchie lidských potřeb a uvede příklady jejich uspokojování 		
(VZ-9-1-03.5)	<ul style="list-style-type: none"> uvede příklady vlivu neuspokojených základních lidských potřeb na fyzické, psychické a sociální zdraví 		
(VZ-9-1-07)	<ul style="list-style-type: none"> dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky 		
(VZ-9-1-07.1)	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí význam základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vedlejších živin (vitamínů a minerálních látek) a vody pro organismus; uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě 		
(VZ-9-1-07.2)	<ul style="list-style-type: none"> rozpozná správný stravovací a pitný režim, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození 		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílní) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(VZ-9-1-07.3)	<ul style="list-style-type: none"> 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.). 		
(VZ-9-1-07.4)	<ul style="list-style-type: none"> 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 		
(VZ-9-1-07.5)	<ul style="list-style-type: none"> 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.) 		
(VZ-9-1-07.6)	<ul style="list-style-type: none"> diskutuje o poruchách příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie) v souvislosti s příčinou jejich vzniku a projevu 		
VZ-9-1-03	<ul style="list-style-type: none"> vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ-9-1-03.1	<ul style="list-style-type: none"> • interpretuje zdraví jako stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody (případně i spirituální) a nejen jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu 		
VZ-9-1-03.2	<ul style="list-style-type: none"> • objasní, které vnitřní a vnější faktory a do jaké míry ovlivňují (podmiňují) lidské zdraví (genetika, životní styl, prostředí a zdravotnická péče) 		
VZ-9-1-03.3	<ul style="list-style-type: none"> • 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.) 		
VZ-9-1-03.4	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí princip hierarchie lidských potřeb a uvede příklady jejich uspokojování 		
VZ-9-1-03.5	<ul style="list-style-type: none"> • uvede příklady vlivu neuspokojených základních lidských potřeb na fyzické, psychické a sociální zdraví 		
(VZ-9-1-10)	<ul style="list-style-type: none"> • samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím 		
(VZ-9-1-05)	<ul style="list-style-type: none"> • usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví 		
(VZ-9-1-05.1)	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví 		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(VZ-9-1-05.2)	• určí oblasti životního stylu, ve kterých může aktivně podporovat své zdraví		
(VZ-9-1-05.3)	• charakterizuje primární, sekundární a terciární prevenci		
(VZ-9-1-05.4)	• uvede význam prevence (zejména primární) při posilování zdraví a při minimalizaci negativních vlivů na zdraví		
(VZ-9-1-05.5)	• uvede a zhodnotí zásady zdravého životního stylu a aktivní podpory zdraví, které aplikuje do svého běžného života		
(VZ-9-1-06)	• vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí		
(VZ-9-1-06.1)	• sestaví žebříček vlastních životních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii		
(VZ-9-1-06.2)	• odůvodní, proč zdraví patří mezi důležité hodnoty lidského života		
(VZ-9-1-06.3)	• diskutuje se svými vrstevníky o žebříčku životních hodnot a vhodně argumentuje pro nutnost podpory zdraví a aktivního přístupu ke zdraví		
(VZ-9-1-06.4)	• uvede příklady konkrétního chování lidí ze svého nejbližšího okolí (rodina, kamarádi), kterými pozitivně ovlivňují své zdraví		
		<u>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</u>	

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílní) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(VZ-9-1-14)	<ul style="list-style-type: none"> • vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
(VZ-9-1-14.1)	<ul style="list-style-type: none"> • vyjádří vlastními slovy, jak mohou některé sociální skupiny nebo jednotlivci manipulovat ostatními lidmi a uvede možná rizika manipulace 		
(VZ-9-1-14.2)	<ul style="list-style-type: none"> • odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím; rozliší fakta od manipulace 		
(VZ-9-1-14.3)	<ul style="list-style-type: none"> • vyhodnotí informace na obalových materiálech výrobků a dalších dostupných informačních materiálech; zhodnotí pravdivost tvrzení v konkrétních reklamách 		
(VZ-9-1-14.4)	<ul style="list-style-type: none"> • uvede pravidla asertivní komunikace; asertivních a dalších komunikačních dovedností využije v modelových situacích na obranu proti manipulativním vlivům 		
(VZ-9-1-14.5)	<ul style="list-style-type: none"> • diskutuje o manipulaci a agresivním chování; uvede příklady možného řešení pro oběť manipulace či agrese (např. kontakty na odbornou pomoc) 		

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílčí) výstup žák:	učivo	průřezová témata
(VZ-9-1-14.6) VZ-9-1-15 VZ-9-1-15.1 VZ-9-1-15.2 VZ-9-1-15.3 VZ-9-1-15.4 VZ-9-1-15.5	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje pravidla bezpečného chování na internetu a sociálních sítích • 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 • 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 • vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční a železniční dopravy • popíše prvky výbavy cyklisty a použití zádržných systémů v dopravních prostředcích a vysvětlí jejich smysl • v případě ohrožení zdraví či života přivolá zdravotní a technickou pomoc • v modelových situacích demonstruje postup poskytnutí první pomoci při úrazových a neúrazových poruchách zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) 	

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
<p>(VZ-9-1-16)</p> <p>(VZ-9-1-16.1)</p> <p>(VZ-9-1-16.2)</p> <p>(VZ-9-1-16.3)</p> <p>(VZ-9-1-16.4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí • 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 • vysvětlí význam Integrovaného záchranného systému a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných a likvidačních pracích • volí v modelových situacích ohrožení a mimořádných událostí vhodné způsoby jednání a chování, které vedou k bezpečí a ochraně jeho zdraví (i zdraví jiných) • rozliší varovné signály spojené se vznikem mimořádných událostí 	<ul style="list-style-type: none"> • ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí 	

„Škola pro Evropu“

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
(VZ-9-1-16.5)	• aktivně spolupracuje na přípravě a vyhodnocení modelových situací ohrožení pro mladší žáky školy		