

VzO <i>časová dotace: 1 hod / týden</i>			
Výchova ke zdravému občanství			
8. ročník			
<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO–9–2–01	objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi i kvalitu života	<u>Člověk jako jedinec</u> podobnost a odlišnost lidí – projevy chování, rozdíly v prožívání, myšlení a jednání; osobní vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter; vrozené předpoklady, osobní potenciál	
VO–9–2–01.1	charakterizuje vlastní i jinou osobnost		
VO–9–2–01.2	vysvětlí, jak se projevuje zdravé a nepřiměřené sebevědomí		
VO–9–2–01.3	popíše chování osob s různým temperamentem		
VO–9–2–01.4	objasní, jak osobní vzory ovlivňují život jedince		
VO–9–2–01.5	popíše svůj žebříček hodnot		
VO–9–2–03	rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání	vnitřní svět člověka – vnímání, prožívání, poznávání a posuzování skutečnosti, sebe i druhých lidí, systém osobních hodnot, sebehodnocení; stereotypy v posuzování druhých lidí	
VO–9–2–03.1	pojmenuje osobní vlastnosti a popíše jejich projevy		
VO–9–2–03.2	navrhne, jak může usměrňovat své chování a jednání		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO–9–2–02	• posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek	• osobní rozvoj – životní cíle a plány, životní perspektiva, adaptace na životní změny, sebezměna	VO 02 Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání a sebepojetí
VO–9–2–02.1	• objasní vliv osobních vlastností na spolupráci a vlastní práci		
VO–9–2–02.2	• rozpozná roli vůle při dosahování cílů a překonávání překážek		
VO–9–2–02.3	• vysvětlí, kdy je třeba mít pevnou vůli		
VO–9–2–04	• popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru	• osobní rozvoj – význam motivace, aktivity, vůle a osobní kázně při seberozvoji	
VO–9–2–04.1	• na příkladu popíše potřebu sebeovládání		
VO–9–2–04.2	• objasní potřebu motivace pro rozvoj osobních předností		
VO–9–2–04.3	• objasní, jak lze překonávat osobní nedostatky a rozvíjet zdravou		
<u>Člověk, stát a hospodářství</u>			

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO–9–3–02	• sestaví jednoduchý rozpočet domácnosti, uvede hlavní příjmy a výdaje, rozliší pravidelné a jednorázové příjmy a výdaje, zváží nezbytnost jednotlivých výdajů v hospodaření domácnosti, objasní princip vyrovnaného, schodkového a přebytkového rozpočtu domácnosti, dodržuje zásady hospodárnosti a vyhýbá se rizikům při hospodaření s penězi	• hospodaření – rozpočet domácnosti, úspory, investice, úvěry, splátkový prodej, leasing;	VO 10 Osobnostní a sociální výchova – řešení problémů a rozhodovací dovednosti
VO–9–3–02.1	• uvede příklady příjmů a výdajů domácnosti		
VO–9–3–02.2	• objasní rozdíl mezi vyrovnaným, schodkovým a přebytkovým rozpočtem		
VO–9–3–05	• uvede a porovná nejobvyklejší způsoby nakládání s volnými prostředky a způsoby krytí deficitu		
VO–9–3–05.1	• na příkladech objasní možnosti úspor, investic či spotřeby při nakládání s volnými finančními prostředky		
VO–9–3–05.2	• na příkladech objasní možnosti krytí deficitu rozpočtu domácnosti v různých situacích opatřeními na straně příjmů či výdajů		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO–9–3–07	• rozlišuje, ze kterých zdrojů pocházejí příjmy státu a do kterých oblastí stát směřuje své výdaje, uvede příklady dávek a příspěvků, které ze státního rozpočtu získávají občané	• rozpočet státu, typy rozpočtu a jejich odlišnosti; význam daní	
VO–9–3–07.1	• uvede příklady příjmů a výdajů státního rozpočtu		
VO–9–3–07.2	• uvede příklady situací, ve kterých mohou občané žádat o dávky a příspěvky ze státního rozpočtu		
VO–9–3–04	• vysvětlí, jakou funkci plní banky a jaké služby občanům nabízejí, vysvětlí význam úroku placeného a přijatého, uvede nejčastější druhy pojištění a navrhne, kdy je využít	• banky a jejich služby – aktivní a pasivní operace, úročení, pojištění, produkty finančního trhu pro investování a pro získávání prostředků	
VO–9–3–04.1	• popíše funkce banky a uvede příklady jejich služeb		
VO–9–3–04.2	• na příkladu vysvětlí rozdíl mezi úrokem placeným a přijatým		
VO–9–3–04.3	• uvede možnosti pojištění pro konkrétní rizikové situace		
VO–9–4–02.4	• uvede příklady činnosti státní správy a samosprávy na úrovni obce	<u>Člověk, stát a právo</u> • státní správa a samospráva – orgány a instituce státní správy a samosprávy, jejich úkoly	
VO–9–4–02.5	• objasní rozdíl mezi hejtmanem, primátorem a starostou		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO-9-4-08	• dodržuje právní ustanovení, která se na něj vztahují a uvědomuje si rizika jejich porušování	• protiprávní jednání – druhy a postihy protiprávního jednání včetně korupce, trestní postižitelnost; porušování předpisů v silničním provozu, porušování práv k duševnímu vlastnictví	VD 02 Výchova demokratického občana – občan, občanská společnost a stát
VO-9-4-08.1	• uvede příklady jednání, která jsou porušením právních ustanovení		
VO-9-4-08.2	• diskutuje o důsledcích porušování právních ustanovení		
(VO-9-4-09)	• rozlišuje a porovnává úkoly orgánů právní ochrany občanů, uvede příklady jejich činnosti a spolupráce při postihování trestných činů		
(VO-9-4-09.1)	• vyjmenuje orgány právní ochrany občanů		
(VO-9-4-09.2)	• na příkladu popíše činnost konkrétního orgánu právní ochrany občanů		
(VO-9-4-09.3)	• uvede příklad spolupráce orgánů právní ochrany		
VO-9-4-10	• rozpozná protiprávní jednání, rozliší přestupek a trestný čin, uvede jejich příklady		
VO-9-4-10.1	• uvede příklady protiprávního jednání v podobě přestupků		
VO-9-4-10.2	• uvede příklady protiprávního jednání v podobě trestných činů		
VO-9-4-10.3	• vlastními slovy objasní, čím se odlišuje přestupek od trestného činu		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VO-9-4-11 VO-9-4-11.1 VO-9-4-11.2	• diskutuje o příčinách a důsledcích korupčního jednání • uvede příklady korupčního jednání • diskutuje o příčinách, které vedou osoby ke korupčnímu jednání, a o důsledcích, které z tohoto jednání plynou pro všechny zúčastněné	<u>Vztahy mezi lidmi a formy soužití</u> • vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství	VO 07 Osobnostní a sociální výchova – mezilidské vztahy
VZ-9-1-11 VZ-9-1-11.1 VZ-9-1-11.2 VZ-9-1-11.3	• respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví • charakterizuje jednotlivá období lidského života od novorozence až po stáří • popíše s užitím vhodné terminologie tělesné a fyziologické změny v období dospívání • charakterizuje nástup reprodukčních funkcí, mechanismus početí a období gravidity		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ-9-1-11.4	• 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.	<u>Změny v životě člověka a jejich reflexe</u> • sexuální dospívání a reprodukční zdraví – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity	
VZ-9-1-11.5	• uplatňuje v praxi (ve třídě, škole i jiné komunitě) respekt k opačnému i stejnému pohlaví a základní pravidla etikety		
VZ-9-1-12	• respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ-9-1-12.1	• charakterizuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyziologické a psychosociální složky osobnosti a vysvětlí vzájemnou posloupnost vůle, rozumu, citu a pudu u člověka jako jedince se svobodnou vůlí		
VZ-9-1-12.2	• rozliší, které chování odpovídá a které překračuje sexuální normu (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, morálky, sociokulturního prostředí aj.)		
VZ-9-1-12.3	• vyhodnotí možná rizika předčasného pohlavního styku v dospívání pro tělesné zdraví (riziko pohlavně přenosných infekcí, možné vedlejší účinky antikoncepce, riziko předčasného otěhotnění), pro psychické zdraví (narušení vývojového úkolu zformování identity, nesprávná motivace k sexu aj.), pro sociální rozměr zdraví (nedostatečné rozvinutí sexuality na zralou úroveň)		
VZ-9-1-12.4	• rozhodne na modelových příkladech o možných řešení vzniklých rizikových situací v oblasti reprodukčního zdraví a lidské sexuality		
VZ-9-1-12.5	• popíše souvislost mezi reprodukčním chováním, věrným vztahem, manželstvím, partnerstvím a možnou životní perspektivou		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ–9–1–04.2	určí, které způsoby chování mohou ohrozit zdraví žáka i ostatních lidí (např. sociálně patologické chování, vč. závislosti na alkoholu a jiných drogách; rizikové sexuální chování, vč. možnosti nežádoucího těhotenství či nákazy pohlavně přenosnou chorobou; rizikové chování v dopravě, při sportu, při manipulaci s nebezpečnými látkami a materiály; chování při riziku infekčních onemocnění i při možnosti vzniku neinfekčních epidemií)	? <u>Zdravý způsob života a péče o zdraví</u>	
(VZ–9–1–04.3)	uvede příklady celospolečenské odpovědnosti za zdraví na úrovni státu, kraje, obce (např. ochrana kvality vody, ovzduší, optimální hlukové a světelné pohody, zdravotnický systém)	vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota	
VZ–9–1–04	posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví	ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty	
VZ–9–1–04.1	objasní pojem "syndrom rizikového chování"		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ-9-1-04.2	určí, které způsoby chování mohou ohrozit zdraví žáka i ostatních lidí (např. sociálně patologické chování, vč. závislosti na alkoholu a jiných drogách; rizikové sexuální chování, vč. možnosti nežádoucího těhotenství či nákazy pohlavně přenosnou chorobou; rizikové chování v dopravě, při sportu, při manipulaci s nebezpečnými látkami a materiály; chování při riziku infekčních onemocnění i při možnosti vzniku neinfekčních epidemií)		
VZ-9-1-04.3	uvede příklady celospolečenské odpovědnosti za zdraví na úrovni státu, kraje, obce (např. ochrana kvality vody, ovzduší, optimální hlukové a světelné pohody, zdravotnický systém)		
VZ-9-1-04.4	rozhodne, pomocí uvedených příkladů chování mediálně známých postav (reálných i fiktivních), zda jednají ve prospěch svého zdraví či nikoliv		
VZ-9-1-08	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	ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci	

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ-9-1-08.1	• vysvětlí pojem nemoc a možné příčiny jejího vzniku (biologické, mechanické, chemické, fyzikální aj.)	<u>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</u>	
VZ-9-1-08.2	• uvede procesy šíření infekčních chorob a preventivní opatření před jejich nákazou (respirační, alimentární, pohlavně přenosné nemoci a nemoci spojené s pobytem v přírodě);		
VZ-9-1-08.3	• uplatňuje základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření přenosných nemocí		
VZ-9-1-08.4	• dává do souvislosti ochranný význam správné výživy, pohybové aktivity, absence stresu a užívání návykových látek se vznikem chronických neinfekčních onemocnění (civilizačních chorob)		
VZ-9-1-08.5	• objasní význam preventivních zdravotních prohlídek a povinného očkování		
VZ-9-1-08.6	• vysvětlí, proč je nutné v případě vzniku nemoci či jiné poruchy zdraví vyhledat zdravotnickou pomoc; uvede kontakty na zdravotnická zařízení v jeho okolí		

<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)	• uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí	• 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	
(VZ–9–1–16.1)	• 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		
(VZ–9–1–16.2)	• vysvětlí význam Integrovaného záchranného systému a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných a likvidačních pracích		
(VZ–9–1–16.3)	• volí v modelových situacích ohrožení a mimořádných událostí vhodné způsoby jednání a chování, které vedou k bezpečí a ochraně jeho zdraví (i zdraví jiných)		
(VZ–9–1–16.4)	• rozliší varovné signály spojené se vznikem mimořádných událostí		
(VZ–9–1–16.5)	• aktivně spolupracuje na přípravě a vyhodnocení modelových situací ohrožení pro mladší žáky školy		
<u>Hodnota a podpora zdraví</u>			

<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	• usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	• podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví	
VZ–9–1–05.1	• vysvětlí význam aktivního přístupu ke zdraví		
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		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ–9–1–06.4	• uvede příklady konkrétního chování lidí ze svého nejbližšího okolí (rodina, kamarádi), kterými pozitivně ovlivňují své zdraví		
VZ–9–1–07	• 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	• vysvětlí význam základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), vedlejších živin (vitaminů a minerálních látek) a vody pro organismus; uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě		
VZ–9–1–07.2	• rozpozná správný stravovací a pitný režim, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození		
VZ–9–1–07.3	• 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	• 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		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup</i> <i>žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ-9-1-07.5	• 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	• diskutuje o poruchách příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie) v souvislosti s příčinou jejich vzniku a projevu		
VZ-9-1-09	• 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		
VZ-9-1-09.1	• formuluje hlavní důvody odpovědnosti každého jedince za své zdraví		
VZ-9-1-09.2	• 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	• navrhne (posoudí) denní rozvrh činností dospívajícího s ohledem na zásady zdravého životního stylu		

<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
VZ–9–1–09.4	aktivně vyhledá informace o možnostech individuální i hromadné podpory zdraví (programy a projekty na podporu zdraví jednotlivých cílových skupin)		
VZ–9–1–09.5	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		