

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor:	Tělesná výchova
Vyučovací předmět:	<b>Tělesná výchova</b>

6. – 9. ročník

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

#### **Obsahové, časové a organizační vymezení:**

Cílem vyučovacího předmětu Tělesná výchova je posilovat tělesnou zdatnost, vést žáky k poznání vlastních pohybových možností, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní pohodu a k přiměřené komunikaci při pohybových aktivitách. Učíme žáky spolupráci a kooperaci v týmu, vedeme je k respektování pravidel, zdůrazňujeme zásady jednání a chování fair-play. Smyslem předmětu je, aby žáci pochopili úroveň své zdatnosti, chápali pohyb jako přirozenou součást svého každodenního života a uvědomovali si, že zdraví je nejdůležitější životní hodnotou. Do výuky zařazujeme činnosti ovlivňující zdraví - zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností; činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční cvičení, základy atletiky, základy sportovních her, lyžařský výcvik v 7. ročníku a činnosti podporující učení - komunikace a organizace při TV. Předmět je součástí dlouhodobého celoškolního projektu Mikulecká sportovní liga, který realizujeme ve spolupráci s Atletickým klubem Mikulčice, Baníkem Mikulčice, ASŠK. Jsme registrováni v Asociaci sportovních školských klubů, a proto se účastníme mnoha okrskových a okresních soutěží dle možností a výběru vyučujícího. Některá téma předmětu jsou součástí projektů Chodíme a jezdíme bezpečně, Dny bezpečí a EVVO. Předmět je realizován v 6. - 9. ročníku 2 hodiny týdně ve dvouhodinovém bloku, vzhledem ke vzdálenosti tělocvičny od školy. Žáci jsou spojováni do skupin dívky – hoši. Výuka probíhá v tělocvičně, na sportovištích a v učebně informatiky. Výuka může probíhat podle potřeby ve vícehodinových blocích.

**Průřezová téma OSV, VMEGS, MKV a EV jsou realizována formou integrace do předmětu dle tabulky [začlenění průřezových témat](#).**

#### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:**

##### Kompetence k učení – K1:

Učitel vede žáky k

- osvojení si základního tělocvičného názvosloví kladením důrazu na odbornou terminologii
- kladnému vztahu k pohybovým aktivitám a radosti z pohybu zařazováním zajímavých atraktivních aktivit, soutěží, her
- učení pohybovým aktivitám dle zásad motorického učení
- účasti na reprezentaci školy, obce

##### Kompetence k řešení problémů – K2:

Učitel vede žáky k

- práci s chybou (špatné držení těla, nesprávně provedený cvik)
- správnému řešení problémů v souvislosti s nesportovním chováním
- rozhodování, založeném na uvědomění si zodpovědnosti svého řešení
- zvládnutí základní taktiky her a soutěží zařazováním průpravných cvičení s nabídkou několika možností při jejich plnění
- hodnocení svých výsledků, na jejichž základě sledují vlastní pokrok

##### Kompetence komunikativní – K3:

Učitel vede žáky k

- reagování na povely a pokyny zařazováním pořadového cvičení
- dovednosti vydávat povely a pokyny

- porozumění běžně užívaných gest a zvuků
- vhodnému reagování na názory druhých

#### Kompetence sociální a personální – K4:

Učitel vede žáky k

- spolupráci v týmu tím, že jeho členové plní taktické pokyny
- podílení se na utváření příjemné atmosféry v týmu
- poskytnutí pomoci druhým, respektování individuálních zvláštností druhých
- respektování hierarchie skupiny střídáním rolí ve dvojici či skupině
- akceptování role odpovídající jejich možnostem tím, že průběžně hodnotí a sebehodnotí pokrok
- k jednání v duchu fair - play (žáci dodržují daná pravidla, označí přestupky, respektují protihráče, rozhodčího, atd.)

#### Kompetence občanské – K5 :

Učitel vede žáky k

- aktivnímu přístupu ve sportovním dění účastí a organizováním sportovních akcí
- rozlišování a uplatňování práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, ..)
- chování se zodpovědně v situacích ovlivňujících život a zdraví člověka tím, že seznamuje žáky s rizikem přetěžování organismu, dopingu apod.
- dobré reprezentaci školy, obce, oddílu

#### Kompetence pracovní: – K6:

Učitel vede žáky k

- bezpečnému používání tělocvičného nářadí a náčiní
- dodržování vymezených pravidel
- k využívání získaných znalostí a dovedností pro vlastní rozvoj v budoucnosti
- přenosu fair play chování ze sportovního zápolení do každodenního života

#### Kompetence digitální: – K7 :

Učitel vede žáky k

- ke zkušenosti, že týmová práce umocněná technologiemi může vést k lepším výsledkům než samostatná práce
- k používání digitálních zařízení při učení (počítače, tablety, interaktivní tabule)
- rozhodování na základě relevantních dat a jejich korektní interpretace, jeho obhajování pomocí věcných argumentů
- k bezpečnému používání digitálních zařízení a ochraně osobních údajů
- standardizování pracovních postupů v situacích, kdy to usnadní práci (tabulky výkonů)

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

**Ročník: 8. a 9. dívky**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy jednotlivých disciplín atletiky na úrovni svých pohybových předpokladů</li>   <li>- zvládá jednotlivá gymnastická cvičení na úrovni svých pohybových předpokladů</li>   <li>- zvládá poskytnutí záchrany a dopomoci při složitějších gymnastických cvicích</li>   <li>- zvládá základy sebeobrany a pádů na úrovni svých pohybových předpokladů</li>   <li>- vnímá hudbu při své pohybové činnosti a zvládá základní kroky tance na úrovni svých pohybových předpokladů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do délky a výšky, hod, vrh koulí</li>   <li>- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí</li>   <li>- gymnastika – akrobacie, přeskoky</li>   <li>- úpoly – základní úpoly, úpolové hry, základy sebeobrany</li>   <li>- základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance</li> </ul>	<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše sportovní činnosti dle osvojovaného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li>   <li>- organizuje hru týmu a podílí se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li>   <li>- podporuje čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochrana přírody při sportu a základní olympijské myšlenky</li>   <li>- srovnává práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li>   <li>- hodnotí pohybovou činnost a sportovní výkony, eviduje je a vyhodnocuje</li>   <li>- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li>   <li>- zpracuje naměřená data a informace</li> </ul>
		<p><b>OSV</b>– Sociální rozvoj – Poznávání lidí 1, Mezilidské vztahy 1,2, Kooperace a kompetice 1,2  <b>Ov, Vz</b> – komunikace, tolerance  <b>OSV</b> – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, praktická etika 3  <b>VMEGS</b> – Jsme Evropané 2, 6, 7  <b>D</b> – novodobé OH, významní sportovci v minulosti  <b>Inf</b> - internet  <b>MKV</b>– Lidské vztahy 2,4,6, Etnický původ 1  Princip sociálního smíru a solidarity 1  <b>Inf, Z</b> – práce s mapou, tvorba plánu akce  <b>Z, Př</b> – ochrana přírody  <b>M, Př</b> – BMI – index tělesné hmotnosti a jeho výpočet  <b>Inf</b> – zpracování naměřených hodnot, tvorba tabulek, grafů výkonnosti</p>

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

Ročník: 8. a 9. dívky

Výstupy	Učivo	PT, MpV
<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b> Žák <ul style="list-style-type: none"> <li>- navrhuje organizaci svého pohybového režimu a aktivně do ní vstupuje dle svých možností</li> <li>- vybírá vhodné pohybové činnosti pro svůj pohybový program</li> <li>- zařazuje činnosti na rozvoj své tělesné zdatnosti</li> <li>- porovnává vlastní kondiční stav s ostatními žáky a bere ohled na vlastní dispozice</li> <li>- samostatně zvládá rozvíjení před pohybovou činností se zaměřením na zatěžované svaly</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>- upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu</li> <li>- předvídá možná nebezpečí úrazu při sportu a v případě úrazu zvládne poskytnout první pomoc v rámci svých možností</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj zdravotně orientované zdatnosti</li> <li>- pravidelné cvičení, kondiční cvičení, zdravotní cvičení</li> <li>- rekreační a výkonnostní sport, sport dívek; testování úrovni a síly</li> <li>- kondiční testy, silové, vytrvalost, rychlosť, obratnost</li> <li>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- doping a drogy</li> <li>- čistota životního prostředí a sportování</li> <li>- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech v nestandardním prostředí, ochrana přírody</li> <li>- pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty</li> <li>- nebezpečí úrazu, první pomoc při zranění, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</li> <li>- pohybové dovednosti při hrách, soutěžích, kolektivních hrách – basketbal, vybíjená a další herní činnosti dle možné nabídky</li> <li>- sebehodnocení, sebekontrola; nedostatky, příčiny nedostatků, komplexní testování pohybových schopností a dovedností</li> </ul>	<u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí 5, Seberegulace a sebeorganizace 3 Psychohygiena 1,3,4
		FIT testy
		Ch, Př – drogy – jejich rozdělení a účinky na lidský organismus, první pomoc při úrazu
		<u>EV</u> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí – Ochrana přírody a kulturních památek 3, Vztah člověka k prostředí – Prostředí a zdraví 1,2,3
		Projekt „Chodíme a jezdíme bezpečně“
		Projekt „Dny bezpečí“
<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>- posoudí provedení cviku, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>		Projekt „MSL“

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

Ročník: 8. a 9. dívky

o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	výkonů a posuzování pohybových dovedností, prezentace výsledků	
<p><b>Zdravotní tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li><li>- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jeho optimální provedení</li><li>- aktivně se vyhýbá činnostem, které vedou ke zhoršení vlastního zdravotního oslabení</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- dodržování zásad postupnosti a soustavnosti vyrovnávacího cvičení</li><li>- vyrovnávací cvičení</li><li>- zapojování do her se zdravými jedinci</li></ul>	

**Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**

Ročník: 8. a 9. dívky

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

Ročník: 8. a 9. hoří

Výstupy	Učivo	PT, MpV
<p><b>Činnosti ovlivňující zdraví</b></p> <p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- navrhuje organizaci svého pohybového režimu a aktivně do ní vstupuje dle svých možností</li> <li>- vybírá vhodné pohybové činnosti pro svůj pohybový program</li> <li>- zařazuje činnosti na rozvoj své tělesné zdatnosti</li>   <li>- porovnává vlastní kondiční stav s ostatními žáky a bere ohled na vlastní dispozice</li> <li>- samostatně zvládá rozvíjení před pohybovou činností se zaměřením na zatěžované svaly</li> <li>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím</li> <li>- upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</li> <li>- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti silničního provozu</li>   <li>- předvídá možná nebezpečí úrazu při sportu a v případě úrazu zvládne poskytnout první pomoc v rámci svých možností</li> </ul> <p><b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</li> <li>- posoudí provedení cviku, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozvoj zdravotně orientované zdatnosti</li> <li>- pravidelné cvičení, kondiční cvičení, zdravotní cvičení</li> <li>- rekreační a výkonnostní sport, sport dívek; testování úrovni a síly</li>   <li>- kondiční testy, silové, vytrvalost, rychlosť, obratnosť</li> <li>- průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>- doping a drogy</li>   <li>- čistota životního prostředí a sportování</li> <li>- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech v nestandardním prostředí, ochrana přírody</li> <li>- pravidla bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty</li>   <li>- nebezpečí úrazu, první pomoc při zranění, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</li>   <li>- pohybové dovednosti při hrách, soutěžích, kolektivních hrách – basketbal, vybíjená a další herní činnosti dle možné nabídky</li>   <li>- sebehodnocení, sebekontrola; nedostatky, příčiny nedostatků, komplexní testování pohybových schopností a dovedností</li> </ul>	<p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí 5, Seberegulace a sebeorganizace 3 Psychohygiena 1,3,4</p> <p>FIT testy</p> <p>Ch, Př – drogy – jejich rozdělení a účinky na lidský organismus, první pomoc při úrazu</p> <p><u>EV</u> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí – Ochrana přírody a kulturních památek 3, Vztah člověka k prostředí – Prostředí a zdraví 1,2,3</p> <p>Projekt „Chodíme a jezdíme bezpečně“</p> <p>Projekt „Dny bezpečí“</p> <p>Projekt „MSL“</p>

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

**Ročník: 8. a 9. hoří**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá základy jednotlivých disciplín atletiky na úrovni svých pohybových předpokladů</li>   <li>- zvládá jednotlivá gymnastická cvičení na úrovni svých pohybových předpokladů</li>   <li>- zvládá poskytnutí záchrany a dopomoci při složitějších gymnastických cvičích</li>   <li>- zvládá základy sebeobrany a pádů na úrovni svých pohybových předpokladů</li>   <li>- vnímá hudbu při své pohybové činnosti a zvládá základní kroky tance na úrovni svých pohybových předpokladů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky a výšky, hod, vrh koulí</li>   <li>- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</li>   <li>- gymnastika – akrobacie, přeskoky</li>   <li>- úpoly – základní úpoly, úpolové hry, základy sebeobrany</li>   <li>- základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance</li> </ul>	<p><b>Činnosti podporující pohybové učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- popíše sportovní činnosti dle osvojovaného názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</li>   <li>- organizuje hru týmu a podílí se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</li>   <li>- podporuje čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochrana přírody při sportu a základní olympijské myšlenky</li>   <li>- srovnává práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</li>   <li>- hodnotí pohybovou činnost a sportovní výkony, eviduje je a vyhodnocuje</li>   <li>- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</li>   <li>- zpracuje naměřená data a informace</li> </ul>	<p><b>OSV</b> – Sociální rozvoj – Poznávání lidí 1, Mezilidské vztahy 1,2, Kooperace a kompetice 1,2  <b>Ov, Vz</b> – komunikace, tolerance  <b>OSV</b> – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, praktická etika 3  <b>VMEGS</b> – Jsme Evropané 2, 6, 7  <b>D</b> – novodobé OH, významní sportovci v minulosti  <b>Inf</b> - internet  <b>MKV</b> – Lidské vztahy 2,4,6, Etnický původ 1  <b>Princip sociálního smíru a solidarity</b> 1  <b>Inf, Z</b> – práce s mapou, tvorba plánu akce  <b>Z, Př</b> – ochrana přírody  <b>M, Př</b> – BMI – index tělesné hmotnosti a jeho výpočet    <b>Inf</b> – zpracování naměřených hodnot, tvorba tabulek, grafů výkonnosti</p>
--	--	--	--

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova

Ročník: 8. a 9. hoši

<p>o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci</p> <p><b>Zdravotní tělesná výchova</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</li><li>- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jeho optimální provedení</li><li>- aktivně se vyhýbá činnostem, které vedou ke zhoršení vlastního zdravotního oslabení</li></ul>	<p>výkonů a posuzování pohybových dovedností, prezentace výsledků</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- dodržování zásad postupnosti a soustavnosti vyrovnávacího cvičení</li><li>- vyrovnávací cvičení</li><li>- zapojování do her se zdravými jedinci</li></ul>	
--	---	--

**Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Tělesná výchova**

Ročník: 8. a 9. hoši

Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví	
Vzdělávací obor:	Výchova ke zdraví	
Vyučovací předmět:	<b>Výchova ke zdraví</b>	6., 8., 9. ročník

## **Charakteristika vyučovacího předmětu**

### **Obsahové, časové a organizační vymezení:**

Předmět Výchova ke zdraví navazuje na znalosti a dovednosti získané v předmětu Přírodověda na I. stupni ZŠ. Rozvíjí základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Cílem předmětu je reagovat na současné potřeby týkající se podpory a ochrany zdraví u dětí a dospívajících. Osvojovat si zásady zdravého životního stylu a účelného chování při rizikových situacích i při mimořádných událostech. Uplatňuje komplexní pohled na širokou problematiku zdraví, proto do svého vzdělávacího obsahu integruje prvky z oblasti medicíny, sociologie, etiky a ekologie. Výuku zaměřujeme na upevňování hygienických, stravovacích, pracovních i jiných zdravotně preventivních návyků žáků. Střídáme metody a formy práce, zařazujeme promítání odborných filmů, pracujeme s informacemi z encyklopedií a internetu, podle možností zařazujeme besedy s odborníky, spolupracujeme s organizacemi či institucemi zabývajícími se prevencí rizikového chování a s odborníky na danou problematiku. Některá téma předmětu jsou součástí projektů Chodíme a jezdíme bezpečně, Dny bezpečí a EVVO. Předmět je úzce spjat s předmětem Přírodopis v 8. ročníku, vyučuje se 1 hodinu týdně v 6., 8. a 9. ročníku. Výuka probíhá ve třídě, učebně informatiky, odborné učebně, na školní zahradě. Výuka může probíhat podle potřeby ve vícehodinových blocích.

**Průřezová téma** OSV, VMEGS, MKV, EV, VDO a MV jsou realizována formou integrace do předmětu dle tabulky [začlenění průřezových témat](#).

### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:**

#### Kompetence k učení – K1:

Učitel vede žáky k

- formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví
- práci s textem
- odpovědnosti za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým
- vyhledávání a k třídění informací a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívají v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě

#### Kompetence k řešení problémů – K2:

Učitel vede žáky k

- vnímání problémových situací ve škole i mimo ni
- využívání vlastního úsudku a zkušeností
- uvědomování si zodpovědnosti za svá rozhodnutí
- řešení problémů z praktického života
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech

#### Kompetence komunikativní – K3:

Učitel vede žáky k

- porozumění různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných prostředků a k využití aktivního zapojení se do společenského dění
- obhajování vlastního názoru, umění naslouchat druhým

#### Kompetence sociální a personální – K4:

Učitel vede žáky k

- utváření příjemné atmosféry při práci v týmu

- k utváření pozitivních mezilidských vztahů v rodině, a v širším společenství, založených na úctě, toleranci a empatii
- poskytnutí pomoci ostatním

#### Kompetence občanské – K5:

Učitel vede žáky k

- pochopení základních principů zákonů a společenských norem, k uvědomění si svých práv a povinností
- chápání základních ekologických souvislostí a environmentálních problémů
- respektování požadavků na kvalitní životní prostředí
- rozhodování se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti
- uvědomování si povinnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí
- netolerování sociálně patologických jevů

#### Kompetence pracovní: – K6:

Učitel vede žáky k

- využívání znalostí a zkušeností získaných v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost

#### Kompetence digitální: – K7:

Učitel vede žáky k

- k používání digitálních zařízení při učení (počítače, tablety, interaktivní tabule)
- k využívání interaktivních programů, které pomáhají procvíčit a lépe fixovat probrané učivo
- k využívání digitálních technologií, aby si usnadnil práci, zefektivnil pracovní postupy a zkvalitnil výsledky své práce
- k vyhledávání dat, informací, které dokáže kriticky zhodnotit a porovnat s dalšími informacemi
- k pochopení důležitosti digitálních technologií pro život lidí
- k bezpečnému používání digitálních zařízení a ochraně osobních údajů

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 8.

Výstupy	Učivo	PT, MpV
<p><b>žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede příklady správného a nesprávného jednání s ohledem na péči o zdraví</li> <li>- popíše nároky rodiny na zdravé bydlení z hlediska činností provozovaných v bytě</li> <li>- vyjmenuje zásady hygieny a ochrany zdraví při práci v bytě</li>   <li>- uvede příklady pozitivních a negativních vlivů životního prostředí na zdraví</li>   <li>- objasní význam vody pro život člověka</li> <li>- zdůvodní nutnost ochrany před slunečním zářením</li> <li>- objasní škodlivost hluku na zdraví člověka</li> <li>- popíše hygienické zásady nakládání s odpady</li> <li>- uvede příklady likvidace odpadů z domácnosti</li>   <li>- orientuje se ve specifických potřebách výživy v období dospívání</li> <li>- vyjmenuje základní složky potravy a vysvětlí jejich význam pro zdraví</li> <li>- objasní pomocí potravinové pyramidy doporučený denní příjem jednotlivých druhů potravin</li> <li>- vyhodnotí složení potravinářských výrobků</li> <li>- zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování se zásadami</li> </ul>	<p><b>Cesta ke zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdraví, zdraví způsob života, denní režim, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví</li> <li>- podpora zdraví v rodině, slunce, teplo, čistota v bytě</li> <li>- zásady ochrany zdraví při činnostech v domácnosti</li> </ul> <p><b>Zdraví a životní prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vliv životního prostředí na zdravotní stav člověka, vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota</li> <li>- voda v přírodě, pitná voda, voda pro domácnost, odpadní voda; zdraví, hygiena, rekreace</li> <li>- sluneční záření, účinky na zdraví člověka, ochrana očí a pokožky</li> <li>- přílišný hluk a jeho škodlivé účinky</li> <li>- odpady, odpad v obci, třídění odpadů</li> <li>- likvidace odpadu – třídění, skládkování, kompostování, spalování</li> </ul> <p><b>Řekni mi, co jiš</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sestavování jídelníčku a výživová doporučení</li> <li>- složky potravy – bílkoviny, sacharidy, tuky, minerální látky, vitamíny</li> <li>- potravinová pyramida</li> <li>- nabídka a propagace potravinářských výrobků</li> <li>- správné stravování, stravování v současné době – negativní účinky</li> </ul>	<p><u>OSV</u> – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací schopnosti 1  <u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání 2,3  <u>EV</u> – Vztah člověka k prostředí Naše obec 3  Př – člověk a jeho péče o zdraví  <u>MV</u> – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení 2,4  <u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání 2,3  Vv – tvorba plakátů  <u>EV</u> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí Naše obec 3  Projekt EVVO  <u>MV</u> – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení 2,4  <u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání 2,3  <u>OSV</u> – Sociální rozvoj – Komunikace 2  <u>EV</u> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí 3  <u>MV</u> – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení 2  Pč – vaření  Ch – složení potravin</p>

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 8.

<p><b>zdravé výživy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posoudí vhodnost jednotlivých technologických úprav v souvislosti se zdravím</li> <li>- sestaví jídelníček pro rodinné stravování, které bude vyhovovat zásadám zdravé výživy</li> <li>- pomocí obrázku popíše ženské i mužské pohlavní orgány</li> <li>- popíše změny, které probíhají v organismu dívky a chlapce v období dospívání</li> <li>- charakterizuje vývoj druhotných pohlavních znaků</li> <li>- objasní menstruační cyklus</li> <li>- orientuje se v prostředcích osobní a intimní hygieny a ve způsobech jejich používání</li> <li>- vysvětlí problémy s pletí v pubertě a navrhne správné způsoby péče o pleť v období dospívání</li> <li>- používá kulturní slovník v souvislosti se sexualitou</li> <li>- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli</li> <li>- chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování</li> <li>- uvědomuje si vhodnost, nevhodnost své reakce</li> <li>- akceptuje pocity druhých</li> <li>- dodržuje zásady společenského chování při pozdravu, představování, běžné komunikaci</li> </ul>	<p>rychlého občerstvení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technologické postupy při zpracování potravin</li> <li>- sestavování a posuzování jídelníčku ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění</li> </ul> <p><b>Jak přežít pubertu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pohlavní ústrojí</li> <li>- puberta, problémy v oblasti psychického a sociálního zrání</li> <li>- co pozorují chlapci, co pozorují dívky</li> <li>- menstruace</li> <li>- osobní a intimní hygiena</li> <li>- péče o pleť</li> <li>- komunikace, co trápí dívky, co trápí chlapce v období dospívání</li> <li>- sexualita jako součást formování osobnosti</li> <li>- předčasná sexuální zkušenost a její rizika</li> </ul> <p><b>Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jaký jsem, sebepoznání, sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity</li> <li>- rozvoj osobnosti, cvičení sebekontroly, sebeovládání</li> <li>- kultura osobního projevu, komunikace verbální, neverbální</li> </ul>	<p>Př – pohlavní ústrojí</p> <p><a href="#"><u>OSV</u></a> – Sociální rozvoj – Komunikace 2</p> <p><a href="#"><u>VMEGS</u></a> – Obejvujeme Evropu a svět 1</p> <p><a href="#"><u>OSV</u></a> – Osobnostní rozvoj Psychohygiena 4,5</p>
---	---	--

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 8.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyjmenuje základní způsoby ovlivňování negativních tělesných a duševních stavů</li>   <li>- uvádí do souvislosti rizika zneužívání návykových látek s ohrožením zdraví člověka</li>   <li>- popíše rizika poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek</li>   <li>- uvede důvody, proč je výhodné nekouřit a nepít alkohol</li>   <li>- vysvětlí negativní vliv pasivního kouření na organismus</li>   <li>- uplatňuje přesvědčivou argumentaci vůči vrstevníkům v souvislosti s odmítáním návykových látek</li>   <li>- kriticky přistupuje k mediálním informacím a vlivu reklam na veřejné mínění</li>   <li>- používá způsoby kompenzace jednostranného pracovního zatížení</li>     <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti v podmínkách silničního provozu v roli cyklisty, používá ochrannou přílbu</li>     <li>- předchází úrazům při aktivitách ve volném čase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- společenské chování, pravidelný pitný režim, pohybové činnosti, odpočinek, regenerační a relaxační postupy, nekonfliktní způsoby jednání, odborná pomoc</li>   <b>Rizika závislosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auto-destruktivní závislosti, vývoj závislostí psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládání</li>   <li>- zdraví fyzické, psychické, sociální</li>   <li>- negativní účinky kouření a pití alkoholu</li>   <li>- pasivní kouření</li>   <li>- způsoby odmítnutí návykových látek</li>   <li>- negativní vliv reklamní taktiky</li>   <li>- <del>práce u počítače</del>, protahovací cviky, přestávky</li> </ul>   <b>Bezpečí doma, ve škole i ve volném čase</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravidla bezpečnosti silničního provozu, cyklista, chodec, kolečkové brusle, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládání agresivity postup v případě dopravní nehody (tíšňové volání, zajištění bezpečnosti)</li>   <li>- situace ohrožující bezpečí dětí v prostředí domova, ve škole, na silnici, při aktivitách ve volném čase, vhodná organizace, doplňky, ochrana</li> </ul> </ul>	<p>Projekt Chodíme a jezdíme bezpečně</p>
--	--	---

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 8.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování, relaxaci</li> <li>- usiluje o správné držení těla a chápe ho jako znak sebevědomé osobnosti</li> <li>- uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte</li> <li>- rozlišuje mezi závažnými a méně závažnými poraněními</li> <li>- předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci</li> <li>- projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí</li> <li>- uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotně orientovaná zdatnost, vhodné pohybové činnosti</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- projevy násilí - agresivita, šikana, týrání, sexuální zneužívání dětí, chování podporující dobré vztahy, kriminalita mládeže</li> <li>- poranění závažné, méně závažné</li> <li>- zásady první pomoci</li> <li>- ochrana člověka za mimořádných událostí, sebeobrana a vzájemná pomoc – co je mimořádná událost, jak poznat hrozící nebezpečí, jak je zajištěna ochrana obyvatel v případě ohrožení, jak se zachovat, pokud dojde k mimořádné události, zásady první pomoci v případě vzniku mimořádné události.</li> <li>- klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí</li> </ul>	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Projekt Dny bezpečí</span>  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Projekt Dny bezpečí</span>
---	---	--

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	PT, MpV
<p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí, co je podstatou zdravého životního stylu, význam péče o zdraví a snaží se uplatňovat zásady zdravého způsobu života</li> <li>- objasní význam biorytmů v životě člověka, zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb, otužování a relaxaci</li> <li>- rozpozná pocity a potřeby lidí tělesně a smyslově postižených</li> <li>- rozlišuje mezi běžnými, infekčními a civilizačními chorobami a aktivně se proti nim brání</li> <li>- objasní přenos infekčních onemocnění a způsoby, jak šíření infekce zabránit</li> <li>- vysvětlí princip posílení obranyschopnosti organismu očkováním</li> <li>- uplatňuje základní zásady při užívání léků</li> <li>- vyjmenuje a objasní zásady prevence v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami</li> <li>- charakterizuje základní složky potravy</li> <li>- diskutuje o reklamě na potraviny z hlediska její věrohodnosti</li> <li>- posoudí v konkrétních příkladech zastoupení jednotlivých potravin a nápojů ve stravovacím režimu člověka z hlediska zdravé výživy</li> <li>- vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy způsobem stravování a rozvojem</li> </ul>	<p><b>Zaostřeno na zdraví</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdraví, zdravý způsob života, vyhledávání údajů o zdraví obyvatelstva ČR, Evropy</li> <li>- biorytmy, aktivní odpočinek, spánek, způsoby otužování, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>- péče o nemocné a handicapované</li> </ul> <p><b>Zdraví a nemoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nemoci infekční, civilizační a jiné</li> <li>- ochrana před nemocemi a odpovědnost za zdraví své i jiných</li> <li>- systém poskytování, očkování, léčebná péče</li> <li>- správné užívání léků, likvidace léků</li> <li>- prevence</li> </ul> <p><b>Výživa jako součást životního stylu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nutriční návyky, vliv na zdraví</li> <li>- vliv reklamy</li> <li>- živiny – bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny, význam pro činnost organismu</li> <li>- výživa</li> </ul>	<p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace 1,3  <u>VMEGS</u> – Evropa a svět nás zajímá 3,4  <u>EV</u> – Vztah člověka k prostředí - Naše obec 2,4,5,6  <u>MV</u> – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení 3,5, Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality 2  Tv – kompenzační a relaxační cvičení</p> <p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Psychohygiena 1,2  <u>OSV</u> – Sociální rozvoj – Komunikace 5,6</p> <p><u>MV</u> – Fungování a vliv médií ve společnosti 1,3</p> <p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Seberegulace a sebeorganizace 1,3  <u>OSV</u> – Sociální rozvoj –</p>

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 9.

<p>civilizačních chorob</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porovná specifické potřeby výživy v jednotlivých etapách lidského života</li> <li>- uvede rizika častého využívání rychlého občerstvení</li> <li>- sestaví jídelníček dle zásad zdravé výživy</li> <li>- vysvětlí tělesné, fyziologické, psychické a sociální změny v dospívání</li> <li>- uplatňuje pravidla intimní hygieny v denním režimu</li> <li>- uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti</li> <li>- uvede zdravotní rizika nechráněného pohlavního styku</li> <li>- orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců</li> <li>- nepoužívá vulgární slova v souvislosti se sexualitou</li> <li>- orientuje se v právní problematice sexuálního zneužívání dítěte</li> <li>- ovládá své emoce, akceptuje pocity druhých</li> <li>- při komunikaci používá kulturní slovník</li> <li>- chová se kultivovaně k opačnému pohlaví</li> <li>- nabídne pomoc v případě potřeby</li> <li>- respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- výživa vybraných skupin obyvatelstva – děti, dospívající, těhotné a kojící ženy, sportovci, staří lidé, léčebná výživa</li> <li>- stravování v rodině, způsoby rychlého občerstvení</li> <li>- jídelníček</li> </ul> <p><b>Reprodukční zdraví a sexuální dospívání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tělesné, fyziologické, psychické a sociální dospívání, menstruace, poluce, masturbace, pohlavní styk</li> <li>- intimní hygiena</li> <li>- předčasná sexuální zkušenost a její rizika</li> <li>- choroby přenosné pohlavním stykem, přenos, diagnostika, léčba</li> <li>- sexuální orientace – heterosexualita, homosexualita, bisexualita; poruchy pohlavní identity</li> <li>- komunikace</li> <li>- sexuální deviace, sexualita a zákon</li> </ul> <p><b>Jak si lépe porozumět</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vztah k sobě samému a k druhým lidem</li> <li>- komunikace s vrstevníky, na veřejnosti; kamarádství, přátelství, láska, partnerství</li> <li>- vztah k opačnému pohlaví</li> <li>- zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování</li> <li>- pravidla práce v týmu</li> </ul>	<p>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti 1</p> <p><u>EV</u> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí  - Zemědělství 1, Ochrana přírody a kult. Památek 2,3  Změny v krajině 2  Dlouhodobé programy 2</p> <p><u>VMEGS</u> – Objevujeme Evropu a svět 2,5,6</p> <p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí 1,2</p> <p><u>OSV</u> – Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy 3, Komunikace 5,6</p> <p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí 1,2</p> <p><u>OSV</u> – Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy 3, Komunikace 1,3</p> <p><u>VDO</u> – Občanská společnost a škola 1,2</p>
---	---	--

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 9.

<p>vrstevníky a partnery přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, zneužíváním dalších návykových látek</li> <li>- uvede zdravotní rizika při neodborném manipulování s lepidly, ředitly a jinými chemickými látkami</li> <li>- používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích</li> <li>- je si vědom, že je zakázáno prodávat dětem cigarety a alkoholické nápoje</li> <li>- uvede důsledky porušování trestního zákona v souvislosti s výrobou, distribucí a držením návykových látek</li> <li>- uvede důsledky porušování trestního zákona v souvislosti se šikanou, násilím, týráním, zanedbáváním a zneužíváním dětí</li> <li>- popíše manipulativní vliv sekt na dospívající</li> <li>- samostatně vyhledá služby specializované pomoci sobě nebo druhým</li> <li>- vysvětlí rozdíly mezi přátelstvím, zamilovaností, náhodnou známostí a rozvinutou láskou</li> <li>- pojmenuje povahové vlastnosti partnerů, které jsou předpokladem pro založení stabilní rodiny</li> <li>- pojmenuje způsoby ochrany proti nechtěnému početí</li> <li>- vysvětlí početí a vývoj dítěte</li> </ul>	<p><b>Volby pro zdravý život</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- návykové látky – nikotin, alkohol, drogy, jiné škodliviny</li> <li>- manipulace s chemickými látkami</li> <li>- odmítání návykových látek</li> <li>- prodej cigaret, alkoholu a zákon</li> <li>- návykové látky a zákon</li> <li>- zanedbávané, týrané a zneužívané děti z pohledu práva dítěte, šikana, násilí</li> <li>- působení sekt</li> <li>- komunikace se službami odborné pomoci</li> </ul> <p><b>Dospělost = odpovědnost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kamarádství, přátelství, láska, volba partnera, manželství, rodičovství, dopad vlastního jednání a chování</li> <li>- rizika při volbě partnera – dědičné choroby, negativní rysy osobnosti, alkoholismus</li> <li>- plánování rodičovství, antikoncepce</li> <li>- předčasné ukončení těhotenství, porod</li> </ul>	<p><b>OSV</b> – Osobnostní rozvoj – Sebepoznání a sebepojetí 1,2, Seberegulace a sebeorganizace 1,3</p> <p><b>OSV</b> – Sociální rozvoj – Mezilidské vztahy 3, Komunikace 5,6</p> <p><b>MV</b> – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení 3,5 Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality 2</p> <p><b>VDO</b> – Občan, občanská společnost a stát 1,4</p> <p><b>OSV</b> – Sociální rozvoj – Poznávání lidí 1,3, Mezilidské vztahy 3, Komunikace 5,6</p>
---	--	---

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Výchova ke zdraví

Ročník: 9.

<p>před narozením, uvede rizika související s předčasným ukončením těhotenství</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí potřeby matky v těhotenství a po porodu</li> <li>- navrhne optimální prostředí bytu odpovídající požadavkům zdravého bydlení rodiny</li> <li>- vysvětlí význam náhradní rodinné péče pro děti vyrůstající mimo vlastní rodinu</li> <li>- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví, vyhledá informace týkající se problematiky zdraví</li> <li>- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých</li> <li>- uvede, jak je třeba se zachovat při ohrožení mimořádnou událostí</li> <li>- vysvětlí postup při evakuaci</li> <li>- samostatně ovládá základní postupy první pomoci, včetně základů obvazové techniky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- péče o novorozence, kojence, matku; výživa, kojení</li> <li>- potřeby novorozence vzhledem k bydlení, rodina a bydlení</li> <li>- náhradní rodinná péče, adopce, pěstounská péče, kojenecký ústav, dětský domov</li> </ul> <p><b>Podpora zdraví vkladem do budoucnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, složky zdraví a jejich interakce</li> <li>- podpora zdraví a její formy, prevence, intervence, odpovědnost za zdraví, ochrana životního prostředí</li> <li>- ohrožení v důsledku mimořádných událostí, havárie s únikem nebezpečných látek, radiační ha havárie – čím nás látky při havárii ohrožují, jak poznat nebezpečí havárie s únikem nebezpečných látek, jak porozumět varovnému signálu sirén, sedmero rad pro případ havárie s únikem nebezpečných látek, základní znalosti o ochraně života a zdraví při radiační havárii</li> <li>- evakuace</li> <li>- první pomoc, obvazování</li> </ul>	<p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Kreativita 1, Psychohygiena 1,2</p> <p><u>EV</u> – Vztah člověka k prostředí – Naše obec 2</p> <p><u>OSV</u> – Sociální rozvoj – Komunikace 5,6</p> <p><u>EV</u> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí Projekt EVVO 2</p> <p>Projekt Dny bezpečí</p> <p>Projekt Chodíme a jezdíme bezpečně</p>
---	--	---

Vzdělávací oblast:	Člověk a svět práce
Vzdělávací obor:	Člověk a svět práce
Vyučovací předmět:	<b>Pracovní činnosti</b>

6. – 9. třída

### **Charakteristika vyučovacího předmětu**

#### **Obsahové, časové a organizační vymezení:**

Cílem předmětu Pracovní činnosti je vést žáky k pozitivnímu vztahu k práci, k získání praktických pracovních dovedností a návyků. Tematický okruh Pěstitelské práce a chovatelství je realizován v 6. - 9. ročníku, Příprava pokrmů v 6. a 7. ročníku, Provoz a údržba domácnosti v 9. ročníku, Svět práce v 8. a 9. ročníku. Dotován je v každém ročníku jednou hodinou týdně. Výuka může probíhat podle potřeby ve vícehodinových blocích ve třídě, v odborné učebně, ve školní kuchyni, v dílnách, na školním pozemku. Podle potřeby se žáci mohou dělit na dvě skupiny. Zařazujeme individuální, skupinové i kolektivní formy výuky. Výtvarný a pracovní materiál pořizujeme z příspěvku SRPŠ.

**Průřezová téma** OSV a EV jsou realizována formou integrace do předmětu dle tabulky [začlenění průřezových témat](#).

#### **Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:**

##### Kompetence k učení – K1:

Učitel vede žáky k

- pozitivnímu vztahu k práci a k odpovědnosti za kvalitu svých i společných výsledků práce
- užívání obecných termínů tím, že dbá na přesný výklad pojmu pracovních postupů a náradí
- samostatnému pozorování a experimentování
- sebehodnocení

##### Kompetence k řešení problémů – K2:

Učitel vede žáky k

- pochopení, že pracovní úkol nemusí mít jen jedno řešení
- zvolení správného pracovního postupu nabídkou několika možností řešení a následnou zkušeností
- vytrvalosti a soustavnosti při plnění zadaných úkolů, k rozvíjení tvořivosti a vlastních nápadů při pracovní činnosti
- samostatnému zpracování a řešení problémů souvisejících s výběrem materiálů a pomůcek

##### Kompetence komunikativní – K3:

Učitel vede žáky k

- ke správnému formulování a vyjadřování svých myšlenek a názorů v logickém sledu
- práci v týmu umožněním zapojit se do diskuze všem
- obhajobě své práce, hodnocení práce ostatních

##### Kompetence sociální a personální – K4:

Učitel vede žáky k

- spolupráci ve skupině tím, že si její členové rozdělí zadané úkoly
- podílení se na příjemné atmosféře v týmu a přátelským vztahům ve třídě
- respektování názorů druhých a pozitivní představě o sobě samém hodnocením a sebehodnocením
- poskytnutí pomoci v případě potřeby nebo o její požádání
- prezentaci svých výrobků (dílničky, soutěže)

### Kompetence občanské – K5:

Učitel vede žáky k

- vnímání kultury a ke smyslu pro tvořivost
- chápání základních ekologických souvislostí a environmentálních problémů, respektování požadavků na kvalitní životní prostředí
- sledování dění v obci (čistota v obci)

### Kompetence pracovní: – K6:

Učitel vede žáky k

- pozitivnímu vztahu k práci, uplatňování tvořivosti umožněním zpracovat vhodné vlastní nápady
- bezpečnému a účinnému používání materiálů, nástrojů a vybavení při práci i v běžném životě vhodným výběrem nástrojů, materiálů a vybavení
- dodržování obecných pravidel bezpečnosti a hygieny včetně používání ochranných pracovních prostředků důsledností a příkladným chováním
- chápání práce a pracovní činnosti jako příležitosti k seberealizaci
- dodržování dohodnuté kvality, postupů a časové dotace a zodpovědnému dokončení práce

### Kompetence digitální: – K7 :

Učitel vede žáky k

- ke zkušenosti, že týmová práce umocněná technologiemi může vést k lepším výsledkům než samostatná práce
- k používání digitálních zařízení při učení (počítače, tablety, interaktivní tabule)
- k bezpečnému používání digitálních zařízení
- standardizování pracovních postupů v situacích, kdy to usnadní práci
- otevřenosti novým cestám, nástrojům, snaze postupně se zlepšovat

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Pracovní činnosti

Ročník: 8.

<b>Výstupy</b>	<b>Učivo</b>	<b>PT, MpV</b>
<b>Pěstitelské práce, chovatelství</b> <b>Žák</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdůvodní zvolený pracovní postup při pěstování vybraných rostlin</li> <li>- pěstuje a využívá některé hospodářské rostliny ve škole i v domácnosti</li> <li>- rozpoznává nejznámější léčivé rostliny</li> <li>- zvolí vhodné a dostupné pracovní nářadí a nástroje pro danou činnost a provádí jejich pravidelnou údržbu</li> <li>- objasní základní principy chovu drobných zvířat a zásad bezpečného kontaktu se zvířaty</li> <li>- dodržuje pracovní postup, zásady hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu, včetně úrazu způsobeného zvířaty</li> </ul> <b>Svět práce</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v pracovních činnostech vybraných profesí</li> <li>- posoudí své možnosti při rozhodování o volbě vhodného povolání a profesní přípravy</li> <li>- zhodnotí předpoklady pro studium na střední škole</li> <li>- posuzuje informace pro výběr vhodného vzdělávání</li> <li>- napíše svůj životopis, žádost o zaměstnání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pěstování zeleniny a ovoce (hrách, ředkvička, jahody apod.); setí, výsadba, výpěstky, množení, přesazování</li> <li>- pěstování hospodářských rostlin (kukuřice, slunečnice, obilí)</li> <li>- léčivé rostliny, koření – pěstování vybrané rostliny, rostliny a zdraví člověka, léčivé účinky rostlin, rostliny jedovaté, rostliny jako drogy a jejich zneužívání, alergie</li> <li>- pracovní pomůcky, nářadí</li> <li>- chovatelství – chov zvířat v domácnosti, podmínky chovu, správná výživa</li> <li>- hygiena a bezpečnost při práci na pozemku, bezpečné zacházení s nářadím, vhodné oblečení; hygiena a bezpečnost chovu, kontakt se známými a neznámými zvířaty</li> <li>- povolání lidí, pracoviště a pracovní prostředí, charakter pracovních činností, pracovní prostředí; možnosti vzdělávání, náplň učebních a studijních oborů, informace a poradenské služby</li> <li>- kvalifikační, zdravotní a osobní požadavky</li> <li>- volba profesní orientace – základní principy, sebepoznávání, osobní zájmy a cíle, tělesný a zdravotní stav, osobní vlastnosti a schopnosti, sebehodnocení, sebepoznávání</li> <li>- způsoby hledání zaměstnání, pracovní příležitosti v obci a regionu, úřad práce</li> <li>- životopis, pohovor u zaměstnavatele; modelové situace při osobním jednání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Př – nemoci – léčení rostlinami</li> </ul> <p style="text-align: right;"><u><a href="#">OSV</a></u> – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, praktická etika 2,3</p> <p style="text-align: right;"><u><a href="#">EV</a></u> – Vztah člověka k prostředí – Prostředí a zdraví 1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><u><a href="#">OSV</a></u> – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání 2, Sebepoznání a sebepojetí 7 Seberegulace a sebeorganizace 1, Kreativita 1</li> <li><u><a href="#">OSV</a></u> – Sociální rozvoj – Poznávání lidí 1, Mezilidské vztahy 1, Komunikace 7</li> <li><u><a href="#">OSV</a></u> – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti 1 Hodnoty, postoje, praktická etika 2, 3</li> <li>Z – odvětví průmyslu zemědělství a služeb v regionu</li> <li>Inf – vyhledávání informací o povoláních</li> <li>M, Čj – příprava na přijímací zkoušky</li> </ul>

**Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Pracovní činnosti**

Ročník: 8.

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Pracovní činnosti

Ročník: 9.

Výstupy	Učivo	PT, MpV
<p><b>Pěstitelské práce</b></p> <p><b>Žák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volí vhodné pracovní postupy při pěstování vybraných rostlin</li> <li>- pěstuje a využívá květiny pro výzdobu</li> <li>- používá vhodné pracovní pomůcky a provádí jejich údržbu</li> <li>- dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce</li> </ul> <p><b>Svět práce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v základních pojmech podnikání</li> <li>- dokáže vyhodnotit výhody a nevýhody plynoucí z podnikání</li> <li>- stanovuje si realistické cíle a hledat strategie k dosahování cílů a odstraňování překážek</li> <li>- vyhledává, třídí a správně využívá informace k volbě povolání</li> <li>- vyhledává základní informace o náplni učebních a studijních oborů</li> <li>- vyhledává a využívá informace o přijímacím řízení</li> <li>- zdůvodní potřebu celoživotního vzdělávání</li> <li>- napíše životopis a vyzkouší způsoby prezentace své osoby při vstupu na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pěstování vybraných druhů zeleniny a ovoce; pěstování vybraných okrasných dřevin a květin</li> <li>- květina v exteriéru a interiéru (hydroponie, bonsaje), řez, jednoduchá vazba, úprava květin</li> <li>- pracovní pomůcky, nářadí</li> <li>- hygiena a bezpečnost při práci na pozemku, bezpečné zacházení s nářadím, vhodné oblečení</li> <li>- podnikatelský záměr, management, marketing, daně, sociální a zdravotní pojištění, úvěr, faktura</li> <li>- možnosti drobného podnikání, formy podnikání (živnostenské, obchodní společnosti s.r.o., a.s.), předpisy pro drobné podnikání (živnostenský zákon, obchodní zákon, občanský zákon, zákoník práce)</li> <li>- sebepoznávání, osobní zájmy a životní cíle, tělesný a zdravotní stav, osobní vlastnosti a schopnosti, sebehodnocení</li> <li>- zdroje informací pro volbu povolání (rodiče, základní škola, PPP, úřad práce)</li> <li>- možnosti vzdělávání – náplň učebních a studijních oborů</li> <li>- přijímací řízení, informace a poradenské služby</li> <li>- celoživotní vzdělávání, rekvalifikace; vzdělávací soustava - střední vzdělání (U, OU), střední vzdělání s výučním listem (SOU), střední vzdělání s maturitou (G, SOŠ, konzervatoř), nástavbové studium, VOŠ, VŠ (bakalářské, magisterské doktorské studium)</li> <li>- životopis, pohovor u zaměstnavatele, konkurzní řízení; modelové situace</li> </ul>	<p><u>EV</u> – Vztah člověka k prostředí - Aktuální ekologický problém 1 Př – nerosty, skalka</p> <p><u>EV</u> – Vztah člověka k prostředí – Prostředí a zdraví 1</p> <p><u>OSV</u> – Osobnostní rozvoj – Rozvoj schopností poznávání 2, Seberegulace a sebeorganizace 1, Kreativita 1 <u>OSV</u> – Sociální rozvoj – Poznávání lidí 1, Mezilidské vztahy 1, Komunikace 7 <u>OSV</u> – Morální rozvoj – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti 1; Hodnoty, postoje praktická etika 3,4 Z – světové hospodářství, hospodářské aktivity M, Čj – příprava na přijímací zkoušky</p> <p>Ov – všeobecný přehled</p> <p>Inf – vyhledávání informací ze škol</p>

## Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: Pracovní činnosti

Ročník: 9.

<p><b>trh práce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientuje se v právech a povinnostech zaměstnanců a zaměstnavatelů</li> </ul> <p><b>Provoz a údržba domácností</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provádí jednoduché operace platebního styku a domácího účetnictví</li> <li>- rozliší základní mycí a čistící prostředky pro úklid v domácnosti</li> <li>- řeší třídění odpadu a starých spotřebičů v domácnosti</li> <li>- navrhne možnosti úspor elektrické energie, vody a tepla v domácnosti, šetrné využívání zdrojů</li> <li>- ovládá jednoduché pracovní postupy při základních činnostech v domácnosti a orientuje se v návodech k obsluze běžných domácích spotřebičů</li> <li>- správně zachází s pomůckami, nástroji, nářadím a zařízením včetně údržby, provádí drobnou domácí údržbu</li> <li>- dodržuje základní hygienická a bezpečnostní pravidla a předpisy a poskytne první pomoc při úrazu, včetně úrazu elektrickým proudem</li> </ul>	<p>při osobním jednání</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- problémy nezaměstnanosti, úřad práce, práva a povinnosti zaměstnanců a zaměstnavatelů</li> <li>- finance, rozpočet, příjmy, výdaje, platby, úspory, hotovostní a bezhotovostní platební styk, ekonomika domácnosti (voda, teplo, světlo)</li> <li>- hygienické požadavky na zařízení, osvětlení, větrání a vytápění bytu, zdravé bydlení, úklid domácnosti, postupy, prostředky a jejich dopad na životní prostředí</li> <li>- odpad a jeho ekologická likvidace, likvidace starých spotřebičů v domácnosti</li> <li>- způsoby úspory energie v domácnostech, šetřící žárovky apod.</li> <li>- pracovní postupy při jednoduchých opravách, návody k obsluze k el. spotřebičům</li> <li>- elektrotechnika v domácnosti, elektrická instalace, elektrické spotřebiče, elektronika, sdělovací technika, funkce; ovládání a užití, ochrana, údržba;</li> <li>- bezpečnost a ekonomika provozu, nebezpečí úrazu elektrickým proudem</li> </ul>	<p>Čj – životopis</p> <p>M – úroky, procenta</p> <p><b>EV</b> – Lidské aktivity a problémy životního prostředí – Průmysl a životní prostředí 3</p>
--	---	--