

16. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Název vyuč. předmětu: Výchova ke zdraví (VZ)
 Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
 Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví
 Ročník: 6, 7

ročník	1. r.	2. r.	3. r.	4. r.	5. r.	6. r.	7. r.	8. r.	9. r.
MČD+ DČD ¹	-	-	-	-	-	1	1	-	-

1.1 Charakteristika vyučovacího předmětu²

Obsahové, časové a organizační vymezení vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví je vyučován samostatně v 6. a 7. ročníku na 2. stupni základní školy s časovou dotací 1 hodina týdně v každém ročníku. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět** na 1. stupni ZŠ.

Do předmětu výchova ke zdraví byly zařazeny tyto tematické okruhy předepsaného učiva: Vztahy mezi lidmi a formy soužití, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Zdraví způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Hodnota a podpora zdraví, Osobnostní a sociální rozvoj. V 8. ročníku jsou naplňovány očekávané výstupy předmětu Výchova ke zdraví týkající se tematického celku Změny v životě člověka a jejich reflexe, konkrétně témata sexuální výchovy odpovídající věku žáků v předmětu Přírodopis.

Výuka předmětu probíhá formou frontální výuky, skupinové výuky, kooperativní výuky, individuální výuky (PC). Převažuje činnostní a zkušenostní charakter výuky, jsou využívány převážně aktivizující metody a metody a techniky Osobnostní a sociální výchovy.

Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotnické organizace chápáno jako **vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody**. Je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost, je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli – způsobem života, chováním podporujícím zdraví, kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou životního prostředí ad.

Poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví je jednou z **priorit základního vzdělávání**.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání vede žáky k tomu, aby poznali sami sebe jako živé bytosti, rozšiřovali a prohlubovali poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole, mezi vrstevníky. Aby si vážili zdraví a pochopili způsob jeho ochrany, osvojili si zásady zdravého životního stylu a tyto zásady uplatňovali v životě. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si účelné chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech. Osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k posílení zdraví, jsou odpovědní za zdraví vlastní i zdraví druhých. Naplnění těchto záměrů je nutné postavit na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví. Z velké části jde o poznávání zásadních životních hodnot, vytváření postojů k nim, aktivní jednání v souladu s nimi.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že je vede k:

- Poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot.
- Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů.
- Poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí.
- Získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje.
- Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví.

¹ MČD = minimální časová dotace, DČD = disponibilní časová dotace. V tabulce je zpracovaná MČD dle RVP ZV a posílení o DČD.

² 1 hodina z min. časové dotace byla přiřazena spolu se vzděl. obsahem do integrovaného předmětu Biologie.

- Propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- Chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- Ochrana zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí.
- Aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

1.2 Výchovné a vzdělávací strategie

Výchovné a vzdělávací postupy, které vedou v tomto předmětu k utváření klíčových kompetencí.

Kompetence k učení

Učitel uplatňuje nové, netradiční formy a metody výuky, aktivizuje žáky tak, aby prakticky využívali své znalosti, dovednosti i osobní zkušenosti týkající se ochrany zdraví. Zařazuje aktuální informace o zdravotním stavu obyvatelstva a o nových možnostech péče o zdraví. Motivuje žáky, aby se zajímali o problematiku zdraví. Umožňuje žákům, aby poznali vlastní režimové potřeby, podmínky vlastní výkonnosti a schopnosti učit se.

Učitel umožňuje a podněcuje žáky k vyhledávání a třídění informací týkající se problematiky ochrany a podpory zdraví, k předkládání těchto informací vhodnou formou žákům (projekty a jejich prezentace, referáty apod.). Umožňuje žákům, aby se orientovali v nabídce informací o zdraví, kriticky posuzovali texty i mediální sdělení a preferovali zdroje, poskytující odborně správné, ověřené informace. Vede žáky k používání ověřených informací o ochraně zdraví v praktickém životě.

Učitel seznamuje žáky s problematikou zdraví přiměřeně k jejich věku, potřebám a zájmům. Pomáhá porozumět pojmům, uvádět je do vzájemných vztahů a širších souvislostí. Využívá při výuce mezipředmětové souvislosti a vztahy (biologie, chemie, občanská výchova, pracovní výchova - svět práce).

Učitel rozvíjí zájem žáků o problematiku zdraví zadáváním vhodných úloh k řešení a témat do diskuse. Vyzývá žáky k záměrnému pozorování svého okolí, k identifikaci nebezpečných míst v jejich okolí a popisu rizikových situací, v nichž se mohou ocitnout. Diskutuje se žáky o preventivních strategiích ochrany zdraví, které je možno uplatnit v konkrétních životních situacích.

Učitel vytváří dostatek příležitostí k tomu, aby se žáci přesvědčili, že zabývat se problematikou zdraví je pro ně důležité a užitečné, neboť získané znalosti a dovednosti využijí v praktickém životě. Utvrzuje žáky v přesvědčení, že naučit se starat o své zdraví a chránit své zdraví má smysl, že by se mělo stát celoživotní potřebou.

Kompetence k řešení problému

Učitel předkládá žákům otázky a úlohy vybízející k samostatnému uvažování o problému, k hledání souvislostí mezi způsobem života a zdravím. Umožňuje žákům využívat vlastní zkušenosti, prezentovat své názory, srovnávat tyto názory s názory ostatních. Vede žáky k uplatňování uvážlivých rozhodnutí v souvislosti se zahájením sexuálního života. Vyzývá žáky k zamyšlení nad problémy ochrany zdraví vlastního i nad možnostmi podpory zdraví ostatních.

Učitel organizuje výuku tak, aby se žáci naučili samostatně vyhledávat a shromažďovat informace potřebné k péči o zdraví. Vede je k tomu, aby zvažovali přínos i rizika určitého způsobu chování.

Zadáva zpracování samostatných individuálních nebo skupinových referátů a projektů, vyžaduje jejich prezentaci.

Společně se žáky vyhodnocuje kvalitu realizovaných projektů, zpracovaných referátů. Povzbuzuje žáky k dalším aktivitám zaměřeným na podporu zdraví.

Komunikativní kompetence

Učitel při komunikaci ve výuce vyžaduje souvislé odpovědi na zadané otázky, používání odborné terminologie a vhodného vyjadřování u témat sexuální výchovy. V písemném projevu vyžaduje kvalitní zpracování tématu. Rozšiřuje komunikaci o účelové způsoby jednání, neverbální komunikaci k nacvičování vhodných způsobů ochrany před nebezpečím, krizovými situacemi. Rozvíjí u žáků komunikační dovednosti související s kultivovaným chováním k opačnému pohlaví.

Učitel organizuje besedy s odborníky, diskuse v rámci třídy. Procvičuje žáky v technikách aktivního naslouchání, vytváří podmínky pro vzájemnou výměnu názorů žáků na problémy související se zdravím. Vhodnými formami výuky (situační metoda, dramatika apod.) rozvíjí u žáků specifické dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi (odmítnutí drogy, zvládnutí kritických situací).

Učitel nabízí žákům příležitost využívat informační a komunikační prostředky při výuce i mimo ni při zpracování projektů, referátů, při diskusích (PC, video, CD, Smart Notebook, knihy, odborné články, statistiky apod.).

Učitel organizuje akce zaměřené k podpoře zdraví (Projekt Zdraví), poskytuje žákům možnost zapojit se do těchto akcí, účastnit se jich. Spolupracuje s odborníky, organizacemi, které se zaměřují na podporu zdraví.

Kompetence sociální a personální

Učitel organizuje práci žáků ve skupinách, tím vytváří příležitost pro rozvíjení komunikačních dovedností, individuálních i sociálních kooperativních dovedností. Do společné činnosti zapojuje všechny žáky.

Učitel pozitivně hodnotí dobrou vzájemnou týmovou spolupráci, oceňuje snahu, zručnost pečlivost při řešení problému, podněcuje zájem všech žáků o problematiku zdraví a způsoby jeho ochrany. Podporuje pozitivní sociální klima ve třídě.

Učitel pomocí metod aktivního sociálního učení umožňuje žákům osvojit si dovednosti potřebné pro rozhodování se z hlediska různých sociálních rolí.

Kompetence občanské

Učitel zdůrazňuje rovnost lidí, potřebu jejich vzájemné spolupráce, ohleduplnost k osobám handicapovaným, ke starším a nemocným lidem, k těhotným ženám, důležitost ochrany zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech, využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí. Vede žáky k zodpovědnému přístupu při poskytování pomoci při úrazech a v nemoci, k ochraně malých dětí.

Učitel vede žáky k odpovědnému rozhodování a pohotovému jednání v situacích úrazu, náhlého ohrožení zdraví, prakticky demonstruje a procvičuje poskytování první pomoci při úrazech, vyzkouší se žáky jednání v různých krizových situacích (otrava, infekční onemocnění, rizikové situace v rodině a při setkání s neznámým člověkem).

Učitel posiluje pozitivní postoje žáků k aktivitám organizovaným na podporu zdraví v rámci školy, obce a propagaci zdravotně prospěšných činností v rámci školy a obce. Umožňuje jim zapojit se do těchto akcí. Vysvětluje význam a principy udržitelnosti rozvoje společnosti.

Kompetence pracovní

Učitel vede žáky k tomu, aby důsledně dbali na dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví při všech aktivitách, kterých se účastní v rámci výuky i mimo ni. Praktickými výukovými metodami umožňuje žákům aplikovat vědomosti, dovednosti při praktických činnostech ve škole – sportovní soutěže, projekty zaměřené na podporu zdraví apod. Vede žáky k přesvědčení, že zdraví a zdatnost člověka, dobrý fyzický vzhled i duševní pohoda jsou významným předpokladem výběru profesní dráhy.

Kompetence digitální

Učitel vede žáky k práci s digitálními technologiemi, pomáhá jim s orientací v digitálním prostředí a ke kritickému a tvořivému využívání digitálních technologií.

Organizační formy, metody

- frontální výuka, skupinová výuka, kooperativní výuka, projektová výuka, výuka s podporou PC
- brainstorming, myšlenková mapa, diskuse, situační metoda, volné psaní, hraní v rolích, komunitní kruh
- metody a techniky osobnostní a sociální výchovy: výběr dle tématu, vhodnosti

1.3 Průřezová témata³

Ve vyučovacím předmětu jsou zařazeny následující tematické okruhy jednotlivých průřezových témat. Realizují se formou samostatné nebo skupinové práce, formou projektů. Prostřednictvím činnosti žáka, pomocí her, cvičení, řešení reálných a modelových situací, problémových úloh, diskusí.

Osobnostní a sociální výchova

Okruhy tohoto průřezového tématu jsou shodné s učivem Výchovy ke zdraví uvedeným v RVP ZV. Jsou tedy realizovány v plném rozsahu během školního roku v návaznosti na probíraných tématech, volbě technik a metod.

³ Do tematických okruhů PT jsou průběžně zařazeny činnosti a náměty, které vychází ze základní nabídky, která je uvedena v textu RVP ZV a které jsou uzpůsobeny probíranému tématu a celkovému klimatu dané třídy.

OSV 1: Rozvoj schopností poznávání:

- pozornost, soustředění, zapamatování, řešení problémů, dovednosti pro učení a studium.

(OSV1 – PT)

OSV 2: Sebepoznání a sebepojetí:

- vztah k sobě samému
- vztah k druhým lidem
- zdravé a vyrovnané sebepojetí
- utváření vědomí vlastní identity

(OSV2 – učivo)

OSV 3: Seberegulace a sebeorganizace činností a chování:

- cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací
- stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení
- zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- pomáhající a prosociální chování

(OSV3 – učivo)

OSV4: Psychohygiena:

- dovednosti pro zvládání stresu, předcházení stresu
- organizace času
- hledání pomoci při potížích

(OSV4 – učivo)

OSV5: Kreativita

- samostatná práce – antistresová omalovánka, autogenní trénink
- týmová práce – (projekty, prevence - šikana, závislosti,..)
- PP, improvizované ošetření

(OSV5 – učivo)

OSV 6: Poznávání lidí:

- vzájemné poznávání ve skupině, ve třídě
- rozvoj pozornosti vůči odlišnostem.

(OSV6 – PT)

OSV 7, 8, 9: Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace:

- respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie
- chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

(OSV 7, 8, 9 – učivo)

OSV 10: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

- dovednosti pro řešení problémů
- problémy v mezilidských vztazích

(OSV 10 – PT)

OSV11: Hodnoty, postoje, praktická etika

- mé postoje a hodnoty
- postoje a hodnoty ostatních
- pomáhající a prosociální chování
- rozhodování v eticky problematických situacích

(OSV 11 – PT)

Organizační formy, metody

Organizační formy: skupinová výuka, kooperativní výuka, projektová výuka

Metody, techniky: brainstorming, myšlenková mapa, diskuse, situační metoda, volné psaní, hraní v rolích, komunitní kruh, metody a techniky osobnostní a sociální výchovy: výběr dle tématu, vhodnosti (uvedeno v TK u konkrétní hodiny).

Mediální výchova (6. r.)

- Kritické vnímání mediálního sdělení (Kritický přístup k reklamě)
- tvorba mediálního sdělení (reklama na zdravou výživu, antireklama)

(MED1, MED6)

Organizační formy, metody

Samostatná práce žáků, skupinová práce, projektová výuka, práce na PC, diskuse, prezentace.

Mediální výchova (7. r.)

- Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení (kritický přístup k reklamě)
- tvorba mediálního sdělení (antireklama na drogy – legální, nelegální)
- vliv médií na psychiku (uvažování, rozhodování) jedince.

(MED1, MED5, MED6)

Organizační formy, metody

Samostatná práce žáků, skupinová práce, projektová výuka, práce na PC, diskuse, prezentace.

Multikulturní výchova (6. r.)

- Lidské vztahy (tolerance, předsudky, solidarita, respektování odlišností).

(MUV2)

Organizační formy, metody

Metody a techniky osobnostní a sociální výchovy, diskuse, hraní v rolích.

Chování člověka v mimořádných situacích (6. – 7. ročník)

- Sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení
- Klasifikace mimořádných událostí
- Varovný signál a jiné způsoby varování
- Základní úkoly ochrany obyvatelstva
- Evakuace
- Činnost po mimořádné události
- Prevence vzniku mimořádných událostí

Prevence rizikového chování (6. – 7. ročník)

- Mezilidské vztahy – soužití mezi spolužáky a vrstevníky, vztahy ve skupině
- Sexuální výchova – zdrženlivost v dospívání, odpovědné sexuální chování, pohlavní choroby, předčasné těhotenství

- Auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí namířené 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, trestná činnost, dopink ve sportu
- Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana a jiné projevy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, kriminalita mládeže, komunikace se službami odborné pomoci
- 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
- Manipulace, agrese – dovednosti komunikační obrany, manipulativní reklama, informace, působení sekt

1.4 Mezipředmětové souvislosti

Občanská výchova

Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství, rodičovství

Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

Stres a jeho vztah ke zdraví – styly řešení konfliktu, pozitivní, negativní stres, zvládací strategie (probíráno v plném rozsahu, výstupy naplněny v 8. ročníku)

Režim dne, organizace vlastního času, plánování budoucnosti

Sekty, působení sekt – probíráno v plném rozsahu, výstupy naplněny v 7. ročníku

Základní lidské potřeby a jejich hierarchie – probíráno v plném rozsahu, výstupy naplněny v 8. ročníku

Pracovní výchova - příprava pokrmů

Zásady společenského chování u stolu

Jídelníček dle zásad zdravé výživy

Stravování jako součást zdravého životního stylu

Přírodopis (Biologie člověka)

Změny v životě člověka a jejich reflexe – dětství, puberta, dospívání (tělesné, duševní a společenské změny)

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

Vztahy mezi lidmi a formy soužití - vztahy ve dvojici (láska, partnerské vztahy, rodičovství)

Zdravý způsob života a péče o zdraví – životní styl, psychohygiena, civilizační choroby

Chemie

Klasifikace drog

Tělesná výchova

Psychohygiena – relaxace, uvolnění, kompenzační techniky (OSV 4)

Projekty, akce napříč předměty, ročníky

Týden zdraví, turistické pochody, sportovní den, cvičné evakuace školy.

1.5 Způsob hodnocení žáků

Hodnocení žáka je zpracováno v samostatném dokumentu, který je součástí Školního řádu, viz. Pravidla pro hodnocení výsledků vzdělávání žáků. Podklady pro hodnocení za pololetí: nejméně 6 známek za pololetí (při dlouhodobé absenci rozhoduje o jejich počtu vyučující). Sebehodnocení žáka (do sešitu nebo do portfolia dle zadání). Žák je seznámen s kritérii hodnocení.

1.6 Formy a metody výuky

Výuka probíhá v kmenové třídě, v učebně přírodopisu, využívá se dostupných výukových programů, multimediálních zařízení a různých organizačních forem a metod práce. Některá témata jsou realizována formou projektů. Dalším způsobem jak naplnit cíle předmětu jsou práce s knihou, časopisy, příručkami, encyklopediemi a texty na internetu. Přednášky a exkurze. Prostřednictvím činnosti žáka, pomocí her, cvičení, řešení reálných a modelových situací, problémových úloh, diskusí.

1.7 Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

6. ročník

ročníkové výstupy – 6. ročník	učivo – 6. ročník	PT
VZ-9-1-01 Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě VZ-9-1-02 Vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví - rozlišuje užší i širší příbuzenské vztahy - Vysvětlí význam rodiny a vyjmenuje a popíše jednotlivé sociální role členů rodiny - posoudí důležitost přátelství, uvede příklady pravého kamarádství - vyjmenuje základní pravidla chování a soužití v komunitě (škola, rodina, parta) a vysvětlí jejich důležitost pro dobré mezilidské vztahy, uvede pozitivní a negativní příklady, které toto soužití mohou ovlivnit	Vztahy mezi lidmi a formy soužití Vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství Vztahy a pravidla v rodině, ve škole, v partě	OSV 1 – 11 v průběhu
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-9-1-11 Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje, kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 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 - vyjmenuje a časově vymezí jednotlivé etapy lidského života - popíše změny probíhající v období dospívání - pojmenuje části pohlavních orgánů muže a ženy a vysvětlí jejich funkci a činnost - popíše a vysvětlí zásady a pravidla intimní hygieny - vysvětlí základní pojmy týkající se tématu (menstruace, poluce, erekce, spermie, vajíčko)	Změny v životě člověka a jejich reflexe Dětství, puberta, dospívání Pohlavní orgány Pohlavní buňky, početí Hygiena dívek a hygiena chlapců v období dospívání Změny v období dospívání (tělesné, psychické, sociální)	MUV2
VZ-9-1-03 Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a	Hodnota a podpora zdraví Složky zdraví – tělesné, duševní, sociální	

ročníkové výstupy – 6. ročník	učivo – 6. ročník	PT
sociálním zdravím, vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví 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 VZ-9-1-05 Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví VZ-9-1-06 Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí VZ-9-1-09 Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce - vysvětlí pojem zdraví - uvede jednotlivé složky zdraví, charakterizuje je, uvede příklady - vysvětlí důležitost osobní odpovědnosti za zdraví své i druhých - vyjmenuje způsoby chování, aktivity podporující zdravý životní styl - vyhledá a vyjmenuje programy podpory zdraví konané ve škole, v obci	Zdraví a interakce těchto složek Základní lidské potřeby, hierarchie potřeb Odpovědnost za vlastní zdraví, podpora zdravého životního stylu Programy podpory zdraví	
VZ-9-1-09 Projevuje odpovědný vztah k pravidlům zdravého životního stylu - uvede příklady pozitivních a negativních vlivů na člověka, jeho zdraví a způsob života - posoudí vliv životního prostředí na zdraví - vyjmenuje vlivy životního prostředí na zdraví a stručně charakterizuje - posoudí svůj životní styl, uvede pozitiva a negativa, navrhne možné změny - vyjmenuje některé protistresové techniky	Zdravý způsob života a péče o zdraví Zdraví Zdravý způsob života Faktory ovlivňující zdraví Negativní vlivy: nízká pohybová aktivita, návykové látky, neopatrné chování, přílišná zátěž tělesná i duševní, stres	
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 - vyjmenuje zásady zdravého stravování – stravovacího a pitného režimu - posoudí, do jaké míry se děti, on sám/sama stravují zdravě - rozlišuje mezi zdravými a méně zdravými potravinami, popíše jejich zastoupení v jídelníčku (pyramida výživy) - sestaví jídelníček dle zásad zdravé výživy - vyjmenuje a popíše negativa a pozitiva způsobu stravování na zdraví	Výživa a zdraví Zásady zdravého stravování Pyramida výživy Zastoupení potravin v jídelníčku Denní stravovací a pitný režim Vliv způsobu stravování na zdraví	

ročníkové výstupy – 6. ročník	učivo – 6. ročník	PT
VZ-9-1-10 Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím - sestaví svůj denní režim, posoudí jeho negativa a pozitiva (vyváženost aktivit, činností), nastíní možné změny - vyjmenuje zásady osobní, intimní a duševní hygieny a posoudí, do jaké míry se jimi řídí - posoudí význam pohybu pro zdraví	Tělesná a duševní hygiena základy osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim Vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit Pohybový režim – význam pohybu pro zdraví	
VZ-9-1-08 Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami VZ-9-1-08 svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc - popíše příznaky vybraných přenosných nemocí, pojmenuje cesty přenosu, způsoby ochrany před běžnými chorobami - pojmenuje zdroje a místa možných nehod a úrazů v bytě, ve škole, na hřišti, v přírodě - vyjmenuje povinný obsah lékárničky, uvede, k čemu se co používá - uvede, jak je možné předcházet úrazům - v modelové situaci (konkrétní úraz) popíše a předvede nejvhodnější způsob poskytnutí první pomoci - vyjmenuje důležitá telefonní čísla, popíše postup při tísňovém volání	Ochrana před přenosnými nemocemi Základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence – respirační nákazy, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu, stykem se zvířaty Úrazy, základy první pomoci	
VZ-9-1-13 Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka VZ-9-1-13 uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni VZ-9-1-13 v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - vyjmenuje druhy drog - vysvětlí pojem závislost, droga - popíše vliv alkoholu a kouření na lidský organismus - posoudí zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek pro dítě, mladistvého - vysvětlí, jak se chránit před stykem s cizí krví (nalezené injekční stříkačky aj.)	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence Auto-destruktivní závislosti Závislost, droga, druhy drog Legální drogy - tabák, alkohol, kofein zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek	Prevence MED1 MED6
VZ-9-1-15 Projevuje odpovědné chování v	Bezpečné chování a komunikace	

ročníkové výstupy – 6. ročník	učivo – 6. ročník	PT
<i>rizikových situacích, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí</i> - posoudí nebezpečí vlivu sociálních sítí na člověka (sdílení intimních informací, jejich zneužití, nahrazování osobního kontaktu virtuální komunikací) - v modelové situaci osobního i cizího ohrožení užívá účelné způsoby chování a komunikace (obtěžování cizím člověkem, odmítnutí drogy, přivolání pomoci apod.) - uvede, která místa jsou pro něj z hlediska bezpečnosti riziková - uvede, na koho se může obrátit v případě ohrožení ve škole i mimo ni - vyjmenuje důležitá telefonní čísla, vysvětlí postup při volání na tísňové linky - popíše základní pravidla evakuace (praktický nácvik) - popíše a charakterizuje způsoby sebeochrany a vzájemné pomoci v rizikové situaci a v situacích ohrožení	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	
<i>VZ-9-1-15 Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy</i> <i>VZ-9-1-15 aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc</i> - orientuje se ve školním řádu, vysvětlí důležitost dodržování stanovených pravidel ve škole, uvede, čemu tato pravidla předcházejí - uvede, na koho se může obrátit v případě ohrožení ve škole i mimo ni - dodržuje pravidla bezpečnosti při činnostech ve škole, řídí se pokyny pro předcházení úrazům, používá vhodné ochranné pomůcky, řídí se pokyny učitele - ovládá pravidla bezpečného a ohleduplného chování chodce v silničním provozu a řídí se jimi - chová se bezpečně v dopravních prostředcích a na zastávkách (v modelových situacích a při akcích školy) - dodržuje povinnosti spolujezdce v autě – zejména poutání - rozlišuje další dopravní značky a jejich význam posoudí situaci i z pohledu ostatních účastníků silničního provozu - vysvětlí bezpečné chování, zejména z pohledu chodce	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Bezpečné prostředí ve škole Ochrana zdraví při různých činnostech Bezpečnost v dopravě – rizika silniční a železniční dopravy Na chodníku Pravidla bezpečného a ohleduplného chování na chodníku Vztahy mezi účastníky silničního provozu Chodec a cyklista na silnici Pravidla bezpečného a ohleduplného chování při pohybu na silnici (chůze jednotlivce po silnici a ve skupině, pravidla pohybu na silnici za snížené viditelnosti) Odpovědnost cyklisty a vztahy mezi účastníky silničního provozu Volný čas a sportovní aktivity Volnočasové aktivity související se silničním provozem (vhodné lokality k uskutečnění takových aktivit; konkretizace podle lokality ZŠ a obce) Přecházení křižovatek Pravidla překonání ve městě i mimo něj (překonávání různých křižovatek, křižovatka řízená příslušníkem policie) Vztahy mezi účastníky silničního provozu Cesta dopravními prostředky Pravidla bezpečnosti při cestování dopravními prostředky (pravidla při jízdě autem, zádržné systémy, vztahy mezi cestujícími a účastníky hromadné dopravy) Dopravní značky Odpovídající značky pro jednotlivá témata	
RVP ZV <i>VZ-9-1-13 Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se</i>	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání Šikana	

ročníkové výstupy – 6. ročník	učivo – 6. ročník	PT
sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni VZ-9-1-13 V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - orientuje se ve školním řádu, vysvětlí důležitost dodržování stanovených pravidel ve škole, uvede, čemu tato pravidla předcházejí - uvede, na koho se může obrátit v případě ohrožení ve škole i mimo ni (služby odborné pomoci) - vysvětlí pojem šikana, uvede znaky šikany - Posoudí nebezpečnost šikany - V modelové situaci útoku agresora adekvátně jedná s cílem pomoci sobě či blízkému (nácvik strategií) - Vyjmenuje důležitá telefonní čísla, vysvětlí postup při volání na tísňové linky	Komunikace se službami odborné pomoci	
- posoudí vztah k sobě samému, k druhým lidem - zhodnotí své kladné i záporné stránky, nastíní možné způsoby zlepšení některých vlastností - posoudí důležitost některých vlastností pro vztahy s druhými lidmi - hodnotí výsledky své práce, dílčích kroků vedoucích k cíli, pracuje s chybou, nastíní možná řešení - při řešení problému adekvátně komunikuje, využívá vhodné formy komunikace, využívá vhodné strategie řešení problému, konfliktu, dodržuje pravidla komunikace ve skupině - stanovuje osobní cíle a nastíní postupné kroky k jejich dosahování - při společné činnosti se podílí na splnění cíle skupiny - zhodnotí vztahy ve skupině, posoudí, jak by on sám mohl přispět ke zlepšení vztahů svým chováním (sebereflexe, reflexe skupiny) - posoudí své chování v konkrétní situaci, přijímá odpovědnost za své chování - využívá vhodné strategie pro předcházení a zvládání stresu, řešení problémů - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s rizikovým chováním - uplatňuje osvojené komunikační dovednosti obrany proti manipulaci, agresi - posoudí důležitost pomáhajícího a prosociálního chování, uvede příklady - uvede, kde hledat pomoc při problémech různého typu	Osobnostní a sociální rozvoj Sebezpoznání a sebepojetí vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem zdravé vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity Seberegulace a sebeorganizace činností a chování cvičení sebereflexe, sebekontroly a sebeovládání zvládání problémových situací stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení zaujímaní hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování Psychohygiena sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu hledání pomoci při problémech Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace respektování sebe sama i druhých přijímání názoru druhého, empatie chování podporující dobré vztahy aktivní naslouchání, dialog vzájemná komunikace a kooperace v různých situacích dopad vlastního jednání a chování	OSV1-11 VP

ročníkové výstupy – 7. ročník	učivo – 7. ročník	PT
VZ-9-1-09 Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání VZ-9-1-11 Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje VZ-9-1-11 Kultivovaně se chová k opačnému pohlaví 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 - vysvětlí mechanismus početí - vyjmenuje druhy antikoncepce a zdůvodní jejich používání - uvede argumenty pro odložení sexuálního života do doby plné zralosti - vyjmenuje nebezpečí plynoucí z předčasného započetí sexuálního života - vyjmenuje pravidla bezpečného sexu - orientuje se na základní úrovni v právní otázce započetí sexuálního života - uvede, jak by měl vypadat „ideální partner“ (vlastnosti, vzhled, pohled na budoucnost)	Změny v životě člověka a jejich reflexe Sexuální dospívání a reprodukční zdraví Pohlavní buňky, početí Sexualita jako součást formování osobnosti Zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost Vztahy v pubertě – první lásky, první sexuální zkušenosti	<i>OSV1-11 průběžně</i> <i>Sex.</i> <i>Výchova</i> <i>MUV2</i>
VZ-9-1-07 Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky - vysvětlí pojem obezita, anorexie, bulimie a vliv těchto nemocí na zdraví člověka - vyjmenuje různé vlivy na vznik těchto nemocí	Zdravý způsob života a péče o zdraví Výživa a zdraví Poruchy příjmu potravy	<i>prevence</i>
- posoudí vliv životního prostředí na zdraví - vyjmenuje vlivy životního prostředí na zdraví a stručně charakterizuje - uvede, jak on sám může působit na změnu kvality prostředí svým chováním	Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota Prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince	
VZ-9-1-15 V případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc VZ-9-1-16 Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí - V modelové situaci (úraz, život ohrožující stav) poskytne první pomoc - Popíše a prakticky předvede základy první pomoci u vybraného úrazu, stavu ohrožujícího život - Vyjmenuje čísla tísňového volání, popíše postup při tísňovém volání	Úrazy, poskytnutí první pomoci Odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě) Základy první pomoci	
VZ-9-1-08 Uplatňuje osvojené preventivní	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	

ročníkové výstupy – 7. ročník	učivo – 7. ročník	PT
způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami - vyjmenuje a vysvětlí postupy preventivní a léčebné péče o své zdraví - vyjmenuje a popíše nejznámější chronické neprenosné choroby - vysvětlí zdravotní rizika těchto chorob	Ochrana před chronickými neprenosnými chorobami Prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění Preventivní a léčebná péče	
VZ-9-1-13 Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka VZ-9-1-13 Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni VZ-9-1-13 V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým VZ-9-1-15 Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích, aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí - vyjmenuje druhy drog, popíše jejich účinky na organismus - posoudí nebezpečnost závislostí pro dospívajícího jedince - vyjmenuje nemoci spojené s užíváním drog - vyjmenuje jiné typy závislostí, vysvětlí jejich negativní dopad na člověka, jeho zdraví i vztahy s okolím - posoudí nebezpečí psychických nemocí pro člověka i jeho vztahy s ostatními - posoudí nebezpečnost nošení, přechovávání a neoprávněné užívání zbraní, nebezpečných látek a předmětů - uvede příklady těžkých životních situací, popíše možné způsoby jejich zvládnutí (jedinec, rodina, přátelé, odborná pomoc) - vysvětlí, co je přestupek, trestný čin, uvede příklady - posoudí důležitost sankcí za tyto činy - vyjmenuje nejčastější formy násilí	Autodestruktivní závislosti Drogy legální, nelegální, měkké tvrdé, dělení podle účinků na lidský organismus, drogy a nemoci Patologické hráčství, závislost na PC, workoholismus, doping ve sportu Psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování – zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet) Těžké životní situace a jejich zvládnutí Trestná činnost	prevence
VZ-9-1-15 Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích VZ-9-1-14 Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi VZ-9-1-15 Aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí VZ-9-1-16 Uplatňuje adekvátní způsoby	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání <i>Sexuální kriminalita (Přírodopis 8. ročník)</i> Domácí násilí, týrání, obtěžování, zneužívání dětí, rasová nesnášlivost Kriminalita mládeže Komunikace se službami odborné pomoci	prevence

ročníkové výstupy – 7. ročník	učivo – 7. ročník	PT
chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí VZ-9-1-13 V případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým - vyjmenuje a charakterizuje hlavní formy násilí - uvede, kam a jakým způsobem se může obrátit v případě ohrožení - vyjmenuje pravidla bezpečného chování (strategie) v určitých situacích - posoudí závažnost těchto forem násilí - uvede základní informace o trestní odpovědnosti dětí a mladistvých - vyjmenuje nejčastější kriminální činy dětí a mládeže - vyjádří vlastní názor na tyto činy, posoudí motivy vedoucí k těmto činům, sankce		
VZ-9-1-14 Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků a médií, sekt VZ-9-1-14 Uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresí - vyhodnotí a vysvětlí vliv TV, rozhlasové reklamy a časopisů na zdraví člověka - uvede, čím je vybraná reklama manipulativní	Manipulativní reklama a informace reklamní vlivy TV, rozhlasu, časopisů působení sekt	MED1 MED5 MED6

ročníkové výstupy – 7. ročník	učivo – 7. ročník	PT
RVP ZV • VZ-9-1-15 Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy • VZ-9-1-15 Aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí - V případě potřeby poskytne adekvátní pomoc - ovládá pravidla bezpečného a ohleduplného chování cyklisty v silničním provozu a uplatňuje je v praktických situacích školních akcí - chová se bezpečně a ohleduplně v roli cyklisty, používá správnou výbavu jízdního kola; orientuje se ve vztazích cyklisty k ostatním účastníkům silničního provozu - odhadne nebezpečí konkrétní situace a vyvodí správné řešení, zachová se adekvátně situaci; předchází nebezpečí s ohledem na sebe i ostatní účastníky silničního provozu (prokazuje v modelových situacích) - poskytne první předlékařskou pomoc (v modelových situacích) - rozlišuje další dopravní značky a jejich význam - vysvětlí bezpečné chování zejména z pohledu cyklisty	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví Bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech Vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládání agresivity, postup v případě dopravní nehody – tísňové volání, zajištění bezpečnosti Výbava jízdního kola a cyklisty • Výbava jízdního kola, výbava cyklisty (doplňky pro bezpečnou jízdu) • Odpovědnost cyklisty a vztahy mezi účastníky silničního provozu (bezpečné a ohleduplné chování na chodníku, vztahy mezi účastníky silničního provozu) Bezpečná jízda • Technika jízdy a její pravidla mimo silnici Cyklista na silnici • Pravidla bezpečné jízdy na silnici (pravidla jízdy za snížené viditelnosti a zhoršených podmínek) Cyklista na křižovatce • Pravidla pro bezpečné překonání křižovatky • Vztahy mezi účastníky silničního provozu • Křižovatka řízená příslušníkem policie Prázdniny • Zásady bezpečného chování v době volna a při cestování • Specifika lokality ZŠ, obce, prázdninových oblastí pro trávení dnů volna Krizové situace • Možné krizové situace (jejich řešení, důležitá spojení oprava jízdního kola) • Nejjednodušší základy poskytnutí první předlékařské pomoci Dopravní značky • Odpovídající značky pro jednotlivá témata	
RVP ZV • VZ-9-1-16 Uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí - Vyjmenuje a prakticky uplatní postupy v případě nařízení evakuace, včetně zásad opuštění bytu - Vyjmenuje obsah evakuačního zavazadla - Vysvětlí funkci evakuačních a přijímacích středisek - Popíše činnost všech složek, občanů po	Ochrana člověka za mimořádných situací evakuace – v rámci celodenního projektu činnost po mimořádné události prevence vzniku mimořádných událostí	

ročníkové výstupy – 7. ročník	učivo – 7. ročník	PT
mimořádné události - Uvede, jak lze předcházet vzniku vybraných mimořádných událostí		
RVP ZV • VZ-9-1-09 Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu • VZ-9-1-09 Dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce - orientuje se v nabídce programů podpory zdraví, které nabízí škola, obec, sportovní a jiné organizace - vyjmenuje různé formy podpory zdraví, posoudí jejich prospěšnost	Hodnota a podpora zdraví Podpora zdraví a její formy prevence a intervence působení na změnu kvality prostředí a chování jedince	
- posoudí vztah k sobě samému, k druhým lidem - zhodnotí své kladné i záporné stránky, nastíní možné způsoby zlepšení některých vlastností - posoudí důležitost některých vlastností pro vztahy s druhými lidmi - hodnotí výsledky své práce, dílčích kroků vedoucích k cíli, pracuje s chybou, nastíní možná řešení - při řešení problému adekvátně komunikuje, využívá vhodné formy komunikace, využívá vhodné strategie řešení problému, konfliktu, dodržuje pravidla komunikace ve skupině - stanovuje osobní cíle a nastíní postupné kroky k jejich dosahování - při společné činnosti se podílí na splnění cíle skupiny - zhodnotí vztahy ve skupině, posoudí, jak by on sám mohl přispět ke zlepšení vztahů svým chováním (sebereflexe, reflexe skupiny) - posoudí své chování v konkrétní situaci, přijímá odpovědnost za své chování - využívá vhodné strategie pro předcházení a zvládání stresu, řešení problémů - uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu s rizikovým chováním - uplatňuje osvojené komunikační dovednosti obrany proti manipulaci, agresi - posoudí důležitost pomáhajícího a prosociálního chování, uvede příklady - uvede, kde hledat pomoc při problémech různého typu	Osobnostní a sociální rozvoj Sebezpoznání a sebepojetí vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem zdravé vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity Seberegulace a sebeorganizace činností a chování cvičení sebereflexe, sebekontroly a sebeovládání zvládání problémových situací stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích pomáhající a prosociální chování Psychohygiena sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu hledání pomoci při problémech Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace respektování sebe sama i druhých přijímání názoru druhého, empatie chování podporující dobré vztahy aktivní naslouchání, dialog vzájemná komunikace a kooperace v různých situacích dopad vlastního jednání a chování	OSV1- OSV 11