

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Škola pro život II

*"Není umění dokázat, že dítě něco neumí, ale je umění
dát mu příležitost prokázat, že něco umí."*

Dodatek č.4

Identifikační údaje

Název ŠVP

NÁZEV ŠVP: Škola pro život II

MOTIVAČNÍ NÁZEV: „Není umění dokázat, že dítě něco neumí, ale je umění dát mu příležitost prokázat, že něco umí.“

Údaje o škole

NÁZEV ŠKOLY: Základní škola Strakonice, Dukelská 166

ADRESA ŠKOLY: Dukelská 166, Strakonice II., 38601

JMÉNO ŘEDITELE ŠKOLY: Mgr. Rudolf Prušák

KONTAKT: e-mail: posta@dukelska.strakonice.cz, web: www.dukelska.strakonice.cz

IČ: 47255838

RED-IZO: 600063691

KOORDINÁTOŘI TVORBY ŠVP: PaedDr. Jana Drnková, Mgr. Luděk Mráz

Zřizovatel

NÁZEV ZŘIZOVATELE: Město Strakonice

ADRESA ZŘIZOVATELE: Velké náměstí 2, 38601 Strakonice

KONTAKTY:

telefon: +420 383 700 111

email: posta@mu-st.cz

web: www.strakonice.eu

Platnost dokumentu

PLATNOST OD: 1. 9. 2025

ČÍSLO JEDNACÍ: ZSDU-ST835/2025

.....

ředitel školy
Mgr. Rudolf Prušák

.....

Razítko školy

Matematika – Výchova ke zdraví

Od školního roku 2025/2026 bude v běžných třídách navýšena týdenní hodinová dotace předmětu Matematika v 7. ročníku ze 4 na 5 vyučovacích hodin. Důvodem zvýšení dotace je především časově náročný vzdělávací obsah, který je v 7. ročníku.

Zmíněnou hodinu navíc získá Matematika z Výchovy ke zdraví, která tak v 7. ročníku přijde o disponibilní hodinu. Tímto bude výuka Výchovy ke zdraví v běžných třídách realizována pouze v 6., 8. a 9. ročníku.

Tab. 1: Změna učebního plánu předmětu Matematika a Výchova ke zdraví

Školní rok	Předmět	1. stupeň					dotace 1. stupeň	2. stupeň				dotace 2. stupeň
		1. r	2. r	3. r	4. r	5. r		6. r	7. r	8. r	9. r	
do 2024/2025	Matematika	4	4+1	4+1	4+1	4+1	20+4	4+1	4	4	3+1	15+2
	Výchova ke zdraví							1	0+1	1	0+1	2+2
od 2025/2026	Matematika	4	4+1	4+1	4+1	4+1	20+4	4+1	4+1	4	3+1	15+3
	Výchova ke zdraví							1		1	0+1	2+1

Tab. 2: Tabulka pro postupné zavádění vzdělávacího obsahu Člověk a zdraví – předmět Výchova ke zdraví

ročník	2025/2026	2026/2027	2027/2028 a následující
6.	obsah podle dodatku č.4 ŠVP II	obsah podle dodatku č.4 ŠVP II	obsah podle dodatku č.4 ŠVP II
7.	-	-	-
8.	obsah podle ŠVP II	obsah podle dodatku č.4 ŠVP II	obsah podle dodatku č.4 ŠVP II
9.	obsah podle ŠVP II	obsah podle ŠVP II	obsah podle dodatku č.4 ŠVP II

Pozn. Vzdělávací obsah předmětu Výchova ke zdraví pro 7. ročník bude přerozdělen do 8. a 9. ročníku.

Učební osnovy

• 2025/2026

Výuka předmětu Výchova ke zdraví bude v 6. ročníku probíhat podle následujících učebních osnov (viz níže). V 8. a 9. ročníku bude výuka předmětu Výchova ke zdraví realizována prostřednictvím stávajícího obsahu ŠVP II.

6. ročník

ŠVP výstupy	Učivo
Respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky a jinými vrstevníky a odlišnosti mezi lidmi	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
Zná a respektuje pravidla společenského chování	Vztahy v rámci kamarádství, přátelství a lásky, partnerské vztahy, manželství a rodičovství

	Pravidla soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny, obce, týmu - empatie, předsudky a lidská solidarita
Aktivně se zapojuje do práce realizačního týmu	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace Pravidla soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny, obce, týmu - empatie, předsudky a lidská solidarita
Uplatňuje principy slušného chování v praxi	Vztahy v rámci kamarádství, přátelství a láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Pravidla soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny, obce, týmu - empatie, předsudky a lidská solidarita
Vysvětlí role členů komunity a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu z hlediska prospěšnosti zdraví	Vztahy v rámci kamarádství, přátelství a láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Pravidla soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny, obce, týmu - empatie, předsudky a lidská solidarita
Chápe význam rodiny a její funkce ve společnosti	Vztahy v rámci kamarádství, přátelství a láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Pravidla soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny, obce, týmu - empatie, předsudky a lidská solidarita
Uvědomuje si nejčastější chyby při poznávání lidí a snaží se jich vyvarovat	Vztahy v rámci kamarádství, přátelství a láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství Pravidla soužití v prostředí rodiny, školy, vrstevnické skupiny, obce, týmu - empatie, předsudky a lidská solidarita
Svým chováním přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace Vztahy v rámci kamarádství, přátelství a láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
Rozlišuje mezi verbální a neverbální komunikací	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
Rozlišuje stres na eustres a distres a uvede negativní dopady distresu na lidské zdraví	Stres a jeho vztah ke zdraví
Uvědomuje si celospolečenskou a individuální nebezpečnost	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, týrání a šikana
Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy a aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí	Bezpečné chování a komunikace nejen v rizikovém prostředí
Uvědomuje si nezbytnost fáze odpočinku v denním režimu	Stres a jeho vztah ke zdraví Kompenzační, relaxační a regenerační techniky a psychohygiena
Dokáže sestavit svůj denní režim tak, aby střídal práci s odpočinkem	Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví
Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím	Stres a jeho vztah ke zdraví Kompenzační, relaxační a regenerační techniky a psychohygiena
Vyjádří vlastní názor k problematice bezpečného chování	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, týrání a šikana
Rozlišuje stupně a formy agresivity a násilí	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, týrání a šikana
Respektuje při cestě do školy a ze školy pravidla bezpečnosti	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví v domácím prostředí, ve škole a v různých typech dopravy
Vysvětlí spojitost mezi kvalitou životního prostředí a některými civilizačními chorobami	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví v domácím prostředí, ve škole a v různých typech dopravy
Aplikuje zásady osobní, duševní a intimní hygieny v praxi	Tělesná a duševní hygiena, denní režim
Uvědomuje si tělesné a psychické změny charakterizující období dětství, puberty a dospívání	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn a osobní a intimní hygieny
Respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn a osobní a intimní hygieny

Vyjmenuje nemoci přenosné pohlavním stykem	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn a osobní a intimní hygieny
Dokáže v případě potřeby vyhledat a kontaktovat odbornou pomoc sobě nebo druhým	Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita, týrání a šikana
Chápe vliv životního prostředí na zdraví člověka	Vztah člověka k prostředí a životní styl
Aktivně se podílí na třídění odpadu v rodině a ve třídě	Hospodaření s odpady a třídění odpadu
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Umí vysvětlit pojem sexualita	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Aplikuje získané informace ve vztahu k sobě i okolí a chová se kultivovaně	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Otevřeně a citlivě komunikuje*	Otevřené vyjadřování, rozměr citlivosti a lásky vůči druhému v komunikaci* Komunikační chyby, komunikační šum, překážky, bariéry, komunikace ve ztížených podmínkách, hádka* Důležitost respektu a vzájemného naslouchání* Eliminace hrubých výrazů ve vyjadřování*
Uvědomuje si příčiny komunikačních šumů a chyb*	Otevřené vyjadřování, rozměr citlivosti a lásky vůči druhému v komunikaci* Komunikační chyby, komunikační šum, překážky, bariéry, komunikace ve ztížených podmínkách, hádka* Důležitost respektu a vzájemného naslouchání* Eliminace hrubých výrazů ve vyjadřování*
Zvládá odstraňovat komunikační překážky a bariéry*	Otevřené vyjadřování, rozměr citlivosti a lásky vůči druhému v komunikaci* Komunikační chyby, komunikační šum, překážky, bariéry, komunikace ve ztížených podmínkách, hádka* Důležitost respektu a vzájemného naslouchání* Eliminace hrubých výrazů ve vyjadřování*
Rozvíjí schopnost naslouchat druhým*	Otevřené vyjadřování, rozměr citlivosti a lásky vůči druhému v komunikaci* Komunikační chyby, komunikační šum, překážky, bariéry, komunikace ve ztížených podmínkách, hádka* Důležitost respektu a vzájemného naslouchání* Eliminace hrubých výrazů ve vyjadřování*
Vnímá problém jako výzvu, uvědomuje si potřebu tvořivě řešit problém*	Pozitivní formulace problému, analýza problému, způsoby řešení problému, přeformulování* Schopnost podívat se na věc očima druhého* Postup při přeformulování problému, spolupráce ve ztížených podmínkách* Kritické posuzování svých výsledků a vyvozování z nich závěrů pro využití v budoucnosti*
Spolupracuje s druhými ve ztížených podmínkách, zpracovává své zkušenosti a vyvozuje závěry*	Pozitivní formulace problému, analýza problému, způsoby řešení problému, přeformulování* Schopnost podívat se na věc očima druhého* Postup při přeformulování problému, spolupráce ve ztížených podmínkách* Kritické posuzování svých výsledků a vyvozování z nich závěrů pro využití v budoucnosti*
Vnímá pozitivní vzory prezentované médií*	Nabídka pozitivních vzorů v médiích, kritický přístup k působení médií, média a volný čas*
Reflektuje vliv médií na svůj život*	Nabídka pozitivních vzorů v médiích, kritický přístup k působení médií, média a volný čas*
Reflektuje vztah médií a svého volného času*	Nabídka pozitivních vzorů v médiích, kritický přístup k působení médií, média a volný čas*
Více poznává vlastní rodinu a spolupodílí se na zlepšování atmosféry ve vlastní rodině*	Poznání vlastní rodiny a jejích pravidel, práva a povinnosti v rodině, role v rodině, hodnota rodiny, komunikace v ní, uplatnění sociálních dovedností v rodině * Formulace nevyslovených pravidel a očekávání* Zlepšení atmosféry v rodině, pochopení jednotlivých členů rodiny,

	reflexe kritičnosti v rodině, úcta ke členům rodiny, úcta ke stáří*
Projevuje úctu ke členům rodiny a starším lidem*	Poznání vlastní rodiny a jejích pravidel, práva a povinnosti v rodině, role v rodině, hodnota rodiny, komunikace v ní, uplatnění sociálních dovedností v rodině * Formulace nevyslovených pravidel a očekávání* Zlepšení atmosféry v rodině, pochopení jednotlivých členů rodiny, reflexe kritičnosti v rodině, úcta ke členům rodiny, úcta ke stáří*
Otevřeně komunikuje v rodině*	Poznání vlastní rodiny a jejích pravidel, práva a povinnosti v rodině, role v rodině, hodnota rodiny, komunikace v ní, uplatnění sociálních dovedností v rodině * Formulace nevyslovených pravidel a očekávání* Zlepšení atmosféry v rodině, pochopení jednotlivých členů rodiny, reflexe kritičnosti v rodině, úcta ke členům rodiny, úcta ke stáří*
Reflektuje svoji kritičnost vůči rodičům a dalším autoritám*	Poznání vlastní rodiny a jejích pravidel, práva a povinnosti v rodině, role v rodině, hodnota rodiny, komunikace v ní, uplatnění sociálních dovedností v rodině * Formulace nevyslovených pravidel a očekávání* Zlepšení atmosféry v rodině, pochopení jednotlivých členů rodiny, reflexe kritičnosti v rodině, úcta ke členům rodiny, úcta ke stáří*
Uplatňuje osvojené sociální dovednosti v rodině*	Poznání vlastní rodiny a jejích pravidel, práva a povinnosti v rodině, role v rodině, hodnota rodiny, komunikace v ní, uplatnění sociálních dovedností v rodině * Formulace nevyslovených pravidel a očekávání* Zlepšení atmosféry v rodině, pochopení jednotlivých členů rodiny, reflexe kritičnosti v rodině, úcta ke členům rodiny, úcta ke stáří*
Projevuje úctu k životu ve všech jeho formách*	Úcta k životu ve všech jeho formách* Citový vztah člověka k přírodě, vnímání krásy a mnohotvárnosti přírody, zodpovědnost za životní prostředí* Ochrana přírody a prosociálnost* Etický rozměr ochrany přírody*
Vnímá krásu a mnohotvárnost přírody*	Úcta k životu ve všech jeho formách* Citový vztah člověka k přírodě, vnímání krásy a mnohotvárnosti přírody, zodpovědnost za životní prostředí* Ochrana přírody a prosociálnost* Etický rozměr ochrany přírody*
Přijímá zodpovědnost za životní prostředí*	Úcta k životu ve všech jeho formách* Citový vztah člověka k přírodě, vnímání krásy a mnohotvárnosti přírody, zodpovědnost za životní prostředí* Ochrana přírody a prosociálnost* Etický rozměr ochrany přírody*
Aktivně se podílí na ochraně přírody*	Úcta k životu ve všech jeho formách* Citový vztah člověka k přírodě, vnímání krásy a mnohotvárnosti přírody, zodpovědnost za životní prostředí* Ochrana přírody a prosociálnost* Etický rozměr ochrany přírody*
Reflektuje vztahy mezi chlapci a děvčaty*	Vztahy mezi děvčaty a chlapci* Přátelství a láska* Mládí – příprava na lásku, sexuální identita*
Rozvíjí svoji sexuální identitu*	Vztahy mezi děvčaty a chlapci* Přátelství a láska* Mládí – příprava na lásku, sexuální identita*
Vnímá výhody a nevýhody soutěživosti*	Význam a zásady soutěživosti, zdravá soutěživost, význam pravidel, jejich význam ve hře a jejich dodržování*

	Asertivita a prosociálnosť v súťaživých situáciách, prosociálnosť a šport* Umění férově se prosadit a obhájit*
Dokáže se chovat prosociálně i v soutěživých situacích*	Význam a zásady soutěživosti, zdravá soutěživost, význam pravidel, jejich význam ve hře a jejich dodržování* Asertivita a prosociálnosť v soutěživých situáciách, prosociálnosť a šport* Umění férově se prosadit a obhájit*
Reflektuje význam pravidel ve hře, jedná ve stylu fair play*	Význam a zásady soutěživosti, zdravá soutěživost, význam pravidel, jejich význam ve hře a jejich dodržování* Asertivita a prosociálnosť v soutěživých situáciách, prosociálnosť a šport* Umění férově se prosadit a obhájit*
Přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
Podílí se dobrovolně na programech podpory zdraví v rámci školy a obce	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví

• 2026/2027

Výuka předmětu Výchova ke zdraví bude v 8. ročníku probíhat podle následujících učebních osnov (viz níže). V 9. ročníku bude výuka předmětu Výchova ke zdraví realizována prostřednictvím stávajícího obsahu ŠVP II.

8. ročník

ŠVP výstupy	Učivo
Osvojí si základní typy komunikace v různých situacích a aktivně je využívá v praxi	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace
Aktivně se zapojuje do práce realizačního týmu	Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace činností a chování Sebepoznání a sebepojetí
Uplatňuje prvky seberegulace a sebeorganizace v osobním životě	Seberegulace a sebeorganizace činností a chování
Pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým a uplatňuje jej v praxi	Sebepoznání a sebepojetí
Uvědomuje si hodnoty spolupráce a pomoci a chápe nezbytnost pomoci druhému	Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace Sebepoznání a sebepojetí
Uvědomuje si hodnotu zdraví a nutnost chránit jej, v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Bezpečné chování a komunikace nejen v rizikovém prostředí
Zná a aktivně používá základní pravidla pro pohyb v dopravě	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví v domácím prostředí, ve škole a v různých typech dopravy
Projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví v domácím prostředí, ve škole a v různých typech dopravy
Ovládá první pomoc při otravě alkoholem a jinými návykovými látkami	Auto-destruktivní závislosti
Chápe souvislost mezi špatným způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Orientuje se v základním sortimentu potravin zdravé výživy a nápojů, v produktech ekologického zemědělství	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Uplatňuje v rámci svých možností zdravé stravovací návyky, dbá na vyvážené složení stravy a je si vědom spojitosti nevhodného stravování s rozvojem civilizačních nemocí	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Dokáže popsat projevy onemocnění projevujících se poruchami příjmu potravy a vyhledat pomoc	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím	Auto-destruktivní závislosti Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví

Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i za zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní zodpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Vysvětlí příčiny fyzických i psychických změn provázejících období puberty	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn, pohlavní zrčenlivosti a osobní a intimní hygieny
Aplikuje zásady osobní a intimní hygieny v praxi	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn, pohlavní zrčenlivosti a osobní a intimní hygieny
Rozvíjí základní komunikační dovednosti*	Připomenutí základních komunikačních dovedností* Význam pravdivé komunikace, autentičnost v komunikaci, souhlasnost verbální a neverbální komunikace* Nebezpečí polopravd a lži, čest a dobré jméno, tajemství*
Uvědomuje si význam pravdivé komunikace*	Připomenutí základních komunikačních dovedností* Význam pravdivé komunikace, autentičnost v komunikaci, souhlasnost verbální a neverbální komunikace* Nebezpečí polopravd a lži, čest a dobré jméno, tajemství*
Uvědomuje si nebezpečí lží pro mezilidské vztahy*	Připomenutí základních komunikačních dovedností* Význam pravdivé komunikace, autentičnost v komunikaci, souhlasnost verbální a neverbální komunikace* Nebezpečí polopravd a lži, čest a dobré jméno, tajemství*
Vytváří si přiměřené sebevědomí*	Rozvoj sebevědomí* Podpora sebeoceňování, sebepřijetí, sebepoznání – silné a slabé stránky, práce s chybami, seberozvoj* Radost a optimismus v životě*
Dále rozvíjí své sebepřijetí, rozvíjí své sebepoznání, rozvíjí práci se svými chybami*	Rozvoj sebevědomí* Podpora sebeoceňování, sebepřijetí, sebepoznání – silné a slabé stránky, práce s chybami, seberozvoj* Radost a optimismus v životě*
Pozitivně hodnotí situace a události, dokáže pozitivně přeformulovat situace a události*	Vnímavost k „pozitivě“ situace a události* Schopnost přeformulovat význam situace a události* Význam dovednosti pozitivně přeformulovat význam situace a události* Verbální vyjádření pozitiv druhých, reflexe nad dobrem, které od druhých přijímáme*
Reflektuje dobro, které mu projevilo jeho okolí a dokáže být za něj vděčný*	Vnímavost k „pozitivě“ situace a události* Schopnost přeformulovat význam situace a události* Význam dovednosti pozitivně přeformulovat význam situace a události* Verbální vyjádření pozitiv druhých, reflexe nad dobrem, které od druhých přijímáme*
Všímá si vzorů ve svém nejbližším okolí, vnímá působení vzorů ve svém životě*	Základní informace o vlivu vzorů na život jedince, funkce vzorů, vliv reálných vzorů* Senzibilizace pro rozlišování vzorů, nebezpečí pochybných idolů* Prosociální vzory ve vlastní rodině, prosociální vzory ve veřejném životě* Vliv zobrazených vzorů a vhodné literární a filmové prameny, změny ve vzorech během lidského vývoje* Smysl autority, vztah k autoritě* Podstata imitace a identifikace, pravidla zdravé identifikace, nebezpečí nezdravé identifikace* Rozvoj mravního úsudku na příkladech ze života vzorů*
Rozlišuje pozitivní vzory od pochybných idolů, identifikuje se s pozitivními prosociálními vzory, všímá si vzorů ve svém nejbližším okolí*	Základní informace o vlivu vzorů na život jedince, funkce vzorů, vliv reálných vzorů* Senzibilizace pro rozlišování vzorů, nebezpečí pochybných idolů*

	Prosociální vzory ve vlastní rodině, prosociální vzory ve veřejném životě* Vliv zobrazených vzorů a vhodné literární a filmové prameny, změny ve vzorech během lidského vývoje* Smysl autority, vztah k autoritě* Podstata imitace a identifikace, pravidla zdravé identifikace, nebezpečí nezdravé identifikace* Rozvoj mravního úsudku na příkladech ze života vzorů*
Vnímá nebezpečí identifikace a imitace pochybných vzorů*	Základní informace o vlivu vzorů na život jedince, funkce vzorů, vliv reálných vzorů* Senzibilizace pro rozlišování vzorů, nebezpečí pochybných idolů* Prosociální vzory ve vlastní rodině, prosociální vzory ve veřejném životě* Vliv zobrazených vzorů a vhodné literární a filmové prameny, změny ve vzorech během lidského vývoje* Smysl autority, vztah k autoritě* Podstata imitace a identifikace, pravidla zdravé identifikace, nebezpečí nezdravé identifikace* Rozvoj mravního úsudku na příkladech ze života vzorů*
Reflektuje svůj vztah k autoritě*	Základní informace o vlivu vzorů na život jedince, funkce vzorů, vliv reálných vzorů* Senzibilizace pro rozlišování vzorů, nebezpečí pochybných idolů* Prosociální vzory ve vlastní rodině, prosociální vzory ve veřejném životě* Vliv zobrazených vzorů a vhodné literární a filmové prameny, změny ve vzorech během lidského vývoje* Smysl autority, vztah k autoritě* Podstata imitace a identifikace, pravidla zdravé identifikace, nebezpečí nezdravé identifikace* Rozvoj mravního úsudku na příkladech ze života vzorů*
Rozvíjí svůj mravní úsudek na příkladech ze života vzorů*	Základní informace o vlivu vzorů na život jedince, funkce vzorů, vliv reálných vzorů* Senzibilizace pro rozlišování vzorů, nebezpečí pochybných idolů* Prosociální vzory ve vlastní rodině, prosociální vzory ve veřejném životě* Vliv zobrazených vzorů a vhodné literární a filmové prameny, změny ve vzorech během lidského vývoje* Smysl autority, vztah k autoritě* Podstata imitace a identifikace, pravidla zdravé identifikace, nebezpečí nezdravé identifikace* Rozvoj mravního úsudku na příkladech ze života vzorů*
Vnímá asertivitu ve vztahu ke zdravému sebeprosazení*	Agresivní a pasivní styl chování* Podstata asertivity, vysvětlení a nácvik asertivních technik, asertivní komunikační dovednosti* Zdravé sebeprosazení se*
Nahrazuje agresivní a pasivní chování chováním asertivním, neagresivním způsobem obhájí svá práva*	Agresivní a pasivní styl chování* Podstata asertivity, vysvětlení a nácvik asertivních technik, asertivní komunikační dovednosti* Zdravé sebeprosazení se*
Dokáže jednat prosociálně i ve ztížených podmínkách*	Limity prosociálnosti* Prosociální chování k neoblíbeným, nesympatickým atd. lidem, prosociální rozhodování a chování ve vypjatých situacích*
Dokáže stanovit přiměřené osobní cíle a usiluje o jejich naplnění	Sebepoznání a sebepojetí Seberegulace a sebeorganizace činností a chování
Aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí a v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví v domácím prostředí, ve škole a v různých typech dopravy
Chápe význam pozornosti a soustředění pro učení i pro mezilidské vztahy	Rozvoj schopností poznávání

Aktivně se podílí na tvorbě bezpečného prostředí ve škole	Aktivně podíl na tvorbě bezpečného prostředí ve škole
Chápe nutnost prevence v rozvoji civilizačních chorob	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her	Auto-destruktivní závislosti
Posoudí souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a životní perspektivou mladého člověka, orientuje se v základních typech návykových látek a jejich působení na lidský organismus	Auto-destruktivní závislosti
Uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni	Auto-destruktivní závislosti
Zná věkovou hranici zahájení pohlavního života podle WHO	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Chápe rizika spojená s předčasným zahájením pohlavního života	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Umí vyjádřit svůj názor k problematice návykových látek	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Využívá osvojené preventivní způsob rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Osvojí si správné způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami a úrazy, ví, kde v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Vyjmenuje nemoci přenosné pohlavním stykem	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Chápe odlišnosti v sexuální orientaci a respektuje je	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Uvede argumenty pro odložení pohlavního života do doby plné zralosti a vysvětlí, proč organismus dospívající dívky není biologicky zralý pro těhotenství a porod	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Uvědomuje si úzkou spojitost mezi životním stylem a civilizačními chorobami	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Vnímá právo na důstojnost u každého člověka*	Lidská práva, zdroje lidských práv, svoboda, rovnost* Potenciality člověka* Pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích*
Orientuje se v lidských právech*	Lidská práva, zdroje lidských práv, svoboda, rovnost* Potenciality člověka* Pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích*
Zvládá pozitivně hodnotit druhé v obtížných situacích, reflektuje své potenciality*	Lidská práva, zdroje lidských práv, svoboda, rovnost* Potenciality člověka* Pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích*
Přiměřeně komunikuje city, dokáže vyjadřovat vyšší city, dokáže nenásilným způsobem zvládat prudké emoce, dokáže přiměřeným způsobem vyjadřovat své negativní city*	Nácviky vyjádření citů, emoce a hodnocení jevů, vyšší city a jejich typy, vyjadřování vyšších citů, usměrňování citů* Pocity vzteku a impulzivnost, přeladění, dopady jednání při hněvu, ve strachu a při pesimismu, techniky vyjádření negativních citů* Zdraví a emoce*
Zvládá techniky přeladění, vnímá spojitost mezi zdravím a emocemi*	Nácviky vyjádření citů, emoce a hodnocení jevů, vyšší city a jejich typy, vyjadřování vyšších citů, usměrňování citů* Pocity vzteku a impulzivnost, přeladění, dopady jednání při hněvu, ve strachu a při pesimismu, techniky vyjádření negativních citů* Zdraví a emoce*
Reflektuje asertivní práva*	Typy manipulátorů, manipulační pověry, zásady reakce na manipulaci, asertivní práva* Způsoby správné argumentace, přijatelný kompromis, požádání o laskavost, stížnost*
Dokáže rozlišit manipulativní chování a vhodně na něj reagovat*	Typy manipulátorů, manipulační pověry, zásady reakce na manipulaci, asertivní práva* Způsoby správné argumentace, přijatelný kompromis, požádání o laskavost, stížnost*

Dokáže správně argumentovat*	Typy manipulátorů, manipulační pověry, zásady reakce na manipulaci, asertivní práva* Způsoby správné argumentace, přijatelný kompromis, požádání o laskavost, stížnost*
Reflektuje situaci druhých, poskytuje adekvátní pomoc, dokáže chápat situace a chování druhých především v rodině a ve škole na základě vlastních zkušeností a zážitků*	Vnímavost k situaci druhých, pochopení situace druhých prostřednictvím vlastních zkušeností a zážitků* Pochopení rodičů, sourozenců a dalších členů rodiny, vzájemné pochopení ve třídě* Důvody k radosti a smutku u sebe a u druhých, zmírňování prožívání smutku u druhých*
Identifikuje důvody radosti a smutku u sebe a druhých, dokáže zmírnit prožívání smutku druhých*	Vnímavost k situaci druhých, pochopení situace druhých prostřednictvím vlastních zkušeností a zážitků* Pochopení rodičů, sourozenců a dalších členů rodiny, vzájemné pochopení ve třídě* Důvody k radosti a smutku u sebe a u druhých, zmírňování prožívání smutku u druhých*
Utváří si zodpovědný vztah k sexualitě*	Zodpovědný vztah k sexualitě, sebeovládání a sexualita* Etický aspekt sexuality* Nezralé rodičovství*
Vnímá mládí jako přípravu na lásku a partnerský život*	Zodpovědný vztah k sexualitě, sebeovládání a sexualita* Etický aspekt sexuality* Nezralé rodičovství*
Vnímá význam sebeovládání pro zdravý rozvoj vlastní sexuality*	Zodpovědný vztah k sexualitě, sebeovládání a sexualita* Etický aspekt sexuality* Nezralé rodičovství*
Kriticky přistupuje k informacím z médií*	Eliminace vlivu agrese z médií, účinná obrana proti manipulaci médií* Rozlišování mezi realitou a pseudorealitou*
Vytváří si strategie účinné obrany proti manipulaci médií*	Eliminace vlivu agrese z médií, účinná obrana proti manipulaci médií* Rozlišování mezi realitou a pseudorealitou*
Dokáže se chovat prosociálně k jakémukoliv člověku, v kontextu své situace a svých možností přispívá k řešení sociálních problémů*	Význam komplexní prosociálnosti, formy komplexní prosociálnosti* Pomoc anonymnímu člověku, osobní angažovanost, projekty na řešení sociálních problémů*
Osobně se angažuje a podílí na vytváření pozitivního školního klimatu*	Význam komplexní prosociálnosti, formy komplexní prosociálnosti* Pomoc anonymnímu člověku, osobní angažovanost, projekty na řešení sociálních problémů*
Reflektuje mravní hodnoty a normy, respektuje normy, které se ho týkají*	Mravní hodnoty a normy* Podněty pro rozvoj morálního úsudku, každodenní události a morální úsudek, morální úsudek a školní prostředí*
Rozvíjí morální úsudek*	Mravní hodnoty a normy* Podněty pro rozvoj morálního úsudku, každodenní události a morální úsudek, morální úsudek a školní prostředí*

• 2027/2028

Výuka předmětu Výchova ke zdraví bude v 9. ročníku probíhat podle následujících učebních osnov (viz níže).

9. ročník

ŠVP výstupy	Učivo
Uplatňuje tvořivost v mezilidských vztazích a chápe jedinečnost každého člověka	Kooperace a kompetice
Respektuje zvláštnosti etnik v místě školy	Kooperace a kompetice

Vysvětlí početí a vývoj plodu, orientuje se v průběhu porodu a má základní znalosti pro poskytnutí první pomoci při porodu	
Udělá si názor na předčasné ukončení těhotenství	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
Dokáže se svěřit se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn, pohlavní zdrženlivost a osobní a intimní hygiena
Vyjádří svůj názor k pořadům v médiích, které ukazují lásku a rodičovství ve zkreslené podobě	Podpora zdraví a zdravého životního stylu, prevence a odpovědnost jedince za zdraví
Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt	Manipulativní reklama a reklamní vlivy, působení sekt
Uplatňuje kritický přístup k mediálním sdělením a chápe rozdíl mezi „faktickým“ a „fiktivním“ obsahem zprávy	Manipulativní reklama a reklamní vlivy, působení sekt
Uvědomuje si vliv médií na život člověka	Manipulativní reklama a reklamní vlivy, působení sekt
Orientuje se v nových náboženských hnutích působících na našem území a uvědomuje si nebezpečí plynoucí z působení sekt	Manipulativní reklama a reklamní vlivy, působení sekt
Dokáže charakterizovat mimořádnou událost	Ochrana člověka za mimořádných událostí
Zná zásady chování po vyhlášení mimořádné události a evakuace	Ochrana člověka za mimořádných událostí
Žák je vnímavý k sociálním problémům, analyzuje prožitky a situace lidí se sociálními problémy, vnímá dopady sociálních problémů na člověka*	Seznámení se se sociálními problémy, typy sociálních problémů, sociálně patologické jevy a jejich rizika pro děti a mládež* Analýza a popis prožitků a situace lidí s různými sociálními problémy, dopad sociálních problémů na člověka a jeho okolí, vnímavost k obtížné situaci druhých* Hodnota stáří, mezigenerační vztahy*
Rozvíjí účinnou prevenci a strategie při obraně proti sociálně patologickým jevům*	Seznámení se se sociálními problémy, typy sociálních problémů, sociálně patologické jevy a jejich rizika pro děti a mládež* Analýza a popis prožitků a situace lidí s různými sociálními problémy, dopad sociálních problémů na člověka a jeho okolí, vnímavost k obtížné situaci druhých* Hodnota stáří, mezigenerační vztahy*
Jedná asertivně i ve ztížených podmínkách, reaguje vhodně na neoprávněnou kritiku*	Asertivita ve ztížených podmínkách, asertivita ve skupině* Reakce na neoprávněnou kritiku, techniky, jak vhodně reagovat na neoprávněnou kritiku*
Rozvíjí asertivní chování ve vrstevnické skupině*	Asertivita ve ztížených podmínkách, asertivita ve skupině* Reakce na neoprávněnou kritiku, techniky, jak vhodně reagovat na neoprávněnou kritiku*
Žije uvědomělým způsobem života, reflektuje smysl svého života, formuluje si cíle svého života*	Smysl a cíl mého života, ušlechtilý životní cíl, zodpovědný život* Moje postoje, moje role, mé schopnosti a okolí* Autonomie a konformita*
Zvládá autonomní jednání*	Smysl a cíl mého života, ušlechtilý životní cíl, zodpovědný život* Moje postoje, moje role, mé schopnosti a okolí* Autonomie a konformita*
Rozvíjí porozumění k etnickým, národnostním, sociálním a náboženským minoritám*	Informace o menšinách, vztah k menšinám* Využití prosociálnosti v multikulturní společnosti, pozitivní vztah k diverzitám, tolerance* Bída světa, informovanost o situaci zemí třetího světa* Formy humanitární pomoci, humanitární projekty*
Je vnímavý k potřebám lidí z chudých částí světa, vyhledává informace o lidech z jiných koutů světa - především tam, kde vládne chudoba*	Informace o menšinách, vztah k menšinám* Využití prosociálnosti v multikulturní společnosti, pozitivní vztah k diverzitám, tolerance* Bída světa, informovanost o situaci zemí třetího světa* Formy humanitární pomoci, humanitární projekty*
Aktivně se účastní humanitárních aktivit zaměřených na zmírnění bídy a chudoby ve světě*	Informace o menšinách, vztah k menšinám*

	Využití prosociálnosti v multikulturní společnosti, pozitivní vztah k diverzitám, tolerance* Bída světa, informovanost o situaci zemí třetího světa* Formy humanitární pomoci, humanitární projekty*
Uplatňuje toleranci ve svém jednání*	Informace o menšinách, vztah k menšinám* Využití prosociálnosti v multikulturní společnosti, pozitivní vztah k diverzitám, tolerance* Bída světa, informovanost o situaci zemí třetího světa* Formy humanitární pomoci, humanitární projekty*
Získává podněty pro utváření vlastního světonázoru, toleruje lidi s jiným světonázorem, získává informace o různých světonázorech*	Obrana proti sektám, utváření vlastního světonázoru, tolerance k lidem s jiným světovým názorem, informace o různých světonázorech*
Aplikuje etické ctnosti ve svém sexuálním životě*	Etické ctnosti a sexualita, úcta ke druhému* Věrnost není slabost, odpovědnost za vztah*
Uplatňuje věrnost ve vztahu, rozvíjí úctu ke druhému, rozvíjí svoji odpovědnost za vztah s druhými*	Etické ctnosti a sexualita, úcta ke druhému* Věrnost není slabost, odpovědnost za vztah*
Reflektuje rozdíly mezi dobrem a zlem, reflektuje morální dilemata*	Dobro a zlo, morální dilemata* Svědomí, etické ctnosti, etika pevného bodu* Běh lidského života – lidský vývoj*
Vnímá a rozvíjí úsudek svého svědomí, rozvíjí etické ctnosti*	Dobro a zlo, morální dilemata* Svědomí, etické ctnosti, etika pevného bodu* Běh lidského života – lidský vývoj*
Reflektuje etiku pevného bodu*	Dobro a zlo, morální dilemata* Svědomí, etické ctnosti, etika pevného bodu* Běh lidského života – lidský vývoj*
Vstřícně se chová k odlišným sociokulturním skupinám a slušně s nimi komunikuje	Kooperace a kompetice
Chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování	Vývojová období života, včetně tělesných, duševních a společenských změn, pohlavní zdrženlivost a osobní a intimní hygiena

Pracovní činnosti

Od školního roku 2025/2026 dochází v 6. ročníku v předmětu Pracovní činnosti ke změně učiva u některých výstupů viz Tab. 1.

Tab. 1: Změna učiva pro 6. ročník v předmětu Pracovní činnosti

ŠVP výstupy	Učivo
Definuje pojmy ovoce a sadba	Ovoce a zelenina - základní rozdělení
Pozná hlavní druhy ovoce a zeleniny	Ovoce a zelenina - základní rozdělení
Uvědomuje si význam zeleniny pro zdraví člověka	Ovoce a zelenina - základní rozdělení
Uvědomuje si vliv rostlin na zdraví člověka a jeho psychiku	Praktické práce, úprava záhonů a péče o pěstované rostliny klíčení semen, péče a pozorování
Pěstování rostlin - základní podmínky - půda a její zpracování	Pěstování rostlin ze semen, předpěstování, pikýrování, výsadba zeleniny a květin Praktické práce, úprava záhonů a péče o venkovní okrasné a užitkové rostliny
Zná základy pěstování a ošetřování pokojových květin	Okrasné rostliny – základy ošetřování pokojových květin, pěstování vybraných květin, květina v exteriéru a interiéru, jednoduchá vazba, úprava květin Pokojové rostliny - pěstování, základy péče a ošetřování, praktické práce
Pěstuje a využívá rostliny pro výzdobu	Okrasné rostliny – základy ošetřování pokojových květin, pěstování vybraných květin, květina v exteriéru a interiéru, jednoduchá vazba, úprava květin Pokojové rostliny - pěstování z estetického hlediska
Vybírání a užívání nářadí podle řádu školního pozemku k jeho obdělávání údržbě	Pracovní nářadí
	Řád školního pozemku
	Estetická údržba školního pozemku
Seznámí se s řádem školního pozemku, ošetřením drobných poranění a hygienou po skončení práce	Pracovní nářadí
	Řád školního pozemku
Zvládá základní postupy při opracování dřeva, měření, orýsování, řezání, broušení a vrtání	Vlastnosti materiálu, užití v praxi - dřevo, plast, kov
	Pracovní postupy - zhotovení výrobků ze dřeva a z plastu
	Jednoduché pracovní postupy a operace
Zvolí a používá vhodné pracovní nástroje a nářadí	Pracovní pomůcky, nářadí a nástroje pro ruční opracování
Volí vhodný pracovní postup	Pracovní postupy
Načrtne jednoduchý náčrtek výrobku	Technické náčrty a výkresy, technické informace
Seznámí se s řádem učebny, s bezpečností a hygienou práce	Organizace a bezpečnost práce
Zná zásady poskytnutí první pomoci při úrazu	Organizace a bezpečnost práce
Získá základní znalosti o chovu drobných zvířat	Chov domácích zvířat mazlíčků
Zná zásady péče o domácí zvířata	Péče o domácí zvířata mazlíčky
Využívá znalostí zásad bezpečného kontaktu se zvířaty	Bezpečnost a kontakt se zvířaty
Uvědomuje si odpovědnost za živé tvory	Odpovědnost

Tab. 2: Tabulka zavádění vzdělávacího obsahu předmětu Pracovní činnosti od školního roku 2025/2026

školní rok/ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
2025/2026 a následující	obsah podle dodatku č.5 ŠVP II	obsah podle ŠVP II	obsah podle ŠVP II	obsah podle ŠVP II