



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR



Osobnostní rozvoj, zdraví a bezpečí pro 2. stupeň ZŠ

2025

integrováný
modelový
ŠVP



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Charakteristika předmětu

Předmět integruje vzdělávací obory RVP ZV Osobnostní a sociální výchova, Výchova ke zdraví a bezpečí. Integrace těchto vzdělávacích oborů je založena na vymezení spojujících témat, ve kterých jsou začleněny školní výsledky učení žáků obou oborů.

Pojetí předmětu

Cílem předmětu je rozvíjet průběžně, systematicky a komplexně sociálně-emocionální dovednosti, přispívat k sebepoznání a seberozvoji žáka. Vede žáka k prosociálnímu, etickému chování, k péči o vlastní zdraví a bezpečí. Podporuje odolnost žáka při zvládnání běžných i náročných životních situací. Rozvíjí odpovědný přístup k sobě i druhým. Podporuje celoživotní učení a kariérový rozvoj pro zapojení se v měnící se společnosti a světě práce. Rozvíjí praktickými, zkušenostními přístupy seberegulační, seberegulační a psychohygienické dovednosti. Rozvíjí dovednosti sociální interakce a komunikace ve skupině, přispívá k rozvoji podporujících mezilidských vztahů.

Předmět podporuje zodpovědný přístup k vlastnímu zdraví i zdraví ostatních lidí.

Vede žáka k plánování denního režimu, zdravého stravování, aktivit z hlediska rozvoje a ochrany zdraví. Rozvíjí praktické dovednosti poskytování první pomoci. Uvádí žáka do problematiky sexuálního dospívání, odpovědného, respektujícího a konsenzuálního sexuálního a partnerského chování. Vede žáka k bezpečnému chování a pohybu ve škole, mimo školu, v digitálním prostředí, při mimořádných událostech.

Obsah předmětu je strukturován do 7 okruhů:

3 tematicky integrované okruhy propojují témata a očekávané výsledky učení vzdělávacích oborů Osobnostní a sociální výchova a Výchova ke zdraví a bezpečí

- Respektující a bezpečná komunikace
- Blízké vztahy s druhými
- Psychohygienu a zvládnání náročných situací

2 tematické okruhy v rámci vzdělávacího oboru Osobnostní a sociální výchova

- Sebeznání a učení
- Plánování, sebe prezentace a kariérový rozvoj

2 tematické okruhy v rámci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví a bezpečí

- Ochrana a podpora zdraví
- Osobní bezpečí a ochrana bezpečí za mimořádných událostí

Vzdělávací strategie

Specifikem předmětu je, že učivem je žák sám, stává se jím konkrétní žakovská skupina a stávají se jím běžné situace každodenního života, včetně těch budoucích. Předmět vytváří prostor pro to, aby mohl žák v bezpečném prostředí zkoušet, rozvíjet a regulovat své způsoby prožívání a chování. Staví na zkušenostně reflektivním a prožitkovém učení, praktických zkušenostech žáka, respektuje individuální potenciál žáka a citlivě reaguje na jeho životní situaci.

Ve výuce je prioritou bezpečná respektující atmosféra, učitel se průběžně vzdělává prakticky a sebezkušenostně. Předmět využívá postupy různých aktivně a situačně učících přístupů, má vazbu i k metodám neformálního vzdělávání. Kvalitu může podpořit dobrá spolupráce se školním poradenským pracovištěm, subjekty podporující primární prevenci a s rodinami žáků. Předmět přispívá k rozvoji klíčových kompetencí (KK), zejména k učení, osobnostní a sociální aj., podporuje průřezové téma (PT) Péče o sebe a druhé.

Hodnocení žáků

Hodnocení žáků probíhá formou sebehodnocení, práce s portfoliem, slovní zpětné vazby ze strany vrstevníků a učitele. Na vysvědčení jsou žáci hodnoceni formou slovního hodnocení s formativní zpětnou vazbou.

Časová dotace

2 hodiny (týdně)

Organizace výuky

Výuka probíhá optimálně ve dvouhodinových blocích, ve flexibilním prostoru školní třídy, kde lze sedět v kruhu, pohybovat se po prostoru, může probíhat i ve venkovních prostorech. Výsledky učení lze také podpořit formou většího bloku (např. formou výjezdu).

Respektující a bezpečná komunikace

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CSP-OSV-002-ZV9-005	Uplatňuje vhodné způsoby sociální interakce ve skupině v modelových situacích.	Popisuje a diskutuje různé způsoby sociální interakce, se kterými získává zkušenost (ve škole, mimo školu, s různými aktéry). Porovná rozdíly mezi skupinovou a individuální prací.	V modelových situacích a skupinové činnosti získává zkušenost s různými rolami ve skupině (např. vedení a podřízení se vedení druhého aj.). Porovnává své zapojení v různých rolích.	Získává zkušenost a reflektuje své jednání v situaci kooperace a v situaci soutěžení. Porovnává své zkušenosti s rozdíly mezi kooperací a soutěžením.	Reflektuje své zkušenosti se zapojením ve skupinové práci, s různými rolami, procesy (kooperace, soutěžení aj.).	x	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-005	Uplatňuje vhodné způsoby sociální interakce ve skupině v modelových situacích.	V modelových situacích získává zkušenost s jednáním, které podporuje spolupráci a dosažení společného cíle.	Posoudí, jak přispívá k týmové spolupráci v modelové situaci (jak aktivně naslouchá, navazuje na druhé a rozvíjí jejich myšlenky, vyjadřuje názor, vede věcnou argumentaci v situaci nesouhlasu, reflektuje úhly pohledu různých aktérů, přijímá a poskytuje zpětnou vazbu členům skupiny).	Na základě zkušenosti v modelových situacích diskutuje, jaké chování členů skupiny považuje za podpůrné pro týmovou spolupráci. Navrhuje kroky ke zvýšení efektivity týmové spolupráce, vzájemné podpoře mezi členy týmu (ve vazbě na wellbeing, svůj i druhých).	V modelové situaci uplatňuje strategie pro dosažení společného cíle, iniciativu, seberegulaci (např. aktivní naslouchání, vyjádření názoru, prosazení/odstoupení od svého nápadu, rozvíjení nápadů druhých).	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-008	Sdílí zkušenost s různými způsoby komunikace (verbální, neverbální, činem) a uvědomuje si jejich význam pro sebe a soužití s druhými.	V modelových situacích upravuje a reflektuje svou komunikaci (verbální/ neverbální, např. posuzuje jejich soulad).	V modelové situaci reflektuje, jakým způsobem komunikoval s ohledem na různost sociální situace, komunikačního partnera, přijímá a poskytuje zpětnou vazbu.	Reflektuje své běžné způsoby verbální a neverbální komunikace, význam pro vztah k sobě a druhým. V modelových situacích získává zkušenost s úpravami své komunikace, podporující vzájemné porozumění.	x	x	x	x

CSP-OSV-002-ZV9-008	Uplatňuje efektivní strategie sociální komunikace a řešení konfliktu v modelových situacích.	Na základě zkušenosti z komunikačních situací (přirozených i modelových) popisuje jejich průběh (např. projev aktivního naslouchání, respektující/nerespektující komunikace, komunikace podporující rozvoj vztahů s druhými), a svou představu o ideálním průběhu efektivní komunikace.	V modelových situacích získává zkušenost s úpravami své komunikace ve prospěch efektivní komunikace.	V modelové situaci aplikuje různé způsoby a techniky efektivní komunikace, diskutuje, jaká úprava komunikace by mohla prospět efektivitě komunikace.	Používá postupy podporující efektivní komunikaci (např. respekt k sobě i druhému, aktivní naslouchání, empatie, otevřenost, srozumitelnost aj.).	KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-008	Uplatňuje efektivní strategie sociální komunikace a řešení konfliktu v modelových situacích.	V příbězích pojmenuje a navrhuje různé komunikační postupy řešení problémových, nejednoznačných či konfliktních situací.	V modelových situacích získává zkušenost s vyjednáváním a řešením konfliktu. Diskutuje komunikační strategie pro dosažení kompromisu/konsenzu.	Reflektuje vlastní způsoby komunikace ve složitých sociálních situacích, strategie, které pomáhají řešení konfliktu.	Aplikuje dovednosti vyjednávání a řešení konfliktů, formulace vlastních potřeb a zjištění potřeb druhé strany, hledání řešení přijatelného pro obě strany.	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-009	Respektuje pravidla etického chování a uplatňováním prosociálního chování přispívá k utváření vzájemně podporujících vztahů s druhými.	Uvědomuje si s popíše, jak přispívá ke společnému vytváření a dodržování pravidel ve skupině/třídě.	Navrhuje, jak posilovat pochopení a respektování etických pravidel, jak předcházet jejich porušování.	Reflektuje své zkušenosti, jaký dopad má etické/neetické chování na soužití v jemu blízké sociální skupině.	Reflektuje své dovednosti stanovovat a dodržovat pravidla etického chování (např. ve třídě, školní komunitě apod.). Uvědomuje si význam etického chování pro sebe a soužití s druhými.	x	x	PTP-000-000-ZV9-003 Ve spolupráci s druhými plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.

CSP-OSV-002-ZV9-009	Respektuje pravidla etického chování a uplatňováním prosociálního chování přispívá k utváření vzájemně podporujících vztahů s druhými.	V příbězích porovnává různé situace a pohledy různých aktérů, jaké chování je možné považovat za etické.	V eticky dilematických modelových situacích zkouší různé způsoby řešení.	Reflektuje etický rozměr různých (učebních, modelových i jiných) situací, a různé pohledy na způsob etického chování ve vybraných příkladech situací.	V modelových situacích navrhne, vyzkouší a vyhodnotí řešení eticky dilematických situací.	x	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-009	Respektuje pravidla etického chování a uplatňováním prosociálního chování přispívá k utváření vzájemně podporujících vztahů s druhými.	Popíše a diskutuje jaké chování vnímá jako prosociální (přátelské, pomáhající, podporující apod.).	Uvědomuje si význam svého prosociálního chování, sdílí své zkušenosti ze situací poskytnutí pomoci/ podpory druhým a přijetí pomoci/ podpory od druhých.	Získává zkušenost s uvědoměním si svých hodnoty spojených s prosociálním chováním (např. podporujícími vztahy s druhými apod.), které jsou pro něho v životě důležité.	Popíše, jakými projevy prosociálního chování přispívá ke vzájemně podporujícím vztahům v jemu blízkém sociálním prostředí (např. školní třída). Reflektuje své hodnoty spojené s prosociálním chováním.	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku.	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-010	Reflektuje své emoce a emoční prožívání druhých a využívá seberegulaci v interakci s druhými.	Získává zkušenost v modelových situacích s různými způsoby vyjádření vlastních emocí s ohledem na konkrétní podobu situace (formální, neformální, aj.), popíše, jak vnímá emoce a prožívání druhých.	Posoudí v různých situacích možné příčiny emocí a jejich důsledky v chování, diskutuje přínos seberegulace ve vyjadřování svých emocí.	V modelových situacích uplatňuje různé způsoby regulaci svých emocí, posuzuje jejich účinnost.	Reflektuje, jak zohledňuje svým jednáním emoce druhého. Uplatňuje účinné způsoby regulace svých emocí v interakci s druhými.	x	x	x

CSP-OSV-002-ZV9-010	Reflektuje své emoce a emoční prožívání druhých a využívá seberegulaci v interakci s druhými.	V modelových situacích získává zkušenost, jak akceptovat emoce druhých. Popíše příklady chování, které může ohrozit emocionální bezpečí ve skupině.	Navrhne konkrétní projevy chování, které podporují emocionální bezpečí druhých. Získává a sdílí zkušenost s různými způsoby přispívání k emocionálnímu bezpečí ve skupině.	Projevuje porozumění vůči různým projevům emocí druhých. Reflektuje, jakým svým konkrétním chováním přispívá k emocionálnímu bezpečí ve třídě (projevování respektu k potřebám druhých, empatická komunikace, poskytnutí emocionální podpory atd.).	Reflektuje, jaké chování přispívá k emocionálnímu bezpečí ve skupině (např. ve školní třídě), a navrhuje způsoby, jak toto chování podpořit.	x	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-009	Zaujímá odmítavý postoj vůči nevhodnému chování (vulgárnímu, násilnému, nerespektujícímu, agresivnímu, manipulativnímu) a v modelových situacích používá vhodné způsoby, jak se vůči takovému chování vymezit.	Rozpoznává v modelových situacích typické znaky šikany, nátlaku, agrese či jiných rizikových projevů chování a vysvětluje, proč identifikované nevhodné chování či jednání nelze tolerovat či přehlížet.	Podílí se na tvorbě pravidel podporujících pozitivní vztahy ve třídě a dodržuje je, Diskutuje příklady chování, které přispívají k utváření dobrého sociálního klimatu (např. přátelství, vstřícnost, důvěra) nebo ho narušují (např. agresivní chování, násilné nekonsenzuální chování, manipulace a šikana).	Diskutuje o rizicích manipulace a agresivního chování, zpřesňuje a upravuje společně přijatá pravidla chování, přispívá k dobrým vztahům ve třídě.	Rozpozná projevy násilného, genderově podmíněného, nekonsenzuálního chování s příznaky manipulace, šikany či sebepoškození a zaujímá k němu odmítavý postoj.	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-009	Zaujímá odmítavý postoj vůči nevhodnému chování (vulgárnímu, násilnému, nerespektujícímu, agresivnímu, manipulativnímu) a v modelových situacích používá vhodné způsoby, jak se vůči takovému chování vymezit.	Předvádí v modelových situacích, jak by se zachoval v situacích ohrožení a způsob chování zdůvodňuje.	Předvádí v modelových situacích vhodné způsoby komunikace, jak se vůči agresivnímu, nekonsenzuálnímu chování vymezit, rozlišuje, na koho se v případech, že se s těmito formami jednání setká, může obrátit.	Diskutuje možný dopad vlastního jednání a chování na utváření klimatu ve třídě či jiné komunitě, rozpozná projevy možného sebepoškození vrstevníků a rizika s tímto spojená, uvede, jak zprostředkovat pomoc.	Používá v modelových situacích vhodné způsoby, jak předcházet a reagovat na rizikové projevy chování násilného, genderově podmíněného, nekonsenzuálního s příznaky manipulace, agrese a šikany.	KKK-AKN-000-ZV9-001 Během mluvené interakce v každodenních situacích uzpůsobuje vlastní projev tak, že aktivně reaguje na projev partnera, a tím přispívá ke kultivovanosti konkrétní situace.	x	x

CZB-VZB-003-ZV9-010	Identifikuje nebezpečné aktivity a situace vyskytující se v digitálním prostředí a odůvodní, proč je důležité chránit zde bezpečí své i ostatních, včetně ochrany osobních údajů.	Uvede příklady rizikových situací, do kterých se může v digitálním prostředí dostat.	Diskutuje o pravidlech bezpečného chování v kyberprostoru (na sociálních sítích, při hraní her, sdělování a sdílení osobních dat).	Diskutuje o rizicích, která ho v digitálním prostředí mohou ohrozit (např. phishing, hoax, kybergrooming, sexting, nevhodný digitální obsah aj.).	Identifikuje nebezpečné aktivity a situace vyskytující se v digitálním prostředí a zdůvodní jejich rizika.	x	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-010	Identifikuje nebezpečné aktivity a situace vyskytující se v digitálním prostředí a odůvodní, proč je důležité chránit zde bezpečí své i ostatních, včetně ochrany osobních údajů.	Uvádí příklady pravidel pro slušnou a bezpečnou komunikaci v digitálním prostředí, v modelové situaci se vymezení vůči nepříjemné nebo rizikové komunikaci.	Vysvětlí, co znamená digitální identita a digitální stopa; identifikuje rizika pro tělesné i psychické zdraví při nadměrném používání digitálních zařízení (riziko pro zrak, sluch, pohybový aparát, nervovou soustavu aj.) včetně rizika úrazu při používání digitálních zařízení při pohybu, v dopravě atp.	V diskusi vyjadřuje své názory tak, aby byla respektována práva a pocity jeho i druhých analyzuje konkrétní modelové situace, v nichž jsou používána digitálních zařízení (i umělá inteligence) ve vztahu k bio-psycho-sociálnímu zdraví.	Zdůvodní a dodržuje pravidla bezpečného a zdraví neohrožujícího chování při práci s digitálními technologiemi.	x	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-010	Identifikuje nebezpečné aktivity a situace vyskytující se v digitálním prostředí a odůvodní, proč je důležité chránit zde bezpečí své i ostatních, včetně ochrany osobních údajů.	Popíše, jak jeho chování v určité situaci ovlivňují další lidé, reklama, internet apod.	Popisuje na konkrétních příkladech momenty spojené s budováním digitální identity, které považuje za vhodné a které za nevhodné; uvádí možné výhody a rizika využívání digitálních zařízení pro monitorování zdraví (aplikace hodnotící pohybovou aktivitu, kardiovaskulární ukazatele, spánek).	Posuzuje čas strávený na digitálních zařízeních v návaznosti na dodržování zásad vyváženého denního režimu (s ohledem na pohybovou aktivitu, spánkový režim, stravovací a pitný režim).	Analyzuje své chování v digitálním prostředí a reguluje čas strávený na digitálních zařízeních v souladu s dodržováním zásad vyváženého denního režimu.	x	x	x

Blízké vztahy s druhými

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CSP-OSV-002-ZV9-004	Reflektuje různé formy mezilidských vztahů, společné znaky a odlišnosti u sebe a druhých.	Vnímá společné znaky a odlišnosti sebe a druhých ve svém blízkém okolí, pojmenuje a diskutuje, co oceňuje na sobě a na druhých.	V modelových situacích rozpozná a pojmenuje rozdíl mezi tím, co o druhém ví a co se domnívá. Uvědomuje si přínos jedinečnosti sebe a druhých pro vztahy druhými.	V modelových situacích popíše výhody a případná rizika odlišností při utváření vztahů s druhými, pojmenuje možné chyby ve vnímání druhých a navrhuje strategie, jak jim předcházet.	Reflektuje společné znaky a odlišnosti sebe a druhých, přínos jedinečnosti ve vztazích mezi lidmi. Rozpozná možné chyby ve vnímání druhých a uplatňuje strategie, jak jim předcházet.	x	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-004	Reflektuje různé formy mezilidských vztahů, společné znaky a odlišnosti u sebe a druhých.	Získává zkušenost v modelových situacích s jednáním v různých formách mezilidských vztahů.	Navrhuje, jak může přispět k rozvoji a kvalitě vztahů s druhými.	Sdílí své zkušenosti z různých forem mezilidských vztahů, se kterými se setkává ve svém životě. Diskutuje možnosti navazování nových vztahů a udržování vztahů.	Reflektuje své dovednosti vytvářet a udržovat různé formy mezilidských vztahů.	x	x	x
CSP-OSV-002-ZV9-004	Reflektuje různé formy mezilidských vztahů, společné znaky a odlišnosti u sebe a druhých.	Poznává v příbězích význam blízkých vztahů s druhými, utváření a udržování blízkých vztahů.	Pojmenuje a diskutuje potřeby naplňované v blízkých vztazích s druhými, projevy naplňujících blízkých vztahů.	Uvědomuje si potřebu péče o blízké vztahy s druhými (přátelské, partnerské, rodinné aj.), navrhuje způsoby péče, řešení různých vztahových situací.	Reflektuje význam blízkých vztahů a péče o tyto vztahy pro sebe a druhé.	KKK-POR-000-ZV9-001 Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.	x	x

CZB-VZB-001-ZV9-004	Analyzuje a hodnotí tělesné a psychosociální změny v období dospívání a adekvátně na ně reaguje, rozezná nevhodné i nekonsenzuální chování související se sexualitou ve fyzickém i digitálním prostředí.	Rozpozná v modelových situacích způsoby chování, které už nelze tolerovat a navrhuje postupy vhodné reakce.	Diskutuje otázky partnerských vztahů, genderové identity, odpovědného, respektujícího a konsenzuálního sexuálního a partnerského chování i problémy nevhodného i nekonsenzuálního chování souvisejícího se sexualitou, ohrožení domácím a sexuálním násilím.	Analyzuje, které chování odpovídá sexuální normě a které ji překračuje (z hlediska věku, zdraví, práva, etiky, sociokulturního prostředí aj., v modelových situacích zdůvodňuje vhodné způsoby konsenzuálního chování souvisejícího se sexualitou ve fyzickém i digitálním prostředí.	Rozezná a zdůvodní nevhodné i nekonsenzuální chování související se sexualitou ve fyzickém i digitálním prostředí a uvede příklady, jak na ně vhodně reagovat.	x	x	x
CZB-VZB-001-ZV9-003	Zdůvodní význam odpovědného, respektujícího sexuálního a partnerského chování pro zdraví a bezpečí člověka, navrhne a aplikuje postupy ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví.	Rozpozná na modelových příkladech, které chování ve vztahu lze považovat za respektující a bezpečné, a kdy se jedná o projevy partnerského, sexuálního, a/nebo genderově podmíněného násilí, proti kterým je třeba se vymezit.	Pojmenuje a vysvětlí hlavní vnější a vnitřní vlivy ohrožující sexuální a reprodukční zdraví, uvádí, jak se chránit před pohlavně přenosnými nemocemi včetně HIV/AIDS, neplánovaným početím, nekonsenzuálním chováním.	Diskutuje význam odpovědného respektujícího sexuálního chování ve vztahu k sobě samému i ostatním, v diskuzích k problematice sexuálního a reprodukčního zdraví projevuje korektní chování, využívá relevantní informační zdroje a uplatňuje etický přístup k sexualitě.	Zdůvodní význam odpovědného respektujícího sexuálního a partnerského chování ve vztahu k sobě samému i ostatním.	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	x	x
CZB-VZB-001-ZV9-004	Analyzuje a hodnotí tělesné a psychosociální změny v období dospívání a adekvátně na ně reaguje, rozezná nevhodné i nekonsenzuální chování související se sexualitou ve fyzickém i digitálním prostředí.	Popisuje jednotlivá období lidského života, uvádí konkrétní příklady, k jakým tělesným a psychosociálním změnám dochází v období dospívání.	Uvádí příklady, jak vhodně reagovat na změny v psychosociální oblasti v období dospívání (sebeuvědomění, sebeprosazování, abstraktní myšlení, výkyvy nálad, nabývání vlastních postojů a odpovědnosti, osobních životních hodnot, rozlišování vlastních silných a slabých stránek, zájem o sexualitu, genderová a sexuální identita, navazování vztahů ve skupině vrstevníků, odpoutávání od rodičů aj.).	Dává do souvislosti faktory životního stylu, prostředí i zdravotnické péče do vztahu s jednotlivými vývojovými obdobími, diskutuje o umírání a smrti jako o přirozené součásti lidského života. Navrhuje řešení pro podporu umírajících i doprovázejících osob a podporu při ztrátě blízkého člověka, popisuje hlavní faktory, které ovlivňují plodnost žen a mužů, orientuje se v metodách a formách antikoncepce.	Analyzuje a hodnotí změny morfologické a fyziologické v období dospívání, i změny v oblasti psychosociální, vysvětlí princip počtů a vývoj jedince před narozením.	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	x	x

Psychohygiena a zvládání náročných situací

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CSP-OSV-001-ZV9-002	Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	Pojmenovává různé druhy zátěžových situací a stresu. Získává zkušenost s rozpoznáváním vlastních projevů stresové reakce. Rozpoznává úroveň prožívaného stresu.	Rozlišuje vliv různých stresových podnětů na se i a druhé (např. spojené se vzděláváním, vztahy ve škole a jiné).	Diskutuje o působení náročných životních situací a mimořádných stavů na psychické, tělesné i vztahové úrovni. Reflektuje stresové podněty, které na něj působí a jaké emoce při nich prožívá. Vnímá a zkouší vyjádřit úroveň prožívaného stresu.	Na základě vlastních zkušeností popíše běžné zátěžové situace ve školním, mimoškolním či digitálním prostředí a jejich projevy v prožívání, myšlení a chování. Rozpoznává u sebe a druhých podněty, které způsobují stres, a jak se stres projevuje v chování a jednání. Mapuje úroveň prožívaného stresu s možným využitím digitálních technologií.	x	x	x
CSP-OSV-001-ZV9-002	Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	Získává zkušenost s různými způsoby zvýšení všímavosti k vlastnímu prožívání a posuzuje jejich účinek. Uplatňuje účinné seberegulační techniky zaměřené na snižování stresu v běžných náročných situacích.	Získává a sdílí zkušenost s různorodými strategiemi předcházení stresu a posilování vlastní odolnosti a vyhodnocuje jejich účinek. Rozvíjí a uplatňuje účinné postupy psychohygieny a sebepěče.	Uplatňuje různé strategie překonávání překážek a reflektuje jejich účinnost. Vytvoří si plán sebepěče v oblasti psychohygieny, předcházení stresu a posilování vlastní odolnosti a sleduje, jak se mu daří naplňovat.	Reflektuje rozvoj všímavosti ke svému prožívání a dalších strategií předcházení stresu. Aplikuje různorodé seberegulační techniky pro zvládání stresu a posilování odolnosti a vyhodnotí na sobě jejich účinek.	x	x	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.

CSP-OSV-001-ZV9-002	Uplatňuje strategie zvládnání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	V modelových situacích navrhne, jak využít silných stránek osobnosti k překonání náročných situací a neúspěchu ve školním, mimoškolním a digitálním prostředí. Popíše dostupnou odbornou pomoc a způsob, jak se na odborníka obrátit. V modelové náročné situaci získá zkušenost s požádáním o pomoc.	V modelových náročných situacích ve školním, mimoškolním a digitálním prostředí navrhne postupy jejich řešení podle míry jejich závažnosti. V běžných i náročných modelových situacích popíše, jak vyhledat vhodný zdroj pomoci. V modelové situaci si vyzkouší poskytnutí vrstevnické pomoci.	Navrhne různé možnosti pomoci podle závažnosti situace (kdy stačí pomoc přátel a rodiny a kdy je třeba vyhledat odbornou pomoc). V modelové situaci si vyzkouší kontaktování dostupné pomoci (např. Linky bezpečí, aj.).	V modelových náročných situacích zvolí vhodné strategie jejich řešení s využitím svých silných stránek a své volby zdůvodní. V modelové běžné i náročné situaci uplatní postupy, jak si říct o pomoc se zahrnutím více možností a rozlišením pomoci dostupné v nejbližším okolí a různých typů odborné pomoci.	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-014	Reflektuje význam udržování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, různými rolami v životě.	Navrhuje a diskutuje členění dne, ve kterém je v rovnováze různý typ aktivit a odpočinku (učení, podílení se na činnostech v domácnosti, volnočasové aktivity apod.).	Získává a sdílí zkušenosti s realizací kroků k vhodnému členění dne z hlediska rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem.	Na příkladu popíše a diskutuje význam volnočasových aktivit.	Reflektuje, jak se mu daří vyvažovat různý typ aktivit. Uvědomuje si přínos svých volnočasových aktivit z hlediska svého osobního a kariérového rozvoje	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	x	x
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti.	Zapíše, jaké aktivity tvoří jeho režim dne, diskutuje o jednotlivých aktivitách, navrhne denní režim školáka pro školní a volný den.	Zamýšlí se nad vlastním denním režimem, konfrontuje vlastní zdravotně preventivní chování s názory odborníků (zásadami zdravého životního stylu) a dalšími informacemi, které jsou prezentovány v médiích.	Zjišťuje denní režim vybraných osob různého věku a profese, denní režim osob různého věku a povolání, rozvržení aktivit hodnotí vzhledem k jejich potřebám, zdůvodní význam pravidelného stravovacího, pitného, pohybového, odpočinkového a spánkového režimu pro jejich pro zdraví.	Sestavuje denní režim pro pracovní a víkendový den, plánuje čas pro učení, práci, pohyb, zábavu, odpočinek a spánek podle vlastních potřeb i s ohledem na oprávněné nároky jiných osob a s dodržením platných doporučení.	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.	x	PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.

CZB-VZB-002-ZV9-007	Zdůvodní význam tělesné, intimní a duševní hygieny pro podporu zdraví a samostatně využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím.	Popíše prvky duševní hygieny a názorně předvede ukázky postupu psychohygieny.	Rozlišuje aktivní a pasivní odpočinek, uvádí příklady a výhody aktivního i pasivního odpočinku, uplatňuje základní techniky snižující napětí, stres, únavu aj. objasní na konkrétních příkladech negativní vliv stresu na zdravotní stav a rozliší vlivy a důsledky krátkodobého a dlouhodobého stresu.	Rozliší možné stresory a typ stresu, v případě dlouhodobého působení stresových faktorů kontaktuje odpovědnou osobu, předvede a uplatňuje kompenzační a relaxační techniky vhodné pro podporu tělesné a duševní kondice; dává do souvislostí vznik nemocí ve vztahu s duševním zdravím (psychosomatické nemoci) a uvede jejich příklady.	Využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím.	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Popíše vliv zneužívání nejčastějších návykových látek na zdraví člověka.	Popíše zdravotní a jiná rizika zneužívání návykových látek a nelátkových forem závislosti pro jedince a společnost ((závislost na vzhledu, na osobě, ideologii, práci, jídle, pohybové aktivitě, hraní her, sociálních sítích aj.).	Dává do souvislostí dopady závislostního chování na jednotlivé orgány a orgánové soustavy; shrne dopady závislostního chování na psychické zdraví, vztahy, finanční situaci; odůvodní riziko závislostního chování a trestné činnosti.	Popíše a zdůvodní zdravotní, psychosociální a jiná rizika zneužívání návykových látek a vzniku nelátkových forem závislosti pro jedince a společnost.	x	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Popíše základní projevy závislostního chování.	Charakterizuje fyzickou, psychickou a sociální závislost diskutuje důvody, proč jsou některé návykové látky společností tolerovány a jiné zákonem zakázány rozlišuje základní legální a nelegální návykové látky.	Diskutuje možné příčiny vzniku a rozvoje závislostního chování u jednotlivých populačních skupin.	Vysvětlí možné příčiny vzniku a rozvoje závislostního chování u jednotlivých populačních skupin.	x	x	x

CZB- VZB-003- ZV9-013	Uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Diskutuje výhody, které život bez závislostí přináší (zdravotní, ekonomické, společenské).	Předvede v modelové situaci vhodné způsoby odmítnutí nabízené návykové látky.	Ověřuje si v modelových situacích schopnost asertivně komunikovat, čelit sociálnímu tlaku a uvážlivě se rozhodovat, analyzuje perspektivu životních plánů bez/se závislostí.	Předkládá argumenty ve prospěch života bez závislostí.	x	x	x
--------------------------------------	---	--	---	--	--	---	---	---

Sebezpoznání a učení

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CSP-OSV-001-ZV9-001	Reflektuje svůj vztah k sobě a druhým, uplatňuje sebezpoznání a zpětnou vazbu ve svém jednání.	Získává zkušenost s různými způsoby poznávání sama sebe prostřednictvím sebereflexe, kazuistik/modelových příběhů vrstevníků (formou komiksu, dramatizace apod.)	Přijímá zpětnou vazbu od ostatních v rámci různorodých sebezpoznávacích aktivit, třídí podněty od druhých pro sebe (odpovídající/ neodpovídající, inspirativní a jiné).	Sdílí zkušenosti z různých způsobů sebezpoznávání a popíše přínosy pro sebe. Reflektuje zpětnou vazbu od druhých v různorodých situacích (například prožitých ve školním prostředí, rodině nebo blízkém okolí nebo formou modelové situace, dramatizace).	Reflektuje a využívá různé možnosti poznávání sama sebe ke svému dalšímu rozvoji. Využívá zpětnou vazbu od ostatních jako zdroj sebezpoznání, příležitost k seberozvoji, úpravě svého chování a jednání.	KKT-SVJ-000-ZV9-001 Využívá umění a kulturu k vlastní i společné tvůrčí činnosti a k sebevyjádření.	x	x
CSP-OSV-001-ZV9-001	Reflektuje svůj vztah k sobě a druhým, uplatňuje sebezpoznání a zpětnou vazbu ve svém jednání.	Poznává různé osobnostní charakteristiky a v rámci nich zkouší identifikovat ty, které jsou jemu blízké.	Pojmenovává své osobnostní charakteristiky (vlastnosti, dovednosti, silné stránky, zájmy, potřeby, hodnoty, aj.).	Získává a reflektuje zkušenost v modelových situacích s uvědoměním sama sebe, sebezpojetím, s faktory, které ovlivňují vztah k sobě samému a vztah k druhým (například důsledky příliš nízkého nebo vysokého sebevědomí, aj.).	Uvědomuje si sám sebe a pojmenovává své osobnostní charakteristiky (vlastnosti, dovednosti, silné stránky, zájmy, potřeby, hodnoty, aj.). Reflektuje, jaké faktory ovlivňují jeho vztah k sobě samému a vztah k druhým.	x	x	x

CSP-OSV-001-ZV9-001	Reflektuje svůj vztah k sobě a druhým, uplatňuje sebezpoznání a zpětnou vazbu ve svém jednání.	Vnímá své chování a jednání ve školním i mimoškolním prostředí (včetně digitálního), zkouší je vztahovat ke svým osobnostním charakteristikám. Získává zkušenost s využíváním silných stránek osobnosti v modelových náročných situacích.	V modelových situacích navrhne, jak využít silných stránek k překonání náročných situací a neúspěchu ve školním i mimoškolním prostředí (včetně digitálního). Navrhuje možné způsoby regulace a změn svého chování a jednání na základě sebereflexe.	V konkrétních situacích charakterizuje své chování a jednání. Zkouší uplatňovat účinné způsoby regulace svého chování a jednání. Uvědomuje si změny ve svém chování a jednání v různých prostředích, včetně digitálního, a co k nim přispělo.	Popisuje své chování a jednání a účinné možnosti jejich regulace, využívá silných stránek své osobnosti při řešení běžných i náročných situací ve školním i mimoškolním prostředí, včetně digitálního.	KDI-ZAP-000-ZV9-001 Účelně a uvážlivě sdílí data a informace v digitálním prostředí s cílem osobního růstu, podpory školní či zájmové komunity nebo za účelem týmové práce na školních projektech.	x	x
CSP-OSV-001-ZV9-005	Reflektuje své vzdělávací potřeby a využívá efektivní strategie učení.	Vnímá své vzdělávací potřeby při učení různým obsahům, v různých situacích a prostředích. Diskutuje o možných způsobech jejich naplnění.	Získává a sdílí zkušenosti s růzností vzdělávacích potřeb u sebe a druhých.	Rozlišuje specifika různých vzdělávacích zdrojů, prostředí při učení (např. digitálních). Sdílí zkušenosti s utvářením podpůrných podmínek pro učení.	Pojmenuje své potřeby při učení (spojené s různými typy vzdělávacích obsahů, prostředím pro učení apod.). Reflektuje způsoby utváření podpůrných podmínek pro učení.	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	x	PTP-000-000-ZV9-001 Aktivně spoluutváří vzdělávací prostředí, aby přispívalo k naplňování jeho potřeb a potřeb ostatních členů školní komunity
CSP-OSV-001-ZV9-005	Reflektuje své vzdělávací potřeby a využívá efektivní strategie učení.	Získává zkušenost s různými technikami učení a překonáváním překážek při učení. V modelové situaci vyzkouší překonat překážku při učení, získat podporu v učení ve svém okolí.	Na příkladech různých vzdělávacích obsahů a činností, které jsou pro něj náročné, volí různé vhodné techniky učení, a reflektuje, které mu vyhovují k dosažení vzdělávacích cílů.	Posuzuje a diskutuje zkušenosti s učení v různých formách (například samostatně a ve skupině). Pojmenuje různé strategie, které mu pomáhají při učení.	Uplatňuje různé strategie a techniky učení s ohledem na vzdělávací obsahy a prostředí, vyhodnocuje jejich účinnost. V modelových situacích využívá různé postupy k překonávání překážek při učení.	x	x	x

CSP-OSV-002-ZV9-010	Reflektuje své emoce a emoční prožívání druhých a využívá seberegulaci v interakci s druhými.	Všimá si změn svého emocionálního prožívání v různých interakcích s druhými a faktorů, které je způsobují. Poznává vztah mezi emocionálním prožíváním a svými potřebami v interakci s druhými.	Popíše základní i komplexní emoce, které prožívá v různých interakcích s druhými. V různých situacích ve školním, mimoškolním a digitálním prostředí sleduje vliv chování druhých na vlastní emoce.	Reflektuje souvislosti svého emocionálního prožívání se svými potřebami v sociálních interakcích, s myšlením, tělovými pocity, aj.	Reflektuje své emoce v různých sociálních situacích ve školním, mimoškolním a digitálním prostředí. Uplatňuje všímavost ke svému emocionálnímu prožívání a potřebám v interakci s druhými.	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	x	x
----------------------------	---	--	---	--	--	--	---	---

Plánování, sebeprezentace a kariérový rozvoj

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CSP-OSV-001-ZV9-003	Stanovuje si plán osobního rozvoje, realizuje postupné kroky k dosažení stanovených cílů a vyhodnotí jejich dosažení.	Navrhne příklad priority a cíle svého osobního rozvoje.	Stanoví krátkodobý cíl svého osobního rozvoje na základě zvážení svých priorit, diskutuje o vhodné formulaci cíle (např. dle SMART apod.).	Zvažuje své priority a stanoví dlouhodobější cíl svého osobního rozvoje (například na školní rok).	Popíše různé priority a cíle svého osobního rozvoje a způsoby jejich dosažení. Na základě posouzení svých priorit si stanoví dlouhodobý cíl osobního rozvoje, který je přiměřený, konkrétní, měřitelný, dosažitelný a časově vymezený.	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.	x
CSP-OSV-001-ZV9-003	Stanovuje si plán osobního rozvoje, realizuje postupné kroky k dosažení stanovených cílů a vyhodnotí jejich dosažení.	Poznává různé způsoby plánování, vhodné formy a nástroje. Rozlišuje mezi cílem a plánem. Naplňuje si první krok k dosažení cíle, diskutuje získané zkušenosti s plánováním a realizací vybraného kroku.	Stanovuje s krátkodobý plán, jednotlivé kroky, průběžně reflektuje dodržování a změny svého plánu, diskutuje získané zkušenosti s plánováním a realizací osobního rozvoje. V modelové situaci získává zkušenost se strategiemi překonávání překážek v realizaci plánu.	Stanovuje si dlouhodobější plán, zvažuje kroky, které lze naplánovat a realizovat ve spolupráci s druhými. Monitoruje, zaznamenává a reflektuje svůj pokrok. Na základě zkušenosti upravuje svůj plán, kroky, případně i své cíle.	Stanovuje si plán osobního rozvoje, získává a sdílí zkušenosti s realizací plánu. Při sestavování, monitorování a vyhodnocení svého plánu využívá efektivní postupy a nástroje.	x	x	x
CSP-OSV-001-ZV9-004	Prezentuje sám sebe v různých situacích s využitím sebehodnocení a zpětné vazby druhých.	Na základě sebehodnocení vybere příklad své dovednosti, úspěchy, připraví si jejich prezentaci. V modelové situaci získává zkušenost se sebeprezentací.	Připravuje si různé formy prezentace sama sebe, rozlišuje specifika prostředí a situací. V modelové situaci zkouší upravit svůj postup při prezentaci na základě sebereflexe a zpětné vazby od druhých.	V modelových situacích využívá různé způsoby prezentace, které odpovídají situaci a prostředí (neformální skupiny, formální skupiny a týmy, přijímací rozhovory ke studiu, práci atd.). Diskutuje možné důsledky neodpovídající sebeprezentace.	Prezentuje sám sebe, své dovednosti, silné stránky, úspěchy, zájmy, cíle apod. Reflektuje různé způsoby sebeprezentace v různých situacích a prostředích.	x	x	x

CSP-OSV-003-ZV9-011	Reflektuje význam práce a aktivního zapojení do světa práce pro sebe, komunitu, společnost a přírodu.	Pojmenuje příklady různých přínosů profesí, které považuje za inspirativní. Sdílí své zkušenosti se svým zapojováním do péče o druhé, o své okolí.	Uvědomuje si hodnotu různorodé placené i neplacené práce (např. ve formě péče v rodině a komunitě). Zvažuje své hodnoty spojené s kariérou, navrhuje své zapojení do činností, které považuje za prospěšné ve vztahu k vybraným hodnotám (např. dobrovolnické práce).	Uvažuje o představě svého budoucího života, získává zkušenost s uvědoměním a pojmenováním svých hodnot spojených s vlastní budoucností. Zvažuje dopady různých profesí, které preferuje (např. na udržitelné prostředí, sociální soudržnost apod.).	Rozpozná přínosy výsledků lidské práce, různých profesí, jejich dopady (na komunitu, společnost, přírodu. apod.). Reflektuje své hodnoty spojené s kariérou, respekt k roli každého jednotlivce ve světě práce.	KOB-RES-000-ZV9-001 Projevuje ohleduplný, citlivý a podporující přístup k živým jedincům, přírodě a světu jako celku.	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-011	Reflektuje význam práce a aktivního zapojení do světa práce pro sebe, komunitu, společnost a přírodu.	Pojmenuje stereotypy v kariérovém rozhodování, se kterými se setkává ve svém okolí.	V modelových situacích získává zkušenosti s předcházením stereotypům v kariérovém rozvoji.	Zvažuje možnosti rozšiřování vlastních horizontů v kariérovém rozhodování.	Reflektuje možné stereotypy (např. genderové a jiné) ovlivňující kariérové rozhodování.	x	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-012	Využívá pro svůj kariérový rozvoj různé informační zdroje, vztahy a sítě ve fyzickém a digitálním prostředí.	Rozpozná příklady zdrojů informací týkající se vzdělávání, práce a vlastního rozvoje	Vyhledává relevantní zdroje a možnosti pro získání zkušeností se světem práce (dobrovolnictví, stáže, exkurze, soutěže apod.)	Posuzuje a porovnává přínos různých vybraných kariérových informačních zdrojů, které jsou relevantní pro jeho představu o vlastní budoucnosti (např. pro přechod mezi základním a středním vzděláváním). Uvědomuje si význam trendů na trhu práce v profesní oblasti, která ho zajímá.	Identifikuje a využívá informační zdroje pro rozhodování o svém dalším vzdělávání a kariérovém směřování.	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	ZGC-BPO-000-ZV9-001 Při interpretaci komplexních textů dokládá své závěry textem; v oborech usiluje o přesnost a uspořádanost v obsahu i ve vyjadřování; podle své potřeby využívá psaní pro své sebeuvědomění a sebevyjádření.	x

CSP-OSV-003-ZV9-012	Využívá pro svůj kariérový rozvoj různé informační zdroje, vztahy a sítě ve fyzickém a digitálním prostředí.	Na příběžích poznává a uvědomuje si význam vztahů (např. lidí se společnými zájmy, v profesních komunitách apod.) v kariérovém rozvoji.	Tvoří si přehled o inspirativních lidech a komunitách v oblasti svých zájmů.	Komunikuje s druhými oblasti společných zájmů, které se vztahují k preferované budoucnosti.	Reflektuje význam vytváření pozitivních vztahů a sítí pro vlastní kariérový rozvoj (např. vzdělavatelé, instituce a zaměstnavatelé, širší sítě i online prostor).	x	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-013	Rozpoznává relevantní vzdělávací a pracovní příležitosti pro své kariérové plánování.	Popíše vybrané druhy profesí, pracovních činností s nimi spojených, a požadavcích na jejich vykonávání (kompetence, kvalifikace apod.)	Zvažuje možnosti rozvoje kompetencí, které se vztahují k povolání, o které se zajímá.	Posuzuje kariérové příležitosti z ohledem na vlastní priority a úroveň rozvoje relevantních kompetencí. Diskutuje, jak na základě vlastních priorit posuzuje vzdělávací a pracovní příležitostem.	Rozpoznává širokou škálu vzdělávacích a pracovních příležitostí, které jsou mu otevřené (např. druhy a úrovně formálního vzdělávání, možnosti neformálního učení, druhy povolání, porovnání zaměstnání a podnikání). Posuzuje vztah mezi rozvojem svých dovedností a představou o kariérové cestě.	x	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-013	Rozpoznává relevantní vzdělávací a pracovní příležitosti pro své kariérové plánování.	V modelové situaci získává zkušenost s kariérovým plánováním.	Plánuje a vyhodnocuje kroky k rozvoji svých preferovaných zájmů, na základě reflexe svých priorit, a jejich změn, ve svém kariérovém rozvoji.	Sestaví si krátkodobý kariérový plán pro přechod mezi základním a středním vzděláváním.	Sestavuje si kariérový plán s využitím relevantních zdrojů ke vzdělávacím a pracovním příležitostem, s reflexí svých hodnot a možností (dovedností, silných stránek, omezení apod.). Kariérový plán průběžně upravuje na základě reflexe vlastních priorit.	KPP-REA-000-ZV9-001 Realizuje aktivity podle vlastních či skupinových postupů.	x	x

CSP-OSV-003-ZV9-013	Rozpoznává relevantní vzdělávací a pracovní příležitosti pro své kariérové plánování.	Ze své zkušenosti popíše, co usnadňuje rozhodování v běžných životních situacích (kdo je zapojený do rozhodování, kdo mu pomáhá, jaké využívá strategie, jak pracuje se změnou, náhodou a nejistotou).	Zvažuje různé vlivy na kariérové rozhodování.	V modelových situacích se rozhoduje, jaké příležitosti využije pro svou preferovanou budoucnost, a kriticky zhodnotí vlivy na svoje rozhodování (rodiny, komunity, společnosti atd.).	Reflektuje své rozhodování o kariérových příležitostech.	x	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-014	Reflektuje význam udržování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, různými rolami v životě.	Popíše příklady sladování osobního a pracovního života ze svého okolí.	Na příkladech popíše význam podpůrných blízkých vztahů pro kariérový rozvoj.	V příbězích/modelových situacích zvažuje vztah mezi kariérovou cestou a různými životními rolami (např. vzhledem k věku, genderu apod.).	Uvědomuje si význam podpůrných mezilidských vztahů a sociálního zázemí v osobním životě pro svůj kariérový rozvoj. Posuzuje vztah mezi životními rolami a kariérovou cestou.	x	x	x
CSP-OSV-003-ZV9-015	Tvoří osobní kariérové portfolio, které využívá v modelových situacích zájmu o vzdělávací a pracovní příležitosti.	Rozpozná své dovednosti, zájmy a úspěchy vhodné pro uchování v portfolio, zaznamenává úspěchy při rozvoji svých dovedností a zájmů v portfolio. Získává zkušenost s různými nástroji a postupy tvorby portfolio.	Spravuje a upravuje portfolio na základě vyhodnocování svého rozvoje. Navrhne příklady využití portfolio při celoživotní kariérové cestě.	Reflektuje, jak se mu daří aktualizovat portfolio a upravovat ho na základě proměny svých kariérových cílů. Posuzuje možnosti digitálních nástrojů v práci s portfolioem.	Posoudí vhodné postupy a nástroje při tvorbě osobního kariérového portfolio, prostřednictvím portfolio eviduje, monitoruje a reflektuje své zkušenosti, dovednosti, zájmy, úspěchy.	x	x	x

CSP- OSV-003- ZV9-015	Tvoří osobní kariérové portfolio, které využívá v modelových situacích zájmu o vzdělávací a pracovní příležitosti.	Získává zkušenost v modelových situacích s využitím portfolio pro sebehodnocení a plánování svého dalšího rozvoje.	Navrhne příklad části portfolio k sebezprezentaci v modelové situaci. Získává zkušenost s využitím vybrané části portfolio v modelové situaci.	V různých modelových situacích prezentuje různé části svého portfolio a upravuje portfolio na základě zkušenosti a zpětné vazby.	Využívá portfolio pro sebehodnocení, pro plánování osobního a kariérového rozvoje. Rozliší, které části portfolio jsou vhodné využít k sebezprezentaci v různých modelových situacích.	x	x	x
--------------------------------------	--	--	--	--	--	---	---	---

Ochrana a podpora zdraví

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CZB-VZB-001-ZV9-001	Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých s využitím příkladů přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím.	Popíše faktory, které ovlivňují zdraví a odhadne jejich míru vlivu na zdraví; rozlišuje pozitivní a negativní vlivy způsobu života na činnost nejdůležitějších orgánů a soustav lidského těla.	Určí konkrétní faktory v rámci životního stylu, které ovlivňují lidské zdraví (z hlediska prevence i rozvoje nemocí – výživa, pohyb, denní režim, psychohygiena, návykové chování, rizikové chování) a zdůvodňuje, jak souvisí uspokojování lidských potřeb s úrovní zdraví.	Dává do souvislostí ucelené poznatky o funkcích orgánů a soustav lidského těla (nervová, dýchací, trávicí, vylučovací, pohybová a opěrná, oběhová, smyslová, rozmnožovací) se zásadami podpory a ochrany zdraví.	Uvede faktory, které ovlivňují lidské zdraví (životní styl, prostředí, zdravotnická péče, genetické faktory) a ve vzájemných souvislostech rozliší pozitivní a negativní vlivy na jednotlivé složky zdraví, které doloží konkrétními příklady.	x	x	x
CZB-VZB-001-ZV9-001	Posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých s využitím příkladů přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím.	Uvádí konkrétní příklady, jimiž doloží, že životní pohoda závisí na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka i na vztazích s ostatními.	Využívá v diskuzích nabízené příležitosti odhalovat a hlouběji poznávat vztahy mezi jednotlivými složkami zdraví a uvažuje o způsobech, jak zdraví aktivně podporovat a chránit.	Pracuje s holistickým modelem zdraví; v modelových situacích se rozhoduje ve prospěch zdraví, svá rozhodnutí, zdůvodňuje a dokládá poznatky o činnosti orgánových soustav lidského těla.	Vysvětlí na konkrétních příkladech zdraví jako stav úplné tělesné, psychické, sociální pohody (jak závisí celková životní pohoda na fyzickém stavu organismu, na duševním rozpoložení člověka, na kvalitě jeho sociálních vztahů).	x	x	PTP-000-000-ZV9-003 Ve spolupráci s druhými plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity, které podporují well-being všech členů školní komunity

CZB-VZB-001-ZV9-002	<p>Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.</p>	<p>Popisuje stavbu a funkci nejdůležitějších orgánů a soustav lidského těla.</p>	<p>Vyvozuje základní mechanismy vzniku nemocí infekčních, neinfekčních, degenerativních, autoimunitních a psychosomatických a uvede základní fáze a možnosti ukončení akutních a chronických nemocí.</p>	<p>Propojuje znalosti o stavbě lidského těla, o fungování orgánových soustav a o metabolických procesech probíhajících v organismu a aplikuje je v podobě dovedností ve vztahu k ochraně a podpoře zdraví.</p>	<p>S využitím znalostí a dovedností o činnosti orgánových soustav vysvětlí základní mechanismy vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.).</p>	<p>KDI-DAT-000-ZV9-001 Data získaná na základě vlastních kritérií a formulovaných dotazů z různých digitálních zdrojů posuzuje z hlediska souladu s již známými poznatky i nároku na spolehlivost zdroje.</p>	<p>ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.</p>	<p>x</p>
CZB-VZB-001-ZV9-002	<p>Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.</p>	<p>Popisuje příčiny a cesty přenosu vybraných infekčních onemocnění a uvádí příklady, jak se před infekčními chorobami chránit.</p>	<p>Rozřazuje jednotlivá infekční onemocnění do skupin: alimentární, respirační nákazy, pohlavně přenosné nemoci, infekční nemoci přenášené zvířaty; specifikuje preventivní opatření na úrovni jedince i systémových preventivních opatření ve společnosti. Uvádí příklady nemocí ve vztahu k řádnému a mimořádnému očkování.</p>	<p>Diskutuje o cestách přenosu a preventivních způsobech chování, které chrání před nákazou přenosnými infekčními chorobami včetně HIV/AIDS popisuje a zdůvodňuje základní postupy prevence epidemií a pandemií (omezení pohybu osob, karanténa, ochrana před vstupem infekce do organismu, posílení schopnosti organismu bránit se proti infekci, příp. očkování); Identifikuje rizika a preventivní postupy při cestování do zahraničí ve vztahu k infekčním nemocem.</p>	<p>Navrhne a zdůvodní preventivní opatření před nákazou respiračními chorobami, alimentárními nákazami, pohlavně přenosnými nemocemi a nemocemi spojenými s pobytem v přírodě.</p>		<p>ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.</p>	<p>x</p>

CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Uvádí příklady, kdy dochází ke vzniku neinfekčních onemocnění v důsledku dlouhodobého nevhodného způsobu života.	Charakterizuje rizikové faktory životního stylu, které se na vzniku neinfekčních nemocí podílejí a navrhuje, jak je možné vzniku a rozvoji těchto nemocí předcházet.	Zdůvodňuje výskyt neinfekčních nemocí, zejména kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, ve vazbě na životní styl ve vyspělých zemích. Odůvodňuje dopady těchto nemocí pro jedince i společnost.	Zdůvodní zásady zdravého životního stylu pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů chronických neinfekčních onemocnění a uplatňuje je.	x	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.	x
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Rozlišuje ambulantní a nemocniční péči, v modelových situacích uplatňuje vhodné způsoby chování při návštěvě/pobytku ve zdravotnických zařízeních.	Vyhledává informace o systému zdravotní péče v České republice, rozlišuje zdravotní péči v ordinaci praktického lékaře a na specializovaných pracovištích.	Shrne význam preventivní péče a jejího schématu v ČR pro jednotlivé populační skupiny. Odůvodňuje přínos preventivních prohlídek, preventivních a screeningových programů k včasnému zachytu a léčbě nemocí.	Posoudí systém zdravotní péče v České republice, porovná ambulantní a nemocniční péči i rozdíly mezi praktickou a specializovanou péčí, doporučí dodržování preventivních prohlídek vybrané populační skupině.	x	x	x
CZB-VZB-001-ZV9-003	Zdůvodní význam odpovědného, respektujícího sexuálního a partnerského chování pro zdraví a bezpečí člověka, navrhne a aplikuje postupy ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví.	Uvádí základní poznatky o stavbě a funkci reprodukční soustavy.	Dává do souvislostí poznatky o stavbě a funkci reprodukční soustavy a vyvozuje doporučení, jak sexuální a reprodukční zdraví chránit.	Popisuje lidskou sexualitu jako kombinaci fyzické a psychosociální složky osobnosti, na příkladech dokládá význam vůle, rozumu, citu a pudu v sexualitě, vysvětlí rozdíl mezi reprodukčním a nereprodukčním sexuálním chováním argumentuje možná rizika odkládaného a pozdního rodičovství včetně rizika nedobrovolné bezdětnosti; rozliší dobrovolnou a nedobrovolnou bezdětnost.	S využitím poznatků o stavbě a funkci reprodukční soustavy navrhne a zdůvodní postupy ochrany sexuálního a reprodukčního zdraví.	x	x	x

CZB-VZB-001-ZV9-005	Uplatňuje osvojené návyky a dovednosti v situacích úrazů a náhle vzniklých stavů, v rámci svých možností poskytne první pomoc ve škole.	Rozliší drobné poranění či poranění menšího rozsahu od závažnějšího poranění život ohrožujícího stavu vyžadujícího okamžitou pomoc dospělého nebo záchranné služby, předvede správný způsob volání na záchrannou službu a komunikaci s operátorem.	Zhodnotí úrazovou situaci z hlediska bezpečnosti, zraněné uklidní a eliminuje možná rizika vlastního ohrožení (gumové rukavice, výstražná vesta atd.).	Rozlišuje typické příznaky závažných akutních poruch zdraví, které vyžadují okamžitou pomoc (CMP, IM, masivní krvácení, náhlá příhoda břišní, epilepsie, alergická reakce a anafylaktický šok, astmatický záchvat, diabetické hypo či hyperstavy, psychické ataky).	Uplatňuje osvojené návyky a dovednosti v situacích úrazů a náhle vzniklých stavů, rozhodne o postupu a způsobech při poskytování první pomoci.	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	x	x
CZB-VZB-001-ZV9-005	Uplatňuje osvojené návyky a dovednosti v situacích úrazů a náhle vzniklých stavů, v rámci svých možností poskytne první pomoc ve škole.	Předvede v modelové situaci správný postup ošetření drobného poranění, při ošetření krvácejícího poranění se chrání před možnou nákazou přenášenou krví.	Demonstruje ošetření méně závažného poranění a náhle vzniklých poruch zdraví, používá základní způsoby ošetření závažnějších úrazů (zlomeniny, tepenné krvácení, bezdeší, bezvědomí atd.).	Demonstruje a zdůvodňuje postup při poskytování první pomoci, identifikuje místo uložení pomůcek pro ošetření zranění, či náhlé poruchy zdraví (ve škole, doma, ve veřejných institucích a prostorech, vč. umístění AED), vybere vhodné pomůcky, které je třeba použít při ošetření zraněných a správně s nimi manipuluje, rozpozná potřebu akutní psychické první pomoci (např. panická ataka), popíše, jak kontaktovat odpovědnou osobu či přivolat odbornou pomoc.	Předvede v modelové situaci základní úkony resuscitace v situacích ohrožujících život a bezpečné ošetření poranění, ošetření závažnějších úrazů a náhle vzniklých poruch zdraví	x	x	x

CZB-VZB-002-ZV9-006	<p>Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti.</p>	<p>Zdůvodňuje potřebu dodržovat pravidelný stravovací a pitný režim, pravidelný pohybový a spánkový režim pro zdraví.</p>	<p>Popisuje jednotlivé činnosti, které tvoří náplň jeho pracovního a víkendového dne, tyto aktivity posuzuje z hlediska vlivu na jeho zdravotní stav v oblasti tělesné, psychické a sociální.</p>	<p>Dává do souvislostí správně nastavený denní režim s činnostmi jednotlivých orgánových soustav a se zásadami zdravého životního stylu, vyvozuje v diskuzích, jaké důsledky může mít nevhodný denní režim (rizikové chování) na zdraví člověka (ovlivňovat jeho fyzické zdraví, psychickou i sociální pohodu), zvažuje, že řadu aktivit denního režimu nelze striktně zařadit do kategorie vhodných či nevhodných (např. používání digitálních zařízení), ale že vždy záleží na intenzitě, frekvenci a dalších doprovodných fenoménech.</p>	<p>Dokládá potřebu dodržovat pravidelný stravovací, pitný, pohybový, odpočinkový a spánkový režim s využitím znalosti a dovednosti o fungování organismu a vlivech působících na lidské zdraví.</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>
CZB-VZB-002-ZV9-007	<p>Zdůvodní význam tělesné, intimní a duševní hygieny pro podporu zdraví a samostatně využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím.</p>	<p>Uvede a uplatňuje základní pravidla osobní hygieny v každodenním životě, zdůvodní potřebu uplatňovat základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření infekčních nemocí.</p>	<p>Cíleně upevňuje zdravotně preventivní návyky tak, aby se dodržování zásad tělesné, duševní i intimní hygieny stalo přirozenou součástí jeho každodenního života.</p>	<p>Zhodnotí, do jaké míry v průběhu vlastního pracovního týdne zařazuje aktivity, které přispívají k regeneraci organismu, např. správná životospráva, vhodná strava a dostatek kvalitních tekutin, pravidelný pohyb v přiměřeném množství a intenzitě, dostatek spánku a odpočinku aj., posuzuje, nakolik mohou každodenní aktivity, způsob stravování, zařazení pohybových aktivit, odpočinku, relaxace a spánku ovlivňovat jeho tělesné zdraví i psychickou pohodu.</p>	<p>Zdůvodní význam dodržování zásad tělesné a duševní hygieny a denního režimu pro zdraví.</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>PTP-000-000-ZV9-002 Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.</p>

CZB-VZB-002-ZV9-008	<p>Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.</p>	<p>Uvede rizika nadměrného přejídání a nedostatečného příjmu potravy vysvětlí zásady a význam stravovacího a pitného režimu, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození, uvede souvislosti mezi konzumací některých potravin a vznikem onemocnění (zubní kaz, obezita, poruchy příjmu potravy apod.).</p>	<p>Uvádí do souvislostí činnost jednotlivých částí trávicí soustavy a složení přijímané stravy (příjem potravy, mechanické a chemické zpracování potravy, vstřebání živin z potravy a vyloučení nestrávených či nestravitelných zbytků).</p>	<p>Charakterizuje význam živin (bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálních látek) a vody přijímaných potravinou pro činnost organismu orientuje se ve složení základních potravin (uvádí, které potraviny jsou významnými zdroji jednotlivých živin).</p>	<p>Propojuje informace o činnosti trávicí soustavy, obsahu živin a dalších látek v potravinách s možnými vlivy konzumace těchto potravin na zdravotní stav.</p>	<p>KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.</p>	<p>ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vytváří/inovuje matematické modely</p>	<p>x</p>
CZB-VZB-002-ZV9-008	<p>Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.</p>	<p>Rozlišuje, které potraviny a nápoje přispívají a které neprospívají našemu zdraví.</p>	<p>V diskuzích uvádí argumenty, proč je důležité sledovat, které potraviny a nápoje zařazujeme do jídelníčku a v jakém denním množství; posuzuje kvalitu nápojů a potravin na základě jejich energetického i kvalitativního složení; s porozuměním čte etikety potravin.</p>	<p>Diskutuje souvislosti mezi výživovým chováním a neinfekčními a degenerativními nemocemi, objasní zdravotní rizika spojená s nedostatečným příjmem ovoce, zeleniny, vlákniny, vysvětlí zdravotní rizika spojená s nadbytečným příjmem tuků, cukru a soli, posuzuje vhodnost jednotlivých základních potravin a potravinářských výrobků a jejich množství pro zařazení do jídelníčku.</p>	<p>Posuzuje návrhy jídelníčků vzhledem k aktuálním výživovým doporučením.</p>	<p>x</p>	<p>ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vytváří/inovuje matematické modely</p>	<p>x</p>

CZB- VZB-002- ZV9-008	Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Navrhne jídelníček pro sebe na jeden den, zhodnotí navržený jídelníček podle základních výživových doporučení.	Hodnotí vlastní způsob stravování vzhledem k aktuálním výživovým doporučením, určuje, které potraviny prospívají zdraví a které mohou být pro zdraví rizikové, a to z hlediska složení, množství i frekvence konzumace.	Navrhne a diskutuje složení jídelníčku na jeden i více dnů pro konkrétní osoby vzhledem k jejich potřebám (zohledňuje věk, profesi, zájmovou činnost, zdravotní stav), zařazuje potraviny s adekvátním obsahem živin.	Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček a zdůvodní jeho složení z hlediska potřeb organismu.	x	ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vyvíjí/inovuje matematické modely	x
--------------------------------------	--	--	---	---	---	---	--	---

Osobní bezpečí a ochrana bezpečí za mimořádných událostí

Kód	OVU z RVP ZV	Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU pro 9. ročník	KK	ZG	PT
CZB-VZB-003-ZV9-011	Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně ve škole, v neznámém prostředí i v prostředí virtuální reality, při styku s neznámými osobami, zvířaty a nebezpečnými předměty.	Zhodnotí z hlediska bezpečnosti svou cestu do školy a další místa svého obvyklého pohybu mimo domov a školu v modelových situacích předvádí, jak se zachovat v situacích potenciálního i reálného ohrožení a způsob chování zdůvodňuje.	Diskutuje zásady bezpečného chování při styku s neznámými zvířaty, rostlinami, s odloženými předměty ve veřejném prostoru.	Posoudí a vyhodnotí místa pro trávení volného času ve svém okolí z hlediska bezpečnosti pro pohyb a pobyt lidí (hřiště, park, příroda aj.), formuluje pravidla pro bezpečný pohyb a pobyt ve venkovním prostředí.	Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně ve škole, v neznámém prostředí, při styku s neznámými osobami, zvířaty a nebezpečnými předměty.	x	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-011	Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně ve škole, v neznámém prostředí i v prostředí virtuální reality, při styku s neznámými osobami, zvířaty a nebezpečnými předměty.	Upozorní odpovědné osoby na rizika možného ohrožení zdraví jeho či ostatních.	Ověřuje si v modelových situacích vhodné postupy řešení rizikových situací s využitím osobní i digitální komunikace i komunikace s umělou inteligencí.	Porovnává přínosy a rizika osobní a digitální komunikace jednotlivců i různých sociálních skupin s ohledem na osobní bezpečí; vyhodnotí možné znaky rizikového chování pro osobní bezpečí jemu známých osob a určí, jak bude v případě potřeby kontaktovat pomoc.	Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně v prostředí virtuální reality při styku s neznámými osobami.	x	x	x

CZB-VZB-003-ZV9-012	Pohybuje se samostatně a bezpečně v běžném silničním provozu v roli chodce, cyklisty, spolujezdce, cestujícího ve veřejné dopravě, řeší modelové dopravní situace a zvládá zásady bezpečného chování v případě dopravní nehody.	Demonstruje v modelové situaci nebo při akci školy správné chování ve shodě s pravidly silničního provozu a bezpečný způsob chování v prostředcích veřejné hromadné přepravy.	Zdůvodňuje význam povinných prvků výbavy cyklisty pro zdraví a bezpečí projevuje při akcích školy bezpečné a odpovědné chování v situacích silniční, železniční a jiné dopravy jako chodec, cyklista, cestující veřejné dopravy.	Prokáže znalost pravidel silničního provozu při řešení modelových situací uvede nebezpečí (pro sebe i druhé) plynoucí z nevhodného chování v roli chodce, cyklisty, cestujícího v dopravních prostředcích.	Pohybuje se samostatně a bezpečně v běžném silničním provozu v roli chodce, cyklisty, spolujezdce, cestujícího ve veřejné dopravě.	x	x	x
CZB-VZB-003-ZV9-012	Pohybuje se samostatně a bezpečně v běžném silničním provozu v roli chodce, cyklisty, spolujezdce, cestujícího ve veřejné dopravě, řeší modelové dopravní situace a zvládá zásady bezpečného chování v případě dopravní nehody.	Řeší modelové situace silničního provozu jako chodec, cyklista.	Analyzuje konkrétní situace souladu s pravidly silničního provozu s důrazem na zajištění vlastní bezpečnosti i osob v jeho okolí, v železniční dopravě z hlediska bezpečnosti.	Vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční, železniční a letecké dopravy.	Řeší modelové dopravní situace a zvládá zásady bezpečného chování v případě dopravní nehody.	x	x	x
CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Uvádí druhy mimořádných událostí, vyjmenuje telefonní čísla linek tísňového volání složek IZS. Popisuje základní principy bezpečného chování.	Rozlišuje druhy mimořádných a krizových situací, aplikuje postup telefonování na tísňové linky, vyvozuje nasazení složek IZS podle druhu mimořádných událostí.	Diskutuje vybrané záchranné činnosti podle druhu mimořádné události a složky IZS. Rozvíjí znalosti bezpečného chování v mimořádných situacích.	Rozpozná v modelových situacích vznik mimořádné události, srozumitelně ji ohlásí a uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování.	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	x	x

CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Vyjmenuje zásady evakuace při evakuaci školy v modelové situaci.	Rozvíjí znalosti o evakuaci, zpřesňuje naučený postup při evakuaci Aplikuje postup modelové evakuace.	Aplikuje postup modelové evakuace školy podle pokynů.	Postupuje při modelové evakuaci školy dle naučených postupů a zdůvodní význam dodržování těchto postupů.	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	x	x
CZB-VZB-004-ZV9-015	Aplikuje zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech a mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na místech, kde se pohybuje.	Uvede druhy mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem. Aplikuje základní bezpečné způsoby chování v případech vzniku mimořádných událostí.	Dává do souvislosti opatření k předcházení mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem a bezpečné způsoby chování v případech vzniku těchto událostí.	Uvede a aplikuje základní bezpečné způsoby chování v případech vzniku mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem.	Uvede, zdůvodní a aplikuje základní bezpečné způsoby chování v případech vzniku mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem.	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	x	x
CZB-VZB-004-ZV9-015	Aplikuje zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech a mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na místech, kde se pohybuje.	Uvádí příklady mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.	Rozvíjí znalosti o opatřeních k předcházení vzniku mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.	Diskutuje, jak lze předcházet vzniku mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.	Navrhne, jak lze předcházet vzniku mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.		x	x
CZB-VZB-004-ZV9-016	Charakterizuje zásady požární prevence; v případě vzniku požáru adekvátně reaguje a v modelových situacích použije vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	Aplikuje zásady požární prevence v lokalitě školy a svého bydliště.	Aplikuje zásady požární prevence v lokalitě školy a svého bydliště, uvádí příklady požární prevence v lokalitě školy a svého bydliště.	Identifikuje rizikové situace vzhledem ke vzniku požáru, uvádí adekvátní zásady požární prevence.	Charakterizuje a zdůvodní zásady požární prevence v lokalitě školy a svého bydliště.	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	x	x

CZB-VZB-004-ZV9-016	Charakterizuje zásady požární prevence; v případě vzniku požáru adekvátně reaguje a v modelových situacích použije vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	V modelové situaci vzniku požáru v prostorách školy vyjmenuje vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	Rozvíjí znalosti o možných příčinách vzniku požáru v prostorách školy aplikuje vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	Dává do souvislosti vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru a druhy možného požáru vzniklého v prostorách školy.	V modelové situaci vzniku požáru v prostorách školy aplikuje vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	x	x	x
CZB-VZB-004-ZV9-017	Vysvětlí roli občana a jeho práva a povinnosti při zajišťování bezpečnosti a obrany státu, orientuje se v principech zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	Vyjmenuje práva a povinnosti občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	Rozvíjí znalosti o práva a povinnosti občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	Diskutuje význam občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	Vysvětlí roli občana a jeho práva a povinnosti při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činností svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.	x	x
CZB-VZB-004-ZV9-017	Vysvětlí roli občana a jeho práva a povinnosti při zajišťování bezpečnosti a obrany státu, orientuje se v principech zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	Uvádí principy zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	Vyhledává a uvádí příklady zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	Hodnotí principy zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	Orientuje se v principech zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	x	x	x

Tradiční modelový ŠVP / Osobnostní rozvoj, zdraví a bezpečí pro 2. stupeň ZŠ

Dílo vzniklo v IPs Podpora kurikulární práce škol.

Registrační číslo projektu CZ.02.02.XX/00/22_005/0004756

Dílo podléhá licenci Creative Commons CC BY SA 4.0
– Uveďte původ – Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je kolektiv autorů NPI ČR.

Licenční podmínky navštivte na adrese:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.



Národní pedagogický institut
České republiky
Praha, leden 2025
www.npi.cz