



Podpora kurikulární práce škol
Národní pedagogický institut ČR



Výchova ke zdraví a bezpečí pro 2. stupeň ZŠ

předmětový
modelový ŠVP

2025



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Výchova ke zdraví a bezpečí
Využití vzdělávací obory	Výchova ke zdraví a bezpečí
Průřezová témata (PT)	Společnost pro všechny
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — k podnikavosti a pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	<p>Čtenářská a pisatelská</p> <p>Logicko-matematická</p>

Informace o pojetí předmětu	<p>Předmět Výchova ke zdraví a bezpečí naplňuje očekávané výsledky učení oboru Výchova ke zdraví a bezpečí, přímo navazuje na danou problematiku na 1. stupni, která je součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět.</p> <p>Předmět svým pojetím a obsahem reaguje na výrazné společensko-politické události, které měly a mají zásadní vliv na zdraví a bezpečí. Podporuje celkový rozvoj jedince v průběhu celého druhého stupně základního vzdělávání a vede ho k celoživotní potřebě aktivně uplatňovat zdravý a bezpečný způsob života.</p> <p>Vzdělávací obsah předmětu je realizován jako kontinuum, které žákovi umožňuje spirálovitě rozvíjet znalosti a dovednosti a dosahovat tak očekávaných výsledků učení průběžně během jednotlivých ročníků ve vazbě na jeho věk, schopnosti, potřeby a zájmy.</p> <p>Výuka je postavena na prožitkovém učení a praktických zkušenostech žáka, preferuje individualizaci vzdělávání. Respektuje individuální potenciál žáka, citlivě reaguje na jeho problémy. Pomáhá rozvoji vztahů mezi žáky, k dosažení očekávaných výsledků učení využívá jejich účast na organizaci, evaluaci a reflexi výuky. Zvyšuje odolnost žáka, potřebnou ke zvládnutí dopadů různých krizí na společnost, buduje dovednosti nutné ke zvládnutí mimořádných událostí. Cíleně využívá metody formativního hodnocení pro sledování pokroku žáka a motivuje ho k dalšímu rozvíjení osobnostního potenciálu. V předmětu jsou rozvíjeny klíčové kompetence (KKU, KKK, KOS, KOB, KPP, KRP, KKT, KDI) a základní gramotnosti (ZGC, ZGM).</p>
-----------------------------	---

<p>Informace o obsahu předmětu</p>	<p>Obsah vzdělávání předmětu je tvořený čtyřmi vzájemně úzce provázanými tematickými okruhy: Ochrana a podpora zdraví – nemoci, úrazy, prevence, sexuální a reprodukční zdraví; Denní režim – hygiena, výživa a pohyb; Osobní bezpečí; Osobní bezpečí za mimořádných událostí a v souvislosti s obranou státu.</p> <p>Osvojování očekávaných výsledků učení připravuje žáka na samostatné plánování denního režimu a aktivit z hlediska rozvoje a ochrany zdraví, směřuje k formování správného stravovacího chování, k praktickému uplatňování zásad tělesné a duševní hygieny v každodenním životě. Uvádí žáka do problematiky sexuálního dospívání, odpovědného, respektujícího a konsenzuálního sexuálního a partnerského chování. Orientuje žáka v základních mechanismech přenosu a vzniku nemocí a vytváří u něj návyky aktivní ochrany proti onemocněním a praktické dovednosti pro poskytování první pomoci. Rozvíjí dovednosti potřebné pro asertivní odmítání návykových látek. Vede žáka k bezpečnému chování a pohybu ve škole, mimo školu, v dopravě, v digitálním prostředí, v případech požárů, při mimořádných událostech antropogenních i působených přírodními vlivy na všech místech, kde se pohybuje, k aktivnímu zájmu o otázky obrany státu.</p> <p>Ve vzdělávání se využívá především činnostní, aktivizační a prožitkové učení s konkrétními příklady a diskusemi nad vhodností a účinností konkrétních postupů a jednání. To žákovi umožňuje získávat praktické zkušenosti a návyky, vede ho k sebepoznávání i ke vzájemnému poznávání, k posilování jeho odolnosti, k účinné spolupráci a k odpovědnému rozhodování v různých životních situacích.</p> <p>Dosahování OVU je podpořeno provázaností se znalostmi a dovednostmi žáka, které získává v dalších předmětech (Tělesná výchova, Přírodopis, Osobnost a sociální výchova, Geografie, Výchova k občanství).</p>
<p>Časová dotace</p>	<p>1 + 1 + 1 + 1</p>
<p>Organizace výuky předmětu</p>	<p>Vyučovací předmět Výchova ke zdraví a bezpečí je vyučován jednu hodinu v každém týdnu každého ročníku 2. stupně. Výuka probíhá ve standardní učebně vybavené technikou, příležitostně je vhodné využít počítačovou učebnu nebo školní kuchyňku. Zařazovány jsou vzdělávací akce mimo školu ve spolupráci s externími odborníky (např. HZS). Některá témata jsou realizována také jako součást školních projektů (Den zdraví apod.).</p>
<p>Podmínky pro výuku předmětu</p>	<p>Zajištění učebny vybavené technikou a vyučovacích pomůcek v návaznosti na vzdělávací obsah (např. pro nácvik poskytování první pomoci).</p>

Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Výchova ke zdraví a bezpečí
Využité vzdělávací obory	Výchova ke zdraví a bezpečí
Průřezová témata (PT)	Společnost pro všechny
Klíčové kompetence (KK)	<ul style="list-style-type: none"> — k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — k podnikavosti a pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	<p>Čtenářská a pisatelská</p> <p>Logicko-matematická</p>

Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:		
KKU	Klíčová kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none"> — nastavujeme přiměřené vzdělávací cíle pro každého ze žáků — umožníme žákům vybírat témata, která jsou pro ně zajímavá — propojujeme výuku se zkušeností žáků a zprostředkováváme jim smysl vyučovaného obsahu — vytváříme příležitosti, aby žáci aktivně využívali to, co se naučili — navozujeme takové situace, při nichž si žák zkusí odhadování vlastních sil a možností — podporujeme žáky v tom, aby projevovali své názory a potřeby
KKK	Klíčová kompetence komunikační	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme příležitosti pro různé formy diskuse, ve kterých mohou žáci bezpečně pokládat otázky a sdílet své myšlenky, prožitky, pocity na dané téma — pokládáme dostatečné množství otevřených otázek, které podněcují žáky k přemýšlení a hlubší argumentaci — pravidelně organizujeme aktivity, ve kterých žáci prezentují ve skupinách či před celou třídou — necháváme žáky reflektovat prožité komunikační situace, vcítit se do spolužáků — zařazujeme do výuky prvky dramatické výchovy a role-play — vytváříme situace, při kterých jsou žáci nuceni volit mezi různě vhodnými receptivními strategiemi
KOS	Klíčová kompetence osobnostní a sociální	<ul style="list-style-type: none"> — naplňujeme základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry — vytváříme situace pro týmovou spolupráci, takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity — učíme žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci — začleňujeme do výuky příklady ze života a osobnostního rozvoje — poskytujeme žákům prostor pro poznávání sebe sama — nabízíme aktivity, které posilují jejich sebevědomí — zařazujeme trénink relaxačních technik

KOB	Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti	<ul style="list-style-type: none"> — vytváříme prostor pro vzájemné sdílení zkušeností a zážitků z kontaktu a péče o živé bytosti/organismy a prostředí mezi žáky — navozujeme situace umožňující porozumět potřebám, postojům a zájmům druhých — stavíme žáky před situace vyžadující přijetí jejich vlastního rozhodnutí — podněcujeme žáky ke kladení otázek a argumentaci, doplňujícími otevřenými otázkami je vedeme k hlubšímu promýšlení a prohloubení argumentace — umožňujeme žákovi převzít odpovědnost za uskutečnění přiměřeného úkolu, který si sám zvolí nebo s nímž se vnitřně ztotožní — podněcujeme žáky k reflexi jejich zkušeností s uplatňováním vlastního vlivu na dění v jejich okolí
KPP	Klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní	<ul style="list-style-type: none"> — podporujeme aktivní účast žáků na tvorbě školního prostředí, které pracuje s jejich nápady a respektujeme jejich přínosy a potřeby, přetváření nápadů žáků a příležitostí v realitu — podporujeme žáky při objevování specifických aspektů jejich tvůrčího potenciálu — integrujeme do výuky otevřenou diskuse, otevřené otázky, kreativní úkoly, projekty, které jim umožňují aktivně se ptát, vybrat si témata, rozhodovat se, plánovat akce, nést za ně odpovědnost a řešit je inovativními originálními přístupy — poskytujeme žákům konstruktivní zpětnou vazbu, včetně formativního hodnocení, které jim pomáhá hlouběji porozumět jejich tvůrčímu procesu a posiluje jejich schopnosti zdokonalovat se
KRP	Klíčová kompetence k řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> — nabízíme k řešení projekty zaměřené na skutečné problémy ze života, kde musí žáci zvážit různé perspektivy a navrhnout udržitelná řešení, kde vyjadřují vlastní hodnoty a přesvědčení o svém vlivu na vnímání problému — diskutujeme se žáky konkrétní příklady praktických dopadů vědeckých objevů či poznatků na život jedince a společnosti — dáváme žákům podněty k rozlišování mezi tím, co je faktické tvrzení, tvrzení hypotetické a prostý názor — poskytujeme žákům informační materiály k jednomu tématu z různých zdrojů — k vyhledávání zdrojů umožňujeme používat prostředky digitální techniky
KKT	Klíčová kompetence kulturní	<ul style="list-style-type: none"> — využíváme umělecká díla ve výuce k podpoře emocionálního a sociálního rozvoje žáků — podporujeme žáky v účasti na kulturních projektech, které jim umožňují vyjádřit jejich myšlenky, emoce a hodnoty prostřednictvím různých uměleckých forem — využíváme umělecká díla a kulturní projevy jako ilustrační materiál k podpoře vzdělávacího obsahu ve výchově ke zdraví a bezpečí — zadáváme projekty, kde žáci zkoumají kulturní prvky vlastní komunity, porovnávají je s kulturními projevy z jiných částí světa a výsledky prezentují
KDI	Klíčová kompetence digitální	<ul style="list-style-type: none"> — zařazujeme do výuky takové aktivity, aby měli žáci příležitost pracovat s otevřenými daty a veřejnými databázemi — vedeme je ke kritické práci s informačními zdroji a odpovědnosti při jejich vytváření — učíme žáky, jak se chovat v online prostředí — vedeme je k etickému a ohleduplnému jednání, respektu k druhým — podporujeme jejich spolupráci — nastavujeme společně pravidla tak, aby podporovala aktivní přístup žáků k využívání digitálních technologií, a současně dbáme na to, aby pravidla podporovala digitální pohodu (wellbeing) žáků a vedla je k ochraně jejich duševního, fyzického a sociálního zdraví — klademe důraz na pravidla bezpečného zacházení s digitálními technologiemi a jejich dodržování.

Základní gramotnosti rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:

ZGC	Základní gramotnost čtenářská a pisatelská	<ul style="list-style-type: none">— vedeme žáky, aby při čtení textů s tematikou zdraví a bezpečí vyhledávali a ověřovali zdroje informací, zvažovali jejich relevanci, aktuálnost a důvěryhodnost— umožňujeme žákům využívat informace o zdroji, porozumět kontextu a posoudit, jak může práce se zdroji ovlivnit porozumění textu
ZGM	Logicko-matematická	<ul style="list-style-type: none">— podporujeme žáky, aby dávali do logických souvislostí objekty a jevy na základě důkazů a argumentů, zjištěné souvislosti analyzovali a dokládali je konkrétními důkazy vzájemných vztahů— vedeme je k posuzování, jaké dopady na daný jev (např. zdravotní stav člověka) má změna určitých podmínek a faktorů, k interpretaci získaných výsledků ve vztahu k výchozí situaci— umožňujeme žákům rozpoznávat vzájemné vztahy a souvislosti při opakovaném setkání s problémem (modelovou situací) v kontextu reálného života

Obsah předmětu

6. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 6. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
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.	Všimá si a posuzuje, jak se ve škole daří podporovat zdraví všech členů školní komunity, diskutuje poznatky s ostatními.	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	faktory ovlivňující zdraví, ochrana zdraví
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.	Všimá si a posuzuje, jak se ve škole daří podporovat zdraví všech členů školní komunity, diskutuje poznatky s ostatními.	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	celostní přístup ke zdraví
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Popisuje stavbu a funkci nejdůležitějších orgánů a soustav lidského těla.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.	CAP-PRI-004-ZV9-003 Objasní základní vnější a vnitřní stavbu vybraných organismů včetně člověka a fungování těla jako celku s vysvětlením funkce orgánů a orgánových soustav pomocí modelu. ŠOVU: Popíše, jak tělo funguje jako propojený celek (např. reaguje na chlad) a využije k tomu znalost o jeho vnitřní (zejm. cévní a trávicí soustavě) a vnější stavbě.	funkce důležitých orgánů a orgánových soustav lidského těla
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Popisuje příčiny a cesty přenosu vybraných infekčních onemocnění a uvádí příklady, jak se před infekčními chorobami chránit.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.	X	vybraná infekční onemocnění, způsoby ochrany
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.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	ZGC-KCP-000-ZV9-001 Při čtení i psaní posuzuje autorské záměry, účinky a prostředky textu i kontext autora nebo čtenáře.	X	vybraná neinfekční onemocnění, mechanismus vzniku

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/pobytu ve zdravotnických zařízeních.	X	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.	X	X	zdravotní péče ambulantní a nemocniční, vhodné chování ve zdravotnických zařízeních
CZB-VZB-001-ZV9-003	Zdůvodní význam odpovědného, respektujícího sexuálního a partnerského chování pro zdraví a bezpečí člověka, navrhně 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.	X	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X	chování respektující a bezpečné, projevy partnerského, sexuálního, genderově podmíněného násilí, asertivní komunikace
CZB-VZB-001-ZV9-003	Zdůvodní význam odpovědného, respektujícího sexuálního a partnerského chování pro zdraví a bezpečí člověka, navrhně a aplikuje postupy ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví.	Uvádí základní poznatky o stavbě a funkci reprodukční soustavy.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	stavba a funkce reprodukční soustavy
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.	X	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	období lidského života, změny v období dospívání v oblasti tělesné, duševní i sociální
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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	bezpečné chování v situacích ohrožení sexuálním násilím
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.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	drobná poranění a stavy ohrožení života vyžadující okamžitou pomoc, přivolání pomoci

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.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	bezpečné ošetření drobného poranění - praktický nácvik
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	Zdůvodňuje potřebu dodržovat pravidelný stravovací a pitný režim, pravidelný pohybový a spánkový režim pro zdraví.	Plánuje, jak upravit denní režim tak, aby posiloval jeho zdraví i duševní pohodu.	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.	X	X	režim dne, stravovací, pitný, pohybový a spánkový režim
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	Zapisuje, jaké aktivity tvoří jeho režim dne, diskutuje o jednotlivých aktivitách, navrhne denní režim školáka pro školní a volný den.	Plánuje, jak upravit denní režim tak, aby posiloval jeho zdraví i duševní pohodu.	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	X	denní režim školáka
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.	Uvede a uplatňuje základní pravidla osobní hygieny v každodenním životě, zdůvodní potřebu uplatňovat základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření infekčních nemocí.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	CZB-TEV-001-ZV9-005 Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje. ŠOVU: uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	pravidla osobní hygieny, hygienická opatření při šíření infekčních nemocí
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.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	CZB-TEV-001-ZV9-005 Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje. ŠOVU: uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	vliv dodržování zásad tělesné a duševní hygieny na zdravotní stav

CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	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.).	X	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vytvoří/inovuje matematické modely.	X	vliv výživy na zdraví, rizika nedostatečné ho příjmu potravy a přejídání, obezita, poruchy příjmu potravy, stravování a zubní zdraví
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Rozlišuje, které potraviny a nápoje přispívají a které neprospívají našemu zdraví.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vytvoří/inovuje matematické modely.	X	potraviny, jejich složení a význam ve výživě
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý 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.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	ZGM-MOD-000-ZV9-001 Vytvoří/inovuje matematické modely.	X	základní výživová doporučení (pyramida výživy) a tvorba jídelníčku
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.	X	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	třídní klima a jeho podpora, rizikové projevy chování, prevence agresivity a šikany
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.	X	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.	X	X	asertivní chování, způsoby chování v situacích ohrožení
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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	rizika v digitálním prostoru

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 vymezí vůči nepřijemné nebo rizikové komunikaci.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	bezpečná komunikace v digitálním prostředí
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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	manipulativní reklama
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.	X	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	bezpečná cesta do školy
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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	pomoc v případě možného ohrožení zdraví
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.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	bezpečný pohyb v silničním provozu v roli chodce, cyklisty, spolujezdce, cestujícího ve veřejné dopravě
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 chodce, cyklistu.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	pravidla silničního provozu

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.	X	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	vliv zneužívání návykových látek na zdraví
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.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	projevy závislostního chování
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 závislosti přináší (zdravotní, ekonomické, společenské).	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	argumentace pro život bez závislosti
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.	X	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	integrováný záchranný systém
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.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	evakuace v prostředí školy
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.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.□	X	X	varovný signál, bezpečné chování v případech vzniku mimořádných událostí
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.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	druhy mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem

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.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	zásady požární prevence
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.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	bezpečné chování v případě požárního poplachu
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.	X	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činnost svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.	X	X	práva a povinnosti občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu
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.	X	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	X	základní činnosti Armády ČR v době míru a při vyhlášení stavu ohrožení státu a válečného stavu

7. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 7. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
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.	Určí konkrétní faktory v rámci životního stylu, které ovlivňují lidské zdraví (z hlediska prevence i rozvoje nemocí – výživa, pohyb, denní režim, psychohygienu, návykové chování, rizikové chování) a zdůvodňuje, jak souvisí uspokojování lidských potřeb s úrovní zdraví.	Navrhne, jak podpořit zdravý životní styl ve škole.	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	faktory ovlivňující zdraví, uspokojování lidských potřeb a zdraví
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.	Využívá v diskuzích nabízené příležitosti odhalovat a hlouběji poznávat vztahy mezi jednotlivými složkami zdraví a uvažuje o způsobech, jak zdraví aktivně podporovat a chránit.	Navrhne, jak podpořit zdravý životní styl ve škole.	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	aktivní podpora a ochrana zdraví, zdravý životní styl
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Vyvozuje základní mechanismy vzniku nemocí infekčních, neinfekčních, degenerativních, autoimunitních a psychosomatických a uvede základní fáze a možnosti ukončení akutních a chronických nemocí.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost	X	X	mechanismy vzniku vybraných onemocnění (infekčních, neinfekčních, degenerativních, autoimunitních, psychosomatických)
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	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.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost	X	X	infekční onemocnění: alimentární, respirační, pohlavně přenosné nemoci, infekční nemoci přenášená zvířaty
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Charakterizuje rizikové faktory životního stylu, které se na vzniku neinfekčních nemocí podílejí a navrhuje, jak je možné vzniku a rozvoji těchto nemocí předcházet.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost	X	CAP-CHE-001-ZV9-001 Posoudí kvalitu a složení potravin z hlediska vyváženého obsahu základních živin a aditiv. ŠOVU: Vysvětlí význam jednotlivých složek potravy (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitaminy, minerály) pro zdraví člověka a popíše rizika jejich nadbytku nebo nedostatku.	rizikové faktory životního stylu, neinfekční onemocnění, prevence

CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Vyhledává informace o systému zdravotní péče v České republice, rozlišuje zdravotní péči v ordinaci praktického lékaře a na specializovaných pracovištích.	X	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.	X	X	systém zdravotní péče v ČR
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.	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.	X	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X	sexuální a reprodukční zdraví, pohlavně přenosné nemoci včetně HIV/AIDS, neplánované početí
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.	Dává do souvislostí poznatky o stavbě a funkci reprodukční soustavy a vyvozuje doporučení, jak sexuální a reprodukční zdraví chránit.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	CAP-PRI-004-ZV9-003 Objasní základní vnější a vnitřní stavbu vybraných organismů včetně člověka a fungování těla jako celku s vysvětlením funkce orgánů a orgánových soustav pomocí modelu. ŠOVU: Popíše, jak tělo funguje jako propojený celek na příkladu hormonů, růstu a rozmnožování. Vysvětlí, co všechno (jaké faktory) rozmnožování organismů ovlivňuje.	stavba a funkce reprodukční soustavy, ochrana sexuálního a reprodukčního zdraví
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	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.)	X	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	změny v období dospívání v oblasti tělesné i psychosociální, genderová a sexuální identita, vztahy ve skupině vrstevníků
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	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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	odpovědné, respektující a konsenzuální sexuální a partnerské chování

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.	Zhodnotí úrazovou situaci z hlediska bezpečnosti, zraněné uklidní a eliminuje možná rizika vlastního ohrožení (gumové rukavice, výstražná vesta atd.).	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	CAP-CHE-001-ZV9-005 Zhodnotí rizika práce s běžně dostupnými chemickými látkami a pracuje s nimi bezpečně. ŠOVU: Demonstruje základní pravidla bezpečného chování při provádění pokusů.	chování v úrazových situacích s ohledem na předcházení možného ohrožení vlastního zdraví
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.	Demonstruje ošetření méně závažného poranění a náhle vzniklých poruch zdraví, používá základní způsoby ošetření závažnějších úrazů (zlomeniny, tepenné krvácení, bezdeší, bezvědomí atd.).	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	CAP-CHE-001-ZV9-005 Zhodnotí rizika práce s běžně dostupnými chemickými látkami a pracuje s nimi bezpečně. ŠOVU: Simuluje správný postup při nejčastějších nehodách při práci s chemickými látkami.	základní ošetření drobných poranění i závažnějších úrazů (zlomeniny, tepenné krvácení, bezdeší, bezvědomí)
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	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.	Sleduje po určitou dobu svůj životní styl a zaznamenává si, co podporuje jeho zdraví a duševní pohodu.	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.	X	CSP-OSV-001-ZV9-002 Uplatňuje strategie zvládnání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	denní režim, vliv jednotlivých aktivit na zdravotní stav v oblasti tělesné, duševní a sociální
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	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.	Sleduje po určitou dobu svůj životní styl a zaznamenává si, co podporuje jeho zdraví a duševní pohodu.	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	CSP-OSV-001-ZV9-002 Uplatňuje strategie zvládnání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	vlastní denní režim a zásady zdravého životního stylu
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.	Cíleně upevňuje zdravotně preventivní návyky tak, aby se dodržování zásad tělesné, duševní i intimní hygieny stalo přirozenou součástí jeho každodenního života.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	CZB-TEV-001-ZV9-005 Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje. ŠOVU: Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	zdravotně preventivní návyky, zásady tělesné, intimní a duševní hygieny

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.	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 rozlíší vlivy a důsledky krátkodobého a dlouhodobého stresu.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	CZB-TEV-001-ZV9-005 Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje. ŠOVU: Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostředí daného sportoviště; upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiné osoby; svým jednáním předchází nebezpečným situacím.	aktivní a pasivní odpočinek, negativní vliv stresu na zdravotní stav, základní techniky snižující napětí, stres, únavu
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	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).	X	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	CAP-CHE-001-ZV9-002 Vytvoří model, kterým popíše chemické přeměny látek v lidském těle při trávení živin. ŠOVU: S využitím modelu lidského těla popíše trávení základních živin (sacharidy, tuky, bílkoviny).	trávicí soustava, proces zpracování potravy, získávání živin z potravy
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	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.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	CAP-CHE-001-ZV9-002 Vytvoří model, kterým popíše chemické přeměny látek v lidském těle při trávení živin. ŠOVU: Porovná jednotlivé složky potravy z energetického hlediska, vysvětlí rychlost jejich odbourávání a množství uvolněné energie.	obsah živin v potravinách, výživová doporučení
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	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.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	CAP-CHE-001-ZV9-002 Vytvoří model, kterým popíše chemické přeměny látek v lidském těle při trávení živin. ŠOVU: Porovná jednotlivé složky potravy z energetického hlediska, vysvětlí rychlost jejich odbourávání a množství uvolněné energie.	vlastní způsob stravování vzhledem k výživovým doporučením
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.	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).	X	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	pravidla podporující pozitivní vztahy ve třídě, chování, které k utváření dobrého sociálního klimatu přispívá a které ho narušuje

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 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.	X	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.	X	X	pravidla podporující pozitivní vztahy ve třídě, chování, které k utváření dobrého sociálního klimatu přispívá a které ho narušuje
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.	Diskutuje o pravidlech bezpečného chování v kyberprostoru (na sociálních sítích, při hraní her, sdělování a sdílení osobních dat).	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	pravidla bezpečného chování v kyberprostoru
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.	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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	digitální identita, digitální stopa
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.	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).	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	bezpečné budování digitální identity
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.	Diskutuje zásady bezpečného chování při styku s neznámými zvířaty, rostlinami, s odloženými předměty ve veřejném prostoru.	X	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	bezpečné chování při styku s neznámými zvířaty, rostlinami, s odloženými předměty ve veřejném prostoru
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.	Ověřuje si v modelových situacích vhodné postupy řešení rizikových situací s využitím osobní i digitální komunikace i komunikace s umělou inteligencí.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	řešení rizikových situací s využitím osobní a digitální komunikace

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.	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, cestují veřejné dopravy.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	povinné bezpečnostní prvky, výbava cyklisty, odpovědné chování v dopravních situacích
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.	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.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	pravidla silničního provozu v konkrétních situacích
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	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.).	X	KKK-VYJ-000-ZV9-001 Vyjadřuje se prostřednictvím souboru běžných výrazových prostředků, které volí s důrazem na svůj komunikační záměr, partnera a situaci.	X	CAP-CHE-001-ZV9-002 Vytvoří model, kterým popíše chemické přeměny látek v lidském těle při trávení živin. ŠOVU: Popíše účinky a rizika zneužívání alkaloidů, omamných a psychoaktivních látek, včetně jejich vlivu na lidské tělo.	rizika zneužívání návykových látek, nelátkové závislosti (na vzhledu, osobě, práci, jídle, pohybové aktivitě, hraní her, sociálních sítích)
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady 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.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	fyzická, psychická, sociální závislost, legální a nelegální návykové látky
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Předvede v modelové situaci vhodné způsoby odmítnutí nabízené návykové látky.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	asertivní komunikace v souvislosti se zneužíváním návykových látek a rizikem nelátkových závislostí
CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Rozlišuje druhy mimořádných a krizových situací, aplikuje postup telefonování na tísňové linky, vyvozuje nasazení složek IZS podle druhu mimořádných událostí.	X	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	druhy mimořádných událostí a krizové stavy, působení složek Integrovaného záchranného systému podle druhu mimořádných událostí

CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Rozvíjí znalosti o evakuaci, zpřesňuje naučený postup při evakuaci Aplikuje postup modelové evakuace.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	postupy při evakuaci
CZB-VZB-004-ZV9-015	Aplikuje zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech a mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na místech, kde se pohybuje.	Dává do souvislosti opatření k předcházení mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem a bezpečné způsoby chování v případech vzniku těchto událostí.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.□	X	X	opatření k předcházení mimořádným událostem různého charakteru
CZB-VZB-004-ZV9-015	Aplikuje zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech a mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na místech, kde se pohybuje.	Rozvíjí znalosti o opatřeních k předcházení vzniku mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	opatření k předcházení mimořádným událostem různého charakteru
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, uvádí příklady požární prevence v lokalitě školy a svého bydliště.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí	X	X	zásady požární prevence v lokalitě školy a bydliště
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.	Rozvíjí znalosti o možných příčinách vzniku požáru v prostorách školy aplikuje vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	příčiny vzniku požáru, metody a prostředky hašení požáru
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.	Rozvíjí znalosti o práva a povinnosti občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	X	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činnost svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.	X	X	práva a povinnosti občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu

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.	Vyhledává a uvádí příklady zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	X	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	X	bezpečnostní systém ČR, současné bezpečnostní prostředí (aktuální hrozby a jejich původci, válečný konflikt, terorismus, kybernetické útoky, hybridní působení (dezinformace, sabotáže), zajišťování vnější a vnitřní obrany
---------------------	--	--	---	---	---	---	--

8. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 8. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
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.	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.	Naplňuje a realizuje vybrané kroky podpory zdravého životního stylu ve škole	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	funkce jednotlivých orgánových soustav a prevence poruch zdraví
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.	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.	Naplňuje a realizuje vybrané kroky podpory zdravého životního stylu ve škole	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	aplikace znalostí o činnosti orgánových soustav v podpoře zdraví
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	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.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	CAP-PRI-004-ZV9-003 Objasní základní vnější a vnitřní stavbu vybraných organismů včetně člověka a fungování těla jako celku s vysvětlením funkce orgánů a orgánových soustav pomocí modelu. ŠOVU: Na základě jednoduchých přirovnání ze života popíše funkce, které v bakteriální buňce a v buňce rostlin, hub a živočichů plní její části (organely a membrána) a objasní fungování buňky jako komplexního živého celku. Popíše virus jako nebuněčného parazita, který není schopný životního projevu bez hostitelské buňky. ŠOVU: Na základě obrazového materiálu popíše rozdíly ve stavbě těla, na příkladu kostry člověka a jiných obratlovců (savci, plazi, ptáci), odvodí ne/výhody vzpřímené kostry a pojmenuje a vysvětlí funkci vybraných částí (př. páteř, kostra končetin).	argumenty podložené rozhodování ve prospěch zdraví

CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	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.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	CAP-PRI-004-ZV9-003 Objasní základní vnější a vnitřní stavbu vybraných organismů včetně člověka a fungování těla jako celku s vysvětlením funkce orgánů a orgánových soustav pomocí modelu. ŠOVU: Na základě jednoduchých přirovnání ze života popíše funkce, které v bakteriální buňce a v buňce rostlin, hub a živočichů plní její části (organely a membrána) a objasní fungování buňky jako komplexního živého celku. Popíše virus jako nebuněčného parazita, který není schopný životního projevu bez hostitelské buňky. ŠOVU: Na základě obrazového materiálu popíše rozdíly ve stavbě těla, na příkladu kostry člověka a jiných obratlovců (savci, plazi, ptáci), odvodí ne/výhody vzpřímené kostry a pojmenuje a vysvětlí funkci vybraných částí (př. páteř, kostra končetin)	cesty přenosu a prevence častých infekčních chorob, opatření a způsoby chování v situacích epidemie, pandemie
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	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.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	prevence neinfekčních onemocnění ve vazbě na životní styl
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	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.	X	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.	X	X	systém preventivní lékařské péče pro vybrané populační skupiny
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.	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.	X	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů.	X	X	relevantní informační zdroje v oblasti sexuálního a reprodukčního zdraví, odpovědné respektující sexuální chování

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.	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.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	lidská sexualita jako kombinace fyzické a psychosociální složky osobnosti
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	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	X	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	metody antikoncepce, faktory ovlivňující plodnost mužů a žen
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	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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	vhodné způsoby konsenzuálního chování souvisejícího se sexualitou ve fyzickém a digitálním prostředí
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.	Rozlišuje typické příznaky závažných akutních poruch zdraví, které vyžadují okamžitou pomoc (CMP, IM, masivní krvácení, náhlá příhoda břichní, epilepsie, alergická reakce a anafylaktický šok, astmatický záchvat, diabetické hypo či hyper stavy, psychické ataky).	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	příznaky akutních poruch zdraví a postupy první pomoci

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.	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.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	praktické dovednosti při poskytování první pomoci, vhodné pomůcky, potřeba akutní psychické pomoci
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	Dává do souvislosti správně nastavený denní režim s činností 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.	Naplňuje, realizuje a vyhodnocuje prvky zdravého životního stylu v rámci jednoho školního dne, a vyhodnocuje přínosy pro jeho duševní pohodu	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.	X	CZB-TEV-001-ZV9-004 Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho. ŠOVU: Zhodnotí vlastní režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán. CSP-OSV-001-ZV9-002 Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	denní režim, důsledky nevhodného denního režimu na zdraví v holistickém přístupu, zohlednění intenzity činností, jejich frekvence a dalších fenoménů
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	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.	Naplňuje, realizuje a vyhodnocuje prvky zdravého životního stylu v rámci jednoho školního dne, a vyhodnocuje přínosy pro jeho duševní pohodu	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	CZB-TEV-001-ZV9-004 Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu (ve škole, mimo školu) a naplňuje ho. ŠOVU: Zhodnotí vlastní režim, posoudí jeho vhodnost vzhledem k rozvoji tělesné zdatnosti a zdraví, a případně (ve spolupráci s učitelem) optimalizuje svůj plán.	hodnocení denního režimu osob různého věku a profese, stravovací, pitný, pohybový, odpočinkový a spánkový režim

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.	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, zařazování pohybových aktivit, odpočinku, relaxace a spánku ovlivňovat jeho tělesné zdraví i psychickou pohodu.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	X	aktivity přispívající k regeneraci organismu
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.	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 souvislosti vznik nemocí ve vztahu s duševním zdravím (psychosomatické nemoci) a uvede jejich příklady.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	X	kompenzační a relaxační techniky vhodné pro zvládání stresových situací, pro podporu tělesné a duševní kondice
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Charakterizuje význam živin (bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů, minerálních látek) a vody přijímaných potravin pro činnost organismu. Orientuje se ve složení základních potravin (uvádí, které potraviny jsou významnými zdroji jednotlivých živin).	X	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitaminy, minerální látky), voda - význam v organismu, obsah živin v potravinách
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	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.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	X	souvislosti mezi výživovým chováním a neinfekčními a degenerativními nemocemi, zdravotní rizika spojená s nerespektováním výživových doporučení
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Navrhuje 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.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	X	sestavování jídelníčku na jeden a více dnů vzhledem k potřebám konkrétních osob

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.	Diskutuje o rizicích manipulace a agresivního chování, zpřesňuje a upravuje společně přijatá pravidla chování, přispívá k dobrým vztahům ve třídě.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	X	rizika agresivního a manipulativního chování
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.	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.	X	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.	X	X	vliv vlastního chování na utváření vztahů v komunitě, podpora sebepečet, projevy a rizika sebepoškození
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.	Diskutuje o rizicích, která ho v digitálním prostředí mohou ohrozit (např. phishing, hoax, kybergrooming, sexting, nevhodný digitální obsah aj.).	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	rizika v digitálním prostředí a postupy jejich eliminace
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.	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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	využívání digitální komunikace ve vztahu ke zdraví a bezpečí v celostním přístupu
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.	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).	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	dodržování zásad vyváženého denního režimu v návaznosti na čas strávený na digitálních zařízeních
CZB-VZB-003-ZV9-011	Chová se zodpovědně, předvidavě a bezpečně ve škole, v neznámém prostředí i v prostředí virtuální reality, při styku s neznámými osobami, zvířaty a nebezpečnými předměty.	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.	X	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	bezpečný prostor pro trávení volného času, pravidla pro bezpečný pohyb a pobyt ve venkovním prostředí

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.	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.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	osobní a digitální komunikace
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.	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.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	bezpečné a rizikové chování v silničním provozu
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.	Vysvětlí na modelové situaci vztahy a etické chování jednotlivých účastníků silniční, železniční a letecké dopravy.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	etické vztahy účastníků silniční, železniční a letecké dopravy
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Dává do souvislosti 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.	X	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	vliv závislostního chování na zdravotní stav
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Diskutuje možné příčiny vzniku a rozvoje závislostního chování u jednotlivých populačních skupin.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	rozvoj závislostního chování u jednotlivých populačních skupin
CZB-VZB-003-ZV9-013	Uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika zneužívání legálních i nelegálních návykových látek se životní perspektivou člověka, vysvětlí rizika a dopady závislostního chování.	Ověřuje si v modelových situacích schopnost asertivně komunikovat, čelit sociálnímu tlaku a uvážlivě se rozhodovat, analyzuje perspektivu životních plánů bez/se závislostí.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	asertivní komunikace

CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Diskutuje vybrané záchranné činnosti podle druhu mimořádné události a složky IZS. Rozvíjí znalosti bezpečného chování v mimořádných situacích.	X	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	záchranné činnosti IZS v případě vzniku mimořádných událostí
CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Aplikuje postup modelové evakuace školy podle pokynů.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	postupy evakuace, evakuační zavazadlo
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 a aplikuje základní bezpečné způsoby chování v případech vzniku mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.□	X	X	bezpečné chování v případě mimořádných událostí
CZB-VZB-004-ZV9-015	Aplikuje zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech a mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na místech, kde se pohybuje.	Diskutuje, jak lze předcházet vzniku mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	předcházení mimořádným událostem v místě bydliště, školy
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.	Identifikuje rizikové situace vzhledem ke vzniku požáru, uvádí adekvátní zásady požární prevence.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí	X	X	rizikové situace vzhledem ke vzniku požáru
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.	Dává do souvislosti vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru a druhy možného požáru vzniklého v prostorách školy.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí	X	X	druhy požáru, metody a prostředky hašení
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.	Diskutuje význam občana při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	X	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činnost svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých	X	X	úloha občana ČR při zajišťování bezpečnosti a obrany státu, hrozby, kterým naše země historicky čelila, a z nich plynoucí zkušenosti v mezinárodním i národním kontextu

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.	Hodnotí principy zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	X	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	X	bezpečnostní systém ČR, mezinárodní bezpečnostní systém (příslušnost ČR ke společenství zemí, které sdílejí hodnoty svobody, lidských práv, demokracie, členství v NATO, EU, OSN, mezinárodní právní řád
---------------------	--	--	---	---	---	---	--

9. ročník

OVU vzdělávacích oborů pro uzlový bod 9		Školní OVU pro 9. ročník	Školní OVU PT	Vazby na OVU KK	Vazby na OVU ZG	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZV						
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.	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.	Vyhodnotí ve spolupráci s dalšími žáky účinnost opatření zaměřených na podporu zdravého životního stylu	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	determinanty zdraví v osobním životě a v širších, globálních souvislostech
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.	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).	Vyhodnotí ve spolupráci s dalšími žáky účinnost opatření zaměřených na podporu zdravého životního stylu	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	ochrana zdraví v celostním přístupu
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	S využitím znalostí a dovedností o činnosti orgánových soustav vysvětlí základní mechanismy vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.).	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	CAP-PRI-004-ZV9-007 Objasní roli přírodních procesů v příčinách, dopadech a opatřeních týkajících se změn klimatu. ŠOVU: Na základě znalosti stavby bakterií a virů, jejich životního cyklu (včetně častých mutací) a fungování buňky jako celku objasní princip různých typů očkování a fungování některých léků (antibiotika, antivirotika). ŠOVU: Na základě informačních zdrojů identifikuje dopad změny klimatu na lidské zdraví (přehřívání organismu při vlnách veder, riziko infarktu) a na vybrané druhy organismů nebo hospodářsky významné plodiny.	mechanismy vzniku vybraných onemocnění (infekčních, neinfekčních, degenerativních, autoimunitních, psychosomatických), prevence poruch zdraví
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Navrhne a zdůvodní preventivní opatření před nákazou respiračními chorobami, alimentárními nákazami, pohlavně přenosnými nemocemi a nemocemi spojenými s pobytem v přírodě.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	prevence před nákazou respiračními chorobami, alimentárními nákazami, pohlavně přenosnými nemocemi a nemocemi spojenými s pobytem v přírodě

CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Zdůvodní zásady zdravého životního stylu pro snížení výskytu a dopadu zdravotních problémů chronických neinfekčních onemocnění a uplatňuje je.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	chronická a neinfekční onemocnění - zásady zdravého životního stylu
CZB-VZB-001-ZV9-002	Na základě znalosti základních mechanismů vzniku nemocí (infekčních, neinfekčních, degenerativních, psychosomatických aj.) uplatňuje zásady aktivní ochrany zdraví.	Posoudí systém zdravotní péče v České republice, porovná ambulantní a nemocniční péči i rozdíl mezi praktickou a specializovanou péčí, doporučí dodržování preventivních prohlídek vybrané populační skupině.	X	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.	X	X	systém lékařské péče, péče praktická a specializovaná, preventivní péče
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.	Zdůvodní význam odpovědného respektujícího sexuálního a partnerského chování ve vztahu k sobě samému i ostatním.	X	KOS-VZT-000-ZV9-001 Rozšiřuje okruh vztahů	X	X	odpovědné, respektující sexuální chování, etický přístup k sexualitě
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.	S využitím poznatků o stavbě a funkci reprodukční soustavy navrhne a zdůvodní postupy ochrany sexuálního a reprodukčního zdraví.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	ochrana sexuálního a reprodukčního zdraví
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	Analyzuje a hodnotí změny morfologické a fyziologické v období dospívání, i změny v oblasti psychosociální, vysvětlí princip početí a vývoj jedince před narozením	X	KOS-SEB-000-ZV9-001 Pracuje s jedinečností vlastní osobnosti.	X	X	početí a vývoj jedince před narozením
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	Rozezná a zdůvodní nevhodné i nekonsenzuální chování související se sexualitou ve fyzickém i digitálním prostředí a uvede příklady, jak na ně vhodně reagovat.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	reakce na nevhodné a nekonsenzuální chování související se sexualitou

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.	Uplatňuje osvojené návyky a dovednosti v situacích úrazů a náhle vzniklých stavů, rozhodne o postupu a způsobech při poskytování první pomoci.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	poskytování první pomoci
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 základní úkony resuscitace v situacích ohrožujících život a bezpečné ošetření poranění, ošetření závažnějších úrazů a náhle vzniklých poruch zdraví.	X	KPP-TYM-000-ZV9-001 Efektivně přispívá k úspěšné týmové spolupráci.	X	X	resuscitace, ošetření závažnějších úrazů a náhle vzniklých poruch zdraví
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	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.	Reflektuje, jak se mu daří plánovat a realizovat zdravý životní styl ve svém denním režimu. Upravuje své plány na základě přínosů pro jeho duševní pohodu.	KKU-USU-000-ZV9-001 Řídí vlastní procesy učení.	X	CZB-TEV-001-ZV9-003 Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží. CSP-OSV-001-ZV9-002 Uplatňuje strategie zvládnání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	vlivy působící na zdraví
CZB-VZB-002-ZV9-006	Na základě zásad zdravého životního stylu plánuje a upravuje svůj denní režim a každodenní činnosti	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.	Reflektuje, jak se mu daří plánovat a realizovat zdravý životní styl ve svém denním režimu. Upravuje své plány na základě přínosů pro jeho duševní pohodu.	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	CZB-TEV-001-ZV9-003 Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží. CSP-OSV-001-ZV9-002 Uplatňuje strategie zvládnání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.	denní režim – sestavení a zdůvodnění potřeby jeho dodržování ve vztahu ke kvalitě zdraví
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.	Zdůvodní význam dodržování zásad tělesné a duševní hygieny a denního režimu pro zdraví.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	CZB-TEV-001-ZV9-003 Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží. CZB-TEV-001-ZV9-005 Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	zásady tělesné a duševní hygieny a jejich aplikace v běžném životě

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.	Využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím.	X	KPP-NAP-000-ZV9-001 Využívá příležitosti a výzvy pro rozvoj v různých oblastech vlastního života.	X	CZB-TEV-001-ZV9-003 Samostatně uplatňuje osvojené postupy ke zlepšení či udržení své tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody, k překonávání námahy a obtíží spojených s tělesnou a psychickou zátěží. CZB-TEV-001-ZV9-005 Uplatňuje zásady hygieny a bezpečného chování při pohybových činnostech v prostředí sportovišť a přírody; aktivně předchází krizovým situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.	postupy regenerace, předcházení stresovým situacím
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Propojuje informace o činnosti trávicí soustavy, obsahu živin a dalších látek v potravinách s možnými vlivy konzumace těchto potravin na zdravotní stav.	X	KRP-RPS-000-ZV9-001 Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	X	X	trávicí soustava, obsah živin v potravinách, vliv nutričního chování na zdraví
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Posuzuje návrhy jídelníčků vzhledem k aktuálním výživovým doporučením.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	X	hodnocení jídelníčků vzhledem k výživovým doporučením
CZB-VZB-002-ZV9-008	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.	Sestaví jednoduchý i dlouhodobý jídelníček a zdůvodní jeho složení z hlediska potřeb organismu.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	X	sestavování jídelníčků z hlediska potřeb organismu
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.	Rozpozná projevy násilného, genderově podmíněného, nekonzenzuálního chování s příznaky manipulace, šikany či sebepoškozování a zaujímá k němu odmítavý postoj.	X	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	odmítavý postoj vůči násilnému nekonzenzuálnímu chování s příznaky manipulace, agrese, šikany
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.	Používá v modelových situacích vhodné způsoby, jak předcházet a reagovat na rizikové projevy chování násilného, genderově podmíněného, nekonzenzuálního s příznaky manipulace, agrese a šikany.	X	KOS-EMP-000-ZV9-001 Vyrovnává se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem.	X	X	odmítavý postoj vůči násilnému nekonzenzuálnímu chování s příznaky manipulace, agrese, šikany

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.	Identifikuje nebezpečné aktivity a situace vyskytující se v digitálním prostředí a zdůvodní jejich rizika.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	INF-INF-004-ZV9-013 Navrhne základní způsoby zabezpečení zařízení a systémů, se kterými pracuje, na základě posouzení rizik ztráty, poškození či zneužití dat. CAS-VKO-002-ZV9-008 Rozpozná na příkladech různých životních situací porušování práv, zákonů a smluv a navrhne, jak situace řešit.	rizikové aktivity v digitálním prostředí
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.	Zdůvodní a dodržuje pravidla bezpečného a zdraví neohrožujícího chování při práci s digitálními technologiemi.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	INF-INF-004-ZV9-013 Navrhne základní způsoby zabezpečení zařízení a systémů, se kterými pracuje, na základě posouzení rizik ztráty, poškození či zneužití dat. CAS-VKO-002-ZV9-008 Rozpozná na příkladech různých životních situací porušování práv, zákonů a smluv a navrhne, jak situace řešit.	bezpečné chování při práci s digitálními technologiemi
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.	Analyzuje své chování v digitálním prostředí a reguluje čas strávený na digitálních zařízeních v souladu s dodržováním zásad vyváženého denního režimu.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	INF-INF-004-ZV9-013 Navrhne základní způsoby zabezpečení zařízení a systémů, se kterými pracuje, na základě posouzení rizik ztráty, poškození či zneužití dat. CAS-VKO-002-ZV9-008 Rozpozná na příkladech různých životních situací porušování práv, zákonů a smluv a navrhne, jak situace řešit.	zásady vyváženého denního režimu vzhledem k času strávenému na digitálních zařízeních
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.	Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně ve škole, v neznámém prostředí, při styku s neznámými osobami, zvířaty a nebezpečnými předměty.	X	KOS-WEL-000-ZV9-001 Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).	X	X	zodpovědné chování v neznámém prostředí
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.	Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně v prostředí virtuální reality při styku s neznámými osobami.	X	KDI-BZK-000-ZV9-001 Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.	X	X	zodpovědné chování v prostředí virtuální reality

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.	Pohybuje se samostatně a bezpečně v běžném silničním provozu v roli chodce, cyklisty, spolujezdce, cestujícího ve veřejné dopravě.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	bezpečný pohyb v silničním provozu
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 dopravní situace a zvládá zásady bezpečného chování v případě dopravní nehody.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	řešení dopravních situací, bezpečné chování v situaci dopravní nehody
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 a zdůvodní zdravotní, psychosociální a jiná rizika zneužívání návykových látek a vzniku nelátkových forem závislosti pro jedince a společnost.	X	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	rizika zneužívání návykových látek vzniku nelátkových závislostí
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.	Vysvětlí možné příčiny vzniku a rozvoje závislostního chování u jednotlivých populačních skupin.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	závislostní chování u jednotlivých populačních skupin
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.	Předkládá argumenty ve prospěch života bez závislosti.	X	KOB-ZPS-000-ZV9-001 Zohledňuje vzájemnou propojenost jevů, situací a výzev v okolním světě z hledisek sociálních, ekonomických, kulturních, politických a ekologických.	X	X	benefity života bez závislosti
CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Rozpozná v modelových situacích vznik mimořádné události, srozumitelně ji ohlásí a uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování.	X	KPP-ZDR-000-ZV9-001 Získává zdroje pro aktivity, které přispívají k rozvoji jeho samotného či blízkého okolí.	X	X	ohlášení mimořádné události

CZB-VZB-004-ZV9-014	Uplatňuje adekvátní způsoby bezpečného chování v modelových situacích ohrožení spojeného s mimořádnou událostí.	Postupuje při modelové evakuaci školy dle naučených postupů a zdůvodní význam dodržování těchto postupů.	X	KOS-ODO-000-ZV9-001 Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.	X	X	evakuace, ochrana zdraví všech občanů v případě vzniku mimořádných událostí
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, zdůvodní a aplikuje základní bezpečné způsoby chování v případech vzniku mimořádných událostí přírodního charakteru a mimořádných událostí způsobených člověkem.	X	KOB-UDR-000-ZV9-001 Uskutečňuje kroky směřující k udržitelnosti na základě promyšlení různých scénářů možného budoucího vývoje.	X	X	modely chování v případě vzniku jednotlivých typů mimořádných událostí
CZB-VZB-004-ZV9-015	Aplikuje zásady bezpečného chování při antropogenních mimořádných událostech a mimořádných událostech způsobených přírodními vlivy na místech, kde se pohybuje.	Navrhne, jak lze předcházet vzniku mimořádných událostí způsobených lidskou činností v lokalitě školy a svého bydliště.	X	KKU-SMU-000-ZV9-001 Uvědomuje si důležitost celoživotního charakteru učení.	X	X	předcházení vzniku mimořádných událostí
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.	Charakterizuje a zdůvodní zásady požární prevence v lokalitě školy a svého bydliště.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	zásady požární prevence
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 aplikuje vhodné způsoby chování, metody a prostředky hašení požáru.	X	KOB-ODP-000-ZV9-001 Přebírá odpovědnost za věci okolo sebe a za možné dopady svých rozhodnutí vůči ostatním a okolí.	X	X	postupy likvidace požárů
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.	Vysvětlí roli občana a jeho práva a povinnosti při zajišťování bezpečnosti a obrany státu.	X	KOB-PCP-000-ZV9-001 Účelně uplatňuje přímou činnost svůj vliv na změny v místním či širším okolí při respektování práv a zájmů druhých.	X	X	role občana při zajišťování bezpečnosti státu v míru a během ozbrojeného konfliktu (branná povinnost, pracovní povinnost a výpomoc)

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.	Orientuje se v principech zajišťování vnější i vnitřní obrany, v bezpečnostním systému ČR a typech krizových stavů.	X	KRP-KRP-000-ZV9-001 Kriticky hodnotí informace z různých zdrojů.	X	X	bezpečnostní systém ČR, činnost a schopnosti ozbrojených sil, členství ČR v mezinárodních bezpečnostních a politicko-vojenských organizacích, zahraniční operace, krizové stavy
---------------------	--	---	---	---	---	---	---

Předmětový modelový ŠVP / Výchova ke 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