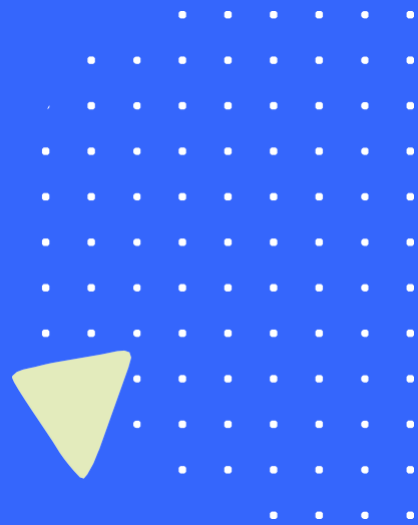




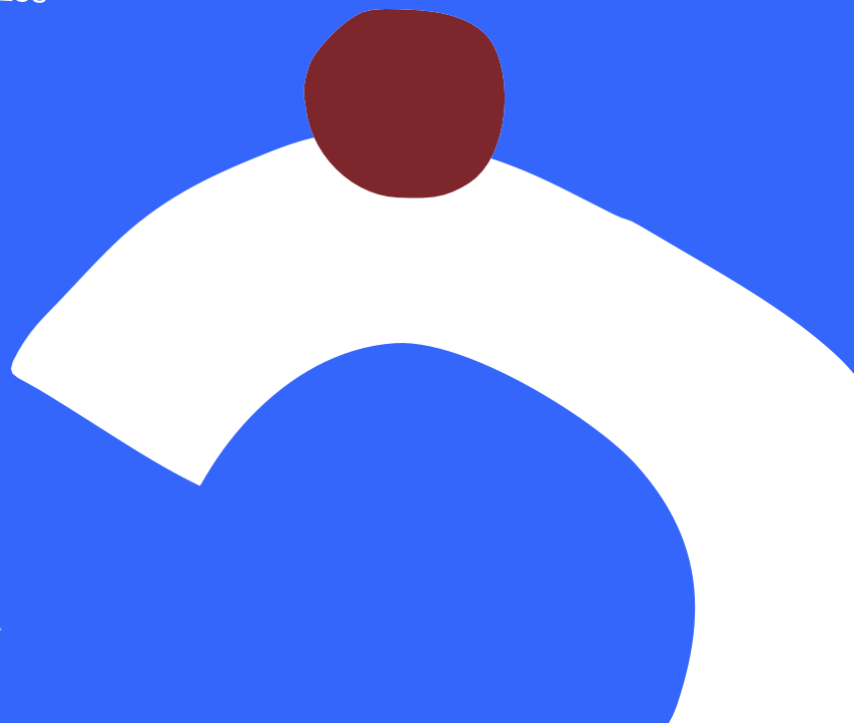
Podpora kurikulární práce škol  
Národní pedagogický institut ČR



# Výchova ke zdraví a bezpečí

ukázkový ŠVP dle RVP ZŠS

2026



Spolufinancováno  
Evropskou unií

**MS  
MT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

## Charakteristika předmětu

Vyučovací předmět	Výchova ke zdraví a bezpečí
Využité vzdělávací obory	Výchova ke zdraví a bezpečí
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé Společnost pro všechny
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	Čtenářská a pisatelská Logicko-matematická
<b>Informace o pojetí předmětu</b>	<p>Vyučovací předmět Výchova ke zdraví a bezpečí se skládá ze tří na sebe navazujících a myšlenkově propojených tematických okruhů.</p> <p>Tematický okruh Ochrana a podpora zdraví směřuje k rozpoznávání základních životních potřeb a jejich naplňování v každodenním životě, k uplatňování základních zásad ochrany zdraví, k vnímání vlastního zdravotního stavu i zdravotního stavu vrstevníků a k uvědomování si vlastních zdravotních potíží a problémů. Zahrnuje také změny související s obdobím dospívání a seznamuje žáky se základními způsoby ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví.</p> <p>Tematický okruh Denní režim je zaměřen na popis denního režimu žáků, uplatňování zásad zdravého životního stylu a osvojování správných stravovacích návyků. Současně směřuje k využívání osvojených zásad tělesné a intimní hygieny v každodenním životě.</p> <p>Tematický okruh Osobní bezpečí vede žáky k rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví jejich vlastní i zdraví ostatních a k osvojování poznatků o možnostech jejich prevence. Zaměřuje se také na bezpečné chování při komunikaci s neznámými lidmi i v digitálním prostředí a na dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany v důležitých oblastech jejich života.</p>
<b>Informace o obsahu předmětu</b>	Vzdělávací obsah vychází z RVP ZŠS ze vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví a bezpečí v Dílu I. Školní očekávané výsledky učení jsou vzhledem k možnostem žáků formulované ve tvaru infinitivu, kterému předchází formulace: „Žák by měl“.
<b>Časová dotace</b>	<b>2. stupeň:</b> 0 + 0 + 1 + 1
<b>Organizace výuky předmětu</b>	Výuka probíhá převážně ve standardní učebně vybavené didaktickou technikou, která umožňuje názornou prezentaci učiva. Vhodnou součástí výuky je také využití počítačové učebny, zejména při procvičování bezpečného chování v digitálním prostředí, a školní kuchyňky, kde žáci získávají základní dovednosti v oblasti zdravé výživy a přípravy jednoduchých pokrmů. Součástí vzdělávacího procesu jsou rovněž tematické exkurze a vzdělávací akce mimo školu, realizované ve spolupráci s externími odborníky. Tyto aktivity podporují praktické osvojování zásad bezpečnosti a ochrany zdraví. Dále jsou zařazovány školní projekty, které slouží k aktivnímu zapojení žáků, upevňování znalostí a rozvoji praktických dovedností v oblasti zdraví a bezpečí.

**Podmínky pro výuku předmětu**

Podmínky pro realizaci předmětu Výchova ke zdraví a bezpečí vyžadují bezpečné a přehledné prostředí přizpůsobené potřebám žáků. Výuka probíhá s využitím názorných pomůcek, modelových situací, praktických činností a ICT technologií, které podporují porozumění učivu a rozvoj bezpečného chování v digitálním prostředí. Důležité je respektování individuálního tempa žáků a pravidelné opakování klíčových bezpečnostních zásad. Praktické ukázky a exkurze jsou plánovány s důrazem na bezpečnost a na reálnou přípravu žáků pro běžný život.

## Vzdělávací strategie

Vyučovací předmět	Výchova ke zdraví a bezpečí
Využité vzdělávací obory	Výchova ke zdraví a bezpečí
Průřezová témata (PT)	Péče o sebe a druhé Společnost pro všechny
Klíčové kompetence (KK)	— k učení — komunikační — osobnostní a sociální — k občanství a udržitelnosti — pracovní — k řešení problémů — kulturní — digitální
Základní gramotnosti (ZG)	Čtenářská a pisatelská Logicko-matematická
<b>Klíčové kompetence rozvíjíme zejména s využitím těchto vzdělávacích strategií:</b>	
<b>KUA</b>	<p><b>Klíčová kompetence k učení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nastavujeme pravidelné učební rituály a funkční stereotypy učení a směřujeme k jejich osvojení;</li> <li>• pracujeme s reálnými předměty, obrázky, piktogramy a modely, čímž podporujeme porozumění učivu a jeho zapamatování;</li> <li>• vytváříme modelové i reálné situace a propojujeme výuku se zkušenostmi žáků;</li> <li>• poznatky přenášíme do praxe a opakujeme je prostřednictvím her a jednoduchých úkolů, které členíme na malé kroky;</li> <li>• podporujeme aktivní podíl žáka na učení a jeho spolupráci s dospělým.</li> </ul>
<b>KKA</b>	<p><b>Klíčová kompetence komunikační</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedeme žáky k vyjádření jejich základních životních potřeb (jídlo, pití, odpočinek, hygiena, bezpečí) přiměřeně jejich komunikačním možnostem;</li> <li>• učíme žáky sdělovat své pocity a zdravotní obtíže a reagovat na otázky týkající se jejich zdraví a denního režimu;</li> <li>• rozvíjíme schopnost žáků vyjádřit souhlas a nesouhlas, zejména v situacích týkajících se osobních hranic a bezpečí;</li> <li>• podporujeme žáky v zapojení se do jednoduchého dialogu;</li> <li>• učíme žáky respektovat pravidla komunikace;</li> <li>• vedeme žáky k naslouchání druhým a k přiměřené reakci na jejich zdravotní či osobní situaci.</li> </ul>
<b>KSA</b>	<p><b>Klíčová kompetence osobnostní a sociální</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S podporou obrázků, piktogramů nebo jednoduchých otázek navozujeme situace, které vedou ke vzájemnému sdílení pocitů, základních potřeb a aktuálního rozpoložení (např. únava, žízeň, hlad, bolest);</li> <li>• propojujeme výuku s přípravou jednoduchých pokrmů a se stolováním, čímž podporujeme spolupráci a respekt k druhým;</li> <li>• zařazujeme pravidelný nácvik osobní, tělesné a intimní hygieny a pracujeme na utváření pozitivního vztahu žáků k sobě samým;</li> <li>• realizujeme společný nácvik jednoduchých dechových a relaxačních cvičení s cílem navození tělesné a duševní pohody a pocitu uvolnění;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• společně plníme jednoduché úkoly (např. péče o třídu, úklid hraček a pomůcek, třídění odpadu), čímž budujeme a prohlubujeme pocit sounáležitosti;</li> <li>• rozvíjíme kontakt se žáky z ostatních tříd ve škole při školních akcích.</li> </ul>
<b>KBA</b>	<b>Klíčová kompetence k občanství a udržitelnosti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učíme žáky chovat se odpovědně k sobě, druhým lidem i k přírodnímu prostředí a podílet se na péči o společný prostor;</li> <li>• vedeme žáky k pochopení významu péče a ochrany života;</li> <li>• vysvětlujeme dohodnutá pravidla třídy a podporujeme přebírání odpovědnosti za vlastní jednání;</li> <li>• vysvětlujeme žákům souvislost mezi zdravým prostředím a zdravím člověka;</li> <li>• vedeme žáky ke spolupráci při skupinových činnostech a k respektování potřeb druhých;</li> <li>• v modelových situacích žáky učíme řešit důsledky svého chování (např. omluva, náprava situace);</li> <li>• učíme žáky poskytovat pomoc druhému a zároveň o pomoc vhodně požádat;</li> <li>• učíme žáky ohleduplnosti k ostatním.</li> </ul>
<b>KPA</b>	<b>Klíčová kompetence pracovní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozvíjíme schopnost žáků samostatně vykonávat jednoduché pracovní úkoly (např. péče o květiny, příprava jednoduché svačiny, utírání stolu);</li> <li>• rozvíjíme každodenní pracovní návyky a schopnost dodržovat jednoduché pracovní postupy;</li> <li>• využíváme k výuce jednoduché manipulace s předměty a rozvíjíme přesnost, koncentraci a schopnost dokončit zadaný úkol;</li> <li>• vytváříme modelové situace bezpečného chování a dodržování hygieny při praktických činnostech, čímž podporujeme pracovní návyky a zodpovědnost;</li> <li>• zapojujeme žáky do společných praktických aktivit, například při přípravě jednoduchých pokrmů, stolování a úklidu prostor učeben;</li> <li>• vedeme žáky k respektování jednoduchých pravidel a ke spolupráci s dospělým.</li> </ul>
<b>KRA</b>	<b>Klíčová kompetence k řešení problémů</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedeme žáky k rozpoznávání problémů v modelových i reálných situacích a k využívání dostupných možností jejich řešení;</li> <li>• opakovaným nácvikem učíme žáky osvojovat si jednoduché strategie řešení problémů;</li> <li>• podporujeme samostatné rozhodování, využíváme cvičení typu: „Vyber správně“ nebo „Co uděláš?“;</li> <li>• pracujeme s obrázkovými pokyny a návody;</li> <li>• simulujeme každodenní situace mimo školu (např. bezpečný přechod silnice, orientace v prostoru) a rozvíjíme samostatnost;</li> <li>• zabýváme se hledáním řešení v hygienických úkonech (např. špinavé ruce, nepořádek, rozlitý nápoj).</li> </ul>
<b>KLA</b>	<b>Klíčová kompetence kulturní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedeme žáky ke vnímání kulturních podnětů prostřednictvím smyslů a k slovní či neverbální reakci;</li> <li>• zapojujeme žáky do výtvarných, hudebních, pohybových a dramatických činností podle jejich možností s cílem navodit příjemné uvolňující pocity, které přispívají k jejich osobní pohodě;</li> <li>• učíme žáky vyjadřovat své pocity a nálady tvořivým způsobem;</li> <li>• vedeme žáky k respektování pravidel chování při návštěvě veřejných a kulturních míst, například zásady stolování v restauraci;</li> <li>• učíme žáky chápat, že příjemné a kulturní prostředí přispívá k duševnímu zdraví, lepší kvalitě života a osobní pohodě;</li> <li>• podporujeme estetické cítění žáků při přípravě pokrmů a při stolování;</li> <li>• učíme žáky společně tvořit, například velkoformátová malba na téma moje tělo / zdravý den / moje rodina.</li> </ul>

<b>KDA</b>	<b>Klíčová kompetence digitální</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Učíme žáky používat digitální zařízení bezpečně a podle stanovených pravidel;</li><li>• vedeme žáky k rozlišování mezi bezpečným a rizikovým chováním v online prostředí;</li><li>• vedeme žáky k ochraně osobních údajů, fotografií i informací o jejich zdravotním stavu;</li><li>• vysvětlujeme žákům, které informace mohou sdílet a které si mají ponechat pro sebe;</li><li>• učíme žáky respektovat soukromí druhých osob;</li><li>• v modelových situacích vedeme žáky k vytvoření bezpečného hesla v digitálním prostředí.</li></ul>
------------	-------------------------------------	---

## Obsah předmětu

### 9. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 10. ročník		Školní OVU pro 9. ročník	Vazby na související OVU ZG	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU PT	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠS						
CZA-VZB-001-110-001	Rozpoznat důležité životní potřeby ve svém každodenním životě.	Rozpoznat důležité životní potřeby a v běžných situacích jednoduše vyjádřit aktuálně pociťovanou potřebu.	ZGC-ZGC-000-110-002 Reprodukovat krátký text pomocí návodných otázek nebo obrázků.	KSA-KOA-000-110-001 Spolupracovat při utváření osobní pohody.	PTP-000-000-110-001 Vyjádřit vlastní potřeby při utváření vzdělávacího prostředí a současně vnímat i potřeby ostatních.	CAP-CAP-003-110-005 Poznat části lidského těla a pozorovat základní životní funkce.	<ul style="list-style-type: none"> <li>základní životní potřeby (např. potřeba bezpečí a jistoty, sociální potřeby)</li> <li>fyziologické potřeby (jídlo, pití, spánek, vylučování, dýchání)</li> <li>potřeba bezpečí a jistoty</li> <li>potřeba sounáležitosti a lásky</li> </ul>
CZA-VZB-001-110-002	Uplatňovat v praktických modelových situacích základní zásady ochrany zdraví.	X	X	X	X	X	X
CZA-VZB-001-110-003	Vnímat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a dát najevo své zdravotní potíže a problémy.	Vnímat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků, rozpoznat a vhodným způsobem sdělovat své zdravotní potíže a problémy.	X	<p>KSA-KOC-000-110-001 Tolerovat odlišnosti druhých osob ve školním prostředí.</p> <p>KSA-KOS-000-110-001 Požádat jednoduchým způsobem o pomoc.</p> <p>KKA-VYJ-000-110-001 Vést verbální nebo neverbální komunikaci s partnerem.</p>	<p>PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.</p> <p>PTS-000-000-110-001 Vybrat příklady obtížných životních situací a možností vzájemné pomoci.</p>	<p>CAP-CAP-003-110-005 Poznat části lidského těla a pozorovat základní životní funkce.</p> <p>CPA-CSP-001-110-001 Pečovat o své tělo a svůj zevnějšek.</p> <p>CZA-TEV-001-110-001 Uplatňovat přiměřené aplikované pohybové aktivity odpovídající aktuálnímu zdravotnímu stavu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zdraví a péče o něj</li> <li>zdravotní stav (např. únava, bolest hlavy)</li> <li>preventivní a lékařská péče</li> <li>ochrana před přenosnými a nepřenositelnými nemocemi</li> <li>chronické nemoci</li> <li>zdravotní obtíže</li> <li>rozpoznávání zdravotních obtíží pomocí obrázků (např. dítě kašle, dítě má teplotu, dítě si odřelo koleno)</li> <li>vhodná reakce na zdravotní obtíže pomocí obrázků (např. pomoc, zavolání dospělého, nabídka odpočinku)</li> <li>možnosti péče o zdraví (např. relaxační techniky, pohyb, změna jídelníčku)</li> <li>vyjádření aktuálních pocitů a nálad a vnímání emocí – aktivita emoční teploměr</li> </ul>



CZA-VZB-002-110-002	Osvojit si správné stravovací návyky a podle svých možností je využívat v běžném životě.	Osvojit si správné stravovací návyky a podle svých možností je využívat v modelových situacích a v běžném životě.	ZGM-ZGC-000-110-001 Uplatňovat zkušenost s opakovaně řešenými matematickými úlohami.	KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CPA-CSP-006-110-001 Provádět základní pracovní úkony v domácnosti včetně využití kuchyňského inventáře.  CPA-CSP-006-110-003 Upravit vhodným způsobem stůl pro stolování.  CPA-CSP-006-110-004 Připravit jednoduchý pokrm podle daných postupů s přihlédnutím k zásadám zdravé výživy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pitný režim a jeho význam pro život</li> <li>• vhodné nápoje pro dodržování pitného režimu</li> <li>• vliv prostředí na zdraví</li> <li>• vliv způsobu stravování na zdraví</li> <li>• rozlišování zdravých a nezdravých potravin (např. ovoce, zelenina, sladkosti, chipsy)</li> <li>• společná příprava zdravé svačiny (např. chléb s pomazánkou, ovoce, zelenina)</li> </ul>
CZA-VZB-002-110-003	Uplatňovat osvojené zásady tělesné a intimní hygieny v praktickém životě.	Uplatňovat osvojené zásady tělesné a intimní hygieny v každodenních situacích praktického života.	X	KPA-KPP-000-110-001 Přispívat k realizaci aktivity podle zavedených postupů.  KRA-KRP-000-110-001 Vybrat z nabízených možností vhodný způsob řešení běžného osobního problému.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CAP-CAP-003-110-005 Poznat části lidského těla a pozorovat základní životní funkce.  CPA-CSP-001-110-001 Pečovat o své tělo a svůj zevnějšek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní části lidského těla (např. hlava, ruce, nohy, břicho, záda)</li> <li>• ukazování částí těla</li> <li>• odlišování intimních částí těla</li> <li>• základní hygienické návyky (např. čištění zubů, mytí rukou, sprchování, česání, stříhání nehtů, výměna spodního prádla, použití toaletního papíru, použití menstruačních pomůcek)</li> <li>• nácvik každodenní tělesné hygieny v modelových situacích</li> <li>• zásady osobní a intimní hygieny</li> <li>• základy duševní hygieny</li> </ul>
CZA-VZB-003-110-001	Rozpoznat v modelových situacích nebezpečné situace v běžném životě.	X	X	X	X	X	X

## 10. ročník

OVU vzdělávacích oborů – 10. ročník		Školní OVU pro 10. ročník	Vazby na související OVU ZG	Vazby na související OVU KK	Vazby na související OVU PT	Vazby na další OVU vzdělávacích oborů	Učivo k dosažení OVU
Kód	Popis OVU z RVP ZŠS						
CZA-VZB-001-110-001	Rozpoznat důležité životní potřeby ve svém každodenním životě.	X	X	X	X	X	X
CZA-VZB-001-110-002	Uplatňovat v praktických modelových situacích základní zásady ochrany zdraví a chovat se přiměřeně ke svému zdravotnímu stavu.	Uplatňovat v praktických modelových situacích základní zásady ochrany zdraví a chovat se přiměřeně ke svému zdravotnímu stavu.	X	KBA-KOC-000-110-001 Sdílet odpovědnost za své chování ve školním prostředí.  KDA-KDI-000-110-001 Dodržovat pravidla obsluhy a bezpečného zacházení s digitálními zařízeními.  KUA-KKF-000-110-001 Používat osvojené stereotypy učení.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CAP-CAP-003-110-005 Poznat části lidského těla a pozorovat základní životní funkce.  CPA-CSP-001-110-001 Pečovat o své tělo a svůj zevnějšek.  CZA-TEV-001-110-006 Podílet se na pohybových aktivitách spolu s ostatními žáky a vnímat význam pohybových aktivit pro zdraví.	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozlišování pojmů zdraví a nemoc</li> <li>trvalá změna zdravotního stavu</li> <li>ochrana zdraví a bezpečné chování v situacích úrazů a život ohrožujících stavů</li> <li>úraz v domácnosti, při sportu, ve škole, v dopravě</li> <li>ochrana zdraví v digitálním prostředí</li> <li>nebezpečné situace pro vznik úrazů (např. kluzká podlaha, horký hrnec, přechod silnice)</li> <li>nácvik správného chování v nebezpečných situacích prostřednictvím modelových situací</li> <li>první pomoc v jednoduchých modelových situacích</li> <li>vliv prostředí na zdraví člověka</li> </ul>
CZA-VZB-001-110-003	Vnímat zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a dát najevo své zdravotní potíže a problémy.	X	X	X	X	X	X

CZA-VZB-001-110-004	Rozpoznávat změny v období dospívání.	Znát základní tělesné a psychické změny spojené s obdobím dospívání a vnímat je jako přirozenou součást lidského vývoje.	X	KSA-KOA-000-110-001 Spolupracovat při utváření osobní pohody.  KSA-KOC-000-110-001 Tolerovat odlišnosti druhých osob ve školním prostředí.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CAP-CAP-003-110-005 Poznat části lidského těla a pozorovat základní životní funkce.  CPA-CSP-001-110-001 Pečovat o své tělo a svůj zevnějšek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• období vývoje člověka – dětství, puberta, dospívání, dospělost, stáří</li> <li>• změny člověka v jednotlivých obdobích života</li> <li>• tělesné změny v období dospívání (např. růst ochlupení, pocení, změny tělesné stavby, menstruace)</li> <li>• péče o tělo v období dospívání (např. používání deodorantu, častější sprchování, výměna prádla, výměna hygienických pomůcek)</li> <li>• duševní změny v období dospívání (např. radost, vztek, smutek, stud)</li> <li>• dodržování soukromí a respektu k druhým (např. při převlékání, na toaletě)</li> </ul>
CZA-VZB-001-110-005	Poznávat vhodné a nevhodné sexuální chování v modelových situacích z každodenního života.	Poznávat vhodné a nevhodné projevy chování v oblasti sexuálních vztahů, intimity a osobní hranice sebe i druhých v modelových situacích z každodenního života.	X	KRA-KRP-000-110-001 Vybrat z nabízených možností vhodný způsob řešení běžného osobního problému.  KSA-KOD-000-110-001 Podílet se na rozvoji vztahů s druhými osobami.  KSA-KOS-000-110-001 Požádat jednoduchým způsobem o pomoc.	PTS-000-000-110-001 Vybrat příklady obtížných životních situací a možností vzájemné pomoci.	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržování osobního prostoru</li> <li>• využívání gest k vyjádření respektu druhým</li> <li>• bezpečný a nebezpečný dotyk (např. obejmutí, kopnutí, podání ruky)</li> <li>• sexualita jako součást dospívání za využití výukových programů od spolupracujících organizací</li> <li>• masturbace</li> <li>• prevence rizikového sexuálního chování v reálném a digitálním prostředí</li> </ul>

CZA-VZB-001-110-006	Rozlišovat základní metody ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví.	Znát základní metody ochrany reprodukčního a sexuálního zdraví a vnímat jejich význam v každodenním životě.	X	KRA-KRP-000-110-001 Vybrat z nabízených možností vhodný způsob řešení běžného osobního problému.	PTP-000-000-110-002 Volit nabízené aktivity péče o sebe na základě vlastních zkušeností.	CAP-CAP-003-110-005 Poznat části lidského těla a pozorovat základní životní funkce.  CPA-CSP-001-110-001 Pečovat o své tělo a svůj zevnějšek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>vysvětlení pojmu menstruace a seznámení s hygienickými pomůckami (např. vložky, menstruační kalhotky)</li> <li>vysvětlení pojmu antikoncepce (např. kondom, hormonální antikoncepce)</li> <li>odpovědné sexuální chování</li> <li>problematika těhotenství a rodičovství</li> <li>umělé přerušování těhotenství</li> <li>onemocnění přenášená pohlavním stykem a ochrana před nimi</li> <li>aktivity pro podporu zdraví</li> <li>zapojení do programů od spolupracujících organizací</li> </ul>
CZA-VZB-002-110-001	Popsat svůj denní režim a používat v praktických situacích zásady zdravého životního stylu.	X	X	X	X	X	X
CZA-VZB-002-110-002	Osvojovat si správné stravovací návyky a podle svých možností je využívat v běžném životě.	X	X	X	X	X	X
CZA-VZB-002-110-003	Uplatňovat osvojené zásady tělesné a intimní hygieny v praktickém životě.	X	X	X	X	X	X

CZA-VZB-003-110-001	Rozpoznat v modelových situacích nebezpečné situace v běžném životě.	Rozpoznat v modelových situacích nebezpečné situace v běžném životě.	X	<p>KDA-KDB-000-110-001 Respektovat pravidla bezpečného chování v digitálním prostředí.</p> <p>KRA-KRP-000-110-001 Vybrat z nabízených možností vhodný způsob řešení běžného osobního problému.</p> <p>KSA-KOS-000-110-001 Požádat jednoduchým způsobem o pomoc.</p>	PTS-000-000-110-001 Vybrat příklady obtížných životních situací a možností vzájemné pomoci.	<p>CAS-CAS-004-110-003 Osvojit si nezbytné dovednosti potřebné k ochraně osob za mimořádných událostí.</p> <p>CPA-OSV-001-110-004 Vyhledat pomoc v zátěžové situaci.</p> <p>CZA-TEV-001-110-010 Rozpoznat nebezpečné situace a na základě osobních zkušeností na ně vhodně reagovat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpečné chování v reálném a digitálním prostředí (např. při komunikaci s vrstevníky a s neznámými lidmi)</li> <li>• nebezpečné situace (např. v domácnosti, v dopravě, při sportu, během požáru) a správné reakce na ně (např. zavolání dospělého)</li> <li>• dodržování pravidel bezpečnosti v běžných situacích a v silničním provozu</li> <li>• exkurze na dopravní hřiště</li> <li>• formy šikany</li> <li>• formy násilí a zneužívání (i sexuálního)</li> <li>• závislosti na návykových látkách a jejich zdravotní a sociální rizika</li> <li>• pomáhající organizace a komunikace se službami odborné pomoci</li> <li>• zapojení do programů od spolupracujících organizací</li> </ul>
---------------------	--	--	---	---	--	--	---



Národní pedagogický institut  
České republiky

Praha, březen 2026  
[www.npi.cz](http://www.npi.cz)