

ZÁKLADNÍ ŠKOLA A ZÁKLADNÍ UMĚLECKÁ ŠKOLA JESENICE, příspěvková organizace

K Rybníku 800, Jesenice, PSČ 252 42; tel.: 241 004 200;
skola@jesenickaskola.cz; www.jesenickaskola.cz



Školní vzdělávací program

pro základní vzdělávání

Škola pro život

Dodatek č. 5 – Výchova ke zdraví

Dodatek č. 5 ke Školnímu vzdělávacímu programu platný od 1. 9. 2025

V rámci kapitoly 5 - **Charakteristika vyučovacího předmětu a učební osnovy, podkapitoly 5. 22 – Výchova ke zdraví**, dochází k změnám učebních osnov, které jsou **platné od 1. 9. 2025**. Změny jsou obsahové. Jedná se o vyjmutí některých výstupů, které byly duplicitní s látkou v jiných předmětech a dále o doplnění učiva případně změnu znění. Všechny tyto změny jsou v přehledu barevně vyznačeny, dle toho, zda byl výstup upraven, nebo odstraněn – viz shrnutí změn. Změny jsou vyznačeny od str. 13 a od str. 17 následuje přehled beze změn platný od 1. 9. 2025.

Vzhledem ke změnám výstupů a učiva dochází i ke změně začlenění průřezových témat. Změny jsou vyznačeny v přehledové tabulce od str. 2 (stejně barevné spektrum). Týká se průřezových témat OSV 2, OSV 4 a MV 5.

Obsahové, časové a organizační vymezení a výchovné a vzdělávací strategie zůstávají beze změn.

Odůvodnění změny:

Ke změně dochází na základě žádosti vyučujících výchovy ke zdraví na 2. stupni základní školy. Po aktualizaci jsou výstupy doplněné o aktuální trendy a zmizela duplicita.

Shrnutí změn:

1. **Odstraněný výstup, část výstupu** – v textu vyznačeno **žlutě**.
2. **Nově zařazený výstup, výstupy, které budou sloučeny, učivo** – v textu vyznačeno **zeleně**.

Průřezové téma**Osobnostní a sociální výchova
Sebepoznání a sebepojetí (OSV 2)**

Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
1	Pr	OSV 2 (tělo)	Tv	Uplatňuje základní hygienické a režimové návyky.	základní hygienická pravidla, intimní hygiena, péče o zevnějšek; zdravý denní režim – práce, odpočinek, pohyb, stravování, spánek	
1	Hv	OSV 2 (tělo)	Čj, Tv	Zpívá uvolněně, ve správném postoji.	hlasová hygiena, držení těla	
1	Tv	OSV 2 (moje tělo)	M	V souladu s individuálním předpoklady zvládá jednoduché pohybové činnosti, základy atletiky.	hod míčkem, rychlý běh na kratší vzdálenost, skok z místa	
2	Tv	OSV 2 (moje tělo)		Reaguje na základní povely a pokyny při osvojování a organizaci pohybové činnosti, zvládá jednoduché pohybové činnosti, základy atletiky.		
3	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Pr	Pravidelnou pohybovou činnost spojuje se zdravým způsobem života, samostatně se připraví na pohybovou činnost.		

4	Aj	OSV 2 (sebepoznání) VEG 1 (tradice) EV4 (zdraví)	Tv, Hv, Čj	Zodpoví otázky na téma oblíbených aktivit.	přítomný čas prostý + krátké odpovědi, volný čas, 3. osoba jednotného čísla, odpovídající slovní zásoba	
4	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Př	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při cvičení a při pohybových činnostech v přírodě, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.		
5	Čj	OSV 2 (moje psychika)	Aj, Tč, Tv	Vyjádří své pocity a zaznamená je.	zážitkové čtení a naslouchání	
5	Aj	OSV 2 (sebepojetí) OSV 5 (tvořivost)	Tč	Podle ústního popisu nakreslí vzhled určité osoby.	Popis osoby, vzhled člověka, přídavná jména, oblečení, části těla	
5	Př	OSV 2 (sebepoznání)		Rozliší jednotlivé etapy lidského života a popíše vývoj dítěte před a po jeho narození.	oplození, plod, novorozenec, kojenec, batole, předškolák, školák, dospívající, dospělý, starý člověk (senior)	
5	Tč	OSV 2 (sebepoznání)	Hv	Vytvoří obraz na základě vlastního pocitu.	hudba jako motivační prvek	Vv

5	Tv	OSV 2 (moje tělo)	Př	Realizuje pravidelný pohybový režim v souladu se zdravým způsobem života, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.		
6	Aj	OSV 2 (sebepojetí)		Vlastními slovy vyjádří, která jídla a nápoje má rád/nerad.	slovní zásoba – jídlo a nápoje, vyjádření libosti a nelibosti (like/don't like – dislike)	
6	Vv	OSV 2 (sebepoznání)		Využívá obrazová vyjádření k zaznamenání zkušenosti a podnětu z představ a fantazie.	poznání procesu tvorby, malba, kresba, plastika, projekty	
6	Tv	OSV 2 (moje tělo)	P	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.		
7	Aj	OSV 2 (sebepojetí)		Uvede příklady oblíbených a neoblíbených činností.	přítomný čas prostý a průběhový, „ing“ forma sloves po použití sloves like	
7	Šj	OSV 2 (verb. i neverb. dovednosti sdělování)		Reaguje při setkání a rozloučení.	pozdravy	

7	Vkz	OSV 2 (sebepoznání)	P, Vo	Orientuje se v problematice dospívání a v problémech, které jsou s tím spojeny. Popíše průběh dospívání a uvede, jaké problémy jsou s tím spojené.	zdravotní a sociální dopady dospívání	
7	Vkz	OSV 2 (sebepečetí)	Sp, P, Vo	Dokáže říci, co je výživa, proč je důležité se jí věnovat a orientovat se v ní. Diskutuje o dopadu reklam na výživu.	složky výživy (bílkoviny, tuky, cukry, minerály), a jejich výskyt, výživová hodnota, nezdravé produkty – fast foody, pitný režim, zhodnocení jídelníčku, vyhodnocení složení potravin	
7	Tv	OSV 2 (vztahy) OSV 4 (relaxace)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.		
7	Nj	OSV 2 (verb. i neverb. dovednosti sdělování)		Reaguje při setkání, rozloučení.	pozdravy	
7	Rj	OSV 2 (sebepečetí)	Pd, Vo	Vypráví o sobě, kamarádech, členech rodiny.	jednoduchá sdělení, domov, rodina, škola	
8	Aj	OSV 2 (sebepečetí)		Svémi slovy vyjádří své pocity libosti a nelibosti před důležitou událostí.	trpný rod (přítomný, minulý a budoucí)	

8	Tv	OSV 2 (vztahy)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.		
8	Sp	OSV 2 (sebepoznání)		Popíše své nejdůležitější osobnostní kvality, určí své silné a slabé stránky, předpoklady a omezení pro různé činnosti.	sebepoznávání, osobní zájmy a cíle, osobní vlastnosti a schopnosti	Volba povolání
8	Sp	OSV 2 (sebepoznání)		Posoudí, kdo ho může při rozhodování ovlivňovat a jak může být vliv druhých osob na jeho rozhodování prospěšný či nežádoucí.	vlivy na volbu profesní orientace	Volba povolání
8	Sp	OSV 2 (sebepojetí)	P	Vysvětlí, s čím by měl člověk realistickou volbu povolání spojovat a které skutečnosti by měl při rozhodování o své profesi budoucnosti zvažovat.	povolání lidí, druhy pracovišť, druhy pracovních prostředků, pracovních objektů, charakter a druhy pracovních činností, požadavky kvalifikační, zdravotní a osobnostní, rovnost příležitostí na trhu práce	Volba povolání
8	Sp	OSV 2 (sebepoznání)		Uvede příklad nesprávné profesní volby a zhodnotí možné důsledky této volby pro osobní i profesní život člověka.		Volba povolání
8	Rj	OSV 2 (sebepojetí)	Pd	Vyjádří svá přání a své plány.	jednoduchá sdělení, slovesa, хотеть, жить, учиться, заниматься	

9	Ikt	OSV 2 (já) OSV 5 (originalita) MV 6 (tvorba mediálního sdělení)	Čj, Vv, Vo	Ve vhodně zvoleném programu pracuje na projektu dle zadání.	ročníková práce, třídní tablo, webové stránky, materiály k propagaci školních akcí	
9	Tv	OSV 2 (vztahy)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.		
9	Sp	OSV 2 (sebepoznání)		Posoudí své možnosti a stanoví si silní a slabé stránky.	sebehodnocení	Volba povolání
9	Sp	OSV 2 (sebepoznání)		Realisticky posoudí své aktuální výsledky ve škole, porovná je s požadavky a podmínkami přijetí na vybranou střední školu.		Volba povolání
9	Sp	OSV 2 (sebepojetí)		Na základě poznatků z výuky, informací z rozmanitých zdrojů a vlastních zkušeností koriguje a zdůvodní svůj dosavadní náhled na vybraná povolání.		Volba povolání
9	Sp	OSV 2 (sebepojetí)		Vede v souladu se společenskými pravidly hovor na úřadě, předvede fiktivní přijímací pohovor.	přijímací pohovor, prezentace	Etiketa

9	Nj	OSV 2 (hodnocení druhých)		Porovnává zájmy spolužáků.	stupňování nepravidelných přídavných jmen a příslovčí	
9	Rj	OSV 2 (sebepojetí)		Použije známé výrazy z každodenního života a základní fráze.	věta jednoduchá, pořádek slov ve větě, pravopis	
9	Rj	OSV 2 (sebepojetí)		Vyjádří, se mu líbí a nelíbí.	základní gramatické struktury (я увлекаюсь, я занимаюсь), časování slovesa хотеть	
9	Rj	OSV 2 (sebepoznání)		Popíše svůj problém.	základní pravidla komunikace v běžných každodenních situacích, časování sloves: хотеть, учиться, заниматься	

Průřezové téma**Osobnostní a sociální výchova
Psychohygiena (OSV 4)**

Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
1	Tv	OSV 4 (relaxace)		Nacvičuje základní gymnastické prvky.	například akrobacie, přeskok, cvičení se sportovním náradím a náčiním	
2	Pr	OSV 4 (psychohygiena)	Hv, Tv	Uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky a využitím elementárních znalostí o lidském těle.	zdravý denní režim; nácvik kompenzačních a relaxačních cvičení	
2	Tč	OSV 4 (řešení problémů)		Mačká, trhá, slepí, vystřihne, přeloží a složí papír, vytvoří jednoduché prostorové tvary.		Sp
2	Tv	OSV 4 (relaxace)	Pr	Provádí pravidelnou pohybovou činnost, kterou spojuje se zdravým způsobem života, uplatňuje správné způsoby držení těla při různých činnostech, zaujímá správné základní polohy, jednoduše posoudí pohybové dovednosti spolužáka.	zdravý životní styl, hodnocení, sebehodnocení	
3	Pr	OSV 4 (psychohygiena)	Tv	Předvede ošetření některých zranění.	první pomoc	

3	Tv	OSV 4 (relaxace)	Pr	Dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, poskytne první pomoc při jednoduchých úrazech, připraví jednoduché soutěže v přírodě. Zvládá základy netradičních sportů, uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.		
4	Tv	OSV 4 (relaxace)	Př	Realizuje pravidelný pohybový režim v souladu se zdravým způsobem života, uplatňuje kondičně zaměřenou činnost.		
5	Př	OSV 4 (pomoc při potížích)	Čj, Tv	Vyjmenuje zásady poskytování první pomoci, ošetří drobná zranění a zajistí lékařskou pomoc.	zástava dechu, bezvědomí, tepenné krvácení, spálenina	Mladý záchranář
6	Vo	OSV 4 (relaxace)	Aj, Pd, Rj, Tv	Vysvětlí význam smysluplně stráveného volného času, rozliší pozitivně a negativně strávený volný čas, sestaví svůj vlastní vyvážený režim dne.	volný čas	
6	Tv	OSV 4 (relaxace)		Realizuje pravidelný pohybový režim, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti.		
7	Vkz	OSV 4 (psychohygiena)		Rozpozná psychickou zátěž, náročné životní situace. Orientuje se v relaxačních technikách. Uvede příklady psychické zátěže a náročných životních situací. Vyjmenuje základní relaxační techniky.	stresové a traumatické situace v životě, neovlivnitelné a ovlivnitelné situace, empatický pohled na problematiku, jak se s náročnými situacemi vyrovnat, psychické reakce na stres, strategie a způsoby zvládání, technika relaxace	

7	Tv	OSV 2 (vztahy) OSV 4 (relaxace)		Uplatňuje pravidelný pohybový režim s kondičně zaměřenou činností.		
9	Aj	OSV 4 (psychohygiena)	Vo	Stanoví nebezpečí sociálně patologických jevů.	slovní zásoba – sociálně patologické jevy	

Průřezové téma

Mediální výchova Fungování a vliv médií ve společnosti (MV 5)

Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
5	Čj	MV 5 (médiá a společnost)	Vl	Hodnotí vliv médií na společnost.	média, reklama	
7	Hv	MV 5 (vliv médií na kulturu)		Na základě vlastních zkušeností diskutuje o úloze hudby ve společnosti.	úloha hudby ve společnosti	
7	Vkz	MV 5 (vliv médií)	Sp, P, Vo	Dokáže říci, co je to výživa, proč je důležité se jí věnovat a orientovat se v ní. Diskutuje o dopadu reklam na výživu.	složky výživy (bílkoviny, tuky, cukry, minerály) a jejich výskyt, výživová hodnota, nezdravé produkty – fast-foody, pitný režim, zhodnocení jídelníčku, vyhodnocení složení potravin	
9	Sp	MV 5 (vliv médií)		Používá získané informace při utváření představ a budoucí vzdělávací a profesní orientaci.	vlivy na profesní orientaci, práce s profesními informacemi a využívání poradenských služeb	Volba povolání

Vyučovací předmět

Výchova ke zdraví (Vkz) – s vyznačenými změnami

Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
7	Vkz		Vo, P	Vysvětlí, co je zdraví, a vyjmenuje faktory, které jej ohrožují.	zdraví, patologické jevy a poškození zdraví (kouření, alkohol, drogy, špatná strava, nízká pohybová aktivita, stres, rizikové sexuální chování, nedostatek spánku), civilizační choroby	
7	Vkz		Vo	Popíše životní styl v současné společnosti.	zdravý/nezdravý způsob života, zdravé bydlení, zdravá strava, zásady hygieny a ochrany zdraví, změny potřeb jednotlivce, rodin	
7	Vkz	OSV 2 (sebepojetí) MV 5 (vliv médií)		Dokáže říci, co je to výživa, proč je důležité se jí věnovat a orientovat se v ní. Diskutuje o dopadu reklam na výživu.	složky výživy (bílkoviny, tuky, cukry, minerály) a jejich výskyt, výživová hodnota, nezdravé produkty – fast-foody, pitný režim, zhodnocení jídelníčku, vyhodnocení složení potravin	
7	Vkz		Sp	Srovnává jednotlivé zvyky ve stravování. Orientuje se v přípravě a uskladňování potravin.	využití složek výživy, dopady nezdravé výživy, vysoký energetický příjem, vysoký cholesterol	Vaření

7	Vkz		Tv	Objasní spojení mezi sportem, pohybem, držením těla a tělesnou zdatností.	propojení CNS a těla, sportovní úrazy, tělesné aktivity význam a druhy, vytrvalostní, silová a koordinační složky	
7	Vkz		P	Dokáže objasnit, co je to závislost, jaké mohou být její dopady a jak se před ní chránit (prevence).	typy závislostí, prevence, dopady závislostí, pomoc, abstinence, terapie, etika	
7	Vkz		P	Popíše jednotlivé typy závislostí.	nikotinismus, alkoholismus, drogová závislost, návykové chování v oblasti kybernetiky, vliv médií, workoholismus, patologické hráčství, zveřejňování osobních údajů	
7	Vkz		Z, Vo	Orientuje se mezi skupinami a spolky, náboženskými hnutími a sektami.	znaky sekt, alternativní náboženství, škodlivost sekt a skupin, dopady, klady náboženství	
7	Vkz		P	Vysvětlí, co je to závislost, jaké mohou být její dopady, jak se před ní chránit (prevence). Popíše jednotlivé druhy závislostí.	typy závislostí, dopady závislostí, prevence, pomoc, abstinence, terapie, etika, nikotinismus, alkoholismus, drogová závislost, vliv médií, workoholismus, patologické hráčství - hazard, zveřejňování osobních údajů, energetické nápoje, počítačové hry, netolismus, sekty	

7	Vkz			Uvede výhody umělé inteligence a zároveň vyjmenuje rizika spojená s jejím užíváním.	umělá inteligence	
7	Vkz			Definuje šikanu, pojmenuje agresora. Dokáže hovořit o prevenci šikany.	šikana, vysleduje šikanu, ví, jak jí čelit, na koho se obrátit, stupně šikany, kdo je agresor, kdo oběť, dopady šikany (psychické, fyzické, sociální), psychosociální poruchy	
7	Vkz	OSV 4 (psychohygiena)		Rozpozná psychickou zátěž, náročné životní situace. Orientuje se v relaxačních technikách. Uvede příklady psychické zátěže a náročných životních situací. Vyjmenuje základní relaxační techniky.	stresové a traumatické situace v životě, neovlivnitelné a ovlivnitelné situace, empatický pohled na problematiku, jak se s náročnými situacemi vyrovnat, psychické reakce na stres, strategie a způsoby zvládání, technika relaxace, imaginární kamarád	
7	Vkz		P, Vo	Zhodnotí Popíše rozdíly sexuálního chování. Má představu o pohlavních nemocech a rizikovém sexuálním chování. Uvede příklady pohlavních nemocí a rizikového sexuálního chování.	stadia pohlavního dospívání, rizikové chování v dospívání a jeho důsledky, pohlavní nemoci, HIV, preventivní opatření sexuálního chování	
7	Vkz	OSV 2 (sebepoznání)	P, Vo	Orientuje se v problematice dospívání a v problémech, které jsou s tím spojeny. Popíše průběh dospívání a uvede, jaké problémy jsou s tím spojené.	zdravotní a sociální dopady dospívání	

7	Vkz			Vyjádří si kladný vztah k vlastnímu tělu a zdraví.	péče o pleť, cvičební aktivity dospívajících, proměny lidského těla během života, dopad návykových látek na tělo (i v těhotenství), Erikson (zrání osobnosti), ochranné faktory rodiny, základní péče o tělo, pleť a cvičení	
7	Vkz		P	Charakterizuje poruchy příjmu potravy a vysvětlí dopady těchto onemocnění.	mentální anorexie a bulimie (příčiny, příznaky, charakteristika), vztah psychiky a těla (emoce a strach z tloušťky), škodlivost diet, prevence, terapie, dopady na zdraví, BMI index, léčba poruch příjmu potravy, zásady zdravé, plnohodnotné stravy, sestaví zdravý jídelníček	
7	Vkz			Vysvětlí pravidla bezpečného chování.		
7	Vkz		P	Popíše základní postupy při poskytování první pomoci.	první pomoc	
7	Vkz			Rozliší zdravý způsob života od náhražkového. Na základě modelových situací navrhne vhodné řešení konfliktů mezi lidmi, kriticky zhodnotí své chování a jednání a vhodně ho koriguje.	osobnostní a sociální rozvoj	

Vyučovací předmět

Výchova ke zdraví (Vkz) – platný od 1. 9. 2025

Ročník	Předmět	Průřezová témata	Mezipředmět. vazby	Školní výstupy	Učivo (pojmy)	Poznámka
7	Vkz		Vo, P	Vysvětlí, co je zdraví, a vyjmenuje faktory, které jej ohrožují.	zdraví, patologické jevy a poškození zdraví (kouření, alkohol, drogy, špatná strava, nízká pohybová aktivita, stres, rizikové sexuální chování, nedostatek spánku), civilizační choroby	
7	Vkz		Vo	Popíše životní styl v současné společnosti.	zdravý/nezdravý způsob života, zdravé bydlení, zdravá strava, zásady hygieny a ochrany zdraví, změny potřeb jednotlivce, rodin	
7	Vkz		P	Vysvětlí, co je to závislost, jaké mohou být její dopady, jak se před ní chránit (prevence). Popíše jednotlivé druhy závislostí.	typy závislostí, dopady závislostí, prevence, pomoc, abstinence, terapie, etika, nikotinismus, alkoholismus, drogová závislost, vliv médií, workoholismus, patologické hráčství - hazard, zveřejňování osobních údajů, energetické nápoje, počítačové hry, netolismus, sekty	
7	Vkz			Uvede výhody umělé inteligence a zároveň vyjmenuje rizika spojená s jejím užíváním.	umělá inteligence	

7	Vkz			Definuje šikanu, pojmenuje agresora. Dokáže hovořit o prevenci šikany.	šikana, vysleduje šikanu, ví, jak jí čelit, na koho se obrátit, stupně šikany, agresor, oběť, dopady šikany (psychické, fyzické, sociální), psychosociální poruchy	
7	Vkz	OSV 4 (psychohygiena)		Uvede příklady psychické zátěže a náročných životních situací. Vyjmenuje základní relaxační techniky.	stresové a traumatické situace v životě, neovlivnitelné a ovlivnitelné situace, empatický pohled na problematiku, jak se s náročnými situacemi vyrovnat, psychické reakce na stres, strategie a způsoby zvládání, technika relaxace, imaginární kamarád	
7	Vkz		P, Vo	Popíše rozdíly sexuálního chování. Uvede příklady pohlavních nemocí a rizikového sexuálního chování.	stadia pohlavního dospívání, rizikové chování v dospívání a jeho důsledky, pohlavní nemoci, HIV, preventivní opatření sexuálního chování	
7	Vkz	OSV 2 (sebepoznání)	P, Vo	Popíše průběh dospívání a uvede, jaké problémy jsou s tím spojené.	zdravotní a sociální dopady dospívání	
7	Vkz		P	Charakterizuje poruchy příjmu potravy a vysvětlí dopady těchto onemocnění.	mentální anorexie a bulimie (příčiny, příznaky, charakteristika), vztah psychiky a těla (emoce a strach z tloušťky), škodlivost diet, prevence, terapie, dopady na zdraví, BMI index, léčba poruch příjmu potravy, zásady zdravé, plnohodnotné stravy, sestaví zdravý jídelníček	

7	Vkz			Vysvětlí pravidla bezpečného chování.		
7	Vkz		P	Popíše základní postupy při poskytování první pomoci.	první pomoc	
7	Vkz			Rozliší zdravý života od náhražkového. Na základě modelových situací navrhne vhodné řešení konfliktů mezi lidmi, kriticky zhodnotí své chování a jednání a vhodně ho koriguje.	osobnostní a sociální rozvoj	