

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	Ročník: 7.	ŠVP – Základní škola Brno, Hroznová 1	
Učivo předmětu	Výstupy předmětu	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
Sexuální výchova	Žák rozumí pojmům z oblasti sexuality. Cítí sexualitu jako součást formování osobnosti. Uvědomuje si význam sexuální zdrženlivosti a nebezpečí promiskuity. Chápe reprodukční zdraví jako základní předpoklad zplodit a přivést na svět potomky v pravý čas.	Změny v životě člověka	Př, Ov
Výživa a zdraví	Žák si uvědomuje nutnost pravidelného a dostatečného přísunu tekutin během dne. Poznává zdravé stravovací návyky, druhy potravin a množství jejich zastoupení v denním jídelníčku. Uvědomí si vliv nesprávného stravování na organismus, sestaví „optimální“ jídelníček. Má povědomí o nutnosti udržování „zdravé tělesné hmotnosti“. Vyhodnotí pětidenní sledování příjmu potravin, navrhne (pokud je nutné) úpravu jídelníčku. Zhodnotí svůj životní styl, navrhne kompenzaci nežádoucích vlivů.	Enviromentální výchova – životní prostředí a zdraví	Inf, Př, Tv
Životospráva a denní režim	Žák rozpozná své biorytmy. Snaží se jim přizpůsobit svůj denní režim a vyvážit pracovní a odpočinkové aktivity. Docení důležitost pravidelného pohybu pro zdraví člověka.	Enviromentální výchova – životní prostředí a zdraví	Př, Tv

Předmět: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	Ročník: 7.	ŠVP – Základní škola Brno, Hroznová 1	
Učivo předmětu	Výstupy předmětu	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<p><b>Vliv prostředí na zdraví</b></p> <p><b>Správné držení těla</b>, zvyšování kloubních pohybů, preventivní pohybová činnost, správné zapojení dechu.</p> <p><b>Test svalové nerovnováhy</b></p>	<p>Žák pochopí vliv ovzduší, vody, hluku, osvětlení, záření a teploty na lidský organismus. Uvědomí si rozdílnost prostředí (město, hory, mořské pobřeží), zvýšené nároky na organismus, možné nebezpečí vysokohorského prostředí, zásady pohybu na horách.</p> <p>Žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím.</p> <p>Žák pozná diagnostiku svalové nerovnováhy a způsoby její nápravy. Sám si vyzkouší test svalové nerovnováhy.</p>	<p>Enviromentální výchova – životní prostředí a zdraví</p> <p>Osobnostní a sociální výchova – psychohygiena, sebeorganizace, seberegulace</p>	<p>Př, Tv, Z</p> <p>Tv, Př</p> <p>Ma, Fy</p>