



### PŘÍLOHA III

#### Výstupy pro jednotlivé věkové skupiny podle okruhů rizikového chování

##### 1. Záškoláctví

Ročník	Předmět (hodiny)
I. - II.	PRV I (1), PRV II (1)
Znalosti	Je seznámen se školním řádem a pravidly pro omlouvání absence ve škole. Rozumí tomu, proč musí pravidelně chodit do školy. Ví, jak může navázat a udržet kamarádské vztahy se svými spolužáky. Ví, jak zvládnout školní povinnosti a úkoly. Chápe, že vyhýbání se škole nevyřeší jeho problémy se spolužáky nebo s učením. Ví, na koho ve škole se může obrátit s problémy.
Dovednosti	Umí pravidelně docházet do školy a dodržovat školní řád. Vytváří si kladné vztahy ke spolužákům i ke škole Umí vhodným způsobem projevit své emoce a potřeby.
Kompetence	Je schopno akceptovat školní řád a dodržovat školní docházku. Dokáže využívat své znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke školním povinnostem a chování vůči spolužákům. Používá získané znalosti a dovednosti v procesu omlouvání absence (nosí své omůžky včas, předkládá je řádně třídnímu učiteli). Dokáže komunikovat o svých problémech doma i ve škole.
V.-VI.	EtV VI (2)
Znalosti	Je seznámen s pravidly pro omlouvání školní absence. Ví, jak se projevuje záškoláctví, a rozpozná jeho projevy u sebe i svého kamaráda Zná rozdíl mezi situacím, kdy se mu nechce do školy a situacím, kdy do školy jít nemůže Ví, jak zvládat své školní i domácí úkoly a jak lze řešit problémy s učením nebo školní neúspěšností. Zná postihy, které by jej čekaly v případě nedodržování školního řádu a docházky Chápe, že za jeho záškoláctví by čekal rodiče právní postih. Má k dispozici kontakty na zodpovědnou osobu ve škole, se kterou je možné řešit problémy se záškoláctvím.
Dovednosti	Dokáže rozpoznat projevy záškoláctví u sebe i druhých. Odhadne možné dopady záškoláctví. Umí pracovat na svých úkolech a rozvrhnout si čas rovnoměrně mezi práci a zábavu. Dovede komunikovat o svých osobních i školních problémech. Dovede pomoci kamarádovi, který má problémy s výukou. Používá své znalosti tak, aby rozpoznal projevy záškoláctví u svého kamaráda. Umí spolupracovat s odborníky při řešení případných problémů se záškoláctvím u sebe či osoby ze svého okolí.
Kompetence	Je schopno respektovat školní řád. Je schopno poznat znaky záškoláctví u sebe i svých spolužáků. Zvládá dodržovat termíny úkolů a plnění školních povinností Je schopno pomoci svému spolužákovi s učením. Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti ve vztahu k omlouvání absence a



	<p>dodržování školní docházky. Je schopno identifikovat a přiznat si případné problémy se školní docházkou. Spolupracuje s pedagogy i rodiči na řešení svých případných problémů. Je schopno vyhledat příslušnou osobu ve škole a pomoc v řešení problémů se záškoláctvím u svého spolužáka nebo kamaráda.</p>
--	--

## 2. Šikana, agrese

I.,II.	PRV I (2)
Znalosti	<p>Ví, jaké předměty je zakázáno nosit do školy a proč mohou být nebezpečné. Zná možnosti, jak se chovat a bránit při napadení Ví, že není povoleno ubližovat spolužákům a týrat zvířata Chápe zásady slušného chování ve škole a vůči druhým lidem.</p>
Dovednosti	<p>Umí dodržovat pravidla školy a třídy. Nemá potřebu fyzicky napadat či slovně útočit na druhé. Používá slovní omluvu a umí přiznat chybu. Jedná s ohledem na druhé. Má kladný postoj ke zvířatům.</p>
Kompetence	<p>Je schopno aplikovat znalosti a dovednosti v chování ke spolužákům a ke zvířatům (tj. neničí svým spolužákům osobní věci a školní pomůcky, netýrá zvířata a nemá potěšení z bolesti druhých atd.) Je schopno přiznat a napravit své chyby z nedbalosti Dokáže ovládat své chování (nechová se hlučně, vulgárně).</p>
III.,IV.	PRV III (2), IT IV (2), VLA IV (1)
Znalosti	<p>Zná zásady bezpečnosti provozu ve škole. Rozumí základním etickým a společenským pravidlům. Ví, jak se chovat v modelových nebezpečných situacích. Zná alespoň některé postupy, jak zvládat agresivitu. Chápe bolest, kterou může způsobit agresivním jednáním. Uvědomuje si rozdíl mezi agresivním chováním "hrdinů" prezentovaným v médiích a v reálných situacích v životě. Ví, na koho se může obrátit v případě potíží se šikanou nebo agresivitou Ví, jak má postupovat, pokud u spolužáka objeví nebezpečný předmět. Ví, jak se má zachovat, když zjistí, že je někomu ubližováno</p>
Dovednosti	<p>Přijímá zodpovědnost za své chování. Umí se chovat v souladu se zásadami slušného chování. Umí se samo ocenit Umí vyjádřit své pocity. Je ochotné domluvit se na společném řešení, umí při jednání aktivně hledat kompromis. Neuplatňuje svou sílu skrze ubližování slabším spolužákům. Umí podpořit a pochválit svého spolužáka. Umí naslouchat druhým. Používá svých znalostí tak, aby poznalo na svém spolužákovi, že je obětí šikany. Umí upozornit spolužáka na nevhodné, agresivní projevy Rozvíjí empatii. Vytváří rovnocenné, nekonfliktní vztahy s ostatními.</p>
Kompetence	<p>Je schopné aplikovat znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu k dodržování školního řádu, etických pravidel</p>



	<p>Dokáže respektovat práva a autonomii svých spolužáků Zvládne pracovat se svou úzkostí a nervozitou. Dokáže usměrnit projevy svých negativních emocí a udržet afekty pod kontrolou. Má jasně profilované postoje, hodnoty, znalosti a dovednosti ve vztahu k fyzické agresi. Je schopno řešit konflikty jinak než útokem či odplatou. Zvládne být pozorné ke svým potřebám i přáním ostatních. Je schopno se orientovat v sociálně náročných situacích.</p>
V.,VI.	PŘÍ V (1), IT V(1), EtV VI (2)
Znalosti	<p>Zná právní normy týkající se trestných činů a hranice trestní zodpovědnosti. Ví , jaké zdravotní a sociální následky může mít ublížení na zdraví. Uvědomuje si, jak je nepříjemné zastrašování a vydírání druhé osoby Rozpozná projevy šikany ve třídě. Rozumí postupům, jak se bránit a nepodporovat agresivní chování ve škole. Ví, jak může jako kamarád či spolužák pomoci někomu, kdo je šikanován, a zná hranice své role. Chápe, že agresivní čin není řešením konfliktní situace. Zná pravidla a zásady mezilidské komunikace. Zná funkční postupy pro případ řešení konfliktu. Ví, jaké má možnosti, když se cítí ohrožené šikanou. Má k dispozici kontakty na příslušné osoby ve škole, které mu mohou pomoci v řešení šikany a sporů se spolužáky.</p>
Dovednosti	<p>Umí dodržovat pravidla a normy slušného chování Umí ocenit druhého za jeho názor či dosažený úspěch Umí říct druhému, co mu vadí, neurážlivým způsobem Nepoužívá vůči vrstevníkům verbální agresi, urážky, vyhrožování, neponižuje je. Neužívá nátlaku, cit.vydírání a manipulace k dosažení vlastních cílů Umí projevit své emoce. Umí otevřeně ovořit o problémech Používá svých znalostí, aby rozpoznalo, že se stalo obětí šikany Realizuje své potřeby nekonfliktním způsobem Umí požádat o pomoc pedagoga.</p>
Kompetence	<p>Má osvojeny znalosti, postoje, hodnoty a dovednosti ve vztahu k sobě, druhým lidem i majetku. Je schopno rozpoznat projevy šikany u sebe i ve třídě Je způsobilé odolat psychické manipulaci Zvládne vyjednávat o kompromisu a řešení sporu. Dokáže zachovávat a nepřekračovat intimní hranice. Je schopno vyjádřit své emoce kultivovaným způsobem. Dokáže komunikovat o problémech. Je způsobilé respektovat práva a potřeby druhých lidí. Aktivně spolupracuje při vyšetřování šikany ve třídě (nezatajuje informace o dění a vztazích ve třídě, není ochotno krýt agresora či vinit oběť atd.)</p>
VII.-IX.	RV VII (2), OV VIII (1), OV IX (1), IT VI (1)
Znalosti	<p>Zná zásady asertivního jednání Ví, proč má význam hledat společná řešení konfliktů. Rozpozná situace, které jej vyvedou z míry a ví, jak se v nich orientovat a zachovávat odstup.</p>



	<p>Zná možnosti řešení sporů a konfliktních situací. Zná některé techniky zvládnání stresu, afektů a kontroly nutkání jednat zkratkovitě. Ví, jak se může člověk chovat v krizových situacích. Zná základy první pomoci. Ví, jak se psychicky bránit vůči nátlaku a manipulaci. Zná své vnitřní zdroje a limity. Ví, v čem mu může pomoci školní metodik prevence.</p>
Dovednosti	<p>Uplatňuje alternativy a kompromisy v řešení konfliktů Umí racionálně zhodnotit své kladné a záporné vlastnosti Umí odhadnout, jak by se mohl/a chovat v krizových situacích Má kladné sebezpečí. Používá způsoby, jak zmírnit projevy svého sobectví a egoismu Umí pracovat s technikami ke zmírnění stresu a úzkosti. Uplatňuje strategie kontroly impulzivního jednání. Umí projevit svou individualitu a nezávislost nekonfrontačním způsobem. Umí poskytnout první pomoc. Nemá tendenci manipulovat s druhými lidmi. Jedná s přiměřenou sebejistotou. Nepoužívá ve svém chování devalvací hodnoty a sebedůvěry jiných osob. Umí vyhledat odbornou pomoc v případě problémů či ohrožení šikanou.</p>
Kompetence	<p>Je schopno uplatnit znalosti, schopnost asertivity a sociální dovednosti v jednání a mezilidských interakcích Dokáže zvládat své afektivní stavy Dokáže aplikovat některé relaxační techniky. Je schopné sociálně fungovat, i když má problémy s učením, rodiči nebo spolužáky Aplikuje osvojené znalosti, a komunikační dovednosti v chování k druhým lidem (např. dokáže obhájit vlastní názory a hodnoty, zvládne uznat názor druhého a přitom si ponechat vlastní stanovisko, vyhýbá se konfrontačnímu stylu jednání) D – zvládne dosahovat vytyčených cílů, aniž by muselo ubližovat druhým Je způsobilé obrátit se na příslušnou osobu ve škole a požádat ji o pomoc se šikanou</p>

### 3. Rizikové sporty a doprava

I.,II.	PRV I (1), PRV II (1)
Znalosti	<p>Ví, jak se má chovat, aby se přemístilo do školy a ze školy domů bez úrazů a nehody Ví, která místa po cestě do školy jsou nebezpečná Ví, jak má postupovat, když se ztratí ve městě, nákupním centru, parku, ZOO apod. Ví, jak se bezpečně pohybovat na chodníku, po vozovce či na přechodu a jak se chránit v dopravním provozu. Zná pravidla, jak se má chovat jako chodec, cyklista či spolujezdec. Chápe základní pravidla sportovních her a bezpečného sportování</p>
Dovednosti	<p>Uplatňuje zásady bezpečného chování v dopravě a neohrožuje svým chováním ostatní účastníky silničního provozu Poznává potenciálně nebezpečná místa na své cestě do školy či domů a umí se jim</p>



	<p>vyhnout. Organizuje své chování v krizových situacích – umí se zachovat klidně a řešit vyrovnaně situace, když se ztratí Používá strategie odmítnutí, když po něm chce někdo něco nepříjemného Řídí se nařízenými a pokyny ze strany vyučujících, městské policie při pohybu po dopravních komunikacích, přechodu přes vozovku apod. Umí repektovat pravidla silničního provozu při sportech (jždě na kole, kolečkových bruslích či míčových hrách)</p>
Kompetence	<p>Zvládne ovládat své chování a zbytečně neriskovat v dopravním provozu Je schopné aplikovat osvojené znalosti a dovednosti na chování v dopravě (vybrat si nejbezpečnější trasu své cesty, nespolupracovat s ohrožujícími pasažéry apod.) Spolupracuje s pedagogy a příslušnými osobami při pohybu v silničním provozu. Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti ve vztahu k rizikovým sportům (nevyhledává nebezpečné činnosti, dbá na osobní bezpečnost, používá ochranné pomůcky atd.)</p>
III- IV	PRV III (2)
Znalosti	<p>Ví, kdy může rozhodnout samo a na co je třeba zeptat se rodičů. Zná základní předpisy pohybu po dopravních komunikacích, zásady bezpečné chůze a přecházení přes vozovku Chápe pravidla chování při cestování v jednotlivých dopravních prostředcích Chápe zásady správného přecházení přes vozovku Ví, při kterých sportech je povinné používat helmu. Zná zásady a doporučení pro bezpečnou jízdu na kole. Ví, co jsou reflexní prvky a jak je správně používat. Chápe zásady a doporučení pro bezpečný kontakt se zvířaty a ví, jak předcházet napadení zvířetem. Ví, jak se má zachovat při napadení zvířetem. Zná linky tísňového volání.</p>
Dovednosti	<p>Umí identifikovat potenciální nebezpečí ve sportu či dopravním provozu Organizuje své chování vzhledem k dodržování pravidel v silničním provozu Rozlišuje a respektuje pravidla bezpečnosti chování v různých dopravních prostředcích. Uplatňuje používání reflexních prvků a ochranných pomůcek při sportu či pohybu v silniční dopravě Používá svých znalostí tak, aby odhadlo, který sport je pro něj vhodný, a dle toho si zvolí přiměřenou pohybovou aktivitu. Uplatňuje stanovená pravidla ve sportu. Při sportovních a outdoorových aktivitách se chová tak, aby neohrožovalo sebe ani ostatní. Umí si při pobytu v přírodě zvolit vhodné oblečení, obutí a ochranné pomůcky Umí být opatrné v kontaktu se zvířaty, v přírodě a chránit se</p>
Kompetence	<p>Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti v oblasti dodržování pravidel bezpečného chování v silničním provozu Je způsobilé respektovat dopravní předpisy v silniční i železniční dopravě Aplikuje dosažené znalosti a dovednosti týkající se správného použití reflexních prvků při konkrétních situacích (tj. nosí je na svém batohu, při sportu či pohybu na méně osvětlené komunikaci) Zvládne správně používat ochranné pomůcky při sportu (chrániče, helmu) Je schopno nevyhledávat a neprovozovat rizik. sporty Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu ke zvířatům a pobytu v</p>



	přírodě Zvládne zavolat v případě problému na linku tísňového volání
V - VI	PŘÍ V (1), RV VI (1)
Znalosti	Chápe školní řád a pravidla slušného a bezpečného chování Rozlišuje pravidla chování na hřišti, v tělocvičně, v šatně či ve školní družině, ví, co je smyslem těchto pravidel a proč jsou užitečná. VÍ, jak lze předcházet úrazům doma, ve škole a při sportu. VÍ, které předměty mohou být doma či ve škole nebezpečné a jak s nimi pracovat. Identifikuje místa, kde lze bezpečně sportovat (tj. jezdit na kole, kolečkových bruslích, skateboardu apod.) Chápe, jak lze předcházet úrazům a nehodám při sportu, v přírodě, pohybu ve městě či dopravním provozu VÍ, jak správně ošetřit drobná poranění a zná základy první pomoci VÍ, na koho se může obrátit v případě poranění či úrazu
Dovednosti	Uplatňuje zákl.etické normy ve vztahu k druhým lidem a dodržování školního řádu Umí se chovat v souladu s dopravními předpisy Používá pravidla bezpečného chování při hře a pobytu venku Organizuje své činnosti tak, aby eliminovalo možná rizika v dopravním provozu. Umí rozpoznat potencionálně nebezpečné činnosti a předměty Realizuje bezpečnou manipulaci s domácími spotřebiči a pot.nebezpečnými předměty doma i ve škole Organizuje si svůj čas na aktivní i pasivní odpočinek a regeneraci Umí pečovat o své sportovní pomůcky a udržovat jejich funkčnost Umí poskytnout první pomoc a vyhledat příslušnou odbornou pomoc v případě vlastní nebo cizí potřeby
Kompetence	Aplikuje své znalosti a dovednosti ve vztahu k vlastní bezpečnosti a přizpůsobuje tomu chování ve škole, doma a při silničním provozu Je způsobilý předcházet úrazům a zraněním pomocí preventivních opatření Zvládne aplikovat své znalosti a dovednosti ve výběru vhodného místa ke sportu. Zvládne pravidelně pečovat např.o své jízdní kolo (např. pravidelně kontroluje funkčnost brzd, seřízení přehazovaček, světla, odrazky, pneumatiky atd.) Aplikuje dosažené znalosti, postoje a dovednosti v oblasti bezpečného sportování Dokáže poskytnout první pomoc v případě nutnosti.
VII - IX	RV VII (2)
Znalosti	Rozumí významu důležitých dopravních značek. Vnímá své zdraví jako hodnotu. Chápe význam prevence úrazů a zranění v kontextu vlastního života a osobních hodnot. Zná důsledky a trvalé následky úrazů ve sportu a dopravě. Zná svoje limity ve sportování. VÍ, jaký sport je pro něj vhodný a kde jej může bezpečně provozovat. VÍ, jak se má zachovat v nouzové a život ohrožující situaci. VÍ, že je zakázáno jet na kole či motocyklu pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek. Má k dispozici kontakty na dětské lékaře a zdravotnická zařízení ve svém okolí.
Dovednosti	Organizuje své chování ve vztahu k dodržování dopravních předpisů Umí poznat základní dopravní značky Uplatňuje pravidla bezpečného chování ve sportu a v dopravě Umí odhadnout své tělesné schopnosti a výkon ve sportu, respektuje své limity. Umí si vybrat vhodný sport a místa, kde jej může bezpečně praktikovat.



	Umí poskytnout první pomoc a vyhledat odbornou lékařskou pomoc v případě potřeby ošetření. Realizuje bezpečnou jízdu na kole a neřídí motorku pod vlivem alkoholu a návykových látek.
Kompetence	Je schopno aplikovat znalosti a dovednosti v oblasti bezpečného chování v silničním provozu Má jasně profilované postoje a hodnoty ve vztahu k vlastnímu zdraví Aplikuje osvojené znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke sportu ( vyhýbá se rizikových sportům, nosí přilbu a ochranné pomůcky, je dostatečně opatrný apod.) Je způsobilý provozovat sport na sobě vyhovující, individuální úrovni Je schopné identifikovat potenciální nebezpečí a přizpůsobit svoje chování konkrétní krizové situaci Je způsobilý poskytnout první pomoc či zprostředkovat kvalifikovanou zdravotní péči Je schopno neprovozovat sport či jízdu na kole a motocyklu pod vlivem alkoholu a jiných NL

#### 4. Rasismus, xenofobie

III .- IV.	PRV III (1)
Znalosti	Má základní informace o národnostních menšinách, které žijí na našem území Ví, že každý člověk má stejná práva bez ohledu na své názorové, náboženské nebo politické přesvědčení Rozlišuje různé způsoby života, odlišné názory, myšlení a vnímání světa Rozumí tomu, že všechny etnické skupiny jsou si rovnocenné a žádná rasa není nadřazená nad jinou Identifikuje společné a rozdílné rysy své kultury s kulturou určité národnostní menšiny Chápe odlišnosti a specifika dané etnické skupiny jako obohacující a přínosné pro naše kulturní prostředí – nikoliv jako zdroj konfliktů Rozpozná projevy rasismu a xenofobie ve svém okolí
Dovednosti	Uplatňuje osvojené znalosti a postoje ve vztahu k příslušníkům jiné etnické skupiny či národnostní menšiny a vnímá je jako plnoprávné a rovnocenné spoluobčany Umí ocenit individualitu své osobnosti i svého spolužáka Umí vytvářet rovnocenné a přátelské vztahy Respektuje názory, práva a potřeby druhých lidí Umí projevit svůj názor Umí přijmout druhého člověka jako osobnost se stejnými právy Je schopné v komunikaci ponechat partnerovi dostatek prostoru k vyjádření jeho emocí, názorů a postojů.
Kompetence	Má jasně profilované postoje tolerance a respektu k odlišným etnickým skupinám Je způsobilý aplikovat své znalosti a dovednosti v chování k příslušníkům jiné etnické skupiny či národnostní menšiny Spolupracuje s ostatními dětmi při společných úkolech ve škole Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje v chování k tělesně slabšímu, handicapovanému či jinak soc.znevýhodněnému spolužákovi Je schopno se inspirovat odlišnostmi druhých lidí a aplikovat je do svého života
V - VI	PŘÍ V (1)
Znalosti	Zná hlavní rysy chování, kulturní tradice a odlišnosti etnických menšin, které žijí v



	<p>české a evropské společnosti Pozná projevy a náznaky rasové nesnášenlivosti či intolerance ve své třídě a škole Zná příčiny vzniku a dopady rasismu v dějinách lidstva Uvědomuje si svou vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty Rozumí specifickým odlišnostem v chování a životě příslušníků národnost.menšin Ví, jak se má zachovat v případě podezření na projevy intolerance, xenofobie či rasismu ve svém okolí (třídě, škole, vrstevnické či referenční skupině)</p>
Dovednosti	<p>Umí identifikovat projevy či náznaky rasismu a xenofobie Používá svých znalostí o kultuře, aby mohlo porozumět kulturně specifickým rozdílům určité etnické skupiny či minority Uplatňuje toleranci v přístupu ke specifickým zájmům, názorům a projevům příslušníků z odlišné etnické skupiny Umí naslouchat druhým Uplatňuje svá práva v souladu s právy druhých lidí Uplatňuje smysl pro spravedlnost a solidaritu</p>
Kompetence	<p>Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti k projevům rasismu a xenofobie ve své třídě a soc.prostředí Je schopno aplikovat pozitivní postoje ve vztahu k příslušníkům jiných etnických skupin Zvládne rozvíjet pocity a vědomí sounáležitosti s jinými národnost.menšinami Je schopno být aktivní dle svých možností v oblasti prevence rasismu, xenofobie, nedodržování lidských práv Je způsobilé nést zodpovědnost za své společenské jednání</p>
VII - IX	RV VII(1), EtV VI (1)
Znalosti	<p>Má dostatek informací o různých etnických skupinách žijících v české a evropské společnosti Chápe v obecných souvislostech zdroje odlišnosti projevů, chování a jednání lidí z různých etnických skupin či minorit Zná Listinu základních práv a svobod a Úmluvu o právech dítěte Chápe příčiny a důsledky diskriminace, xenofobie a rasismu Rozumí významu integrace jedince z minoritní skupiny do majoritní populace Ví, jak se bránit předsudkům a negativním stereotypům vůči příslušníkům etnických menšin</p>
Dovednosti	<p>Umí racionálně zhodnotit a kriticky posoudit kladné a záporné vlastnosti příslušníků určité národnostní menšiny Používá kritické myšlení Umí si vytvořit objektivní názor a nezávislý postoj Realizuje komunikaci se svými vrstevníky na bázi vzájemného porozumění, tolerance a otevřeného jednání Umí vytvářet přátelské a rovnocenné vztahy Respektuje fyzické a psychické odlišnosti lidí z jiných etnických skupin Používá znalostí o zázemí a sociálních podmínkách příslušníků národnostních menšin a umí je pochopit a tolerovat Umí vnímat sám/a sebe jako právoplatného občana naší společnosti a orientovat se v pluralitní společnosti</p>
Kompetence	<p>Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti, postoje v chování k příslušníkům odlišných etnických skupin Spolupracuje při řešení problémů s rasismem či xenofobií ve svém okolí Zvládne rozvíjet vztahy s druhými bez ohledu na jejich etnický, sociální či</p>



	náboženský původ Dokáže uplatnit cizí jazyk jako prostředek komunikace s příslušníky jiné etnické skupiny a jako nástroj celoživotního vzdělávání Je schopno využívat interkulturních kontaktů k obohacení sebe i druhých
--	---

#### 5. Rizikové sexuální chování

III - IV	PRV III (1)
Znalosti	Ví, že existuje sexuální chování a rozumí pojmu sexualita u sebe i u druhých lidí. Vnímá sexualitu jako přirozenou součást života. Ví obecně, jak funguje lidské tělo a jak vzniká a rodí se dítě. Chápe, že existují biologické, psychické a sociální rozdíly mezi chlapci a dívkami, a v obecné rovině zná rozdíly mezi mužskými a ženskými vzorci chování
Dovednosti	Přiměřeně se zajímá o lidskou reprodukci Umí mluvit o svém těle bez rozpaků a pocitu studu Umí vhodně reagovat na zvědavost sebe i druhých Uplatňuje samostatné rozhodování Umí na své úrovni komunikovat o sexualitě Umí projevit souhlas i nesouhlas v záležitostech týkajících se zdraví a těla
Kompetence	Je schopno vyhledat si potřebné informace Je způsobilé dodržovat základní hygienu a péči o tělo Je schopno činit informovaná rozhodnutí Zvládne se zeptat svého učitele na otázky týkající se sexuality a reprodukce Je schopno aplikovat osvojené znalosti a dovednosti do modelových situací
V - VI	PŘÍ V (2)
Znalosti	Zná rozdíly mezi průběhem dospívání u dívek a u chlopců Identifikuje primární a sekundární pohlavní znaky Chápe tělesné a duševní charakteristiky/rozdíly příslušníků stejného a opačného pohlaví Ví, jak probíhá zdravý menstruační cyklus. Rozumí svým emocím a prudkým změnám nálad Ví, kdy je člověk zralý pro sexuální styk Chápe, že masturbace není škodlivá a zdraví nebezpečná Chápe, jak probíhá vývoj dítěte uvnitř matky Ví, co může poškodit plod. Uvědomuje si rizika spojená s interrupcí Ví, jak se má chovat k osobám opačného pohlaví Rozlišuje mezi odbornými a nedůvěryhodnými zdroji informací popisujících sexuální chování a proces dospívání Rozumí tomu, proč je dětem zakázáno číst či nosit do školy pornografické časopisy a jiný podobný materiál, navštěvovat erotické stránky na internetu apod. Má k dispozici dostatečně odborné a vzhledem k věku relevantní informační zdroje Ví, koho ve škole může požádat o radu v oblasti sexuálního chování
Dovednosti	Umí identifikovat pohlavní rozdíly mezi chlapci a dívkami Uplatňuje získané znalosti v přístupu k vlastnímu tělu



	<p>Umí respektovat druhé lidi a jejich osobní svobodu Používá osvojené znalosti ve vztahu ke svému fyzickému i duševnímu zdraví a péči o tělo Má dostatečně rozvinutou sebekontrolu Umí odmítnout projevy náklonnosti, které jsou mu nepříjemné Uplatňuje etické a morální hodnoty týkající se sex.chování a mezilidských vztahů Používá dosažené znalosti o vhodném chování v interakcích s druhými lidmi Umí si najít potřebné informace ohledně dospívání, vývoje sexuality a sexuálního chování v seriózních zdrojích Uplatňuje kritické myšlení ve vztahu k mediální prezentaci sexuálního chování Umí si obhájit vlastní názory a postoje ve vztahu k sexualitě Má osvojeny základní etické a morální principy týkající se sexuálního chování a mezilidských vztahů Umí pracovat s potřebou vyhledávání nových zážitků a "zakázaného ovoce" Uplatňuje strategie řešení problémů se sexuálním chováním a umí vyhledat odbornou pomoc v případě potíží s vlastní sexualitou</p>
Kompetence	<p>Je schopno vytvářet hodnotné osobní vztahy Dokáže být věrné ve vztahu k blízkému člověku Zvládne přijmout kompliment a vyrovnat se s urážkou a odmítnutím Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu k příslušníkům stejného i opačného pohlaví Dokáže uspokojit svou touhu po nových zážitcích a vzrušení nerizikovým způsobem chování Je schopno klidně mluvit o mezilidských vztazích a sexuálním chování Zvládne přijít za svým učitelem a požádat o pomoc v problémech s prožíváním dospívání či vývoje sex.chování Je schopné si zjistit odpovědi na své otázky týkající se sexuality v důvěryhodných zdrojích Zvládne aplikovat dosažené znalosti a dovednosti v přístupu k médiím a skupině vrstevníků</p>
VII - IX	PŘ IX (3), OV IX (1)
Znalosti	<p>Zná rozdíl mezi nakažením virem HIV a onemocněním AIDS. Zná způsoby přenosu viru HIV a ví, jak se nakazit nelze. Ví, co je to bezpečný sex. Ví, jak se může chránit před sexuálně přenosnými chorobami, rozumí významu jejich prevence Ví, jak se používá kondom. Zná postupy a možnosti léčení pohlavně přenosných nemocí. Rozlišuje znaky a hodnoty trvalého partnerského vztahu. Ví, jak předcházet nechtěnému těhotenství. Ví, kam se obrátit v případě podezření na nechtěné těhotenství. Chápe význam a výhody plánovaného rodičovství. Má dostatek informací o antikoncepčních prostředcích. Ví, že je v dospívání běžné mít neočekávanou erekci či noční poluce. Rozumí jednotlivým sex.poruchám a dysfunkcím. Má ujasněny představy o zdravě fungující sexualitě. Ví, jaký je vztah mezi láskou a sexem Chápe rozdíl mezi láskou a sexuální přitažlivostí Ví, že není nemocí nebo poruchou zamilovat se do příslušníka stejného pohlaví</p>



	<p>Chápe, že homosexualita je přirozená a přijatelná alternativa sex.chování. Zná rozdíl mezi heterosexuální, homosexuální a bisexuální orientací. Ví, že i heterosexuálně orientovaní lidé mohou mít za určitých okolností homosexuální či bisexuální fantazie a projevy. Má k dispozici kontakty, kam se obrátit a kde hledat pomoc v případě nejasností se svou sex.orientací.</p>
Dovednosti	<p>Uplatňuje zodpovědné chování v oblasti sexuality Používá své znalosti k rozpoznání symptomů pohlavně přenosné nemoci. Umí poznat potenciálně rizikového sexuálního partnera. Má rozvinutou sebeúctu Dokáže si vyhledat potřebné informace. Umí si představit, co obnáší rodičovské chování. Umí si představit, jak funguje normální partnerský vztah Uplatňuje své kladné vlastnosti ve vztahu k partnerovi. Umí prezentovat své názory, postoje a myšlenky před skupinou vrstevníků Dokáže rozeznat projevy nebezpečného sex.chování Používá strategie odmítnutí nedůvěryhodného člověka či nebezpečné sex.aktivity. Umí jednat asertivně Uplatňuje kontrolu nad svým sex.chováním (nevytváří nátlak na své vrstevníky, nenutí je do sex.rizikových praktik a nepřesvědčuje k nechtěnému sex.styku apod.) Používá strategie, jak předcházet znásilnění a sexuálně rizikovému chování. Má ujasněny postoje k homosexuálním lidem. Umí se chovat ohleduplně k druhým lidem. Respektuje autonomii a osobní práva druhých lidí. Uplatňuje dosažené znalosti o komunikaci a chování ve vztazích ke stejnému/ druhému pohlaví. Umí požádat svého pedagoga o radu či pomoc s problémy týkajícími se sexuálního chování.</p>
Kompetence	<p>Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k sexuálnímu chování. Dokáže navazovat rovnocenné vztahy. Je způsobilé vyhnout se sex.rizikovým praktikám, odmítnout nechtěný styk Zvládne si uvědomit rizika spojená s náhodným sexem. Je způsobilé najít si relevantní a aktuální informace o pohlavně přenosných chorobách. Má jasně profilované svoje postoje k lásce, sexualitě, partnerství a rodičovství. Má ujasněné životní priority a postoje ve vztahu k plánovanému těhotenství a rodičovskému chování. Je schopno si stanovit cíle, které budou slučitelné s profesní i rodičovskou rolí Dokáže projevít dostatečnou sebeúctu a úctu k životu. Zvládne diskutovat o kontroverzních otázkách týkajících se vlastní sexuality. Je schopno se chovat zodpovědně a čestně ke stejnému i opačnému pohlaví. Má ujasněny své postoje ve vztahu k promiskuitě a prostitutci Má vytvořeny etické normy, hodnoty a postoje, o které se může opřít při důležitých rozhodováních v osobním životě Aplikuje osvojené hodnoty, postoje, znalosti a dovednosti v přístupu k homosexuálně orientovaným lidem. Je způsobilé jednat důstojně s lidmi odlišné sexuální orientace.</p>



	Dokáže aplikovat osvojené strategie v prevenci znásilnění v modelových situacích Je způsobilé vyhledat pomoc lékaře v případě zdrav.potíží
--	---

## 6. Adiktologie

I.,II.	PRV I, II (2)
Znalosti	Ví, že existují návykové látky, a základní z nich zná. Chápe, že některé látky, které jsou běžně doma, mohou být nebezpečné a měly by být bezpečně skladovány Ví, že je zakázáno vlastnit některé návyk.látky. Rozlišuje, že alkohol a tabák jsou také návykové látky, přestože není zakázáno je vlastnit. Ví, že nemá nic přijímat a konzumovat od cizích osob. Vnímá rozdíly mezi zdravým životním stylem a užíváním návyk.látek. Chápe hodnotu zdraví a vidí nevýhody špatného zdravotního stavu Zná doporučení, jak udržovat duševní zdraví a zdravý životní styl
Dovednosti	Umí rozpoznat, co je a co není požitelné Používá své znalosti o zásadách bezpečného chování Uplatňuje doporučené způsoby, jak odmítnout drogu Umí identifikovat neznámou a potencionálně nebezpečnou látku Umí pojmenovat základní rizika spojená s užíváním alkoholu, tabáku a dalších NL – včetně zneužívání léků Uplatňuje své znalosti o významu zdraví a integruje je do svého zdravého živ.stylu
Kompetence	Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k volně dostupným lékům Aplikuje strategie odmítnutí nabídky látky nabízené cizí nebo podezřelou osobou Dokáže předcházet rizikovým situacím.
III - IV	PRV III (2), IT IV (1)
Znalosti	Zná zákony omezující užívání legálních i nelegálních návykových látek Ví o hlavních negativních (zdravotních a společenských) důsledcích užívání návykových látek Zná strategie odmítnutí návykové látky od cizí i blízké osoby Ví, co má udělat, když se dozví, že jeho kamarád užívá návykové látky, a na koho ve škole se může obrátit Má přehled o organizacích poskytujících pomoc mimo školu, včetně kontaktů a telefonních čísel
Dovednosti	Je schopen řídit své chování na základě pochopení důsledků a zdravotních rizik spojených s užíváním návykových látek Má vnitřní morální přesvědčení, že nechce užívat návykové látky Umí odmítnout návykovou látku od blízké i cizí osoby Realizuje se ve hledání pomoci v případě užívání návykových látek Uplatňuje své komunikační dovednosti ve spolupráci se službami poskytujícími poradenskou pomoc
Kompetence	Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti a dovednosti v přístupu k návykovým látkám Zvládne aplikovat strategie odmítnutí drogy nabízené od blízké i neznámé osoby



	<p>Je schopno požádat o pomoc v případě užívání návykových látek a přijít za příslušných školním metodikem prevence</p> <p>Je schopno spolupracovat při řešení problémů svého kamaráda, sourozence nebo rodiče, který má problémy se závislostí</p> <p>Zvládne komunikovat s pedagogy, psychology či policií při vyšetřování užívání návykových látek ve škole</p>
V - VI	IT V (1), EtV VI (10)
Znalosti	<p>Zná základní informace o jednotlivých kategoriích návykových látek.</p> <p>Identifikuje zdravotní rizika a škodlivé následky užívání návykových látek.</p> <p>Rozpozná pozitivní a negativní účinky alkoholu.</p> <p>Chápe nebezpečí a rizika spojená s kouřením tabáku.</p> <p>Je informován o sociálních faktorech a dopadech užívání návykových látek.</p> <p>Má přehled o možnostech, kde a jak trávit volný čas.</p> <p>Zná alternativy, jak zdravě naplnit potřebu vyhledávání nových zážitků a vzrušení.</p> <p>Má základní znalosti o možnostech a úskalích komunikace a řešení sporů ve vrstevnické skupině.</p> <p>Zná příklady technik ke zvládnutí stresu a negativních emocionálních stavů.</p> <p>Rozpozná skrytou reklamu na alkohol a tabák.</p> <p>Rozumí pojmům vlastní hodnota a vnímání vlastní účinnosti.</p>
Dovednosti	<p>Uplatňuje své znalosti o vlivu návykových látek na zdraví člověka</p> <p>Umí identifikovat rizika spojená s kouřením tabáku</p> <p>Prokazuje schopnosti a dovednosti odmítnout návykovou látku</p> <p>Používá konstruktivní strategie řešení problémů</p> <p>Organizuje si svůj volný čas vhodným způsobem, aniž by vyhledávalo rizikové činnosti.</p> <p>Umí řešit vrstevnické konflikty a nepodléhat tlaku skupiny týkajícímu se užívání návykových látek.</p> <p>Ovládá alespoň nějakou metodu zvládnutí emocí a zátěžové situace.</p> <p>Umí odolat tlakům médií a kriticky posoudit reklamu na alkohol a tabákové produkty.</p> <p>Má kladný vztah k sobě a vlastnímu zdraví.</p> <p>Uplatňuje kontrolu nad svými činy a vnímá se jako aktivní činitel v procesu řízení vlastního života.</p>
Kompetence	<p>Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti o vlivu drog na zdraví.</p> <p>Aplikuje obecné znalosti a dovednosti týkající se komunikace v oblasti mezilidských vztahů.</p> <p>Zvládá usměrnit projevy negativních emocí.</p> <p>Je schopno nepodléhat depresivní náladě a negativním myšlenkám.</p> <p>Dokáže používat konstruktivní postupy řešení problémů a sporů.</p> <p>Je schopno aktivně odpočívat.</p> <p>Dokáže preferovat skupinu vrstevníků, kteří neinklinují k užívání návykových látek.</p> <p>Je schopné vyhledávat takové formy zábavy a skupiny, které uspokojí potřebu vzrušení a nových zážitků, ale neinklinují k užívání drog</p> <p>Dokáže aplikovat na modelových situacích vztah mezi zvládnutím stresu a prožívanou úzkostí a návykovými látkami</p> <p>Zvládne se adaptovat na změny v prostředí a flexibilně řešit nové či obtížné situace</p> <p>Je schopno řídit svůj život a náročné situace vnímat jako výzvy</p>
VII - IX	PŘ IX (1), IT VI – IX (4)



Znalosti	<p>Zná chemické, biologické, zdrav. a sociální účinky návykových látek. Zná základní motivy, proč lidé experimentují s návyk.látkami. Identifikuje specifické účinky návyk. látek na mozek a psychické procesy a stavy. Rozpozná krátkodobé a dlouhodobé účinky drog na tělesné a kognitivní funkce. Má znalosti o školních předpisech týkajících se užívání návykových látek Chápe právní důsledky užívání, uchovávání a distribuce návykových látek. Orientuje se v základní trestní problematice návyk. látek. Zná pozitivní vliv relaxace, duševní hygieny a aktivního odpočinku na zdraví. Rozumí zásadám zdravého životního stylu a ví, co obnáší jeho realizace.</p>
Dovednosti	<p>Umí identifikovat hlavní zdravotní a společenské dopady užívání návykových látek. Realizuje se v diskuzích o rizicích návykových látek. Zachovává si negativní postoje k užívání návykových látek. Umí vysvětlit své postoje a chování z pohledu zachování a podpory zdraví. Orientuje se v základní legislativě týkající se užívání, držení a distribuce drog. Vykazuje schopnost formulovat své cíle, hodnoty a životní priority neztotožnitelné s užíváním návykových látek. Orientuje se při řešení konfliktu spíše na problém a jeho řešení než na vlastní osobu a emoce. Umí pracovat s nudou.</p>
Kompetence	<p>Aplikuje osvojené znalosti a dovednosti, postoje a hodnoty ve vztahu k abstinenci, prevenci a podpoře zdraví. Je schopno odolat tlaku vrstevnické skupiny a udržovat přátelské vztahy navzdory určitým rozdílům. Je schopné používat své znalosti ve vztahu k dodržování školních a společenských pravidel. Dokáže dát přednost racionálnímu řešení problémů před impulzivním jednáním. Je způsobilé komunikovat se specializovanými službami (linka důvěry, krizové či kontaktní centrum). Dokáže se vyrovnat s vlastním pocitem selhání a neúspěchem. Dovede vyjadřovat své pocity různými způsoby (tanec, hudba, drama, kresba, poezie, próza atd.). Je způsobilé si stanovit realistické cíle, které vylučují užívání návykových látek.</p>

Pozn.: V 6. ročníku je prevence v adiktologii realizována prostřednictvím programu EUDAP – Unplugged.



## 7. Poruchy příjmu potravy

III - IV	PRV III (2)
Znalosti	<p>Rozumí konceptu problémů se stravováním.</p> <p>Ví, že není správné nejíst, když má hlad.</p> <p>Zná hlavní zdravotní rizika provázející hladovění.</p> <p>Chápe význam pravidelnosti v příjmu potravy.</p> <p>Má představu o tom, jak vypadá zdravé jídlo.</p> <p>Ví, že některá jídla je vhodné jíst častěji a jiná méně.</p> <p>Ví, že je rozdíl mezi tím, když hubne dospělý člověk (maminka, starší sestra) a tím, když hubne dítě ve vývinu.</p> <p>Zná výhody pravidleného sportování.</p> <p>Ví, jak má provádět jednoduché cviky na protažení a posílení těla.</p>
Dovednosti	<p>Umí si připravit jednoduchou zdravou svačinu. Organizuje si pravidelný denní režim a životosprávu. (Snaží se organizovat si pravidlený...)Snaží se jíst v klidu.</p> <p>Uplatňuje své znalosti o zdravé výživě ve výběru a konzumaci potravin.</p> <p>Umí ocenit význam zdraví a dobrého tělesného stavu.</p> <p>Umí si najít oblíbenou tělesnou aktivitu a pravidelně se jí věnovat.</p>
Kompetence	<p>Je schopno jíst pravidelně a v klidu.</p> <p>Aplikuje osvojené znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke konzumaci dostatečného množství ovoce a zeleniny a příjmu tekutin.</p> <p>Zvládne preferovat a vybrat si čerstvou a vyváženou stravu.</p> <p>Dokáže mít kladný postoj ke svému zdraví a tělesnému vzhledu.</p> <p>Je schopno vnímat a ocenit hodnotu fyzického a psychického zdraví.</p> <p>Aplikuje získané znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu ke sportu.</p> <p>Zvládne jednoduchou rozcvičku a protahovací pohyby.</p> <p>Je schopné pravidelně cvičit a mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu</p>
V - VI	PŘÍ V(1)
Znalosti	<p>Ví, že poruchy příjmu potravy jsou duševní nemoci.</p> <p>Zná rozdíly mezi mentální anorexií a mentální bulimií.</p> <p>Má informace o symptomech ortorexie, kompulzivního přejídání a závislosti na jídle.</p> <p>Ví, že emocionální stav a aktuální nálada se podílí na množství a typu potravy. Ví o doporučených denních dávkách vitamínů a min.látek.</p> <p>Identifikuje přirozené zdroje základních živin – sacharidů, bílkovin a tuků.</p> <p>Ví, jak funguje trávicí soustava a proces metabolismu živin.</p> <p>Chápe negativní následky zvracení na fyziologické procesy trávicí soustavy.</p> <p>Ví, kolik kilogramů je optimální zhubnout za týden/ měsíc/půl roku/rok. Uvědomuje si zdravotní rizika hladovění a úřlíš intenzivního cvičení.</p> <p>Ví, že hubnutí může být forma návykového chování.</p> <p>Chápe nereálnost mediálně prezentovaných modelů</p> <p>Zná zdravotní a sociální důsledky obezity.</p> <p>Zná škodlivé dopady časté konzumace jídla z rychlého občerstvení.</p> <p>Ví, na koho se ve škole obrátit v případě podezření na poruchu příjmu potravy či</p>



	<p>nadváhu. Má k dispozici kontakty na nutričního specialistu. Zná pozitivní vliv dobrého zdrav. stavu na tělesný výkon a psychickou činnost.</p>
Dovednosti	<p>Umí odlišit projevy mentální anorexie od mentální bulimie. Uplatňuje získané znalosti o poruchách příjmu potravy (umí poznat na druhém problémy s výživou a identifikovat poruchu příjmu potravy, odlišit somatické projevy při nedostatku živin a představit si, jak vypadá člověk trpící poruchou příjmu potravy, identifikuje rizika a zdravotní i sociální dopady poruch příjmu potravy). Umí si naplánovat jídelníček s ohledem na svůj zdravotní stav a energetický výdej. Dodržuje osvojené stravovací a pitné návyky. Umí identifikovat škodlivé dopady časté konzumace jídel typu junk food. Umí odlišit zdravou potravinu od té, která pouze vypadá zdravě (díky reklamě), ale není nutričně vyvážená. Disponuje přehledem kontaktů a informací o možnostech pomoci s poruchou příjmu potravy a je schopno se na dané osoby/instituce v případě potřeby aktivně obrátit. Umí odolat tlaku médií na přehnaně štíhlý vzhled, nepodléhá nevhodným výživovým směrům a extrémním dietám. Uchovává si racionální přístup k hodnocení nových i současných poznatků o výživě. Umí se obrátit na kompetentní osobu v případě problémů s poruchami příjmu potravy. Má zdravý a vyrovnaný náhled na své stravování a celkový životní styl.</p>
Kompetence	<p>Je způsobilé identifikovat rozdíl mezi mentální anorexií a bulimií. Zvládne nebýt úzkostné, když sní občas „nezdravé“ jídlo. Aplikuje znalosti a dovednosti směrem ke konzumaci vyvážených jídel. Je schopno nepodléhat rychlému střídání nutričních doporučení. Aplikuje znalosti o výživě do svých nutričních preferencí. Zvládne se vyhnout jídlům z rychlého občerstvení. Má jasně profilované postoje, znalosti a hodnoty ve vztahu k fyzickému vzhledu a životních priorit. Dokáže ocenit jedinečnost svého tělesného vzhledu. Je schopno odhadnout reálné míry a vzhled mediálně prezentovaných vzorů. Dokáže nevytvářet tlak na své vrstevníky. Je způsobilé sledovat aktuální trendy ve výživě a kriticky je vyhodnotit. Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu ke sportování. Je schopné usilovat o soulad tělesného a duševního zdraví.</p>
VII - IX	RV VII (1), OV IX (1), PŘ IX (1)
Znalosti	<p>Zná zásady správné životosprávy, psychohygieny a zdravého životního stylu. Chápe hodnotu vlastního zdraví a tělesné pohody. Je si vědomo svých předností a nedostatků týkajících se vzhledu. Ví, jak identifikovat poruchy příjmu potravy u sebe i druhého člověka. Zná doporučený poměr mezi energetickým příjmem a výdejem/den.</p>



	<p>Chápe doporučený poměr esenciálních živin v potravě. Zná výživovou pyramidu. Chápe nevýhody instantních a chem. upravených potravin. Rozumí významu zdravé výživy v prevenci obezity, nemocí zažívacího traktu a nádorových onemocnění. Zná negativní důsledky poruch příjmu potravy na možnost těhotenství a celkový zdrav. stav. Ví, co je body mass index a jak spočítat jeho hodnotu Zná možnosti, jak zdravě zhubnout. Uvědomuje si nebezpečí rychlého zhubnutí a působení jo-jo efektu. Chápe, že tělesný vzhled není ukazatelem hodnoty člověka. Rozumí reklamním spotům prezentujícím nezdravé potraviny a léky na hubnutí</p>
Dovednosti	<p>Umí identifikovat nadváhu, obezitu, normální hmotnost, podvýživu a malnutrici. Uplatňuje poznatky o významu zdraví v kontextu duševní pohody a životního stylu. Umí ocenit své přednosti týkající se fyzického vzhledu. Používá techniky sebe- -monitoringu a umí u sebepoznat, že má problémy se stravováním. Uplatňuje získané poznatky o výživě k sestavení zdravého jídelníčku na základě svých tělesných potřeb. Umí se orientovat v základních výživových doporučeních. Organizuje své chování podle předem stanovených, reálných cílů vzhledem ke zdravému stravování. Realizuje své potřeby s ohledem na význam zdraví. Umí identifikovat rizika a dopady poruch příjmu potravy na zdraví. Používá své znalosti o rizicích a možnostech hubnutí – umí si vybrat bezpečný způsob redukce nadváhy Pravidelně se přiměřeně věnuje své tělesné kondici. Používá svých znalostí o masmediální komunikaci – umí identifikovat věrohodnost a validitu informací z reklamy</p>
Kompetence	<p>Aplikuje své znalosti, postoje a dovednosti v přístupu k tělesnému i duševnímu zdraví. Je schopno se vyrovnat se svými tělesnými nedostatky. Vykazuje známky kladného sebehodnocení. Má jasně profilované postoje, znalosti a hodnoty směrem ke kvalitnější výživě. Dokáže odhadnout orientační kalorickou hodnotu potravin. Aplikuje získané znalosti a dovednosti do svého denního režimu a zvládá vyvážit podíl tělesné a duševní aktivity, práce a zábavy, trávení aktivního volného času a odpočinku. Má jasně profilované postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu ke skupině vrstevníků a jejich hodnocení. Je způsobilé rozlišit odborná a vědecká výživová doporučení od laických a neprofesionálních rad. Je schopné nepodléhat tlaku médií, vrstevnické skupiny a módním trendům ve výživě.</p>



	Dokáže se vyhýbat nutričně nevyváženým dietám
--	---

## 8. Týrání, zneužívání

I.,II.	PRV II (1)
Znalosti	Ví, že není povoleno, aby se jej intimně dotýkal cizí člověk. Chápe, že jej nesmí nikdo nutit do toho, aby se ono intimně dotýkalo druhých lidí. Rozumí tomu, proč je zakázáno intimně se dotýkat spolužáků.
Dovednosti	Umí odlišit, které chování je nevhodné a co je zakázáno, aby mu činil někdo druhý. Umí požádat o pomoc v případě ohrožení nebo strachu z týrání a sex. zneužívání. Používá vhodné způsoby, jak na sebe přitáhnout pozornost odpovídajícím způsobem. Uplatňuje slušné chování ke svým spolužákům.
Kompetence	Má jasně profilované postoje k autoritám a umí je uplatnit v konkrétních situacích. Zvládne odmítnout nevhodné chování blízké i cizí osoby. Je schopno udržovat osobní a intimní hranice ve vztazích se svými vrstevníky, mladšími i staršími kamarády, rodiči, sourozenci a příbuznými.
III - IV	PRV III (1)
Znalosti	Ví, že existují a jak se projevují nejčastější sex. poruchy chování (pedofilie, zoofilie, exhibicionismus). Chápe, že to není ostuda ani jeho vina, když se stane obětí týrání či sex. zneužívání. Rozumí tomu, proč je důležité a pro něj užitečné ohlásit projevy zneužívání svému učiteli. Má k dispozici kontakty na odbornou pomoc (linky bezpečí, krizová centra, PPP, střediska pro rodinu apod.). Ví, jak se projevují a jak poznat znaky důvěryhodných lidí. Identifikuje potencionálního agresora a nebezpečnou osobu. Chápe, že je zakázáno krýt agresora a podílet se na týrání či sex. zneužívání zvířat/ spolužáků/ sourozenců. Ví, kam nasměrovat spolužáka, který může mít problémy se syndromem týraného a zneužívaného dítěte (CAN).
Dovednosti	Používá svých znalostí o sex. poruchách chování a umí identifikovat jednotlivé druhy v modelových situacích. Umí rozpoznat projevy týrání, zanedbávání péče a zneužívání. Používá strategie odmítnutí na člověka, který mu je nesympatický, obtěžuje jej, či si vynucuje sex. praktiky. Posiluje adekvátně své sebevědomí. Umí vyhledat odbornou pomoc (krizové centrum, PPP, či lékaře). Není ochotno krýt agresora a spolupracovat s osobou týrající či zneužívající děti. Umí rozpoznat znaky cit. vydírání, sex. zneužívání nebo zanedbávání povinné péče u sebe i svého spolužáka. Je schopno v modelových situacích pomoci kamarádovi, který se stal obětí týrání či zneužívání (emocionální podpora, vyhledání kontaktů)



Kompetence	<p>Má osvojeny etické normy, hodnoty, postoje, znalosti a dovednosti ve vztahu k sexualitě a dokáže je adekvátně použít v daných situacích a vztazích.</p> <p>Je schopno přiměřeně projevat své emoce, sex. chování a vlastní atraktivitu – není zbytečně vyzývavé, koketní, neprovokuje své okolí.</p> <p>Spolupracuje při vyšetřování týrání, zanedbávání či sex. zneužívání sebe, spolužáka nebo dítěte ze svého okolí.</p> <p>Aplikuje získané znalosti a dovednosti v komunikaci a mezilidských vztazích.</p> <p>Je schopno identifikovat potencionálního agresora či nebezpečná místa a přizpůsobit své chování pohybu a kontaktu na takových místech.</p> <p>Má osvojeny odpovídající soc. role, postoje a hodnoty a umí je použít v konkrétních sociálních interakcích.</p> <p>Dokáže navazovat přátelské a rovnocenné vztahy.</p>
V - VI	EtV VI (1)
Znalosti	<p>Zná základní dokumenty o právech a svobodách dítěte.</p> <p>Orientuje se obecně v legislativě týkající se trestných činů.</p> <p>Chápe právní postihy, které jsou za týrání zvířat, lidí a sex. zneužívání dětí.</p> <p>Ví, jaké jsou základní fyzické, psychické a citové potřeby dítěte a dospívajícího.</p> <p>Chápe, jak se projevuje syndrom týraného a zneužívaného dítěte (CAN).</p> <p>Zná způsoby jak pracovat se svými emocemi.</p>
Dovednosti	<p>Umí poznat znaky týrání, sex. zneužívání či zanedbávání povinné péče u sebe i druhého.</p> <p>Používá svých znalostí o trestní legislativě týkající se týrání a zneužívání dětí.</p> <p>Umí rozlišit přiměřený a neadekvátní tělesný trest.</p> <p>Umí jednat rozhodně a nezávisle na druhých a uplatnit asertivní strategie.</p> <p>Má přiměřené požadavky na sebe sama i své okolí.</p> <p>Umí ovládat své emoce.</p>
Kompetence	<p>Má osvojeny znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty v přístupu k utrpení a bolesti druhých – záměrně nepůsobí bolest sobě ani druhým lidem, nechová se sebedestruktivně, nevyhledává slabá místa druhých a nezneužívá své místo ve skupině vrstevníků.</p> <p>Dokáže pracovat s prožíváním stresu, úzkosti, frustrace a impulzivitou.</p> <p>Zvládne se ovládat v konfliktních situacích.</p>
VII - IX	← EtV VI (1)
Znalosti	<p>Rozumí tomu, jakou péči mu mohou rodiče vzhledem ke svým finančním a časovým možnostem poskytnout.</p> <p>Zná znaky rodičovského týrání, zanedbávání či sex. zneužívání u sebe i ostatních.</p> <p>Chápe, jak funguje a projevuje se zdravá sexualita.</p> <p>Má přehled o jednotlivých sex. poruchách a dysfunkcích.</p> <p>Ví, že je nutné ohlásit ve škole nebo na policii projevy týrání či sex. zneužívání u sebe či svého spolužáka.</p> <p>Zná strategie a techniky, jak se bránit vyhrožování, cit. vydírání, zesměšňování, nátlaku a snaze o manipulaci.</p> <p>Ví, jak předcházet znásilnění.</p>



	<p>Zná zásady asertivity. Ví, že má nárok požádat sociálněprávní orgány o pomoc při ochraně svých práv. Má k dispozici kontakty na pověřené osoby ve škole, kterým se může svěřit s problémy v oblasti týrání, zanedbávání či zneužívání. Ví, kam má nahlásit zjištěné týrání a sex. zneužívání.</p>
Dovednosti	<p>Umí identifikovat hranice bezpečného vztahu rodič–dítě. Uplatňuje strategie odmítnutí na návrhy nebo požadavky překračující jeho intimní hranice. Umí odlišit konstruktivní kritiku od neoprávněných a rozporuplných požadavků. Používá znalosti o syndromu CAN – umí upozornit svého učitele na jeho projevy či podezření u sebe i spolužáka. Uplatňuje naslouchání a empatii ve vztahu k druhým. Umí se chovat slušně ke svým spolužákům a pedagogům – není vulgární, hrubé a neužívá perverzních narážek. Umí se orientovat ve svých pocitech a duševních stavech. Umí se obrátit na příslušné instituce s žádostí o pomoc v oblasti dodržování práv dítěte.</p>
Kompetence	<p>Zvládne identifikovat hranice vztahu se svými rodiči. Dokáže jednat citlivě a důstojně s druhými lidmi. Má osvojeny základní hodnoty – pocity jistoty a bezpečí a umí je uplatnit v mezilidských vztazích. Je schopno použít svých znalostí, komunikačních dovedností a asertivních schopností v konkrétních situacích včetně komunikace s potencionálním agresorem. Je způsobilé jednat rovnocenně s druhými lidmi – neužívá psych. manipulaci, nátlak, vydírání, zastrašování a jiné praktiky působící stres a úzkost dotyčné osobě. Je schopno v modelových situacích empaticky přistupovat ke svému spolužákovi, který se stal obětí syndromu CAN. V modelových situacích je schopno spolupracovat s orgány policie, sociálněprávní ochrany a dalšími institucemi při řešení týrání či sex. zneužívání sebe nebo svého spolužáka.</p>

## 9. Nová náboženská hnutí

VII - IX	OV VIII (2)
Znalosti	<p>Zná alespoň některé církve, které jsou v ČR státem uznané a registrované a zná příklady skupin považovaných za sekty. Zná tyto sekty a jejich pravidla. Chápe, že určité náboženské přesvědčení a praktiky mohou být nebezpečné. Ví, kde má svoje hranice – kam až je možné druhé připustit a kam už ne. Zná možnosti, jak se bránit nátlaku ze strany druhých. Má dostatečný přístup k novým informacím a objektivním inf.zdrojům. Ví, jaké metody a strategie používají příslušníci sekt k získání nového člena. Zná v obecné rovině projevy a změny chování, které mohou být spojeny se</p>



	<p>členstvím v sektě. Má k dispozici kontakt na odpovědnou osobu ze své školy, na kterou se může v případě ohrožení sektou obrátit.</p>
Dovednosti	<p>Umí se samostatně rozhodovat. Přijímá zodpovědnost za své jednání. Je odolné vůči konfrontaci. Umí poznat pravou autoritu od falešné. Umí přijmout názor druhého a přitom si uchovat vlastní přesvědčení. Uplatňuje postupy, jak se vyrovnat s potřebou samoty a sociální izolace. Umí si vytvořit vlastní názor. Má dostatečně rozvinuté zdravé sebevědomí. Umí se vyrovnat s pocitem prázdnoty a frustrace.</p>
Kompetence	<p>Je schopno logicky argumentovat. Je způsobilé nepodléhat kolektivnímu myšlení, založenému na nátlaku. Je schopno projevovat vlastní snaživost a aktivitu. Je způsobilé odolat a čelit psychické manipulaci. Dokáže se vyrovnat s komplexem méněcennosti. Zvládne se orientovat ve svých potřebách a cílech. Je schopno přijmout svoje negativní vlastnosti a vyrovnat se s pocitem viny za drobné prohřešky. Zvládne naplnit potřebu výlučnosti a nadřazenosti ve společensky přijatelných aktivitách. Dokáže pracovat s technikami relaxace a meditace tak, aby se vyrovnalo s úzkostí a tendencí úniku z reality.</p>