

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 6. - 9.ročník		
<i>učivo</i>	<i>základní pojmy</i>	
Zdravý životní styl, režim dne	zdravá výživa, pohyb; práce, volný čas, spánek, únava, aktivní odpočinek	
Tělesná a duševní hygiena	osobní a intimní hygiena; duševní hygiena (práce se stresem)	
Prevence rizikového chování	Osobní bezpečí (dětská práva, linka bezpečí), Program Unplugged (prevence závislostního chování, řešení problémů)	
Domov a rodina	vznik rodiny, historie, funkce, typy rodin, potřeby, problémy	
Puberta	vývoj – fyzické a psychické proměny, emoce, konflikty	
Zdraví a zdravý životní styl	faktory zdraví (vnější a vnitřní), infekční choroby a civilizační, úrazy, tělesná a duševní hygiena, Ochrana člověka za mimořádných situací, bezpečnost v dopravě, v domácnosti	
Zdravá výživa	výživová hodnota potravy, potraviny, jídelníček, poruchy příjmu potravy, alternativní výživové směry	
Komunikace	verbální a neverbální, komunikace v rodině a škole, řešení problémů	
Prevence rizikového chování	rasismus, syndrom CAN, kriminalita mládeže, návykové látky, šikana	