

Jiráskovo gymnázium, Náchod, Řezníčkova 451



**NABÍDKA
VOLITELNÝCH PŘEDMĚTŮ
PRO ŠKOLNÍ ROK 2026-2027**

**ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM
„NA CESTĚ ...“**

Platnost dokumentu od 25. 2. 2026

Pavel Škoda
ředitel školy

OBSAH

1. SYSTÉM VOLITELNÝCH PŘEDMĚTŮ	3
2. PŘEDMĚTY A JEJICH HODINOVÉ DOTACE	3
3. CHARAKTERISTIKA A OBSAH PŘEDMĚTŮ	4
CVIČENÍ Z ANGLICKÉHO JAZYKA	4
HŘÁTKY S MATEMATIKOU	5
HŘÁTKY S ROBOTIKOU	11
PŘÍRODOVĚDNÉ PRAKTIKUM	12
SPORTOVNÍ HRY	15
DRAMATICKÁ VÝCHOVA	17
MEDIÁLNÍ VÝCHOVA	20
ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	21
VÝTVARNÁ ODPOLEDNE.....	23
PSYCHOLOGIE PRO DĚTI	24
VLASTIVĚDA REGIONU	25
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....	26
SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	27

1. SYSTÉM VOLITELNÝCH PŘEDMĚTŮ

V primě a sekundě mají žáci 2 hodiny volitelných předmětů týdně.

Žák si volí jeden nebo dva volitelné předměty, a to podle hodinové dotace. V případě jednohodinové dotace týdně si volí dva, v případě dvouhodinové dotace jeden předmět.

Vzdělávací obsah předmětu je až na výjimky vždy rozvržen do jednoho roku. V sekundě si lze zvolit předmět znovu s jiným vzdělávacím obsahem nebo je možné zvolit jiný předmět. Předměty, které si nelze v sekundě zvolit znovu jsou označeny ¹.

2. PŘEDMĚTY A JEJICH HODINOVÉ DOTACE

PŘEDMĚTY		
Předmět	Hodinová dotace	
	Prima	Sekunda
Cvičení z anglického jazyka	1	1
Hrátky s matematikou	1	1
Hrátky s robotikou	1	-
Přírodovědné praktikum	1	1
Sportovní hry	1	1
Dramatická výchova	2	2
Mediální výchova ¹	1	1
Zdravotní tělesná výchova	1	1
Výtvarná odpoledne	2	2
Psychologie pro děti ¹	1	1
Vlastivěda regionu	2	2
Výchova ke zdraví ¹	1	1
Sexuální výchova	-	1

¹ nelze se hlásit opakovaně

3. CHARAKTERISTIKA A OBSAH PŘEDMĚTŮ**CVIČENÍ Z ANGLICKÉHO JAZYKA****volitelný předmět – jednoletý, 1h týdně****Charakteristika**

- Cvičení z anglického jazyka určena žákům prim a sekund pro rozšíření a prohloubení znalostí angličtiny
- Kurz navazuje na učivo probírané při běžných hodinách anglického jazyka
- Užité materiály: doplňkové materiály k učebnici Maturita Solutions Elementary

Očekávané výstupy**Žák**

- sestaví jednoduché (ústní i písemné) sdělení týkající se situací souvisejících s životem v rodině, škole a s probíranými tematickými okruhy,
- gramaticky správně tvoří a obměňuje jednoduché věty a krátké texty,
- stručně reprodukuje obsah přiměřeně obtížného textu, promluvy i konverzace,
- jednoduchým způsobem se domluví v běžných každodenních situacích,
- rozumí obsahu textů v učebnici a obsahu autentických materiálů s využitím vizuální opory, v textech vyhledá známé výrazy, fráze a odpovědi na otázky,
- odvodí pravděpodobný význam nových slov z kontextu textu,
- používá dvojazyčný slovník, vyhledá informaci nebo význam slova ve vhodném výkladovém slovníku,
- rozumí jednoduchým promluvám rodilých mluvčích o každodenních situacích a vyřeší požadované úkoly v testových cvičeních.

PRIMA	
Meeting people - používá přivlastňovací a ukazovací zájmena a sloveso HAVE GOT	U1
Family and friends - používá přítomný čas prostý v otázce i záporu	U1
My time - používá sloveso CAN a příslovce častosti	U2
At school - používá vazbu THERE IS / ARE a sloveso HAVE TO	U3
Clothes - používá přítomný čas průběhový a rozezná ho od přítomného prostého	U4
Food - umí rozeznat počitatelná a nepočitatelná podst. jména, užívá sloveso SHOULD, SHOULD NOT	U5
SEKUNDA	
Going places - používá minulý čas prostý sloves TO BE a CAN, tvoří minulé časy pravidelných sloves	U6
Changing the world - používá minulý čas i nepravidelných sloves, aktivně tvoří otázku i zápor	U7
In the wild - aktivně stupňuje přídavná jména	U8
The world of work - umí vyjádřit budoucnost pomocí sloves WILL a GOING TO	U9
Time to travel - seznamuje se s předpřítomným časem	U10

HRÁTKY S MATEMATIKOU**volitelný předmět****Charakteristika**

Hodinová dotace je 1 hodina týdně v primě a sekundě.

Předmět upevňuje, procvičuje a rozšiřuje matematické dovednosti získané v běžných hodinách matematiky hlavně na základě řešení zajímavých úloh, logických problémů, matematických hlavolamů a her a rozvíjí matematické myšlení i využíváním matematických stolních her. Je určen dětem, které projevují hlubší zájem o předmět, jsou pozitivně naladěny k dalšímu studiu, umí využít základní definice, vzorce, věty, vztahy a vlastnosti pojmů, které jsou využívány při řešení běžných matematických úloh a příkladů v rámci školního vzdělávacího programu základního kurzu matematiky. Hrátky s matematikou mají vytvářet předpoklady pro širší rozvoj abstraktního a exaktního myšlení, rozvíjet zavedené postupy řešení úloh a pomáhat objevovat postupy nové.

Celým procesem výuky volitelné matematiky prostupují klíčové kompetence k učení (1a, 1b, 1c, 1d, 1e), kompetence komunikativní (3a) a kompetence sociální a personální (4a, 4b, 4c, 4d).

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
PRIMA		
ČÍSLO A PROMĚNNÁ		
provádí početní operace v oboru celých a racionálních čísel; užívá ve výpočtech druhou mocninu a odmocninu zaokrouhluje a provádí odhady s danou přesností, účelně využívá kalkulátor užívá různé způsoby kvantitativního vyjádření vztahu celek – část (přirozeným číslem, poměrem, zlomkem, desetinným číslem, procentem)	Celá čísla (CC) - využívá znalostí operací s CC k řešení slovních a problémových úloh Desetinná čísla (DČ) a) kladná - účelně využívá kalkulačku - ovládá přednost operací a počítání se závorkami - využívá znalostí operací s DČ k řešení slovních úloh a úloh z praxe - zvládá jednodušší problémové úlohy b) záporná - viz a)	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2bc fyzika
modeluje a řeší situace s využitím dělitelnosti v oboru přirozených čísel	Dělitelnost přirozených čísel - řeší slovní úlohy s využitím společných násobků a dělitelů	2b, 3c
GEOMETRIE V ROVINĚ A V PROSTORU		
charakterizuje a třídí základní rovinné útvary odhaduje a vypočítává obsah a obvod základních rovinných útvarů zdůvodňuje a využívá polohové a metrické vlastnosti základních rovinných útvarů při řešení úloh a jednoduchých praktických problémů; využívá potřebnou matematickou symboliku načrtne a sestrojí rovinné útvary	Rovinné útvary - aplikuje vlastnosti úhlů sousedních a vrcholových, úhlů střídavých a souhlasných u příčky rovnoběžek v jednoduchých i složitějších úlohách - využívá větu o součtu vnitřních úhlů v trojúhelníku při výpočtu vnitřních úhlů v trojúhelníku - využívá vlastností trojúhelníků ostroúhlých, pravoúhlých, tupoúhlých, rovnoramenných a rovnostranných při řešení slovních úloh	OSV (rozvoj schopností poznávání) OSV (komunikace)
zdůvodňuje a využívá polohové a metrické vlastnosti základních	Dvojice přímek - využívá znalosti o vzájemné poloze dvou přímek při jednoduchých konstrukcích	OSV (komunikace)

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
rovinných útvarů při řešení úloh a jednoduchých praktických problémů; využívá potřebnou matematickou symboliku		
určuje velikost úhlu měřením a výpočtem	Velikost úhlu - počítá s velikostí úhlů v šedesátkové soustavě - sčítá, odčítá a násobí úhly přirozeným číslem graficky	OSV (rozvoj schopností poznávání) 3b zeměpis
využívá pojem množina všech bodů dané vlastnosti k charakteristice útvaru a k řešení polohových a nepolohových konstrukčních úloh načrtne a sestrojí rovinné útvary	Konstrukční úlohy - aplikuje základní množiny bodů (osu úsečky, osu úhlu, Thaletovu kružnici) při jednoduchých konstrukcích	OSV (rozvoj schopností poznávání) 3bc
načrtne a sestrojí obraz rovinného útvaru ve středové a osové souměrnosti, určí osově a středově souměrný útvar	Osová a středová souměrnost - rozlišuje osově a středově souměrné útvary a využívá jejich vlastností při řešení početních i konstrukčních úloh	OSV (rozvoj schopností poznávání) výtvarná výchova
určuje a charakterizuje základní prostorové útvary (tělesa), analyzuje jejich vlastnosti načrtne a sestrojí síť základních těles	Prostorové útvary - využívá charakteristických vlastností hranolu, kvádru, krychle, válce, jehlanu, kužele, koule při řešení jednoduchých úloh na prostorovou představivost	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2d, 6a
NESTANDARDNÍ APLIKAČNÍ ÚLOHY A PROBLÉMY		
užívá logickou úvahu a kombinační úsudek při řešení úloh a problémů a nalézá různá řešení předkládaných nebo zkoumaných situací	Číselné a logické řady, číselné a obrázkové analogie - rozvíjí logické myšlení a věcnou argumentaci při řešení různých číselných a logických řad	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2abcde, 3d
řeší úlohy na prostorovou představivost, aplikuje a kombinuje poznatky a dovednosti z různých tematických a vzdělávacích oblastí	Logické a netradiční geometrické úlohy - vyhledává zajímavá témata nebo úlohy v literatuře nebo kolem sebe v praxi	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2abc, 3d

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
SEKUNDA		
ČÍSLO A PROMĚNNÁ		
provádí početní operace v oboru celých a racionálních čísel; užívá ve výpočtech druhou mocninu a odmocninu zaokrouhluje a provádí odhady s danou přesností, účelně využívá kalkulátor užívá různé způsoby kvantitativního vyjádření vztahu celek – část (přirozeným číslem, poměrem, zlomkem, desetinným číslem, procentem)	Zlomky - počítá se zlomky - využívá znalostí operací se zlomky k řešení slovních úloh Odmocnina, mocnina - řeší početní geometrické úlohy Číselný výraz - řeší číselné výrazy s celými, desetinnými čísly, zlomky, s druhou mocninou a odmocninou - využívá číselných výrazů při řešení jednoduchých slovních úloh	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2b, 3c
užívá různé způsoby kvantitativního vyjádření vztahu celek – část (přirozeným číslem, poměrem, zlomkem, desetinným číslem, procentem) řeší aplikační úlohy na procenta (i pro případ, že procentová část je větší než celek)	Procenta - řeší slovní úlohy s procenty	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2bc, 3d chemie, občanská výchova, český jazyk, informační a komunikační technologie
matematizuje jednoduché reálné situace s využitím proměnných; určí hodnotu výrazu, sčítá a násobí mnohočleny, provádí rozklad mnohočlenu na součin pomocí vzorců a vytýkáním	Výrazy s proměnnými - určí hodnotu výrazu s proměnnou pro konkrétní hodnotu proměnné Mnohočleny - provádí základní početní operace s mnohočleny (sčítání, násobení a dělení)	OSV (rozvoj schopností poznávání) OSV (komunikace) 2bc fyzika, chemie
GEOMETRIE V ROVINĚ A V PROSTORU		
charakterizuje a třídí základní rovinné útvary odhaduje a vypočítává obsah a obvod základních rovinných	Rovinné útvary - sestrojí střední příčku trojúhelníku, těžnici, těžiště, výšku, průsečík výšek, kružnici opsanou a vepsanou	OSV (rozvoj schopností poznávání) OSV (komunikace) fyzika, výtvarná

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
útvárů zdůvodňuje a využívá polohové a metrické vlastnosti základních rovinných útvarů při řešení úloh a jednoduchých praktických problémů; využívá potřebnou matematickou symboliku načrtne a sestrojí rovinné útvary		výchova
užívá k argumentaci a při výpočtech věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků	Rovinné útvary – shodnost - používá věty sss, sus, usu, Ssu v jednoduchých důkazových a konstrukčních úlohách	OSV (kreativita) 2bc
charakterizuje a třídí základní rovinné útvary	Pythagorova věta (PV) - využívá PV k výpočtům	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2abc
využívá pojem množina všech bodů dané vlastnosti k charakteristice útvaru a k řešení polohových a nepolohových konstrukčních úloh načrtne a sestrojí rovinné útvary	Konstrukční úlohy - provádí konstrukci kružnice opsané a vepsané trojúhelníku, konstrukci trojúhelníka podle věty sss, sus, usu, Ssu, konstrukci čtyřúhelníků z daných prvků	OSV (rozvoj schopností poznávání) 3bc
užívá k argumentaci a při výpočtech věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků	Shodná zobrazení - používá věty při řešení početních i konstrukčních úloh - rozvíjí logické myšlení při hledání postupů v úlohách, které využívají těchto vět - spolupracuje při rozboru problému, plánu řešení a volbě postupu - procvičuje matematizaci reálných situací	OSV (rozvoj schopností poznávání) 3c zeměpis
určuje a charakterizuje základní prostorové útvary (tělesa), analyzuje jejich vlastnosti načrtne a sestrojí síť základních těles	Prostorové útvary - rozvíjí prostorovou představivost, zvládne vymodelovat daná tělesa - načrtne síť těles	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2d, 6a výtvarná výchova
odhaduje a vypočítá objem a povrch těles	- vypočítá povrchy a objemy hranolů - zvládá převody plošných a objemových jednotek	fyzika, chemie

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
načrtne a sestrojí obraz jednoduchých těles v rovině	- rozvíjí při jednoduchých konstrukcích prostorovou představivost	
analyzuje a řeší aplikační geometrické úlohy s využitím osvojeného matematického aparátu	- využívá získaných poznatků ve slovních úlohách z praxe, které vyžadují prostorovou představivost, znalost vztahů pro výpočet povrchů a objemů těles – pouze hranoly - snaží se zadané situace matematizovat, analyzovat a navrhnout postupy jejich řešení – pouze hranoly - zvládá převody plošných a objemových jednotek	OSV (rozvoj schopností poznávání) OSV (komunikace)
NESTANDARDNÍ APLIKAČNÍ ÚLOHY A PROBLÉMY		
užívá logickou úvahu a kombinační úsudek při řešení úloh a problémů a nalézá různá řešení předkládaných nebo zkoumaných situací	Číselné a logické řady, číselné a obrázkové analogie - rozvíjí logické myšlení a věcnou argumentaci při řešení různých číselných a logických řad - objevuje možnosti různých postupů řešení	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2abcde, 3d
řeší úlohy na prostorovou představivost, aplikuje a kombinuje poznatky a dovednosti z různých tematických a vzdělávacích oblastí	Logické a netradiční geometrické úlohy - vyhledává zajímavá témata nebo úlohy v literatuře nebo kolem sebe v praxi	OSV (rozvoj schopností poznávání) 2abc, 3d

HRÁTKY S ROBOTIKOU**volitelný předmět****PRIMA****Charakteristika**

Jednoletý předmět pro primu s dotací jedné hodiny týdně. Získané znalosti a dovednosti lze dále rozvíjet v robotickém kroužku. Předmět rozvíjí především motorické schopnosti žáků, šikovnost, prostorovou představivost, logické uvažování a schopnost řešit problémy, plánovat si postup práce a pracovat v týmu – dovednosti potřebné pro 21. století. Žáci se seznámí se stavebnicí LEGO Mindstorms (známá stavebnice LEGO doplněná o možnosti dálkového řízení a programování). Naučí se stavět jednoduché modely robotů a zařízení, ať už podle návodu nebo vlastní fantazie a dálkově je ovládat, například přes mobilní telefon. Vyzkouší si jednoduché možnosti, jak svého vlastního robota naprogramovat pomocí prostředků dostupných i úplným začátečníkům. Během školního roku čeká na žáky několik soutěží s vlastnoručně vyrobenými modely. Předmět je vhodný i pro dívky, není to čistě chlapecká záležitost. Naopak, dívky často přinášejí jiné, originální pohledy a nápady.

PŘÍRODOVĚDNÉ PRAKTIKUM**volitelný předmět****Charakteristika**

Vyučovací předmět přírodovědné praktikum je zařazen samostatně v primě a sekundě v hodinové dotaci 1 h týdně. Střídají se v něm praktika ze základů přírodních věd a přírodopisná praktika. Výuka navazuje na obsah učiva předmětů přírodopis a základy přírodních věd v příslušných ročnících.

Náplní praktik je rozšíření témat probíraných v základní látce daných předmětů, jejich aplikace v praktických úlohách a demonstrace v přírodě nebo rozvoj těchto témat z jiného úhlu pohledu, což vede k lepšímu pochopení zákonitostí v přírodě. Důraz je kladen na uvědomění si širšího pojetí vztahů člověka a jeho životního prostředí.

V předmětu se odráží řada tématických okruhů průřezových témat, zejména environmentální výchovy a osobnostní a sociální výchovy. Ve výuce se využívají metody a formy založené na spolupráci ve skupině při pozorování přírodnin a přírodních jevů, porovnávání získaných informací a tvorbě vlastních návrhů. Nedílnou součástí je přímá práce v terénu na různých stanovištích a práce v laboratoři.

V rámci celé výuky se rozvíjejí kompetence k učení, kompetence komunikativní (3a, b, e) a kompetence sociální a personální. Vhodné metody v některých celcích naplňují kompetence k řešení problémů, komunikativní (3c, d), občanské a pracovní.

Hodnocení je zaměřeno na schopnosti plnit zadané úkoly samostatně i ve skupině, prezentovat vhodnou formou své výsledky a názory, řešit problémové úkoly a prakticky se zapojit do různých aktivit.

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
---------------	------------------------------	---

ZÁKLADY PŘÍRODNÍCH VĚD - FYZIKA

PRIMA		
změří vhodně zvolenými měřidly některé důležité fyzikální veličiny charakterizující látku a tělesa vybere a prakticky využívá vhodné pracovní postupy, přístroje, zařízení a pomůcky pro konání konkrétních pozorování, měření a experimentů zpracuje protokol o cíli, průběhu a výsledcích své experimentální práce a zformuluje v něm závěry, k nimž dospěl dodržuje pravidla bezpečné práce a ochrany životního prostředí při experimentální práci poskytne první pomoc při úrazu v laboratoři	Indukční čáry magnetického pole Měření délky pomocí Měření objemu Měření času Měření hustoty Měření teploty Grafy a zpracování naměřených hodnot	OSV EV fyzika, matematika 1abcde, 2abcde, 3abcd, 4abcd, 5ace, 6abcd

SEKUNDA		
změří velikost působící síly vybere a prakticky využívá vhodné pracovní postupy, přístroje, zařízení a pomůcky pro konání konkrétních pozorování, měření a experimentů zpracuje protokol o cíli, průběhu a výsledcích své experimentální práce a zformuluje v něm závěry, k nimž dospěl dodržuje pravidla bezpečné práce a ochrany životního prostředí při experimentální práci poskytne první pomoc při úrazu v laboratoři	Měření síly Měření rychlosti tělesa při rovnoměrném pohybu těles Měření rychlosti tělesa při nerovnoměrném pohybu těles Jednoduché stroje: jednozvrtná páka dvozzvrtná páka kladka kolo na hřídeli nakloněná rovina Ověření Archimédova zákona Měření hustoty kapaliny pomocí Archimédova zákona Měření tlaku tělesa na podložku Měření tření	OSV EV fyzika, matematika 1abcde, 2abcde, 3abcd, 4abcd, 5ace, 6abcd

ZÁKLADY PŘÍRODNÍCH VĚD – CHEMIE

SEKUNDA		
zná laboratorní řád pozoruje látky, rozliší společné a rozdílné vlastnosti SMĚSI prakticky provede oddělení složek směsí PRVKY rozliší kovy a nekovy podle vlastností	Bezpečnost práce v chemické laboratoři Zacházení s kahaný, zkoumání teploty částí plamene Rozlišení několika známých látek Chromatografie. Destilace Filtrace, filtrace za sníženého tlaku Zkoumání látek obsahujících vodu Třídění prvků podle vlastností Různé metody přípravy kyslíku a vodíku - měření objemu plynů	4ab, 5c, 6a

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
---------------	------------------------------	---

PŘÍRODOPIS

PRIMA		
vyhledává informace určitého tématu, umí s nimi pracovat (porovnává, hledá shodné a odlišné znaky, vyvozuje závěry) samostatně i ve skupině pozoruje, porovnává a třídí přírodní materiál, formuluje jednoduché závěry ze své práce zvládá jednoduché postupy práce při manipulaci s přírodními materiály aplikuje teoretické vědomosti v praxi dodržuje základní pravidla bezpečnosti práce a chování při poznávání živé i neživé přírody je si vědom vlastní odpovědnosti za kvalitu svého okolí, snaží se být aktivní, tvořivý a ohleduplný ve vztahu k životnímu prostředí uvědomuje si odlišné způsoby života v jednotlivých ekosystémech a nutnost organismů přizpůsobit se jim vnímá rozdíly v druhové skladbě různých ekosystémů zaznamenává změny, které nastávají v přírodě v průběhu roku popíše základní stavbu buňky a pletiv orientuje se ve stavbě bezobratlých uvědomuje si rozmanitost vztahů mezi organismy uvědomuje si úlohu přírody v životě člověka	- ekosystémy (les, potok, ...) - vycházky, pozorování v přírodě, sběr materiálu, zpracování materiálu v laboratoři - rok v přírodě - 4 roční období - buňka - části buňky - pletiva - bezobratlí (nezmar, ...) - druhy soužití - hmyz pod lupou a mikroskopem - včelařství - využití produktů včel člověkem - houby	2abcde, 3cd, 5e, 6ab EV (ekosystémy) přírodopis (prima), výtvarná výchova

SEKUNDA

vyhledává informace určitého tématu, umí s nimi pracovat (porovnává, hledá shodné a odlišné znaky, vyvozuje závěry) samostatně i ve skupině pozoruje, porovnává a třídí přírodní materiál, formuluje jednoduché závěry ze své práce zvládá jednoduché postupy práce při manipulaci s přírodními materiály aplikuje teoretické vědomosti v praxi dodržuje základní pravidla bezpečnosti práce a chování při poznávání živé i neživé přírody uveď příklady vlivu teploty na životní projevy živočichů chápe ekologický význam zbarvení živočichů popíše základní stavbu buňky a pletiv uvědomuje si pestrost způsobů a utváření tělních částí v procesu rozmnožování rostlin uvědomuje si úlohu přírody v životě člověka vnímá rozdíly v druhové skladbě různých ekosystémů	- teplokrevnost a studenokrevnost - význam zbarvení živočichů - rostlinná buňka a pletiva - rozmnožování rostlin (pokus - rozmnožování vegetativní a semeny) - stavba a funkce květu - základní stavba a porovnání stavby u různých květin - stavba a funkce plodů a semen - sběr, pozorování, třídění, ... - tvorba herbářových položek - léčivky kolem nás - rostliny v lese, na louce, kolem vod, ...	2abcde, 3cd, 5e, 6ab EV (ekosystémy) přírodopis (sekunda)
--	--	--

SPORTOVNÍ HRY**volitelný předmět****Charakteristika**

Předmět sportovní hry se vyučuje v primě až sekundě jako volitelný předmět dotovaný 1 hodinou týdně.

Vzdělávání je zaměřeno na regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu a poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty. Obsah je především zaměřen na hry, atletika je zařazována podle složení skupiny a zájmu žáků.

Žáci jsou vedeni k dodržování zásad slušnosti, k angažovanému přístupu k druhým, toleranci a odpovědnému chování. Učí se zvládat rozhodovací situace. Poznávají sebe i spolužáky ve specifických rolích a situacích. Žáci jsou vedeni k ochraně zdraví a k chápání vlivu prostředí na zdraví. Učí se kriticky vnímat mediální sdělení.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:**Kompetence k učení****Žáci**

- poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

Učitel

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí vzdělávací cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru
- sleduje pokrok všech žáků

Kompetence k řešení problémů**Žáci**

- vnímají nejrůznější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

Kompetence komunikativní**Žáci**

- komunikují na odpovídající úrovni
- si osvojí kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuze

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

Kompetence sociální a personální**Žáci**

- spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák, ...)

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

Kompetence pracovní

Žáci

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
PRIMA A SEKUNDA		
- volí odpovídající sportovní oblečení - správně používá terminologii - zvládá techniku sportovních her - zná pravidla jednotlivých her - zvládá organizaci a řízení herních činností - umí použít různé herní systémy, herní kombinace, - herní činnosti - dodržuje pravidla fair play - dokáže zorganizovat školní turnaj - zná a dodržuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech - rozvíjí zdravou soutěživost - dbá na čestnost a spravedlnost	vybíjená přehazovaná fotbal basketbal florbal ringo házená stolní tenis freesbee softbal posilování cyklistika	OSV (rozvoj schopností poznávání) OSV (sebepoznání a sebepojetí) OSV (mezilidské vztahy) EV (vztah člověka k prostředí)

DRAMATICKÁ VÝCHOVA**volitelný předmět****Charakteristika**

Dramatická výchova prohlubuje a rozšiřuje elementární dovednosti získané na prvním stupni základní školy v literární, estetické a občanské výchově. Vytváří předpoklady pro hlubší porozumění textu prostřednictvím jeho dramatizace a tvůrčí práce, pro pozornější vnímání světa a mezilidských vztahů a jejich kritické hodnocení. Příznivě ovlivňuje sociální citění a emoční inteligenci, pomáhá formovat kladné charakterové rysy osobnosti a učí základním principům mezilidských vztahů, asertivitě, argumentaci, komunikačním dovednostem a umění týmové spolupráce. Rozvíjí pozitivní vztah k uměleckým a kulturním hodnotám, výsledkům práce druhých.

Celým procesem výuky prostupují zejména klíčové kompetence komunikativní (3a) a kompetence sociální a personální (4a, 4b, 4c, 4d).

A co to všechno znamená? Že si budeme dost hrát. S rytmem, s prostorem, se slovem, s hlasem. Že se budeme učit spolupráci a partáctví. Že se budeme učit reagovat na sebe i své okolí, že budeme i trochu psát, ale taky se znovu učit chodit, dýchat, slyšet, vidět, mluvit... abychom mohli časem i pracovat s textem nebo vytvářet texty vlastní, abychom je časem mohli i říkat tak, aby jim každý rozuměl, abychom ale mohli mluvit i beze slov a aby to celé bylo o něčem a aby nás to bavilo.

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
uplatňuje kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny a správného držení těla	Psychosomatické dovednosti - při mluveném projevu úsporně pracuje s dechem - při mluveném projevu dýchá na správných místech - snaží se zlepšovat kapacitu a kvalitu dechu - užívá odpovídajícím způsobem intenzitu hlasu - dokáže – bez ztráty srozumitelnosti – vystupňovat hlas od šepotu po řev - správně a v odpovídajícím tempu vyslovuje - uvědoměle používá gesta a mimiku - snaží se o srozumitelné sdělení jednoduchých situací a informací nonverbálními prostředky	
propojuje somatické dovednosti při verbálním a neverbálním vyjádření, na příkladech doloží souvislosti mezi jednáním a prožitkem u sebe i druhých	Psychosomatické dovednosti, herní dovednosti, práce na postavě, sociálně komunikační dovednosti - užívá vhodný pohybový a verbální projev v dramatické situaci - uměle užívá gesta mimiku a proxemiku při mluveném projevu - hraje si, hraje s ostatními - používá zkušenosti reálného života v tvořivé hře - uplatňuje somatické dovednosti v jednoduchých hereckých etudách - podle charakteru postavy v dramatické situaci zaujímá postoje a vytváří si vztahy k okolí - podle zadání samostatně vytváří dramatické situace	
rozvíjí, variuje a opakuje herní situace (samostatně, s partnerem, ve skupině), přijímá herní pravidla a tvořivě je rozvíjí	Dramatická situace a příběh, herní dovednosti, inscenační tvorba, sociálně komunikační dovednosti - na základě zadání vytváří samostatně, s partnerem i ve skupině herní, dramatické situace, opakuje je, rozvíjí přetváří - vědomě užívá komunikačních prostředků odpovídajících vytvářené postavě a jejím záměrům - jedná v souladu se stanovenými herními pravidly	
prozkoumává témata z více úhlů pohledu a pojmenovává hlavní téma a konflikt; uvědomuje si analogie mezi fiktivní situací a realitou	Sociálně komunikační dovednosti, dramatická situace, příběh, náměty a témata, konflikt jako základ dramatické situace - vytváří dle zadaného tématu dramatické situace vycházející z běžného života - srovnává různá řešení jedné dramatické situace - pojmenuje na základě viděné situace hlavní téma - hledá prostřednictvím vlastní herecké akce různá řešení konfliktních situací	
přístupuje k dramatické a inscenační tvorbě jako ke společnému tvůrčímu procesu, ve kterém přijímá a plní své úkoly, přijímá zodpovědnost za společnou tvorbu a prezentaci jejího výsledku	Herní dovednosti, sociálně komunikační dovednosti, základní stavební prvky dramatu, inscenační tvorba - spolupracuje při tvorbě dramatizace a inscenace - snaží se přispívat vlastními nápady při dramatizaci textu a inscenování - připravuje se na zkoušky a představení - pokouší se řídit inscenační práci - podílí se na tvorbě představení např. výběrem hudby, výrobou kulís, kostýmů a rekvizit, ... - reaguje a hodnotí názory členů skupiny – souboru	

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
	- prezentuje ve skupině i ve veřejných produkcích výsledky práce souboru – inscenaci, etudu, ...	
rozpozná ve vlastní dramatické práci i v dramatickém díle základní prvky dramatu; pozná základní divadelní druhy a dramatické žánry a jejich hlavní znaky; kriticky hodnotí dramatická díla i současnou mediální tvorbu	Základní dramatické žánry a druhy, současné dramatické umění a média, základní stavební prvky dramatu - navštěvuje divadelní představení – chodí do divadla na divadlo - v inscenační práci užívá prvků činohry, loutkoherectví, pantomimy, pohybového divadla, hudebního divadla (pokouší se i o zpěv na jevišti, v inscenaci) - diskutuje o dramatických uměleckých dílech (film, divadlo, ...) - v krátké skupinové etudě zpracuje zadané téma jako komedii i tragedii	

MEDIÁLNÍ VÝCHOVA**volitelný předmět****Charakteristika**

Předmět Mediální výchova se zaměřuje především na to, aby v žácích prostřednictvím sledování médií, diskuse o mediální tvorbě a tvorbou vlastních mediálních výstupů (v tištěné, zvukové, elektronické - audiovizuální podobě) vytvářel zdravý vztah k médiím a mediálním sdělením, vedl je k jejich rozumnému a kritickému využívání.

Úkolem Mediální výchovy není vychovat publicistu, novináře, ale člověka, který bude schopen vybírat, hodnotit a využívat mediálních sdělení. Praktické činnosti předmětu jsou proto založeny na jejich analýze, srovnávání, diskusi a hodnocení. K plnému pochopení zákonitostí mediální komunikace však budou žáci dospívat i prostřednictvím vlastní tvorby určené především vrstevnické věkové skupině. Výstupem (s okamžitou a cennou zpětnou vazbou) aktivit v předmětu Mediální výchova se stanou nástěnné školní noviny a jejich elektronická podoba, zpravodajské relace k aktuálnímu dění ve škole prezentované prostřednictvím školního rozhlasu (projektové a tematické dny, sportovní soutěže, kulturní akce, ...) i aktivní účast na veřejné prezentaci školních akcí. Proto bude Mediální výchova nutně vytvářet intenzivní mezipředmětové vazby s IKT, DV a VV.

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
Rozpozná manipulativní komunikaci v masmédiích a zaujímá k ní kritický postoj	V médiích vyhledá informace, zprávy, články atd. týkající se života školy a zaujímá k nim stanovisko, porovnává je a na jejich základě vytváří vlastní výstupy – (tiskový přehled, výstřižková služba, ...). Sleduje média a upozorňuje v krátkých výstupech na zajímavé články, zprávy atp.	MeV (kritické čtení a vnímání mediálních sdělení) MeV (interpretace vztahu mediálních sdělení a reality)
Dorozumívá se kultivovaně, výstižně jazykovými prostředky odpovídajícími dané komunikační situaci	Připravuje zpravodajství v rozhlasové i textové podobě. Zpracovává rozmanité publicistické žánry – fejeton, interview, anketa, reportáž, ... a uveřejňuje je v tištěné, zvukové i elektronické podobě. Zapojuje se aktivně do pořádání příležitostných i pravidelných školních akcí jako zpravodaj, tiskový mluvčí, moderátor atp.	MeV (stavba mediálních sdělení) MeV (tvorba mediálního sdělení) MeV (práce v realizačním týmu)
Uspořádá informace v textu s ohledem na jeho účel	Stylizuje pozvánku, reklamní oznámení, inzerát pro aktuální příležitosti.	MeV (tvorba mediálního sdělení)
Seznamuje se se základy práce v médiích	Navštíví redakci, vysílací studio a technické zázemí regionálního rádia (Rádio Metuje). Absolvuje exkurzi v redakci místních novin (Náchodský deník, Náchodský zpravodaj).	MeV (fungování a vliv médií ve společnosti)

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA**volitelný předmět****Charakteristika**

Zdravotní TV je zájmový předmět, který si volí žáci se zdravotním oslabením skupiny III. – případně II. Vyučuje se od primy do sekundy - 1 hodinu týdně.

Vzdělávací obsah

Vzdělávací obsah předmětu je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a) činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení – základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky
- b) speciální cvičení – oslabení podpůrně pohybového systému – oslabení vnitřních orgánů, oslabení smyslových a nervových funkcí
- c) všestranné rozvíjející pohybové činnosti – pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV

Organizace

Žáci cvičí na podložce v tělocvičně. V úvodu hodiny provádějí dechová cvičení. V hlavní části hodiny se každý věnuje svým cvikům, které vybere vyučující na základě jeho oslabení. V závěru hodiny se všichni zklidní závěrečnou relaxací. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata

V tomto předmětu jsou realizovány: EV , MKV , MDV

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Kompetence k učení – žák je veden k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, učí se speciální vyrovnávací cvičení související s jeho oslabením, zvládá techniku cvičení – koriguje ji podle obrazu v zrcadle a podle pokynů učitele, učí se uplatňovat vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení.

Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů – žák chápe zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody, která pomůže při konstruktivním řešení problémů, upozorní samostatně na problém při cvičení – pokud je např. cvičení v rozporu s jeho oslabením

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní – žák využívá osvojené postupy pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální – žák chápe zdatnost, dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu jako předpoklad pro výběr partnera i profesní dráhy, propojuje zdraví a zdravé mezilidské vztahy se základními etickými a morálními postoji.

Učitel zadává úkoly při kterých mohou žáci spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská – žák získává základní orientaci v názorech na to, co je ve společnosti zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní – žák je veden k zapojování do pracovních činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností, uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech.

Výstupy z RVP	Učivo (tučně), dílčí výstupy	Klíčové kompetence, průřezová témata, mezipředmět. vztahy
uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení zvládá základní techniku speciálních cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením a aktivně se jim vyhýbá uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení	základní zdravotní oslabení, jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro zdravotní tělesnou výchovu, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, soustředění na cvičení oslabení podpůrně pohybového systému – poruchy funkce svalových skupin, poruchy páteře, poruchy stavby dolních končetin : lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, páneve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp oslabení vnitřních orgánů – oslabení oběhového a dýchacího systému, oslabení endokrinního systému, obezita, ostatní oslabení vnitřních orgánů : rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy oslabení smyslových a nervových funkcí – oslabení zraku; oslabení sluchu; neuropsychická oslabení: adaptace srdečně – cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení) pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV	MKV – lidské vztahy MDV – fungování a vliv médií ve společnosti EV- vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí Poznámka: žák cvičí cviky s přihlédnutím k jeho zdravotnímu oslabení od primy do kvarty

VÝTVARNÁ ODPOLEDNE**volitelný předmět****Charakteristika**

Výtvarná odpoledne se vyučují jako samostatný předmět v primě a sekundě dvě hodiny týdně.

Výuka probíhá v učebně výtvarné výchovy, která je vybavena lavicemi s polohovací deskou, pracovními a odkládacími stoly a policemi. Ve třídě jsou umístěny dvě televize, video a dataprojektor.

Výtvarná odpoledne vedou žáky k bližšímu poznání výtvarného umění a k tvořivosti prostřednictvím výtvarných technik a praktických úkolů. Žáci si prohlubují techniky kresby, malby, grafiky, objektové tvorby a další techniky podle individuálních potřeb (práce s kovem, šperkem, textilem, modelování, fotografie, intermediální tvorba, práce v plenéru a další). Žáci se učí rozumět výtvarným dílům a poznávat výtvarné umělce prostřednictvím výtvarných děl a návštěv galerií. Učí se interpretovat umělecká díla.

Výtvarná odpoledne rozvíjí především žákovu individualitu a jedinečnost.

PSYCHOLOGIE PRO DĚTI**volitelný předmět****Charakteristika**

Dotace: 1 hodina týdně, jednoletý volitelný předmět; prima - sekunda (nelze se hlásit opakovaně)

Předmět se zaměřuje na teoretické znalosti z oboru psychologie a jejich praktické uplatnění v životě při řešení a překonávání problémů. Hlavním cílem je rozvíjet pozitivní přístup žáků k životu, získat správné návyky v učení a plánování času, mezilidské komunikaci a vztazích, naučit se rozpoznávat a bránit všem formám manipulace. Další cílem tohoto předmětu je naučit žáky různé formy zvládání stresu a relaxace, malý kurz sebevýchovy, pochopení role citů a citových vztahů v životě, budování přátelských a partnerských vztahů.

Forma výuky:

individuální a týmová práce, hry, testy, dramatizace, modelové situace, řešení problémů, samostatná a skupinová projektová činnost, dialog, přednášky a besedy s odborníky, exkurze, filmy a videozáznamy a jejich rozbor, asociační učení

Výstupy**Žák**

- analyzuje, pochopí a koriguje osobnost, snaží se o sebereflexi, seberůst
- uvědomuje si, čeho chce dosáhnout a co chce změnit, určí si reálné cíle
- zvládá jednoduchý osobní časový management, plánuje si učení, volný čas a změny
- rozebírá příčiny neúspěchu při zvládání problémů
- nacvičuje pozitivní myšlení a program
- nacvičuje asertivní myšlení, chování a komunikaci
- nacvičuje obranu proti manipulaci
- provádí autogenní trénink, vizualizaci, dechová cvičení, psychorelaxaci
- provádí antistresová cvičení, seznámí se se zásadami relaxace a základy meditace, sluneční jógy
- trénuje a rozvíjí představivost a imaginaci
- pokouší se zvládat pubertu, seznámí se s poruchami chování
- rozpozná šikanu, podílí se na prevenci proti šikaně (dramatizace situací)
- zvládá sociální role a vytváří fungující vztahy ve třídě („bezpečná třída“)
- ví, jak se správně učit
- nacvičuje, jak správně komunikovat, jak přijímat kritiku a jak správně kritizovat
- přemýšlí o tom, jak pěstovat zdravé mezilidské vztahy

VLASTIVĚDA REGIONU**volitelný předmět****Charakteristika**

Jednoletý předmět s dotací 2 hodiny týdně. Základním cílem předmětu je prohlubovat a rozšiřovat vědomosti vlastivědy učiva 4. – 5. ročníku základní školy o regionální vlastivědné informace. Žák získává netradiční formou tvořivé hry, práce s mapou, vlastní tvůrčí práci, besedou s osobnostmi regionu a exkurzemi po Náchodsku a do příhraniční oblasti Polska širší zeměpisné, přírodovědné a historické vědomosti. Dalším cílem a smyslem tohoto volitelného předmětu je vytvářet a prohlubovat v žácích zájem o regionální dějiny, pocit hrdosti a zdravého patriotismu.

Základní tematické okruhy ve výuce vlastivědy regionu:

Místo, kde žijeme (město, vesnice, kde žijeme, geografické podmínky, historické památky, práce s mapou krajiny, euroregion, vycházky a výlety do příhraniční oblasti)

Lidé kolem nás (zlepšení životního prostředí místa, kde žijí, mentální mapa, exkurze do muzea nebo galerie regionu, zpracování informací z exkurzí a výstav, práva a povinnosti občanů měst a vesnic, právo a spravedlnost)

Lidé a čas (Náchod a moje bydliště v toku dějin, beseda s historikem, vlastivědné exkurze)

Ekoturistika, agroturistika

Fauna, flóra, historie a pověsti vybraných lokalit

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**volitelný předmět****Charakteristika**

Dotace: 1 hodina týdně, jednoletý volitelný předmět; prima, sekunda (nelze se hlásit opakovaně)

Cílem předmětu je seznámit se s jednotlivými oblastmi zdraví, propagace moderního a zdravého životního stylu žáků, teoreticky informovat a prakticky aplikovat zásady ovlivňující zdravý a kvalitní život. Teoretické otázky budou promítnuty do praktických cvičení a seminářů. Budeme se zabývat například těmito tématy:

ovlivnění zdravotního stavu výživou (zaměřeno na děti a dospívající)

zdraví a zdravý životní styl

prevence civilizačních chorob

pohybové aktivity

já a moje zdraví

zdravé mezilidské vztahy

Forma výuky:

semináře, filmy, práce s knihami a časopisy, diskuse s odborníky a odborné přednášky, tvůrčí dílna, projekty, hry, skupinové a individuální aktivity

Výstupy

Žák

- pochopí podstatu fyzického a duševního zdraví a jejich vzájemné ovlivňování
- vytvoří si vlastní program zdravého života (projekt)
- získá přehled o klasických i alternativních způsobech stravování a životního stylu
- zvládá základní techniky psychohygieny
- nacvičuje protistresová a relaxační cvičení
- zvládá základní zásady zdravých mezilidských vztahů
- prakticky připraví zdravý pokrm a výsledek prezentuje pro ostatní žáky, rodiče

SEXUÁLNÍ VÝCHOVA**volitelný předmět**

optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování	Fyziologické aspekty dospívání - vyjmenuje příznaky tělesných a duševních změn v období puberty - uvede druhotné pohlavní znaky - pomocí obrázků popíše vnitřní pohlavní orgány muže a ženy - uvede projevy tělesné zralosti u dívek a chlapců (menstruace, poluce) - jmenuje různé způsoby rozmnožování organismů - vysvětlí funkci rozmnožovacích orgánů - popíše vývoj plodu Lidská sexualita - odliší zamilovanost od lásky - seznámí se s druhy sexuálního kontaktu - diskutuje o vhodných podmínkách k zahájení pohlavního života - zamýšlí se nad významem pohlavního života - seznámí se s odlišnostmi v sexualitě - seznámí se s riziky sexuálního života - rozpozná sexuální deviace - vyhledá informace o antikoncepci Sexuální výchova - diskutuje o interrupci, jejích příčinách a následcích - charakterizuje rozdíl mezi pornografií a erotikou - zamyslí se nad příčinami prostituce - zamyslí se nad úlohou otce během těhotenství a porodu - vyhledá informace o možnostech umělého oplodnění a o různých způsobech porodu - zvaží význam období těhotenství pro budoucí život dítěte i pro partnerské vztahy	přírodopis OSV (sebepoznání, sebepojetí) OSV (poznávání lidí, mezilidské vztahy) odborné didaktické filmy besedy s odborníky debaty a diskuse k tématům
--	---	---