

Evaluační dotazník pro zhodnocení naplňování vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví z pohledu žáka po absolvování základní školy

Instrukce: Z posuzovací škály vyberte jednu variantu podle vlastního uvážení.

1.1 Zásady zdravé (racionální) výživy (výživová doporučení, pyramida zdravé výživy atd.) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokážu problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokážu orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

1.2 Zásady zdravé (racionální) výživy (výživová doporučení, pyramida zdravé výživy atd.) dokážu ve svém současném/budoucím životě dodržovat.

1 Dokážu výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokážu velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokážu méně dobře –zásady dodržuji, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokážu dobře –občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokážu vůbec –nesnažím se, nedodržuji
---	---	--	---	---

1.3 V průběhu školní docházky byla problematika zdravé (racionální) výživy (výživová doporučení, pyramida zdravé výživy atd.) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Základním způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	---	---	---

2.1 Zásady prevence látkových závislostí (tabákismus, alkoholismus, toxikománie) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokážu problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokážu orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

2.2 Zásady prevence látkových závislostí (tabákismus, alkoholismus, toxikománie) dokážu ve svém současném/budoucím životě dodržovat.

1 Dokážu výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokážu velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokážu méně dobře –zásady dodržuji, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokážu dobře –občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokážu vůbec –nesnažím se, nedodržuji
---	---	--	---	---

2.3 V průběhu školní docházky byla problematika prevence látkových závislostí (tabákismus, alkoholismus, toxikománie) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

3.1 Zásady prevence nelátkových závislostí (sociální sítě, PC) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokáži orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

3.2 Zásady prevence nelátkových závislostí (sociální sítě, PC) dokáži ve svém současném/budoucím životě dodržovat.

1 Dokáži výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokáži velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokáži méně dobře –zásady dodržuji, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokáži dobře – občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokáži vůbec –nesnažím se, nedodržuji
---	---	--	--	---

3.3 V průběhu školní docházky byla problematika prevence nelátkových závislostí (sociální sítě, PC) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

4.1 Zásady zdravého a bezpečného chování v oblasti reprodukčního zdraví (sexuální chování, pohlavní nemoci atd.) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokáži orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

4.2 Zásady zdravého a bezpečného chování v oblasti reprodukčního zdraví dokáži ve svém současném/budoucím životě dodržovat.

1 Dokáži výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokáži velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokáži méně dobře –zásady dodržuji, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokáži dobře – občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokáži vůbec –nesnažím se, nedodržuji
---	---	--	--	---

4.3 V průběhu školní docházky byla problematika zásad zdravého a bezpečného chování v oblasti reprodukčního zdraví (sexuální chování, pohlavní nemoci atd.) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

5.1 Postupy první pomoci (kardiopulmonální resuscitace, protišoková opatření, první pomoc při vnějším krvácení atd..) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokážu problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokážu orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

5.2 Postupy první pomoci (kardiopulmonální resuscitace, protišoková opatření, první pomoc při vnějším krvácení atd..) dokážu ve svém současném/budoucím životě v případě potřeby využívat.

1 Dokážu výborně –bez obtíží	2 Dokážu velmi dobře –s drobnými obtížemi	3 Dokážu méně dobře –často s problémy	4 Nedokážu dobře – ve většině situacích neúspěšně	5 Nedokážu vůbec –
--	---	---	---	------------------------------

5.3 V průběhu školní docházky byla problematika zásad první pomoci (kardiopulmonální resuscitace, protišoková opatření, první pomoc při vnějším krvácení atd..) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

6.1 Postupy ochrany člověka za mimořádných událostí (např. záplava, požár, tornádo/orkán, dopravní havárie, železniční neštěstí, vloupání, přepadení atd.) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokážu problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokážu orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

6.2 Postupy ochrany člověka za mimořádných událostí (např. záplava, požár, tornádo/orkán, dopravní havárie, železniční neštěstí, vloupání, přepadení atd.) dokáží ve svém současném/budoucím životě v případě potřeby využívat.

1 Dokáží výborně –bez obtíží	2 Dokáží velmi dobře –s drobnými obtížemi	3 Dokáží méně dobře –často s problémy	4 Nedokáží dobře – ve většině situacích neúspěšně	5 Nedokáží vůbec –
--	---	---	---	------------------------------

6.3 V průběhu školní docházky byla problematika postupů ochrany člověka za mimořádných událostí (např. záplava, požár, tornádo/orkán, dopravní havárie, železniční neštěstí, vloupání, přepadení atd.) dle mého názoru vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

7.1 Zásady prevence civilizačních chorob (ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, obezita) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokáží problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokáží orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

7.2 Zásady prevence civilizačních chorob (ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, obezita) dokáží ve svém současném/budoucím životě dodržovat.

1 Dokáží výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokáží velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokáží méně dobře –zásady dodržuji, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokáží dobře – občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokáží vůbec –nesnažím se, nedodržuji
---	---	--	--	---

7.3 V průběhu školní docházky byla problematika zásad prevence civilizačních chorob (ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, obezita) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

8.1 Relaxační techniky (relaxační polohy, druhy relaxačních technik, zásady relaxace) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokáži orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

8.2 Relaxační techniky (relaxační polohy, druhy relaxačních technik, zásady relaxace) dokáži ve svém současném/budoucím životě využívat.

1 Dokáži výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokáži velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokáži méně dobře –zásady využívám, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokáži dobře – občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokáži vůbec –nesnažím se, nevaučívám
---	---	--	--	---

8.3 V průběhu školní docházky byla problematika relaxačních technik (relaxační polohy, druhy relaxačních technik, zásady relaxace) vyučována.

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

9.1 Zásady efektivní komunikace (naslouchání, vyjádření vlastního názoru, asertivita atd.) znám.

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokáži problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokáži orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

9.2 Zásady efektivní komunikace (naslouchání, vyjádření vlastního názoru, asertivita atd.) dokáži ve svém současném/budoucím životě dodržovat.

1 Dokáži výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokáži velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokáži méně dobře –zásady dodržuji, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokáži dobře – občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokáži vůbec –nesnažím se, nedodržuji
---	---	--	--	---

9.3 V průběhu školní docházky byla problematika zásad efektivní komunikace (naslouchání, vyjádření vlastního názoru, asertivita atd.) vyučována

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---

10.1 Zásady pohybových aktivit pro zdravý rozvoj osobnosti (držení těla, chůze, správné sezení, protahovací cviky, správné a efektivní dýchání atd.) znám:

1 Výborně –na úrovni zapamatování, porozumění a aplikování do různých situací	2 Velmi dobře –na úrovni zapamatování a porozumění	3 Dobře –na úrovni zapamatování	4 Nedostatečně –mám základní představu, ale nedokážu problematiku přesně pojmenovat	5 Vůbec ne –v problematice se nedokážu orientovat, nevím, o co se jedná
---	--	---	---	---

10.2 Zásady pohybových aktivit pro zdravý rozvoj osobnosti (držení těla, chůze, správné sezení, protahovací cviky, správné a efektivní dýchání atd.) dokážu ve svém současném/budoucím životě využívat:

1 Dokážu výborně –bez obtíží, tzn. pravidelně a správně	2 Dokážu velmi dobře –s drobnými obtížemi co se týče pravidelnosti a správnosti	3 Dokážu méně dobře –zásady využívám, často s problémy co se týče pravidelnosti a správnosti	4 Nedokážu dobře – občas se snažím, ale většinou zásady nedodržuji	5 Nedokážu vůbec –nesnažím se, nevyužívám
---	---	--	--	---

10.3 V průběhu školní docházky byla problematika zásady pohybových aktivit pro zdravý rozvoj osobnosti (držení těla, chůze, správné sezení, protahovací cviky, správné a efektivní dýchání atd.) vyučována:

1 Velmi podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním a aplikací do životních situací	2 Podrobně –systematicky v jednom či více předmětech, s porozuměním	3 Obecnějším způsobem –systematicky v jednom či více předmětech, základní informace bez možnosti hlubšího porozumění	4 Okrajově –jednorázová zmínka v jednom předmětu nebo v rámci jednorázové akce, bez možnosti dalšího osvojování dané problematiky	5 Vůbec ne –problematika nebyla vyučována
---	---	--	---	---